SOSTENER LA VIDA EN COMÚN

CLAVES PARA ORGANIZAR LOS CUIDADOS EN CORRESPONSABILIDAD

Guía para las familias

***EDITA**: Ayuntamiento de Coslada, Concejalía de Igualdad y Diversidad.*
***DESARROLLO Y EDICIÓN**: Aequalita Consultora.*
***CONTENIDOS Y DISEÑO**: Natalia Salvo Casaús.*
***IMPRESIÓN**: Factor de Comunicación.*

2026

CUANDO NACE UNA CRIATURA...

también se reorganiza la vida cotidiana

La llegada de una hija o de un hijo cambia la vida familiar: los horarios, las rutinas, las prioridades y la forma de organizar los cuidados.

En esta etapa se toman muchas decisiones que influirán en el reparto de las responsabilidades: quién solicita los permisos, quién reorganiza su jornada, quién está pendiente de las revisiones médicas o las vacunas, o quién organiza el día a día.

Aunque cada familia es única, **los roles y estereotipos de género** siguen haciendo que los cuidados recaigan con mayor frecuencia en las mujeres.

Por eso, el inicio de la crianza es una oportunidad para construir acuerdos, compartir las responsabilidades y avanzar hacia una organización familiar más igualitaria.

La corresponsabilidad significa compartir los cuidados, el tiempo, la organización y la toma de decisiones.

LOS CUIDADOS TAMBIÉN TIENEN GÉNERO

Antes incluso de que nazca la criatura, las mujeres y los hombres reciben mensajes diferentes sobre cómo deben vivir la maternidad y la paternidad. Aunque cada vez hay más familias que construyen relaciones igualitarias, los roles y los estereotipos de género siguen influyendo en el reparto de cuidados. Por eso, las desigualdades no responden a decisiones conscientes, sino a modelos aprendidos y reproducidos casi sin darnos cuenta.

¿Qué son los roles y estereotipos de género?

01 Son ideas, actitudes o creencias que otorgan capacidades, comportamientos y responsabilidades distintas a mujeres y hombres únicamente por razón de sexo.

02 En el ámbito del cuidado, algunos ejemplos son: pensar que las madres cuidan "mejor" por su naturaleza; dar por hecho que será una mujer la que reduzca su jornada o solicite una excedencia; o considerar que los hombres "ayudan", en lugar de reconocer que están ejerciendo su responsabilidad, entre otros.

03 Cuestionar estos roles y estereotipos es un paso crucial para construir unas relaciones familiares más igualitarias y ofrecer a la infancia referentes diversos.

CORRESPONSABILIDAD: compartir los cuidados para construir igualdad

La corresponsabilidad no consiste en "ayudar", sino que se sustenta en la idea de que cuidar es una responsabilidad compartida. Sin embargo, algunas formas de cuidado parecen ser más visibles, mientras que otras están invisibilizadas.

Visible

- Dar de comer.
- Cambiar pañales.
- Bañar.
- Acostar.
- Acompañar a las consultas o a las revisiones.

Invisible

- Recordar las citas médicas o las vacunas.
- Preparar la bolsa antes de salir.
- Organizar los horarios.
- Pensar qué ropa necesita la criatura.
- Comprar pañales o alimentos.
- Buscar escuela infantil o actividades.
- Coordinar las tareas diarias.

Compartir los cuidados también significa compartir su organización. La corresponsabilidad implica repartir no solo las tareas, sino también la planificación, la información y la toma de decisiones. Revisar cómo se distribuyen responsabilidades y adaptar acuerdos a las necesidades de cada tiempo ayuda a construir una organización familiar igualitaria y sostenible.

CUIDAR SIN DESGASTARSE: cuando los cuidados se reparten, el bienestar también se comparte

Cuidar también implica cuidar de quienes cuidan. Los cuidados de las y los menores requieren de tiempo, energía y una importante implicación física y emocional. Cuando éstos recaen de forma continuada sobre una sola persona, aumentan la sobrecarga, el estrés y las dificultades para conciliar, descansar o disponer de tiempo propio. Compartir las responsabilidades, respetar tiempos de descanso, pedir ayuda cuando sea necesario y mantener espacios para el diálogo contribuye a una crianza más saludable, equilibrada e igualitaria para toda la familia.

PARA RECORDAR:

✔️ El cansancio no debe recaer siempre sobre la misma persona.

✔️ Descansar también forma parte del cuidado.

✔️ Pedir ayuda es una decisión responsable, no un signo de debilidad.

✔️ Compartir los cuidados también significa compartir el bienestar.

Una crianza más igualitaria no sólo mejora el reparto de responsabilidades. También favorece la salud, el bienestar y la calidad de vida de toda la familia.

CONCILIAR TAMBIÉN ES CORRESPONSABILIZARSE: derechos, permisos y medidas para compartir los cuidados

La conciliación y la corresponsabilidad son los dos elementos clave para crear y promover una crianza basada en la igualdad. Los permisos y las medidas de conciliación están destinadas a facilitar el cuidado y a compatibilizar la vida personal, familiar y laboral.

MEDIDA	¿EN QUÉ CONSISTE?	DURACIÓN
PERMISO POR NACIMIENTO Y CUIDADO DE MENOR	Derecho individual e intransferible de cada progenitor/a para el **cuidado de hijos/as** tras el nacimiento, adopción, guarda con fines de adopción o acogimiento.	**19 semanas** por progenitor/a. Retribuido por la Seguridad Social.
PERMISO PARENTAL PARA EL CUIDADO DE HIJOS/AS	Permiso para atender **necesidades de cuidado de menores**. Puede disfrutarse de forma continua o discontinua.	**Hasta 8 semanas** por cada hijo/a menor de **8 años**.
PERMISO POR CUIDADO DE LACTANTE	Ausencia del trabajo para el **cuidado de la/del lactante**. Puede disfrutarse en distintas modalidades.	**Hasta que el/la menor cumpla 9 meses**, con posibilidad de ampliación.
ADAPTACIÓN DE JORNADA	Posibilidad de solicitar cambios en horarios, distribución de jornada, trabajo a distancia u otras fórmulas para **favorecer la conciliación**.	**Según circunstancias y acuerdo alcanzado.**
REDUCCIÓN DE JORNADA POR GUARDA LEGAL	Reducción de jornada para el **cuidado directo de hijos/as menores de 12 años**.	**Hasta que el/la menor cumpla 12 años.**
EXCEDENCIA POR CUIDADO DE HIJOS/AS	Suspensión temporal de la relación laboral para dedicarse al **cuidado**.	**Hasta 3 años** por cada hijo/a.

Importante: algunos convenios colectivos pueden mejorar estos derechos. Además, la normativa laboral y de Seguridad Social vigente a la fecha de elaboración de esta guía, el año 2026, puede experimentar modificaciones, por lo que conviene consultar siempre la información vigente.

LOS CUIDADOS SON UNA RESPONSABILIDAD COLECTIVA

Los cuidados no son solo responsabilidad de las familias, sino un **compromiso colectivo**. Desde el Ayuntamiento de Coslada queremos acompañarte en esta etapa poniendo a tu disposición estos **recursos:**

01 CONCEJALÍA DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD: CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASESORAMIENTO DE LA MUJER (CIDAM)

Promoción de la igualdad y la diversidad y prevención de la violencia de género.

Sede del Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género (PMORVG).

Plaza Dolores Ibárruri, 1.

91 669 61 20 ó 91 627 82 00 (Ext. 2200).

cidam@ayto-coslada.es

02 CONCEJALÍA DE INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD: ROMPEOLAS

Actividades familiares y para peques de todas las edades.

Escuela de Crianza, Ludoarte, Grupo de Participación Infantil, Asesoría de bienestar emocional y otros espacios.

Centro Municipal de Recursos para la Infancia.

Av. España, 4 .

91 627 82 00 (Ext. 2300 y 2301).

secretariainfancia@ayto-coslada.es

03 CONCEJALÍA DE SALUD, CONSUMO Y BIENESTAR ANIMAL: PROGRAMA A MANO.

Asesoría de salud sexual para jóvenes entre 14 y 30 años y para todo tipo de familias.

Equipo de Educación para la Salud (EpS).

C/ Virgen del Mar, 2.

91 627 82 58 ó 91 627 82 00 (Ext. 3200).

expresate@ayto-coslada.es

04 CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES Y MAYORES

Información y orientación sobre recursos y prestaciones. Acompañamiento social y socioeducativo.

Sede del Servicio de Atención a la Familia (SAF)

687 47 92 42.

Av. de los Príncipes de España, 12.

91 627 82 00 (Ext. 3600).

www.sericiossocialescoslada.es

05 CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES (CTA)

Asesoramiento y prevención de adicciones en el ámbito familiar (para todas las edades).

Av. España, 130.

91 673 39 93.

cta@ayto-coslada.es

prevencionadicciones@ayto-coslada.es

06 ASOCIACIÓN DE LACTANCIA Y CRIANZA

Información y apoyo a madres durante la lactancia.

asociacionlccoslada@gmail.com

DIEZ IDEAS PARA CONSTRUIR UNA CRIANZA CORRESPONSABLE

¿Sabías que más del 80% del cuidado recae sobre las mujeres?

La corresponsabilidad es un compromiso personal, familiar, social e institucional.

1. Hablad antes de decidir: No deis por hecho quién va a pedir un permiso, reorganizar su jornada o asumir una tarea. Las decisiones compartidas ayudan a prevenir desigualdades.

2. Repartid también la organización: Los cuidados no son solo las tareas que se ven. Recordar citas, preparar la mochila, anticipar necesidades o planificar la semana también es cuidar.

3. Aprovechad los permisos para cuidar: Los permisos y las medidas de conciliación son una oportunidad para implicarse desde el principio en la crianza y construir vínculos con la criatura.

4. Alternad responsabilidades: Siempre que sea posible, evitad que una sola persona asuma siempre las mismas tareas. Alternar favorece el aprendizaje, la autonomía y la implicación de ambas personas.

5. Revisad vuestros acuerdos: Las necesidades cambian con el tiempo. Lo que funciona en los primeros meses puede necesitar adaptarse más adelante.

6. Compartid también el descanso: El tiempo para descansar, desconectar o cuidar de una misma persona también debe formar parte del reparto de los cuidados.

7. Cuestionad los roles, mandatos y estereotipos de género: No hay tareas "de madres" ni tareas "de padres". Cuidar es una responsabilidad compartida que se aprende y se ejerce.

8. Pedid ayuda cuando la necesitéis: Apoyarse en la familia, amistades o los recursos públicos no significa hacerlo peor. Cuidar también es saber cuándo pedir apoyo.

9. Recordad que cada familia es diferente: La corresponsabilidad no consiste en repartir todo exactamente al 50%, sino en construir acuerdos justos, conscientes y adaptados a la realidad de cada hogar.

10. Disfrutad también del camino: La crianza está llena de retos, pero también de momentos únicos. Compartir los cuidados significa compartir también el aprendizaje, los vínculos y la satisfacción de crecer juntas/os como familia.

¿CÓMO SE REPARTEN LOS CUIDADOS EN VUESTRA FAMILIA?

La corresponsabilidad se construye en el día a día. Os proponemos este sencillo ejercicio para reflexionar sobre cómo se distribuyen los cuidados, la organización y las responsabilidades en vuestro hogar.

TAREA O RESPONSABILIDAD	YO	MI PAREJA / OTRA PERSONA	LO COMPARTIMOS
Solicitar permisos o medidas de conciliación	☐	☐	☐
Llevar y recoger a la criatura de la escuela infantil	☐	☐	☐
Acudir a las revisiones pediátricas	☐	☐	☐
Recordar vacunas, citas o revisiones	☐	☐	☐
Levantarse por la noche cuando lo necesita	☐	☐	☐
Preparar comidas o biberones	☐	☐	☐
Cambiar pañales, bañar o vestir	☐	☐	☐
Organizar horarios y actividades familiares	☐	☐	☐
Hacer la compra de productos del hogar	☐	☐	☐
Tomar decisiones importantes sobre la crianza	☐	☐	☐

No existe un solo modelo de familia ni una sola forma de organizar los cuidados. Lo importante es construir acuerdos que permitan compartir las responsabilidades de manera consciente, favoreciendo el bienestar, la igualdad de oportunidades y el desarrollo de todas las personas que forman parte de la familia.

Esta guía está financiada con cargo a los fondos recibidos de la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables.

CORRESPONSABLES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD

Concejalía de Igualdad y Diversidad
Ayuntamiento de Cosuda