



La càrrega mental és l'esforç de planificar, organitzar i prendre decisions. A la majoria de llars, els homes s'ocupen de tasques visibles com comprar o cuinar, però la feina invisible de coordinar la dinàmica de la llar per tal que tot funcioni recau en gran part en les dones i s'intensifica amb la maternitat. Aquest esforç mental té conseqüències tant en el benestar físic com psicològic. En alguns països aquest malestar està reconegut com la síndrome de la dona esgotada.

La campanya “**Càrrega mental femenina: Fem-la visible!**” pretén posar en valor aquesta tasca invisible, prendre consciència de què representa i convidar a la reflexió per avançar cap a unes relacions més igualitàries.

S'ha realitzat una crida a dones, que viuen o han viscut amb homes, a través d'un qüestionari que preguntava sobre les tasques d'organització, el nivell d'esgotament, si eren conscients del concepte “càrrega mental”, l'edat i si volien deixar un comentari.

La crida ha tingut lloc entre febrer i març i s'han utilitzat diferents canals de difusió posant especial èmfasi a grups organitzats de dones de la comarca, a les escoles bressol i de primària dels municipis de Cornellà, Esponellà, Fontcoberta, Porqueres, Serinyà i Vilademuls, i alguns grups del programa Fem Companyia. **En total han participat 244 dones**, malgrat s'han extret les dades, exclusivament, a partir de les respostes del formulari en línia.

A continuació es mostra:

- **el llistat de tasques d'organització de la llar i familiar**
- **un petit recull de dades interessants pel que fa a les seves vivències**
- **unes recomanacions per reduir la càrrega mental**

Moltes gràcies a totes les dones que han participat, per haver compartit les seves experiències i en ocasions els seus sentiments.

Tasques d'organització familiar i de la llar

ÀPATS:

- Pensar i planificar els àpats setmanals (què, quan, com ho cuinem...)
- Planificar els àpats especials, quan hi ha persones convidades
- Tenir en compte seguir una dieta variada, equilibrada i saludable
- Planificar la compra d'aliments frescos i queviures
- Combinar els menús de casa amb els del menjador escolar
- Organitzar i planificar el menjar per endur (tàpers)

Recordar preparar l'entrepà per l'excursió

EXTERIOR:

- Recordar regar les plantes i flors
- Organitzar on posar-les
- Pensar en el manteniment del jardí
- Pensar en el manteniment i treball de l'hort

ROBA:

- Organitzar les rentadores
- Tenir present quan cal canviar els llençols i les tovalloles
- Saber què s'ha de planxar i quan
- Organitzar els armaris
- Recordar els canvis d'armari cada temporada
- Gestionar els mitjons desaparellats
- Organitzar la roba de tota la família
- Revisar què els va bé de talla als infants
- Tenir present quan cal comprar roba o calçat
- Pensar i preparar la roba que necessiten les filles i fills diàriament

ECONOMIA:

- Controlar i revisar les despeses, factures i rebuts de subministraments
- Recordar fer la declaració de la renda
- Portar les gestions del banc
- Pensar en actualitzar el domicili a les factures
- Pensar en la sol·licitud de renovació de les assegurances
- Estar pendent de noves tarifes de llum, internet
- Estar pendent de demanar ajudes, beques, descomptes
- Controlar les despeses derivades del centre escolar, les activitats extraescolars, els casals d'estiu i les colònies
- Gestionar altres temes econòmics de la llar i la família

Gestió dels mitjons desaparellats

NETEJA I ORDRE:

- Tenir clar què i quan s'ha de netejar
- Distribuir les tasques de la llar, coordinar-les i supervisar-les
- Organitzar l'ordre i l'endrega de la llar
- Tenir en compte quan cal netejar les motxilles dels infants
- Pensar en tenir-ho tot net abans de rebre visites
- Planificar les tasques de la persona de neteja
- Recordar treure les escombraries
- Saber on està tot
- Organitzar la "paperassa"
- Estar alerta de quan netejar el garatge
- Pensar en netejar el cotxe
- Pensar en buidar el cotxe de restes de menjar i coses variades

Cal fer la declaració de la renda!

*Insistir perquè
es facin*

HÀBITS I RUTINES:

- Supervisar els horaris i rutines de les filles i fills
- Tenir en compte l'acompanyament i la supervisió dels hàbits d'higiene dels infants
- Pensar en disposar de tot allò necessari per a la higiene personal (sabó, xampú, raspalls i pasta de dents...)
- Revisar quan cal tallar les ungles
- Pensar en posar crema hidratant, introduir l'hàbit
- Tenir present l'acompanyament en les rutines d'anar a dormir, pensar en quines es fan...
- Supervisar que es vesteixin com toca, segons el temps i les necessitats
- Assegurar que les filles i els fills surtin de casa amb la cara neta i s'hagin pentinat
- Controlar que les alarmes dels despertadors estiguin activades
- Supervisar les responsabilitats dels infants (recollida i ordre de joguines, tasques domèstiques encomanades...)

*Saber on està
tot*

EDUCACIÓ:

- Vetllar per la relació i el contacte entre la família i el centre escolar
- Recordar les reunions amb tutors/es
- Estar pendent de les peticions del centre escolar
- Tenir controlades les autoritzacions i/o matrícules
- Ser la persona referent de contacte del centre escolar
- Estar pendent i recordar que facin les tasques escolars (filles i fills)
- Tenir present el material escolar que faci falta i comprar-lo quan sigui necessari
- Estar pendent de l'evolució en els aprenentatges de filles i fills
- Tenir en compte la participació a les activitats del propi centre escolar o de l'AFA
- Organitzar els acompanyaments i recollides del centre escolar i les activitats extraescolars (de filles i fills, netes i nets...)
- Tenir present què necessiten per a cada extraescolar
- Estar pendent del transport d'instruments musicals
- Pensar en quan s'han de tornar els llibres a la biblioteca

MANTENIMENT:

- Tenir present i recordar les reparacions i les tasques de bricolatge que cal fer a la llar
- Trucar per gestionar les reparacions
- Recordar revisar la sal del descalcificador
- Revisar si cal netejar el filtre de la rentadora o assecadora
- Pensar i decidir la decoració més adequada i comprar tot allò necessari
- Recordar les revisions del cotxe i passar la ITV
- Pensar en posar benzina

HORARIS I AGENDA:

- Quadrar horaris de feina i de família
- Controlar les agendes de tota la família (extraescolars, esdeveniments escolars, excursions, festes d'aniversari, partits, visites mèdiques, trobades amb amistats...)
- Coordinar els horaris familiars i la logística que se'n desprèn
- Coordinar horaris amb els avis o cangurs per la cura de filles i fills (demander ajuda)
- Quadrar els horaris de les diferents extraescolars
- Organitzar on i amb qui deixar els infants quan estan malalts o no hi ha escola
- Controlar els canvis d'agenda (imprevistos, canvis d'horaris...)
- Decidir el moment adequat i la logística d'anar a comprar quan hi ha infants

*Estar al cas de
tot, malgrat estar
jubilada*

SALUT:

- Controlar les visites mèdiques tant d'infants com persones amb dependència: demanar hora, planificar, recordar i organitzar familiar i logísticament l'assistència a les visites.
- Saber quan toca donar medicació i/o suplementos
- Controlar el calendari de vacunes
- Planificar les revisions mèdiques
- Planificar les visites de salut tipus fisioterapeuta, osteòpata, dentista...
- Promoure hàbits saludables en la família

OCI:

- Planificar i organitzar les vacances (on es va, com s'hi va, quan, i les reserves relacionades)
- Organitzar les maletes per marxar de viatge o supervisar que les facin
- Planificar les activitats del cap de setmana
- Cercar activitats culturals i creatives
- Planificar sortides, excursions
- Tenir en compte tot allò necessari per sortir
- Gestionar els viatges en cotxe per promoure l'aprofitament

Ser a pertot arreu

Els petits detalls invisibles que fan de la casa una llar

RELACIONS FAMILIARS I AMISTATS:

- Mantenir les relacions amb la família propera i extensa
- Vetllar per mantenir les amistats
- Pensar en trucar a familiars o visitar-los si estan malalts
- Recordar i planificar els aniversaris i les dates importants
- Pensar en els regals per a tothom (Nadal, aniversaris, Ram i Pasqua...)
- Organitzar festes i trobades familiars i amb les amistats
- Organitzar les festes d'aniversari de les filles i els fills i altres familiars
- Vetllar per les relacions d'amistat de les nostres filles i fills
- Organitzar les fotos i els vídeos de tot l'any per tenir records

CURES:

- Estar pendent que les necessitats bàsiques estiguin cobertes
- Pensar en organitzar bé el temps per estar amb les filles i els fills
- Reflexionar i revisar el model de criança (pautes, relació amb les filles i fills)
- Tenir en compte l'acompanyament emocional dels infants i les persones amb dependència
- Estar pendent de les dinàmiques familiars (relació entre germans/es...)
- Pensar en controlar la temperatura i tenir-ne cura quan estan malalts/es
- Vetllar pel descans dels infants i estar pendent si es desperten
- Estar pendent de quan toca tallar els cabells i demanar hora a la perruqueria
- Pensar en revisar i fer el tractament dels polls
- Pensar en tenir els bolquers de tela a punt
- Pensar en netejar la cera de les orelles
- Pensar en revisar si el melic està brut
- Estar pendent de les netes i els nets
- Pensar en la cura i les necessitats de les mascotes (alimentació, perruqueria, salut, necessitats de moviment i atenció...)
- Pensar en les necessitats dels animals de la granja

Has de fer de directora d'orquestra

ALGUNES DADES

L'objectiu principal de la crida ha estat recollir el llistat de tasques d'organització de la llar i familiar preguntant a les dones que anotessin les tasques que consideraven. Tanmateix també s'han preguntat algunes dades personals i s'han recollit comentaris per tal de copsar les seves vivències.

Les següents dades es basen en les respostes de les **195 dones que han participat en línia**, el 60% de les quals tenen entre 30 i 50 anys; el 23%, entre 51 i 64 anys; el 12%, més de 65 anys i el 5%, menys de 30 anys.

1. El llistat de tasques conté **116 aspectes a tenir en compte**. Les més nombroses són les relacionades amb **educació, salut, cures i relacions familiars i d'amistats**. Coincideix que són les àrees típicament més femenines.
2. Només **el 14% de les dones són poc o gens conscients** del concepte "càrrega mental", encara que algunes d'aquestes tenen un nivell d'esgotament molt alt.
3. Gairebé **el 90% de les dones de 31 a 40 anys tenen un nivell d'esgotament alt** o molt alt i el mateix passa en el 77% de les dones de 41 a 50 anys.
4. Les **idees que més es repeteixen** entre els 92 comentaris recollits són:
 - Les tasques s'assumeixen sense ser conscients del seu volum, per costum o per imposició social.
 - Cal que els homes es responsabilitzin per igual, i no només ajudin o esperin la petició de fer les tasques.
 - És difícil saber delegar i confiar amb les seves parelles.
 - Als homes no els surt de manera natural la capacitat d'organitzar de la mateixa manera que a les dones, en l'àmbit domèstic.
 - L'esforç d'organitzar no és visible i no hi ha un reconeixement.
 - Quan les filles i fills són petits les mares són les últimes en cuidar-se, si és que ho fan.
 - Cal sensibilitzar sobre les desigualtats des de la infantesa.
 - Calen més polítiques de conciliar la vida laboral i familiar.

RECOMANACIONS

per reduir la càrrega mental

- Pren **consciència** de la càrrega mental i de com t'afecta. Posa nom a les emocions i sentiments i expressa-ho. Dona't permís per sentir malestar quan hi hagi dificultats.
- Abandona la idea de voler ser una Superwoman. No pots amb tot. **La responsabilitat que tot rutlli és compartida.**
- **Confia** en la parella o en les persones amb qui convius per portar a terme les tasques conjuntament. Cadascú fa les coses diferent i cal acceptar-ho. Evita els retrets i les crítiques.
- Parla amb la parella sobre els **rols, sentiments i necessitats**. Fes peticions per motivar una actitud més proactiva i posa límits de manera respectuosa.
- Fixeu moments a la setmana per parlar de l'organització de la llar i familiar. **Arribeu a acords** i planifiqueu què i quan dureu a terme les tasques a fi d'equilibrar el temps dedicat.
- Cerca temps per fer allò que t'omple, sigui el que sigui, per reduir l'estrès i el malestar. Dona prioritat a **l'autocura personal**, és una senyal de bona autoestima. Cal donar-te permís per a fer-ho.
- **Demana ajuda** a familiars, amistats i/o professionals, si ho necessites.
- Cerca i estableix **xarxes de suport** amb altres persones en la mateixa situació o similar.
- **Eduqueu en la igualtat** a les filles i els fills i esdeveniu agents de canvi.

SERVEI DE CANGURATGE PROFESSIONAL



SERVEI DE CANGURATGE GRATUÏT

0 - 12
ANYS

INFORMACIÓ I RESERVES: CAPSULESDETEMPS.PLAESTANY.CAT (685596634)

16:30H - 19:30H

SETMANAL

DLL

PORQUERES



DM

ESPONELLÀ

16:30H - 19:30H

QUINZENAL

DC

CAMÓS - ST. MIQUEL CAMPMAJOR



DJ

PALOL REVARDIT - CORNELLÀ TERRI



DV

Fontcoberta - Serinyà

TALLERS PER A HOMES SOBRE MASCULINITATS IGUALITÀRIES

Taller 1. El pes de la masculinitat tradicional

Dimecres 8 de maig / 18.30 h - 20.30 h / Biblioteca de Porqueres

Taller 2. Masculinitats igualitàries: compromís i responsabilitat

Dimecres 15 de maig / 18.30 h - 20.30 h / Biblioteca de Porqueres

Dirigit a: homes dels municipis de Camós, Cornellà del Terri, Crespià, Esponellà, Fontcoberta, Palol, Porqueres, Sant Miquel de Campmajor, Serinyà i Vilademuls.

Inscripció a:

