

CUESTIONARIO DE CONCILIACIÓN

Estas preguntas han sido diseñadas para ayudarte a reflexionar sobre la conciliación, la carga mental y los roles de género vinculados al ámbito doméstico y los cuidados. Con esta perspectiva, han sido especialmente diseñadas para personas con hijas/os, aunque muchas preguntas se aplican también a todo tipo de familias. El cuestionario no tiene valor diagnóstico ni clínico. Simplemente esperamos que te ayude a tomar conciencia sobre tu situación personal y a cambiar todo lo que quieras cambiar.

- ¿Quién limpia el baño de tu casa? _____
- ¿Quién está pendiente del calendario de vacunación? _____
- ¿Quién va al parque y a las fiestas infantiles? _____
- ¿Quién está pendiente de los mensajes del cole? _____
- ¿Quién está pendiente del chat de clase? _____
- ¿Quién va a las reuniones y actividades del AMPA? _____
- ¿Quién se ocupa de los regalos de Reyes y cumpleaños? _____
- ¿Quién planifica el menú de la familia? _____



- ¿Quién va a las citas médicas? _____
- ¿Quién aporta más dinero en casa? _____
- ¿Quién se levanta por las noches si hay tareas de cuidados que realizar? _____

- ¿Quién trabaja más horas al día en casa? _____
- ¿Quién trabaja más horas al día fuera de casa? _____
- ¿Cuánto tiempo **libre** tienes **al día**? _____
- ¿Qué tarea doméstica te gusta hacer? _____
- ¿Qué tarea doméstica haces, aunque no te guste? ¿Con qué frecuencia?
¿La hace otra persona si tú no quieres hacerla? _____



- ¿Hay alguna tarea que hagas por temor a que hablen mal de ti si no la haces? En caso afirmativo, ¿cuál? ¿Qué pasaría si no la hicieras?

- Cuando vas de vacaciones ¿tienes sensación de descanso? _____
- Si necesitas que alguien cuide a tu(s) criatura(s) para poder trabajar o hacer alguna tarea doméstica, ¿tienes con quién contar? _____
- ¿Te ayudarían también por otros motivos, como que pudieras tener un rato de ocio o de descanso? _____
- ¿Qué juguetes te regalaban en la infancia? _____
- ¿Has renunciado total o parcialmente a tu trabajo remunerado al ser madre/padre? _____
- ¿Has pedido alguna excedencia por cuidados? _____
- ¿Has tenido algún problema en el trabajo por este motivo? _____



- Cuando tienes tiempo libre ¿qué haces? _____

- ¿Has rechazado algún empleo por los horarios? _____
- Si trabajas fuera de casa ¿qué tareas haces en casa? _____

- Si tu pareja trabaja fuera de casa, ¿qué tareas hace en casa? _____

- En redes sociales ¿sigues cuentas relacionadas con la crianza? ¿Tu pareja también? _____
- ¿Crees que debes llegar a todo? ¿Cómo te sientes si no lo consigues? _____

- ¿Cómo te cuidas? _____
- ¿Quién te cuida a ti? ¿Cómo te cuida? _____

