

## Cuestionario de autoevaluación sobre corresponsabilidad:

¿Quién hace estas tareas en tu casa?	Sólo (mi pareja)	Más	Ambos igual	Más yo	Sólo yo
1.- Hacer la compra .....	0	1	2	3	4
2.- Limpiar la casa .....	0	1	2	3	4
3.- Lavar y tender la ropa .....	0	1	2	3	4
4.- Planchar .....	0	1	2	3	4
5.- Fregar los platos .....	0	1	2	3	4
6.- Cocinar .....	0	1	2	3	4
7.- Atender a los/as niños/as en casa .....	0	1	2	3	4
8.- Acudir a las actividades escolares .....	0	1	2	3	4
9.- Llevarlos/as al médico/a .....	0	1	2	3	4
10.- Cuidar otros familiares necesitados/as	0	1	2	3	4

Rodea con un círculo las opciones que más se acercan a tu caso. Luego, haz la media. Para ello, suma el total de puntos obtenidos y divídelos entre el número de respuestas contestadas.

Si el resultado es menor a 2, creemos que deberías plantearte algunos cambios.

*No esperes a que te lo pidan  
No esperes a que te obliguen  
No esperes a que te avergüencen  
Muévete.... príntrate... comparte... y ¡disfruta!*

Visita nuestra campaña en Internet  
[www.ahige.org/co-responde.html](http://www.ahige.org/co-responde.html)

Subvencionado por



AHIGE

Asociación de Hombres por la Igualdad de Género

[www.ahige.org](http://www.ahige.org) [ahige@ahige.org](mailto:ahige@ahige.org)

952.09.51.05

# Asumamos nuestra responsabilidad

Hay buenas razones para ello...

CO-RESPONDE

Proyecto dirigido a facilitar la corresponsabilidad doméstica y familiar de los hombres

## Porque es de justicia...

Si pretendemos un mundo mejor, empecemos a construirlo en nuestra propia casa, siendo honestos con las personas que conviven con nosotros.

***¡Sé justo y participa igualitariamente en las tareas familiares y domésticas!***



## Para la conquista de autonomía personal...

Siente la libertad de ser capaz de valerte por ti mismo, sin depender de nadie para las cosas más básicas de la vida.

***¡Conquista tu independencia !***



## Por amor...

Amar a tu pareja también supone procurarle tiempo para sí misma, descargándola del peso de tu despreocupación. No compartir es una expresión de desamor.

***¡Amar también es responsabilizarte de las tareas de tu casa y de tu familia!***



## Mejora las relaciones de pareja...

La colaboración y la cercanía sustituirán al rencor y la distancia. Tú y tu pareja ganaréis con ello. Desaparecerán los motivos para buena parte de los reproches.

***¡Una convivencia en igualdad necesita de iguales responsabilidades!***



## Por nuestros hijos y nuestras hijas...

Mediante el cuidado cotidiano, disfruta plenamente la evolución de tus criaturas. Abraza, alimenta, cambia, baña a tu bebé desde el principio.

***¡Educar es mostrarles, con nuestro ejemplo, en lo que creemos!***

## Porque aumenta nuestra autoestima...

Aumenta nuestra seguridad y nivel de satisfacción. Nos parecemos más a las personas que deseamos ser.

***¡Sentirás que mejoras y creces como persona!***