



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

“Democratización familiar. Autocuidado y corresponsabilidad en familias usuarias de la Guardería Siglo XXI en Querétaro”

TRABAJO ESCRITO

Que como parte de los requisitos para obtener el diploma de la
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

Presenta:

Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez

Dirigido por:

Dra. Amanda Hernández Pérez

SINODALES

Dra. Amanda Hernández Pérez
Presidente

Dra. Ilithya Guevara Hernández
Secretaria

Dra. Lorena Erika Osorio Franco
Vocal

Dra. María Edita Solís Hernández
Suplente

Dra. Ma. Alejandra Hernández Castañón
Suplente

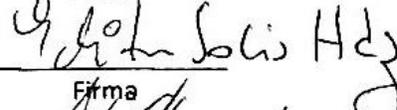

Firma

Dra. Marcela Ávila Eggleton
Directora de la Facultad de Ciencias Políticas
y Sociales


Firma


Firma


Firma


Firma


Firma


Firma

Dra. Ma. Guadalupe Flavia Loarca Piña
Directora de Investigación y Posgrado

Resumen

A partir de un diagnóstico realizado a familias biparentales de doble ingreso en el estado de Querétaro, se pudo detectar los acuerdos con respecto al trabajo doméstico y de cuidado, así como las actividades de autocuidado que llevan a cabo padres y madres. A partir de dichos resultados, se planteó -desde la perspectiva de la democratización familiar-, una propuesta de intervención en la que se promueve el autocuidado de padres y madres por medio de la corresponsabilidad. Asimismo, se propone la generación de acuerdos igualitarios al interior del hogar como estrategia para fomentar la autonomía de las madres.

Palabras clave: familias biparentales, trabajo doméstico, trabajo de cuidados, democratización familiar, corresponsabilidad, autocuidado.

Abstract

From a diagnosis made to two-parent families of double income in the state of Querétaro, it was possible to detect the agreements regarding domestic work and child care, as well as self-care activities carried out by fathers and mothers. Based on these results, a proposed was made, in which self-care of fathers and mothers can be promoted through co-responsibility. It also proposes equal agreements as a strategy to improve female autonomy.

Key words: two-parent families, domestic work, care work, family democratization, co-responsibility, self-care.

**Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres,
sino sobre ellas mismas.**

Mary Wollstonecraft

**Un feminista es cualquiera que reconozca la igualdad y plena humanidad
en mujeres y hombres.**

Gloria Steinem

A mí, por el esfuerzo de tantos años, por la lucha permanente.

A las y los que luchan por la igualdad en sus múltiples significados.

Gracias Abraham y Espe porque siempre han creído en mí y me han apoyado en todas las formas que imaginan. Gracias por hacerme tan feliz.

Gracias Clau, Adán, Clara, Lalo y Malu por cuidarme y enseñarme a pensar en otras vidas posibles, y que a pesar de la distancia siempre me recuerdan lo maravillosa que es la vida.

Gracias Quique por acompañarme en esta aventura, sé que este camino que elegimos no ha sido fácil, que ha implicado muchos cambios y nuevas construcciones. Agradezco que a pesar de la dificultad hayas emprendido conmigo la búsqueda de la igualdad. Te amo.

Al resto de mi familia, cada uno forma parte de mí, gracias por estar siempre cuando lo necesito.

Gracias Aby y Mau porque cada día construimos nuevos proyectos para las familias. Gracias por hacerme sentir acompañada y hacerme sentir que podemos.

Gracias Ilithya, Gisela, Male, Edita, Sulima, Samantha, por su lucha constante, por darme gran parte de ustedes en todas sus enseñanzas, porque aunque el camino no es fácil ustedes construyen cada día espacios de aprendizaje. Gracias por formar parte de un equipo que se prepara para dar todo de sí y construir conocimiento con las y los demás.

Gracias Amanda por ser mi asesora, por creer que puedo hacer mejor las cosas. Agradezco que me hayas compartido tus enseñanzas.

Gracias a Conacyt por hacer valer nuestro derecho a la educación y por creer en proyectos para las familias.

Gracias a todos los que cada día que luchan y hacen posible la generación de más espacios para una vida digna, reconociendo la libertad y autonomía de cada uno de los sujetos y su singularidad.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
I. MARCO TEÓRICO	9
1. Familias diversas	9
1.1 Familias biparentales de doble ingreso	10
2. Familias en constante movimiento	10
2.1 Transformaciones desiguales en las familias	11
3. Perspectiva de género. Las gafas para observar a las familias	12
3.1 Trabajo invisibilizado. Cuidado del hogar y de las hijas e hijos.....	13
3.2 Cuerpo diferenciado.....	15
3.2.1 El cuerpo de las mujeres al servicio de los otros	15
3.2.2 El cuerpo de los hombres para trabajar y ser cuidado	16
3.3 Saberes del cuerpo	16
4. Autonomía	17
5. Autocuidado	18
5.1 Autocuidado de las mujeres	18
5.2 Autocuidado diferenciado	18
6. Democratización familiar	19
6.1 Corresponsabilidad	21
II. DIAGNÓSTICO.....	23
2.1 ESTRUCTURA BASE DEL DIAGNÓSTICO	23
2.1.1 Enfoque del diagnóstico	23
2.1.2 Planteamiento del problema inicial	23
2.2 DISEÑO METODOLÓGICO	24
2.2.1 Objetivos del Diagnóstico	24
2.2.2 Población objetivo.....	25
2.2.3 Estrategias, etapas y actividades	26
2.2.4 Técnicas e instrumentos del estudio.....	26
2.2.5 Planeación del diagnóstico	29
2.3 PLAN DE ANÁLISIS GENERAL DE INFORMACIÓN	30
2.3.1 Conceptos e indicadores de la situación macro de las familias	30
2.3.2 Conceptos e indicadores de la situación micro de las familias	31
2.4 ANÁLISIS DE RESULTADOS	32
2.4.1 Análisis de la situación Macro de las familias	32
1) Familias biparentales de doble ingreso (nacional y estatal)	32
2) Población económicamente activa (PEA)	33

3)	Trabajo no remunerado	34
4)	Autocuidado de las mujeres y los hombres	36
2.4.2	Análisis de la situación Micro de las familias	37
	Cuadro de dimensiones de las familias.....	38
	Caracterización por género.....	40
	Relaciones familiares. Trabajo doméstico y corresponsabilidad.....	43
	Relaciones familiares. Cuidado y corresponsabilidad.....	45
	Relaciones familiares. Participación económica	47
	Relaciones familiares. Autocuidado que fomente la autonomía	48
	Conclusión.....	55
2.5	ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	56
	Descripción del problema a intervenir.....	57
III.	ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN	58
3.1	DISEÑO DEL PROYECTO	58
	Mapa de proceso	59
3.1.1	Justificación del proyecto	59
3.1.2	Objetivos.....	60
	Objetivo general	60
	Objetivos específicos.....	60
	Árbol de objetivos.....	61
3.2	ESTRUCTURA DEL PROYECTO	61
3.2.1	Elementos de la estructura del proyecto	61
	Etapas de la implementación	63
3.2.2	Ruta crítica del proyecto.....	64
	PASO 1	64
	PASO 2.....	65
	PASO 3.....	66
	PASO 4.....	68
	PASO 5 Tabla de actividades	70
3.3	METAS DEL PROYECTO	73
3.4	INDICADORES DE EFECTOS DEL PROYECTO	74
3.5	CRITERIOS DE VALORACIÓN DEL PROYECTO	75
	MATRIZ DE CRITERIOS DE VIABILIDAD SOCIAL.....	75
3.6	SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO	76
3.7	MODELO DE IMPLEMENTACIÓN Y GESTIÓN DEL PROYECTO	77
3.7.1	Ciclo de implementación y de gestión.....	77
3.7.2	Plan de gestión del proyecto.....	78

3.7.3 Plan de implementación	80
3.7.4 Plan de monitoreo y evaluación.....	82
3.7.5 Plan económico financiero	84
3.4 ENTREGABLES DEL PROYECTO	85
Bibliografía	86
ANEXOS.....	91
Carta invitación a proyecto para madres y padres de familia	91
Instrumentos.....	92
Cuestionario para madres	92
Cuestionario para padres	96
Entrevista para madres	98
Tablas complementarias de Macro contexto.....	99
Gráficas complementarias de Micro contexto	100
Cartas descriptivas	101
Objetivo 1	101
Objetivo 2	103
Objetivo 3	104
Cuaderno de trabajo	106

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el estado de Querétaro ha tenido un crecimiento acelerado motivado por el desarrollo del sector industrial y de servicios. Esto ha permitido que tanto hombres como mujeres se integren en dichas áreas, dando como resultado el establecimiento de familias biparentales de doble ingreso, es decir, familias en la que ambos cónyuges trabajan. Por tal motivo, resulta pertinente el acercamiento a las formas de distribución de las labores domésticas, de cuidado y auto cuidado de los cónyuges, dado que han sido las mujeres las que históricamente han sido destinadas a realizar dichas actividades (Tobio et al. 2010). De esta forma resulta significativo explorar las cargas de trabajo no remuneradas, así como la forma en que se da el autocuidado entre mujeres y hombres al interior de las familias biparentales de doble ingreso en la ciudad de Querétaro, ya que una nueva realidad social se gesta al ser familias integradas por dos proveedores. Para tal efecto, se presenta un proyecto de intervención dividido en tres partes. 1) Un marco teórico, 2) Un diagnóstico situacional de familias y 3) Una propuesta de intervención. El marco teórico se encuentra dividido en seis apartados. El primer capítulo habla sobre las familias, y la manera en que se conforma la familia biparental de doble ingreso. El segundo apartado aborda los cambios que las familias han tenido en los últimos años, así como los efectos que la inestabilidad económica ha tenido sobre ellas. El tercer apartado habla de la perspectiva de género que aborda la relación entre los géneros, el impacto que tiene la desigualdad en la organización de los trabajos no remunerados al interior de los hogares y la manera en que éste se sustenta en la visión de un cuerpo femenino al servicio de los otros y uno masculino para el trabajo. El cuarto apartado aborda la autonomía como forma de resistencia frente a los distintos significados que se han atribuido a la mujer como madre, como cuidadora. El quinto apartado aborda el autocuidado como forma femenina de autonomía, pues existe un cuidado diferenciado entre hombres y mujeres. El sexto y último aborda la corresponsabilidad como propuesta de la democratización familiar para el reacomodo de actividades al interior del hogar que permita el autocuidado igualitario entre hombres y mujeres.

El segundo momento consiste en un diagnóstico situacional de familias. Para ello se diagnosticó a las madres y a los padres de cinco familias de la Guardería Siglo XXI ubicada en la Colonia Carrillo Puerto en Querétaro, Querétaro. La metodología que se utilizó fue

cualitativa, ya que se buscó la experiencia singular de cada una de las familias con respecto a la distribución de las labores al interior del hogar, así como la percepción que las mujeres tienen de su propio cuerpo y las estrategias de autocuidado que desarrollan madres y padres. Se utilizaron varios instrumentos para recoger la información. Primero un cuestionario para las madres y otro para los padres. Después se aplicaron cinco entrevistas (semi-estructuradas) a las madres de familia. Los resultados que arrojaron los instrumentos fueron los siguientes: a) las madres de familia llevan a cabo la mayoría de las labores domésticas y de cuidado de las hijas e hijos, b) los padres participan de manera complementaria y a petición de las madres de familia en las labores domésticas y de cuidado de las hijas e hijos. Es decir, existen roles tradicionales de género, aunque se vislumbran estrategias de corresponsabilidad, principalmente en el cuidado de las hijas e hijos, c) las aportaciones económicas de los hombres al hogar son mayores que las de las mujeres, las aportaciones de ellas son vistas de manera complementaria, d) las mujeres dedican mayor tiempo a sus familias que al cuidado de ellas mismas y buscan cumplir con los estereotipos de buena madre, e) tanto madres como padres tienen diferencias en la percepción del autocuidado y sus prácticas son diferenciadas, f) las madres están en busca de nuevas formas de organización que les permitan realizar actividades benéficas para ellas, entre otros resultados.

En un tercer momento y tomando en cuenta los resultados del diagnóstico, se plantea una intervención enfocada a madres y padres de familia, para fomentar la organización igualitaria en el trabajo doméstico y de cuidado, asimismo busca contribuir a la generación de estrategias de autocuidado para hombres y mujeres que favorezcan la autonomía de las madres de familia, y por último, promueve la generación de acuerdos igualitarios entre las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI. Para ello, se plantea la realización de tres talleres dirigidos a padres y madres de familia, los cuales buscan contribuir en los siguientes rubros: a) Corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos, b) Acuerdos igualitarios dentro de las familias y c) Autocuidado igualitario. Asimismo, se plantea un cuadernillo que refuerza en las familias las habilidades planteadas en los talleres, en el que se incluyen diversas actividades a realizar semanalmente. El cuadernillo es complementario a los talleres y busca por medio de actividades acompañar a las familias en la generación de acuerdos y prácticas más igualitarias que fomenten el bienestar de sus integrantes.

I. MARCO TEÓRICO

1. Familias diversas

La familia se presenta como unidad de análisis para el proyecto de intervención, por lo cual es pertinente hacer un acercamiento a su definición conceptual. Como sabemos, la familia es el primer contacto que tenemos con la sociedad, por medio de ella es que aprendemos a ser sujetos y a comportarnos de acuerdo con las reglas de nuestro entorno. Por lo tanto, más que ser *natural* es una formación socio histórica que tiene por función la socialización y cuidado de los sujetos (Moreno, H. y Alcántara, E., 2016). Sin embargo, debido a que cambia de acuerdo con el contexto en el que se desarrolla, se vuelve complicado establecer una definición.

En ese sentido, Esteinou (2008) nos menciona que las familias se distinguen por los siguientes aspectos: a) intensidad e involucramiento emocional, b) duración, c) desarrollo de una perspectiva acerca de futuras interacciones y d) derechos y obligaciones. Es decir, las familias no se forman solamente por consanguineidad sino por los vínculos que surgen en la interacción, dado que se establecen relaciones con un mayor grado de involucramiento emocional que da lugar a relaciones de mayor intensidad. Por otro lado, los lazos entre los miembros de una familia se caracterizan por ser más duraderos, aun cuando las familias no vivan en el mismo hogar. Asimismo, los miembros de una familia conciben sus relaciones en el futuro, que les permite, además de hacer planes, pensarse con una historia que los define y que enmarca su relación con los otros. Por último, gozan de ciertos derechos, pero también tienen que cumplir con una serie de obligaciones. Las familias pueden ser muy diversas, ya que no existe un número fijo de integrantes ni un tipo de relación único que las determine.

No obstante, en nuestro país se ha considerado que la familia nuclear, es decir, la que se conforma por padre, madre e hijos es la única que se puede llamar familia. Por eso, conviene subrayar que ese modelo de familia, base del modelo cultural y de producción económica de nuestra sociedad, ha sido dominante como ideal o modelo a seguir. Eso se da porque nuestra sociedad se estructura a partir de una división sexual del trabajo en el mercado que exige un proveedor que no tenga cargas de cuidado del hogar. Y la cultura refuerza la idea de una mujer a cargo de los trabajos de cuidado de la vida.

A pesar de ese modelo ideal impuesto, las familias no son estáticas sino son estructuras flexibles que se modifican por su interacción con el exterior y con la dinámica en su interior (Carton de Grammont et al., 2004). Carton de Grammont prefiere llamarlas “configuraciones familiares”, ya que los cambios en el entorno tienen efectos en la manera en que las familias se organizan. Es por eso que en México la familia nuclear ya no se puede pensar como el único tipo de familia pues existen otras como las monoparentales, homoparentales, extensas, entre otras. Estos cambios se pueden explicar por la mala situación económica, que ha generado empleo precario, pérdida de poder adquisitivo y eliminación de subsidios. Todo ello se traduce en que las familias tengan menos ingresos (Del Castillo, 2012), y por lo tanto tengan que asumir el impacto con otras formas de organización. Pero también obedece a cambios culturales y el avance de los derechos humanos.

Una de las principales modificaciones en las familias ha sido que las mujeres se han incorporado al mercado laboral por una necesidad económica o por un deseo de desarrollo personal. Eso ha generado que las tareas tradicionales asignadas a hombres y mujeres (Echarri, 2009) empiecen a cambiar en nuestro país, dando como resultado que mujeres y hombres cada vez más se integren a espacios que anteriormente no les eran permitidos.

1.1 Familias biparentales de doble ingreso

Es así como nos acercamos a la familia nuclear biparental de doble ingreso. Ese tipo de familias se constituye de padre, madre e hijos, y se caracteriza porque ambos padres trabajan. Si bien la inclusión de mujeres al mercado laboral se mostró como una oportunidad para ellas, en la actualidad ha dado como resultado una gran desigualdad para las mismas. En el caso de las familias nucleares biparentales donde ambos padres trabajan, se ha hecho manifiesto que las mujeres además de llevar a cabo su jornada laboral cumplen con las tareas domésticas y el cuidado de los niños, sin que los hombres se integren a dichas labores, generando que las mujeres cumplan con dobles o triples jornadas de trabajo.

2. Familias en constante movimiento

La familia se ha modificado en relación con los cambios socioculturales y económicos de cada región (Giddens, 2000). Uno de los primeros cambios en las familias en el siglo XX es que la idea del amor romántico como base del matrimonio reemplazó al matrimonio como

contrato económico (Giddens, 2000). A partir de ahí se han dado muchos cambios en las familias. Giddens (1991) menciona que los más importantes a escala mundial son:

- “La reducción de la influencia de las familias extensas y de otros grupos vinculados por el parentesco.
- Una tendencia general hacia la libre elección del cónyuge.
- Los derechos de las mujeres se van reconociendo, tanto con respecto a la elección del marido como a la toma de decisiones dentro de la familia.
- Los matrimonios entre parientes son cada vez menos frecuentes.
- El grado de libertad sexual está aumentando en sociedades que antes eran muy restrictivas.
- Existe una tendencia general hacia la extensión de los derechos del niño.” (Giddens, 1991, p. 193)

2.1 Transformaciones desiguales en las familias

Otro de los cambios es a nivel de las relaciones de género en las familias, es decir, las modificaciones alrededor de los roles que atañen a hombres y mujeres, y que tienen que ver con la división sexual del trabajo. En ese caso me refiero específicamente a las que corresponden a las mujeres, ya que uno de los cambios más significativos ha sido el quiebre de la relación mujer es igual a madre. Al respecto Valdivia (2008) señala:

“Se ha roto con los principios defendidos por la Psiquiatría, que aun bien entrada la segunda mitad del siglo XX, responsabilizaba a la madre del equilibrio afectivo del niño, atribuyéndole, en solitario, la responsabilidad educativa.”
(Valdivia, 2008, p. 17)

No obstante, esas modificaciones se darán de forma lenta y desigual en México, ya que las labores domésticas y de cuidado siguen estando a cargo de las mujeres. De acuerdo con el Atlas de Género (INEGI, 2015), a nivel nacional en promedio las mujeres dedican 48.55 horas a la semana a realizar trabajos dentro del hogar no remunerados, a diferencia de las 19.57 horas que llevan a cabo los hombres, dando cuenta de la diferencia entre uno y otro con respecto a las actividades en el ámbito privado, que al ser pensadas como propias de la mujer se les atribuyen a ellas. Es así que, en diferentes sectores sociales de México, a pesar

de los cambios registrados entre las generaciones más jóvenes, la esposa es la responsable de esas actividades (De Keijzer, 1998). Resulta pertinente mencionar que esa distribución del trabajo dentro del hogar también tiene sus repercusiones en el ámbito personal. Aunque las mujeres se han incorporado al mercado laboral mantienen labores domésticas y de cuidado. En ese sentido De Oliveira y Ariza (2001) mencionan:

“[...] las mujeres están pagando un precio más alto que los hombres por la edificación de la vida familiar.” (De Oliveira y Ariza, 2001, p. 352)

Aunado a lo anterior las mujeres también están amortizando con su bienestar el mantener el progreso satisfactorio de cada uno de los integrantes de la familia, dejando de lado las acciones que corresponden a su propio cuidado.

3. Perspectiva de género. Las gafas para observar a las familias

Al hablar de género nos referimos a la simbolización que se hace de la diferencia anatómica, que es construida culturalmente e internalizada por el psiquismo de los seres humanos (Lamas en Moreno, H. y Alcántara, E. 2016). Esto es, la significación que se hace de la diferencia sexual de los sujetos, que parte de una lógica binaria y jerárquica, estableciendo roles diferenciados y complementarios a hombres y mujeres de acuerdo con el sexo asignado al nacer. Así pues, “el género es la estilización repetida del cuerpo, una sucesión de acciones repetidas –dentro de un marco regulador muy estricto- que se inmoviliza con el tiempo para crear la apariencia de sustancia, de una especie natural del ser” (Butler, 2007, p. 98). Al respecto Julia Tuñón (2008) menciona:

“En este modelo (binario y jerárquico), *La Mujer* se asocia a fenómenos naturales, relaciones telúricas, lazos de sangre, tiempos cíclicos y a lo esotérico; ella es lo material y corruptible. Lo varonil se vincula al respeto a la ley, la instauración de lo artificial, la cultura y lo exotérico.” (Tuñón, 2008, p. 33)

Por tanto, las mujeres son pensadas como lo primitivo en oposición a lo racional y son consideradas inferiores en tanto que se les supone incapaces de controlar sus propios límites corporales (Erviti, 2013). Asimismo, se piensa que las mujeres están más cerca de la naturaleza ya que el cuerpo femenino está marcado por su potencial para la reproducción de la especie (Tuñón, 2008). Sobre dicha partición binaria se ha instaurado lo que se conoce

como división sexual del trabajo, esto es, prácticas diferenciadas en las que se establece que las labores domésticas, de cuidado y crianza, es decir, el espacio privado sea para mujeres; y el trabajo remunerado, es decir, el espacio público sea para los hombres. Dicha división se justifica en lo que Myriam Brito (Moreno, H. y Alcántara, E. 2016) llama *ficción doméstica*. Al respecto Brito señala:

“La ficción doméstica está formada por un amplio grupo de discursos y es también una práctica discursiva desde la cual se afirma que todas las mujeres -no importa cuáles sean sus características personales ni el lugar que ocupen en las jerarquías y espacios sociales- son esencialmente seres domésticos, es decir que todas y cada una- lo cual evoca a una supuesta naturaleza femenina- son esposas madres y amas de casa.” (Brito en Moreno, H. y Alcántara, E. 2016, p. 72)

Es debido a esos fundamentos que a las mujeres se les han atribuido las labores de la casa y el cuidado de los hijos. En los últimos años se ha visto que una gran cantidad de mujeres se han incorporado al trabajo remunerado debido a las nuevas condiciones económicas. Sin embargo, han sido muy pocos los hombres que llevan a cabo tareas domésticas al interior del hogar, debido a que dentro del sistema jerárquico de género el ámbito privado es subestimado por considerarse parte de lo femenino, de manera que es más factible que las mujeres entren al espacio público por ser más valorado, que los hombres al espacio privado. La división sexual del trabajo justifica el hecho de que las mujeres son las que paren y por lo tanto son encargadas de llevar a cabo las actividades relacionadas al cuidado. Los estudios con perspectiva de género realizados por los diferentes feminismos¹ se han encargado de demostrar que la predisposición biológica no es razón (Lamas, 2013) para justificar la desigual distribución de las tareas domésticas entre hombres y mujeres (Varela en Moreno, H. y Alcántara, E. 2016).

3.1 Trabajo invisibilizado. Cuidado del hogar y de las hijas e hijos

Algunos autores se refieren al trabajo no remunerado y otros al trabajo reproductivo. Ambos hacen alusión al trabajo realizado al interior del hogar sin retribución económica. Larrañaga (et al., 2004) mencionan:

¹ Movimientos sociales, éticos y políticos que buscan que las mujeres tomen conciencia de la opresión, dominación, subordinación, y explotación de la que son objeto por parte del sistema (Lau, en Moreno, H. y Alcántara, E. 2016).

“El trabajo reproductivo hace referencia al trabajo destinado a satisfacer las necesidades de la familia. A pesar de constituir una dimensión necesaria para la reproducción de la sociedad, su desarrollo ha quedado históricamente circunscrito al marco privado, primordialmente a la esfera doméstica, razón por la que también se define como «trabajo doméstico» o «familiar».” (Larrañaga et al., 2004)

Se ha responsabilizado a las mujeres del trabajo no remunerado debido a que se piensa son las encargadas de llevarlo a cabo por considerarse actividades meramente femeninas. Esa división de tareas y trabajos se sustenta en una supuesta esencia femenina que las hace aptas para el cuidado de la casa y de las hijas e hijos, y en ocasiones de los cónyuges. Por lo tanto, se olvida que las mujeres al terminar su horario laboral (si es que trabajan de forma remunerada) continúan con las labores de cuidado en casa, generando dobles jornadas de trabajo. Eso ha dado lugar a que muchas mujeres tengan que buscar horarios flexibles en sus trabajos o en su caso encontrar a alguien que se haga cargo de las tareas mientras ellas se dedican al trabajo remunerado. Morini (2014) menciona:

“Las mujeres no solo son funcionales a un mercado de trabajo flexible [...] sino que condensan también en sí, en un único cuerpo, la posibilidad de asumir roles productivo y reproductivo. Tienen la ventaja de constituir un inmenso ahorro de costes para el capitalismo.” (Morini, 2014, p. 83).

Así, el mercado aprovecha la división sexual de trabajo y lo que las mujeres hacen *por amor* para incrementar las ganancias, vulnerando el bienestar y salud de las mujeres por las cargas excesivas de trabajo, pero al mismo tiempo limitando su desarrollo profesional y sus posibilidades de acción fuera del espacio privado. Por otro lado, cabe mencionar que “las mujeres que trabajan fuera del hogar perciben beneficios tanto materiales como psicológicos que redundan en su desarrollo profesional y personal” (Blanco y Fieldman, 2000, p. 218). Pero al mismo tiempo cuando a la mujer se le agregan las responsabilidades familiares, éstas pueden representar altas demandas que a su vez pueden deteriorar sus condiciones de salud, y en el nivel de bienestar general, incluyendo la satisfacción marital (Major, 1993 en Blanco y Fieldman, 2000, p. 218).

De esa manera las mujeres se encuentran en una posición desigual frente a los hombres, pues si bien ellas se han incorporado al espacio público, han sido pocos los hombres que se han

incluido en las labores domésticas y de cuidado. Las estrategias que desarrollan los programas gubernamentales destinados a incrementar la responsabilidad de los hombres también son muy limitados (Schmukler, 2009).

Pese a constituir un soporte crucial, el trabajo no remunerado ha permanecido invisible (Gómez, 2008), por ello no es tomado en cuenta cuando se diseñan políticas públicas (Aguirre, 2009). Este no reconocimiento del trabajo de las mujeres ha generado desigualdad y asimetría, pues se traduce en desventaja frente al acceso a recursos económicos y de protección social (Gómez, 2008). Por lo tanto, se ha considerado de suma importancia hacerlo visible para reducir la brecha de desigualdad entre hombres y mujeres.

A partir del reconocimiento del trabajo no remunerado se podrán generar estrategias de corresponsabilidad que conlleven a que las familias cuenten con mayores posibilidades para el reconocimiento de sus propias necesidades de cuidado y autocuidado que conlleven a un mayor bienestar. Para ello es pertinente hablar de la deconstrucción del cuerpo femenino y masculino.

3.2 Cuerpo diferenciado

Hablar de cuerpo no es solo hablar de la materialidad del yo sino de los significados socialmente construidos en torno a él. El cuerpo se encuentra inscrito entre normas y acuerdos que son trazados de forma previa a la elección personal (Butler, 2006, p. 21). Es por excelencia lugar de cultura, de socialización, con normas distintas para cada uno de los géneros (Martínez Barreiro, 2004, p. 134) lo cual genera condiciones disímiles entre hombres y mujeres.

3.2.1 El cuerpo de las mujeres al servicio de los otros

Existe una clara diferencia entre el cuerpo de hombres y mujeres por la construcción del sistema sexo-género o patriarcado² del cuerpo de la mujer (Martínez Barreiro, 2004, p. 133). Sobre el cuerpo de la mujer se superponen comportamientos y características específicas.

² Dolors Reguant define al patriarcado como una forma de organización política, económica, religiosa y social basada en el predominio de los hombres sobre las mujeres. El patriarcado ha surgido de una toma de poder histórico por parte de los hombres, quienes se apropiaron de la sexualidad y reproducción de las mujeres, creando un orden simbólico a través de los mitos y la religión que lo perpetúan como única estructura posible (1996. P. 20 en Varela Nuria, 2008, p. 146)

“Debe ser bello y al mismo tiempo fértil; es, sobre todo, un cuerpo para los demás.” (Martínez Barreiro, 2004, p. 134). Así se incorporan en los preceptos de feminidad la necesidad imperiosa de ser mujer cuidadora, mujer-madre, mujer-objeto de deseo, etc. Todo ello debe ser cumplido aun cuando eso signifique dejar de lado sus propias necesidades, ya que se adquieren las necesidades del otro como propias. Así es como las mujeres en las familias se encargan de cuidar no solo a los hijos sino también al esposo.

3.2.2 El cuerpo de los hombres para trabajar y ser cuidado

Para el caso de los hombres algunos autores señalan que los varones perciben su cuerpo como un instrumento de trabajo para ser utilizado sin escuchar sus necesidades (Arenas, Luz et al., 2012, p.8). Esta idea se refuerza principalmente por la socialización diferenciada de género que atribuye características específicas para los hombres en las que se refuerza la idea del hombre como proveedor, por esa razón el cuerpo es vivido como instrumento para esos fines (De Keijzer, 2001, p.4). El cuerpo se visualiza como una máquina en funcionamiento que tiene como fin maximizar su rendimiento.

3.3 Saberes del cuerpo

Los mandatos de la cultura patriarcal respecto al cuerpo de las mujeres, son mandatos que regulan fuertemente el cuerpo y la sexualidad de la mujer. Esos mandatos son los autorizados para decidir sobre el cuerpo de la mujer. Por ejemplo, el discurso médico que se asume como política y culturalmente neutro, ha legitimado esos mandatos patriarcales (Erviti, 2013, p. 121). Los saberes de las mujeres para a través de hierbas y plantas curar los dolores de la menstruación o potenciar el placer fueran expropiados y prohibidos, pues se consideró que esos saberes no eran adecuados. Y por tanto sólo agentes autorizados eran los idóneos para controlar los cuerpos femeninos (Federici, 2004). Por ello las mujeres han perdido una gran parte de sus conocimientos de autocuidado y de su corporalidad³. A cambio han adquirido un disciplinamiento férreo del cuerpo para el disfrute de otros. Lee Barty menciona tres tipos

3 “La corporalidad se constituye en un instrumento de expresión de nuestra propia personalidad, también nos sirve para tomar contacto con el exterior, comparándonos con otros cuerpos y objetos, por lo que se puede hablar, dentro del esquema corporal, del cuerpo objeto, es decir, de la representación aislada que nos hacemos de nuestro cuerpo en sí mismo, y del cuerpo vivido, que se refiere a la forma en que nuestra corporalidad se manifiesta en nuestras relaciones humanas y en la socialización” (Barreiro, 2004, p.135)

de disciplinamiento aceptado socialmente: *a)* aquellas prácticas que pretenden conseguir un cuerpo de cierto tamaño: la cirugía estética, “las dietas, cuyo extremo se encuentra en la bulimia y la anorexia. *b)* Aquellas técnicas que tienen como objetivo conseguir una forma de expresión corporal femenina a través de la forma de moverse, en la mirada y en los gestos, y *c)* aquellas que están dirigidas a mostrar un cuerpo como una superficie decorativa: depilación, maquillaje y adornos” (Citada en Martínez Barreiro, 2004, p. 134). Pero esa disciplina se enmarca en el cuidado para satisfacción del placer de los otros, es decir, en las dimensiones reproductivas y sexuales (Maier, 2008, p. 15). Esos disciplinamientos sobre el cuerpo de la mujer les impiden una autonomía de su propia geografía corporal (Maier, 2008, p. 15). Se vuelven por lo tanto objetos y no sujetos de la historia (De Barbieri, 1985).

4. Autonomía

En ese sentido se plantea la autonomía como forma de resistencia frente a las diversas formas de control del cuerpo de las mujeres. Al respecto Lagarde (1997) menciona que la autonomía es “algo por construir, como algo que hay que defender porque no existe plenamente” (Lagarde, 1997). Por lo tanto, cada mujer construye su significado de autonomía de acuerdo con la experiencia.

“La autonomía reclama su constitución como cuerpo vivido en la autonomía, como cuerpo cuya experiencia autónoma es central, como cuerpo que puede experimentar la autonomía en la relación con las otras personas. Se trata de ser como cuerpo vivido, como subjetividad presente siempre, pues somos cuerpo subjetivado, cuerpo simbólico, cuerpo afectivo, cuerpo pensado, cuerpo sentido, cuerpo no sentido, cuerpo ignorado, cuerpo invisible, cuerpo visible.” (Lagarde, 1997, p. 9)

Es así que hablar de autonomía es hablar de los procesos que atraviesan el cuerpo o las cuerpos⁴ de las mujeres, es decir, retomar el cuerpo de las mujeres y sus saberes para la construcción de prácticas y procesos que conlleven a un mayor conocimiento y procesos de autocuidado.

4 Algunas feministas utilizan el término *cuerpa* como forma de apropiación del cuerpo en contradicción con el lenguaje tradicional.

5. Autocuidado

Cuando hablamos del autocuidado se habla de la importancia del cuidado de sí mismo. El autocuidado se muestra como el principal elemento con el que el sujeto cuenta para mantener o recuperar el bienestar. Los ámbitos de autocuidado a tomar en cuenta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) son:

- “Búsqueda y resguardo del significado y propósito de la vida
- Las relaciones sociales y convivencia.
- Mantenerse activos
- La recreación y disfrute
- Disciplina y buena salud.” (OMS,1997, en Contreras et al., 2014, p.3)

5.1 Autocuidado de las mujeres

Isabel Hernández (Hernández et al., 2001) refiere que en la unidad doméstico/familiar son las mujeres las que proveen el cuidado-curación de la familia. Por ello, las mujeres se inician desde niñas en el conocimiento empírico del cuidado de los otros. “A este conjunto de saberes y prácticas desarrolladas por las mujeres se le denomina *medicina casera*.” (Hernández et al., 2001, p. 446). La medicina casera engloba todas las formas de cuidado en el ámbito familiar que históricamente se les han atribuido a las mujeres. La medicina casera incluye nutrición, higiene, educación y hasta normas sociales y religiosas (Hernández et al., 2001, p. 444). En ese sentido, las mujeres son expertas en la medicina casera pues su rol de género les exige dicha especialización en el cuidado de los otros.

5.2 Autocuidado diferenciado

No obstante, la misma socialización de género ha marcado una diferencia de autocuidado para los hombres. Arenas (2012) menciona que si bien los hombres varones viven con privilegios sociales éstos tienden a convertirse en desventajas para su salud y específicamente para su autocuidado, puesto que la socialización de género les exige mantener ciertos estándares de fuerza y no se les permite mostrar su debilidad, es así que para afirmarse en su identidad los hombres establecen relaciones de dominio y corren riesgos, lo que les genera dificultades para establecer acciones de autocuidado (Arenas, Luz et al., 2012, p. 9). Menciona también que “la valoración del cuerpo en el sentido de la salud es algo casi

inexistente en la socialización de los hombres, puesto que el cuidarse o cuidar a otros aparece como un rol netamente femenino, salvo cuando se es médico y se decide sobre la salud ajena.” (De Keijzer, 2001, p.5).

Por lo tanto, si pensamos que las capacidades de autocuidado están directamente influenciadas por la cultura de género, resulta necesario pensar en estrategias de organización dentro de las familias y del entorno en el que se desenvuelven las mujeres y los hombres para crear otras formas de distribución del trabajo que permitan establecer tiempos y espacios para que las mujeres cuenten con herramientas que les permitan llevar a cabo la práctica de autocuidado a partir también del involucramiento de los hombres en su propio cuidado.

6. Democratización familiar

La democratización familiar se enfoca en la resolución de conflictos dentro de la familia y sobre todo en la prevención de la violencia. Beatriz Schmukler (2013), pionera en el enfoque de democratización familiar menciona:

“[...] los procesos de formación en democratización familiar que tienen como objetivo [...] desarrollar conciencia sobre los estereotipos de género a través de los cuales se relacionan en sus familias [...]. Esta formación [...] permite [...] reconocer malestares ligados con las relaciones abusivas que promueven los estereotipos de género con los que manejan sus vínculos personales y les permite producir conocimientos colectivos para re-significar las concepciones de género y autoridad.” (Beatriz Schmukler, 2013, p. 200).

Por medio de la democratización familiar se busca conocer la desigual fundamentada en el género en las familias, generando nuevos acuerdos y transformaciones que permitan a cada uno de los integrantes de la familia ser sujetos de derechos y obligaciones de manera igualitaria. Por ejemplo, cada vez más mujeres se incorporan al mercado laboral, sin embargo, no ha sido la misma inclusión de los hombres al ámbito privado.

Además del acomodo diferenciado de tareas se añade el hecho de que los conflictos en la familia llegan a darse “cuando alguno de los integrantes no cumple la función asignada y asumen que el poder lo tiene el padre por ser el jefe de familia y el proveedor” (Torres

Velázquez et al, 2008, p.38), generando en muchas ocasiones que las mujeres y los hijos sean violentados dentro de la familia. En ese sentido Beatriz Schmukler (2013) dice:

“Lo que no se visualiza, es que desigualdad y violencia van de la mano y en la medida que solo vemos y actuamos sobre los resultados de la violencia no estamos actuando sobre uno de los generadores de su reproducción, los cuales son los modelos que se repiten y recrean constantemente en las familias.” (Schmukler, 2013, p. 203)

Esto es, la desigualdad que viven las mujeres dentro de las familias da lugar a la generación de violencia por no adecuarse a los roles establecidos que la sociedad marca. Por esa razón el Programa de Democratización Familiar surge en México ante la necesidad de desarrollar una política preventiva de la violencia hacia las mujeres (Schmukler, 2014, 325), y tiene como objetivo promover herramientas para desarrollar conciencia sobre los estereotipos de género al interior de las familias (Schmukler, 2014). En ese sentido el enfoque de democratización familiar fomenta procesos de corresponsabilidad entre los géneros, reconociendo al mismo tiempo la autoridad de las mujeres de manera equitativa con los hombres (Schmukler et al, 2014), también se menciona que promueve la escucha emocional y el respeto entre madres, padres e hijos/as y procesos de transformación de los sistemas de autoridad familiares (Schmukler et al, 2014, p. 325).

Intentando sobre todo acompañar en el proceso de transformación (Schmukler et al, 2014). Asimismo, se busca favorecer la responsabilidad paterna y doméstica del hombre y la mayor autonomía y autoridad femenina (Schmukler et al, 2014). Para que lo anterior Schmukler y Alonso (2009) proponen el desarrollo de los siguientes cuatro aspectos:

- A) Simetría de poderes (apoderar)
- B) Autonomía
- C) Derechos humanos
- D) Conversación

Es decir que cada uno de los integrantes tenga igual capacidad de decisión y elección y pueda participar en los acuerdos que se generen dentro de la familia y sobre todo que dichos acuerdos vayan en favor del desarrollo igualitario de los sujetos, donde se respeten sus derechos humanos.

6.1 Corresponsabilidad

Desde la democratización familiar se promueve la corresponsabilidad del cuidado de los hijos dentro del ámbito familiar, para tal efecto “se requiere un cambio de mirada que incorpore el concepto de parentalidad, este se refiere al cuidado que ambos miembros de la pareja deben asumir con respecto a sus hijos e hijas” (OIT-PNUD, 2009, p. 121). No obstante, el concepto de parentalidad incluye también el de paternidad, “posición y función que incluye lo biológico, pero claramente lo rebasa y va cambiando históricamente, teniendo también notables variaciones de una cultura a otra, así como entre las distintas clases sociales y etnias de un mismo país” (De Keijzer, 2004, p. 75). En el caso de nuestro país la paternidad está asociada a la identidad de género, y en ella se manifiestan las características de un modelo dominante de masculinidad en los varones (Olavarría, 2003, p. 97). Dicho modelo refuerza la idea que las mujeres de acuerdo con su naturaleza son las encargadas de cuidar y los hombres no saben hacerlo. Al respecto Tobio (2012) menciona:

“En realidad, saber, poder y querer no son aspectos que se puedan diferenciar fácilmente, sino que conforman juntos una cultura del cuidado y se refuerzan mutuamente, excluyendo de facto a los varones. Si no quieren es porque no saben o si no saben es porque no quieren o no pueden. Y si no pueden es porque no quieren.” (Tobio, 2012, p. 414).

La identidad de género masculina dominante rechaza la posibilidad de que los hombres se incorporen a las funciones de cuidado y promueve que los hombres adultos sean los depositarios de una mayor cuota de poder y de una serie de servicios de parte de las mujeres: madres, hermanas, pareja, hijas y hasta la trabajadora doméstica (De Keijzer, 2004, p. 23). Son ellas las que llevan a cabo las actividades que a los hombres no les gusta y no quieren ni pueden hacer, debido a su posición de poder. Si bien muchos hombres se han incorporado en actividades del ámbito privado, generalmente son aquellas que están fuera de las tareas domésticas, el cuidado de niños, ancianos y personas dependientes (Hernández y Lara, 2015). En caso de que sean llevadas a cabo, se ven como ayuda puntual más que como responsabilidad propia (Tobio, 2010). De Keijzer (2004) menciona:

“El impulso de la reflexión en torno a la forma en que se ejerce la paternidad debe ir en el sentido de un mayor involucramiento y disfrute de los hombres en los ámbitos del

embarazo y del parto, así como en la crianza y en la consecución de una toma de decisiones y de relaciones más democráticas y equitativas en el ámbito doméstico y familiar.” (De Keijzer, 2004, p.76).

Eso ha sido porque “la corresponsabilidad de los varones se muestra muy lenta y dista mucho de significar una redistribución del trabajo doméstico equitativa entre hombres y mujeres” (Hernández y Lara, 2015, p. 40), ya que desde la visión cultural aún se ve a la mujer como la única responsable de llevar a cabo dichas actividades. No obstante, los cambios en favor de una mayor igualdad implican “extender a ambos cónyuges las medidas y beneficios que no están ligados a la función exclusivamente reproductiva biológica de la mujer (embarazo, parto, la recuperación y la lactancia); e incorporar a los hombres en las funciones de cuidado de hijos/as y personas adultas mayores.” (OIT-PNUD, 2009, p. 122).

Es pertinente que se lleven a cabo dichos cambios debido a algunas de las dificultades que pueden surgir en “la conciliación suelen derivar en conflictos de pareja por el reparto de tareas domésticas, especialmente cuando los hijos e hijas son pequeños” (Iglesias de Ussel y Landwerlin, 2011, en Hernández y Lara, 2015, p. 40), de la misma manera los problemas familiares ocasionadas por diversos factores como la falta de tiempo también pueden ser problemáticas por tanto resulta necesario que sobre todo los hombres tengan la apertura a procesos de negociación que lleven a relaciones de mayor equidad y de mayor riqueza humana. (De Keijzer, 1998). En consecuencia, los cambios que se buscan tienen como objetivo disminuir la carga de trabajo de las mujeres para que se generen espacios y tiempos que les permitan llevar a cabo actividades propias para su cuidado y disfrute mientras los otros actores se hacen cargo de las actividades que les corresponden. En ese sentido algunos autores mencionan:

“Un mundo semi-utópico para algunos, posible y realizable para otros, en el que basta, según Boccardi (2014), con valorar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, fomentando la corresponsabilidad y rechazando los estereotipos y prejuicios que supongan discriminación entre ellos.” (Hernández y Lara, 2015).

Solo así las mujeres tendrán un espacio en el que resulta posible desarrollarse plenamente y tengan lugar para su bienestar, mientras que los hombres tendrán mayor involucramiento en el crecimiento y educación de los hijos que también da satisfacción.

II. DIAGNÓSTICO

El presente diagnóstico busca recabar información acerca de la distribución de trabajo doméstico y de cuidado que las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI tienen al interior de su hogar, asimismo busca conocer la manera en que esto repercute en las formas de autocuidado de las madres y padres de familia y la forma en que dicha organización influye en la percepción de las mujeres acerca de sus cuerpos.

2.1 ESTRUCTURA BASE DEL DIAGNÓSTICO

Para la realización del diagnóstico se utiliza la Democratización Familiar que busca conocer la distribución de las tareas al interior de los hogares para la generación de estrategias que fomenten relaciones más igualitarias en la organización de las familias y que contribuyan a fomentar prácticas de autocuidado igualitario al interior de las familias.

2.1.1 Enfoque del diagnóstico

El diagnóstico se llevó a cabo desde una metodología cualitativa lo cual permitió un acercamiento singular con cada una de las familias acerca de la organización del hogar y la percepción que tienen acerca de las actividades domésticas no remuneradas y de autocuidado. Para tal efecto, se diseñaron dos instrumentos: un cuestionario tipo Likert⁵ dirigida a madres y padres de familia y una entrevista semi-estructurada enfocada a las madres de familia.

2.1.2 Planteamiento del problema inicial

Las mujeres que llevan a sus hijos a la Guardería Siglo XXI, en la Colonia Carrillo, además de cumplir con sus horas de trabajo remunerado, se encuentran a cargo del cuidado de sus hijos e hijas sin que esto represente la misma inclusión por parte de los hombres a las mismas actividades de cuidado, esto ha dado lugar a que la forma de autocuidado entre padres y madres sea de forma diferenciada, dejando a las mujeres con poco tiempo para el cuidado de ellas mismas.

⁵ “Es un tipo de escala que mide actitudes, es decir, que se emplea para medir el grado en que se da una actitud o disposición de los encuestados sujetos o individuos en los contextos sociales particulares. El objetivo es agrupar numéricamente los datos que se expresen en forma verbal, para poder luego operar con ellos, como si se tratará de datos cuantitativos para poder analizarlos correctamente.” (Malave. N, 2007, p. 3)

Preguntas sobre la realidad a intervenir:

Pregunta general:
¿Cómo se organiza y distribuye el trabajo doméstico al interior de las familias de doble ingreso de Querétaro que disponen del servicio de la Guardería Siglo XXI?
Pregunta particular 1:
¿De qué forma se distribuye el trabajo doméstico entre padre y madre de las familias biparentales del estado de Querétaro que disponen del servicio de la Guardería Siglo XXI?
Pregunta particular 2:
¿Quiénes llevan a cabo el cuidado de los hijos e hijas de las familias?
Pregunta particular 3:
¿Cuáles son las estrategias de autocuidado de las mujeres madres de familia y de los padres?
Pregunta particular 4:
¿Cómo se dividen los gastos del hogar entre los cónyuges?

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.2 DISEÑO METODOLÓGICO

2.2.1 Objetivos del Diagnóstico

Matriz de objetivos del diagnóstico	
Pregunta general	Objetivo general
¿Cómo se distribuye el trabajo doméstico al interior de las familias de doble ingreso de Querétaro que disponen del servicio de la Guardería Siglo XXI?	Indagar cómo se distribuye el trabajo doméstico al interior de las familias de doble ingreso de Querétaro que disponen del servicio de la Guardería Siglo XXI
Pregunta particular	Objetivo particular
¿De qué forma se divide el trabajo doméstico en entre padres y madres del estado de Querétaro que disponen del servicio de la guardería Siglo XXI?	Examinar de qué forma se divide el trabajo doméstico entre madres y padres.
Pregunta particular	Objetivo particular
¿Quiénes llevan a cabo las tareas de cuidado de los hijos e hijas?	Averiguar quiénes llevan a cabo las tareas de cuidado de los hijos e hijas.

Pregunta particular	Objetivo particular
¿Cuáles son las estrategias de autocuidado de las madres y los padres?	Ahondar en las estrategias de autocuidado de las madres y los padres.
Pregunta particular	Objetivo particular
¿Cómo se dividen los gastos del hogar entre los cónyuges?	Investigar la división de los gastos entre los cónyuges.

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.2.2 Población objetivo

El diagnóstico se llevó a cabo con cinco familias biparentales de doble ingreso usuarias de la Guardería Siglo XXI, ubicada en la colonia Carrillo, en el municipio de Querétaro, Querétaro. Dichas familias biparentales están conformadas por padre, madre, hijos e hijas, en las que ambos padres trabajan de manera remunerada, es decir, son familias biparentales de doble ingreso. Los hijos que asisten a la Guardería se encuentran en un rango de edad de entre 43 días de nacidos a 4 años cumplidos. Sin embargo, algunas familias tienen otros niños de diferentes edades que asisten a otras escuelas. Para la realización del diagnóstico se diseñaron instrumentos enfocados a los padres y a las madres de familia.

I. Mapa de ubicación de la Guardería Siglo XXI



Fuente: <https://www.google.com.mx/maps>

2.2.3 Estrategias, etapas y actividades

Las estrategias están enfocadas a conocer la situación específica de las familias. Primero se lleva a cabo la recopilación de conceptos que permiten un acercamiento teórico de la realidad. Después se realiza el diseño de instrumentos para la realización del diagnóstico que tiene como fin la aplicación de los mismos.

Matriz de estrategias, etapas y actividades		
Estrategias	Etapas	Actividades
Acercamiento	Delimitación de población objetivo	Se hará una aproximación a las principales problemáticas que aquejan a las familias a partir de herramientas teóricas.
Recopilado de información acerca de la población objetivo	Establecimiento de problemática	Se identificará la problemática a tratarse durante el diagnóstico y la intervención.
Gestión con Secretaría UAQ y directora de Guardería Siglo XXI	Acuerdo con responsable de institución y entrega de carta de presentación	Se contactará a la directora del plantel para entregarle la carta de presentación de la Especialidad y presentarle la propuesta de intervención.
Recopilado de información	Elaboración de marco teórico	Con base en las fuentes teóricas se elaborará el marco teórico pertinente a la problemática en cuestión, que incluya los conceptos teóricos a tratarse en la intervención.
Gestión con Guardería Siglo XXI y con Secretaría UAQ	Entrevista con directora y entrega de cartas de invitación para padres de familia	Se llevará a cabo otra cita con la directora donde se plantearán los acuerdos para la implementación de los instrumentos.
Recabar información	Diseño de instrumentos <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Entrevista 	De acuerdo con las fuentes teóricas se diseñarán los instrumentos adecuados para la población específica y para la adecuada recopilación de información. Se enfocará a madres de familia.
Simulación	Prueba piloto de cuestionario	Se realizará una prueba piloto del cuestionario con población similar para la identificación de las deficiencias en el mismo.
Gestión	Concertación de hora y fecha de aplicación de instrumentos	Se hará una nueva cita para concretar los horarios y los espacios para la realización de los instrumentos.
Aplicación	Implementación de cuestionario (padres y madres de familia)	Se aplicará el cuestionario a madres y a padres de familia.
Aplicación	Realización de entrevista (madres y padres de familia)	Se llevará a cabo la entrevista a madres de familia.
Compilado	Análisis de resultado	Se sistematizará la información para posteriormente hacer el análisis.

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.2.4 Técnicas e instrumentos del estudio

Para el diagnóstico se desarrollaron dos tipos de instrumentos que tienen como objetivo la recopilación de datos de forma cualitativa. El enfoque cualitativo busca la experiencia

singular de la organización en cuanto a trabajo doméstico, de cuidado y participación económica que hay al interior de las familias, así como las percepciones que las madres y padres de dichas familias tienen en torno a su propio cuerpo y al autocuidado. Los instrumentos que se diseñaron son: a) una encuesta que se llevó a cabo por medio de un cuestionario para las madres y los padres de las familias y b) una entrevista semi-estructurada enfocada a las madres de las familias. Dichos instrumentos se aplicaron con ética y responsabilidad del tratamiento de datos, reconociendo la dignidad de los sujetos y bajo el consentimiento informado⁶.

Matriz de instrumentos del estudio	
Técnicas	Instrumentos
Encuesta (cuestionario)	<p>Cuestionario tipo Likert con preguntas cerradas para madres y padres de familia. El cuestionario de mujeres consta de los siguientes 6 apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> I. Datos del informante II. Estructura familiar III. Participación económica IV. Trabajo doméstico V. Trabajo de cuidados VI. Autocuidado <p>El cuestionario para padres contiene los siguientes 3 apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> I. Datos del informante II. Participación económica⁷ III. Autocuidado <p>A partir de esos instrumentos se busca la percepción que las madres de familia tienen con respecto a la organización del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos, y las formas de autocuidado que madres y padres se proveen.</p>
Entrevista	<p>Entrevista semi-estructurada aplicada a madres de familia con la que se busca indagar en los acuerdos acerca de la organización dentro del hogar.</p> <p>Los temas que se incluyen en la entrevista son:</p> <ul style="list-style-type: none"> I. Trabajo doméstico II. Participación económica III. Cuidado IV. Autocuidado

Elaboración propia con base en (García, 2017)

⁶ El consentimiento consiste en tres aspectos: la capacidad de decidir, la libertad de decisión y, la información adecuada de los procedimientos a realizarse y el uso que se le dará a la información (Hall, R, 2017).

⁷ El cuestionario de padres es complementario al realizado a las madres de familia, por lo tanto no se incluyen los apartados de Estructura familiar, Trabajo doméstico y Trabajo de cuidados, ya que se busca principalmente la percepción que las madres tienen al respecto en estos rubros.

2.2.4.1 Realización de instrumentos

Para un mejor manejo del documento se incluyen los instrumentos de diagnóstico en extenso en el apartado de anexos (Ver apartado de Diagnóstico en Anexos).

a) Cuestionario

Nombre: Cuestionario	
Lugar y fecha de ejecución: Guardería Siglo XXI, Colonia Felipe Carrillo Puerto, Querétaro. 14 de noviembre de 2017	
Nombre de la aplicadora: Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez	
Objetivo general de la técnica	Por medio de un cuestionario tipo Likert se busca recabar información acerca de la organización que madres y padres usuarios de la Guardería Siglo XXI tienen con respecto a las actividades domésticas y de cuidado, para reconocer si hay corresponsabilidad en las labores y conocer el impacto que tiene la realización de estas actividades en el autocuidado de las mujeres.
Descripción del grupo	Madres y padres de familia que llevan a sus hijos a la Guardería Siglo XXI.
Metodología de la técnica	<ol style="list-style-type: none"> Se entrega el cuestionario que consta de 5 páginas para las madres y el de 2 páginas a padres de familia para que lo contesten de acuerdo con la manera en cómo se organizan dentro del hogar. Se anotan observaciones.
Tiempo de realización	20 minutos
Número de participantes	5 padres de familia y 5 madres de familia
Material	Cuestionarios impresos, plumas y lápices

Elaboración propia con base en (García, 2017)

b) Entrevista

Nombre: Entrevista semiestructurada	
Lugar y fecha de ejecución: Guardería Siglo XXI, Colonia Felipe Carrillo Puerto, Querétaro. A partir del 25 de noviembre de 2017	
Nombre de la aplicadora: Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez	
Objetivo general de la técnica	Ahondar en la organización que las madres y padres usuarios de la Guardería Siglo XXI tienen al interior del hogar en cuanto a participación económica, labores domésticas y de cuidado. Indagar la manera en que se tomaron los acuerdos de organización al interior del hogar.
Descripción del grupo	Mujeres de familia que llevan a sus hijos a la Guardería Siglo XXI.
Metodología de la técnica	Se establecerá el encuadre, para posteriormente dialogar acerca de los temas de participación económica, labores domésticas y de cuidado a partir de una lista de preguntas detonantes.
Tiempo de realización	Media hora
Número de participantes	1 por sesión, 5 en total
Material	Grabadora, cuaderno y plumas

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.2.5 Planeación del diagnóstico

Para la realización del diagnóstico es pertinente establecer actividades calendarizadas que permitan llevar en tiempo y forma la recopilación de información.

2.2.5.1 Cronograma

Actividades	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Se hará una aproximación a las principales problemáticas que aquejan a las familias a partir de herramientas teóricas.	x				
Se identificará la problemática a tratarse durante el diagnóstico y la intervención.	x				
Se contactará a la directora del plantel para entregarle la carta de presentación de la Especialidad y presentarle la propuesta de intervención.	x				
Con base en las fuentes teóricas se elaborará el marco teórico pertinente a la problemática en cuestión que incluya los conceptos teóricos a tratarse en la intervención.		x			
Se llevará a cabo otra cita con la directora donde se plantearán los acuerdos para la implementación de los instrumentos.		x			
De acuerdo con las fuentes teóricas se diseñarán los instrumentos adecuados para la población específica y para la adecuada recopilación de información. Se enfocará en padres y madres de familia.			X		
Se realizará una simulación del cuestionario con población similar para la identificación de las deficiencias en el mismo.			X		
Se hará una nueva cita para concretar los horarios y los espacios para la realización de los instrumentos.			X		
Se aplicará el cuestionario a madres de familia.				x	
Se llevará a cabo la entrevista a madres de familia .				x	
Se dialogará con las madres de familia acerca de las formas de autocuidado que llevan a cabo.				x	
Se sistematizará la información para posteriormente hacer el análisis.					x

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.2.5.2 Recursos humanos, materiales, infraestructura

Matriz de recursos humanos, materiales, infraestructura		
	Especificación	Cantidad
Recursos humanos	Psicóloga Esperanza Rocío Villegas Martínez, responsable del proyecto de intervención	1
	Colaboradores	2
Recursos materiales	Copias	200
	Grabadora	1
	Computadora	1
	Plumas	1 caja
	Lápices	1 caja

	Marcador para pizarrón	1 caja
	Plumones	1 caja
	Impresiones	300
	Transporte	160 pasajes
	Comida	30
Infraestructura	Salones de clases	1

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.2.5.3 Presupuesto del diagnóstico

Matriz de presupuesto para el diagnóstico			
Descripción	Unidad	Costo unitario	Total
Responsable del proyecto	1	\$500 semanales por 8 meses	\$16,000
Colaboradores	2	\$200.00 por un día	\$400.00
Copias	200	\$.20	\$40.00
Grabadora	1	\$2000.00	\$2000.00
Computadora	1	\$8000.00	\$8000.00
Plumas	1 caja	\$50.00	\$50.00
Lápices	1 caja	\$30.00	\$30.00
Marcador para pizarrón	1 caja	\$80.00	\$80.00
Plumones	1 caja	\$70.00	\$70.00
Impresiones	300	\$.50	\$150.00
Transporte	160 pasajes	\$8.50	\$1360.00
Comida	30	\$40.00	\$1200.00
Total			\$29,380.00

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.3 PLAN DE ANÁLISIS GENERAL DE INFORMACIÓN

2.3.1 Conceptos e indicadores de la situación macro de las familias

A continuación se presentan los datos encontrados en diferentes Encuestas tanto nacionales, estatales y a nivel de Ageb⁸ que permiten contextualizar la situación de las familias de la Guardería siglo XXI en Querétaro, Querétaro.

⁸ “Área geográfica ocupada por un conjunto de manzanas que generalmente va de 1 a 50, perfectamente delimitadas por calles, avenidas, andadores o cualquier otro rasgo de fácil identificación en el terreno y cuyo uso del suelo sea principalmente habitacional, industrial, de servicios, comercial, etcétera, sólo se asignan al interior de las localidades urbanas.” (INEGI, 2010, p. 8)

Matriz de indicadores de la situación macro de las familias			
Dimensión		Conceptos base	Indicador
Estructura familiar			Población por edad y por sexo en el estado de Querétaro (Encuesta Intercensal 2015 ⁹) y por AGEB
			Número de viviendas estatal y por AGEB
			Servicios de salud estatal y por AGEB
			Nivel socioeconómico por AGEB
			Nivel de escolaridad estatal y por AGEB
Relaciones familiares	División intrafamiliar del trabajo	Trabajo doméstico y Corresponsabilidad	Trabajo doméstico a nivel nacional y estatal
		Cuidado y Corresponsabilidad	Actividades de cuidado a nivel nacional y estatal realizadas por hombres y mujeres
		Participación económica	Participación económica de las mujeres a nivel estatal (Atlas de género 2015) y por AGEB
	Autonomía	Autocuidado	Actividades de autocuidado en hombres y mujeres (ENUT 2014)

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.3.2 Conceptos e indicadores de la situación micro de las familias

DIMENSION	EJES	SUB DIMENSIONES	VARIABLES	INDICADORES
1.- ESTRUCTURA FAMILIAR			Tamaño del hogar	Número de personas que viven en el hogar
			Composición de parentesco	Relación de parentesco con el jefe de familia
			Ciclo de vida	Etapas de crecimiento del hogar ¹⁰
			Escolaridad	Nivel de escolaridad: analfabetismo, educación básica, media y media superior
2.- RELACIONES FAMILIARES	2.1 División intrafamiliar del trabajo	Trabajo doméstico	Trabajo doméstico realizado por mujeres	Actividades domésticas (cocinar, lavar trastes, lavar ropa, aseo)
			Corresponsabilidad (realizado por hombres y mujeres)	Actividades domésticas (cocinar, lavar trastes, lavar ropa, aseo)
		Cuidado y Corresponsabilidad	Cuidado de hijos e hijas realizado por mujeres	Actividades para el cuidado (preparar alimentos, vestirlos, bañarlos, llevarlos a la escuela)
			Corresponsabilidad (realizado por hombres y mujeres)	Actividades compartidas entre hombres y mujeres del cuidado de los hijos e hijas
		Participación económica	Manutención del hogar:	a) Participación en los aportes económicos

⁹ La Encuesta Intercensal 2015 se llevó a cabo con la finalidad de actualizar la información sociodemográfica a la mitad del periodo comprendido entre el Censo de 2010 y el que habrá de realizarse en 2020. En dicha encuesta se abordan diferentes temas que se encuentran en los últimos censos, y en ese sentido se puede comparar con los mismos. El tamaño de muestra esperado es de 6.1 millones de viviendas y permitirá brindar información a nivel nacional, entidad federativa, municipio. (INEGI, 2015c).

¹⁰ De acuerdo con la clasificación que hace Irma Arraigada (Arraigada, 2004).

				b) Organización de las aportaciones económicas
	2.2 Autonomía femenina	Auto cuidado	Auto cuidado de las mujeres que realizan trabajos de cuidado	Estrategias de prevención de enfermedades a) comida balanceada, hacer ejercicio, revisiones médicas b) Conocimiento de los propios procesos c) Actividades de recreación

Con base en el Cuadro sinóptico de las dimensiones de las relaciones familiares (García 2016, Palacios y Arellano 2010 y Esteinou 2008)

2.4 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para el análisis de resultados es necesario contextualizar la situación específica de intervención que nos permita dar cuenta del contexto en el que se encuentran las familias y la problemática en específico.

2.4.1 Análisis de la situación Macro de las familias

En este apartado se contextualiza la problemática específica de intervención. Se establecen las principales estadísticas que permitan observar la situación macro de los indicadores propuestos tanto a nivel nacional como estatal. Por tanto, se toman en cuenta las dimensiones 1) Familias biparentales de doble ingreso (nacional y estatal), 2) Población económicamente activa, 3) Trabajo no remunerado, dividido en trabajo doméstico y trabajo de cuidados y, por último, 4) Autocuidado de las mujeres en relación con los hombres. En algunos casos se incluye la información por Ageb, sin embargo, no en todos los casos se encontró información al respecto.

1) Familias biparentales de doble ingreso (nacional y estatal)

Es pertinente mencionar el lugar que ocupan las familias biparentales con doble ingreso en la actualidad, ya que es la población a la que se enfoca la presente investigación, al respecto podemos observar la tabla siguiente:

Nacional	Estatal	Ageb ¹¹
A nivel nacional el número de familias biparentales	En Querétaro del total de familias ¹² el 59.3% está	(Dato no encontrado)

¹¹ AGEB No. 220140001294A donde se encuentra la Guardería Siglo XXI.

¹² En Querétaro en promedio viven 3.7 personas por hogar.

representa el 56.2%. (INEGI, 2016)	conformada por familias biparentales. (INEGI, 2016)	
------------------------------------	---	--

Se observa que la mayoría de las familias en Querétaro son biparentales, ese porcentaje se encuentra por encima de la media nacional, por lo tanto, es uno de los estados con mayor conformación de familia biparental como organización familiar.

2) Población económicamente activa (PEA)

Al no encontrarse datos sobre familias biparentales con doble ingreso se recurre a mostrar el lugar que mujeres y hombres ocupan como población económicamente activa. En ese sentido podemos observar la siguiente tabla:

Nacional	Estatad	Ageb
Población de 15 años y más disponible para producir bienes y servicios en el país (INEGI, 2017): Mujeres: 43% Hombres: 78%	Tasa de participación económica de la población de 15 años o más (INEGI, 2015): Mujeres 41.6% Hombres 75. 0%	La distribución por género de la participación económicamente activa es la siguiente (INEGI, 2010): Mujeres: 45.2% Hombres: 75.5%

Si bien hay mayor población masculina económicamente activa podemos constatar que casi la mitad de la población femenina también ocupa lugares en el sector económico¹³, en ese rubro, la participación de las mujeres a nivel de Ageb muestra un aumento considerable a diferencia de la cifra nacional. Asimismo, aun cuando una gran cantidad de mujeres trabaja de manera remunerada otra gran parte de su tiempo lo ocupan para trabajos no remunerados.

¹³ Es pertinente mencionar que dentro de las actividades económicas se encuentra la población ocupada. Esto quiere decir que al interior de la PEA es posible identificar a la población que estuvo participando en la generación de algún bien económico o en la prestación de un servicio (población ocupada), la cual en el cuarto trimestre del año 2016 alcanzó 52.1 millones de personas cantidad superior en 555 mil personas respecto a la del mismo lapso de 2015 (INEGI, 2017b, p. 4). En este ámbito se encuentra que la población femenina ocupada a nivel nacional es de 38.1%, mientras que la de los hombres es de 61.8%, en este sentido podemos ubicar que a nivel estatal la cifra para las mujeres es de 40.31% a diferencia de los hombres que tienen un 70.87%, en cuanto a nivel de Ageb las cifras son muy similares, ya que las mujeres muestran un 39.3% y los hombres un 60.6%. Se observa así que la participación aun cuando las cifras son menores a diferencia de la población económicamente activa, la brecha entre hombres y mujeres es menor.

3) Trabajo no remunerado

Si bien los hombres dedican más tiempo a las actividades remuneradas, las mujeres triplican el tiempo en actividades al interior del hogar¹⁴. De acuerdo con la Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado en los Hogares de México (CSTNRHM) (INEGI, 2015b) el valor del trabajo no remunerado a nivel Nacional equivale al 24.2%¹⁵ del total del Producto Interno Bruto¹⁶ (PIB), de este porcentaje el 74.3 % lo aportan las mujeres. En ese sentido la distribución de las labores domésticas se distribuye de la siguiente manera entre hombres y mujeres.

Nacional	Estatad	Ageb
Labores domésticas y de cuidado según sexo (INEGI, 2013) (horas a la semana) Mujeres: 77.7 Hombres: 22.3	Promedio de horas a la semana que dedica la población de 12 años o más a realizar trabajos dentro del hogar no remunerados (INEGI, 2015): Mujeres: 52.33 Hombres: 20.46%	Dato no encontrado

A nivel nacional y estatal la tendencia es la misma, las mujeres llevan a cabo más horas de trabajo no remunerado a diferencia de los hombres¹⁷. La carga sobre las mujeres tiene su origen en que las actividades no remuneradas que incluyen las labores domésticas y de cuidado son consideradas como actividades de las mujeres, pues se realizan al interior del hogar, ámbito privado pensado como algo femenino y por lo tanto invisibilizado.

a) Trabajo doméstico

¹⁴ “Del total de horas dedicadas al trabajo, remunerado y no remunerado, los hombres contribuyen con poco más del 40%, mientras que las mujeres cerca del 60%. Las principales diferencias se observan en el trabajo para el mercado, puesto que los hombres registran un valor que duplica el de las mujeres (Mujeres: 14.8%, Hombres: 27.4%); en contraparte, en el trabajo no remunerado de los hogares las mujeres de 12 años y más triplican el registrado por los varones (Mujeres: 42.5%, Hombres: 12.8%)” (INEGI, 2015d, p.1).

¹⁵ La aportación por cada ámbito es la siguiente: Cuidados y apoyo 32.1%, Alimentación 18.3%, Limpieza y mantenimiento a la vivienda 16%, Compras y administración del hogar 12.3%, Limpieza y cuidado de la ropa y calzado 6.9%, Ayuda a otros hogares y trabajo voluntario 9.9%. (INEGI, 2015b)

¹⁶ De acuerdo con la cifra del PIB Nacional del año 2015.

¹⁷ También se puede agregar que de acuerdo con el Atlas de Género (INEGI, 2015a) el trabajo no remunerado en el estado de Querétaro es llevado a cabo por el 90.35% de la población femenina y por el 63.90% de la población masculina. Son menos los hombres que participan en actividades al interior del hogar.

Nacional	Estatad	Ageb
Trabajo doméstico no remunerado global (INEGI, 2014) (Promedio de horas) Mujeres: 29.8 Hombres: 9.7	Las mujeres en el estado de Querétaro dedican 25.98 horas a la semana del trabajo a las labores del hogar, mientras que los hombres solo ocupan 9.99 horas de su tiempo en la misma actividad (INEGI, 2015).	No aplica

En ese sentido se encuentra que en el trabajo doméstico las mujeres invierten casi tres veces más tiempo a diferencia de los hombres.¹⁸

b) Trabajo de cuidados

Nacional	Estatad	Ageb
Trabajo no remunerado de cuidado a integrantes del hogar (promedio de horas) (INEGI, 2014). Mujeres: 28.8 Hombres: 12.4	De acuerdo con el Atlas de Género (2015) los hombres realizan un total de 26.62 horas a la semana y las mujeres 54.74 horas	No aplica

Las mujeres invierten casi el doble de horas en actividades para el cuidado en relación con los hombres, esto a nivel nacional y estatal.¹⁹ En ese sentido la Encuesta Laboral y de Corresponsabilidad Social (ELCOS) (INEGI, 2012) muestra que del total de menores de 15 años que recibieron cuidados, el grupo de 0 a 5 años representó el 41% del total. El cuidado se acentúa en esa edad debido a que los infantes requieren mayores cuidados por el grado de dependencia y fragilidad, y las mujeres asumen dichas labores²⁰.

¹⁸ De acuerdo con la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT) (INEGI, 2014) el trabajo doméstico por sexo y actividad se divide de diferente manera. Se observa que el número de horas trabajo por las mujeres excede por mucho el trabajo hecho por los hombres, sin embargo, puede notarse la diferencia entre los ámbitos a los que dedican más tiempo, ya que en el caso de las mujeres destacan las actividades de cuidado del hogar y de procuración de los demás y en el caso de los hombres sobresalen las actividades consideradas del ámbito masculino, de mantenimiento y reparación del hogar, favoreciendo la reproducción de los roles tradicionales asignados a hombres y mujeres. Para más información se puede recurrir a la tabla 1 en el apartado de Anexos.

¹⁹ Se puede agregar que de acuerdo con la Encuesta Laboral y de Corresponsabilidad (ELCOS) (INEGI 2012) el porcentaje de personas en áreas urbanas que realizaron cuidados es 73.1% para el caso de las mujeres y de 26.9 para los hombres. Son más las mujeres que cuidan y al mismo tiempo dedican más tiempo al trabajo de cuidados.

²⁰ Se observa también que el 88.8% (INEGI, 2012) del cuidado de niñas y niños de dicho rango de edad fue llevado a cabo por alguien del mismo hogar, es decir, en la mayoría de los casos las mujeres son las únicas que lo hacen ya que se prescinde de colaboración externa, generando así una carga de trabajo adicional para ellas.

4) Autocuidado de las mujeres y los hombres

De acuerdo con la ENUT (INEGI, 2014) el promedio de horas semanales dedicadas al cuidado personal entre hombres y mujeres son las siguientes:

Actividades de cuidado personal.
Promedio de horas semanales que la población de 12 años y más dedica a actividades de cuidados personales por sexo



Fuente: ENUT 2014

Si bien las mujeres duermen más tiempo es relevante resaltar que en cuanto a cuidados de la salud las mujeres se encuentran por debajo de los hombres, mostrando también que el autocuidado no es proporcional al tiempo invertido en las múltiples jornadas de trabajo que llevan a cabo las mujeres²¹.

Conciliar trabajo remunerado y trabajo de cuidados

Es pertinente mencionar que las actividades de cuidado tienen repercusión en el desarrollo laboral de las mujeres. De acuerdo con la ELCOS (INEGI, 2012), las principales razones por las que las mujeres urbanas de 14 a 70 años que participan en actividades económicas por lo menos de 8 horas a la semana no desean incrementar su jornada es porque están embarazadas

²¹ Los hombres dedican más tiempo en la utilización de medios de comunicación masiva, a los deportes y ejercicio y a la participación en juegos y aficiones, por su parte las mujeres invierten más horas en el tiempo de convivencia social; en el caso de la asistencia a eventos culturales, deportivos y de entretenimiento el número de horas invertidas es casi el mismo, sin embargo, los hombres lo realizan un poco más. Lo anterior tiene que ver con las actividades que el tiempo libre les permite realizar, en general los hombres tienen más tiempo para llevar a cabo actividades de recreación y realizan actividades que concuerdan con las actividades socialmente establecidas como masculinas, por su parte el único espacio donde las mujeres presentan mayor actividad es en la convivencia social, que tendría que ver con el trato al llevar a cabo las actividades de cuidado y crianza de los hijos, que de la misma manera reproducen los roles asignados socialmente a las mujeres. Revisar cuadro 2 de convivencia y entretenimiento en el apartado de Anexos.

o tienen que cuidar a sus hijos, a diferencia del mismo grupo de mujeres que no cuidan²². Si bien se incluye como autocuidado el conocimiento de los propios procesos del cuerpo de las mujeres es visible que es un ámbito poco explorado ya que no se encuentran encuestas en las que se incluyan dichos indicadores. Sin embargo, se puede agregar que de la población total de la AGEB (INEGI, 2010) el 74.2 % de la población es derechohabiente a servicios de salud, de ese porcentaje el 83.6 % cuenta con IMSS.²³

Se observa así que las mujeres realizan la mayor parte de las actividades al interior del hogar y que la participación de los hombres es poca, y eso da lugar a que las mujeres no cuenten con el tiempo suficiente para su autocuidado, generando dinámicas asimétricas al interior del hogar.

2.4.2 Análisis de la situación Micro de las familias

Para el análisis se presenta el primer apartado que retoma la estructura familiar que incluye el tamaño del hogar, la composición de parentesco, el ciclo de vida y la escolaridad. En segundo lugar, se presenta la dimensión de las relaciones familiares que contiene las labores domésticas, de cuidado y autocuidado de los cónyuges, y la participación económica. Lo anterior nos permite conocer las características de las familias.

Caracterización de las familias

Cuadro de resultados de las cinco familias y su estructura familiar.

DIMENSION	VARIABLES	INDICADORES
ESTRUCTURA FAMILIAR	Tamaño del hogar	Promedio de habitantes de las 5 familias: 4 miembros
	Composición de parentesco	5 familias biparentales, de las cuales: 3 están casadas

²² En la misma encuesta (INEGI, 2012) el porcentaje de mujeres urbanas que participan en actividades económicas y cuidan a menores de 15 años dijeron que tener a sus hijos en el trabajo o ausentarse para cuidar a sus hijos/usar licencia de maternidad son dos de las actividades por las cuales casi no tienen concesión, ya que se presenta el 37.5% y el 21.7% (INEGI, 2012) respectivamente. Asimismo, el porcentaje más alto de mujeres que renunciaron a su trabajo durante el año previo a la entrevista tuvieron como motivo su embarazo o cuidar a sus hijos o hijas o algún familiar enfermo.

²³ Sin embargo, de acuerdo con las Estadísticas a Propósito del Día Internacional de la Mujer (INEGI, 2017): “La mayoría se atienden en centros de salud y hospitales de la SSA (39.7%), en el IMSS (30%) y en clínicas, consultorios y hospitales privados (13.5 por ciento). A destacar es que son más las que prefieren atenderse en consultorios de farmacia (8.5%) que, en el ISSSTE, ISSSTE estatal, servicios de PEMEX, Defensa o Marina y en otro lugar.” (INEGI, 2017).

		2 viven en unión libre
	Ciclo de vida	4 familias en etapa de inicio 1 en etapa de expansión o crecimiento ²⁴ Promedio de hijos/as: 2.2 Promedio de edad de los hijos: 3.5 Promedio de edad de las madres: 28.2 Promedio de edad de los padres: 32.6
	Escolaridad	Nivel de escolaridad de las madres: 2 licenciatura 1 carrera técnica 2 preparatoria Nivel de escolaridad de los padres: 3 licenciatura 1 preparatoria 1 secundaria

Con base en el Cuadro sinóptico de las dimensiones de las relaciones familiares (García 2016, Palacios y Arellano 2010 y Esteinou 2008)

Al ser familias biparentales de doble ingreso todas las familias están conformadas por madre, padre e hijos y tienen estructura familiar nuclear, asimismo cuatro de familias se encuentran en etapa de inicio de la familia y una se localiza en etapa de expansión o crecimiento. De las cinco familias, tres son casadas y dos viven en unión libre. En cuanto a jefatura familiar dos de ellas indican que no hay un jefe de familia, en otras dos las madres indican que su pareja es el jefe de familia mientras que en la quinta familia el padre es el que se considera el jefe de familia. En el tema de la escolaridad dos de las madres de familia tienen licenciatura, una tiene una carrera técnica y dos más cursaron hasta preparatoria, mientras que, de los padres de familia, tres de ellos cursaron licenciatura, uno más preparatoria y otro más cursó hasta la secundaria. Por último, todas las familias tienen seguro social por lo cual pueden llevar a sus hijos a la Guardería Siglo XXI, ya que forma parte de las Guarderías del IMSS.

Cuadro de dimensiones de las familias

A continuación, se presenta el cuadro de la situación de las familias y las sub-dimensiones.

RELACIONES FAMILIARES	Trabajo doméstico y corresponsabilidad	Trabajo doméstico realizado por mujeres	Las madres de familia llevan a cabo la mayoría de las actividades domésticas y pasan más tiempo al interior del hogar.
		Corresponsabilidad en el trabajo doméstico (realizado por	Los padres colaboran en las actividades domésticas cuando tienen tiempo o cuando las madres se encuentran realizando otra actividad, principalmente de cuidado de

²⁴ De acuerdo con la clasificación que hace Irma Arraigada (Arraigada, 2004).

		hombres y mujeres)	los hijos e hijas. Es decir, son complementarias a las actividades llevadas a cabo por las mujeres.
Cuidado y Corresponsabilidad		Cuidado de hijos e hijas realizado por mujeres	Las mujeres realizan la mayor parte de actividades relacionadas con el cuidado de los hijos e hijas. Hay algunas actividades de cuidado que son casi exclusivas de las madres como la alimentación, preparación de ropa y el acompañamiento de las tareas de los hijos, es decir, actividades que tienen que ver con la crianza de los hijos. Además, dos madres de familia participan en el cuidado de sus suegros.
		Corresponsabilidad en el cuidado (realizado por hombres y mujeres)	Los hombres participan en las actividades de cuidado cuando consideran que tienen tiempo libre, cuando las madres tienen que realizar otra actividad, por ejemplo, su trabajo remunerado, cuidado de los hijos o cuando salen con sus amigas. Las actividades de cuidado por parte de los padres de familia en su mayoría están enfocadas a pasar tiempo de recreación con los hijos e hijas. Algunas de las actividades de cuidado son realizadas a petición de las madres de familia y son vistas como una <i>ayuda</i> .
Participación económica		Aportaciones para la manutención del hogar:	c) En todas las familias los hombres aportan la mayoría de los ingresos a la familia. La aportación de las mujeres es vista como complementaria. d) En una familia el acomodo de la distribución de las tareas y de los ingresos fue un acuerdo explícito, en las otras 4 familias dicho acuerdo se fue dando conforme fueron surgiendo las necesidades en las familias.
Auto cuidado		Auto cuidado de las mujeres que realizan trabajos de cuidado	Estrategias de prevención de enfermedades 1) El autocuidado de madres y padres se da de forma diferenciada debido al tiempo con el que cuentan para realizar dichas actividades. 2) Todas las mujeres consideran que quieren cuidarse más y tener más tiempo para sí mismas. Algunas de ellas llevan a cabo algunas actividades en pro de su cuidado, como hacer ejercicio, prepararse algunos remedios caseros o tomar vitaminas. No obstante, muchas consideran que se han cuidado más cuando estuvieron embarazadas, ya que acudían de forma más regular al médico y tomaban algunos suplementos o medicamentos para el bienestar y crecimiento del bebé. 3) Los procesos de su cuerpo los han vivido de distintas formas, la mayoría comenta que conforme fueron sufriendo los cambios en la adolescencia, como la

			<p>menstruación, no sabían qué les sucedía, asimismo cuando tuvieron su primera relación sexual, no tenían suficiente información al respecto, sin embargo, fueron informándose al respecto y aprendiendo de acuerdo con cada una de sus experiencias.</p> <p>4) Pocas de ellas realizan actividades de recreación y de estudio, por el poco tiempo con el que cuentan. No obstante el uso de redes sociales es una constante. En la mayoría de los casos lo utilizan para comunicarse con otras personas, o estar al tanto de información diversa. Es una práctica muy recurrente ya que no se necesita mucho tiempo para estar comunicada y se puede realizar mientras cuidan a los hijos, ya que no necesitan moverse a otros espacios ni precisan de una atención constante.</p>
--	--	--	--

Con base en el Cuadro sinóptico de las dimensiones de las relaciones familiares (García 2016, Palacios y Arellano 2010 y Esteinou 2008)

Caracterización por género

A continuación, se presentan los cuadros sobre la situación general de las familias separado en padres y madres en cada una de las sub-dimensiones.

Grupo 1. Cuadro de madres de familia

Aspectos que prevalecen del modelo femenino tradicional		
RELACIONES FAMILIARES	Trabajo doméstico	<ol style="list-style-type: none"> 1. La mayor parte de las labores domésticas las realizan las madres de familia. 2. Las actividades donde se observa mayor participación de las madres son: preparación de alimentos, lavado de ropa y cuidado del hogar. <p>Conclusión: Se observa que las mujeres realizan mayoritariamente las actividades relacionadas con el cuidado del hogar y con labores domésticas que favorecen el cuidado de los integrantes de la familia.</p>
	Trabajo de cuidados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las mujeres realizan la mayoría de las actividades de cuidado y pasan mayor tiempo con los hijos e hijas. 2. Las actividades en las que se observa participación casi exclusiva por parte de las madres son: bañar y vestir a los hijos e hijas, prepararles los cambios de ropa y ayudarles en sus tareas para el caso de las tres familias que tienen hijos de entre 4 y 10 años. 3. Las mujeres se sienten intranquilas cuando salen a pasear con sus amigas y dejan a sus hijos al cuidado de los demás.

	<p>Conclusión: El trabajo de cuidado es la principal actividad de las madres de familia al interior del hogar, ya que pasan más tiempo con sus hijos e hijas, por lo tanto, las actividades que realizan están enfocadas a la crianza de los hijos e hijas. Asimismo, reproducen la representación social de ser madre cuidadora y la culpa al no cumplir con el <i>deber ser</i>.</p>
Aportación económica	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 de las madres de familia considera que su sueldo es complementario al de su esposo. 2. En las tres familias donde la diferencia de aportación es mayor, se considera que el jefe de familia es el padre. 3. Los rubros donde se observa mayor participación de las mujeres son: vestimenta y calzado, insumos para el hogar y medicamentos; y para el consumo propio. <p>Conclusión: Las madres de familia no son las que aportan más a la casa, no obstante, su aportación se destina principalmente para los gastos de la familia (principalmente los que tienen que ver con el cuidado de los hijos y el cuidado del hogar), y por ultimo una parte se destina para consumo propio.</p>
Autocuidado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todas las madres consideran que su salud es importante. Consideran que necesitan más tiempo para cuidarse. 2. Las actividades que las madres de familia realizan para cuidar su salud son: comer bien (comer a sus horas, tres veces al día, comer más frutas y verduras, no <i>andar picando</i> la comida), a la preparación de algún remedio casero (principalmente té) y asistir al médico cuando se sienten mal. 3. Pocas veces descansan en sus tiempos libres. 4. Las actividades de recreación que casi nunca llevan a cabo son asistir a clases, a algún lugar cultural o lugares de entretenimiento. 5. Utilizan frecuentemente las redes sociales, navegan por internet o escuchan la radio. <p>Conclusión: Si bien la mayoría de las actividades cotidianas de las madres están enfocadas al cuidado de los demás integrantes de la familia, hay una noción del cuidado de su salud, de esta forma recurren a actividades que pueden realizarse al interior del hogar, aunque las múltiples actividades que realizan no les deja suficiente tiempo libre para descansar. No obstante, se vuelve posible asistir al doctor por la flexibilidad de sus trabajos.</p> <p>Por otro lado, las pocas actividades de recreación que llevan a cabo tienen que ver con la poca movilidad que implica el realizar labores domésticas y de cuidado, asimismo el uso de redes sociales es posible porque se puede llevar a cabo mientras se realizan las actividades del hogar.</p>

Elaboración propia con base en Macareno (Citado en García, S, y Hernández, 2016)

Grupo 2. Cuadro de padres de familia

Aspectos que prevalecen del modelo masculino tradicional		
RELACIONES FAMILIARES	Trabajo doméstico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los padres casi no participan en las labores domésticas. 2. Las actividades donde se observa mayor participación son: limpiar el calzado, barrer la banqueta, tirar la basura y hacer las compras para automóvil y para el mantenimiento de la casa. 3. La mayoría de las actividades las llevan a cabo a petición de las madres de familia. <p>Conclusión: Las actividades que realizan los padres de familia se enfocan en actividades complementarias puesto que son actividades con una periodicidad menos frecuente, asimismo las actividades de compras son posibles debido a la movilidad con la que cuentan los padres de familia. Sin embargo, la participación de los padres se considera como una “ayuda” y por petición de las madres cuando ellas generalmente no lo pueden hacer.</p>
	Trabajo de cuidados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se observa mayor participación de los hombres en el trabajo de cuidados a diferencias del ámbito doméstico. 2. Las actividades donde se observa mayor participación son: llevarlos al médico, entretenerlos o jugar con ellos y pedir días en el trabajo para cuidarlos. 3. Los padres de familia realizan actividades de cuidado cuando las madres no pueden hacerlo, porque están haciendo otra actividad, principalmente su trabajo remunerado. 4. En el caso de dos familias, cuando los padres no pueden cuidar a los niños recurren a la abuela paterna para realizar dicha actividad. <p>Conclusión: Las actividades de cuidado que llevan a cabo los hombres se enfocan en actividades complementarias y principalmente lo hacen cuando la madre no puede llevarlo a cabo, y están enfocadas principalmente a actividades de recreación.</p>
	Aportación económica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los padres aportan la mayoría de dinero a los gastos de la familia. 2. En las familias donde la aportación de los padres es mayor a la de las mujeres se considera que el padre es el jefe de familia. 3. Los hombres tienen jornadas más largas. <p>Conclusión. Los hombres pasan menos tiempo con la familia por las jornadas de trabajo más largas, por tanto, participan menos en las actividades domésticas y de cuidado. Sin embargo, aunque pasen menos tiempo en el hogar son considerados los jefes de familia debido a su aportación económica. Reproducen la representación social de ser hombre proveedor.</p>
	Autocuidado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los padres de familia dedican más tiempo a su arreglo personal y dedican tiempo a realizar ejercicio, por ejemplo dedican tiempo a peinarse o a bañarse con calma.

	<p>2. Realizan pocas actividades diarias que vayan enfocadas al cuidado de su salud, por ejemplo, en el ámbito de la comida pocas veces se alimentan bien (comer a sus horas, tres veces al día).</p> <p>3. Casi nunca asisten al médico y no siempre consideran que su salud es importante, ya que prefieren permanecer enfermos hasta que la enfermedad se quite o asisten al médico hasta que se sienten muy mal.</p> <p>4. En ocasiones piden a las mujeres un tiempo libre de las obligaciones de la casa para que ellos puedan descansar.</p> <p>5. Ven más televisión y utilizan las redes sociales, pero casi no realizan actividades culturales.</p> <p>Conclusión. Los padres de familia cuentan con más tiempo para dedicar a su arreglo personal y más tiempo para descansar. Asimismo, dedican más tiempo a utilizar redes sociales como la distracción disponible debido a sus largas jornadas de trabajo.</p>
--	--

Elaboración propia con base en Macareno (Citado en García, S, y Hernández, 2016)

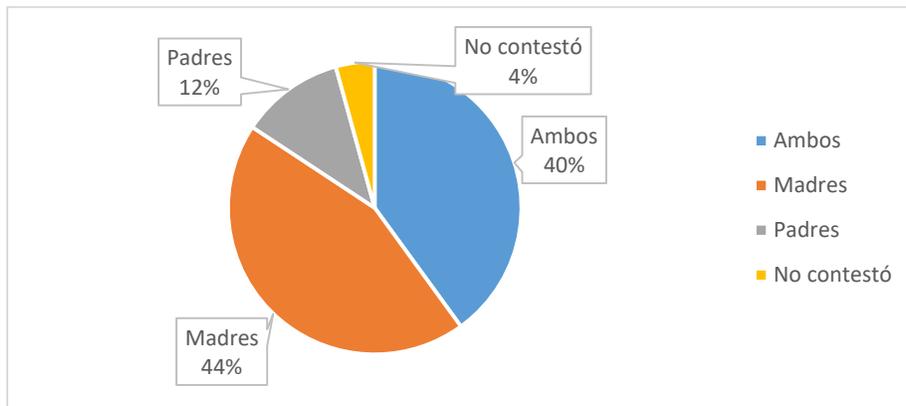
Relaciones familiares. Trabajo doméstico y corresponsabilidad

La gran parte de las actividades al interior del hogar que tienen que ver con el mantenimiento de la casa son llevadas a cabo por las madres de familia (Gráfica 1), para lo cual en algunos casos refieren no haber tenido un acuerdo previo sino se dio en función de los roles que cada uno tiene que realizar: *Pues de las labores yo todo también, sí me ayuda de repente [padre de familia], pero del quehacer sí soy la de la carga, aunque él esté aquí.* Es decir, se fundamenta en la división sexual del trabajo que establece que las mujeres se deben dedicar al ámbito doméstico y los hombres al público. De esta manera el tipo de labores domésticas que realizan las madres se enfoca principalmente a la elaboración de alimentos y al mantenimiento del hogar:

[...] ya en la escuela nos vamos a su trabajo, lo dejo [al padre de familia] y yo ya me traigo el carro, pues ya regreso si no termine de desayunar bien por andar carrereando a los demás, termino yo, y si no ya llego directo a hacer quehacer, lo que tenga que hacer, lavar trastes, lo que yo vea prioridad lo hago, enseguida empiezo a hacer de comer [...].

No obstante, hay familias donde la participación de los padres es mayor, este sistema de corresponsabilidad en las labores domésticas se ha dado a partir de que las madres se han incorporado al mercado laboral, de esta forma el acomodo les ha permitido una organización más equitativa: *los quehaceres del hogar entre los dos, entre semana lo que puede él hace y los fines de semana yo los termino de hacer.*

Gráfica 1. Porcentaje de labores domésticas que realizan madres y padres de familia usuarios de la Guardería Siglo XXI



Realización propia con base en los resultados del cuestionario.

Asimismo, la corresponsabilidad es mayor cuando los padres de familia cuentan con horarios de empleo que no son tan extensos, esto les permite contribuir en actividades al interior de la casa: *Entre semana sí, pero fines de semana él [padre de familia] me ayuda muchísimo, igual entre semana si llega y yo no he terminado él me ayuda, él siempre me ha apoyado mucho*, cabe mencionar que estas actividades son actividades que no tienen una periodicidad frecuente y son complementarias a las actividades de las mujeres.

La mayor parte de la participación por parte de los padres se toma como una ayuda, se da en función de su tiempo y se realiza principalmente por petición de las mujeres:

[...] desde un principio yo le dije, yo no pienso estar recogiendo tus calcetines donde los quieras tirar, yo siento que de ahí fui acomodándolo a la línea, yo creo que eso depende de nosotras como mujeres porque si los acostumbras a que todo les arrimas, a que todo les levantas, a que todo les haces pues ellos felices, yo siento que no debe de ser así, no sé si estoy mal, pero hasta ahorita nos ha funcionado.

Es así que las mujeres tienen que decirles a los hombres, puesto que no se considera como responsabilidad de ellos mismos, sino que al ser actividades pensadas para las mujeres como parte de la *ficción doméstica*, son ellas las que deben pedir ayuda o poner una *línea* de lo que el hombre tiene que hacer; sin embargo, se puede observar un reconocimiento por parte de las mujeres de que las actividades domésticas no solo son exclusivas de ellas sino que los quehaceres son de ambos, sobre todo porque ellas también trabajan y aportan a los gastos de

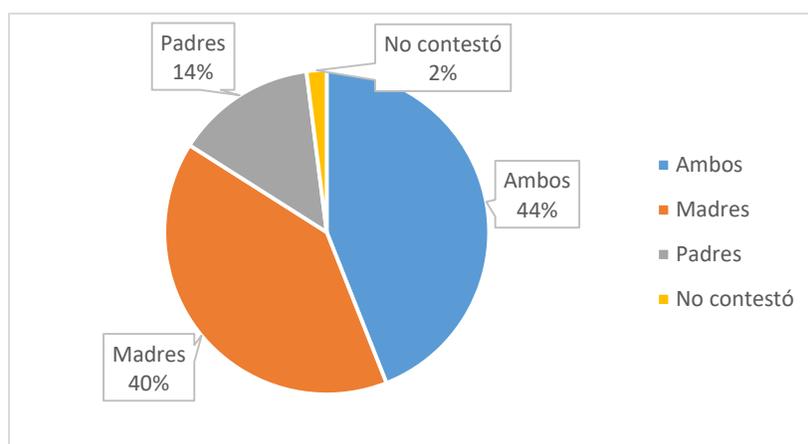
la casa. Se piensan esto como nociones de autonomía que permitan a las mujeres el reconocimiento de su propio trabajo.

Relaciones familiares. Cuidado y corresponsabilidad

En cuanto al cuidado de los niños podemos observar algo similar al anterior rubro, ya que son las mujeres las principales encargadas de llevar a cabo los cuidados de los hijos: *Básicamente yo hago todo, de lo que es de las niñas pues yo, mi esposo es el que aporta la mayoría del dinero a la casa, él trabaja fuera y yo trabajo adentro, yo me encargo de las niñas, aunque también es necesario destacar que la participación de los hombres aumenta en este ámbito en comparación con el de las labores domésticas (Grafica 2), sin embargo esta participación se da complementaria a la de las mujeres y se enfoca principalmente al ámbito de la recreación y cuidado de los hijos en el momento en que las madres se encuentran realizando otra actividad y no pueden cuidar a sus hijos o hijas.*

Yo entro a las 8 de la mañana a trabajar, entonces él [padre de familia] es el que lleva a la niña a la guardería, ya por las tardes él trabaja toda la tarde y yo tengo que ir a recogerla, yo me encargo del aseo de la niña, de darle de comer y ahorita que está en su control de esfínteres pues apoyarla.

Gráfica 2. Porcentaje de actividades de cuidado que realizan padres y madres a niñas y niños menores de 4 años usuarios de la Guardería Siglo XXI



Realización propia con base en los resultados del cuestionario.

Como se observa, aunque los hombres participan en el cuidado de los hijos, las mujeres se encuentran a cargo principalmente de la crianza de las hijas y los hijos, pues se ha considerado que las madres al ser las que paren son las únicas responsables de la crianza, pues se le superponen atributos de buena madre, que cuida y que enseña:

[...] ya regresamos, comemos, ya él [padre de familia] se lleva el carro y yo me quedo con los niños nos quedamos con Andrés²⁵ haciendo tarea y terminado con Daniel, ahorita se nos hace pesado porque Daniel todavía no sabe leer, entonces tengo que estarme apurando con él para que aprenda a leer, y con Andrés también luego nos dejan demasiada tarea, la niña es demasiado inquieta, entonces tengo que ponerle alguna actividad para que ella se esté tranquila. Vamos terminando tarea como a eso de las 6, ya terminan tarea, baño a los otros dos pequeños, ya los cambio, me voy a la cocina, hago la cena, ceno con mi esposo y ya nos vamos a dormir.”

Cabe mencionar que tres de las cinco familias que llevan a sus hijos a la Guardería Siglo XXI también tienen hijos mayores que asisten a otras escuelas, esto se traduce en que las familias realicen además otro tipo de actividades de cuidado en favor de los hijos e hijas mayores y que tienen. Al respecto los padres participan de manera más activa cuando los horarios de empleo lo permiten: *cuando yo me voy a trabajar pues él [padre de familia] se queda con el bebé y cuando él tiene que salir pues lo encarga con su mamá*, la mayor participación de los hombres tiene que ver en ámbitos de recreación, pero también en la imposición de castigos. Se contribuye de esta forma a que los roles tradicionales se mantengan ya que a la mujer se le asigna lo doméstico y los cuidados de las hijas e hijos pues se le reconoce como mujer-cuidadora, al servicio de los otros y al hombre como el jefe de familia que impone los castigos por ser la autoridad.

De la misma manera se puede observar que hay ocasiones en que los horarios de madres y padres no permiten el cuidado completo de los hijos por lo tanto se recurre a otras instancias o a familiares para el cuidado de éstos: *ahorita que entré a trabajar, entre mi suegra me lo cuida, o la guardería o él [padre de familia]*. Sin embargo, en otros casos quienes ayudan a cuidar también se encuentran enfermos y requieren cuidados médicos, es el caso de dos familias donde las madres realizan actividades de cuidado para estos miembros, aunque

²⁵ Los nombres se han cambiado para mantener la privacidad de las informantes y sus familias.

también participan otros familiares en el cuidado de los mismos. También es el caso de los familiares que viven lejos, en éstos las mismas familias modifican su organización, y son las mujeres las que cambian su rutina laboral a una manera más flexible para realizar las labores de cuidado.

La verdad es que al principio los dos estábamos igual, los dos trabajábamos y los dos era mitad y mitad, más por las dos chiquitas, ahorita sí es más complicado que yo trabaje la jornada completa, entonces sí acordamos que ahorita hasta que vayan a la escuela sí vamos a estar así.

Las mujeres asumen la mayor parte de cuidado y formas de crianza frente a los horarios que sus parejas tienen, aunque se tiene mayor participación por parte de los padres cuando éstos tienen una jornada laboral mucho más corta, quien se adecua a las modificaciones familiares son las mujeres. Así ellas asumen tanto el ámbito reproductivo y productivo.

Relaciones familiares. Participación económica

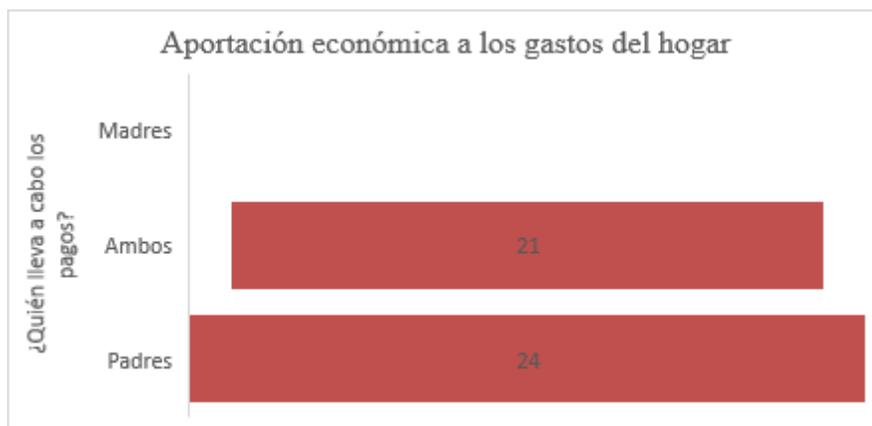
Una de las principales razones por las que las mujeres modifican su jornada laboral frente a las largas jornadas de sus parejas es el hecho de que los sueldos son mayores para ellos o tiene posiciones en el trabajo que son muy demandantes:

Ahorita está en San Luis [padre de familia], durante la semana él no está aquí se va los lunes temprano, y regresa hasta el viernes en la noche si puede el miércoles viene a ver a las niñas un ratito y pues el jueves se va otra vez... Lo acaban de ascender de puesto entonces es la misma empresa, pero le dieron un puesto de gerente, pero es en San Luis.

Por esta razón en la mayoría de los casos los padres de familia llevan a cabo la mayor parte de los pagos en la casa (Gráfica 3): *mi esposo es el que aporta la mayoría del dinero a la casa* y lo que aportan las mujeres se ve como una ayuda o algo complementario: *El gasto diario de la comida pues igual, yo trato de ayudar en lo que más puedo, o cositas así, no es mucho, pero es en lo que se puede ayudar*, cabe mencionar que las aportaciones que las mujeres hacen se destinan principalmente a la compra de insumos para el hogar, el cuidado de los hijos y para el consumo propio: *[...] lo que a mí me da mi hermano es para las garnachas, lo que a mí se me antoja, el maquillaje lo que yo quiera o quiera comprarle a*

mis hijos, es por cuenta mía, él [padre de familia] no me exige que le apoye ni nada, todo el gasto es por él.

Gráfica 3. Número de actividades totales en las que padres y madres usuarios de la Guardería Siglo XXI aportan de forma remunerada



Realización propia con base en los resultados del cuestionario.

Por otra parte, se observa que no hubo un acuerdo previo para la organización de la aportación económica sino como se van dando las cosas:

Entonces como él [padre de familia] cobra por semana pues él es el que hace, por ejemplo, los sábados nos vamos a comprar verdura pues él los paga, porque hay veces que los sábados yo ya no traigo dinero y él compra las cosas.

Así las madres de familia modifican o asumen las tareas domésticas o de cuidado al ser ellos quienes tienen mayores ingresos y pagan la mayoría de las cosas, de la misma manera en que contribuye a que las mujeres también cuiden de ellos por ser quienes *más trabajan*. Por otro lado, contribuye a que se concentre en un solo cuerpo las dos fuerzas de trabajo, productivo y reproductivo, ahorrando altos costes para las empresas.

Relaciones familiares. Autocuidado que fomente la autonomía

Autocuidado vs mujer madre

En primer lugar, la mayoría de las madres de familia comentaron que están conformes con el acomodo que tienen al interior del hogar, no obstante, algunas mencionaron que les gustaría

tener más tiempo para hacer actividades para ellas mismas: [...] *yo le decía a la psicóloga quiero un tiempo para mí porque si ya estoy toda estresada.* Asimismo, comentan que les gustaría salir más o hacer otras cosas con amigas:

[...] yo salía mucho al café al cine y ahorita ya casi no, sí salgo, pero uy muy raro, pero fíjate que cuando salgo ya no me siento a gusto, porque estoy pensando en qué están haciendo mis hijos, yo sé que están bien con su papá, pero ya no me quedó tranquila, ya no disfruto igual que antes.

Se hace presente la preocupación de dejar a sus hijos con otras personas, incluso con los padres de familia, también les genera dudas y culpas salir y disfrutar con alguien que no es la familia.

No sé si sea de que ya estoy acostumbrada o no sé, pero no, siento que no, que, si ha habido veces en que sí me gustaría salirme a platicar con mis amigas, por ejemplo, aquí en la cena de navidad, en esas cenas las disfruto mucho, pero luego digo “será porque no estoy con ellos” o por qué, pero así que tenga necesidad de estar sola, o de irme a platicar con una amiga de vez en cuando, no.

Este sentir se sustenta principalmente en el pensamiento de cumplir con el deber ser de una *buena madre* al estar en su casa con sus hijos. Sin embargo, en esas expectativas buscan también a alguien quien pueda ayudarles en este proceso: *Me gustaría tener a mi mamá aquí, su apoyo o algo, a alguna hermana, que necesite algo y que alguien me pudiera ayudar.* Las redes familiares han sido un gran soporte para las mujeres cuando el cónyuge no participa de forma corresponsable, tener a alguien que les ayude a las madres fomenta también la autonomía de las mujeres, aunque por otro lado coloca al cuidado como un proceso exclusivo de las mujeres. Así, se piensa que ellas son las únicas responsables de proporcionar cuidado, puesto que los hombres no quieren y al mismo tiempo no pueden, ya que hacerlo implicaría que ellos dejaran sus privilegios.

Autocuidado corporal

Por otro lado, el autocuidado femenino se enfoca en las prácticas que las mujeres día con día realizan para su mayor bienestar, principalmente hacen referencia al cuidado de su cuerpo, si

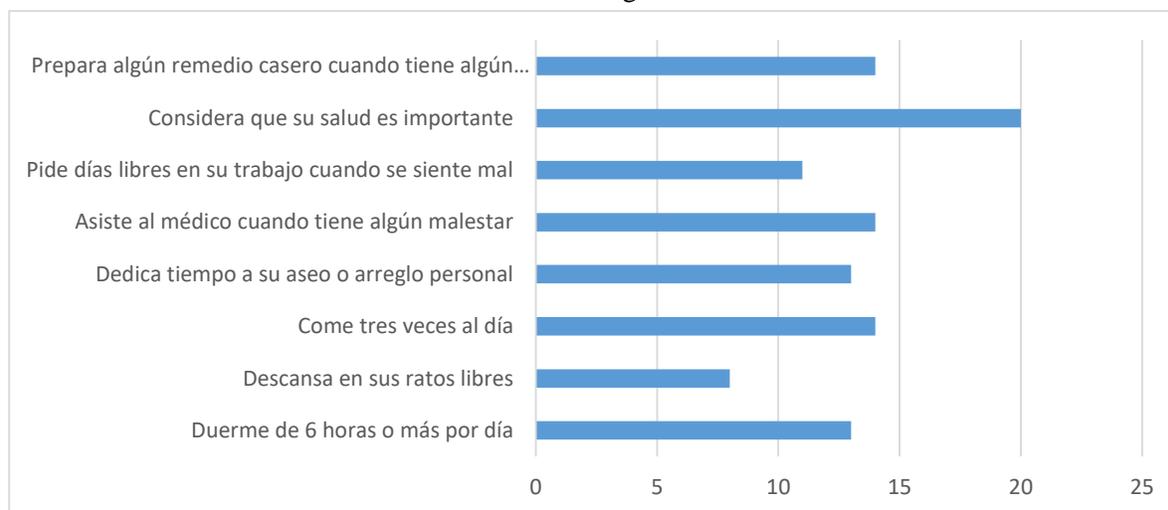
bien todas comentan que su salud es importante (Gráfica 4), hay algunas que realizan actividades que las hacen sentir mejor:

Acabo de empezar natación, tengo como un mes, pero más bien porque tengo problemas de mi espalda me dijeron que tenía que hacer natación como para reforzar [...] es algo diferente de mi rutina diaria [...] estar en la casa como que sí me vuelve loca.

Sin embargo, hay algunas madres de familia que no consideran necesario su autocuidado:

Pues como que, en eso, no pongo mucho cuidado en mi cuerpo, igual él [padre de familia], diría mi mamá 'como que ya agarramos pareja y ya' por ejemplo ya no me maquillo, ya se me hace tarde y como que ya no me importa, así como 'ay me van a ver toda greñuda' no como que digo 'ay ya se me hizo tarde mejor ya vámonos'.

Gráfica 4. Número de actividades de autocuidado que realizan las madres de familia usuarias de la Guardería Siglo XXI



Realización propia con base en los resultados del cuestionario.

Cabe mencionar que la percepción que se tiene de autocuidado se encuentra asociada con la atención que se le pone al cuidado corporal, al cuerpo que es mirado por los otros y por lo tanto, se construye para los otros:

[...] si a mí me dicen 'vamos a correr' o que ya estoy muy gorda 'ay no gracias' mejor descanso, igual te digo que sea vanidosa así de 'me voy a poner esta blusa o este pantalón' no, como que siento que hay veces que ya me da igual, como me vea, yo sé que está mal porque debemos de poner un poquito de empeño, pero como que yo ya

pongo otras prioridades, como que digo 'ya como me vean, toda deschongada', pero no importa, 'pero tengo bien mi casa, pero tengo bien a mis hijas' eso es como un consuelo para mí, 'bueno mis hijas las tengo bien peinadas aunque yo ande toda greñuda' y creo que caigo en ese error, prefiero tener todo lo demás bien, aunque mi cuerpo esté mal.

Ese cuerpo se sustenta en el ser madre y en las expectativas que como mujer se deben de cumplir, es decir, primero los hijos, y al final las mujeres, delegando de esa forma el autocuidado que ellas mismas se pudieran proporcionar. De esta forma resalta el *descansar* (Gráfica 4) como otra forma de autocuidado que quizá no es visible, debido a que por las múltiples tareas por realizar ellas no se lo permiten puesto que tienen que cumplir con la constante presión de dar todo *por amor*.

En este sentido el cuerpo de las madres es llevado hasta el límite por cumplir con las responsabilidades de ser madre-cuidadora.

Si yo me enfermo es muy raro que yo me quedé en paz como que digo 'ay no, estoy enferma pero mejor me apuro a hacer mis cosas y ya después me acuesto a sufrir', él [padre de familia] sí es más como 'ay es que estoy enfermo no quiero hacer nada' y ya lo dejo ahí, 'bueno acuéstate'.

Las madres tanto como los padres viven en una exposición del cuerpo al límite por cumplir con las necesidades de la familia tanto físicas, emocionales y económicas como con las expectativas de la sociedad, por tal cuando se enferman pocas veces acuden al médico, no es hasta que la situación ya es muy avanzada: *Los dos esperamos hasta que ya nos sentimos muy mal*. Sin embargo, aunque madres y padres cargan con múltiples requerimientos se menciona que el autocuidado sigue siendo de forma diferenciada entre madres y padres, ya que a las mujeres se les asigna el cuidar y a los hombres el ser cuidados.

Autocuidado diferenciado

En contraste con los padres de familia ellas consideran que ellos se cuidan más en diferentes aspectos: *y él [padre de familia] si es un poquito más vanidoso, el sí 'bueno ya se me hizo tarde pero siquiera echarme gelesita' y yo digo 'apúrale que ya es bien tarde'.*

Se percibe que el autocuidado de los hombres se enfoca al igual que en las mujeres en la apariencia física y a su aseo personal que no pueden dejar pasar, asimismo, también mencionan el deporte como algo realizado principalmente por ellos a diferencia de las mujeres:

[...] él [padre de familia] sí hace mucho deporte y mi otra hija también, pero yo por ejemplo digo, de hacer deporte a descansar un ratito yo prefiero descansar, él como que sí se da su tiempo, él dice 'los domingos, en mi horario me dan dos horas para el futbol y ya después me vuelven a explotar' y yo no.

Se vuelve a hacer visible el descanso como aquel deseo no cumplido y se hace presente la necesidad de los padres de realizar deporte como un momento para ellos, que puede pensarse como el momento de llevar su cuerpo al límite. Mientras los hombres realizan actividad física las madres se hacen cargo de los hijos, esto es posible porque las madres sienten la necesidad u obligación de dedicar ese tiempo a los hijos y porque a los hombres les resulta más cómodo realizar actividades de autocuidado mientras las madres cuidan.

Mi esposo [se cuida más], porque yo creo que es el que tiene más tiempo, como no está alrededor de las niñas, la verdad es que con ellas no puedo, si me subo a bañar, corro el riesgo de que abran la puerta y que una se salga corriendo y ahí vayan todas, eso sí, pero mi esposo, él se baña con tranquilidad, se viste con tranquilidad.

Se marcan así diferencias en el autocuidado tanto de hombres como de mujeres: mientras los padres delegan la responsabilidad de los hijos e hijas para procurar su autocuidado, a las madres les genera culpa llevar alguna actividad en favor de su cuidado propio porque se preocupan por cumplir con los hijos y con las expectativas que los demás esperan de su papel como madres.

Medicina casera como autocuidado aprendido

Por otro lado, podemos observar que en este proceso de no acudir al médico existen diversas estrategias de la *medicina casera* para hacer frente a los malestares que se presentan, en este sentido algunas madres fomentan la alimentación adecuada (Gráfica 4), igualmente refieren el uso de té para el cuidado de la salud cuando algún integrante de la familia se siente mal: *Algún té, más cosas naturales, tecitos o vaporub, cosas así.* Asimismo, cuando la misma

organización familiar no permite acudir constantemente al médico se utilizan elementos que se tienen *a la mano*, principalmente por parte de las mujeres, al estar constantemente al cuidado de la familia, por lo tanto, este conocimiento se transmite de generación en generación. Los hombres a diferencia de las mujeres no llevan a cabo estrategias de medicina casera, puesto que no han sido educados para cuidar del otro.

Siempre preferimos 'pues dice mi mamá que esto, a ver vamos a tomárnoslo a ver si funciona' y como que siempre nos ha funcionado, igual con mi otra hija, con esta chiquita como que no, por ejemplo, con mi otra hija igual, le duele la garganta pues un té, le funciona y ya no hay necesidad de llevarla al doctor.

Re-conocimiento de los propios procesos

Una forma de contribuir al autocuidado de las mujeres es también el reconocimiento de los propios procesos del cuerpo, no obstante, en el caso de todas las madres el primer acercamiento con estos procesos no fue de una manera informada: *En mi casa no se hablaba de eso, porque mis papás eran mucho de esas cosas no se hablan de aquí, con mi mamá sí una que otra cosa, prácticamente lo que sabía era por la escuela porque en mi casa eran muy cerrados y ya yo lo aprendí con mi esposo.* De esta forma las madres de familia han ido conociendo a través de la experiencia los distintos procesos de su cuerpo:

Mis papás no son tan abiertos, yo empecé teniendo relaciones sexuales a los 18 años [...] pero de eso no se hablaba, mi menstruación siempre ha sido muy regular, yo empecé a menstruar los 12 o 13 años y con decirte que fue una amiga la que me tuvo que explicar porque mi mamá nunca me habló de esto, hasta me asusté.

También en la experiencia las mujeres madres han ido reconociendo su cuerpo y su necesidad: *Antes de casarme yo le dije a mi esposo cuantos hijos queríamos tener, después de la segunda dijimos ya no, ahorita yo ya me operé, ya no podría ni mentalmente ni físicamente.*

En este sentido resulta pertinente conocer las propias necesidades y re-conocer los distintos procesos para procurar autocuidado en las mujeres. Sin embargo, no es una práctica muy recurrente, puesto que el cuerpo de las mujeres se ha visto como algo pecaminoso, del que las mujeres no deben saber, ni física ni funcionalmente, por lo que en muchas ocasiones

existe un desconocimiento de las actividades que fomenten su autocuidado, por esta misma razón muchas de las revisiones médicas no se llevan a cabo de manera voluntaria y regular.

Atención médica como autocuidado

En el caso de algunas madres de familia las revisiones no se consideran como algo necesario, las llevan a cabo por petición o por obligación principalmente de los lugares en lo que laboran.

No, aquí por ejemplo voy al Papanicolaou, a revisión del azúcar, pero casi obligada no como que no estoy pensando en 'ya paso un año' o es importante, no, [...] de mi voluntad o que yo lo planee pues no. No tengo mucho cuidado yo en eso. Por ejemplo, a mis hijas sí las llevé o cuando estaba embarazada sí me preocupaba [...] sí era muy cuidadosa.

Se hace presente también el embarazo como la única forma en que las mujeres procuran cuidado, no por ellas sino por el hijo que esperan: *Tomaba vitamina en los embarazos, pero después de los embarazos ya no.* Se pierde la concepción de su cuerpo y el conocimiento propio a favor de lo que alguien más dice, que muchas veces conlleva un mayor cuidado al bebé por encima del bienestar de las madres sin importar cómo se sienten ellas. Se refuerza también por ellas mismas, ya que tienen que cumplir con los cuidados que se esperan de ella.

Percepción del cuerpo propio

Por último, aunque no menos importante es necesario mencionar la percepción que las mujeres tienen de su cuerpo. Sobre todo, en el entendimiento de sí mismas a partir de diversos procesos derivados de la experiencia propia. En este sentido se menciona el cuerpo como factor determinante de la percepción sobre sí mismas: *No me gusta el peso, es lo más que he pesado en mi vida, como estoy detrás de las niñas todo el día, no como a mis horas y cuando lo hacía era panecito aquí o panecito allá,* aunque algunos pueden ser negativos para ellas otros pueden ser positivos: *Pues yo creo que me gusta todo, digo no soy perfecta y creo ninguna persona es perfecta, pero con lo que dios me ha dado y con lo que soy estoy bien.* La percepción de cada una se reconfigura de acuerdo con cada experiencia lo que al mismo tiempo permite reconocer los procesos tanto físicos como sociales, dando lugar a nuevas nociones de autocuidado y por lo tanto a nuevas prácticas en ese mismo sentido que fomenten la autonomía de las mujeres al interior de los hogares.

Conclusión

Las diversas concepciones que se han hecho sobre el cuerpo de las mujeres y de los hombres han dado lugar a organizaciones desiguales al interior de los hogares, tanto de las actividades domésticas y de cuidado, como de las actividades propias del autocuidado de cada uno de los miembros de las familias, lo que ha sesgado la manera en que cada integrante percibe el autocuidado y en ese sentido realiza prácticas en fomento o detrimento de su propio bienestar. Las familias usuarias de la Guardería realizan prácticas asimétricas al interior del hogar, que se fundamentan en los roles tradicionales de género, pero por otro lado se vislumbran prácticas democráticas en la distribución de las labores lo que conlleva también a un nuevo orden dentro de las familias que promueve también nuevas formas de ver al otro y en ese sentido de procurar cuidado de manera más igualitaria. Si bien todas las familias se encuentran en constante cambio, son las mujeres madres de familia quienes perciben un nuevo acomodo dentro del hogar, ya que el cansancio percibido por parte de ellas, se espera que se traduzca en otras formas de participación por parte de los padres de familia en las actividades de la familia y el hogar. De la misma manera han reconocido procesos de sí mismas que anteriormente no eran visibles, aunque aún se encuentran en ese camino de descubrimiento y de colocación entre las antiguas prácticas y las nuevas. Asimismo, los hombres padres de familia se encuentran también en este proceso de cambio, el cual implica para ellos la reconfiguración de su posición como jefe de familia y por lo tanto implica la pérdida de ciertos privilegios, conlleva también la casi obligación de cumplir con otros requerimientos familiares, que involucran para ellos la feminización de sus actividades y por lo tanto la pérdida de ciertos poderes al interior del hogar. Es así que este nuevo acomodo está significando para madres y padres de familia ganancias y pérdidas, por lo tanto, eso significa que también se esperan conflictos dentro de las familias, mientras de un lado se gana algo del otro lado se pierde, no obstante lo que se busca con la intervención es que este reacomodo sea menos violento para las familias, no menos conflictivo puesto que eso va implícito dentro de los cambios, pero sí un tránsito de una forma de mayor comprensión del otro y cooperación en las actividades familiares. Generando tal vez otras formas de percibir al otro y en ese sentido fomentar el autocuidado de todos.

2.4.2.2 Principales problemas en la familia

Las actividades de mantenimiento del hogar y de cuidado de los hijos es llevado a cabo mayoritariamente por las madres de familia, si bien los hombres participan en algunas labores, lo hacen en actividades complementarias y sobre todo apegados a los roles de género tradicionales, aunque cabe resaltar que se vislumbran actividades de corresponsabilidad. Por otra parte, la participación económica es asumida en su mayoría por los hombres y el ingreso de las mujeres se toma como complementario a las aportaciones. Por último, los padres y las madres de familia tienen actividades diferenciadas y desiguales de autocuidado, mientras las madres proveen de cuidados a sus familias dejan de lado su autocuidado porque se siente culpables a diferencia de los hombres que realizan actividades de autocuidado de manera constante mientras las mujeres cuidan de los hijos y en diversas ocasiones cuidan de ellos también. Asumiendo en estos casos dobles jornadas de trabajo.

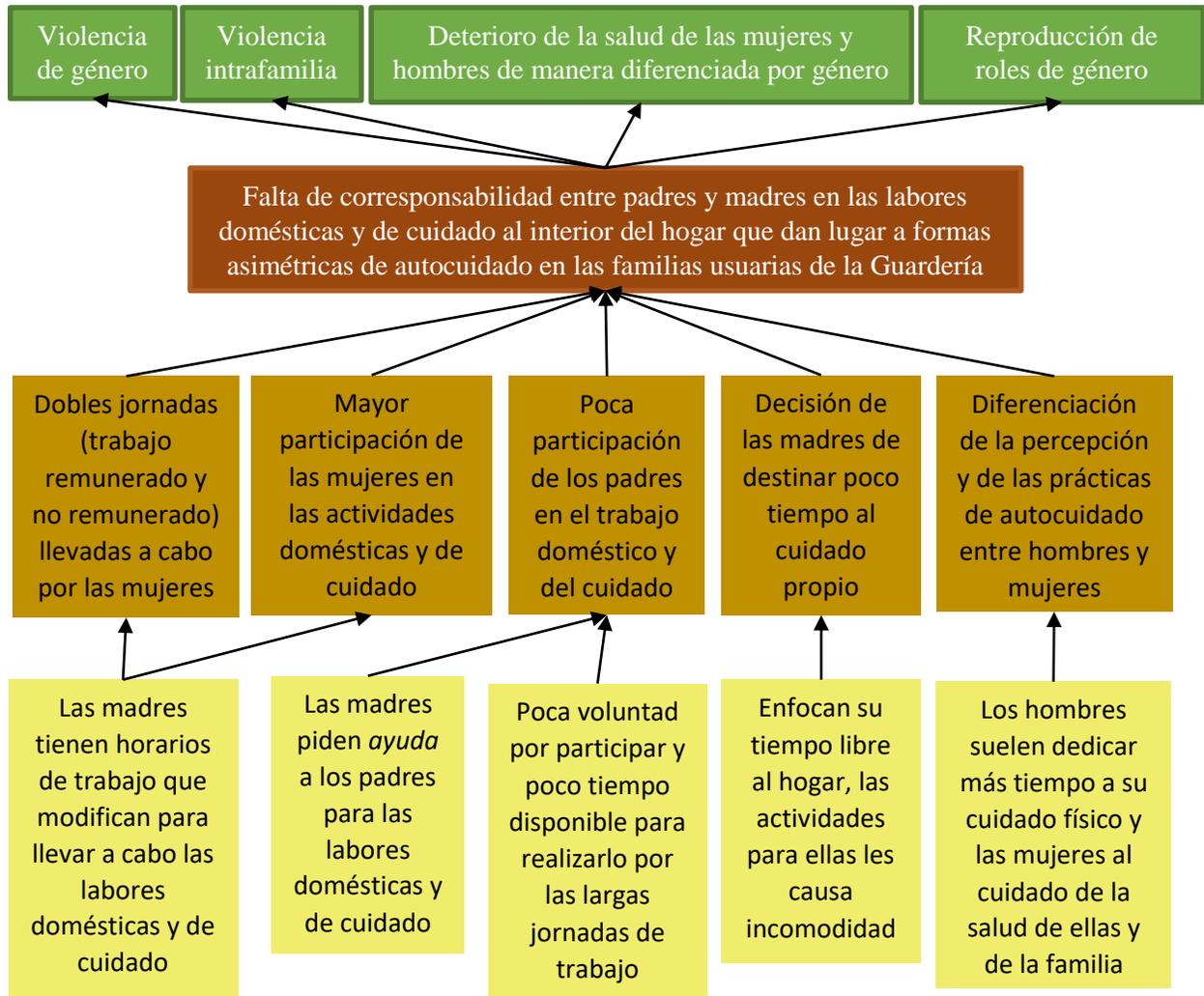
2.4.2.3 Análisis de brechas en las familias: Factores de riesgo familiar

Matriz de análisis de brechas			
Indicador o componente de la estructura y relaciones familiares	Vulnerabilidad o factores de riesgo familiar (violencia)	Brechas (denominación)	Componentes de la democratización familiar y grupo
División sexual del trabajo	Distribución desigual del trabajo doméstico y de cuidado de los hijos e hijas, entre madres y padres de familia.	Falta de corresponsabilidad entre los cónyuges	Simetría de poderes Comunicación Autonomía de las mujeres Derechos humanos Corresponsabilidad
		Desigualdad de género entre la pareja y los hijos	
	Las mujeres llevan a cabo trabajo remunerado y no remunerado.	Dobles jornadas de las mujeres	
	Diferencia por género del cuidado de sí mismos	Falta de autocuidado diferenciado por género	

Elaboración propia con base en (García, 2017)

2.5 ÁRBOL DE PROBLEMAS

El objetivo es mostrar el problema central y la relación que guarda con sus efectos y causas. Se muestra en las raíces las posibles causas del problema y en la copa las posibles consecuencias de éste.



Descripción del problema a intervenir

Se observa que la realización de las labores domésticas y de cuidado son llevadas en su mayoría por las mujeres, principalmente por la poca participación de los hombres al interior del hogar, que tiene como origen su poca voluntad y el poco tiempo disponible por las jornadas largas en el trabajo. En este sentido las madres llevan a cabo dobles jornadas de trabajo pues además de llevar a cabo su trabajo remunerado, realizan las labores domésticas y de cuidado casi de permanente, dando lugar a busquen la *ayuda* de los padres de familia para las actividades del hogar o en su caso, modifiquen sus horarios de trabajo para cumplir con dichas labores.

Por otro lado, se llevan a cabo formas diferenciadas de autocuidado entre las madres y los padres, ya que mientras las mujeres utilizan el poco tiempo libre del que disponen para

realizar las labores propias del hogar los hombres destinan tiempo específico para su autocuidado delegando las actividades de cuidado de los hijos. Asimismo, las mujeres perciben el autocuidado como una estrategia más del cuidado de la familia en conjunto, puesto que realizar actividades de autocuidado las hace sentir incomodadas, en el caso de los hombres el cuidado se enfoca solo a sí mismos.

III. ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos en el diagnóstico se ha podido conocer las principales problemáticas que tienen lugar en las familias nucleares biparentales con doble ingreso, en ese sentido se establece la última etapa del proyecto en el cual se establecen las estrategias y posibles soluciones con las que se hará frente a los problemas identificados.

3.1 DISEÑO DEL PROYECTO

En este apartado se presentan los elementos que componen la propuesta de intervención, es decir se incluye la identificación de los beneficiarios y actores clave, así como el establecimiento de la situación problema para la definición de estrategias posibles para enfrentarla y la justificación de la estrategia que se eligió, para esto se establecen los objetivos generales y específicos que determinan cuáles serán los productos esperados y las actividades y recursos con los que se cuenta para la realización del mismo.

Mapa de proceso



3.1.1 Justificación del proyecto

El presente trabajo busca promover que las relaciones al interior del hogar se construyan a partir de acuerdos más igualitarios y de esta forma contribuyan a una mayor corresponsabilidad en las labores domésticas y de cuidado entre padres y madres, esto con el fin de promover la simetría en la percepción y en las prácticas de autocuidado al interior del hogar. Se establece como punto de partida la reorganización al interior del hogar ya que se ha observado que en las familias se presenta desigualdad en la realización de actividades por la poca participación de los padres en el trabajo no remunerado, esto se ha visto reflejado en

la realización de dobles jornadas por parte de las mujeres puesto que además de su trabajo remunerado tienen mayor aportación en las labores dentro del hogar, asimismo se ha observado que existe una diferenciación en las prácticas de autocuidado entre hombres y mujeres marcadas principalmente por la representación social de ser mujer-madre y hombre-padre que contribuyen a que el autocuidado de padres y madres se dé de una forma diferenciada.

Se piensa que la consecución de la desigualdad en las labores domésticas y de cuidado dan lugar a relaciones asimétricas entre hombres y mujeres al interior de la familia que pueden dar como resultado al surgimiento de la violencia de género e intrafamiliar, por lo tanto, la intervención con enfoque de democratización familiar se enfoca en modificar las relaciones y la organización dentro del hogar buscando la corresponsabilidad en las prácticas familiares con el fin de promover prácticas igualitarias y de esta forma prevenir las relaciones asimétricas que dan lugar a la violencia.

3.1.2 Objetivos

En este apartado se establecen los cambios que se buscan lograr sobre el problema actual a partir de las actividades de intervención a llevarse a cabo al interior de las familias.

Objetivo general

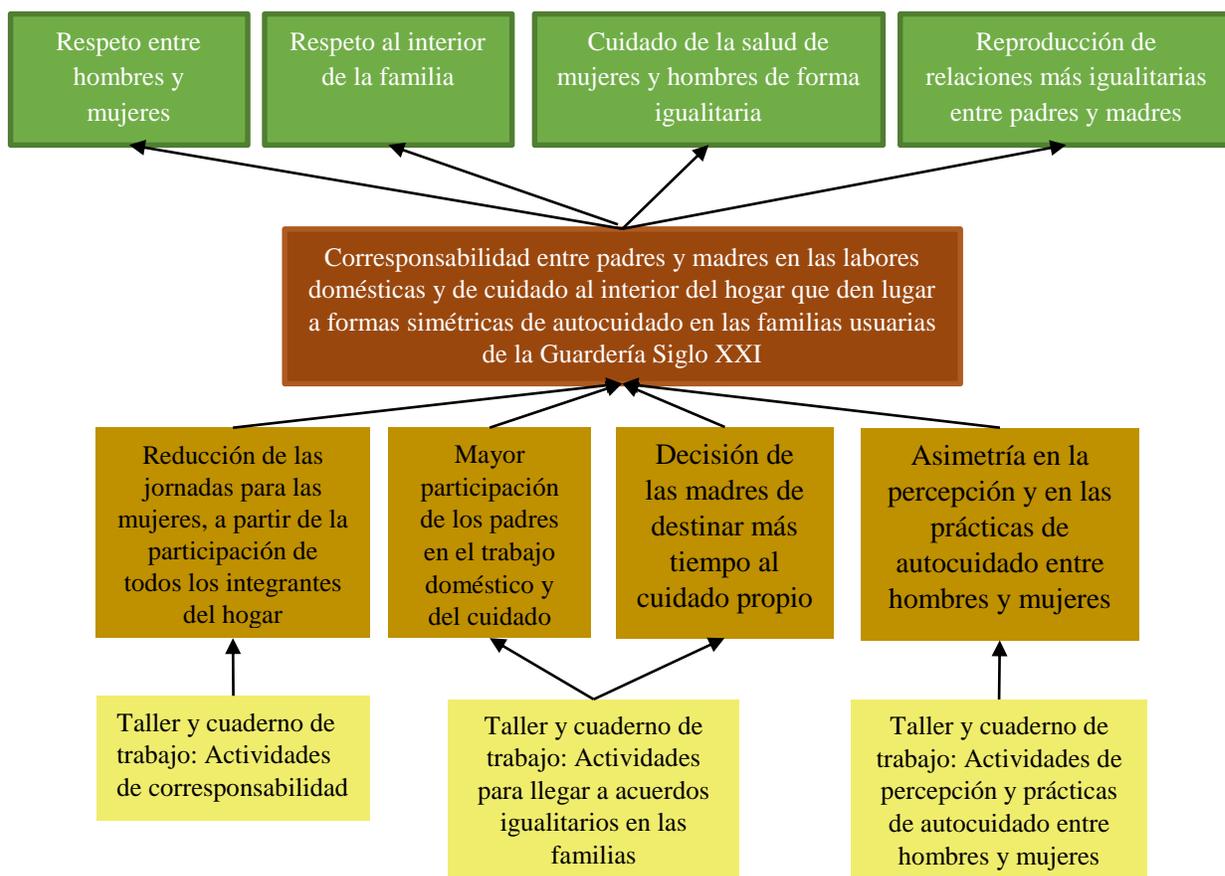
Impulsar la corresponsabilidad entre padres y madres en las labores domésticas y de cuidado al interior del hogar que dé lugar a formas simétricas de autocuidado en las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI

Objetivos específicos

- Promover la reducción de las jornadas para las mujeres, a partir de la participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado.
- Fomentar la igualdad en la percepción y prácticas de autocuidado de madres y padres para el fomento de la autonomía de las mujeres.
- Proveer de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones.

Árbol de objetivos

Se muestra al centro del árbol el objetivo central, en la parte inferior se exponen los objetivos específicos con los que se busca intervenir en la problemática, por lo tanto, lo que se observa en la copa del árbol son los elementos positivos que se buscan lograr con la intervención.



3.2 ESTRUCTURA DEL PROYECTO

En el siguiente apartado se establecen los elementos que conforman el proyecto y en ese sentido estructura la intervención.

3.2.1 Elementos de la estructura del proyecto

1) Determinación del proyecto. La intervención se llevará a cabo en las instalaciones de la guardería Siglo XXI ubicada en la colonia Carrillo Puerto, en la ciudad de Querétaro. Se realizará con padres y madres, usuarias de la guardería, que estén interesados en generar

nuevas estrategias de organización familiar en la realización de las tareas domésticas y de cuidado de niñas y niños con el fin de generar espacios de autocuidado entre padres y madres.

2) Recursos. El proyecto se realizará con el apoyo de la guardería, ya que se llevará a cabo en sus instalaciones y estará destinado a padres y madres usuarios de la misma, asimismo se busca que el proyecto tenga continuidad con la participación de las autoridades de la Guardería y los padres de familia.

3) Actividades. Dentro de las actividades del proyecto de intervención se encuentra el diseño e implementación de los talleres, el diseño y desarrollo del cuaderno de trabajo, la gestión necesaria para la realización de los talleres y por último la difusión de los mismos en la Guardería Siglo XXI.

4) Productos y resultados. Están enfocados en atender y acompañar las principales problemáticas que surgen dentro de las familias en cuanto a organización de las labores domésticas y de cuidado de las hijas e hijos y el autocuidado de padres y madres. En este sentido se establece como producto el cuaderno de trabajo, en el cual se incluyen actividades de corresponsabilidad. No obstante, para la implementación del mismo es necesario el desarrollo de talleres que den continuidad, por tal se plantean como resultados tres talleres: a) Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos, b) Taller de acuerdos igualitarios dentro de las familias y por último, c) Taller de autocuidado igualitario. Asimismo, se planea un cuaderno de trabajo que refuerce en las familias las habilidades trabajadas en los talleres, a pesar de que son diferentes son complementarios para la generación de estrategias al interior de las familias.

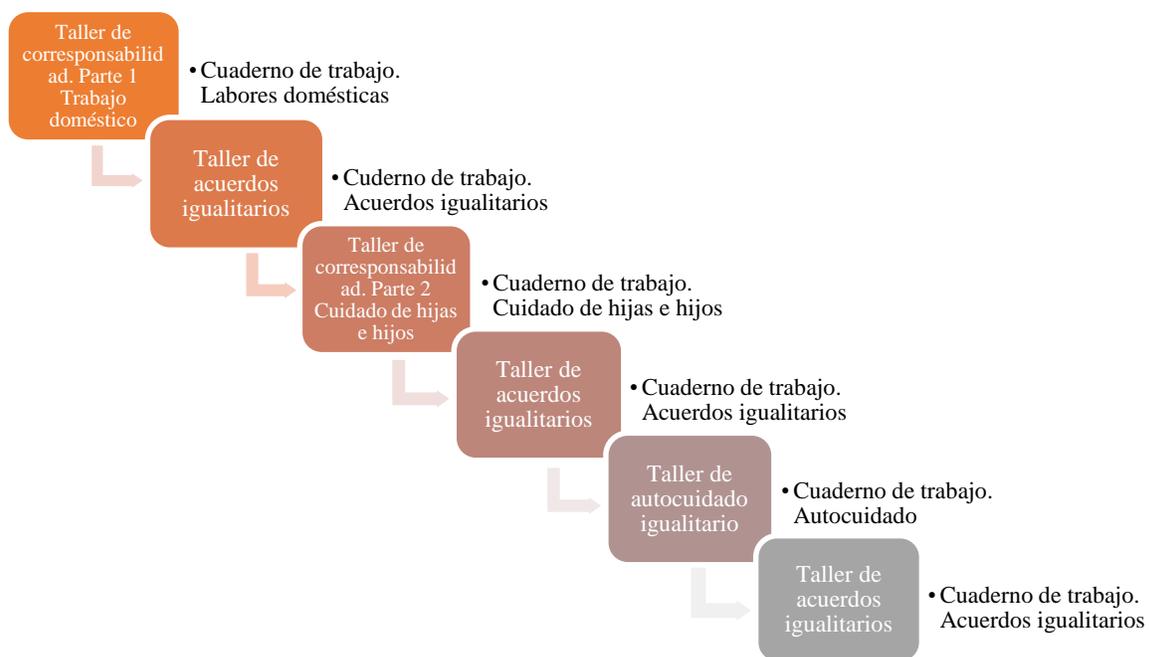
5) Objetivos. Se plantean de acuerdo con lo observado a partir del diagnóstico y la identificación de los principales problemas al interior de las familias. En ese sentido los objetivos están enfocados en informar, sensibilizar y acompañar a las familias en el proceso de generación de nuevas estrategias al interior del hogar, ya que se busca la repartición igualitaria de las labores domésticas y de cuidado al interior del hogar y la generación de estrategias de autocuidado de padres y madres.

6) Indicadores. Se plantean como estrategias para la medición de los objetivos de la intervención, permiten dar cuenta de aquellos que se va transformando con lo cual podemos modificar las estrategias de acuerdo con las necesidades que van surgiendo.

7) Supuestos o factores externos. Los supuestos o factores externos que pudieran suscitarse para la no implementación de los talleres y el cuaderno de trabajo surgen de la no organización de los tiempos de los participantes y de las supervisiones que tienen lugar en la Guardería. Asimismo, podría intervenir la poca participación de los asistentes o el rechazo a los temas a tratar.

Etapas de la implementación

A continuación, se presenta los pasos a seguir de acuerdo con los objetivos planteados.



Se establece un proceso de seis meses en los cuales se llevarán a cabo tres talleres: a) Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos, b) Taller de acuerdos igualitarios dentro de las familias y, por último, c) Taller de autocuidado igualitario. Los cuales se implementaran en 6 sesiones a lo largo de los seis meses, es decir uno por cada mes. Si bien los objetivos de cada taller tienen un objetivo singular, cada uno de los talleres es complementario a los otros. Asimismo se plantea un cuaderno de trabajo que tiene como

objetivo acompañar a las familias durante las actividades al interior del hogar y en el que se retoman los temas vistos en los talleres, de esta forma se lleva a la par de los mismos durante los seis meses que dure el proyecto de intervención.

3.2.2 Ruta crítica del proyecto

En los siguientes cuadros se observa la ruta a seguir de acuerdo con los objetivos planteados para el desarrollo de la intervención.

PASO 1

Se exponen las actividades generales a realizar para el cumplimiento del objetivo general de intervención, asimismo se incluyen los indicadores para la evaluación del mismo.

Objetivo general: Impulsar la corresponsabilidad entre padres y madres en las labores domésticas y de cuidado al interior del hogar que den lugar a formas simétricas de autocuidado en las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI.	
Indicadores:	
Calidad	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión de padres y madres que acuden a los talleres y participan en las actividades del cuaderno de trabajo de corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado para la generación de estrategias igualitarias de autocuidado para la autonomía de las mujeres.
Cantidad	<ul style="list-style-type: none"> Número de madres y padres que participan en los talleres y en las actividades del cuaderno de trabajo de corresponsabilidad y autocuidado igualitario.
Grupo social	<ul style="list-style-type: none"> Madres y padres de familia usuarias de la Guardería Siglo XXI
Lugar	<ul style="list-style-type: none"> Guardería siglo XXI
Medios de verificación:	<ul style="list-style-type: none"> Lista de registro Registro fotográfico Participación en las actividades del cuaderno de trabajo <ul style="list-style-type: none"> Actividades de corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos Actividades de percepción y prácticas de autocuidado igualitario entre madres y padres que fomenten la autonomía de las mujeres Actividades para llegar a acuerdos igualitarios en las familias
Factores externos:	<ul style="list-style-type: none"> Trabajos extenuantes que no permitan la participación de los padres y madres Supervisiones a la Guardería en horarios ya establecidos para las actividades Rechazo a los temas a tratar

Elaboración propia con base en (García, 2017)

PASO 2

Se desglosan las actividades de cada uno de los objetivos específicos que sustentan el objetivo general.

Objetivo específico 1: Promover la reducción de las jornadas domésticas de las madres, a partir de la participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado de las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI
Indicadores: Calidad <ul style="list-style-type: none">Reflexión y participación de padres y madres en el taller y en las actividades del cuaderno de trabajo sobre corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos. Cantidad <ul style="list-style-type: none">Número de madres y padres que participan en los talleres y en las actividades del cuaderno de trabajo.
Medios de verificación: <ul style="list-style-type: none">Lista de registro de asistencia, fotografías, cuaderno de trabajo de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.
Factores externos: <ul style="list-style-type: none">Trabajos extenuantes que no permitan la participación de los padres y madresSupervisiones a la Guardería en horarios ya establecidos para las actividadesRechazo a los temas a tratar
Responsables: <ul style="list-style-type: none">Facilitadora del proyecto2 Talleristas
Duración: Dos sesiones (dos horas cada una) Actividades del cuaderno de trabajo (2 meses) Elaboración propia con base en (García, 2017)

Objetivo específico 2: Fomentar la igualdad en la percepción y en las prácticas de autocuidado entre padres y madres que fomenten la autonomía de las mujeres de la Guardería Siglo XX
Indicadores: Calidad <ul style="list-style-type: none">Sensibilización y participación de padres y madres en los talleres y en el cuaderno de trabajo acerca de la percepción y las prácticas de autocuidado de sí mismos que fomente la autonomía de las mujeres. Cantidad <ul style="list-style-type: none">Numero de madres y padres que participan en los talleres y en las actividades del cuaderno de trabajo sobre percepción igualitaria de autocuidado
Medios de verificación <ul style="list-style-type: none">Lista de registro de asistencia, registro fotográfico, cuaderno de actividades de percepción igualitaria de autocuidado.
Factores externos: <ul style="list-style-type: none">Trabajos extenuantes que no permitan la participación de los padres y madresSupervisiones a la Guardería en horarios ya establecidos para las actividadesRechazo a los temas a tratar
Responsables: <ul style="list-style-type: none">Facilitadora del proyecto2 Talleristas

<p>Duración</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una sesión (dos horas) • Actividades del cuaderno de trabajo (1 mes)

Elaboración propia con base en (García, 2017)

Objetivo específico 3: Proveen de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones.

<p>Indicadores:</p> <p>Calidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión y capacitación de las familias en el taller y el cuaderno de trabajo de toma de decisiones igualitarias. <p>Cantidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Numero de madres y padres que participan en los talleres y en las actividades del cuaderno de trabajo sobre toma de decisiones igualitarias.
<p>Medios de verificación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de registro de asistencia, registro fotográfico, cuaderno de actividades de acuerdos igualitarios.
<p>Factores externos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos extenuantes que no permitan la participación de los padres y madres • Supervisiones a la Guardería en horarios ya establecidos para las actividades • Rechazo a los temas a tratar
<p>Responsables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora del proyecto • 2 Talleristas
<p>Duración</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tres sesiones (dos horas cada una) • Actividades del cuaderno de trabajo (3 meses)

Elaboración propia con base en (García, 2017)

PASO 3

Se incluyen los productos o resultados de cada uno de los objetivos específicos sus indicadores, sus medios de verificación y los factores externos a considerar.

Objetivo específico 1: Promover la reducción de las jornadas domésticas para las mujeres, a partir de la participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado de las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI			
Resultados (productos)	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
<p>Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.</p> <p>Sesión 1. Trabajo doméstico.</p> <p>Sesión 2. Trabajo de cuidado de hijos e hijas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión y participación de padres y madres en el taller acerca del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos. 	<p>Lista de registro de asistencia, registro fotográfico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. • Falta de interés de participar en el taller • Rechazo a los temas tratados

Cuaderno de trabajo. Actividades de corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.	<ul style="list-style-type: none"> Número de madres y padres que participan en el cuaderno de trabajo. 	Llenado del cuaderno de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. Falta de interés en la realización del cuaderno de trabajo.
Responsable (s): <ul style="list-style-type: none"> Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez 2 Talleristas 			
Duración: Taller: 4 horas (dos horas por cada sesión) Cuaderno de trabajo: 2 meses			

Elaboración propia con base en (García, 2017)

Objetivo específico 2: Fomentar la igualdad en la percepción y en las prácticas de autocuidado entre padres y madres, que fomenten la autonomía de las mujeres de la Guardería Siglo XX			
Resultados (productos)	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
Taller de autocuidado igualitario	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión y participación de padres y madres en el taller acerca del autocuidado diferenciado. 	Lista de registro de asistencia, registro fotográfico.	<ul style="list-style-type: none"> Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. Falta de interés de participar en el taller Rechazo a los temas tratados
Cuaderno de trabajo. Actividades de percepción y prácticas de autocuidado igualitario entre madres y padres que fomenten la autonomía de las mujeres	<ul style="list-style-type: none"> Número de padres y madres que participen en el cuaderno de trabajo. 	Llenado del cuaderno de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. Falta de interés en la realización del cuaderno de trabajo.
Responsable (s): <ul style="list-style-type: none"> Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez 2 Talleristas 			
Duración: Sesión: 2 horas Cuaderno de trabajo: 1 mes			

Elaboración propia con base en (García, 2017)

Objetivo específico 3: Proveer de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones.			
Resultados (productos)	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
Taller de acuerdos igualitarios	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión y participación de padres y madres en el taller acerca de los acuerdos al interior del hogar. 	Lista de registro de asistencia, registro fotográfico.	<ul style="list-style-type: none"> Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. Falta de interés de participar en el taller Rechazo a los temas tratados

Cuaderno de trabajo. Actividades para llegar a acuerdos igualitarios en las familias	<ul style="list-style-type: none"> Número de madres y padres que participan en el cuaderno de trabajo. 	Llenado del cuaderno de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. Falta de interés en la realización del cuaderno de trabajo.
Responsable (s): <ul style="list-style-type: none"> Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez 2 Talleristas 			
Duración: Taller: 6 horas (dos horas por cada sesión) Cuaderno de trabajo: 3 meses			

Elaboración propia con base en (García, 2017)

PASO 4

Se desarrollan las actividades de gestión y elaboración para llevar a cabo cada uno de los objetivos específicos.

Objetivo específico 1: Promover la reducción de las jornadas domésticas para las mujeres, a partir de la participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado de las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI			
Producto o resultado: Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos			
Actividades	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
<ol style="list-style-type: none"> Planeación de actividades Gestionar el espacio Invitación a padres y madres a las sesiones del Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos. 	Número de padres y madres que asistieron al taller acerca del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.	Lista de registro de asistencia, registro fotográfico.	<ul style="list-style-type: none"> Espacio disponible Asistencia de padres y madres Falta de interés por parte de padres y madres Supervisión en la Guardería
Responsable (s): Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez			
Duración: 2 sesiones (dos horas por cada sesión)			
Producto o resultado: Cuaderno de trabajo. Actividades de corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.			
Actividades	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
<ol style="list-style-type: none"> Revisión bibliográfica Diseño de cuaderno de trabajo de forma y contenido Elección de contenido textual y audiovisual 	Número de madres y padres que participan en el cuaderno de trabajo.	Llenado del cuaderno de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. Falta de interés en la realización del cuaderno de trabajo.
Duración: 2 meses			

Elaboración propia con base en (García, 2017)

Objetivo específico 2: Fomentar la igualdad en la percepción y en las prácticas de autocuidado entre padres y madres, que fomenten la autonomía de las mujeres de la Guardería Siglo XX			
Producto o resultado: Taller de autocuidado igualitario			
Actividades	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
1. Planeación de actividades 2. Gestionar el espacio 3. Invitación a padres y madres a las sesiones del Taller de autocuidado igualitario	Número de padres y madres que asistieron al taller acerca del autocuidado igualitario	Lista de registro de asistencia, registro fotográfico.	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio disponible • Asistencia de padres y madres • Falta de interés por parte de padres y madres • Supervisión en la Guardería
Responsable (s): Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez			
Duración: 1 sesión (dos horas por cada sesión)			
Producto o resultado: Cuaderno de trabajo. Actividades de percepción y prácticas de autocuidado igualitario entre madres y padres que fomenten la autonomía de las mujeres.			
Actividades	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
1. Revisión bibliográfica 2. Diseño de cuaderno de trabajo de forma y contenido 3. Elección de contenido textual y audiovisual	Número de madres y padres que participan en el cuaderno de trabajo.	Llenado del cuaderno de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. • Falta de interés en la realización del cuaderno de trabajo.
Duración: 1 mes			

Elaboración propia con base en (García, 2017)

Objetivo específico 3: Proveer de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones.			
Producto o resultado: Taller de acuerdos igualitarios			
Actividades	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
1. Planeación de actividades 2. Gestionar el espacio 3. Invitación a padres y madres a las sesiones del Taller de autocuidado igualitario	Número de padres y madres que asistieron al taller para la generación de acuerdos igualitarios	Lista de registro de asistencia, registro fotográfico.	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio disponible • Asistencia de padres y madres • Falta de interés por parte de padres y madres • Supervisión en la Guardería
Responsable (s): Lic. Esperanza Rocío Villegas Martínez			
Duración: 3 sesiones (dos horas por cada sesión)			
Producto o resultado: Cuaderno de trabajo. Actividades para llegar a acuerdos igualitarios en las familias			
Actividades	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
1. Revisión bibliográfica 2. Diseño de cuaderno de trabajo de forma y contenido 3. Elección de contenido textual y audiovisual	Número de madres y padres que participan en el cuaderno de trabajo.	Llenado del cuaderno de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Jornadas laborales extenuantes de padres y madres. • Falta de interés en la realización del cuaderno de trabajo.

Duración:
3 meses

Elaboración propia con base en (García, 2017)

PASO 5 Tabla de actividades

Por último, se muestra un cuadro de actividades con su respectiva descripción de acuerdo con cada uno de los productos y resultados de cada uno de los objetivos específicos.

Objetivo específico 1	Resultados o productos	Actividades	Descripción de la actividad	Medios de verificación
Promover la reducción de las jornadas domésticas para las mujeres, a partir de la participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado de las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI	Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos. La carta descriptiva se encuentra en (ANEXOS)	1. Presentación del proyecto e invitación a formar parte durante los seis meses de aplicación.	Informar sobre los objetivos del proyecto e invitar a padres y madres a participar en el mismo para la generación de acuerdos igualitarios al interior del hogar.	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de registro de asistencia • Registro fotográfico.
		2. Dialogar acerca de las actividades diarias que no son remuneradas. Sesión 1 Trabajo doméstico Sesión 2 Trabajo de cuidado de hijas e hijos.	Visibilizar sobre quiénes llevan a cabo las labores domésticas y de cuidado en las familias.	
		3. Informar acerca de la organización del trabajo no remunerado en las familias.	Reconocimiento del trabajo doméstico y de cuidado como un trabajo no remunerado realizado por las mujeres debido a la división sexual del trabajo.	
		4. Construir estrategias de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de las hijas e hijos. Sesión 1 Corresponsabilidad en las labores domésticas. Sesión 2 Corresponsabilidad como otra forma de paternidad	Dialogar acerca de las estrategias que anteriormente les han funcionado a las familias. Posteriormente construir otras que fomenten la corresponsabilidad y otras formas de paternidad.	
		5. Presentar el cuaderno de trabajo e informar de las actividades a realizar durante el mes siguiente.	Dar a conocer el cuaderno de trabajo como una herramienta de trabajo que permite llevar a la práctica lo visto en el taller.	

	Cuaderno de trabajo. Actividades de corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.	1. Presentación del apartado de Corresponsabilidad. Sesión 1 Trabajo doméstico Sesión 2 Trabajo de cuidados de hijas e hijos. 2. Participación de las familias en los apartados de Corresponsabilidad. Primer mes Trabajo doméstico Segundo mes Trabajo de cuidados de hijas e hijos 3. Llenado de los apartados de experiencias.	Informar sobre las actividades del cuaderno de trabajo y dar las instrucciones de las actividades del mes. Realización por parte de las familias de las actividades mensuales (4 por mes). Llenar la parte final del apartado de corresponsabilidad donde evalúan su experiencia.	• Llenado del cuaderno de trabajo
Objetivo específico 2	Resultados o productos	Actividades	Descripción de la actividad	Medios de verificación
Fomentar la igualdad en la percepción y en las prácticas de autocuidado entre padres y madres, que fomenten la autonomía de las mujeres de la Guardería Siglo XX	Taller de autocuidado igualitario. La carta descriptiva se encuentra en el apartado de ANEXOS.	1. Dialogar de las formas de autocuidado que llevan a cabo madres y padres	Visibilizar que hombres y mujeres se cuidan de diferente manera..	• Lista de registro de asistencia • Registro fotográfico.
		2. Informar acerca del cuidado diferenciado.	Reconocimiento del autocuidado diferenciado como parte de la división sexual del trabajo. Que las mujeres cuidan y que los hombres reciben cuidado	
		3. Construir estrategias de autocuidado de hombres y mujeres.	Compartir experiencias de autocuidado de padres y madres y construir otras nuevas que permitan la autonomía de las mujeres.	
		4. Presentar el cuaderno de trabajo e informar de las actividades a realizar durante el mes siguiente.	Informar sobre las actividades del cuaderno de trabajo y dar las instrucciones de las actividades del mes.	
Cuaderno de trabajo. Actividades de percepción y prácticas de autocuidado igualitario entre madres y padres que fomenten la autonomía de las mujeres.		1. Presentación del apartado de Actividades de percepción y prácticas de autocuidado igualitario entre madres y padres que fomenten la autonomía de las mujeres.	Informar sobre las actividades del cuaderno de trabajo y dar las instrucciones de las actividades del mes.	• Llenado del cuaderno de trabajo
		2. Participación de las familias en los	Realización por parte de las familias de las	

		apartados de Autocuidado <ul style="list-style-type: none"> • Padres • Madres • Hijas e hijos 	actividades mensuales (4 por mes) de las actividades de autocuidado diferenciado por género y generación.	
		3. Llenado de los apartados de experiencias.	Llenar la parte final del apartado de autocuidado donde evalúan su experiencia.	
Objetivo específico 3	Resultados o productos	Actividades	Descripción de la actividad	Medios de verificación
Proveer de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones.	Taller de acuerdos igualitarios. Las cartas descriptivas se encuentra en el apartado de ANEXOS	1. Dialogar acerca de cómo se toman acuerdos en las familias en: Sesión 1 Trabajo doméstico Sesión 2 Trabajo de cuidado de hijas e hijos Sesión 3 Autocuidado	Visibilizar la forma en que se llegan a acuerdos en las familias.	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de registro de asistencia • Registro fotográfico.
		2. Informar acerca de la importancia de los acuerdos igualitarios.	Conocer otras formas de elaboración de acuerdos de forma igualitaria, con la participación de todos y promoviendo la igualdad de participación.	
		3. Construir estrategias en la generación de acuerdos igualitarios. Sesión 1 Trabajo doméstico Sesión 2 Trabajo de cuidado de hijas e hijos Sesión 3 Autocuidado	Promover la participación de las familias de compartir estrategias que anteriormente les ha funcionado y construir nuevas que permitan la igualdad de participación poniendo en discusión las formas “tradicionales” desde la perspectiva de género.	
		4. Presentar el cuaderno de trabajo e informar de las actividades a realizar durante el mes siguiente.	Informar sobre las actividades del cuaderno de trabajo y dar las instrucciones de las actividades del mes.	
Cuaderno de trabajo. Actividades para llegar a acuerdos igualitarios en las familias		1. Presentación del apartado de Actividades para llegar a acuerdos igualitarios en las familias	Informar sobre las actividades del cuaderno de trabajo y dar las instrucciones de las actividades del mes.	<ul style="list-style-type: none"> • Llenado del cuaderno de trabajo
		2. Participación de las familias en los apartados de Autocuidado	Realización por parte de las familias de las actividades mensuales (4 por mes) de las	

		<ul style="list-style-type: none"> • Padres • Madres • Hijas e hijos 	actividades generación de generación de acuerdos igualitarios.	
		3. Llenado de los apartados de experiencias.	Llenar la parte final del apartado de autocuidado donde evalúan su experiencia.	

Elaboración propia con base en (García, 2017)

3.3 METAS DEL PROYECTO

En el siguiente cuadro se muestra la tabla de las metas que se esperan alcanzar a partir de la implementación de los Talleres y el Cuaderno de trabajo de acuerdo con cada uno de los objetivos.

METAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia de un 30% de padres y madres usuarias de la Guardería Siglo XXI a la primera sesión de taller. • Interés de permanecer en los talleres de un 70% de padres y madres durante los 6 meses que dura el proyecto (después de la primera sesión). • 70% de padres y madres que reconocen la importancia de la reorganización del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos a formas más igualitarias. • 60% de padres y madres que están interesadas en participar en el Cuaderno de trabajo correspondiente a la sesión. 	<p>Objetivo 1</p> <p>Promover la reducción de las jornadas domésticas para las mujeres, a partir de la participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado de las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Interés de continuar en los talleres de un 70% de padres y madres durante los 6 meses que dura el proyecto (después de la primera sesión). • 70% de padres y madres que reconocen la importancia del autocuidado igualitario al interior de las familias, y su incidencia en la autonomía de las mujeres, desde la perspectiva de los derechos humanos. • 60% de padres y madres que estén interesadas en participar en el Cuaderno de trabajo correspondiente a la sesión. 	<p>Objetivo 2</p> <p>Fomentar la igualdad en la percepción y en las prácticas de autocuidado entre padres y madres, que fomenten la autonomía de las mujeres de la Guardería Siglo XX</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Interés de continuar en los talleres de un 70% de padres y madres durante los 6 meses que dura el proyecto (después de la primera sesión). • 70% de padres y madres que reconocen lo importante de generar acuerdos igualitarios en la toma de decisiones. • 60% de padres y madres que estén interesadas en participar en el Cuaderno de trabajo correspondiente a la sesión 	<p>Objetivo 3</p> <p>Proveer de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones y se resuelvan las problemáticas que surgen al hablar desde la perspectiva de género.</p>

Elaboración propia con base en (García, 2017)

3.4 INDICADORES DE EFECTOS DEL PROYECTO

A continuación, se presentan de forma cuantitativa y cualitativa los efectos que se esperan logran con la intervención, en primer lugar entre hombres y mujeres en sus relaciones de género y en segundo lugar entre padres y madres con sus hijas e hijos, es decir de forma generacional. Se busca medir los logros en términos de cambios que se esperan.

MATRIZ DE INDICADORES DE EFECTOS DEL PROYECTO		
Indicadores con enfoque de democratización familiar	Género	Generacional
Porcentaje de madres y padres de familia que a partir del taller de Corresponsabilidad consideran importante la reorganización de los trabajos al interior del hogar.	Mayor interés en la participación igualitaria en el trabajo doméstico y de cuidado de las hijas e hijos. Valorización del trabajo doméstico y de cuidado de las hijas e hijos.	Interés por parte de los padres y las madres de educar a sus hijos de forma más igualitaria, rompiendo con los estereotipos de género.
Porcentaje de madres y padres que después de los talleres y la aplicación del Cuaderno de trabajo cambiado sus dinámicas en la distribución de los trabajos domésticos y de cuidado de las hijas e hijos de forma más igualitaria.	Participación igualitaria en las labores al interior del hogar.	Redistribución de las tareas al interior del hogar que generen en los niños formas no tradicionales de la percepción de sí mismos y del trabajo remunerado y no remunerado.
Porcentaje de padres de familia que después de los talleres y la aplicación del manual resignifican el ejercicio de su paternidad.	Mayor involucramiento de padres en la educación de sus hijos.	Más niños educados en formas no tradicionales de la paternidad y del trabajo, haciendo actividades que son consideradas “femeninas”.
Porcentaje de padres y madres que después de los talleres consideran importante el autocuidado de cada uno de los integrantes de la familia.	Mayor interés de padres y madres de desarrollar estrategias de autocuidado que busquen romper con los estereotipos tradicionales de género donde las madres cuidan y los padres reciben cuidado.	Más familias interesadas en generar estrategias para niñas y niños con las que cuiden su cuerpo.
Porcentaje de hombres que reconocen la importancia de su autocuidado para la autonomía de las mujeres desde la perspectiva de los derechos humanos.	Mayor participación de los hombres que asumen su propio cuidado.	Más niños educados en formas no tradicionales de cuidado, haciendo actividades que se consideran “femeninas”.
Porcentaje de mujeres que reconoce la importancia de su autocuidado.	Más mujeres que delegan actividades a otros para la realización de actividades de autocuidado.	Más niñas que son educadas no solo para la maternidad y el cuidado de los otros, sino haciendo otras actividades.
Porcentaje de familias que reconocen la importancia de generar acuerdos igualitarios en la organización al interior del hogar.	Más participación de hombres y mujeres en la construcción de otras formas de comunicación, rompiendo con la forma tradicional de lo que se considera “femenino” y “masculino”.	Más niñas y niños que comunican sus intereses y llegan a acuerdos igualitarios con sus padres y con otros niños y niñas.

Elaboración propia con base en (García, 2017)

3.5 CRITERIOS DE VALORACIÓN DEL PROYECTO

Para la realización del proyecto es necesario hacer un ejercicio de valoración que dé cuenta de la pertinencia del proyecto de intervención.

MATRIZ DE CRITERIOS DE VIABILIDAD SOCIAL

Criterios de viabilidad social. El modelo que se propone es de carácter lúdico- artístico lo cual permite que las familias se diviertan y al mismo tiempo aprendan nuevas formas de relacionarse y de organizarse al interior del hogar. Asimismo, el modelo que se plantea acompaña a las familias durante el proceso de información y reacomodo de sus actividades por medio de un cuaderno de trabajo que incluye actividades sencillas de entender, lúdicas y fáciles de llevar a cabo en el hogar. Por último, se plantea también la generación de acuerdos que permitan el diálogo entre las formas tradicionales y las formas democráticas de organización que reduzcan las problemáticas al interior del hogar al hablar desde la perspectiva de género.

Criterios de pertinencia. La intervención se plantea de acuerdo con los principales problemas obtenidos a partir del diagnóstico. Por lo tanto, el proyecto resulta pertinente, asimismo se hace uso de los recursos con los que las familias cuentan. De la misma forma se establece que los objetivos propuestos van de acuerdo con los criterios de la democratización familiar, la cual busca la creación de nuevas formas de organización más igualitarias que contribuyan a que padres y madres junto con sus familias lleguen a acuerdos igualitarios que contribuyan al autocuidado de cada uno de los integrantes.

Criterios de participación. Se espera que participen las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI, pensando principalmente a la familia como punto central, si bien los talleres se enfocan a las madres y padres de familia, se espera que el proyecto también tenga efectos en sus hijas e hijos, de esa forma contribuir a que en ellos se generen nuevas formas democráticas de percepción y de prácticas al interior del hogar. Este proyecto fomenta la autonomía de las mujeres a partir de la reorganización igualitaria en el trabajo doméstico y de cuidado de hijos e hijas y del autocuidado de cada uno de sus integrantes.

Criterios de eficacia. El proyecto se centra en la desigualdad que existe entre padres y madres en la distribución del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos; y la forma en que eso repercute en la salud de cada uno de ellos, partiendo también del autocuidado diferenciado, es decir de las estrategias “tradicionalmente aceptadas” con las que hombres y mujeres cuentan para su autocuidado. En este

sentido el proyecto se presenta como una alternativa a estas formas “tradicionales” de organización, partiendo de la perspectiva de género y de los derechos humanos para el fomento de la autonomía de las mujeres.

Criterios de eficiencia. Se espera que el proyecto llegue a las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI y que cada uno de sus integrantes participe en las actividades del cuaderno de trabajo, si bien implican tiempo, los talleres y las actividades que se proponen están pensadas para llevarse a cabo con todos los integrantes de las familias lo cual promueve la convivencia y socialización de las familias y sobre todo con las que al final podrán tener herramientas para la reorganización de sus espacios siempre y cuando las familias así lo deseen. Asimismo, se plantean actividades para toda la familia para que si suceden cambios se den de manera imparcial, es decir que cada uno de los integrantes se encuentre en la posibilidad de modificar conductas y no solo las mujeres.

3.6 SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO

Para la sostenibilidad del proyecto, es decir para que el proyecto de corresponsabilidad en el trabajo al interior del hogar y de autocuidado en las familias, sea llevado no solo como una actividad familiar sino como una práctica social con efectos de mayor duración y con diversas familias, es necesario tomar en cuenta dos cuestiones: la primera es la gestión de recursos financieros y la segunda tiene que ver con los recursos humanos. Los recursos financieros nos permiten asegurar que el espacio y los materiales sean los adecuados para el desarrollo del proyecto, por otro lado, los recursos humanos permiten coordinar a las personas que le darán continuidad al proyecto de una manera responsable y ética de acuerdo con los lineamientos de la Democratización familiar que se incluyen en el proyecto mismo.

Matriz de sostenibilidad del proyecto	
Opciones y medidas	Descripción
Recursos financieros para el espacio y material.	<ul style="list-style-type: none"> • Se buscará contar con el apoyo de madres y padres de la Guardería Siglo XXI para la creación de una asociación que sea autogestiva e implemente el taller de manera consecutiva • Se buscará el apoyo de otras instancias, educativas y artísticas, mismas como la UAQ o el Instituto de Cultura y las Artes, así como otras instancias que fomenten la equidad de género como el INMUJERES.

	<ul style="list-style-type: none"> • Se buscará algunas Asociaciones Civiles que estén interesadas en replicar el proyecto en otras comunidades o instituciones.
Recursos humanos para la implementación del proyecto desde la perspectiva de la Democratización familiar.	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesaria la participación de personas capacitadas en la Democratización familiar o que estén interesadas en desarrollar habilidades en esos temas. Asimismo, es pertinente la participación de gestores culturales para la promoción y replicación de estos talleres en todas las ramas de las bellas artes.

Elaboración propia con base en (García, 2017)

3.7 MODELO DE IMPLEMENTACIÓN Y GESTIÓN DEL PROYECTO

En esta sección se plantean la estrategia a seguir para la realización de la intervención y el logro de los objetivos, de esta forma es posible administrar los recursos con los que se dispone de una manera eficiente, asimismo se dan informes del avance.

3.7.1 Ciclo de implementación y de gestión

El proceso de implementación tendrá una duración de seis meses, para la ejecución del mismo es necesario dividirlo en etapas



3.7.1.2 Descripción de cada elemento que integra el ciclo

- 1) Planeación de las actividades. Se planean las actividades de acuerdo con los objetivos específicos que se establecen para la intervención. Para tal efecto es necesario determinar qué se espera lograr con cada actividad, cómo se va a desarrollar cada una de las actividades, el material que será necesario y por último el tiempo destinado a cada una.
- 2) Gestión con directivos de la Guardería. Se informa a instituciones, asociaciones civiles y organizaciones que estén interesadas en financiar el proyecto, asimismo se decide junto con la Guardería el espacio y el horario para la realización de las actividades.
- 3) Invitación a padres y madres de familia. Se realiza un cartel para convocar a madres y padres de familia usuarias de la Guardería que deseen participar en las actividades del proyecto y en la medida de lo posible se confirma la asistencia de las familias.
- 4) Implementación del proyecto de intervención. Se llevarán a cabo las actividades del proyecto de acuerdo con la planeación estipulada en el calendario y siguiendo con los objetivos propuestos.
- 5) Seguimiento. Se realiza un seguimiento a los participantes del proyecto para conocer sus avances en el proyecto y saber si hay alguna actividad en la que necesiten asesoría.
- 6) Evaluaciones del proyecto. Es pertinente hacer una recopilación de los materiales con los que trabajaron las familias, asimismo es necesario dialogar acerca de su experiencia y saber qué cambios hubo con la implementación del proyecto de intervención.

3.7.2 Plan de gestión del proyecto

3.7.2.1 Estructura organizativa

Para la implementación del proyecto de intervención es necesario un equipo capacitado tanto en los temas de democratización familiar como en los de la investigación misma. Asimismo deben tener conocimiento de manejo de grupos para llevar a cabo los talleres, ya que se abarcan temas de sensibilización y reflexión. Por otro lado deberán tener conocimiento de las actividades del Cuaderno de trabajo, para informar y orientar a las familias en el uso del mismo. En este sentido, quienes conformen el equipo deberán tomar la siguiente ruta:



Las instituciones u organizaciones que estén interesadas en replicar el proyecto deberán contar con los espacios y los recursos humanos y financieros que permitan la implementación, asimismo es pertinente realizar evaluaciones constantes para la mejora del proyecto. Por otro lado, los interesados una vez capacitados podrán instruir a otras personas en la implementación de los Talleres y el Cuaderno de trabajo para que se sumen al proyecto.

3.7.2.2 Actividades de gestión

MATRIZ DE ACTIVIDADES DE GESTIÓN		
Actividades iniciales	Actividades durante la ejecución	Actividades de cierre
Gestión del espacio y de los recursos financieros para la implementación del taller en la Guardería Siglo XXI.	Coordinación y organización del equipo para el cumplimiento del taller en tiempo y forma.	Se recopilarán los resultados de los talleres para su evaluación.
Capacitación del equipo en los temas de Democratización familiar, de Corresponsabilidad y Autocuidado.	El equipo deberá estar capacitado en los temas y deberá conducirse de forma responsable y con ética profesional.	El equipo podrá capacitar a otras personas que estén interesadas en la implementación del proyecto
Establecer relaciones con otras organizaciones que estén interesadas en participar en el proyecto.	Se invitará a organizaciones a asistir a los talleres y se les expondrán los resultados.	Se gestionará la capacitación de equipos que estén interesados en el proyecto.
Invitación a padres y madres de familia usuarias de la guardería.	Seguimiento a padres y madres de familia.	Cierre de talleres y diálogo acerca de la experiencia.
Compra de material	Distribución de materiales en tiempo y forma	Entrega de informe de gastos
Revisión del proyecto y evaluación	Monitoreo continuo al proyecto y seguimiento con padres y madres de familia.	Recopilación de entregables para su evaluación.

Elaboración propia con base en (García, 2017)

3.7.3 Plan de implementación

En este apartado se desarrollan a profundidad las actividades establecidas para el cumplimiento de los objetivos. No obstante el desglose de las actividades se incluye en el apartado de ANEXOS como Cartas descriptivas.

3.7.3.1 Presentación de las actividades propuestas

Talleres:

- Corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.
- Autocuidado igualitario
- Acuerdos igualitarios

Cuaderno de trabajo:

- Actividades de corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos
- Actividades de percepción y prácticas de autocuidado igualitario entre madres y padres que fomenten la autonomía de las mujeres
- Actividades para llegar a acuerdos igualitarios en las familias

3.7.3.2 Plan anual de trabajo (PAT)

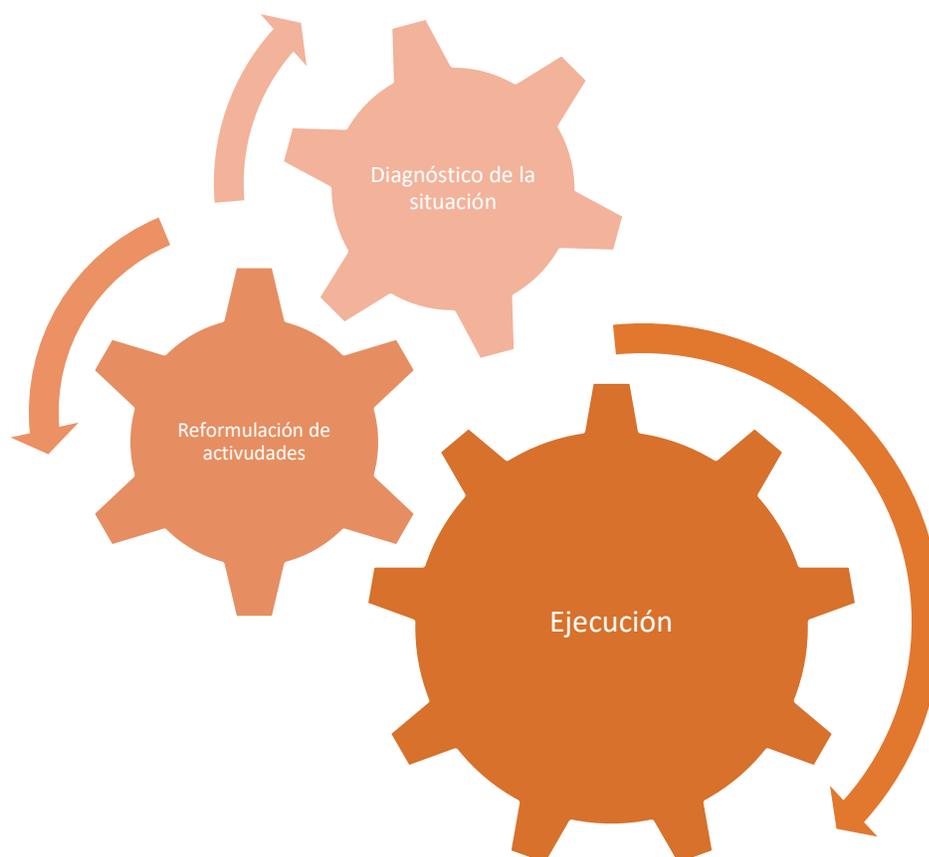
PLAN DE OPERACIÓN DEL PROYECTO												
Objetivo específico	Actividad (es)	Recursos	Responsable (s)	Cronograma								
				Ju nio	Jul io	Ag ost o	Se pti em bre	Oc tub re	No vie mb re	Di cie mb re	En ero	
Gestión de espacio y recursos	Concertar el espacio, el lugar y los recursos humanos para la intervención.	Humanos y materiales	Especialista en democratización familiar	X								
	Elección y compra del material.	Humanos y materiales	Especialista en democratización familiar y 2 talleristas	X								
	Invitación a las familias por medio de carteles.	Humanos y materiales	Especialista en democratización familiar	X								
Promover la reducción de las jornadas domésticas para las mujeres, a partir de la	Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.	Recursos humanos y materiales	Especialista en democratización familiar y 2 talleristas		X 1er a Se sión							

participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado de las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI							X	2	da	Se	sió	n
	Cuaderno de trabajo. Actividades de corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos.	Recursos humanos y materiales	Especialista en democratización familiar y 2 talleristas		X							
Fomentar la igualdad en la percepción y en las prácticas de autocuidado entre padres y madres, que fomenten la autonomía de las mujeres de la Guardería Siglo XX	Taller de autocuidado igualitario.	Recursos humanos y materiales	Especialista en democratización familiar y 2 talleristas						X			
	Cuaderno de trabajo. Actividades de percepción y prácticas de autocuidado igualitario entre madres y padres que fomenten la autonomía de las mujeres.	Recursos humanos y materiales	Especialista en democratización familiar y 2 talleristas						X			
Proveer de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones.	Taller de acuerdos igualitarios.	Recursos humanos y materiales	Especialista en democratización familiar y 2 talleristas			X						
								X				
											X	
	Cuaderno de trabajo. Actividades para llegar a acuerdos igualitarios en las familias.	Recursos humanos y materiales	Especialista en democratización familiar y 2 talleristas			X		X		X		
Seguimiento y evaluación del proyecto	Seguimiento de las actividades de los Talleres y el Cuaderno de trabajo a lo largo de todo el proyecto.	Recursos humanos y materiales	Especialista en democratización familiar y 2 talleristas									X

Elaboración propia con base en (García, 2017)

3.7.4 Plan de monitoreo y evaluación

En el siguiente apartado se muestran los pasos a seguir para el seguimiento y evaluación el proyecto, tiene como fin comparar los objetivos del proyecto de intervención con lo logrado durante la misma, para replantear si se considera necesario.



Para el monitoreo es necesario un seguimiento con las madres y padres usuarios de la Guardería Siglo XXI por medio de asesorías y de cuestionarios que indiquen la situación en la que se encuentran durante el proyecto para identificar incidentes y buscar soluciones al respecto. Asimismo, es pertinente el monitoreo de la situación para tomar decisiones a tiempo en cuanto a recursos humanos y materiales.

Los elementos a tomar en cuenta durante el monitoreo son los siguientes:

Jerarquía	Indicadores	Fuentes de datos	Métodos de recopilación de datos	Persona encargada de recopilación	Frecuencia de la recopilación	Usuarios
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor interés en la participación igualitaria en el trabajo doméstico y de cuidado de las hijas e hijos. • Mayor interés de padres y madres de desarrollar estrategias de autocuidado que busquen romper con los estereotipos tradicionales de género donde las madres cuidan y los padres reciben cuidado. • Más participación de hombres y mujeres en la construcción de otras formas de comunicación, rompiendo con la forma tradicional de lo que se considera “femenino” y “masculino”. 	Lista de asistencia, registro fotográfico	Asesoría y cuestionarios a padres y madres interesados en modificar la organización al interior del hogar de una forma igualitaria.	Equipo de intervención	Durante toda la intervención	Madres y padres de familia usuarios de la Guardería Siglo XXI
Productos	<p>Cuaderno de trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de corresponsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos. • Actividades de percepción y prácticas de autocuidado igualitario entre madres y padres que fomenten la autonomía de las mujeres. • Actividades para llegar a acuerdos igualitarios en las familias. 	Lista de familias que participan	Asesoría y llenado de cuaderno de trabajo.	Equipo de intervención	Durante el proceso de intervención.	Madres y padres de familia usuarios de la Guardería Siglo XXI
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos. • Taller de autocuidado igualitario • Taller de acuerdos igualitarios. 	Lista de asistentes y registro fotográfico	Asesoría y lista de padres y madres que participan en los talleres y el Cuaderno de trabajo.	Equipo de intervención	Durante la implementación del proyecto.	Madres y padres de familia usuarios de la Guardería Siglo XXI
Recursos/ insumos/ presupuesto	Organización de gastos.	Llenado del cuaderno de trabajo	Informes sobre los gastos	El equipo de intervención	Al inicio, durante y después de la implementación	

Elaboración propia con base en (García, 2017)

3.7.5 Plan económico financiero

A continuación, se enlistan los recursos materiales y humanos para la intervención.

Proceso	Actividad	Rubro	Tipo de gasto	Costo total	Fuentes de financiamiento
a) Gestión institucional	Planificación de actividades, acercamiento con la Guardería.	Planificación	Honorarios	\$2000	Recursos de la Guardería, de organizaciones no gubernamentales, asociaciones civiles, UAQ, INMUJERES, Instituto de Cultura del Municipio de Querétaro, instituciones privadas.
		Materiales	Artículos de papelería	\$500	
		Viáticos	Transporte	\$1000	
Alimentos	\$1000				
b) Difusión de los talleres	Invitación a padres y madres	Planificación	Honorarios	\$2000	
		Materiales	Artículos de papelería	\$500	
			Impresión de carteles, volantes	\$1000	
		Viáticos	Transporte	\$1000	
			Alimentos	\$1000	
c) Implementación de los talleres	Realización de los tres talleres	Recursos humanos	Honorarios	\$20000	
			Capacitación	\$10000	
			Viáticos	\$4000	
		Materiales	Artículos de papelería	\$1000	
			Artículos de mercería	\$1000	
			Artículos de arte	\$2000	
			Artículos electrónicos	\$5000	
		Infraestructura	Mobiliario	\$3000	
			Insumos alimenticios	\$4000	
		Cuaderno de trabajo	Diseño	Honorarios	\$3000
	Materiales		Artículo de papelería	\$1000	
d) Monitoreo	Asesoría, cuestionarios e informes	Planificación	Asesoría	\$2000	
		Materiales	Artículo de papelería	\$500	
		Viáticos	Transporte	\$4000	
e) Evaluación	Diálogo colectivo y recopilación de Cuaderno de trabajo	Planificación	Honorarios	\$2000	
		Materiales	Artículos de papelería	\$500	
		Infraestructura	Mobiliario	-----	
			Insumos alimenticios	\$1000	
Presupuesto total				\$74.000	

Elaboración propia con base en (García, 2017)

3.4 ENTREGABLES DEL PROYECTO

Al finalizar el proyecto se entregarán los siguientes productos:

- 1) Listas de asistencia
- 2) Fotografías
- 3) Productos de cada taller (actividades en rota folios)
- 4) Cuaderno de trabajo (incluye material didáctico)

Bibliografía

- Aguirre, Rosario (2009). *Uso del tiempo y desigualdades de género en el trabajo no remunerado*. En: "Las bases invisibles del bienestar social. El trabajo no remunerado en Uruguay." Aguirre, Rosario (editora). UNIFEM. Uruguay.
- Aguirre y Ferrari (2014). *Las encuestas sobre el uso del tiempo y trabajo no remunerado en América Latina y el Caribe*. Caminos recorridos y desafíos hacia el futuro. Asuntos de Género. CEPAL. Cuenta de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Arenas, Luz, et al. (2012). *Género y autocuidado entre profesionales de la salud en México*. *Género y Salud en Cifras*, Mayo-Dic. Vol. 10, n° 2/3, México.
- Arriagada, Irma. (2004). *Transformaciones sociales y demográficas de las familias latinoamericanas*. *Papeles de población*, 10(40), 71-95. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252004000200007&lng=es&tlng=es
- Barreiro, Ana Martínez (2004). *La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas*, Papers, No. 73, pp. 127-152.
- Bastías Arriagada, Elizabeth m., y Sanhueza Alvarado, Olivia. (2004). *Conductas de autocuidado y manifestaciones perimenopáusicas en mujeres de la comuna de concepción, Chile*. *Ciencia y enfermería*, 10(1), 41-56. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532004000100006>
- Beck, Elizabeth (2003). *La reinención de la familia. En busca de nuevas formas de convivencia*. Paidós. Barcelona, España.
- Berenzon-Gorn, Shoshana, Saavedra-Solano, Nayelhi, & Alanís-Navarro, Sarahí. (2009). *Estrategias utilizadas por un grupo de mujeres mexicanas para cuidar su salud emocional: autoatención y apoyo social*. *Salud Pública de México*, 51(6), 465-473. Recuperado en 21 de septiembre de 2017.
- Blanco, Gisela y Feldman, Lya (2000). *Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora*. *Salud Pública de México*, vol. 42, núm. 3, mayo-junio. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, México, 217-255.
- Bourdieu, Pierre (1998). *La dominación masculina*. Editorial Anagrama. Barcelona.
- Butler, Judith (2006) *Deshacer el género*, Paidós Studio 167, Barcelona.
- _____ (2007) *El género en disputa: El feminismo y la subversión de identidad*, Paidós, España.
- Chávez, Rocío et al., (2007). *Rescatando el autocuidado de la salud durante el embarazo, el parto y al recién nacido: representaciones sociales de mujeres de una comunidad nativa en Perú*. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, Out-Dez; 16(4): 680-7
- Contreras Estrada, Mónica, González Baltazar, Raquel, León Cortes, Silvia, Aldrete Rodríguez, Guadalupe e Hidalgo Santacruz, Gustavo. (2014). *Autocuidado de la salud en trabajadoras del sector informal en Guadalajara (México) Una perspectiva de género*. *Revista Salud Uninorte*, 30(1), 1-9. Revisado septiembre 21, 2017
- De Barbieri, Teresita (1985). *Las mujeres, menos madres. Control de la natalidad: ¿Control de la mujer? Nueva Sociedad* Nro. 75 enero-febrero, pp. 105- 113.
- De la Peña, Flor (2017). *Democratización familiar, una propuesta en la repartición equitativa de las tareas domésticas y de cuidado de los y las menores en familias biparentales con doble ingreso*. FCPyS. Universidad Autónoma de Querétaro.

- De Keijzer, Benno (1998). *Paternidad y transición de género*. En: Familias y relaciones de género en transformación: cambios trascendentales en América Latina y el Caribe. Schmukler, Beatriz. Population Council y Edamex., México.
- De Keijzer, Benno (2001) *Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina*. Ponencia al VI Congreso Latinoamericano de Ciencias Sociales y Salud. Lima.
- De Keijzer, Benno y Gerardo Ayala (2004). *Hombres construyendo democracia en las relaciones familiares* (Cuaderno No. 5) de la Serie Cuadernos de Reflexión Acción: Recursos para una convivencia democrática en las familias. Coordinación General: Beatriz Schmukler. México: INMUJERES. PNUD.
- Del Castillo, Miguel (2012). *La distribución del ingreso en México*. Este País. 252. 02.
- Echarri, Carlos (2009). *Estructura y composición de los hogares en la Endifam*. En “Tramas familiares en el México Contemporáneo. Una perspectiva sociodemográfica”. El Colegio de México.
- Erviti, Joaquina (2013). *Mujeres, cuerpos y medicina. Un estudio con médicos en servicios de salud reproductiva*. En: “Visible en todas partes. Estudios sobre violencia contra mujeres en múltiples ámbitos”. Carolina Agoff, Irene Casique, Roberto Castro, (coordinadores), 1ª ed., PUEG UNAM, México
- Espinoza Miranda, Karina, & Jofre Aravena, Viviane. (2012). *Sobrecarga, apoyo social y autocuidado en cuidadores informales*. Ciencia y enfermería, 18(2), 23-30. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532012000200003>
- Esteinou Rosario (2008). *La familia nuclear en México: lecturas de su modernidad*. Siglos XVI al XX, CIESAS/Miguel Ángel Porrúa, México D.F.
- Estramiana, Álvaro, et al. (2006). *Representaciones sociales de la mujer*. Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social, núm. 9, primavera, pp. 65-77 Universidad Autónoma de Barcelona, España
- Federici, Silvia (2004). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Historia 9. Traficantes de sueños. Creative Commons.
- Foucault, Michel (2001). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*, 1ª ed., Siglo XXI, Buenos Aires
- García, Sulima (2017) *Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia. Guía Metodológica para elaboración de proyectos*. UAQ
- García, Sulima, y Hernández, Amanda (2016). *Género y política pública: pobreza, conciliación y familias*. Universidad Autónoma de Querétaro. Editorial Universitaria.
- Giddens, Anthony (2000). *Un mundo desbocado*. Grupo Santillana de Ediciones, S.A., Madrid, España.
- _____ (1991) *Familia, matrimonio y vida privada*. En “Sociología”. Alianza Editorial. Madrid, España.
- Gómez Elsa (2008) *La valoración del trabajo no remunerado: una estrategia clave para la política de igualdad de género*. En: OPS, La economía invisible y las desigualdades de género. La importancia de medir y valorar el trabajo no remunerado. Washington: Autor. pp. 3-19.
- Grammont, Hubert et al. (2004) *Migración rural temporal y nuevas configuraciones familiares (Los casos de Sinaloa, México; Napa y Sonoma, U.S.A.)*. En Imágenes de la familia en el cambio de siglo. Universo familiar y procesos demográficos contemporáneos, Marina Ariza y Orlandina de Oliveira (coordinadoras), IISUNAM, México, en prensa.

- Hall, R (2017) *Ética de la investigación*. Unidad de Bioética. Universidad Autónoma de Querétaro. Secretaría de Salud.
- Hernández Isabel et al., (2001). *El cuidado a la salud en el ámbito doméstico: interacción social y vida cotidiana*. Centro de Investigaciones en Sistemas de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, Rev Saúde Pública 35(5):443-50 443. *Mor., México*. www.fsp.usp.br/rsp
- Hernández, Ma. Ángeles y Lara Ma. Begoña (2015) *Responsabilidad familiar ¿una cuestión de género?* Universidad de Murcia. RES, Revista de Educación Social. Número 21, Julio.
- Iglesias de Ussel, J. y Landwerlin, G. M. (2001) *La política familiar en España*. Barcelona.
- INMUJERES. *El trabajo de cuidado. ¿Responsabilidad compartida?* http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101231.pdf
- INEGI (2010). *Censo de Población y Vivienda*.
- INEGI (2010). *Levantamiento*. Manual de cartografía geoestadística. Censo de Población y Vivienda.
- _____ (2012). *Encuesta Laboral y de Corresponsabilidad*. México.
- _____ (2013). *Sistema de Cuentas Nacionales de México. Cuenta satélite del trabajo no remunerado de los hogares de México. Preliminar*. México.
- _____ (2014). *Encuesta Nacional del Uso del Tiempo*.
- _____ (2015a). *Atlas de Género*. Obtenido de http://gaia.inegi.org.mx/atlas_genero/
- _____ (2015b) *Cuenta satélite del trabajo remunerado de los hogares de México 2015*. Boletín de prensa Núm. 532/16, Aguascalientes.
- _____ (2015c). *Encuesta Intercensal 2015: síntesis metodológica y conceptual / Instituto Nacional de Estadística y Geografía*.-- México: INEGI.
- _____ (2015d). *Inegi e inmujeres presentan los resultados de la encuesta nacional sobre el uso del tiempo 2014*. Boletín de prensa Núm. 273/15. Aguascalientes.
- _____ (2015e). *Promedio de horas a la semana que dedica la población de 12 años o más a realizar trabajos dentro del hogar no remunerados, 2015 (Horas a la semana)*. Atlas de Género. Consultado en http://gaia.inegi.org.mx/atlas_genero/
- _____ (2015f) *Promedio de horas de trabajo no remunerado dedicadas al cuidado de menores de 14 años, 2015. (Horas a la semana)*. Cuarto Trimestre. Atlas de Género. Consultado en http://gaia.inegi.org.mx/atlas_genero/
- _____ (2016). *Encuesta Nacional de los Hogares*.
- _____ (2017a). *Estadísticas a Propósito del Día Internacional de la Mujer. Datos Nacionales*.
- _____ (2017b) *Resultados de la encuesta nacional de ocupación y empleo. Cifras durante el cuarto trimestre de 2016*. Boletín de Prensa Num 66/17, Aguascalientes.
- _____ (2016). *Encuesta Nacional de los hogares. Principales resultados 2016*. Consultado en http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/promo/enh2016_resultados.pdf
- Lamas, Martha (2013). *La antropología feminista y la categoría género*. En: El género. La construcción cultura de la diferencia sexual. Marta Lamas compiladora. PUEG. Universidad Nacional Autónoma de México

- _____ (2012). *Dimensiones de la diferencia*. En: "Género, cultura y sociedad". Juan A. Cruz Parceroy y Rodolfo Vázquez (coordinadores). Suprema Corte de Justicia de la Nación.
- Lagarde, Marcela (1997). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Memoria. Ed. Puntos de Encuentro. Managua.
- Larrañaga, Isabel, Arregui, Begoña, & Arpal, Jesús. (2004). *El trabajo reproductivo o doméstico*. Gaceta Sanitaria, 18(Supl. 1), 31-37. En http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000400007&lng=es&tlng=en
- Larrañaga P., et al (2009). *Mujeres y hombres ante el cuidado informal: diferencias en los significados y las estrategias*. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 27, núm. 1, enero-abril. Universidad de Antioquia. Colombia
- Maier, Elizabeth (2008). *La disputa por el cuerpo de la mujer, la/s sexualidad/es y la/s familia/s en Estados Unidos y México*. Frontera Norte [en línea], 20 (julio-diciembre), Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13624001>> ISSN 0187-7372
- Malave, N (2007). *Escala tipo Likert*. Editorial Brujas. Argentina.
- Martín, Aurelia (2008). *Antropología del género. Culturas, mitos y estereotipos sexuales*. 2ª ed. Ediciones Cátedra. Universidad de Valencia. Instituto de la mujer. Madrid.
- Martínez Barreiro (2004). *La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas*. Universidad de A Coruña. Departamento de Sociología y Ciencia Política y de la Administración. Papers 73. Págs., 127-152
- Meil, Gerardo (1997) *La participación masculina en el cuidado de los hijos en la nueva familia urbana española*. Universidad Autónoma de Madrid. Papers 53. 77-99. Madrid, España.
- Moreno, H. y Alcántara, E. (2016) *Conceptos clave en los estudios de género*. México: Programa Universitario de Estudios de Género/Universidad Nacional Autónoma de México
- Morini, Cristina (2014). *Por amor o a la fuerza. Feminización del trabajo y biopolítica del cuerpo*. Traficante de sueños. Mapas. Madrid.
- Murillo, Soledad (2003). *Cara y cruz del cuidado que donan las mujeres*. En: "Cuidar cuesta: costes y beneficios del cuidado". SARE
- OIT- PNUD (2009). *Trabajo y familia: Hacia nuevas formas de conciliación con corresponsabilidad social*. Santiago, Oficina Internacional del Trabajo y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Olavarría, José (2003). *Los estudios sobre masculinidades en América Latina. Un punto de vista*. Nueva Sociedad Separatas. Anuario Social y Político de América Latina y el Caribe Nro. 6, Flacso/ Unesco/Nueva Sociedad, Caracas, pp. 91-98
- Oliveira, Orlandina de y Marina Ariza (2001), *Transiciones familiares y trayectorias laborales femeninas en el México urbano*, en Cristina Gomes (comp.), Procesos sociales, población y familia. Alternativas teóricas y empíricas en las investigaciones sobre vida doméstica, México D.F.: Flacso/M. A. Porrúa.
- Palacios Sierra, Patricia y Angélica Arellano Cervantes (2010), *El trabajo en el magisterio y las asimetrías de género*, en varios autores, Modernidad y diferencia. Reflexiones conceptuales y estudios empíricos en género y territorio, México, Universidad Autónoma de Querétaro y Plaza y Miguel Ángel Porrúa, pp.19-55.

- Rojas, Olga Lorena (2016). Mujeres, hombres y vida familiar en México. Persistencia de la inequidad de género anclada en la desigualdad social. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género de El Colegio de México*, [S.l.], v. 2, n. 3, p. 73-101, ene. ISSN 2395-9185. Disponible en: <<http://estudiosdegenero.colmex.mx/index.php/eg/article/view/4/4>>
- Salud y género A. C. (2010) *Trabajando con mujeres jóvenes. Empoderamiento, Derechos y Salud y Trabajando con hombres jóvenes*. Promundo, Instituto Papai, World Education y Comunicacao em Sexualidade.
- Schmukler, Beatriz y Alonso, Xosefa (2009). *Democratización familiar en México: Experiencias de un proyecto de prevención de violencia familiar*. Beatriz Schmukler Scornik y Xosefa Alonso Sierra (coordinadoras). Cooperación internacional
- _____, Beatriz, (2013). *Democratización familiar como enfoque de prevención de violencia de género: experiencias en México*. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia* 5: 199-221.
- _____, Beatriz et al. (2014). *Análisis de las transformaciones de género y autoridad en un programa formativo sobre democratización familiar en México*. Profesorado. *Revista de curriculum y formación del profesorado*. Vol. 18, No. 1. Enero-abril. <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev181COL8.pdf>
- Tobio, Constanza et al (2010). *El cuidado de las personas. Un reto para el siglo XXI*. Colección Estudios Sociales No.28. Fundación La Caixa
- _____, Constanza (2012). *Cuidado e identidad de género. De las madres que trabajan a los hombres que cuidan*. *Revista Internacional de Sociología*, [S.l.], v. 70, n. 2, p. 399-422, aug. ISSN 1988-429X. Disponible en: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/427>
- Torres Velázquez et al, (2008). *Dinámica familiar en familias con hijos e hijas*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, vol. 10, núm. 2, julio-diciembre, pp. 31-56 Universidad Intercontinental Distrito Federal, México
- Tuñón, Julia (2008). *Ensayo introductorio. Problemas y debates en torno a la construcción social y simbólica de los cuerpos*. En: “Enjaular los cuerpos: Normativas decimonónicas y feminidad en México/Julia Tuñón, compiladora”, 1ª ed. El Colegio de México, México.
- Valdivia, Carmen (2008). *La familia: concepto, cambios y nuevos modelos*. En “La Revue du REDIF”. Vol. 1, pp. 15-22. Universidad de Deusto. www.redif.org
- Valdés, María (2016). *Tejiendo la autonomía socialmente construida de las mujeres a través de la corresponsabilidad en el cuidado humano: una propuesta desde la democratización familiar*. FCPyS. Universidad Autónoma de Querétaro.
- Varela, Nuria (2008). *La mirada feminista ¿para qué sirven las gafas?* En N. Varela. *Feminismo para principiantes*. Barcelona: Ediciones B. págs. 140-153

ANEXOS

Carta invitación a proyecto para madres y padres de familia

Universidad Autónoma de Querétaro

Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

A quien corresponda:

La Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia le hace una cordial invitación para participar en el proyecto Democratización familiar, autocuidado y corresponsabilidad en familias usuarias de la Guardería Siglo XXI, que la Psicóloga Esperanza Rocío Villegas Martínez lleva a cabo en la Guardería a la cual su hijo asiste. Dicho proyecto tiene como objetivo profundizar en la organización dentro de las familias usuarias de la guardería.

Para tal efecto, se llevará a cabo un diagnóstico que se divide en tres etapas:

- Cuestionario
- Entrevista

Por medio de dichas actividades se busca recabar información que permita desarrollar estrategias para la organización al interior de las familias, por tal motivo pensamos que su colaboración es primordial para la realización del proyecto. Asimismo le informamos que el proceso se realizará con ética, respeto y confidencialidad.

Esperamos que colabore en el proyecto, ya que su por medio de su participación se podrán elaborar mecanismos que contribuyan al bienestar de las familias usuarias de la Guardería. Asimismo agradecemos su atención y esperamos su respuesta.

Si es su intención participar en el proyecto por favor de aviso a la directora de la guardería Lic. Lizbeth Sánchez, muchas gracias.

Instrumentos

Cuestionario para madres

Cuestionario para madres de familia de la Guardería Siglo XXI

Escriba los datos solicitados	Escriba el número que corresponda	
NOMBRE: _____	ESTADO CIVIL: _____ 1. Vive con su pareja en unión libre 2. Está separado (a) 3. Está divorciado (a) 4. Es viudo (a) 5. Está casado (a) 6. Esta soltero (a)	ESCOLARIDAD: _____ 1. Ninguno 2. Preescolar 3. Primaria 4. Secundaria 5. Carrera técnica 6. Preparatoria o bachillerato 7. Licenciatura o profesional 8. Maestría o doctorado
EDAD: _____		
SEXO: _____ 1. HOMBRE 2. MUJER		
OCUPACIÓN: _____		

CONSIDERA QUE HAY UN JEFE (A) DE HOGAR: SI _____ NO _____	¿QUIÉN? _____
--	---------------

Escriba los datos de las personas que viven con usted

NOMBRE	PARENTESCO (CON USTED)	SEXO	EDAD	ESCOLARIDAD	SI CUENTA CON SERVICIO DE SALUD ANOTE CUÁL ES
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

INDIQUE QUIÉN LLEVA A CABO LOS SIGUIENTES PAGOS EN SU HOGAR

CATEGORÍA	YO	PAREJA	AMBOS	ALGUIEN MÁS ¿QUIÉN?
ALIMENTACIÓN				
RECREACIÓN				
MEDICINA Y DOCTOR				
TRANSPORTE O GASOLINA				
VESTIMENTA Y CALZADO				
ESCUELA O GUARDERÍA				
INSUMOS PARA EL HOGAR				

RENTA O PAGO DE LA CASA				
INDIQUE QUIÉN LLEVA A CABO LOS SIGUIENTES PAGOS EN SU HOGAR				
CATEGORÍA	YO	PAREJA	AMBOS	ALGUIEN MÁS ¿QUIÉN?
PERSONA QUE AYUDA EN EL CUIDADO DE NIÑOS O ADULTOS (EN CASO DE QUE LE AYUDEN)				
PERSONA QUE AYUDA EN LAS LABORES DOMÉSTICAS (EN CASO DE QUE LE AYUDEN)				
SERVICIOS DE LA CASA (LUZ, AGUA, GAS, TV DE PAGA)				
OTROS ¿CUÁL?				

¿PAGA A UNA TRABAJADORA DOMÉSTICA? SI _____ NO _____	EN CASO DE QUE NO PAGUE ¿HAY ALGUIEN QUE HACE LAS LABORES DOMÉSTICAS SIN PAGO? SI _____ NO _____	¿QUIÉN? _____
--	--	-------------------------

INDIQUE QUIÉN LLEVA A CABO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES	YO	PAREJA	AMBOS	ALGUIEN MÁS ¿QUIÉN?
Lava, tiende o plancha la ropa				
Separa, dobla o guarda la ropa				
Limpia, bolea o pinta el calzado				
Barre la banqueta, cochera o patio de su casa				
Limpia o recoge el interior de su vivienda				
Recoge, junta o tira la basura				
Cuida o riega las plantas de su patio o jardín				
Limpia, alimenta o cuida a sus mascotas				
Cocina, prepara o calienta o sirve alimentos o bebidas				
Recoge, lava, seca o acomoda los trastes				
Lleva comida a algún integrante de su hogar a algún lugar				
Busca o compra refacciones o materiales para su automóvil o casa				
Busca o hace las compras del mandado, papelería, medicina				
Busca o compra artículos o bienes para su hogar				

¿PAGA PARA QUE ALGUIEN CUIDE A SUS HIJOS? SI _____ NO _____	EN CASO DE QUE NO PAGUE ¿HAY ALGUIEN QUE CUIDE A SUS HIJOS SIN PAGO? SI _____ NO _____	¿QUIÉN? _____
		ESA PERSONA ¿A QUÉ HIJO CUIDA?
¿CUÁL ES LA RAZÓN POR LA QUE CUIDAN A SUS HIJOS?		

INDIQUE QUIÉN LLEVA A CABO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES DE CUIDADO A INTEGRANTES DE LA FAMILIA DE 0 A 4 AÑOS	YO	PAREJA	AMBOS	ALGUIEN MÁS ¿QUIÉN?
Le (s) da de comer o de beber				
Lo (s) baña, asea, viste o arregla				
Lo (s) acuesta a dormir				
Lo (s) lleva o recoge para que reciban atención médica				
Lo (s) lleva o recoge en la guardería o escuela				
Le (s) prepara los cambios de ropa				
Lo (s) cuida mientras hace otra cosa				
Lo (s) entretiene o juega con ellos				
Pide días libres en su trabajo para cuidarlo (s)				
Llega tarde a su trabajo por atender las anteriores actividades				

INDIQUE QUIÉN LLEVA A CABO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES DE CUIDADO A INTEGRANTES DE LA FAMILIA DE 5 A 14 AÑOS	YO	PAREJA	AMBOS	ALGUIEN MÁS ¿QUIÉN?
Lo (s) baña, asea, viste o ayuda a hacerlo				
Lo (s) lleva o recoge de la guardería o clases				
Lo (s) ayuda en las tareas de la escuela				
Le (s) prepara los materiales que utilizan en la escuela				
Asiste a juntas, festivales o actividades en la escuela o guardería				
Lo (s) lleva o recoge para que reciban atención médica				
Lo (s) acuesta a dormir				
Lo (s) cuida mientras hace otra cosa				
Lo (s) entretiene o juega con ellos				
Le (s) corrige sus errores				
Le (s) impone castigos				
Ve algún programa de televisión con él, ella o ellos				

INDIQUE QUIÉN LLEVA A CABO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES DE CUIDADO A INTEGRANTES DE LA FAMILIA DE 14 A 60 AÑOS	YO	PAREJA	AMBOS	ALGUIEN MÁS ¿QUIÉN?
Le (s) prepara de comer				
Le (s) prepara la ropa que se ponen				
Lo (s) lleva o recoge en algún sitio de la escuela, lugar de trabajo o algún lugar				
Platica o convive con ellos				

CUIDADO A INTEGRANTES QUE NECESITAN ATENCIÓN MÉDICA

INDIQUE CUÁNTAS PERSONAS DENTRO DE SU FAMILIA NECESITAN CUIDADOS MÉDICOS: _____

¿QUIÉNES SON? (PUEDE ESCOGER MÁS DE UNA OPCIÓN)

Esposo (a): _____

Hijos (as): _____

Padres: _____

Otro ¿Quién? _____

INDIQUE QUIÉN LLEVA A CABO LAS ACTIVIDADES DE CUIDADO A INTEGRANTES DE LA FAMILIA QUE NECESITAN ATENCIÓN MÉDICA	YO	PAREJA	AMBOS	ALGUIEN MÁS ¿QUIÉN?
Le (s) da de comer o ayuda a hacerlo				
Lo (s) baña, asea, arregla o ayuda a hacerlo				
Le (s) da medicamentos o mide sus síntomas (presión, temperatura, etc.)				
Lo (s) lleva o recoge para que reciban atención médica				
Lo (s) lleva o recoge de clases, trabajo u otro lugar				
Le (s) da terapia o ayuda a realizar ejercicios				

MARQUE LA PERIODICIDAD CON LA QUE REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
Duerme de 6 horas o más por día				
Descansa en sus ratos libres				
Come tres veces al día				
Dedica tiempo a su aseo o arreglo personal				
Asiste al médico cuando tiene algún malestar				
Pide días libres en su trabajo cuando se siente mal				
Considera que su salud es importante				
Prepara algún remedio casero cuando tiene algún malestar				

SI UTILIZA ALGÚN REMEDIO CASERO, ANOTE EL MALESTAR Y EL REMEDIO PARA CADA CASO

MALESTAR	REMEDIO CASERO

MARQUE LA PERIODICIDAD CON LA QUE REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
Asiste a clases o algún curso				
Hace tareas o actividades de estudio				
Realiza actividades artísticas o culturales				
Participa en juegos de mesa o azar				
Participa en actividades deportivas o asiste al gimnasio				
Asiste a parques, cines o a algún sitio cultural				
Lee libros, revistas, periódicos que no sea por trabajo o estudio				
Ve televisión				
Escucha la radio				
Revisa el correo, redes sociales (WhatsApp, Facebook, etc.)				
Navega por internet que no sea por trabajo o estudio				
Asiste a estadios o a algún lugar de entretenimiento				

Realización propia con base en el cuestionario de la Encuesta Laboral y de Corresponsabilidad 2012

Cuestionario para padres

Cuestionario para padres de familia de la Guardería Siglo XXI

Escriba los datos solicitados	Escriba el número que corresponda	
NOMBRE: _____ _____	ESTADO CIVIL: _____	ESCOLARIDAD: _____
EDAD: _____	1. Vive con su pareja en unión libre	1. Ninguno
SEXO: _____	2. Está separado (a)	2. Preescolar
1. HOMBRE	3. Está divorciado (a)	3. Primaria
2. MUJER	4. Es viudo (a)	4. Secundaria
OCUPACIÓN: _____	5. Está casado (a)	5. Carrera técnica
	6. Esta soltero (a)	6. Preparatoria o bachillerato
		7. Licenciatura o profesional
		8. Maestría o doctorado

CONSIDERA QUE HAY UN JEFE (A) DE HOGAR:

SI _____ NO _____

¿QUIÉN? _____

INDIQUE QUIÉN LLEVA A CABO LOS SIGUIENTES PAGOS EN SU HOGAR

CATEGORÍA	YO	PAREJA	AMBOS	ALGUIEN MÁS ¿QUIÉN?
ALIMENTACIÓN				
RECREACIÓN				

MEDICINA Y DOCTOR				
TRANSPORTE O GASOLINA				
VESTIMENTA Y CALZADO				
ESCUELA O GUARDERÍA				
INSUMOS PARA EL HOGAR				
RENTA O PAGO DE LA CASA				
PERSONA QUE AYUDA EN EL CUIDADO DE NIÑOS O ADULTOS (EN CASO DE QUE LE AYUDEN)				
PERSONA QUE AYUDA EN LAS LABORES DOMÉSTICAS (EN CASO DE QUE LE AYUDEN)				
SERVICIOS DE LA CASA (LUZ, AGUA, GAS, TV DE PAGA)				
OTROS ¿CUÁL?				

MARQUE LA PERIODICIDAD CON LA QUE REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
Duerme de 6 horas o más por día				
Descansa en sus ratos libres				
Come tres veces al día				
Dedica tiempo a su aseo o arreglo personal				
Asiste al médico cuando tiene algún malestar				
Pide días libres en su trabajo cuando se siente mal				
Considera que su salud es importante				
Prepara algún remedio casero cuando tiene algún malestar				

MARQUE LA PERIODICIDAD CON LA QUE REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
Asiste a clases o algún curso				
Hace tareas o actividades de estudio				
Realiza actividades artísticas o culturales				
Participa en juegos de mesa o azar				
Participa en actividades deportivas o asiste al gimnasio				
Asiste a parques, cines o a algún sitio cultural				
Lee libros, revistas, periódicos que no sea por trabajo o estudio				
Ve televisión				
Escucha la radio				
Revisa el correo, redes sociales (WhatsApp, Facebook, etc.)				
Navega por internet que no sea por trabajo o estudio				
Asiste a estadios o a algún lugar de entretenimiento				

Entrevista para madres

Guion de entrevista	
Dimensión	Preguntas
Actividades diarias	¿Cómo es su jornada diaria? (entre semana y fines)
Participación económica	<p>¿Cómo acordaron la participación económica de cada uno?</p> <p>¿Quién percibe mayor ingreso?</p> <p>¿Quién tiene la jornada más extensa?</p>
Labores domésticas	<p>¿Cómo acordaron la participación en las labores domésticas?</p> <p>En caso de que tengan a alguien que les ayude ¿quién decidió pedir la ayuda?</p> <p>¿En qué horarios prefieren hacer las labores domésticas?</p> <p>¿Qué opinan de su acomodo de las labores domésticas?</p> <p>¿Qué cambiarían?</p>
Cuidado	<p>¿Cómo acordaron las actividades de cuidado?</p> <p>¿Quién decidió llevar a sus hijos a la guardería?</p> <p>¿Les gustaría llevar a cabo otro tipo de actividades con sus hijos?</p> <p>¿Se sienten a gusto con el acomodo en cuanto a cuidado de sus hijos?</p> <p>¿Qué cambiarían?</p>
Autocuidado	<p>¿Quién se cuida más?</p> <p>¿A qué hora del día dedican tiempo a ustedes?</p> <p>¿Les gustaría llevar a cabo otras actividades de cuidado propio? ¿Cómo cuáles?</p> <p>¿Hay alguna actividad que quieran llevar a cabo que no puedan hacer? ¿Cuál?</p> <p>¿Es prioridad asistir al médico cuando alguno de ustedes se siente mal?</p> <p>¿En qué punto consideran que es necesario asistir al médico?</p> <p>¿Qué otras alternativas utilizan para el cuidado cuando se sienten mal?</p> <p>¿Qué actividades diarias consideran que fomentan su bienestar?</p>

Tablas complementarias de Macro contexto

Tabla 1

Promedio de horas semanales que dedican las mujeres y hombres de 12 años y más al trabajo doméstico no remunerado para los integrantes del hogar



Tomado de la ENUT (INEGI, 2014)

Tabla 2

Actividades de convivencia y entretenimiento

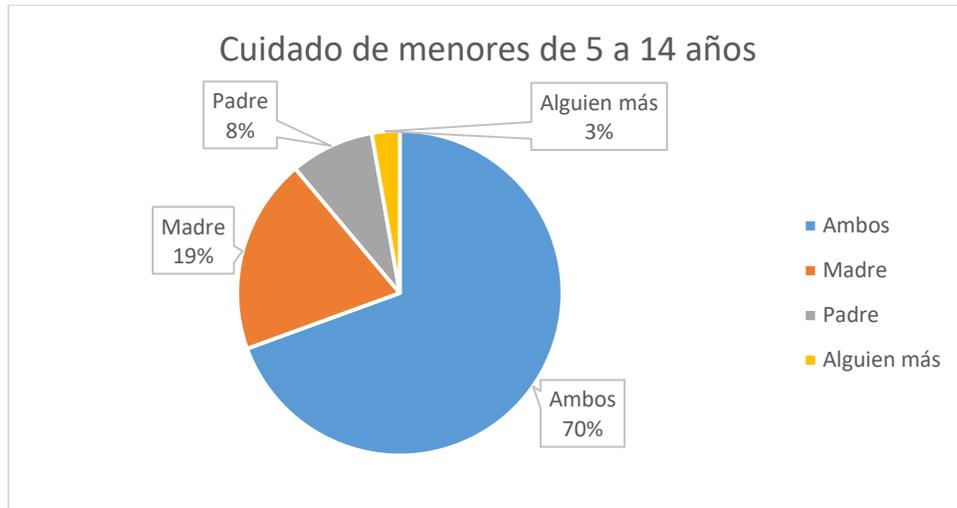
Promedio de horas semanales que la población de 12 años y más dedica a actividades de convivencia y entretenimiento por sexo



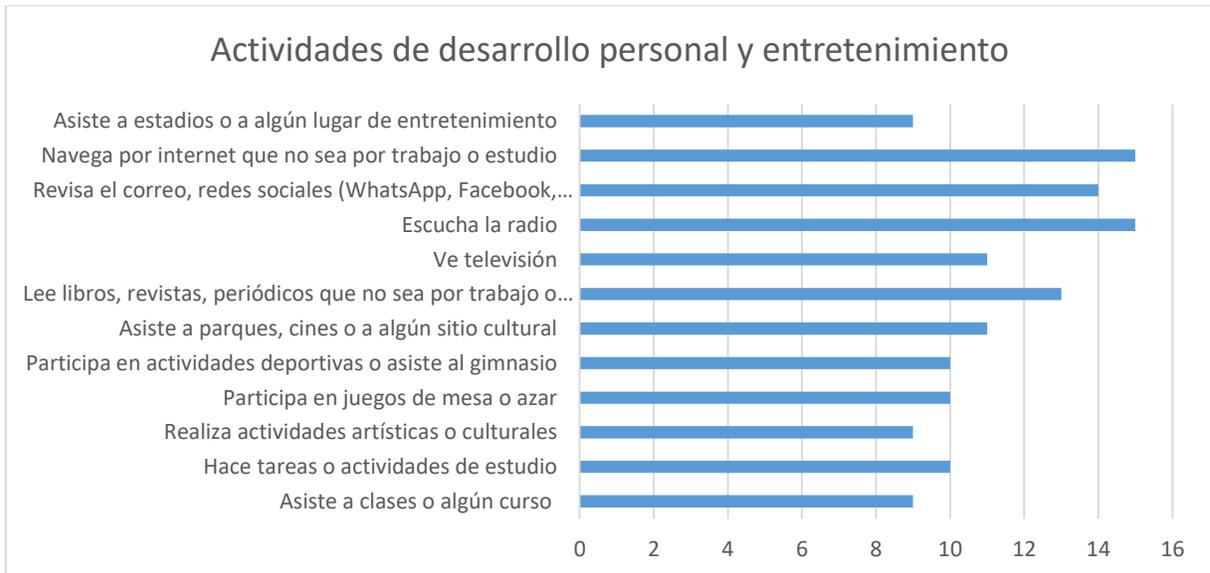
Tomado de la ENUT (INEGI, 2014)

Gráficas complementarias de Micro contexto

Gráfica 5. Cuidado que realizan padres y madres a niñas y niños de 5 a 14 años usuarios de la Guardería Siglo XXI



Gráfica 6. Actividades de desarrollo personal y entretenimiento que realizan las madres usuarias de la Guardería Siglo XXI



Cartas descriptivas

Objetivo 1

Promover la reducción de las jornadas domésticas para las mujeres, a partir de la participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado de las familias usuarias de la Guardería Siglo XXI.

CARTA DESCRIPTIVA “Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos. Sesión 1”

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Dar a conocer los objetivos	Bienvenida Presentación	Ninguno	20 minutos
Conocer a padres y madres	Dinámica de presentación “Telaraña organizativa” 1. Se realiza un círculo con padres y madres. 2. Cada uno los participantes dice su nombre y va tomando una parte del estambre, sin soltarlo, lanza el estambre a otro participante. 3. Al final se anuda el lápiz a la telaraña de estambre que se formó, se les pide que se organicen para insertar el bolígrafo en la botella vacía.	Estambre Lápiz Botella vacía	
Retomar las experiencias que padres y madres tienen con respecto a la organización de las labores domésticas.	Dinámica 1. Hacer un sondeo acerca de la organización del trabajo doméstico al interior del hogar. 2. Se coloca el rotafolio con labores domésticas y se les entrega tres papelitos de diferente color que representan a una persona: verde mamá, naranja-hijos y amarillo-papá, se les pide que coloquen el papelito en cada una de las actividades domésticas que más llevan a cabo cada uno de los miembros, se les da más si ellos piden. 3. Se hace una lectura de lo observado y se comparten opiniones. 4. Se les cuestiona el por qué creen que sea así.	Rotafolio con labores domésticas Papelitos de colores: verde, amarillo, naranja.	30 minutos
Reflexionar sobre la organización de las labores domésticas.	¿Qué sucede con las labores domésticas? 1. Se da a padres y madres un breve panorama de la organización al interior del hogar y la división de las labores domésticas. 2. Se reparten tarjetas con datos que surgieron en el Diagnóstico, se les pide que lo lean y den una opinión al respecto. 3. Se hacen preguntas que dirijan la reflexión.	Tarjetas con información	30 minutos
Que padres y madres reflexionen sobre la importancia de la organización igualitaria del trabajo doméstico.	Dinámica “Cómo nos organizamos” 1. Se pide que conformen equipos de dos y que cada uno escoja una labor doméstica. Pueden utilizar materiales para llevar a cabo el quehacer. 2. Uno de los participantes deberá caminar despacio y el otro de forma rápida simulando su actividad, deberán ponerse de acuerdo para realizar el recorrido. 3. Al terminar la actividad se les pregunta cómo se pusieron de acuerdo y la importancia de realizar las actividades.	Materiales de labor doméstica: escoba, trapo, zacate.	20 minutos
Cierre Conocer si las actividades fueron	¿Cómo se sintieron? ¿Les gustaron las actividades? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué fue lo que menos les gustó?	Ninguno	10 minutos

del agrado de padres y madres. Explicación del capítulo 1 del cuaderno de trabajo.			
Facilitadoras: Esperanza Rocío Villegas Martínez 2 talleristas			
Duración: 1 hora y 50 minutos			

CARTA DESCRIPTIVA CARTA DESCRIPTIVA “Taller de corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos. Sesión 2”

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Dar a conocer los objetivos	Bienvenida Presentación	Ninguno	20 minutos
Conocer a padres y madres.	Dinámica de presentación 1. Se realiza un círculo con padres y madres. 2. Cada uno de los participantes dice su nombre y camina hacia otro lugar de una forma singular, el participante que ocupaba el lugar realiza lo mismo tratando de no repetir la forma de caminar del participante anterior, así, sucesivamente hasta que todos participan se hayan presentado.	Ninguno	
Retomar las experiencias que padres y madres tienen con respecto a la organización de trabajos de cuidado.	Dinámica de cuidados 1. Hacer un sondeo acerca de cuáles son los trabajos de cuidado que se realizan en el hogar. 2. Se coloca un tendedero, se les da a padres y madres un papelito de diferente color, morado para hombres y azul para mujeres. 3. Padres y madres tienen que escribir las actividades de cuidado que llevan a cabo en su casa. 4. Se colocan los papelitos en el tendedero. 5. Se comenta lo observado.	Cuerda Pinzas Papeles de colores: morado y azul	25 minutos
Reflexionar sobre la organización de los trabajos de cuidado.	¿Qué sucede con las labores de cuidado? 1. Se da a padres y madres un breve panorama de la de la importancia de los trabajos de cuidado. 2. Padres y madres realizan crucigrama de labores de cuidado. 3. Se hacen preguntas que dirijan la reflexión.	Crucigramas de cuidado	20 minutos
Que padres y madres reflexionen sobre la división del trabajo de cuidados entre hombres y mujeres.	Dinámica “Cómo nos organizamos” 1. Padres y madres tienen que conformar equipos de dos, a cada equipo se les asigna un grupo hipotético al que tienen que cuidar, cada uno deberá representar a un hombre y a una mujer en la forma que generalmente realizan cuidados. Pueden usar disfraces. 2. Se les pregunta qué observaron y cómo se sintieron. 3. Se hacen preguntas que guíen la reflexión.	Diferentes artículos para disfraz. Paliacates Siluetas de papel Ropa de papel	30 minutos
Cierre Conocer si las actividades fueron del agrado de padres y madres.	¿Cómo se sintieron? ¿Les gustaron las actividades? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué fue lo que menos les gustó?	Ninguno	15 minutos

Explicación del capítulo 3 del cuaderno de trabajo.			
Facilitadoras: Esperanza Rocío Villegas Martínez 2 talleristas			
Duración: 1 hora y 50 minutos			

Objetivo 2

Fomentar la igualdad en la percepción y en las prácticas de autocuidado entre padres y madres, que fomenten la autonomía de las mujeres de la Guardería Siglo XX.

CARTA DESCRIPTIVA “Taller de autocuidado igualitario”

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Dar a conocer los objetivos	Bienvenida Presentación	Ninguno	15 minutos
Conocer a padres y madres.	Dinámica de presentación 1. Se realiza un círculo con padres y madres. 2. Cada uno de los participantes dice su nombre de forma rápida. 3. En la segunda vuelta, se les pide que señalen a un participante y al mismo tiempo digan el nombre de alguien más, solo el participante del cual se haya mencionado el nombre va a realizar el mismo procedimiento, así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan participado.	Ninguno	
Retomar las experiencias que padres y madres tienen con respecto a la organización de trabajos de cuidado.	Dinámica de cuidados 1. Hacer un sondeo acerca de las formas de cuidado que realizan padres y madres. 2. Se reparten papeles amarillos para padres y naranjas para madres, se les pide anotar una estrategia de autocuidado que realicen en casa. 3. Deben meter todos los papeles en una caja, se reparten y cada uno tiene que comentar si usa esa estrategia, cómo la usa y si no la usa cómo podría usarla. 4. Se les pregunta acerca de las diferencias y coincidencias entre hombres y mujeres. 5. Se realizan preguntas que guíen la reflexión.	Papeles amarillos y naranjas. Caja	30 minutos
Reflexionar sobre la importancia del autocuidado y la diferencia entre hombres y mujeres.	Cuidado diferenciado 1. Se da a padres y madres una exposición de los principales resultados del Diagnóstico acerca del autocuidado. 2. Se habla acerca de la importancia del autocuidado en la dinámica familiar y en la autonomía de las mujeres. 3. Se hacen preguntas que dirijan la reflexión.	Infografía	20 minutos
Que padres y madres reflexionen sobre la importancia del autocuidado igualitario.	Dinámica de autocuidado 1. Se da una hoja blanca a cada uno de los participantes y se les pide que dibujen el contorno de su mano, en cada dedo deberán escribir un ámbito de su vida que contribuya a su bienestar, asimismo deberán indicar las acciones que tienen que llevar a cabo en cada ámbito. 2. Los participantes deberán hacer grupos de 4 o 5 dependiendo el tamaño del grupo, deberán comentar sus	Hojas de papel, colores, plumones, gises, acuarelas.	30 minutos

	dibujos entre sí, posteriormente los tienen que comentar con los demás. 3. Al final se comenta lo observado, las diferencias y coincidencias. Asimismo se reconoce cada una de las actividades que contribuyen al bienestar de las familias.		
Cierre Conocer si las actividades fueron del agrado de padres y madres. Explicación del capítulo 5 del cuaderno de trabajo.	¿Cómo se sintieron? ¿Les gustaron las actividades? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué fue lo que menos les gustó?	Ninguno	15 minutos
Reconocimiento de sí mismo	Cuando se vayan retirando se les mostrará a los participantes la actividad llamada “la Octava Maravilla”. 1. Consiste en colocar un espejo en una caja, sin que los participantes lo sepan se les pide que vayan observando la octava maravilla puesta en el interior de la caja, no pueden comentar lo que ven a los demás participantes.		
Facilitadoras: Esperanza Rocío Villegas Martínez 2 talleristas			
Duración: 1 hora y 50 minutos			

Objetivo 3

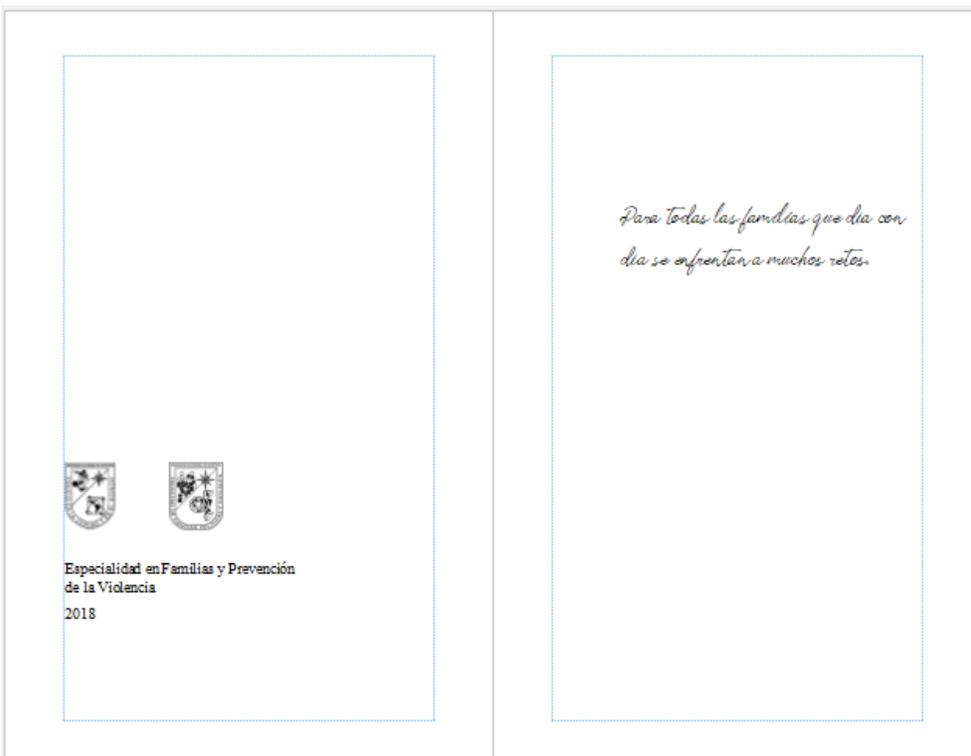
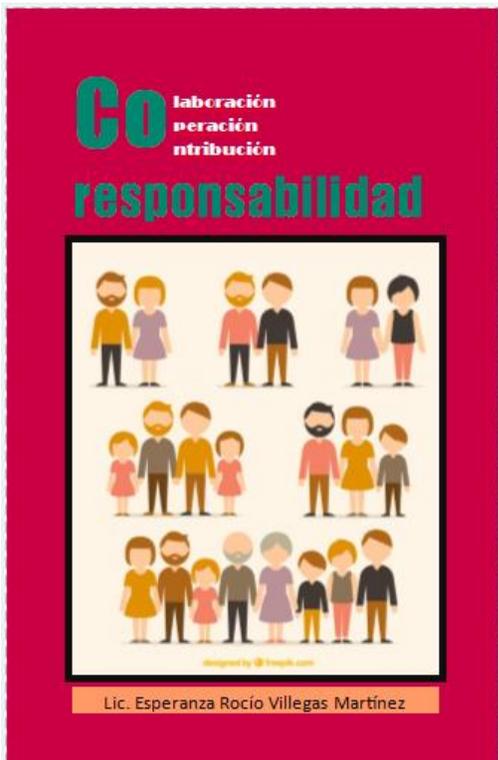
Proveer de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones.

CARTA DESCRIPTIVA “Taller de acuerdos igualitarios. Sesión 2, 4 y 6”

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Dar a conocer los objetivos	Bienvenida Presentación	Ninguno	15 minutos
Conocer a padres y madres.	Dinámica de presentación 1. Se realiza un círculo con padres y madres. 2. Cada uno de los participantes dice su nombre de forma rápida y utiliza la botella como una forma de labor doméstica, de cuidado o de autocuidado, según sea el caso. 3. Continúa así hasta que todos hayan participado	Botella con agua	
Retomar las principales dificultades que tuvieron con respecto a la temática específica: labores domésticas, de cuidado y autocuidado y encontrar posibles soluciones.	Dinámica de principales dificultades 1. Se hacen equipos de 4 o 5 personas, se les entrega un rotafolio donde deberán escribir las principales dificultades que tuvieron a la hora de organizarse. 2. Después de que lo hayan comentado, lo deberán exponer a los demás. 3. Se anota en un rotafolio las principales temáticas. 4. De todas las actividades se escogen 2 de las temáticas y se trabaja en sociodrama. 6. En primer lugar se expone la problemática y en segundo lugar se establecen posibles soluciones. Los participantes podrán utilizar disfraces.	Rotafolio.	25 minutos

	7. Se invita a la reflexión y participación de todos los participantes.		
Dar diversas estrategias de comunicación	Exponer diversas temáticas que ayuden a padres y madres a comprender los procesos de comunicación. Los temas serán por sesiones Sesión 1. ¿Qué es la comunicación? Sesión 2. ¿Qué son los conflictos? Sesión 3. Estrategias para llegar a acuerdos		15 minutos
	Sesión 1. Labores domésticas 1. Padres y madres se acomodan en equipos de dos y se sientan de espaldas 2. A uno de ellos se le coloca frente a un dibujo, el cual tendrá que describir a su compañero, el otro participante sin ver, deberá dibujarlo. Sesión 2. Trabajo de cuidados 3. Se pide que conformen equipos de dos. 4. Uno de los participantes tiene que taparse los ojos y al otro se le pide que no hable. 5. Se le da una silueta a quien sí ve, a él le corresponde darle las instrucciones a su compañero sin hablar. 6. El compañero que no ve debe vestir la silueta. Sesión 3. Autocuidado 1. Se divide el grupo en dos, se les pide que escriban actividades de autocuidado en varios papelitos, se dan los papeles al coordinador el cual será el encargado de ir dando los papeles al otro equipo, deberán por medio de mímica intentar que cada uno con su equipo adivine las actividades de autocuidado dados por el otro equipo. Al final de las actividades se comenta lo observado.		20 minutos
Propiciar la comunicación entre padres y madres mediante la exposición de las necesidades.	Dinámica de necesidades propias 1. Se hacen equipos de dos, cada uno de los participantes deberá comentar con sus compañeros las principales necesidades que cada uno tiene con respecto a la temática específica. 2. En un rotafolio se escribe una lluvia de ideas que los participantes hayan recuperado de su diálogo. 3. Se realizan diferentes ejemplos de cómo sería la mejor forma de expresarlo.	Infografía	20 minutos
Cierre Conocer si las actividades fueron del agrado de padres y madres. Explicación del capítulo 2, 4 y 6 del cuaderno de trabajo.	¿Cómo se sintieron? ¿Les gustaron las actividades? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué fue lo que menos les gustó?	Ninguno	15 minutos
Facilitadoras: Esperanza Rocío Villegas Martínez 2 talleristas			
Duración: Cada sesión tendrá una duración de 1 hora y 50 minutos			

Cuaderno de trabajo



INTRODUCCIÓN

Este cuaderno de trabajo es el resultado de la investigación realizada como parte de los requerimientos de la Especialidad en Familia y Prevención de la Violencia de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Autónoma de Querétaro, dicha investigación tuvo como objetivo principal conocer la forma de organización del trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos de familias usuarias de la Guardia 190, así mismo se buscó saber acerca de las actividades de autocuidado que padres y madres llevan a cabo.



Una vez conocidas las actividades y la forma de organización de las familias se planteó una intervención enfocada a madres y padres de familia, para fomentar la organización equitativa en el trabajo doméstico y de cuidado y de esta forma contribuir a la generación de estrategias de autocuidado para hombres y mujeres que favorezcan la autonomía de las madres de familia. Asimismo, se promueve la generación de acuerdos igualitarios entre las familias usuarias de la Guardia 190.

Para que esto suceda, se plantó la realización de tres talleres dirigidos a padres y madres de familia, los cuales se llaman:

- Corresponsabilidad en el trabajo doméstico y de cuidado de hijas e hijos
- Acuerdos igualitarios dentro de las familias
- Autocuidado igualitario

Para contribuir a reforzar las habilidades de los talleres se diseñó este cuaderno de trabajo en el cual se incluyen diversas actividades a realizar de manera semanal, el cuadernillo es complementario a los talleres y busca por medio de las actividades acompañar a las familias en la generación de acuerdos y prácticas más igualitarias que fomenten el bienestar de sus integrantes, de esta forma se acompaña a las familias durante los seis meses que dura el proyecto de intervención.

Página 4

Presentación

La investigación que dio lugar a este cuaderno de trabajo estuvo motivada por un fenómeno que se ha observado en los últimos años en México: las familias cada vez tienen más ocupaciones laborales y con el paso del tiempo realizan tareas adicionales en sus hogares.

Se ha observado que por diversos motivos, principalmente económicos, las familias van desarrollando estrategias frente a la creciente inestabilidad económica, por lo tanto cada vez son más los integrantes de las familias que trabajan para generar ingresos, no obstante, han sido en su mayoría mujeres las que se han incorporado al ámbito laboral.

Esta creciente participación de ellas en el trabajo remunerado ha hecho que las familias tengan que organizarse en nuevas formas de distribución del trabajo doméstico y de cuidado de las hijas e hijos. Sin embargo en la mayoría de los casos esta nueva organización ha generado una sobrecarga de trabajo hacia las madres de familia ya que se les delegan la mayor parte de las actividades al interior del hogar además de llevar a cabo su trabajo remunerado.

Esto ha sucedido por lo que llamamos división sexual del trabajo que ha asignado a mujeres y hombres tareas diferenciadas de acuerdo con su sexo, es decir a las mujeres se les ha delegado las actividades de la casa como lo doméstico y las actividades de crianza de las hijas e hijos; y a los hombres se les ha fijado su lugar como proveedores de la casa, si bien esas actividades han sido realizadas históricamente, con la perspectiva de género podemos decir que esa división se ha construido a lo largo de los años y notamos su origen en la naturaleza de cada uno de los sujetos, es decir las actividades consideradas femeninas pueden ser llevadas a cabo por los hombres y viceversa, las mujeres pueden realizar actividades consideradas masculinas, como trabajar. Si bien las mujeres se han incorporado al ámbito masculino, son pocos los hombres que llevan a cabo actividades domésticas y de cuidado, ya que en muchas ocasiones este trabajo no es valorado como tal, sino que se cree que es natural de las mujeres, por lo tanto se les exige llevarlo a cabo como una prueba del amor que tienen hacia su familia.

Página 5

En este sentido se diseñaron los talleres y este cuaderno de trabajo, con los que se establecen los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL

Impulsar la corresponsabilidad entre padres y madres en las labores domésticas y de cuidado al interior del hogar que dé lugar a formas similares de autocuidado en las familias usuarias de la Guardia 190.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover la reducción de las jornadas para las mujeres, a partir de la participación de todos los integrantes del hogar en las actividades domésticas y de cuidado.

Fomentar la igualdad en la percepción y prácticas de autocuidado de madres y padres para el fomento de la autonomía de las mujeres.

Proveer de herramientas a las familias para que lleguen a acuerdos igualitarios durante la toma de decisiones.

Con el proyecto de intervención se busca promover la resignificación de las actividades del hogar, para que tanto padres como madres participen de forma igualitaria en el trabajo doméstico y de cuidado de las hijas e hijos, así mismo busca fomentar la generación de acuerdos más equitativos en el hogar. Todo con el fin de generar nuevas estrategias de autocuidado a partir de la nueva organización familiar. Si todos colaboramos en el trabajo doméstico y de cuidado, contaremos con tiempo más equitativo para desarrollar o fortalecer, para el bienestar de cada uno de los integrantes del hogar, principalmente de las madres.

Agadecemos su participación y les damos la más cordial bienvenida, esperamos que su participación en los talleres y el cuaderno de trabajo sea muy gozosa y que les permita a ustedes como familia generar acuerdos más igualitarios.

Página 6

¿Cómo se usa el cuaderno de trabajo?

Para una mejor experiencia el cuaderno de trabajo se divide en 3 apartados:

- Trabajo doméstico,
- Trabajo de cuidado de hijas e hijos
- Autocuidado

Cada uno de los apartados se enfoca en reforzar la corresponsabilidad en los temas específicos. Así, por ejemplo el de trabajo doméstico busca generar estrategias en las actividades como lavar los trastes, barrer y trapear, lavar la ropa, etc. El segundo apartado se enfoca en generar acuerdos para el cuidado de hijas e hijos, por ejemplo, llevarlos a la escuela, drifos de comer, bañarlos, llevarlos a dormir, etc. Por último el de autocuidado busca generar herramientas para que cada uno de los integrantes de la familia se provea cuidados por ejemplo, comer a sus horas, dormir de forma adecuada, tener tiempo de recreación, conocer su cuerpo, etc.

Cada apartado cuenta con dos secciones una de a) estrategias y otra de b) generación de acuerdos igualitarios, cada una de las secciones tiene una duración de un mes, de tal forma que cada apartado se realice durante dos meses.

Dentro de cada apartado se presentan actividades a desarrollar de manera semanal, es decir la actividad 1 se lleva a cabo en la semana 1, la actividad 2 durante la semana 2, y así sucesivamente. En total cada sección tiene 4 actividades, cada apartado contiene 8 actividades, al juntar los tres apartados se habrán llevado a cabo 24 actividades durante los seis meses que dura el proyecto.

Todas las actividades son dinámicas y participativas, algunas son artísticas y otras lúdicas, así que disfruta junto con tu familia cuando las lleves a cabo. El formato de las actividades es el siguiente:

- Objetivo
- A quién van dirigidas
- Desarrollo
- Materiales

En algunas actividades es necesario el uso de materiales extra. Encuéntralos en la parte de atrás en la sección de Anexos. ¡disfrútalo!

Página 7

La bore domés ti cas



¿QUIÉNES LLEVAN A CABO LAS LABORES DOMÉSTICAS?

OBJETIVO
Que las familias reconozcan las labores domésticas que cada uno de los integrantes realizan al interior del hogar.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada uno de los integrantes de la familia debe escribir cada uno de las labores domésticas que lleva a cabo los diferentes días de la semana.

MATERIAL
Hoja de actividades (Hoja de actividades 1.)

Al final de la semana juntan todas las hojas, comparan lo que observaron y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Quién lleva a cabo la mayor parte de las labores domésticas?
- ¿Cuáles de esas labores consumen mayor tiempo?
- ¿Las labores que pudieron solo pueden ser realizadas por una persona?
- ¿Es posible un reparto de esas actividades?

RETO: HOY HAGO LO QUE TÚ HACES

OBJETIVO
Que cada uno de los integrantes explore otras formas de organizar el interior del hogar.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada uno de los integrantes de la familia debe realizar una actividad que no lleva a cabo de manera regular. Deben realizarla por lo menos 3 actividades diferentes en la semana.

MATERIAL
Ninguno.

Al final de la semana comparan lo que observaron y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Fue más difícil realizar cada actividad? ¿Por qué?
- ¿Cómo te organizaron para realizar esas actividades?
- ¿Qué ventajas observaron en cada una?
- ¿Interesaron realizar otras actividades?

Página 10

HAGAMOS JUNTOS EL QUEHACER

OBJETIVO
Que la familia explore otras formas de organizarse en conjunto.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Realizan labores domésticas en conjunto. Deben realizar por lo menos 3 actividades a la semana.

MATERIAL
Ninguno.

Al final de la semana comparan lo que observaron y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cuáles fueron los ventajas/desventajas de realizar actividad en conjunto?
- ¿Les gustaría seguir realizando labores domésticas en conjunto?

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

OBJETIVO
Que la familia organice todas las labores domésticas que es necesario llevar a cabo.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
En un calendario se tienen que escribir las labores domésticas que se deben llevar a cabo durante el mes, también deberán indicar quién de los integrantes las va a realizar.

MATERIAL
Calendario (Hoja de actividades 2.)

Las siguientes preguntas pueden ayudar a que las familias organicen las labores domésticas:

- ¿Qué actividades deben llevarse a cabo diariamente, semanalmente y mensualmente?
- ¿Se pueden llevar a cabo las labores en conjunto?
- ¿Cómo se aprovecharía mejor el tiempo?

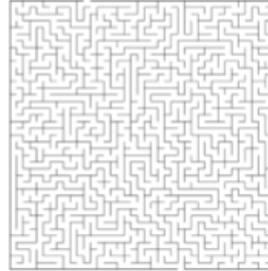
Página 11

Sopa de labores domésticas

Encuentra algunas de las labores que realizan en casa



Encuentra el mejor camino para que toda la familia juegue al mismo tiempo.



- | | | |
|---------------|-------------|---------------|
| Servir comida | Lavar ropa | Doblar ropa |
| Tirar basura | Limpiar | Reparar cosas |
| Recoger | Tender cama | Sacudir |
| Lavar trastes | Barrer | Hacer compras |
| Regar plantas | Trapear | Cocinar |



¿QUÉ ME GUSTA Y QUÉ NO ME GUSTA?

OBJETIVO

Que la familia identifique los intereses de cada uno de sus integrantes acerca de las labores domésticas.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA

A toda la familia.

DESARROLLO

Escogen un día de la semana para hablar de las labores domésticas que les gusta hacer y las que no. Expliquen sus razones.

MATERIAL

Ninguno.

Después de que cada quien habla acerca de sus intereses, con parten estas preguntas:

- ¿Cómo pueden reorganizar los recuerdos en la realización de las labores domésticas después de que cada quien expone sus intereses?
- ¿Cómo pueden aprovechar los intereses que cada uno tiene para la realización de las labores domésticas?

NO TENGO TIEMPO PARA EL QUEHACER

OBJETIVO

Que cada uno de los integrantes de la familia identifique los tiempos que le impiden llevar a cabo las actividades domésticas que le corresponden.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA

A toda la familia.

DESARROLLO

Exponen algunas situaciones que impiden llevar las actividades de acuerdo con lo acordado.

MATERIAL

Ninguno.

Después de que cada quien expone su situación con parten las siguientes preguntas:

- ¿Las interrupciones pueden resolverse?
- ¿Cómo se pueden reorganizar una vez que cada uno ha mostrado las situaciones que impiden a cada uno llevar las labores domésticas?

Página 14

¿QUIÉN ME ENSEÑA?

OBJETIVO

Que cada uno de los integrantes conozca las diferencias y coincidencias en la forma en que fueron educados en la realización de las labores domésticas, principalmente entre hombres y mujeres.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA

A toda la familia.

DESARROLLO

Hablan acerca de quién y cómo les enseñó a realizar las labores domésticas.

MATERIAL

Ninguno.

Después de que cada quien expone su situación con parten las siguientes preguntas:

- ¿Encuentran diferencias/coincidencias en sus relatos?
- ¿Cómo cambian las actividades en hombres y en mujeres?
- ¿Cómo pueden reorganizarse una vez que escucharon el relato de los demás integrantes de la familia?

ME GUSTARÍA...

OBJETIVO

Que la familia reconozca las necesidades de todos los integrantes de la familia.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA

A toda la familia.

DESARROLLO

Cada uno de los integrantes debe de comentar cómo le gustaría que se organizaran en las labores domésticas.

MATERIAL

Ninguno.

Después de que cada quien expone su situación con parten las siguientes preguntas:

- ¿Qué coincidencias/diferencias encuentran?
- ¿Cómo pueden reorganizarse una vez que escucharon las necesidades de los demás?

Página 15

Tra bajos de cui da do



¿CÓMO GUIDO A LOS DEMÁS?

OBJETIVO
Que la familia conozca cada una de las actividades que cada uno de los integrantes realiza para cuidar a los demás.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada uno de los integrantes de la familia debe escribir cada uno de los cuidados que lleva a cabo los diferentes días de la semana. También escucha de quién y cómo les enseñó a realizar las labores domésticas.

MATERIAL
Hoja de cuidados (Hoja de actividades 1)

Al final de la semana juntan todas las hojas, comparan lo que observan y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Quién lleva a cabo la mayor parte de cuidados?
- ¿Cuáles de esas labores implican más tiempo?
- ¿Son actividades que solo una persona puede realizar?
- ¿Es posible un nuevo modo de esas actividades?

¿GUIDÉMONOS ENTRE TODOS?

OBJETIVO
Que la familia explore otras formas de organizarse en conjunto.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Realicen en familia trabajos de cuidado que se requieren al interior del hogar. Deben realizar por lo menos 3 actividades a la semana.

MATERIAL
Ninguno.

Al final de la semana comparan lo que observaron y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se abordan?
- ¿Cuáles fueron los ventajas/desventajas de realizar actividades en conjunto?
- ¿Les gustaría seguir realizando trabajos de cuidado en conjunto?

Página 18

RETO: HOY HAGO LO QUE TÚ HACES

OBJETIVO
Que cada uno de los integrantes explore otras formas de organizarse al interior del hogar.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada uno de los integrantes de la familia debe realizar una labor de cuidado que no lleva a cabo de manera regular. Deben realizarse por lo menos 3 actividades diferentes en la semana.

MATERIAL
Ninguno.

Al final de la semana comparan lo que observaron y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Fue más difícil realizar cada actividad? ¿Por qué?
- ¿Cómo se organizaron para realizar esas actividades?
- ¿Qué ventajas/desventajas encontraron?
- ¿Intentarían realizar otras actividades?

¿QUIÉN VA A CUIDAR?

OBJETIVO
Que la familia identifique las necesidades de cuidado y organice en un calendario de cuidados.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada integrante debe identificar los cuidados necesarios y la manera en que cada uno participará en dichas actividades.

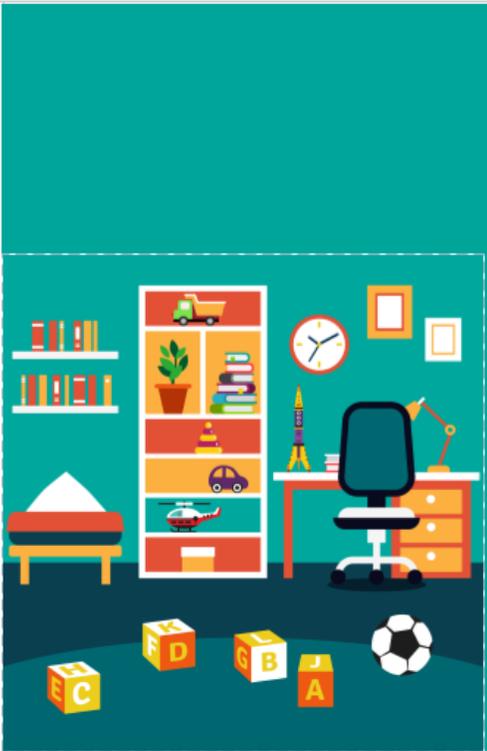
MATERIAL
Calendario (Hoja de actividades 2)

Las siguientes preguntas pueden ayudar a que las familias organicen los trabajos de cuidado:

- ¿Cuál de los integrantes requiere mayores cuidados?
- ¿Es posible realizar esas actividades en conjunto?

Página 19

Edad apropiada para las tareas domésticas		
2 a 3 años <ul style="list-style-type: none"> • Echar sus juguetes a una caja • Poner sus libros en las estanterías • Colocar su ropa sucia en su canasto • Tirar cosas a la basura • Doblar su ropa limpia • Poner la mesa • Traer platos y pañuelos limpios cuando los necesite 	4 a 5 años <ul style="list-style-type: none"> • Todas las anteriores • Alimentar a su mascota • Limpiar derrames líquidos • Ordenar sus juguetes • Hacer su cama • Ordenar su dormitorio • Regar plantas • Preparar bocadillos simples • Limpiar la mesa de la cocina • Usar la aspiradora • Secar y guardar los platos • Ayudar a poner y recoger la mesa 	6 a 7 años <ul style="list-style-type: none"> • Todas las anteriores • Reunir la basura y reciclar • Doblar toallas • Trapar el polvo del piso • Guardar los trajes secos • Doblar calcetines • Regar el patio • Barrer las hojas secas • Pilas papas o arañones • Hacer ensalada • Ordenar sus libros y tallas de la escuela • Preparar su mochila • Preparar su ropa para el día siguiente • Poner el papel de baño
8 a 9 años <ul style="list-style-type: none"> • Todas las anteriores • Lavar algunos trajes de ropa • Colgar y doblar la ropa limpia • Sacudir los muebles • Guardar la comida del súper • Hacer huevos revueltos • Ayudar a cocinar • Pasear al perro • Barrer la calle • Recoger y limpiar la mesa 	10 a 11 años <ul style="list-style-type: none"> • Todas las anteriores • Limpiar el baño • Aspirar la alfombra • Asar profundo de la casa • Preparar una comida simple • Cortar el pasto • Traer el correo • Barrer y trapear el suelo • Ayudar a sus hermanos pequeños a hacer sus tareas • Remendar simples, pegar botones • Ir a comprar pan 	12 años y más <ul style="list-style-type: none"> • Todas las anteriores • Trapear los pisos con líquidos • Lavar y aspirar el auto • Rodar arbutos • Pintar paredes • Comprar una lista del súper • Cocinar una comida completa • Hornear pan o hot cakes • Hacer reparaciones simples • Lavar y planchar • Blanchar su ropa • Cuidar a sus hermanos pequeños



¿QUÉ ME GUSTA Y QUÉ NO ME GUSTA DE CUIDAR?

OBJETIVO
Que la familia conozca lo que cada uno de los miembros piensa al respecto de los trabajos de cuidado.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Deciden un día de la semana para hablar de los trabajos de cuidado que les gusta hacer y los que no. Explican sus razones.

MATERIAL
Ninguno

Después de que cada quien habla acerca de sus intereses, comparten estas preguntas:

- ¿Cómo pueden reorganizar los acuerdos en la realización de los trabajos de cuidado después de que cada quien expone sus intereses?
- ¿Cómo pueden aprovechar los intereses que cada uno tiene para la realización de los trabajos de cuidado?

NO TENGO TIEMPO PARA CUIDAR

OBJETIVO
Que cada uno de los integrantes de la familia identifique los contratiempos que le impiden llevar a cabo las actividades de cuidado que le corresponden.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Exponen aquellas situaciones que impiden llevar las actividades de acuerdo con lo acordado.

MATERIAL
Ninguno

Después de que cada quien expone su situación comparten las siguientes preguntas:

- ¿Los impedimentos pueden resolverse?
- ¿Cómo se pueden reorganizar una vez que cada uno ha mostrado las situaciones que impiden a cada uno llevar los trabajos domésticos?

Página 72

¿CÓMO APRENDÍ A CUIDAR?

OBJETIVO
Que cada uno de los integrantes conozca las diferencias y coincidencias en la forma en que fueron educados en la realización de los trabajos de cuidado, principalmente entre hombres y mujeres.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Hablan acerca de quién y cómo les enseñó a realizar los trabajos de cuidado y comentan:

MATERIAL
Ninguno

Después de que cada quien expone su situación comparten las siguientes preguntas:

- ¿Encuentran diferencias/coincidencias en sus relatos?
- ¿Cómo cambia el trabajo entre hombres y mujeres?
- ¿Cómo pueden reorganizarse una vez que escucharon el relato de los demás integrantes de la familia?

ME GUSTARÍA QUE FUERA...

OBJETIVO
Que la familia reconozca las necesidades de cada uno de los integrantes de la familia.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada uno de los integrantes de la familia tiene que exponer la forma en cómo le gustaría que se organizaran las actividades de cuidado al interior del hogar.

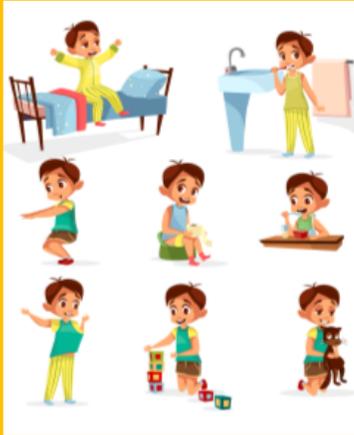
MATERIAL
Ninguno

Después de que cada quien expone su situación comparten las siguientes preguntas:

- ¿Qué coincidencias/diferencias encuentran?
- ¿Cómo pueden reorganizarse una vez que escucharon las necesidades de los demás?

Página 73

Auto cuidado



¿QUÉ HAGO PARA CUIDARME?

OBJETIVO
Que cada uno de los integrantes de la familia reconozca las actividades que realizan para cuidarse a sí mismos.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada uno de los integrantes de la familia tiene que escribir todas las actividades que cada día realizan a favor de su cuidado.

MATERIAL
Hoja de actividades de autocuidado (Hoja de actividades 1)

Al final de la semana jordan todas las hojas, comparten lo que observan y comentan las siguientes preguntas:

- ¿En qué partes del cuerpo se enfocan las actividades de autocuidado?
- ¿Qué diferencias/conciencias se encuentran en las actividades que realizan hombres y mujeres?
- ¿Qué relación hay entre las necesidades y las actividades de cuidado?

¿CÓMO CONOZCO MI CUERPO?

OBJETIVO
Que cada uno de los integrantes de la familia reconozca la importancia de cuidar su cuerpo.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada uno de los integrantes deberá escribir las actividades que en el día se realizan con el cuerpo. Deberá ser al menos una actividad por día.

MATERIAL
Hoja de actividades corporales (Hoja de actividades 2)

Una vez que hayan escrito las acciones comparten lo que observan y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Por qué consideran que su cuerpo sea importante?
- ¿Qué relación hay entre las actividades de cuidado y las actividades que llevan a cabo día a día?

Página 26

RETO: HAZ UNA ACTIVIDAD DE AUTOCUIDADO QUE NO HAYAS REALIZADO

OBJETIVO
Que cada uno de los integrantes explore otras actividades de autocuidado.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Cada uno de los integrantes de la familia tiene que realizar otras actividades de cuidado que no realicen regularmente. Deben realizar por lo menos 3 a la semana.

MATERIAL
Hoja de actividades de autocuidado (Hoja de actividades 3)

Al final de la semana comparten lo que observan y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Fue muy difícil realizar cada actividad? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sentiste cuando empezaste a realizar esas actividades?
- ¿Qué ventajas/desventajas se encontraron?
- ¿Intentar las realizar otras actividades?

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

OBJETIVO
Que cada uno de los integrantes de la familia identifique las actividades que le gustaría realizar de forma regular en favor de su autocuidado.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA
A toda la familia.

DESARROLLO
Escribir por lo menos 3 actividades que cada uno de los integrantes quisiera llevar a cabo por su autocuidado.

MATERIAL
Hoja (Hoja de actividades 4)

Una vez que hayan escrito las actividades comparten lo que observan y comentan las siguientes preguntas:

- ¿Qué actividades pueden ser compartidas y cuáles no?
- ¿Qué diferencias/conciencias se encuentran en las actividades de hombres y mujeres?
- ¿Cómo se relacionarían para que cada uno de los integrantes pudiera realizar al menos una de sus actividades?

Página 27

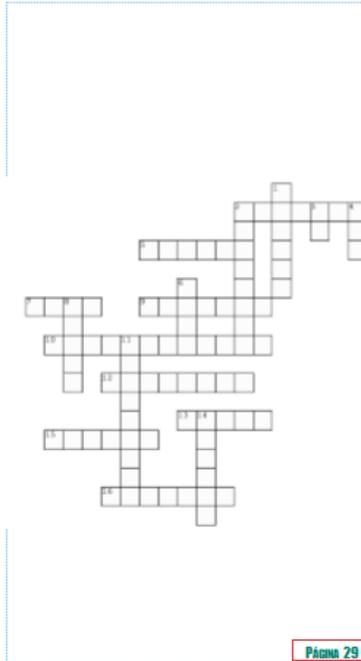
Crucigrama de autocuidado

Horizontal

2. Cepíllalos después de cada comida para mantenerlos fuertes y saludables.
 5. Forma parte de los alimentos dulces. Reduce su consumo para sentirte menos cansado.
 7. Lleva un registro de él para prevenir la obesidad.
 9. Es importante tener _____ para evitar que se acumulen los gérmenes que provocan las enfermedades.
 10. Hazlo de una forma balanceada para que tengas los nutrientes que tu cuerpo necesita. Es necesaria en la alimentación, cómla en pequeñas cantidades.
 12. ¡No te lo saltes! Recuerda que es la comida más importante del día.
 13. Llévala antes de comer y después de ir al baño.
 15. Si te quieres estar alerta y sentirte mejor, intenta hacerlo por lo menos 8 horas.
- Forma parte de muchos alimentos y sirve también para cocinar, modera su consumo, prefiere las naturales.
16. Evita el consumo de estas sustancias.

Vertical

1. Acude con él cuando regularmente para prevenir padecimientos.
2. Es importante al _____ para reponer energías.
3. No olvides tomar uno de vez en cuando, lo puedes preparar con diferentes hierbas.
4. Es necesaria en la alimentación, cómla en pequeñas cantidades.
6. Toma por lo menos dos litros al día de este líquido.
8. Tú _____ es importante, cuidala para que tengas mayor bienestar.
11. Llévalo a cabo de forma periódica, te hará sentir con más energía.
14. Forma parte de los alimentos dulces. Reduce su consumo para sentirte menos cansado.



Página 29

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDARME?

OBJETIVO

Que cada uno de los integrantes de la familia identifique las acciones que necesita llevar a cabo las actividades de autocuidado.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA

A toda la familia.

DESARROLLO

Cada uno de los integrantes deberá escribir por lo menos tres cosas que necesite hacer para registrar sus actividades y llevar a cabo las actividades de autocuidado.

MATERIAL

Hoja del espejo (Hoja de actividades 3)

Una vez que hayan escrito las acciones compartes lo que observen y comenten las siguientes preguntas:

- ¿Son acciones compartidas o individuales?
- ¿Cómo se registrarán de forma individual/familiar para que cada uno de los integrantes registre sus actividades?

¿QUÉ NECESITO PARA CUIDARME?

OBJETIVO

Que cada uno de los integrantes de la familia reconozca la importancia que tiene cada parte de su cuerpo.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA

A toda la familia.

DESARROLLO

Cada uno de los integrantes deberá verse en un espejo durante 5 minutos, pueden hacerlo con ropa o sin ella, posteriormente deberán escribir lo que más les guste y lo que les disgusta. Realicen esta actividad por lo menos 3 veces a la semana.

MATERIAL

Hoja del espejo (Hoja de actividades 3)

Al final de la semana comenten las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué es lo que más te gustó observar en el espejo?
- ¿Observaste algo diferente que a ratos tampoco lo habías visto?

Página 30

¿QUÉ ES LO QUE QUERO?

OBJETIVO

Que cada uno de los integrantes identifique las formas de organización e interior del hogar que permitan que cada uno de los integrantes lleve a cabo las actividades de autocuidado propias y compartidas.

A QUIÉN VA DIRIGIDA

A toda la familia.

DESARROLLO

Cada uno de los integrantes deberá exponer sus necesidades, poder compartirse e exponer las necesidades en familia, por último deberán establecer en conjunto cuáles son las actividades que cada uno llevará a cabo durante el mes. De importante recordar que estas últimas acciones permitirán el desarrollo de cada uno de los integrantes de la familia, que cada uno pueda contar con un espacio propio y como familia que son, también un espacio compartido.

MATERIAL

Calendario de autocuidado (Hoja de actividades 4)

Una vez que hayan escrito las acciones compartes lo que observen y comenten las siguientes preguntas:

- ¿Son acciones compartidas o individuales?
- ¿Cómo se registrarán de forma individual/familiar para que cada uno de los integrantes registre sus actividades?

NECESIDADES PROPIAS Y NECESIDADES COMPARTIDAS

OBJETIVO

Que cada uno de los integrantes de la familia reconozca los sentimientos o emociones que siente.

A QUIÉN VAN DIRIGIDA

A toda la familia.

DESARROLLO

Con ayuda de la hoja "¿Cómo me siento hoy?" los integrantes de la familia deberán colocar un sentimiento o emoción e la casilla que les corresponde.

MATERIAL

Hoja "¿Cómo me siento hoy?" (Hoja de actividades 5)

Al final de cada día comenten sus sentimientos y por qué se sintieron así con el resto de la familia.

Página 31

Todas las imágenes aquí mostradas fueron
tomadas de la página Freepik.com

Universidad Autónoma de Querétaro
FCPyS
Especialidad en Familias y Prevención de la
Violencia

Lic. Esperanza Racio Villegas Martínez
Dra. Ana del Hernández Pérez