



1

A mi m'agrada cuidar!

Les cures ens apropen a les altres persones, fomenten la nostra **empathia**, autonomia i funcionalitat i són una font d'aprenentatges. **Cuidar** és un verb molt polièdric i genera imaginaris molt diversos... Cuidar posa al centre la vida de les persones i el seu benestar. Cuidar pot ser tan bonic i tan difícil... Les **famílies que cuiden** són aquelles on totes les persones que en formen part poden sentir-se cuidades i sentir que cuiden.

2

Això de cuidar no és per a mi!

Les cures són una qüestió de tothom perquè són **imprescindibles** per al sosteniment de les nostres vides. Amb la cura **sentim** emocions que no sempre són agradables: por, enuig, frustració, cansament... Però també sentim alegria, esperança, amor, bellesa... Ens connecten amb la nostra vulnerabilitat i amb la nostra capacitat d'acollir la **vulnerabilitat** de les altres persones.

3

Jo ja faig altres coses!

El **sosteniment de la vida** a la nostra societat requereix de molts tipus de treballs. Què entenem per treball? Si una persona està sargint els mitjons de la seva filla a casa seva, és treball? I si ho fa a un taller de costura on li paguen per fer-ho? El treball no són només les feines remunerades. Els **treballs de cura** no remunerats estan invisibilitzats perquè es fan dins d'un espai privat i perquè els donem per descomptat. Malgrat això, són treballs ineludibles i constants i s'han de repartir, **valorar** i visibilitzar.

4

Les cures ens faran lliures!

Tot i que per a moltes persones, majoritàriament dones, les cures han significat opressions diverses, si ens **corresponsabilitzem** d'elles, tothom tindrà la seguretat de saber que el cuidaran i tothom podrà gaudir de la part bonica de cuidar. A la nostra família, podem **col·laborar** per aconseguir el benestar de cada membre i de la família en el seu conjunt. Podem **aportar** el que tenim i aprendre el que no sabem.

5

Tu ho faràs molt millor!

A vegades sentim que algunes qüestions de cures se'ns escapen i dubtem si sabrem fer-les. Si això passa, podem **dialogar** amb qui compartim aquestes tasques i obrir-nos a **parlar** i a **escoltar**. Com ens sentim respecte a les tasques de cura? Què entenem per cuidar? Què ens implica? Quines emocions se'ns remouen?

6

Avui em sento xof!

Les persones som **interdependents** i totes necessitem cures, ja sigui perquè tenim dificultats per autocuidar-nos (etapa vital, malalties cròniques, alguna discapacitat...), ja sigui perquè en un període de temps ens sentim malament física, psíquica o emocionalment. Quan cuidem donem i **rebem**, perquè cuidar es fa sempre en relació. Podem necessitar que ens banyin o que ens facin una abraçada, sempre hi ha un intercanvi que ens pot nodrir mútuament.

7

Què hi ha avui per sopar?

T'imagines que un dia la persona responsable dels àpats de la família digui, "avui no em va bé, avui criatures, no sopem!" Moltes tasques de cura són repetitives i **ineludibles**. No podem decidir que durant uns dies no rentem els plats, no fem el dinar o no canviem els bolquers de qui ho necessiti. Per això, aquestes tasques s'han de **compartir** i repartir **equitativament** en funció de les capacitats de cada membre de la família.

8

Quan toquen les vacunes?

Els calendaris, les gestions quotidianes i l'organització de les vides, són una part fonamental de les cures. Sovint és una part invisible que genera molta **càrrega mental** i comporta una gran responsabilitat. Per això, s'ha de repartir de manera equilibrada. A casa teva, qui porta els calendaris al cap? Qui gestiona les visites mèdiques, les visites escolars, etc.? Creus que és un repartiment equitatiu o alguna persona està **donant** més?

9

Marxem d'excursió!

Per marxar d'excursió hem de mirar el temps que farà, pensar la roba que portarem, mirar el rebost per comprar el menjar, fer el menjar... Les tasques de cura no són només el que es fa al moment, és també **tenir present el futur**. És **planificar** i pensar tot el que es necessitarà per a una excursió, un dia d'escola, un viatge, etc. Aquesta planificació requereix molta dedicació i per això és un rol que ha de **rotar** entre les persones que componen el sistema familiar.

10

No tinc temps!

Vivim en un món on sentim que mai tenim **temps** per res perquè hi ha moltes esferes de la vida que ens costen de **conciliar** (laboral, personal, familiar, social, etc.). Tot i que aquest és un problema global, a la nostra família podem intentar que tothom pugui gaudir d'aquestes esferes de manera **equilibrada**. Quines són les esferes de les nostres vides que volem cuidar? Hi ha diferències en el temps que dediquem a les diferents esferes? Algú està dedicant més temps a les tasques de cura?

COM ARRIBAR A LA CORRESPONSABILITAT



la ciutat que m'estimo
Sant Joan Despi

Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat i Feminisme

MINISTERIO DE IGUALDAD
GOBIERNO DE ESPAÑA

AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPI

Temps X Cures

dones despi

Sant Joan Despi
CONCILIA
+ Temps per a tu

CORRESPONSABLES