



MomProject Guia Responsabilidades Familiares

Introducción

La corresponsabilidad comienza cuando hacemos visible la carga mental y doméstica.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

Diagnóstico

Lista todas las tareas visibles e invisibles que realizas durante una semana.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

Preguntas de reflexión

¿Qué tareas consumen más energía? ¿Cuáles podrían redistribuirse?

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

Conversación familiar

Utiliza mensajes en primera persona para expresar tus necesidades.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

Plan de acción

Define tres cambios concretos para los próximos 15 días.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?