

# Aligerar la carga:

## cómo repartir las tareas del hogar

Las tareas del hogar forman parte de la rutina y, cuando recaen principalmente en una persona, pueden convertirse en una fuente de estrés. Repartirlas de manera más equilibrada no solo ayuda a mantener la casa en orden, también favorece la colaboración y la convivencia familiar.



### ¿Cómo lograrlo?

#### **Hablen sobre lo que necesita hacerse.**

En lugar de esperar a que los demás sepan qué hacer, conversen con claridad y respeto sobre las tareas pendientes, considerando el tiempo y las responsabilidades de cada integrante.

#### **Repartan responsabilidades específicas.**

Definan quién se encargará de cada actividad y cuándo. Esto evita confusiones y ayuda a que todos participen de manera más equitativa.

#### **Involucren a los niños.**

Asignen tareas de acuerdo con su edad, desde recoger juguetes o llevar la ropa al cesto hasta

ayudar a lavar los platos o doblar ropa. Así también desarrollan autonomía y responsabilidad.

#### **Dediquen unos minutos en familia.**

Reservar 10 o 15 minutos al día para ordenar o limpiar puede hacer que las tareas sean más manejables. Poner música o convertirlas en un pequeño reto puede hacerlas más entretenidas.

El hogar es un espacio compartido y su cuidado también puede serlo. Trabajar en equipo ayuda a reducir la carga y a tener más tiempo para disfrutar en familia. ●