FAMILIAS EN ACCIÓN

... Porque en casa, ¡VAMOS A UNA!

— Una revista para leer en familia —



Ayuntamiento de los Barrios

Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

Pacto de Estado contra la violencia de género

016

En Los Barrios, todas las manos cuentan.

Aquí nos conocemos por el nombre. Nos cruzamos en la plaza, compartimos la sombra y guardamos las llaves de quien las necesita.

Ese tejido lo tejen personas. Madres, padres, hijas, hijos, abuelas, abuelos. Todas las manos dentro de casa, todas arrimando.

Porque cuando las tareas se reparten, el tiempo se gana. Y el tiempo ganado es vida: vida para el barrio, para la familia, para una misma y para uno mismo.

Los Barrios nos cuida. Cuidémonos también en casa.

Ayuntamiento de los Barrios

Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

Pacto de Estado
contra la violencia de género
016

ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué encontrarás en este número?



01
La casa no se recoge sola
..... P.4



02
El Gran Mapa del hogar
..... P.7



03
Misiones familiares
..... P.10



04
Cocinamos en equipo
..... P.14



05
El arte de soltar
..... P.18



06
Jugar es la cosa más seria del mundo
..... P.21



LA CASA NO SE RECOGE SOLA



Cuenta la leyenda — y hay pruebas fotográficas que nadie quiere enseñar — que había una vez una casa con tres habitaciones, dos baños, una cocina con una pila de platos de la altura de la Torre de Pisa y un salón que todos los viernes por la tarde parecía el decorado de una película de catástrofes...

En esa casa vivían varias personas con el "don" del escaqueo. Algunas eran personas adultas, otras rondaban los siete años, allí incluso habitaba algún que otro ser adolescente...

Había quien decía que doblar su propia ropa era una injusticia de nivel máximo. Había quien siempre tenía los juguetes desperdigados por el suelo argumentando: "No están tirados, están distribuidos estratégicamente para no perderlos." Y había quien había perfeccionado el arte supremo de mirar el fregadero lleno, mirar para otro lado y pasar silbando con las manitas atrás, directamente a ver la tele con la conciencia limpia. Más limpia que el fregadero desde luego.

Y en el centro del huracán, como siempre, estaba **ELLA**. Con una bayeta en la mano y la mirada de alguien que lleva calculando mentalmente el stock de papel higiénico desde 2015. Recogiendo ese universo caótico mientras su cerebro gestionaba simultáneamente: la cena, la tutoría del martes, que se acaba el gel, y mirando unos calcetines que alguien se dejó encima del router — ¡ENCIMA DEL ROUTER! — Si ya es difícil averiguar la contraseña jeroglífica de un router, imagina con dos calcetines sudados encima.

Ella se preguntaba: ¿Cuándo firmé esto? ¿Dónde está el contrato? ¿Puedo romperlo? O yo que sé... ¿CAMBIARLO?

[**Respuesta oficial**: *no existe ningún contrato. Simplemente un día se empezaron a hacer las cosas así, o mejor dicho se dejaron de hacer y hay alguien que se sobrecargó con esas tareas ineludibles del día a día.*]

Si en algún punto de este párrafo has pensado "mi casa es un poco así" ...

Bienvenida/o, has llegado al sitio correcto en el momento justo.

FAMILIAS EN ACCIÓN es una revista que describe la realidad de muchas casas, pero lo mejor de todo es que te va a ofrecer herramientas para que ese espacio, llamado hogar, sea un sitio confortable para TODO EL MUNDO. Y esto es importante que lo sepas: las cosas pueden ser distintas sin que nadie tenga que convertirse en el malo o la mala de la película, somos un equipo y aquí todo el mundo tiene derecho al disfrute, al descanso y a que le cuiden. Todo esto nace de una idea sencilla. Casi escandalosamente sencilla:

¿Y si en casa... todos y todas
arrimaran el hombro?
¿Y si además... fuera divertido?
¿Y si resulta que... ya era hora?
Pues eso. Que ya era hora.

Esto es **FAMILIAS EN ACCIÓN**. Y empieza ahora.

Los calcetines del router siguen ahí. Pero no por mucho tiempo



Una familia que reparte tareas, crea vínculos.

Una familia que comparte el trabajo, comparte la vida.

La corresponsabilidad no es una moda, ni debe ser una pelea constante, ni una lista de tareas pegada en la nevera con un imán de cuando fuisteis de veraneo a Málaga. Es una forma de entenderse, de decirle a cada persona de la familia: "Tú importas aquí. Y lo que haces (o dejas de hacer) también importa."

Recuerda que:



> ***"El hogar es el primer lugar donde aprendemos que somos parte de un equipo, donde nos debemos cuidar y sentirnos a gusto."***
>
> *— Familias en Acción*

¿QUÉ ES LA CORRESPONSABILIDAD?

La corresponsabilidad familiar es la distribución equitativa y consciente de las responsabilidades del hogar entre todos los miembros de la familia, independientemente de la edad, el sexo o las preferencias personales de cada uno/a.

NO es

- Una persona adulta haciendo todo mientras el resto "ayuda" de vez en cuando.
- Una lista de castigos disfrazada de responsabilidades.
- Exigir lo mismo a una criatura de 4 años que a una de 14.
- Repartir tareas según el sexo.

SÍ es

- Cada persona contribuye según su edad y capacidad.
- Las tareas se reparten con criterios claros y acordados.
- El esfuerzo de todos y todas es reconocido y valorado.
- Hay espacio para el error y el aprendizaje.
- ¡Se puede hacer con música y un poco de caos organizado!

NIÑOS Y NIÑAS

Desarrollan autonomía, autoestima, sentido de pertenencia y habilidades para la vida.

PERSONAS ADULTAS

Reducen la carga mental, aumentan el tiempo de calidad y el bienestar general.

FAMILIA

Genera un clima más armonioso, cooperativo y con menos conflictos por desequilibrio.

El GRAN MAPA del hogar

→ ¿QUIÉN HACE QUÉ? ←

Antes de repartir nada, hay que saber qué es lo que hay que repartir. Muchas familias se sorprenden cuando hacen el ejercicio de escribir todo lo que se hace en casa. ¡Es muchísimo más de lo que parece!

ACTIVIDAD FAMILIAR: Sentaos juntos/as y rellenad esta tabla. Sed honestos/as. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo la realidad de vuestro hogar.

Tarea	Persona responsable
☒ Preparar desayuno	
☒ Hacer las camas	
☒ Barrer el suelo	
☒ Fregar los platos	
☒ Poner la lavadora	
☒ Tender la ropa	
☒ Doblar y guardar ropa	
☒ Compra semanal	
☒ Cocinar la comida	
☒ Cocinar la cena	
☒ Sacar la basura	
☒ Limpiar baños	
☒ Limpiar cocina	
☒ Pasar la aspiradora	
☒ Regar las plantas	
☒ Cuidar mascotas	
☒ Ayudar con deberes	
☒ Gestionar agenda familiar	
☒ Revisar facturas	
☒ Pequeñas reparaciones	
☒ Cuidar de las mascotas	
☒ … *(hueco para rellenar tareas que se hacen en vuestra casa que no estaban en la lista)*	

Analizad los resultados

Una vez rellenada la tabla, observad los patrones:

1. ¿Hay una persona que tiene muchas más marcas que el resto?
2. ¿Hay tareas que nadie hace? *(Esas son las que se acumulan en silencio)*
3. ¿Hay cosas que los niños/as podrían hacer, pero nadie les ha enseñado?
4. ¿Qué tareas disfruta cada miembro de la familia? *(Sí, aunque parezca mentira, hay tareas más amables y disfrutonas que otras. No es lo mismo preparar una tortilla un domingo —algo puntual, creativo, y que encima te llueven los halagos— que limpiar el baño, algo que todo el mundo usa, nadie agradece y que, por algún misterio de la física doméstica, siempre le toca a la misma persona.)*

El objetivo no es la igualdad matemática, sino la "EQUIDAD CONSCIENTE".

Nota: "EQUIDAD CONSCIENTE" es repartir las responsabilidades del hogar de forma justa y pensada, teniendo en cuenta quién puede hacer qué, y asegurándose de que nadie queda fuera, que nadie lo carga todo o se carga siempre con lo más tedioso.



TAREAS POR EDAD: ¿qué puede hacer cada persona?



3 a 6 años

- Recoger juguetes
- Poner su ropa sucia en el cesto
- Llevar platos a la cocina
- Ayudar a poner la mesa
- Regar plantas pequeñas

6 a 9 años

- Hacer su propia cama
- Fregar platos y utensilios sencillos
- Barrer su habitación
- Preparar su mochila y material escolar
- Sacar al perro con supervisión



9 a 12 años



- Preparar desayunos sencillos
- Doblar y guardar su ropa
- Limpiar el baño con ayuda
- Pasar la aspiradora
- Poner y recoger el lavavajillas (si hay)

12 años en adelante

- Cocinar recetas sencillas de forma autónoma
- Poner y tender la lavadora
- Gestionar su agenda escolar
- Colaborar en la planificación familiar
- Enseñar a hermanos/as menores



Esto no es un número cerrado de cosas, pero como tú eres quien mejor conoce a los miembros de tu familia, podrás afinar un poco más.

EL GRAN SISTEMA DE MISIONES



¡CONVIERTE LAS TAREAS DEL HOGAR EN UNA AVENTURA FAMILIAR!

¿Quién dijo que fregar los platos era aburrido? En casa, todo puede ser una MISIÓN. El sistema de misiones transforma las responsabilidades cotidianas en un juego que toda la familia puede disfrutar (y del que todos y todas se benefician).

¿CÓMO FUNCIONA?

1. Cada misión tiene un nivel de dificultad y una puntuación.
2. Los puntos se acumulan en el Tablero Familiar *(pág. siguiente)*.
3. Al final del mes, la familia decide cómo celebrar los puntos conseguidos.
4. Nadie pierde puntos: los puntos solo suben. ¡El error forma parte del juego!

SEMANA 1: CONOCEMOS NUESTRA CASA

↪ Estas misiones son para descubrir el hogar en equipo.

MISIÓN #01

Haz un tour fotográfico de la casa e identifica los 5 rincones más desordenados. Comparte las fotos en familia.

10 puntos

MISIÓN #02

Crea un mapa del hogar dibujado a mano. Cada miembro dibuja su habitación favorita.

15 puntos

MISIÓN #03

Haced un inventario de los productos de limpieza que tenéis en casa. ¿Falta algo?

10 puntos

MISIÓN #04

Cada persona elige un espacio de la casa que será "su responsabilidad" esta semana.

20 puntos

MISIÓN #05

Misión EXTRA: Prepara un desayuno sorpresa para alguien de la familia.

25 puntos

SEMANA 2: LA GRAN ORGANIZACIÓN

↪ Misiones de organización y planificación.

MISIÓN #06

Vacía un cajón desordenado, organiza su contenido y vuelve a colocarlo todo.

20 puntos

MISIÓN #07

Planifica el menú de la semana en familia. ¿Quién cocina cada día?

25 puntos

MISIÓN #08

Haz la lista de la compra para 3 días. ***Bonus***: ve a comprar con una persona adulta.

20 puntos

MISIÓN #09

Organiza el armario de tu habitación: dona lo que ya no usas.

30 puntos

MISIÓN #10

Misión RETO: Monta una estación de reciclaje en casa con etiquetas hechas a mano.

40 puntos



SEMANA 3:
AGENTES DEL HOGAR

→ Misiones para aprender nuevas habilidades.

MISIÓN #11 ★

Aprende a usar la lavadora. Lava una carga de ropa de principio a fin.

30 puntos

MISIÓN #12 ★

Cocina una tortilla de patatas para la familia (con supervisión si eres menor de 10 años).

35 puntos

MISIÓN #13 ★

Enseña a alguien de la familia a hacer algo que tú sabes hacer bien en casa.

30 puntos

MISIÓN #14 ★

Repara algo sencillo: un botón, una pata de silla, una etiqueta despegada.

25 puntos

MISIÓN #15 ★

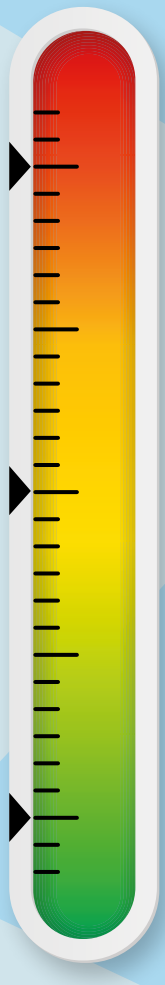
Misión CREATIVA: Decora un espacio de la casa con materiales reciclados.

40 puntos

NIVEL 1
Principiante
10-15 puntos

NIVEL 2
Explorador/a
20-30 puntos

NIVEL 3
Héroe/heroína del hogar
35-50 puntos



TIP PARA ADULTOS/AS:
Resiste la tentación de "hacerlo mejor" después de que tu hijo/a ha completado una tarea. La imperfección tambien enseña.



SEMANA 4: CELEBRAMOS EN EQUIPO

↪ Misiones de reconocimiento y celebración.

MISIÓN #16

Escribe 3 cosas que admiras de cada miembro de tu familia y compártelas en voz alta.

30 puntos

MISIÓN #17

Organiza una cena temática donde cada persona cocina o prepara un plato.

40 puntos

MISIÓN #18

Haced un álbum digital o físico con fotos de las misiones completadas este mes.

35 puntos

MISIÓN #19

Votad en familia: ¿cuáles son las 3 misiones favoritas para repetir el mes que viene?

20 puntos

MISIÓN #20

Misión GRAN FINAL: Planead vuestro próximo "Día de Familia" con actividades elegidas por todo el clan.

50 puntos

RECUERDA: Los puntos son solo el comienzo. Lo que de verdad cuenta es el tiempo que pasáis en familia.

TABLERO DE PUNTOS FAMILIAR



COCINAR EN EQUIPO



RECETAS DISEÑADAS PARA COCINAR EN FAMILIA, CON ROLES PARA CADA EDAD

Cocinar no es solo preparar comida, es aprender matemáticas (las cantidades), química (lo que les pasa a los ingredientes con el calor), trabajo en equipo y el placer de compartir algo que hemos creado con nuestras manos.

Iconos de participación

- **FÁCIL:** pueden hacerlo niños/as de 4+ años.
- **MEDIO:** 7+ años
- **AVANZADO:** 10+ años con supervisión adulta.





RECETA 1:

Pizza de la Victoria

Ingredientes (para 4 personas)

Para la masa:

- 300g de harina de trigo
- 1 sobre de levadura de panadería
- 200ml de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Para el topping:

- Salsa de tomate
- Mozzarella rallada
- Los ingredientes favoritos de cada uno/a.

Quién hace qué:

Peques: Mezclan harina y levadura, eligen y ponen los toppings.

Mayores de 7: Amasan la masa, extienden con rodillo, ponen la salsa.

Con persona adulta: Controlan el horno, sacan y cortan la pizza.

Preparación paso a paso:

1. Disolver la levadura en el agua tibia. Esperar 5 minutos hasta que haga espuma.
2. Mezclar la harina con la sal. Hacer un agujero en el centro y añadir el agua con levadura y el aceite.
3. Amasar durante 10 minutos hasta obtener una masa lisa y elástica. ¡Es el paso más divertido!
4. Dejar reposar la masa tapada en un lugar cálido durante 30-45 minutos.
5. Extender la masa en la bandeja del horno. Cada persona extiende su trozo.
6. Poner salsa de tomate, queso y los ingredientes elegidos.
7. Hornear a 220°C durante 12-15 minutos hasta que esté dorada.



RECETA 2:

Gazpacho de Verano Express

Perfecta para el calor. Sin cocción, todo el mundo puede participar desde el principio.

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 kg de tomates maduros
- 1 pepino mediano
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo (pequeño)
- 50ml de aceite de oliva virgen extra
- 20ml de vinagre
- Sal al gusto
- Agua fría (si se quiere más ligero)

Roles familiares:

Peques (con supervisión): Lavar los tomates y poner los ingredientes en la batidora.

Mayores: Trocear los ingredientes, medir aceite y vinagre.

Con persona adulta: Usar la batidora, probar y ajustar la sal.

Preparación:

1. Lavar y trocear todos los ingredientes.
2. Introducirlos en la batidora en este orden: tomates, pepino, pimiento, ajo.
3. Batir hasta obtener una crema homogénea.
4. Anadir el aceite, el vinagre y la sal. Batir de nuevo.
5. Probar y corregir de sal o vinagre.
6. Colar si se quiere más fino. Enfriar al menos 30 minutos antes de servir.

EL RETO: Esta semana, que cada miembro de la familia proponga un ingrediente secreto para experimentar con la receta. Por ejemplo: remolacha.

RECETA 3:

Tarta de Manzana de los domingos

Ingredientes (6-8 raciones)

- 3 manzanas grandes (Golden o similar)
- 200 g de harina
- 150 g de azúcar
- 3 huevos
- 100 g de mantequilla
- 1 sobre de levadura química
- Canela en polvo al gusto
- Zumo de medio limón

¿Quién hace qué?

Peques: Lavar las manzanas, añadir los ingredientes al bol, mezclar la masa con una espátula.

Mayores de 7 años: Pelar y cortar las manzanas con ayuda, batir los huevos con el azúcar, incorporar la harina y la levadura.

Con una persona adulta: Fundir la mantequilla, introducir y sacar el molde del horno y comprobar el punto de cocción.

Preparación

1. Pelar las manzanas, cortarlas en láminas y rociarlas con zumo de limón para evitar que se oxiden.
2. Fundir la mantequilla y dejarla templar.
3. Batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla esponjosa.
4. Incorporar la mantequilla fundida.
5. Añadir la harina, la levadura y la canela, mezclando hasta eliminar los grumos.
6. Incorporar las manzanas y remover con suavidad.
7. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado.
8. Hornear a 180 °C durante unos 40 minutos.
9. Comprobar la cocción introduciendo un palillo en el centro. Si sale limpio, la tarta estará lista.

EL RETO: Cada persona elegirá un ingrediente para personalizar la receta: ralladura de naranja, nuez moscada, pasas, nueces, almendras o pepitas de chocolate. La próxima vez preparad la versión más votada por la familia.

¿Necesitas inspiración? El canal de Paulina Cocina tiene recetas sencillas, divertidas y explicadas para que todo el mundo pueda seguirlas. Sin complicaciones. Sin ingredientes raros. Solo ganas de cocinar: https://www.youtube.com/@PaulinaCocina

Consejos para cocinar en familia... y disfrutar del proceso:

1. Antes de empezar: Leed la receta juntos/as y repartid las tareas para que cada persona sepa cuál será su papel.

2. Durante la receta: Aceptad que cocinar en familia lleva más tiempo. No importa. Lo importante no es la rapidez, sino compartir la experiencia.

3. Si algo sale mal... Los errores forman parte del aprendizaje. En lugar de enfadarse, buscad entre todo el mundo una solución y seguid adelante.

4. Trabajad como un equipo: Respetad la Norma de Oro y colaborad para que cocinar sea una responsabilidad compartida y un momento agradable.

5. Celebrad el resultado: Antes de empezar a comer, dedicaos unos segundos para felicitaros por el trabajo realizado. La comida preparada en equipo siempre tiene un sabor especial.



El arte de SOLTAR

EL MEJOR REGALO QUE PUEDES HACERTE A TI MISMO/A Y A TUS HIJOS/AS.

Hay un momento preciso en que te das cuenta: la cama de tu criatura no está hecha a tu manera. Los calcetines no están doblados con precisión militar (pero ya no están en el router). Los platos tienen alguna mancha de tomate... Y en ese momento, tienes dos opciones:

OPCIÓN A

Lo rehaces en silencio (o con un suspiro que se escuche fuertecito). Tu hijo/a aprende que su trabajo no es suficiente. Se desmotiva. Deja de intentarlo. **Tú sigues haciéndolo todo.**

OPCIÓN B

Lo dejas. Reconoces el esfuerzo. La próxima vez sale mejor. Y la siguiente, mejor aún. Tu hijo/a crece. **Tú te liberas.**

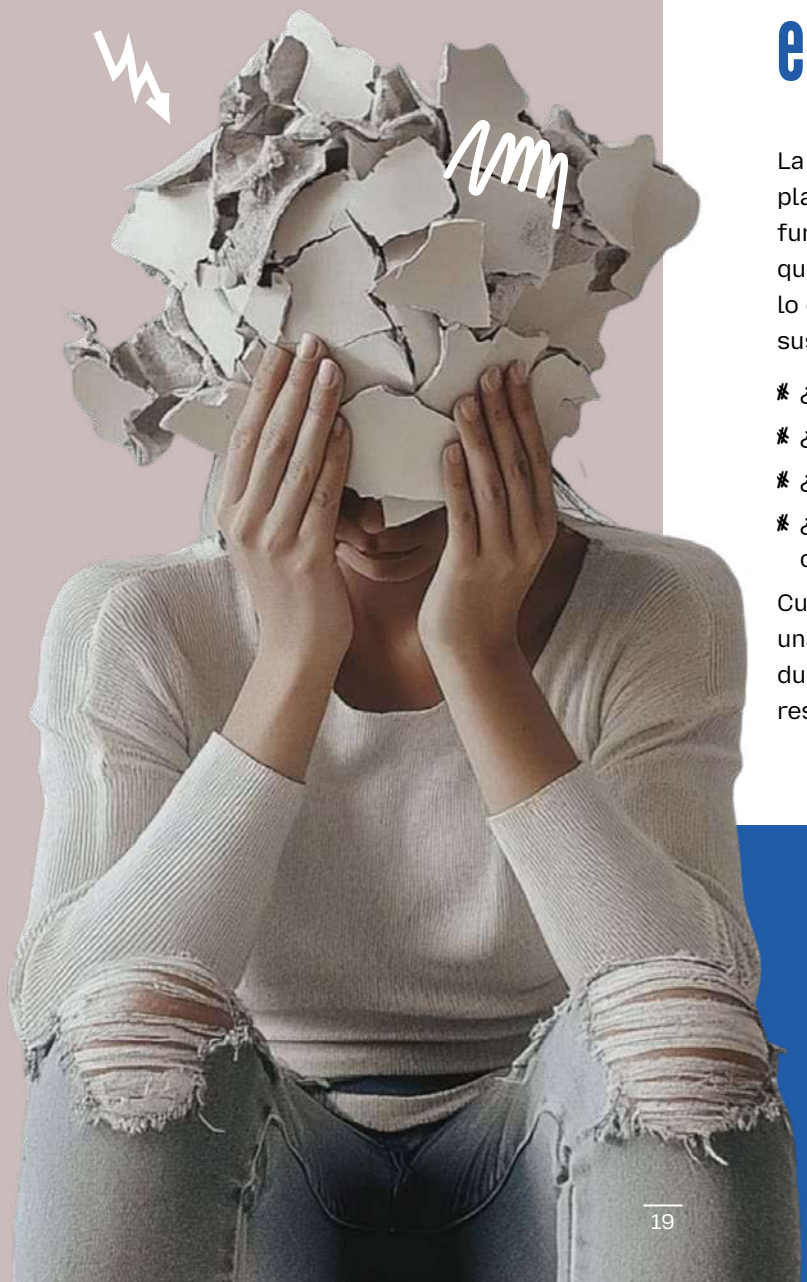
La perfección es el enemigo de la participación.

¿POR QUÉ nos cuesta tanto?

No es que seamos perfeccionistas (bueno, a veces sí). Es que cargar con todo nos ha dado una falsa sensación de control. Si lo hago yo, sé que está bien hecho. Si lo hace otra persona, tengo que confiar, esperar, y asumir que el resultado puede ser diferente al que esperaba.

Y eso, querida familia, se llama "carga mental". Y consume mucho.

La corresponsabilidad no empieza cuando alguien 'ayuda' con las tareas. Empieza cuando todas las personas de la familia comparten también la responsabilidad de PENSAR en lo que hay que hacer.



La CARGA MENTAL: el peso invisible

La carga mental es todo lo que pensamos, planificamos y recordamos para que el hogar funcione. No es solo hacer las cosas: es recordar que hay que hacerlas, planificar cuándo, prever lo que faltará, gestionar que cada persona tiene sus necesidades.

- ¿Qué hay para cenar esta semana?
- ¿Le toca revisión médica al niño?
- ¿Se acaba el jabón?
- ¿Tiene mi hija los materiales del proyecto de ciencias?

Cuando esta carga recae mayoritariamente en una persona (habitualmente las mujeres), se produce un desequilibrio que genera agotamiento, resentimiento y sensación de soledad.

Si quieres ver un **videoclip** (realizado por las mismas personas que redactan esta revista) sobre la carga mental pincha aquí. Seguro que lo entiendes mejor, y encima te marcas una sonrisa: https://youtu.be/GG_2NgecQrs?si=_AaQATznixLvie5V

CINCO PASOS para empezar a soltar:



1 NOMBRA LO QUE SIENTES / Antes de actuar, reconoce si sientes la necesidad de controlar. Ese impulso de corregir, de rehacer, de supervisar. Solo reconocerlo ya es mucho.

2 AJUSTA TUS EXPECTATIVAS / Una cama bien hecha por un niño o una niña de 7 años NO parece igual que una hecha por una persona adulta. Y eso está perfectamente bien. El objetivo no es la perfección: es la participación.

3 ENSEÑA, NO HAGAS / En vez de hacer la tarea tú para que salga bien, invierte el tiempo en enseñar cómo se hace. Una vez. Dos veces. Con paciencia. Es una inversión a largo plazo.

4 VALORA LO QUE HAY / Cuando hacen algo, agradécelo de forma específica. Por ejemplo: "Gracias por barrer la cocina, así se está mejor". NO: "Gracias por barrerme la cocina". La cocina no es solamente tuya, y la responsabilidad de limpiarla tampoco es exclusivamente tuya.

5 COMPARTE LA PLANIFICACION / No asumas que tú eres el/la único/a que puede planificar el hogar. Involucra a todos y todas en la toma de decisiones del día a día.

Familias DIVERSAS

Dos mamás, dos papás, abuelos/as que crían, familias reconstituidas con hijos/as de una pareja anterior, tutores, familias de acogida... La corresponsabilidad no entiende de estructura familiar. En cualquier configuración, el principio es el mismo: **las tareas del hogar son de quien vive en él**. Lo que cambia son los nombres, los roles y, a veces, la negociación.

Porque en una familia reconstituida, por ejemplo, acordar quién hace qué puede requerir un poco más de conversación al principio y mucho más de paciencia. Pero también puede ser la oportunidad perfecta para construir, desde cero y juntos, una forma de funcionar que le pertenezca a esa familia concreta. No heredada. Elegida.

Nuestras reglas las hacemos nosotros/as. Y eso nos hace más fuertes y especiales.

Lo extraordinario de las familias diversas es que demuestran, cada día, que el amor no necesita un solo molde.

Jugar es una cosa muy seria

ACTIVIDADES DISEÑADAS PARA TODA LA FAMILIA, SIN PANTALLAS

JUEGO 1:

El Mercado del Hogar

Un juego de negociación divertido para aprender a repartir tareas de forma consensuada.

MATERIALES NECESARIOS

- Papeletas (una por tarea del hogar)
- Fichas o monedas de juguete (o reales pequeñas)
- Un dado
- Papel y lápiz para anotar



CÓMO SE JUEGA

Cada tarea tiene un 'precio' en fichas. Cada jugador/a empieza con el mismo número de fichas. Salen las papeletas al azar y se subasta quien hace cada tarea. Quien consigue las mejores tareas por menos fichas, gana.





JUEGO 2:

El Gran Reto de los 5 Minutos

Perfecto para limpiar la casa de forma rápida y sin quejas. Ideal para niños/as a partir de 5 años.

1. Pon una canción de 5 minutos. Cada persona tiene que recoger o limpiar TODO lo que pueda en ese tiempo.
2. Cuando termina la canción, paras. Se compara quien ha recogido más (en número de cosas, no en importancia).
3. Quien más ha recogido elige la canción de la siguiente ronda.
4. Repetid 3-4 rondas. La casa queda recogida y nadie ha protestado.

¿NECESITAS RECOMENDACIONES PARA LA PLAYLIST?

- Para energía máxima y motivación:
  → *Thunderstruck* – **AC/DC**
- Para bailar:
  → *Happy* – **Pharrell Williams**
- Para ponerse en modo heroico:
  → *Eye of the Tiger* – **Survivor**
- Algo más alternativo:
  → *Unstoppable* – **Sia**



JUEGO 3:

Libro de Reclamaciones Familiar

Un cuaderno donde cualquier miembro de la familia puede escribir de forma anónima (o firmada) una queja, propuesta o sugerencia sobre la vida en el hogar. Una vez a la semana, se leen en voz alta y se comentan.

REGLAS

No se lee quien lo escribió si no quiere. Todo se escribe y se recibe con respeto. Todo se intenta mejorar. Las propuestas se votan.

ACTIVIDAD ESPECIAL

El Día de la Gran Limpieza

Una vez al mes, convertid la limpieza profunda de la casa en un evento familiar. Música alta, pizza para comer, roles rotatorios y competición amistosa.

LA MAÑANA (2 HORAS)

9:00 - Cada uno/a limpia su habitación

9:30 - Limpiar zonas comunes por parejas

10:00 - Lavadora en marcha, aspirar pasillos

10:30 - Revisión y descanso con picoteo

LA TARDE (RECOMPENSA)

13:00 - Comida elegida por la familia

15:00 - Actividad de ocio (juntos/as o libre)

Casa limpia + tarde libre
= **familia feliz**

"Una familia que trabaja junta, crece junta.

Y una familia que crece junta, tiene muchísimo más que contar."

— Familias en Acción





Comparte esta revista con otras familias.
La corresponsabilidad es contagiosa.

Ayuntamiento de los Barrios

Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

Pacto de Estado
contra la violencia de género
016