**HOJA DE TRABAJO DE LOS CUIDADOS**

**Propósito de la actividad: reconocer el valor del trabajo de cuidados para el sostenimiento de la vida**

En la siguiente hoja de trabajo, coloca la información para identificar los aportes de la economía de los cuidados en tu espacio personal:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Acciones de trabajo de cuidados del día a día** | **Nombre de la persona o personas** | **Tiempo aproximado que le dedica por semana** | **Número de personas beneficiadas** |
| 1 | ¿Quién cocina los tres tiempos de comida? |  |  |  |
| 2 | ¿Quién hace la compra del mercado/supermercado/tiendas? |  |  |  |
| 3 | ¿Quién elige el menú de cada comida, del mes, del año? |  |  |  |
| 4 | ¿Quién se asegura de que haya productos de limpieza (jabón, pasta dental, papel higiénico, etc.)? |  |  |  |
| 5 | ¿Quién paga los alimentos? |  |  |  |
| 6 | ¿Quién recoge la ropa sucia, la lava, tiende, dobla y guarda? |  |  |  |
| 7 | ¿Quién desecha la ropa o la arregla o detecta las necesidades? |  |  |  |
| 8 | ¿Quién paga la compra de vestuario? |  |  |  |
| 9 | ¿Quién cambia sábanas o tiende la cama todos los días? |  |  |  |
| 10 | ¿Quién limpia la casa (barre, trapea, lava baños, etc.)? |  |  |  |
| 11 | ¿Quién lava trastos y ollas, los seca y guarda? |  |  |  |
| 12 | ¿De quién es la sazón de tus comidas favoritas y quién las prepara? |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | ¿Quién cuida a los/as enfermos/as? ¿Quién los/as lleva a médicos o a procesos de curación? |  |  |  |
| 14 | ¿Quién ve por el mantenimiento de la casa (pintura, arreglos, etc.)? |  |  |  |
| 15 | ¿Quién cuida a la niñez y adultos/as mayores? |  |  |  |
| 16 | ¿Quién da seguimiento a los estudios de niños/as, y los/las lleva y trae de la escuela? |  |  |  |
| 17 | ¿Quién cuida a los animales (domésticos o de consumo)? |  |  |  |
| 18 | ¿Quién siembra, prepara la tierra, recoge la cosecha y la arregla para comer o vender? |  |  |  |
| 19 | ¿Quién arregla la casa, la adorna, la pone acogedora, y cambia la decoración según las celebraciones del año? |  |  |  |
|  | Agrega otros cuidados |  |  |  |
|  | Agrega otros cuidados |  |  |  |
|  | Agrega otros cuidados |  |  |  |

Seguramente habremos dejado fuera muchas acciones, pequeñas y grandes, que se hacen cada día para la sostenibilidad de la vida. Hoy es un día propicio para agradecer a las personas que hacen posibles los cuidados que nos sostienen: si son otras agradece, si eres tú misma, también agradécete.

Escribe aquí unas palabras o frases de agradecimiento que te nazcan. Tal vez cuando veas a las personas que hacen este trabajo les puedes agradecer con un dulce o una flor, o comprarlas para ti misma, para agradecerte.