Acuerdo general de la familia

Nuestro acuerdo de cuidados

Cómo se usa este documento

Haced **una sola copia por familia** y guardadla en el lugar común que hayáis elegido.

Recoge lo que es común a toda la familia. Los datos de cada hijo o hija van en su **ficha** y cada actividad, en su **pacto de actividad**.

Actualizadlo cuando cambien las circunstancias.

Reglas del juego

- Cuidar es trabajo, también cuando no es remunerado.
- El reparto tiene en cuenta tiempo, esfuerzo, disponibilidad real, salud y descanso.
- Los hombres asumen también planificación y seguimiento, sin esperar instrucciones.
- El apoyo de abuelos, abuelas, familiares o amistades necesita acuerdo previo.
- Los hijos e hijas participan según la edad, sin hacer de mensajeros, mediadores ni responsables de los cuidados adultos.

Personas adultas que participamos / hogares implicados:

¿Qué queremos que funcione mejor esta semana?

> *Este es un acuerdo educativo revisable. En familias separadas, respeta las medidas y resoluciones vigentes. Los acuerdos requieren libertad y seguridad.*

1. Todo lo que hay que prever

Marcamos las actividades que forman parte de nuestra semana. Añadimos las que faltan.

Inventario escolar y extraescolar

- ☐ Horarios de entrada y salida
- ☐ Deberes y agenda
- ☐ Tutorías y reuniones
- ☐ WhatsApp de familias
- ☐ Inscripciones y pagos
- ☐ Autorizaciones
- ☐ Mochila
- ☐ Extraescolares: lugar, horario y contacto
- ☐ Alimentación y comedor
- ☐ Coordinación entre hogares
- ☐ Recogidas y personas autorizadas
- ☐ Exámenes y entregas
- ☐ Plataforma del centro
- ☐ Avisos urgentes
- ☐ Becas y plazos
- ☐ Material y dispositivos
- ☐ Excursiones y transporte
- ☐ Ropa, equipación y vestuarios
- ☐ Necesidades de apoyo
- ☐ Otros: _____

Cada actividad tiene trabajo visible e invisible

Actividad	Detectar y planificar	Hacer y comprobar
Natación (ejemplo)	Leer avisos, conocer horarios, pagar y preparar necesidades	Transporte, supervisión según edad, material seco e incidencias

¿Qué pesa de verdad?

Preguntamos quién tiene que estar pendiente, qué plazos son rígidos, cuántas interrupciones hay y quién puede desconectar. Hacer el mismo número de tareas no garantiza una carga equivalente.

Tareas o preocupaciones que todavía no aparecen:

2. Información accesible y roles

Compartir información evita que una persona sea la memoria permanente de la familia. Los datos de cada hijo o hija van en su ficha.

Contactos de apoyo que han aceptado — ¿Dónde lo encontramos? / ¿Quién lo actualiza?

Roles que podemos acordar por actividad

Responsable: lleva el proceso completo o la fase asignada.

Apoyo: cubre una acción concreta después de confirmar disponibilidad.

Facilitación de la reunión: ayuda a escuchar y anotar el pacto. Puede rotar.

Hijo o hija: practica autonomía con orientación adecuada a la edad.

Pacto de comunicación

Canal habitual y tiempo de respuesta razonable:

Para incidencias urgentes usamos… / ¿Quién confirma la recepción?

> *WhatsApp complementa el canal oficial del centro. Recogemos solo la información necesaria y evitamos difundir datos sensibles. El hijo o hija no transmite los desacuerdos entre personas adultas.*

3. Cuando el plan falla

Primero garantizamos el cuidado. Después revisamos la responsabilidad y corregimos lo que ha fallado.

- **Una persona no puede.** Avisa en cuanto lo sabe, concreta qué hay que cubrir y busca el relevo acordado. El cambio solo queda cerrado cuando hay confirmación.
- **Las dos podemos.** Mantenemos el pacto o confirmamos juntas un cambio. Evitamos suponer que «ya lo hará la otra».
- **Pido ayuda y la otra no puede.** Activamos el apoyo que ha aceptado. Si no hay relevo, aplazamos lo prescindible y reorganizamos los cuidados esenciales.
- **El centro o la actividad cambia.** Quien recibe el aviso lo registra y lo comunica. Confirmamos quién actúa y que el hijo o hija queda atendido.
- **El hijo o hija está enfermo o no puede ir.** Priorizamos el cuidado, avisamos al centro y acordamos quién acompaña. Si hay una emergencia, activamos ayuda inmediata.
- **Alguien se olvida o incumple.** La persona disponible protege al menor. Quien ha fallado reconoce el impacto, repara la carga extra y cambia el procedimiento.

Nuestra tarjeta de imprevisto

Si pasa…

Avisa… / Actúa… / Apoyo confirmado… / Si no responde nadie…

> *No dejamos a un hijo o hija desatendido para demostrar al otro que «le tocaba». Atender el imprevisto no convierte a quien ayuda en responsable permanente. Si se repite, revisamos la desigualdad y buscamos apoyo.*

4. Descansar sin estar de guardia

El descanso incluye desconectar de la planificación, los recordatorios y las decisiones habituales.

Descansar también es una responsabilidad compartida

- **Tiempo protegido:** acordar cuándo empieza y acaba el descanso.
- **Relevo real:** otra persona asume los cuidados.
- **Desconexión mental:** no tener que seguir dando instrucciones.
- **Recuperación:** compensar el descanso si una urgencia lo interrumpe.

Descansar no es solo dejar de hacer. También es dejar de estar pendiente.

Protocolo de descanso

1. Acordamos inicio, final y qué cuidado queda cubierto.
2. Quien queda a cargo dispone de la información y decide sobre la rutina.
3. Evita consultar dudas que puede resolver con el pacto o los recursos disponibles.
4. Interrumpe solo ante una cuestión de seguridad o una decisión urgente que no puede asumir ni aplazar.
5. Si hay que interrumpir, aseguramos el cuidado y pactamos recuperar el descanso.

Persona	Franja protegida	Quién queda a cargo	¿Cuándo la podemos interrumpir?

Quien cuida también necesita cuidados

Cada persona adulta marca lo que necesita:

☐ Dormir y recuperarme ☐ Tiempo propio ☐ Menos interrupciones

☐ Reconocimiento ☐ Aprender una tarea ☐ Apoyo concreto

☐ Otros: _____

Mi señal de sobrecarga es… (persona: _____)

Cuando aparezca, pediré… / Podemos activar…

Mi señal de sobrecarga es… (persona: _____)

Cuando aparezca, pediré… / Podemos activar…

> *No tener trabajo remunerado no implica disponibilidad ilimitada. Contamos las horas de cuidado y el tiempo propio de cada persona. Ayudar no da derecho a exigir afecto, sexo, obediencia ni disponibilidad.*