

Los estudios nos dicen que la vida cotidiana sigue siendo más problemática para las mujeres que para los hombres. Algunas veces sospechan que el problema no son las mujeres, sino al contrario. A continuación, se proponen algunos recordatorios orientados a disfrutar del bienestar cotidiano de manera equitativa y sostenible.



Decálogo para una vida cotidiana no sexista

Por **Teresa Torns**, socióloga Ilustraciones de **Laura Polls**

1. Por la mañana, después de la ducha, recuerda el nombre de la persona que hace posible que la toalla o la ropa que te pondrás estén limpias, planchadas y en su sitio. Recuerda que si te quiere, esta tarea y el amor no son forzosamente equivalentes. Si, al contrario, lo hace porque obtiene un sueldo por ello, procura que éste sea digno.
2. Puedes aplicar lo mismo a la ropa sucia. La advertencia también es válida si te duchas por la noche o no tienes el hábito. Y recuerda que la ropa no tiene patas...
3. Recuerda que la lavadora se inventó hace más de un siglo. Y que su uso es más fácil que el del ordenador, el móvil o la video-consola. Además, cuando aprendes, la práctica habitual te ayuda a no olvidar cómo funciona. Y lo mismo puedes aplicarlo al resto de electrodomésticos.
4. Recuerda que la limpieza de la casa es una oportunidad de oro para hacer ejercicios de aeróbic altamente saludables. Y se pueden hacer con instrumentos bien sencillos: estropajo, escoba, fregona...
5. En ningún sitio dice que te tengas que conformar con la limpieza del coche. Si eres joven, atrévete con tu habitación. Asegúrate una práctica continuada de ejercicios caseros y, además de tu bolsillo, siempre habrá alguna mujer que te lo agradecerá.
6. Recuerda que planchar es una tarea que puede parecer complicada, pero que el reto de aprender asegura sorpresas inolvidables.
7. Si cocinas, recuerda que hay vida más allá de la paella o de la barbacoa de los fines de semana. Y que las criaturas pueden aprender que hay pizzas no congeladas, que el pollo tiene cresta y plumas y que la carne no sólo son hamburguesas.
8. Al llegar a casa después de un día de trabajo recuerda que el sofá, la tele y su mando ocupan un espacio de descanso donde, seguramente, una mujer continua trabajando. Arriésgate a cambiar de hábitos y no sólo tu cuerpo te lo agradecerá.
9. Piensa cuántos días hace que no hablas o pasas un buen rato con las personas (mayores, medianas y pequeñas) que acompañan tu vida cotidiana y recuerda que otro bienestar es posible.
10. Por último, recuerda que estas sugerencias no son una receta obligatoria, pero vale la pena ponerlas en práctica. Se recomienda, igualmente, no rendirse si los primeros resultados no son espectaculares. El éxito está garantizado si se hace un uso continuado y constante al largo de toda la vida.

Os animamos a imprimir este decálogo y colgarlo en la nevera para que toda la familia pueda ponerlo en práctica. Lo podéis descargar en www.m-grup.com