



General | | Actualitzat el 14/06/2022 a les 07:21

# Plantilla per repartir tasques de casa i càrrega mental de manera equitativa

*Et proposem omplir aquest quadre de tasques amb tota la família per tenir clar qui fa què, aprendre a tenir responsabilitats i desenvolupar l'autonomia*

[inicicentrareport]Sovint, a casa les càrregues són repartides **de manera desigual** de forma **no consentida** per tots els membres de la llar, **generant malestar** especialment a les mares, que carreguen majoritàriament amb les tasques visibles i les invisibles.

Us proposem una activitat senzilla que ajudarà a **visibilitzar les tasques** que es corresponen a les cures, que sovint **no són tingudes en compte** o menystingudes.

En primer lloc, cal fer una llista exhaustiva de quines són aquestes activitats i revisar-les conjuntament.

Us deixem aquí un exemple per tal de detallar al màxim qui s'encarrega de què:

[GotaVerdaPle]Despertar  
[GotaVerdaPle]Vestir  
[GotaVerdaPle]Esmorzar  
[GotaVerdaPle]Esmorzar escola  
[GotaVerdaPle]Acompanyar a l'escola  
[GotaVerdaPle]Fer el dinar (tant dels infants com familiar)  
[GotaVerdaPle]Anar a buscar a l'escola  
[GotaVerdaPle]Extraescolars  
[GotaVerdaPle]Berenar  
[GotaVerdaPle]Dutxes i higiene  
[GotaVerdaPle]Fer el sopar (amb l'organització que comporta)  
[GotaVerdaPle]Conte o rutina de bona nit  
[GotaVerdaPle]Temps d'oci de cadascú  
[GotaVerdaPle]Compra general  
[GotaVerdaPle]Compra esporàdica  
[GotaVerdaPle]Neteja de la llar en general  
[GotaVerdaPle]Neteja roba  
[GotaVerdaPle]Ordre i emmagatzematge de roba  
[GotaVerdaPle]Endreça diària de la llar  
[GotaVerdaPle]Endreça joguines  
[GotaVerdaPle]Neteja cuina/plats  
[GotaVerdaPle]Gestió de plats i coberts  
[GotaVerdaPle]Parar i desparar taula  
[GotaVerdaPle]Endreça habitació i espai personal  
[GotaVerdaPle]Gestió de residuus  
[GotaVerdaPle]Planificació menús  
[GotaVerdaPle]Planificació oci i vacances  
[GotaVerdaPle]Planificació de menús  
[GotaVerdaPle]Planificació temps oci i vacances  
[GotaVerdaPle]Gestió escola/escoleta  
[GotaVerdaPle]Comunicació escolar  
[GotaVerdaPle]Gestió pagaments, rebuts



---

[GotaVerdaPle]Gestió Salut (pediatria i especialistes)

[GotaVerdaPle]Mascota/es

[GotaVerdaPle]Encàrrecs esporàdics

[GotaVerdaPle]....

No hi ha un únic model de gestió de tasques i dependrà també de l'edat de cada criatura i del model i els valors que prioritzem, i també el **model familiar o les preferències** de cada membre de la família a l'hora de distribuir-se les tasques.

Per aquest motiu us hem preparat aquesta **plantilla per repartir tasques de casa** i càrrega mental de manera equitativa, acceptada i consensuada per a tothom.

[info]Descarrega aquí la teva plantilla[/info]