

CONSTRUIR HOGAR: UN PROYECTO DE FAMILIA

María Pilar Ruiz de Temiño Bueno



FUNDACIÓN
MARIA TERESA
RODÓ





Premio Maria Teresa Rodó
"Educar en Familia"
17 de octubre de 2011

Copyright © 2011 Fundación M. Teresa Rodó
Edita Fundación M. Teresa Rodó
Bisbe Català, 2. 08034 Barcelona
ISBN: 978-84-615-3409-8
Depósito legal: B-31969-2011
Diseño y maquetación: AP2U Gestión creativa S.L.
Printed in Spain - Impreso en España por Imprenta Sala S.L.

ÍNDICE

Prólogo.....	7
Introducción.....	9
1. Breve referencia al desarrollo de la concepción casa-hogar a lo largo de la Historia.....	12
2. El actual concepto “hogar” y su diferencia con otros conceptos como el de “casa”.....	14
3. Construir hogar es educar personas	20
4. ¿Cómo se crea el hogar?	22
5. El hogar como escuela de servicio	26
6. ¿Cómo fomentar el espíritu de servicio en los hijos?.....	32
7. Pilares sobre los que se sustenta la construcción del hogar.....	40
7.1. Profesionalidad.....	40
7.2. Complementariedad-corresponsabilidad.....	47
8. Integrar familia y trabajo.....	51
9. Educar para conciliar.....	53
10. El hogar agente de cambio.....	54
Conclusiones.....	54

ANEXO: GUIA PRÁCTICA

Capítulo 1: GESTIÓN DEL TIEMPO PARA ARMONIZAR TRABAJO Y FAMILIA

1. La gestión de un hogar ofrece grandes posibilidades de enriquecimiento personal y familiar.....	57
2. Prioridades: Saber gestionar lo importante y lo urgente en el hogar familiar.....	57
3. Leyes del tiempo.....	58
4. Claves de la mala gestión del tiempo.....	58
5. Controlar los ladrones del tiempo.....	58
6. Como preparar la lista de cosas a hacer.....	59
7. Agenda Familiar.....	59



Capítulo 2: ESPACIOS Y OBJETOS DE LA CASA, SIGNIFICADO Y CUIDADO

1. Armonía, orden y limpieza.....	61
2. Utensilios y productos que se deben tener.....	61
3. ¿Cómo limpiar determinadas cosas o manchas?.....	62
4. Tiempos reales de limpieza y sistemas de organización.....	63

Capítulo 3: ALIMENTARSE BIEN PASA POR LA COCINA

1. Pautas para alimentarse bien.....	66
2. Consejos para mejorar nuestro patrón alimentario.....	67
3. El punto de preparación de los alimentos.....	68
4. Puntos clave en la preparación de los alimentos.....	68
5. La organización.....	71

6

Capítulo 4: LA ROPA: IMAGEN PERSONAL Y FAMILIAR QUE SE COMUNICA

1. La importancia de acertar.....	79
2. Cuidar nuestra ropa.....	79
3. El lavado de la ropa.....	80
4. Puntos clave antes del lavado.....	80
5. Consejos para el lavado.....	81
6. El secado y la plancha.....	83
7. Las manchas.....	84
8. La organización.....	86
9. Mantenimiento de las máquinas.....	86
10. Los armarios: Seguir un criterio en la organización.....	87

CONCLUSIONES FINALES.....	88
---------------------------	----

Bibliografía.....	89
-------------------	----



PRÓLOGO

Tengo la ilusión de presentar, ya editado, el trabajo que ha merecido el premio que la Fundación Maria Teresa Rodó había convocado bajo el tema "Educar en Familia".

Este ensayo es el segundo de una serie que se irán publicando, siempre en relación con el tema base de la Familia.

Ha sido precisamente esta preocupación por la Familia, con toda la riqueza que encierra, la finalidad principal de la Fundación Maria Teresa Rodó: apoyo a la formación humana, defensa de los valores, protección de los derechos de todos sus miembros, especialmente de los más débiles o desprotegidos, relaciones generacionales: padres, hijos, abuelos, y también el importante papel que juega la familia en la sociedad y el futuro del mundo.

La experiencia, tan positiva, que tuvimos los fundadores en nuestra propia familia y los valores que nos inculcaron y que hemos procurado continuar en los hijos, nietos y biznietos, nos ha llevado a querer perpetuarlos por medio de esta Fundación.

M^ª Dolores López Rodó





INTRODUCCIÓN

Desde el punto de vista social, la familia está ligada a la subsistencia de la sociedad, en cuanto posibilita el nacimiento de nuevos ciudadanos, y ofrece un marco adecuado para su desarrollo integral como personas y su integración armónica en el cuerpo social.¹

Es innegable la importancia que la familia desempeña en la tarea de educar para el bien común, más aún en una sociedad como la actual, fuertemente marcada por el utilitarismo, que corre el peligro de construirse sobre individuos dedicados a consumir y a producir (homo faber, homo utilis), con el consiguiente riesgo de deshumanización.

Esta importancia es percibida por buena parte de la sociedad, que valora una familia estable, en la que exista armonía entre la pareja, y que desean dar a sus hijos la mejor educación posible. Sin embargo no se nos oculta que formar una familia que constituya, en expresión de Benedicto XVI, una verdadera “comunidad de amor y solidaridad”, no es tarea fácil y requiere un importante esfuerzo.

Con este trabajo pretendemos abordar un aspecto concreto de esa gran tarea que es “educar en familia” y que se refiere a la **atención del hogar**.

En la **primera parte**, con el fin de ayudar a tener un proyecto de hogar que asegure un clima familiar acogedor, esencial para la estabilidad de la familia y para la educación de los hijos y su desarrollo en la sociedad, nos aproximaremos –desde la óptica de la filosofía personalista– a la naturaleza del concepto de hogar, trataremos de definir qué son las tareas del hogar, para poder llegar a demostrar dos aspectos:

1. Aprender a crear hogar y colaborar en ello es un elemento esencial de la vida matrimonial.
2. Los trabajos del hogar forman parte esencial del proyecto de familia.

¹ MARTINEZ DE AGUIRRE, C. «¿Nuevos modelos de familia?» La familia paradigma de cambio social. Barcelona:IESF, 2008. pp. 279-280



El objetivo fundamental del estudio será ayudar a la reflexión personal y de pareja sobre el hogar que cada uno quiere construir, redescubriendo las posibilidades de enriquecimiento personal y familiar que aporta una buena administración de la casa. También se focalizará en el hecho de que el entendimiento de uno mismo y de las necesidades de la propia familia es la base para crear un hogar que funcione. Cada casa es única y necesita un enfoque de gestión personal. Es necesario pararse a pensar para tomar decisiones y trabajar objetivos.

Estudiaremos y mostraremos las razones para considerar que crear hogar es una tarea ineludible en la construcción de la familia; desempeña un papel fundamental en cuanto vehículo de transmisión de valores y contribuye a desarrollar una mayor responsabilidad social en cuanto que fomenta una actitud de servicio, construye la armonía, educa la sensibilidad estética, el cuidado de los más necesitados, etc. El hogar facilita la comprensión en toda su profundidad, de la importancia del cuidado a las personas. A través del cuidado, se desarrollan con naturalidad dos actitudes que definen la condición de persona: el dar y el recibir.

10

Por ello nos proponemos profundizar en la cuestión de los trabajos domésticos como creadores directos de un ambiente familiar, que se denomina hogar, en el que participa toda la familia, para lograr unas condiciones de vida que resulten altamente educativas y permitan que las relaciones familiares se refuercen. Incidiremos en la profesionalidad de estos trabajos, pues creemos que un hogar bien organizado y atendido repercute directamente en la estabilidad de los miembros de la familia y en la educación de los hijos. Ésta falta cuando se concibe el trabajo del hogar y la educación de los hijos como un ajetreo disperso e indeterminado, un impreciso "hacer de todo", sin más objeto que cubrir las necesidades básicas y evitar la suciedad y el desorden; una ocupación sin contenido específico, destinada a "rellenar" el hueco que dejan otros trabajos, aparentemente más relevantes y especializados.

También profundizaremos en otro aspecto importante en la tarea de "crear hogar", que es la complementariedad-corresponsabilidad. Los roles masculino y femenino en el hogar: ¿son algo arbitrario o bien obedecen a la peculiar estructura comunitaria de la familia? La falta de criterios claros sobre este punto puede producir importantes distorsiones en el hogar. La complementariedad es un aspecto que impregna la vida familiar. El modo de vivirla depende de las circunstancias y de las aptitudes personales.



Este proyecto da una dimensión nueva al hogar, atractiva y muy amplia, ya que no se reduce a las cosas materiales sino que incide en el modo de crear armonía, comunicación y organización dentro de la casa.

Como ya se ha indicado, la dificultad que existe en la sociedad actual para conciliar trabajo y familia y las consecuencias negativas que esto está conllevando en la educación de las futuras generaciones, justifica realizar un estudio antropológico y práctico, para presentar a los padres jóvenes unas reflexiones que les ayuden a tomar conciencia de que el hogar familiar constituye un punto de referencia básico: es claro, en este sentido, que lo que se aprende en la familia es lo que se traslada a la sociedad, y es en la convivencia familiar donde se adquieren la mayor parte de los hábitos de relación social, actitud hacia las personas, ética del trabajo, etc.

Uno de los retos que queremos plantear será tener “buenos padres y buenos profesionales”. Entendemos el propio hogar como una organización que se puede gestionar bien, y para ello consideramos que hay una serie de competencias a adquirir por los padres como son: realizar el trabajo en equipo entre todos los miembros de la familia, delegar tareas en los hijos y en la ayuda doméstica, si se tiene; cuidar la comunicación interna y externa entre los cónyuges y en el trabajo; generar motivación y valorar los avances; identificar y resolver los problemas; desarrollar la creatividad y el ingenio; ejercitarse en la toma de decisiones; tener auto-control y capacidad de liderazgo para dirigir el propio hogar, con buenas ideas y objetivos.

En el anexo, pretendemos proponer unas pautas para la elaboración de una guía práctica. Consideramos que para poder aplicar todas estas ideas al hogar que cada uno ha concebido, hay que saber conjugarlas con aspectos prácticos y técnicos como son los relacionados con los cuatro capítulos que desarrollaremos.

Los padres, estudiando este proyecto adquirirán una serie de herramientas que les ayudarán a saber cómo involucrar a los hijos a colaborar en casa, a que desarrollen el sentido de responsabilidad, adquieran confianza en sí mismos, aprendan a respetar a los demás y, en definitiva, a que en un futuro ellos y ellas estén más preparados para compartir las tareas y responsabilidades de sus propias familias.



Existe abundante bibliografía sobre aspectos muy concretos para ayudar en la educación de los hijos, la relación de pareja, etc., pero faltan aspectos concretos que incidan en el “marco” que hay que tener para poder llevarlo a cabo, y que es el hogar. Con nuestro trabajo queremos contribuir a paliar esta carencia.

1. Breve referencia al desarrollo de la concepción casa-hogar a lo largo de la Historia

El término **hogar** deriva del latín “focus” -“hogar”-, como lugar en la casa donde se prepara el fuego, que luego viene extendido a referirse a la casa misma o a la familia que habita en ella.

La palabra **hogar** se usa para designar el nombre de un lugar donde se encuentra la seguridad y la calma. En esto último (la sensación de seguridad y calma) se diferencia del concepto de casa, que sencillamente se refiere al lugar habitado, al lugar físico².

12

En las instituciones humanas primitivas el hogar no fue un edificio, sino que la familia se reunía en torno al fuego, la hoguera familiar; de hecho se puede considerar que el fuego fue un gran civilizador. La hoguera, iba unida a la figura de la madre o la primogénita, que la atendía, pues era una labor que requería vigilancia y constancia. Sin embargo tanto el hombre como la mujer siempre han colaborado juntos en la construcción e instalación del hogar. Cuando un hijo fundaba un nuevo hogar, se llevaba una tea de la hoguera familiar.

En los tiempos más remotos las mujeres fueron la propiedad de la comunidad y más adelante la madre dominó la familia.

Los caciques primitivos fueron dueños de todas las tierras y propietarios de todas las mujeres; a las que se les tenía bajo custodia individualmente, y el padre gradualmente fue asumiendo el mando doméstico. Así tuvo el hogar su comienzo; las costumbres polígamas que imperaban fueron gradualmente desplazadas por la monogamia. Con el tiempo, los emplazamientos del hogar fueron asignados por los caciques de la tri-

2 Hogar en “wikipedia.org” <http://es.wikipedia.org/wiki/Hogar> (último acceso: 28 de enero de 2011)



bu, quienes tuvieron en consignación todos los bienes raíces del grupo. Enseguida el lugar de la fogata confería la propiedad doméstica; y más adelante, un pozo de agua constituyó el título formal al terreno adyacente.

En la edad antigua, los deberes de la mujer giran alrededor de la casa. El epíteto de Homero de los «brazos blancos» y los frescos de la *Edad del Bronce* muestran a las mujeres con la piel blanca y a los hombres tostados por el sol, lo que testimonia que los trabajos de la mujer estaban orientados de puertas adentro. La señora de la casa es la que se ocupaba de la familia y del hogar.

La mujer griega al igual que la romana estaba supeditada al control masculino desde su nacimiento hasta su muerte. En su más tierna infancia la mujer helena queda bajo la tutela femenina de su familia para su cuidado y educación en las tareas del hogar y sólo cuando alcanza una edad suficiente para ser prometida, es cuando el patriarca familiar se hace con su control absoluto; esta edad podía estar en torno a los quince años.

Las casas medievales eran muy diferentes de las actuales. Los campesinos pasaban la mayor parte del día fuera, por lo que las corrientes de aire y la escasa luz de las ventanas sin cristales no les molestaban. Todo se mantenía lo más limpio posible: los suelos de tierra se solían desgastar a fuerza de barrerlos. La vida doméstica era mucho más en común que la actual, ya que las familias enteras comían, dormían y pasaban su tiempo libre juntas en su hogar, de uno o dos cuartos.

Según los datos arqueológicos las casas altomedievales eran muy simples, por regla general. Su tamaño era reducido y estaban construidas en madera, adobe y piedras, utilizando paja para el techo. Las cabañas de los campesinos solían medir entre dos y seis metros de largo por dos de ancho, horadando el piso para crear un ambiente más cálido. En su interior habitaban la familia y los animales, sirviendo estos de “calefacción”.

En el renacimiento comienza la falta de diferenciación entre lo que era el hogar y el taller de trabajo. Por su parte, el modernismo diferencia ocio y educación. En el s. XIX había modelos alternativos, cuando fallaba la familia: experimentaron viviendas con comedores colectivos, y espacios comunes.

En el siglo XX y XXI, los cambios en la economía y la tecnología han hecho que la casa cambie. La gente vive: un tercio del día en el trabajo,



un tercio en la casa, y el otro tercio en espacios intermedios: café, tren aeropuerto... Como decía el Sr. Handy en el II Congreso internacional From House to Home, organizado por HRF, que tuvo lugar en Londres en el mes de noviembre de 2008: "Nuestras oficinas están cambiando, serán como clubes, como un espacio común, no algo personal y privado, por lo que si se nos obliga a trabajar así, todo esto tendrá un impacto en la familia que habrá que tener en cuenta al estudiar cómo queremos que sea nuestro hogar y la dimensión e importancia que le demos en nuestra vida".

En el S. XXI estamos ya inmersos de lleno en el "Hogar Digital", Mey Zamora en su libro "Dulce Hogar: Un retorno a lo esencial" expone sus beneficios en cuatro categorías: seguridad, confort, sostenibilidad, y entretenimiento-ocio. La seguridad cubre aspectos como alarmas, videocámaras, control de fugas, etc. Y esto ayuda a reducir la ansiedad del usuario. El confort hace referencia a temas como iluminación o la temperatura. La sostenibilidad potencia el uso racional de los recursos, al poder programar los diferentes aparatos para ahorrar energía. Y el entretenimiento facilita muchos buenos momentos en familia, pudiendo programar películas, conciertos, etc. Todos estos avances harán la vida en el hogar más fácil, y no deberían restar calor de hogar a nuestras casas.

2. El actual concepto "hogar" y su diferencia con otros conceptos como el de "casa"

Hemos hecho un rápido recorrido sobre el concepto casa y hogar a lo largo de la Historia. Procede ahora preguntarnos, cuáles son los elementos que en los inicios del s. XXI, con los correspondientes avances tecnológicos y cambios sociales, construyen el actual concepto hogar.

A este respecto, puede citarse a Nogueras, director general de OFA, consultora Holandesa con sede en España (Gestión Empresarial Familiar), quien en su curso "Crear hogar", relata cómo un amigo suyo describía lo que para él era una casa que hablaba de hogar:

"Los espacios eran más bien escasos, pero el porte exterior de aquel hogar, y el cuidado de los detalles materializaba el ambiente de la familia. La limpieza era esmerada, pero era una pulcritud de hogar, no maníaca. La decoración hablaba de la historia y de la vida de la familia, y cada rincón tenía personalidad. Ningún mueble había tenido un alto precio. El orden



vivido por los padres era la base sobre la que se había construido una casa sobria, con solera, acogedora, funcional, y, sobre todo, donde la familia se encontraba a gusto.

¡Qué importante es lograr un ambiente así y qué esforzado conseguirlo! Se trata de conjuntar un diseño armónico, unos limitados recursos económicos, los instrumentos suficientes para una necesaria comodidad, el buen gusto en su decoración, y el cuidado en el uso de las cosas, para que mantengan su funcionalidad. Vivir en aquella casa también educaba: era un hogar con personalidad propia”³.

La casa es la consecuencia de un proyecto activo de vida, no es algo que se imponga por sí mismo, ni que surja espontáneamente. Por eso construir una casa que sea hogar es la mayor dificultad con la que los arquitectos se encuentran.

Habitar una casa es conseguir un ambiente acogedor donde se cuiden los aspectos concernientes al espacio y a las personas que lo habitan:

a) Con respecto a los espacios de la casa:

15

El espacio en la experiencia y vivencia del hombre, es un espacio protector: la casa. *El modo de estar en la casa es el de habitarla y habitar, es la determinación fundamental de la correcta relación del hombre con el espacio*⁴.

La casa es también, y sobre todo, el lugar donde se guarda a sí misma la persona, el lugar donde el hombre “se queda” junto a sus posesiones. *La casa es una de las posesiones más importantes y naturales: el hombre tiende a estar en ella.* El arraigo es el lugar donde se habita, es una *inclinación natural*. Este arraigo y el deseo de volver acontecen también porque la casa es el *hogar, el lugar donde habita la persona*. Hogar es la casa propia, poseída. No hay hogar sin un techo. No se puede hablar de él sin

3 NOGUERAS, M.A. en el material del su curso “Crear Hogar” que impartió en Huesca en el 2008

4 OTTO FRIEDRICH, B. Antropología Filosófica, en “Escritos de Filosofía” Buenos Aires, 1983 n* 12



la materialidad de una casa de la que se es dueño. Y es propia porque se posee, al menos temporalmente, aunque esté en alquiler⁵.

Arquitectos y diseñadores en la II Congreso internacional -From House to Home-, organizado por HRF, que tuvo lugar en Londres en el mes de noviembre de 2008, una vez estudiada la historia de la arquitectura con respecto a los distintos conceptos de hogar por los que hemos ido pasando a lo largo de los siglos, hablaban de la casa del futuro como la casa en la que hay que tener en cuenta dos aspectos importantes:

- Conseguir el espacio que realmente necesitamos, las leyes marcan unos espacios muy mínimos en los que es difícil tener las condiciones necesarias.
- Tener en cuenta que la casa cada vez más va a ser un lugar donde la gente viva, trabaje, coma, juegue, descanse. De ahí la importancia de los **espacios comunes** donde se combine el entretenimiento, con la cocina, con el área para comer, etc. y **zonas de intimidad**: para dormir, trabajar, etc.

16

“Todo en la casa es importante para poder descansar y vivir juntos, desde una decoración acogedora hasta una instalación práctica y eficaz”⁶.

El ser humano tiende a identificarse con el espacio físico donde habita y se arraiga. La función de la casa en la vida humana es múltiple: quedarse en casa es lo que uno hace para descansar y reponer fuerzas; volver a casa es una de las cosas más humanas que existen. La casa contribuye a educar en autonomía y en privacidad a través de los espacios.

b) Con respecto a las personas en la casa:

Cuando se lleva a cabo un proyecto en común se procura hacer de la casa un entorno que ayude al desarrollo de las personas que conviven. Lo que convierte la casa en un hogar son las manifestaciones de amor que se descubren en el cuidado que se tiene hacia las personas que lo integran, y la preocupación por el cuidado del espacio físico en el que conviven, donde las cosas tienen su significado. Ambos aspectos son importantes y

5 YEPES STORK, R., y J ARANGUREN ECHEVARRIA. Fundamentos de antropología. Un ideal de la excelencia humana. Pamplona: EUNSA, 1998. pp 101-113 y ss

6 NOGUERAS, M. Á. Mi familia mi mejor empresa. Madrid: ed. Internacionales Universitarias., 2007. pp. 152



necesarios. El hogar en el que vive una familia se convierte así en el mejor medio para protegerse del individualismo reinante, que concibe al hombre y a la mujer como seres que se realizan de modo independiente, sin la estricta necesidad de una familia.

El hogar, es lo que crea las relaciones humanas, parece obvio, pero es importante. La escuela más importante es el hogar porque conviviendo se aprende a cuidar de los otros. Hay habilidades interpersonales y a nivel personal que se comienzan a desarrollar haciendo el hogar.

“Cuidando la casa tú mismo te haces casa: te conviertes en lo que cuidas. La habitación que limpias y adornas se replica y desdobra en tu alma”⁷. Sentirse en casa es instalarse en un lugar físico y en un estado psicológico confortable, que de confianza.

Volviendo a la delimitación del concepto “hogar”, observamos que se trata de un concepto intangible, aunque las tareas que ayudan a crearlo sean tangibles. Por eso es difícil definirlo y sin embargo es importante reflexionar sobre lo que nos aporta y como queremos que sea el hogar en que nos gustaría vivir.

El hogar es el ámbito de la intimidad familiar, *“donde tiene lugar el proceso de formación de la personalidad humana”⁸. “Es el lugar de la formación; donde formarse no significa únicamente adquirir una serie de conocimientos (teóricos o prácticos),”⁹ sino sobre todo configurar la personalidad, orientar las relaciones que constituyen el entorno de cada persona. Es también ámbito de acogida personal, término de descanso físico y espacio de reposo espiritual, es a la vez el lugar más propio del encuentro con la propia realidad personal y, por tanto, medio insustituible para que la verdad ahí hallada pueda ser comunicada en los diferentes ambientes sociales y culturales en los que sin duda se proyectan las personas¹⁰. Se ha dicho que (...) “Sólo dentro del hogar –el hombre- encuentra un sitio para*

7 PRIETO, P. El ADN de la familia. http://www.darfruto.com/89_adn_familia.htm. (último acceso 23 de junio de 2009)

8 CHIRINOS, M.P. Antropología y trabajos. Hacia una fundamentación filosófica de los trabajos manuales y domésticos. Pamplona: EUNSA, 2002

9 CHESTERTON, G.K. La mujer y la familia. Barcelona: Styria (Edición a cargo de José R. Ayllón), 2006

10 SOTO BRUNA, M.J. Trasfondos familia y hogar. El hogar, ámbito de reconocimiento personal. Vol. Trasfondos n°6. Pamplona: CEICID, 2009. pp.36



su individualidad y su libertad”¹¹. Por ello puede afirmarse que el hogar es el ámbito donde se toma conciencia de la condición de hijo, de hermano, de padre o de madre.

*El hogar es el lugar donde se despliegan de modo más intenso las dimensiones de la persona humana: la intimidad, la manifestación, la libertad, el diálogo y su capacidad para dar*¹².

En el hogar se desarrollan las formas más estables y más fuertes del amor; se alcanza la madurez afectiva y psicológica; se adquieren competencias y actitudes orientadas a las personas. Cada miembro de la familia reconoce sus raíces, sus lazos, sus tradiciones, su riqueza espiritual y su identidad; la nostalgia del hogar es fortísima.

Yepes señala. *“El carácter personal del hombre da origen a un lugar absolutamente peculiar: su hogar”*¹³.

*El hogar es también el lugar donde la intimidad se hace común con otras personas. Hogar es la intimidad común. El hogar es el sitio donde las personas se manifiestan como realmente son, donde los demás pasan a formar parte de la intimidad. Allí es donde realmente nos conocen. La felicidad humana depende en buena medida de que en el hogar se comparta de veras la intimidad*¹⁴.

El hogar se va creando poco a poco a base experiencias, vivencias y tradiciones que dan lugar a la identidad de cada familia.

Por esto es importante trabajar la propia cultura de familia. Hay que arriesgarse, ilusionarse, ser creativos y tener iniciativas sin esperar que nos den las cosas hechas o copiando modelos anteriores. *“Desvirtuar o no atender hoy el quehacer que posibilita la vida en familia conlleva la pérdi-*

11 CHESTERTON, G.K. La mujer y la familia. Barcelona: Styria (Edición a cargo de José R. Ayllón), 2006.PP. 53-54

12 SPAEMANN, R. Personas. Acerca de la distinción entre “algo” y “alguien”. Pamplona: EUNSA, 2000

13 YEPES STORK, R., y J ARANGUREN ECHEVARRIA. Fundamentos de antropología. Un ideal de la excelencia humana. Pamplona: EUNSA, 1998

14 YEPES STORK, R., y J ARANGUREN ECHEVARRIA. Fundamentos de antropología. Un ideal de la excelencia humana. Pamplona: EUNSA, 1998



da de la propia identidad personal"¹⁵. "El Hogar familiar" es así el entorno favorable, para desarrollarse como personas, los hombres de todas las culturas, de todos los tiempos.

A lo largo de los siglos, como hemos visto, la necesidad de hogar y su cuidado ha estado siempre presente, aunque el modo de llevarlo a cabo ha variado mucho. En la actualidad "existe un proceso de transformación en el entendimiento de lo que hoy puede configurarse como familia, casa, hogar"¹⁶ que ha llegado a una cierta degradación. Se pueden citar algunos factores que imperan en la sociedad y que han podido influir negativamente:

1. Se subestima la noción-realidad del hogar y de los trabajos que contribuyen a crearlo.
2. La ausencia de los padres en el hogar y, de manera más acentuada, la ausencia de la madre. Como veremos, interesa dejar claro que la presencia de la mujer es importante, pero más aún lo es la profesionalidad con la que se lleven a cabo de estos trabajos.
3. La búsqueda de una igualdad total entre varón-mujer sin reconocer y favorecer sus diferencias.
4. La falta de comunicación que lleva al individualismo y a no ejercer la autoridad que los hijos necesitan.

A lo largo de la exposición tendremos en cuenta estos factores y desarrollaremos sus antídotos porque realmente el trabajo del hogar "Es una producción cultural. Una obra genuina de trabajo artístico, un trabajo manual que no es irracional o esclavo. Es una actividad inteligente, basada en el conocimiento y en la práctica. Necesitamos aprender a crear hogar, a producirlo y a mejorarlo. Se trata de una tarea permanente, hecha día a día, porque el hogar es también una realidad viva, para personas vivas"¹⁷.

15 SOTO BRUNA, M.J. Trasfondos familia y hogar. El hogar, ámbito de reconocimiento personal. Pamplona: CEICID, 2009 pp.29

16 ZORROZA, M.I. El reto actual del encuentro con la persona. "En Trasfondos" Pamplona: CEICID, 2009, pp.11

17 PRIETO, P. El ADN de la familia. http://www.darfruto.com/89_adn_familia.htm.(último acceso 23 de junio de 2009)



3. Construir hogar es educar personas

En la intimidad del hogar, se establece la relación con el padre, la madre, los hermanos y los demás miembros de la familia. A través de las experiencias propias de la familia -el nacimiento y la muerte, la convivencia, las costumbres- las personas se van conociendo y desarrollan sus capacidades.

En las actividades cotidianas compartidas en la casa, se aprende a vivir y a descubrir el bien común. La vida en el hogar familiar genera innumerables situaciones en las que se permite calibrar el nivel que tenemos en la capacidad de amar. Es decir, como se vive el “dar y recibir”.

Dar va forjando una serie de virtudes como la generosidad, la laboriosidad, el espíritu de servicio. Doy, cuando dedico tiempo, conocimientos y esfuerzos a tareas aparentemente irrelevantes. En ese dar, siempre “gano yo” porque me hace más persona.

Eludir los momentos que implican darse en el hogar supone “perder la oportunidad de ser mejores”.

20

Recibir se manifiesta en saber mostrar gratitud de modo sincero: olvidamos a menudo los servicios que nos prestan los demás. Damos por supuestos los detalles y la amabilidad de que somos objeto. Es bueno renunciar a ser siempre quien recibe. Supone renuncia a la autocompasión: “nadie se ocupa de mí”. Supone también reconocer los avances –aunque sean pequeños– que tiene un miembro de la familia y hacérselo saber.

Se trata de cosas sencillas que manifiestan atención, solicitud, asistencia, y principalmente cariño. Son oportunidades en las que los hijos adquieren virtudes y competencias propias de la sociabilidad humana y que al ir madurándose en su vida de hogar, les permitirán ir perfilando parte de su personalidad.

Eso supone que las ocupaciones derivadas de la vida familiar y los trabajos del hogar que ésta exige, serán un gran medio para **transmitir valores** en el seno de la familia:

- Nos educarán en la solicitud que hay que tener hacia las personas que nos rodean y en la constancia que supondrá ayudarles en sus necesidades más cotidianas.



- Nos enseñaran como se cubren las necesidades materiales, corporales y de afecto que tienen todas esas personas con las que compartimos la casa.
- Nos proporcionarán recursos para aprender el correcto uso de las cosas, las medidas justas de su empleo y sobre todo, para contrarrestar los excesos del consumismo y del individualismo.
- Como contienen un gran potencial socializador, prepararán al hombre y a la mujer para adquirir un papel comprometido en la vida social pues fomentarán la capacidad de renuncia o de sacrificio cuando el bien común lo exige, ayudarán a percibir las necesidades vitales de los demás y favorecerán respuestas verdaderamente humanas a dichas necesidades.

Estos valores no se aprenden solos, pues la educación no se hace desde fuera, sino desde dentro, nadie aprende sin querer. Por eso la gran tarea de educar en familia es *“hacer querer”* para lo cual las convicciones personales y el ejemplo por parte de los padres son parte esencial.

El primer ámbito de educación será el que se realiza en la familia y más concretamente en el hogar familiar a través de las tareas domésticas. Es el lugar en donde a los hijos se les empieza a formar en su autonomía personal, se les ayuda a que empiecen a tomar decisiones personales, es un ámbito donde los padres están a su lado para poder orientarles. Y cuando hablamos de decisiones en el ámbito del hogar no nos estamos refiriendo a tomar decisiones dentro de la zona de autonomía propia, para mejorarse uno mismo y para ayudar a los demás a mejorar¹⁸. De aquí surge la tarea irrenunciable de corregir y aprender a corregirse en función de los deberes y derechos que tenemos como padres o como hijos.

Una educación así concebida nos lleva a educar seres libres y responsables, con capacidad de saber que necesita la Sociedad y aportárselo. Entendiendo que la responsabilidad no sólo significa responder ante uno mismo. *“Responsabilidad significa responder, dar respuesta a la llamada de otro. Aquello que pide una respuesta de conciencia, o bien el tú de un semejante, el nosotros de la Sociedad...”*¹⁹

18 ISAACS, D. La educación de las virtudes humanas y su evaluación. Navarra: EUNSA, Austrolabio, 2003

19 DURR, O. La obediencia del niño. Barcelona: Herder, 1968



Hoy más que nunca, las aportaciones que brinda un hogar son de especial urgencia. Por eso, no es un tema trivial, secundario, que se puede “suplir de otro modo”. Afecta a dimensiones especialmente importantes de la misión de la familia y por tanto exige prestarle atención. Crear hogar se hace ineludible para la persona y una responsabilidad para la sociedad.

4. ¿Cómo se crea el hogar?

El ambiente de hogar se construye con la aportación del padre y de la madre y, en gran parte, con todo lo relacionado con la organización de las tareas del hogar propias de la vida en familia.

Los trabajos del hogar contribuyen directamente a que el ambiente de familia se convierta en un ámbito acogedor y permita reforzar las relaciones familiares.

22 *“La alimentación, la hospitalidad, la salud y la limpieza en una casa no solo cubren las necesidades básicas de la persona sino que contribuyen a configurar los rasgos esenciales de una personalidad equilibrada”²⁰. El conjunto de todas esas actividades y tareas entraña un mensaje más valioso que la materialidad del servicio que prestan, porque no se acometen porque gusten, por propia satisfacción o por el interés de una retribución económica; ni siquiera porque lo agradezcan o admiren, aunque sea bueno fomentar la gratitud y la admiración por las personas que realizan ese trabajo. Por este motivo los hijos, en el hogar, experimentan la dedicación desinteresada e incondicional de sus padres, que es fuente de seguridad y de estima para ellos y ejemplo que estimula a la gratitud y a la generosidad.*

Aprender a crear hogar y colaborar en ese proyecto no es sólo un instrumento para la educación de los hijos, sino un elemento esencial de la vida matrimonial.

En el hogar se vive la experiencia de que el hombre es dependiente, está necesitado de cuidados y de afecto. Dentro de los muros del hogar se descubre que la autosuficiencia es un defecto porque supone entronizar la

20 LEITH, P. “Aceprensa”, n° 63/06 (2006)



soledad en la vida de un ser que necesita de los otros (“no hay yo sin tú”) para poder decir que su existencia está plena.

Para convertir la casa en un hogar de familia tiene gran importancia aprender a captar las necesidades de los demás. Para ello es preciso mirar a las personas y fijarse en las cosas materiales. *Educación la mirada, para estimular al servicio, virtud fundamental para hacer hogar. “La mirada del otro me toca, y no es posible rechazarla sin una frialdad que humilla al otro”²¹.*

Reeducar la mirada significa salir del prisma de la propia óptica y entrar en un sincero diálogo con las personas y esto se podría concretar en tres aspectos esenciales: ver, atender y actuar.

Un “ver” sin atención es un ver que no es la mirada humana. **Mirar es advertir la presencia del otro y responder a su interpelación.**

¿Se puede medir la sonrisa de una dependienta cuando entiende lo que quieres; la sonrisa de un agente cuando le preguntas una dirección; cuando hablas con una persona por teléfono y te das cuenta que te sonríe...? y sin embargo nos damos cuenta que hacen un mundo más humano y que quien actúa así se enriquece como persona y contribuye a mejorar su entorno.

La atención es la actitud de quien ha decidido no “pasar” simplemente por la vida, **actitud de quien no “ve” la vida como quien ve las imágenes en una pantalla de televisión.** Con una actitud tal, el mundo circundante no “cala” en el alma y se va quedando vacía o exclusivamente llena de “sí mismo”.

Para ver, atender y actuar, ante todo, hay que saber estar en la propia realidad, y saber estar en la familia, en el hogar. Los “momentos para hacer el bien” no se presentan como tales -nuestra vida sería entonces muy fácil porque sabríamos qué hacer en cada caso- sino que constituye labor de cada uno descubrirlos.

“No es suficiente mostrar al hombre los grandes ideales de “eternidad”, “trascendencia”, “justicia”, “amor”, etc., sino que es preciso saber

21 SPAEMANN, R. Personas. Acerca de la distinción entre “algo” y “alguien”. Pamplona: EUNSA, 2000



realizar, en lo concreto de la existencia, esos grandes ideales. De ahí la gran importancia de los momentos más materiales y más concretos de la acción humana para el crecimiento de la persona como tal²².

Al plantearse cómo debe ser un hogar para que facilite educar a los hijos, se debe tener en cuenta el ambiente material, la importancia de la estética, y es preciso enseñar a saber ver y responder ante cada detalle material. Sin un ambiente estético, sin excelencia y delicadeza, sobre todo en el hogar, la persona se engaña, se aísla y se frustra. Muere de asfixia espiritual. Todas las tareas del hogar se caracterizan porque tienen valor de gesto, son autoconciencia de la familia y comunicación entre sus miembros. Por eso la urgencia de calidad, es aquí mucho mayor que en otros ámbitos profesionales²³.

Las cosas cuando están bien hechas, elevan a la persona, a la vez que comprendemos que esa manera de hacer, se consigue solamente a costa de un elevado esfuerzo sobre el carácter y, con ello, de un empeño por realizar las actividades con cuidado, no solamente teniendo en cuenta las cosas materiales, sino también mediante la delicadeza en el trato de quienes trabajan con nosotros. Solamente así podemos impulsar a otros a amar la verdad y el bien, que deben reflejarse a través de nuestras actividades²⁴. El cuidado de los detalles revierte, en definitiva, en el reconocimiento de la dignidad de las personas.

Un ejemplo concreto sobre cómo educar la mirada y potenciar el reconocimiento, el valor estético, nos lo presenta Prieto es su artículo *“Las señoras de la limpieza”* que transcribo:

“Son muchedumbre y están por todos lados. En las oficinas, en las viviendas, en las aceras, en los hospitales, en los colegios, en los bancos, en las estaciones, en las porterías, en los bares, en los museos, en las iglesias, en los almacenes, en los hoteles, en los gimnasios, en las fábricas. Un ejército blanco y silencioso, armado de cubos y escobas, invade la ciudad cada madrugada. Llegan a todos los rincones y penetran sin miramientos

22 SOTO BRUNA, M.J. Trasfondos familia y hogar. Servicio y excelencia. Pamplona: CEICID, 2006. pp.90

23 PRIETO, P. Apuntes sobre el trabajo en familia y la complementariedad varón-mujer. <http://inventandoelhogar.blogspot.com/> (último acceso: 3 de Marzo de 2011)

24 SOTO BRUNA, M.J. Trasfondos familia y hogar. El hogar, ámbito de reconocimiento personal. Vol. Trasfondos n°6. Pamplona: CEICID, 2009. pp.77



hasta los recintos más ingratos y repulsivos, hasta los lugares más fríos y oscuros, los locales peor ventilados, los sitios mugrientos y destartados, los baños, los vertederos, los sótanos.

¿Quiénes son? Las llamamos genéricamente señoras de la limpieza, ¿pero conocemos sus nombres? ¿Y somos conscientes de su poder? No es fácil calibrarlo, dada su omnipresencia en la sociedad y su acción multiforme y discretísima. Pero lo cierto es que si nuestra convivencia es cordial y nuestro trabajo fecundo es gracias a ellas.

¿De dónde son? Las que trabajan aquí, en Europa, provienen de todas las partes del mundo, sobre todo de Sudamérica y países del Este. Mientras frotan nuestra dura costra de autosuficiencia, esta densa capa de etnocentrismo multiseccular, que nos hace sentirnos superiores, el corazón de estas señoras vuela a su país. Al vaivén de las escobas, con el runrún de mopas y cepillos, ¿sabe Dios en qué estarán pensando! Unas posiblemente en los que dejaron allá lejos, acaso el marido y los hijos. Otras, más jóvenes, sueñan en la aventura del nuevo país: ¿qué amores les saldrán al encuentro? ¿Qué peligros les acechan? ¿Cómo, cuándo, dónde prosperarán? ¿Alcanzarán una posición digna y estable?

Son inquietudes que apenas trascienden al ámbito donde trabajan, pues estas señoras pasan muy inadvertidas. Nos movemos en la estela de paz y claridad que dejan a su paso, pero a ellas raramente las encontramos. Cuando algo comienza ya se han ido, y cuando acaba, entonces regresan. Su lema es ir, servir, y salir. Están en todo sin aparecer en nada. Antes de llegar los clientes, muy de madrugada, las he visto arrastrar sus cubos dentro de los grandes almacenes, para que los suelos brillen desde el primer momento y los escaparates luzcan impecables. Y en la acera de enfrente, por entre las ventanas abiertas de par en par, se las ve trajinar en los lujosos despachos de un banco o una empresa. Cuando los dignos funcionarios se sienten al ordenador ¿pensarán acaso en la mano que limpió la mesa y vació las papeleras?

Pues estas señoras no sólo cargan con la suciedad razonable y previsible, que sería lo justo, sino también con la que es rastro inequívoco de la pereza, el desenfreno, la frivolidad, o el hedonismo: la suciedad desconsiderada e insolente, la basura excesiva que genera nuestro egoísmo.

Yo besaría de buena gana estas manos, acaso gastadas por la lejía y los disolventes, pero honrosas y bellas. Las adorna el verdadero señorío, que



es el que se demuestra en el auténtico servicio. Y están dotadas del poder más asombroso, que es humanizar los objetos inertes, conferir calor humano a la materia fría y dura.

Su labor es mucho más que dejar el espacio agradable y ordenado. Lo que hacen es elevarnos a un mundo nuevo, a un nivel de realidad superior, donde todo es más claro, más transparente, más auténtico. El mundo de la limpieza, en efecto, posee una lógica propia, donde las personas priman sobre las cosas, y la convivencia prevalece sobre la eficacia. En este mundo los objetos materiales están dotados de una misteriosa coherencia interna. Transfigurados por la limpieza, se incorporan al diálogo de los hombres y nos interpelan, nos despiertan a la belleza, nos mueven a ser mejores.

La limpieza, en efecto, opera una especie de transfiguración, perceptible por cualquier corazón despierto. Los objetos cotidianos —muebles, suelos, utensilios—, al contacto de una mano responsable, más aún si es femenina, se renuevan; su esencia se intensifica y perfecciona. Las cosas no sólo se vuelven más agradables y útiles sino más ellas mismas. Un mueble, por ejemplo, una vez limpiado, es más mueble que el simplemente estrenado. Quien limpia es más lo que pone que lo que quita. Añade algo inédito, un plus de humanidad, una pátina invisible que torna los objetos más conformes con el corazón humano.

26

Llámesese como se quiera: inteligencia táctil, sabiduría manual, materialización del espíritu, humanización de los objetos, contacto creativo, o simplemente... limpieza. El caso es que estas señoras, con su discreta diligencia y su genio femenino, cada día nos desvelan un tesoro. Si no lo vemos es por el pragmatismo que nos corroe, esta obsesión nuestra por lo útil y lo inmediato. Ojalá ellas, las señoras, consigan barrer esta escoria de nuestro corazón²⁵.

5. El hogar como escuela de servicio

Es necesario un esfuerzo de reflexión para comprender las relaciones humanas desde la dimensión de servicio: la idea de dar lo mejor de sí parece extraña a una mentalidad que valora la carrera personal y el éxito

25 PRIETO, P. Señoras de la limpieza. http://www.darfruto.com/89_senioras_limpieza.htm (último acceso 27 de septiembre de 2007)



individual. Entender el servicio que prestan las tareas domésticas es esencial para “crear hogar”, quien realiza estos trabajos debe comprender la nobleza que los mismos exigen, nobleza que significa generosidad, capacidad de ocuparse de los asuntos de los demás, estar pendiente no solo de la propia dimensión, del bien particular, sino ser capaz de hacerse cargo también del bien común.

La palabra servicio en el hogar tiene dos significados profundamente unidos “servir-a” (*cuidado-abnegación*) y “servir-para” (*competencia-profesionalidad*). El primero es una actitud ética, lo segundo es perfección técnico-profesional.

Para entender el sentido del “servir-a”, acudimos a Juan Pablo II que estableció el llamado *principio personalista*: sólo el amor es la actitud proporcionada a la dignidad de la persona; sólo el que ama consigue tratar a la persona en cuanto tal. Ahora bien, el amor en la práctica, se traduce en *servicio*. El *servicio es la respuesta lógica del amor*. Sólo quien sirve ama, y sólo quien ama, vive bien²⁶.

Para que esto tenga lugar se exige hoy la necesidad de cambiar el ideal de posesión, de dominio, de disfrute —que ha imperado en el desarrollo social desde el siglo de la Ilustración— por el ideal de respeto y de servicio.

27

La dimensión de servicio del trabajo del hogar se caracteriza por una actitud principalmente ética que reside en el reconocimiento incondicional de la dignidad de los destinatarios de ese trabajo.

El servicio genuino tiene carácter de espejo: consiste en reflejar lo valioso de la persona mediante algo igualmente valioso que como tal solo puede expresarse en términos de excelencia, orden, armonía, sorpresa, amabilidad, etc.²⁷

El verdadero servicio, inspira un trabajo *necesariamente creativo*: si a quien respondemos es a una persona, y la persona es de por sí inagotable, la *respuesta es menester inventarla sin cesar*, es inabarcable, infinita.

26 PRIETO, P. Estética de las tareas domésticas. <http://inventandoelhogar.blogspot.com/> (último acceso: 3 de Marzo de 2011)

27 PRIETO, P. Estética de las tareas domésticas. <http://inventandoelhogar.blogspot.com/> (último acceso: 3 de Marzo de 2011)



El cuidado, el ejercicio de las tareas que convierten la casa en un hogar demuestran la bondad intrínseca que reside en el desprendimiento de sí, para poder acoger al otro en nuestro hogar.

El acto de servir pone en movimiento nuestro aprendizaje intelectual, social y emocional; es en el verbo servir donde cobra sentido todo lo que hemos aprendido. Podemos llegar a sentirnos felices de compartir nuestros recursos, pero también podemos llegar aún más allá y compartir sin esfuerzo. Cuando se contribuye a la felicidad de los demás, el bienestar de los otros se vuelve tan importante como nuestro propio bienestar. Así nos aproximamos a la idea de fondo: servir es cuidar.

La armonía familiar se consigue cuando cada uno de sus miembros acepta y realiza, por amor, el servicio que le corresponde. Cuando un miembro de la familia se abstrae de su obligación en el servicio de los demás, daña a todos.

Para desarrollar el espíritu de servicio en la familia, una regla básica es empezar por acciones pequeñas y cotidianas con comportamientos sencillos hacia los miembros de nuestra propia familia: una tarea, un favor o un apoyo mostrando con ello la honestidad de nuestro corazón. Un maestro decía: *Amar a mi familia es llenar la jarra de agua y meterla en el refrigerador para que todos puedan beber cuando lo necesiten.*

Es frecuente encontrar en las familias a algún miembro que se niega a servir y en cambio recibe el servicio de los demás. Esa forma de comportarse revela una conducta cínica que lastima al otro. Normalmente, en casos acusadamente graves, son personas enfermas que necesitan un tratamiento especializado para que reencuentren su papel en el hogar. En otros casos, se trata de abrir un proceso de reeducación, para que el sujeto en cuestión recupere la sensibilidad necesaria para participar de forma correcta en la vida familiar. Mientras tanto, la paciencia y la tolerancia son el servicio que se debe brindar, en ambos supuestos, nunca la complicidad.

Cuando se entiende bien la idea de aportación personal de tiempo al hogar, llegan a valorarse una serie de detalles materiales que de otro modo caerían en el descuido. De hecho Guardini se pregunta *¿Qué es lo*



que convierte una casa en un hogar? Y responde que, antes de las relaciones personales deben darse una serie de detalles materiales²⁸.

Cuando hemos interiorizado realmente la importancia de contribuir a crear ambiente de familia, nace la ilusión por sacar adelante muchos de los quehaceres más materiales.

La persona que ha madurado en ese esfuerzo de trascendencia personal y de servicio generoso, se desvive por los demás con alegría. Porque solamente quien ama de verdad se excede en el servicio, se da por entero: quien se esfuerza por servir da un paso de gigante en el camino de la madurez. Pues al servir no se da de lo que sobra, sino lo más valioso, se entrega la misma persona: su tiempo, sus energías, su inteligencia; y esto no se improvisa, es cuestión de apertura de corazón. Cuando se capta el valor del servicio se está en condiciones de comprender la trascendencia del trabajo del hogar²⁹.

Por otro lado, el servicio no sería del todo pleno, como el mismo amor, si no fuera recíproco. La reciprocidad es un rasgo genuino de las tareas domésticas. Significa que, a los servicios domésticos la persona debe responder con otros, también domésticos, aunque no sean exactamente los mismos. El servicio en el hogar es la respuesta a lo que necesitan los demás. Supone además aceptación incondicional de la realidad del otro: *“te acepto por ser quien eres porque sé que tú me aceptas por ser quien soy”*. Es también, una forma de vivir y de ver la vida y enriquece las relaciones humanas. De ahí que el trabajo del hogar, por más que sea costoso, cansado, duro, repetitivo, aunque comporte sudor y lágrimas, nunca deja de tener un carácter de celebración incesante, de fiesta. Con él decimos al prójimo *“¡qué bueno es que existas!”*³⁰

Cuando ambos padres tienen que trabajar fuera del hogar se hace más necesario que los hijos aprendan a servir a sus hermanos. De este modo, el hogar se convierte en una verdadera escuela de hombres y mujeres útiles, llenos de laboriosidad y solidaridad. No le basta al marido o a la mujer con *“traer dinero a casa”* -lo que sin duda es un gran servicio- sino, que deben

28 GUARDINI, R. Cartas sobre la formación de sí mismo. Madrid. Palabra 1988. pp.44

29 SOTO BRUNA, M.J. Trasfondos familia y hogar. El hogar, ámbito de reconocimiento personal. Pamplona: CEICID, 2009. pp.38

30 PRIETO, P. Inventando el hogar. <http://inventandoelhogar.blogspot.com/> (último acceso: 3 de Marzo de 2011)



“entrar” en la conversación doméstica cuyo idioma peculiar son las “cosas de la casa”, las labores del hogar³¹.

El trabajo dedicado al cuidado de nuestra familia, se revela sin duda en la propia vida social de las personas a las que dedicamos nuestro tiempo y nuestro esfuerzo³².

En el segundo sentido de la palabra servir: “servir-para”, perfección técnico-profesional, que decíamos al principio, en el hogar nunca es servil, degradante o alienante, ni siquiera es un servicio *exclusivamente profesional*, el desempeñado con arreglo a la justicia, sino que se desborda en servicio soberano, que es *don de sí* libre y responsable. Es la respuesta cabal y exacta a la dignidad de la persona. La labor en el hogar pide del trabajador su prudencia, iniciativa, inteligencia, invención, experiencia, afectividad, expresividad, recuerdos, todo lo que constituye su persona lo tiene que portar consigo: en su trabajo utiliza todo eso, su vida forma parte de su trabajo. En él se concilian los dos sentidos de la palabra servicio: competencia, profesionalidad, cuidado-abnegación.

Colaborar beneficia:

En la medida en que se viva una actitud de servicio entre los cónyuges y los hermanos, especialmente a través de las situaciones y de las tareas domésticas que surgen en la vida de hogar, se irá generando un estilo que favorecerá la colaboración de todos.

En el hogar todos, padres e hijos, pueden colaborar de acuerdo a las edades, con tareas indicadas para su edad, y así se sienten útiles y aprenden a enfrentarse a sus propios retos. Además ayuda a los padres a conocer a cada hijo y les permite establecer relaciones satisfactorias que facilitan la colaboración en las tareas familiares. La realización de estos trabajos ofrece la oportunidad de educar en solidaridad a los hijos y les permite aprender patrones de conducta que, posteriormente, aplicarán a las relaciones interpersonales.

31 PRIETO,P. El ADN de la familia. http://www.darfruto.com/89_adn_familia.htm.
(último acceso: 23 de junio de 2009)

32 SOTO BRUNA, M.J. Trasfondos familia y hogar. El hogar, ámbito de reconocimiento personal. Pamplona: CEICID, 2009. pp.36



Cuando son pequeños y la participación es a través de juegos, los niños reciben intensa estimulación lingüística, social, intelectual, física y psíquica. Notan que se les toma en serio, que ocupan un lugar importante en el ámbito familiar; y adquieren cualidades positivas como la perseverancia y la capacidad de concentración³³. Las ventajas de este enfoque participativo pueden exponerse de la siguiente forma:

Todos participan:

Ventajas para los niños	Ventajas para la familia
<ul style="list-style-type: none"> • Se sienten útiles y reconocidos. • Desarrollan el sentido de responsabilidad. • Adquieren confianza en sí mismos. • Aprenden a respetar y a ponerse en el lugar de los demás. • Saben agradecer los servicios y reconocer los favores. • Están más preparados para trabajar en equipo y asumir responsabilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • La casa funciona mejor y hay comunicación. • Mejoran las relaciones y familiares. • Hay afán en colaborar. • Todos aprenden a ponerse en el lugar del otro. • Comparten intereses y responsabilidades. • Mejora la conciliación entre familia y trabajo. • Disponen de más tiempo para el ocio y para compartir con amigos.

Las familias en las que marido y mujer, padres, hijos y abuelos, se sirven unos a otros crecen indefectiblemente y se hacen personas más plenas. Pueden pasar por momentos de dificultad, de conflictos, de incomprensiones, pero la cohesión que genera el servicio mutuo las hace fuertes frente a las dificultades. Se ha podido constatar que servir y ayudar a los demás, tiende a hacer a las personas, psicológica y emocionalmente, más saludables. Servir a los demás relaja los sentimientos de avaricia, celos y miedo a perder.

33 WALTER, G. Las tareas del hogar. Juegos y actividades para que los niños se diviertan colaborando. Barcelona: ONIRO, 2005



6. ¿Cómo fomentar el espíritu de servicio en los hijos?

Proponemos estudiar tres acciones concretas que lo pueden facilitar:

- a) Los encargos
- b) Las comidas familiares
- c) Otras actividades culturales y deportivas

a) La función de los encargos

La virtud de la generosidad que exige esta actitud de servicio, debe fomentarse a partir de los siete años. Ésta es la edad ideal para ir entendiendo la necesidad de ayudar en las tareas familiares. Se puede comenzar con tareas simples y sencillas como poner algunas cosas de la mesa, barrer, etc. ; también conviene enseñarles a realizar "tareas por otros", por ejemplo "recoger lo que otro ha dejado olvidado", "buscar lo que otro ha perdido", "limpiar lo que otro ha ensuciado"...

32

Los padres pueden abrir horizontes a sus hijos sugiriéndoles actos que supongan muestras de generosidad hacia las personas con las que conviven o explicándoles la necesidad que éstas tienen de recibir cosas de él. Indudablemente, para alcanzar ese clima de colaboración tiene que haber en la familia alguien, pensando y generando ese ambiente de participación y de servicio. Y precisamente es en este ámbito donde **los encargos personales** tienen su sentido. Cada acción, cada encargo, cada actividad tiene su historia y esa historia es parte de la tradición familiar. A través esa colaboración los hijos además de ir alcanzando su autonomía, aprenden a ser solidarios. Hay una estrecha relación entre las colaboraciones, los encargos en casa y el aprendizaje de hábitos y virtudes. Por eso tiene gran importancia que los padres organicen y planifiquen de manera conjunta las actividades relacionadas con el hogar pensando en el bien de los hijos.

A los niños se les debe señalar muy bien: cómo, cuándo y dónde deben realizar una tarea. Desde muy pequeños se les debe pedir que elijan, que sugieran, que decidan lo que prefieren hacer, de esta manera se les va educando la libertad y su responsabilidad. **Este tipo de ayudas voluntarias debe ser una de sus "primeras decisiones"**.



Es importante también salir al paso del error de considerar los encargos como compartimentos estancos, es decir, de despreocuparse de todo lo que no sea “mi” encargo. El hogar es tarea de todos y concebirlo así fomenta la “actitud de servicio” porque a veces toca colaborar en los encargos de los otros, sin descuidar el propio.

Los encargos deben suponer una preparación para realizar y asumir algunas de las responsabilidades que se nos presentarán en la vida, si no se está preparado, al llegar a adulto costará ocuparse de ellas y cabe la posibilidad de que nos veamos obligados a eludir, sobre todo, las que exijan más esfuerzo.

Al adjudicar los encargos se debe tener en cuenta la edad y el carácter. El niño nervioso puede necesitar tareas que actúen como válvula de escape y sería una gran equivocación encargar al niño lento tareas que nunca llegará a finalizar. De la misma forma es importante analizar los posibles riesgos de algunas tareas y velar por la seguridad de los niños.

Otra actitud importante para fomentar el espíritu de servicio es enseñar a perdonarse cuando alguno no ha cumplido su encargo, perdonar, en alguna medida, también constituye el deseo de servir a los demás.

Relación de encargos por edades y competencias que desarrollan.

Los trabajos del hogar influyen directamente en el ambiente de familia, contribuyendo a crear unas condiciones de vida que facilitan educar y permiten reforzar las relaciones familiares. Por este motivo, incluso a los niños menores de tres años, se les debe ofrecer la posibilidad de participar en las tareas que conllevan sacar la familia adelante.

Desde que son muy pequeñitos se les pueden pedir cosas sencillas, siempre que cumplan los siguientes requisitos:

- Tareas de corta duración
- Dar a las tareas la forma de juego
- Encargarles siempre algo nuevo
- Empezar por tareas fáciles y más adelante más difíciles

No premiarles con chucherías o regalitos. El mejor regalo es un beso o un paseo con papá o mamá. Así, cuando sea mayor, estará convencido de que el mejor regalo es estar en familia.



En esta etapa se les enseña, de forma sencilla, las tareas de auto-cuidado. Se puede empezar explicándoles qué queremos que haga e ir realizándolas con nuestra ayuda. (*Vamos a lavarnos las manos antes de comer, nos lavamos las manos así, con jabón, ¿ves? ya están limpias, ¡muy bien!*)

Conviene que vaya aprendiendo la importancia del horario, recordarle con frecuencia que todas las tareas tienen su momento! (*ahora es hora de desayunar, ya es hora de jugar, es el momento de comer, no de cantar...*). En estas edades los niños van desarrollando su capacidad de estar erguidos y tienen una gran necesidad de actividad, desean explorar y descubrir todo, no tienen sentido del peligro, por lo que demandan constantemente atención. Por eso, cuando la tarea que se le pide no tenga ningún riesgo para el niño, se le puede involucrar en ella: "*lleva los calcetines al cubo de la ropa sucia*".

Tareas que puede hacer un niño hasta 4 años

- Lavarse y secarse las manos antes de comer.
- Comer solo, sin ayuda de sus padres.
- Recoger sus juguetes.
- Echar los pañales sucios a la basura.
- Llevar a la cesta de la colada la ropa sucia.
- Si tiene hermanos más pequeños, cantarles cuando lloran.
- Poner de nuevo el chupete en la boca del hermanito.
- Apagar luces.
- Cerrar grifos.
- Poner los cubiertos.
- Recoger la ropa.
- Repartir algo.



Encargo de 4 a 6 años

Gestión de recursos	Toma de decisiones	Cuidado de dependientes	Crianza y educación	Tareas del hogar
<ul style="list-style-type: none"> - Cuidar sus cosas (juguetes, cuentos, pinturas...) - Cuidar las cosas de la casa/ No romper las cosas - Comer todo, no dejar sobras en el plato - Jugar con dinero de mentiras - Acompañar a la compra para ver que las cosas cuestan dinero 	<ul style="list-style-type: none"> - Besar a familiares y amigos - Ponerse al teléfono para hablar con los abuelos y otros familiares - Visitar o jugar con primos y amigos - Dar su opinión en conversaciones - Decidir entre dos alternativas (ponerse la camiseta roja o azul; merendar pera o manzana, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer compañía a personas mayores o con discapacidades - Ayudar a cuidar animales domésticos (peces, pájaros) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavarse las manos antes de comer - Lavarse los dientes después de las comidas - Jabonarse cuando se ducha - Beber y comer solo, aunque necesite alguna ayuda - Ponerse y quitarse el pijama y la ropa sencilla - Ponerse las zapatillas - Ayudar a preparar su mochila - Jugar con los padres - Jugar con los hermanos - Escuchar y ver cuentos 	<p>de 4 a 6 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recoger de la mesa las cosas que no se pueden romper - Abrir la puerta - Colgar el abrigo - Ponerse los zapatos, atar cordones - Dejar la mochila del colegio en su sitio - Ayudar a sacar la ropa de la lavadora - Reponer el papel higiénico <p>de 6 a 8 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacerse la cama - Doblar su pijama y dejarlo doblado debajo de la almohada - Ayudar a elegir la ropa del día siguiente - Recoger su ropa en el armario - Lavarse solo los dientes - Ducharse solo - Vestirse y desnudarse solo - Atarse los cordones de los zapatos - Limpiarse los zapatos - Poner la mesa - Coger solo las bebidas del frigorífico y recogerlas - Ayudar a secar los platos - Regar las plantas. - Coger el teléfono - Ayudar a sacar la ropa de la secadora - Hacer pequeños recados como comprar el pan



Encargo de 8 a 10 años

Gestión de recursos	Toma de decisiones	Cuidado de dependientes	Crianza y educación	Tareas del hogar
<ul style="list-style-type: none"> - Cuidar sus pertenencias - Cuidar su ropa - Cuidar su material escolar - Utilizar el dinero en pequeñas compras pan , periódico - Ahorrar - Aprovechar la energía (no dejar la luz dada, ni la nevera abierta...) - Utilizar el agua necesaria, no derramarla o utilizarla en exceso - Reciclar: papel, material escolar 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar cariño a familiares y amigos - Acordar y cumplir normas familiares - Decidir entre varias alternativas (por ej. a que actividades Extraescolares apuntarse, a que deporte, que actividades de ocio realizar.) - Participar en las reuniones familiares y con los amigos 	<ul style="list-style-type: none"> - Entretener a miembros de la familia ancianos, enfermos, pequeños... - Llamar por teléfono a familiares para enterarse de su estado de salud... - Ayudar a cuidar los animales. - Estar pendientes de llamar a los abuelos, de darles alegrías. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer los deberes - Participar en actividades extraescolares (deportes, música, baile...) - Participar en actividades de ocio familiares - Controlar el uso de la TV - Jugar con los hermanos pequeños - Relacionarse con amigos y compañeros 	<p>Desde 8 años</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacerse la cama - Recoger su cuarto - Recoger el baño después de la ducha - Dejar la ropa sucia en el cesto para lavarla - Doblar la ropa que no necesite planchado. - Guardar y ordenar la ropa limpia - Hacer algunas compras si las tiendas están a una distancia segura y razonable - Recoger pasar el aspirador por el cuarto - Ayudar a recoger la vajilla de lavavajillas (empezar por los cubiertos, que seguro llegan) - Recoger la bolsa de deporte y prepararla para el próximo día - Hacerse los bocadillos para el colegio o la merienda - Llevar los periódicos y papeles a los contenedores. <p>A partir de 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidar de los hermanos pequeños y ayudarles - Llevar las botellas vacías al contenedor - Sacar la basura - Quitar el polvo - Barrer - Poner y recoger la mesa - Ayudar de pinche en la cocina



b) Cuidado de las comidas familiares

La historia nos arroja algunos datos de su repercusión. Cuando en 1958, durante lo que se llamó el “gran salto adelante”, Mao y el partido comunista chino crearon 2,6 millones de comedores comunales, no podían imaginar que esta medida provocaría una hambruna que iba a ocasionar casi 60 millones de muertes. A pesar de la cantidad de comida disponible, el aumento del consumo, el despilfarro y la mala gestión de los alimentos sobrantes fueron la causa de un rápido agotamiento de los alimentos. *“En seis meses, la eliminación de las comidas familiares precipitó una hambruna que duró hasta que fueron reinstauradas”*, asegura Sofía Aguirre, profesora de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad Católica de América. Aunque también otras causas contribuyeron a la catástrofe, *“las comidas familiares desempeñaron un papel crucial en el comienzo y en el final de la hambruna”*³⁴.

El acto de comer no es sólo como una necesidad biológica o corporal, sino precisamente la forma más poderosa de socialización. En efecto, a pesar de su aparente materialidad e incluso de su también aparente individualidad, Kass³⁵ pone en duda que carezca de influencia social. Ha afrontado la cuestión de la humanización a partir de lo cotidiano, desde el análisis de un acto extremadamente corporal, como el comer. El acto de comer no es indiferente respecto del bien de los demás. Comer con buenas maneras, con educación, es un modo de demostrarles respeto, de considerarlos personas con dignidad: nos abre al mundo y a los demás. La educación y las buenas maneras implican una actitud de superación personal y de olvido de uno mismo.

Estas buenas maneras vienen facilitadas por el trabajo manual y doméstico. Gracias tanto a la elaboración material de la comida como a su presentación en la disposición de una mesa, el simple acto de comer, incluso si el comensal se encuentra solo, ennoblece al ser humano porque le da la posibilidad de estar por encima de los instintos y realizar una actividad corporal de modo virtuoso y racional. A lo largo de estas diferentes accio-

34 Universidad Austral. Instituto de Ciencias para la familia. “Newsletter” N°61 I. http://www.austral.edu.ar/icf/newsletter/jun_1_06/hogares_inteligentes.htm (último acceso 12 de Junio de 2006.)

35 KASS, L. The Hungry soul. Eating and the Perfecting of Our Nature. Ediciones cristiandad, Madrid, 2005. Traducido por Gabriel Insausti y Eduardo Michelena. Vol. 2º ed. Chicago: The University of Chicago Press, 1999.



nes (comer, preparar la comida, presentarla, servirla, etc.), es posible y muy necesario aplicar precisamente el cuidado; un cuidado que no se puede hacer depender exclusivamente de ninguna máquina y que, quizá por eso mismo, desarrolla formas culturales humanas, y virtudes básicas que ennoblecen a la persona.

Las comidas familiares son las acciones más genuinas y propias del medio familiar, no en vano la etimología de la palabra “*Famulus*” indica el habitáculo en el que se reunían a comer todos los sirvientes y habitantes de una hacienda con su *Señor*. Las comidas permiten a los miembros de la familia comunicarse regularmente entre sí. Facilitan el interés y el cuidado de unos para con otros, exigen compartir cosas, sirven de desconexión del mundo laboral e invitan a recorrer juntos el camino de la vida diaria.

Muchos de esos valores pueden convertirse en virtudes alrededor de la misma mesa: estar atento a las necesidades de los demás, levantar el ánimo con una anécdota divertida, la generosidad para dejar a otro la mejor porción de postre... o antes y después de dichas comidas, cuando los niños ayudan a preparar la comida y a quitar la mesa, o cuando colaboran en fregar los platos, o aprenden a servir a los demás y también a cuidar de sí mismos.

Las celebraciones familiares más importantes se cuidan con comidas familiares especiales, pues comer juntos significa “hacer familia”, son ocasiones naturales para asimilar la historia y los valores de la familia, pero además, es que después esos valores y costumbres vividas se traspasan a la vida extra-familiar y a otras situaciones que se producirán en la vida profesional o de relación social.

¿Qué hacer para que la comida en familia sea educativa?

- Establecer de común acuerdo los días y horarios más convenientes para comer todos juntos y comprometerse a respetarlos.
- Tomar las medidas necesarias para que la comida en familia sea un momento feliz, agradable y alegre para todos los implicados.
- Enseñar que existen formas y maneras de comer lo suficientemente llenas de habilidades y de delicadezas que permiten que sea grato compartir la mesa.
- Generar, por la vía del ejemplo principalmente, la actitud de saber estar pendiente de lo que necesitan los demás que comen a nuestro lado, eso se agradece.



- Promover el intercambio de vidas invitando a todos a dar ideas y al diálogo, escuchando con atención lo que los demás tienen que decir.
- Impedir que haya una televisión en el sitio donde se come, y si no es posible, evitar encenderla, todos sabemos que mirar la TV mientras se come, hace imposible entablar una conversación con las otras personas que hay en la mesa.

No aprovechar los momentos de la comida para engrandecer y alimentar la *Vida de Familia* es perder la mejor oportunidad que los padres tienen para educar a sus hijos en valores íntimos y de gran calado personal.

c) Compartiendo otras actividades culturales y deportivas

El proyecto educativo familiar, de gran importancia para la educación de los hijos, no se limita solo a sacar adelante las tareas domésticas. El matrimonio debe plantearse y plantear a los hijos qué “estilo de vida” quieren vivir e imprimir en su familia.

Pero para plantear algo así, que sea atractivo y convincente para los demás, será necesario apoyarse en unos valores comunes, fáciles de transmitir y de compartir. Habrá que encontrar ideas, acciones, actitudes y actividades que lo plasmen: en las formas de convivencia, en las formas de organización, en las maneras de hablar, en la definición de los tiempos de ocio, “hobbies”, excursiones, en las actividades culturales y deportivas, etc.

La gran mayoría de estas actividades habrá que pensarlas para que puedan realizarse, compartiendo, participando y disfrutando juntos, todos los miembros de la familia. Este es un factor interesante que ayuda a conseguir fuertes y estables lazos familiares que con el tiempo van generando el ambiente apropiado para que, además de que se dé una grata convivencia, se consiga la mejora y el crecimiento personal de todos y cada uno de los miembros de la familia.

Las personas que derraman humanidad en sus acciones cotidianas suelen ser personas que han tenido una vida familiar intensa, rica y llena de experiencias afectivas positivas. En ellas aprendieron a compartir, a ceder, a comprender y estimar activamente a quienes les rodeaban; en los mil momentos diarios en los que es necesario ponerse de acuerdo con los demás, en los buenos o malos ratos, en los horarios y contenidos de las comidas,



en los programas televisivos que se deben compartir y en los momentos de descanso y de ocio.

Las excursiones, las salidas familiares en bicicleta, las caminatas de fin de semana, los juegos acuáticos en verano, etc., además de ser divertido, contribuyen a la mejora de la calidad de las relaciones familiares.

7. Pilares sobre los que se sustenta la construcción del hogar

La construcción del propio hogar, en los términos descritos, necesita, además del amor y del servicio, otros dos aspectos, que son como los cimientos de una casa:

7.1 Profesionalidad

7.2 Complementariedad- corresponsabilidad.

40

7.1. Profesionalidad:

La RAE define este término como "Actividad que se ejerce como una profesión. Cualidad de la persona u organismo que ejerce su actividad con relevante capacidad y aplicación". Veamos con más detenimiento las dos acepciones:

a) *El trabajo del hogar como profesión:*

En El Congreso Internacional - *From House to Home* - organizado por HRF en Noviembre de 2008, Prats sostuvo cómo la realización de las tareas domésticas tienen mucho en común con las profesiones convencionales.

Una profesión es un tipo de ocupación caracterizado por tres aspectos:

- conocimientos teóricos y prácticos: base común
- compromiso ético: el cliente por encima del interés personal
- un tipo de organización

El desarrollo personal profesional consiste en desplegar estos tres niveles a lo largo de la vida laboral. Si se entiende bien que en esto consiste



ser un profesional, vemos como estos criterios también se pueden aplicar al trabajo del hogar. Las competencias necesarias para realizar este trabajo se pueden explicar de la siguiente forma:

1. Competencias técnicas: se deben estudiar en libros, internet, instrucciones de las máquinas, conocer los puntos clave de los procesos de trabajo.
2. Competencias interpersonales: hay que trabajarlas en las relaciones con el resto de la familia, ayuda si se tiene.
3. Competencias personales: es necesario potenciar la creatividad, equilibrio emocional, aprender a mirar las necesidades de los demás...

En definitiva, como expone Chirinos, *los trabajos domésticos no sólo reflejan de un modo excelente la dimensión de cuidado propio de todo oficio, sino también un quehacer con unos bienes internos en favor de la persona que los ejecuta y que los recibe. Estos trabajos crean cultura en base a la tradición que acumulan, y fomentan una serie de virtudes sine qua non para el desempeño de funciones sociales de la persona adulta. Quien trabaja en el hogar ha de desarrollar unas condiciones humanas muy determinadas, destreza manual, experiencia y técnicas; unas virtudes muy concretas, como el espíritu de servicio, la generosidad, la humildad; y, sobre todo, una especial capacidad de observación para descubrir las necesidades de cada uno, que recibe el nombre de empatía.*

Por todas estas características, podemos afirmar, con cierta dosis de provocación, que estos trabajos son el paradigma de todo trabajo, también del intelectual: su valor no depende principalmente del producto que realizan (aunque tampoco hay una total disociación) y reflejan unas notas que permiten hablar de ellos de modo positivo y humano, sin que haya que contraponerlos a ninguna otra actividad o instancia. Perfeccionan a la persona que los ejecuta, perfeccionan a las personas a las cuales van dirigidos y perfeccionan la cultura y la sociedad.



Matthew Crawford de la Universidad de Virginia, propone «honrar públicamente a quien adquiere reales conocimientos manuales, de los que todos nosotros dependemos cada día»³⁶.

A su vez Kierkegaard decía: *“trabajar es la perfección del hombre” y Chinchilla apostilla, la afirmación se queda corta, porque la perfección del hombre es amar y aunque se puede amar trabajando, sólo se aprende a amar entre personas de una familia, cuando cada uno de sus miembros va aportando su capacidad y sus talentos para construir el verdadero hogar.*

b) Ejercer el trabajo del hogar con capacidad y aplicación:

El trabajo del hogar no se reduce a una inclinación ni a un saber recibido por tradición y aprendido en la familia. Así ocurre cuando se concibe el trabajo del hogar como un ajetreo disperso e indeterminado, un “hacer de todo” sin más objeto que cubrir necesidades básicas y evitar la suciedad y el desorden; una ocupación sin contenido específico, destinada a “rellenar” el hueco que dejan los otros trabajos, supuestamente más relevantes y especializados.

42

El hogar *“es una producción cultural. Una obra genuina de trabajo artístico, un trabajo manual que no es irracional o esclavo. Es una actividad inteligente, basada en el conocimiento y en la práctica”³⁷.*

Para que esos trabajos del hogar cumplan una misión tan vital en los miembros de una familia, y se conviertan en un ámbito educativo, deberán ejercitarse con profesionalidad, porque sólo así se podrán asegurar las aptitudes que comporta desarrollar ese trabajo, como son:

- La **actitud de servicio**: que ofrece muchas oportunidades para cuidar y atender a las demás personas, para salir de uno mismo, para cambiar la lógica individualista por la apertura a los demás.
- La **mentalidad de dádiva** al trabajar: colaborar en las tareas del hogar promueve la generosidad y por tanto evita que los hijos centren su vida únicamente en el éxito personal o en el propio bienestar.

36 CHIRINOS, M.P. Una propuesta filosófica para la santificación del trabajo: el negocio contemplativo. <http://www.almudi.org/Inicio/tabid/36/ctl/Detail/mid/386/aid/782/paid/0/Default.aspx> (último acceso: 1 de marzo de 2011).

37 PRIETO, P. La virtud humanizadora de las tareas domésticas. <http://www.almudi.org/estética> de la vida cotidiana. (último acceso: 28 de febrero de 2010)



- El **interés por compartir** algo con otras personas: que supone afecto y aprecio hacia los demás, nos alienta a comunicar parte de nuestra intimidad, nos hace apreciar esa actitud de servicio y nos invita al diálogo con los que están cerca.
- La **sensibilidad estética**: contemplar toques de belleza en el hogar hace sentirse bien e inclina a hacer las cosas cada vez mejor. Una mesa puesta con esmero y elegancia, la ropa limpia y bien doblada, el orden y la pulcritud, muestran que tratar bien las cosas contribuye a la serenidad, a la armonía, a la fraternidad.

Al plantearse la gestión del trabajo del hogar salta a la vista su complejidad, no sólo por el número de tareas, sino por su diversidad, las cuales las podemos agrupar en tres categorías fundamentales:

- a) Procesos técnicos
- b) Labores educativas y asistenciales
- c) Manifestaciones estéticas y lúdicas

También conviene resaltar como para alcanzar eficacia en la gestión profesional del hogar será necesario desarrollar algunas competencias, como son:

- Saber realizar el trabajo en equipo (todos los miembros de la familia)
- Aprender a delegar de tareas (en los hijos y en las ayudas domésticas, etc.)
- Cuidar la comunicación interna y externa (entre los miembros de la familia, la familia extensa y en el trabajo –facilita que conozcan nuestras prioridades familiares con naturalidad–).
- Generar motivación y automotivación (valorar los avances)
- Identificación y resolución de problemas
- Desarrollar la creatividad y el ingenio
- Ejercitarse en la toma de decisiones
- Tener autocontrol para no hundirse cuando las cosas no salen
- Capacidad de liderazgo (para dirigir el propio hogar, teniendo buenas ideas y objetivos)



En definitiva, se trataría de hacer un planteamiento que tenga en cuenta que más allá de un reparto de roles; la familia es un espacio para crecer. Desarrollando el hogar, podemos desarrollarnos como personas.

La profesionalidad de las tareas del hogar, como concibe Nogueras, en su libro *“Mi familia mi mejor Empresa”*³⁸, se puede desarrollar comparando la familia con una empresa familiar con sus distintos departamentos. Por tanto si consideramos el hogar familiar, como una organización que hay que gestionar bien, tendremos que empezar por establecer los siguientes parámetros, que desarrollaremos a continuación:

- Establecer la misión y los fines que se quiere conseguir
- Definir objetivos
- Determinar la estrategia
- Establecer prioridades
- Fijar las tareas y establecer rotación: organizar la distribución para que todos aprendan a colaborar.
- Comunicarlo con naturalidad en nuestro círculo de amigos, a nuestra familia... para que entiendan mejor nuestro modo de vivir
- Delegar para facilitar que todos colaboren, no hacernos imprescindibles y tener tiempo para vivir sin agobios...
- Confiar en los demás

La misión familiar. En cualquier empresa, antes de llegar a un acuerdo sobre la forma jurídica de la misma, se dedica tiempo a pensar. La familia funciona de la misma manera. Cada uno de los cónyuges tiene que tener muy claro lo que a él y al otro les motiva y les mueve en la vida, para poder establecer juntos lo que quieren conseguir con la empresa familiar en la que se van a embarcar. Podríamos decir que la misión de la organización familiar es engendrar individuos (los hijos) sanos, equilibrados, sociales, responsables y eficaces. O dicho de otra manera, se trata de crear personas felices que en un futuro puedan cooperar con lo mejor de ellas mismas en la construcción de una sociedad cada vez más sana, equilibrada y feliz.

Si partimos de la base de que todos más o menos conscientemente perseguimos este fin ¿cómo es posible que los quehaceres domésticos, tan necesarios para hacer posible esta misión de la empresa familiar, se

38 NOGUERAS, M. Á. *Mi familia mi mejor empresa*. Madrid: ed. Internacionales Universitarias, 2007.



encuentren en crisis? Pienso que a pesar de que la tecnología ha avanzado mucho y facilitado estas tareas, no nos hemos preocupado de adaptar a los tiempos modernos las tareas del hogar y por tanto no las hemos profesionalizado, no se realizan con organización y metodología.

En la familia, como en toda empresa, para conseguir lo que se pretende también es necesario **establecer la estrategia**, elegir y planificar los medios adecuados para llevar a cabo el fin propuesto. La educación de los hijos es uno de los aspectos que más atención, planificación y “estar al día” necesita.

Elegir y establecer prioridades; no podemos partir de la base que trabajar y sacar la familia adelante, isale solo!. No siempre organizamos el trabajo de la casa como organizamos el trabajo profesional, no le damos a las tareas del hogar la importancia que merecen. Organizar la casa es un asunto serio que necesita de un gran talento organizador para poder planificar y coordinar tareas tan diferentes. Sin esta capacidad y disposición, solo es posible crear estrés, cansancio, desilusión, costes innecesarios, un ambiente desagradable e incluso a veces problemas en la relación con el cónyuge. No creo que haya otro trabajo donde las pérdidas ocasionadas por su mal funcionamiento sean tan grandes y a veces tan graves³⁹. Es muy importante que la organización vaya muy unida a la flexibilidad, pero para conseguir esto es necesario estar organizados y tener una cierta disciplina. *“La flexibilidad sin estructura y sin disciplina se llama icaos!”*⁴⁰.

Comunicación; en el hogar hay que hablar con naturalidad de las prioridades, ilusiones y deseos; de nuestros proyectos. También hay que comunicar oportunamente nuestra forma de ver el trabajo y las responsabilidades familiares, tanto al resto de la familia como en el trabajo, para poder llevar a cabo lo que queremos sin que surjan conflictos.

Liderazgo en la dirección y en la gestión; cualquier empresa que desee crecer necesita estar al día en los adelantos y las nuevas tendencias que ofrece el mercado y esta misma visión deberían tenerla los padres que quieren ser eficaces en su tarea.

39 NOGUERAS, M. Á. Mi familia mi mejor empresa. Madrid: ed. Internacionales Universitarias, 2007. pp 48-61

40 NOGUERAS, M. Á. Mi familia mi mejor empresa. Madrid: ed. Internacionales Universitarias, 2007. pp 170



Para liderar la vida de hogar cada familia debe pensar y establecer algunas pautas para crear su propio estilo:

- Establecer costumbres familiares: horarios, comidas que se realizan en familia, días importantes, celebraciones.
- Tener unos criterios en la organización de las distintas tareas: orden, limpieza y decoración.

Desde esta óptica puede ser provechoso trabajar lo que podríamos denominar “**departamentos de nuestra empresa familiar**”. Cabe aplicar terminología empresarial a la construcción de nuestro hogar, y en este sentido puede hablarse de:

Recursos humanos:

- Los colaboradores de la empresa
- El arte de delegar: en los niños y en la ayuda doméstica
- Comunicación interna y externa

46 Servicios internos:

- Instalación
- Planificación y organización
- Alimentación
- Técnico
- Compras y almacén
- Limpieza y mantenimiento
- Lavado y plancha
- Financiero

El siguiente paso, una vez organizada nuestra empresa, será ver si cada uno en su departamento sabe realizar los distintos trabajos que debe llevar a cabo, con las técnicas adecuadas: por ejemplo uso y mantenimiento de la maquinaria, elección de los detergentes de lavado, composición de las prendas y tratamiento correcto para alargar su duración, modo en el que actúan los distintos productos de limpieza, organización de la limpieza diaria, de una limpieza de emergencia o limpiezas periódicas, materiales de construcción apropiados a cada época de la vida, según las edades de los niños, distribución proporcionada de la dieta y planificación de menús, comprender la cocina, como actúan el calor sobre las proteínas, hidratos de carbono, etc. para cocinar rápido y sano.



Como en cualquier trabajo profesional habrá que prepararse en las distintas competencias técnicas por el sistema que se vea más adecuado: internet, clases, entrenador personal...

En resumen para conseguir el reto de que nuestra casa funcione debemos:

- Organizar el trabajo
- Coordinar las tareas con efectividad
- Planificar el tiempo
- Delegar las tareas
- Cultivar las relaciones.
- Implicar a los hijos.

No hay que olvidar que todo este esfuerzo es necesario pues el valor formativo de un hogar guarda relación con la mentalidad profesional al gestionarlo y al realizarlo.

La tarea profesional que supone sacar adelante a la familia solamente puede darse en un contexto de madurez personal que sabe dejar de lado la queja por lo inmediato y trasciende hacia una perfección mayor.

7.2. Complementariedad-corresponsabilidad:

Analizada la necesaria profesionalidad con la que ha de abordarse la construcción del hogar, hemos de detenernos ahora en la necesaria perspectiva de la complementariedad y la corresponsabilidad.

“Feminidad y masculinidad” son complementarias entre sí, no sólo desde el punto de vista físico y psíquico, sino también ontológico. Sólo gracias a la dualidad de lo masculino y de lo femenino, lo humano se realiza plenamente: se es varón o mujer. Ser varón es estar referido a la mujer, y ser mujer significa estar referida al varón

Esposo y esposa, hombre y mujer, han de sentirse igualmente responsables, asumiendo cada uno su propio papel, no sólo en la obligación de perpetuar en el tiempo el género humano, sino también en velar por el correcto desarrollo afectivo, cultural, etc. de los hijos. En su común tarea de dominar y someter la tierra, la mujer y el hombre no reflejan una igualdad estática y uniforme, y tampoco una diferencia abismal e inexorablemente conflictiva; su relación es una “unidad de dos” en la que



Dios confía no sólo la obra de la procreación y la vida de la familia, sino la construcción de la misma historia⁴¹.

Ambos cónyuges tendrán que sopesar en cada caso sus necesidades materiales y afectivas. Deberán analizar los rasgos más dominantes de sus caracteres y de sus capacidades para que, aunque se den unas u otras situaciones, siempre alcancen las máximas posibilidades de servicio a la familia.

Tanto los hombres como las mujeres miramos los mismos hechos de manera diferente dándoles también otro grado de importancia y eligiendo con frecuencia soluciones distintas. *“Los hombres suelen pensar en líneas grandes, mientras que las mujeres damos más importancia y atención a las cosas pequeñas”*⁴².

Dado el cambio de roles que se ha producido con la revolución industrial, tanto el hombre como la mujer han de encontrar nuevamente su identidad. Es necesario que tanto varones como mujeres se pregunten sobre la importancia de los trabajos domésticos, convivencia y educación de los hijos, y descubran en ellos la construcción del ambiente familiar, de la preparación de generaciones futuras, del desarrollo científico y social, y comprendan así, que unidos, compartiendo y aportando aquello que les es propio, podrán hacer un mundo mejor.

Si bien en lo jurídico se ha legislado para varones y mujeres, en igualdad de condiciones, la vida dista mucho de parecerse a esa ley.

¿Qué se ha esperado de la mujer?: la experiencia nos dice que con frecuencia refiere infelicidad, fruto de tener que escoger entre el hogar y el trabajo. Pero su sufrimiento no termina con la elección, una vez tomada la decisión se encuentra con que:

- mucha gente no aprueba su elección del hogar, y le lleva a sentirse culpable de lo que ha dejado. No siempre logra la felicidad en esa opción. Psicológicamente no es libre.
- si elige sacar adelante ambas labores, con frecuencia sobrevienen el agotamiento y el estrés, unidos a sentimientos de culpa. El hecho

41 JUAN PABLO, II. Carta a las familias, nº8. 1995

42 NOGUERAS, M. Á. Mi familia mi mejor empresa. Madrid: ed. Internacionales Universitarias, 2007. pp 70



es que hay una crisis, porque no se acierta a integrar toda esa suma de exigencias.

Otro tanto le ocurre al varón, quien está aprendiendo esa serie de roles para los cuales tampoco estaba preparado.

Elósegui ha profundizado en los distintos modelos de corresponsabilidad que se dan en el mundo. El modelo elegido para la sostenibilidad del hogar es; *“La igualdad en la diferencia”*, el cual exige que se expliquen los caracteres psicológicos diferenciales de hombres y mujeres, aclarando cómo cada uno desea ser tratado, y evitando la actitud de dominio y prepotencia de los chicos sobre las chicas. La mayor parte de los problemas actuales en las relaciones de hombres y mujeres en el ámbito doméstico y laboral tienen sus raíces en el desconocimiento psicológico sobre el otro/la otra, y la aceptación de la diferencia⁴³. Este modelo afirma la igualdad, respetando las diferencias biológicas. Lo que supone una reflexión y una educación en la igualdad, que no está solo dirigida a la promoción intelectual de las mujeres en la escuela, sino a educar a los chicos en múltiples aspectos relacionados con el reparto de tareas en el ámbito doméstico y público. Requiere construir el hogar para educar a chicos y chicas sobre la corresponsabilidad familiar y laboral.

La meta es respetarnos como diferentes, pero no imitarnos mutuamente⁴⁴. Se impone un cambio de paradigma, no se trata de seguir planteando la cuestión en términos de igualdad o diferencia. El ser humano es relacional. De ahí que es mediante la dinámica relacional, la comunicación, como podemos llegar a la plenitud. Ha llegado el momento histórico en que tanto para el varón como para la mujer, las puertas del estudio, del trabajo, el hogar, la asistencia de necesitados están abiertas por igual. Maravillosa situación que nos llama a plantear el ser y el quehacer bajo los parámetros de la autenticidad, complementariedad y cooperación, para hacer de este mundo un lugar habitable, justo y fecundo.

La paternidad y la maternidad son roles propios, que cada uno debe asumir ya desde la infancia, compartiendo tareas y responsabilidades en el

43 ELÓSEGUI ITXASO, M. Diez temas de género. Hombre y mujer ante los derechos productivos y reproductivos. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias, Noviembre 2002. pp. 217

44 ELÓSEGUI ITXASO, M. Diez temas de género. Hombre y mujer ante los derechos productivos y reproductivos. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias, Noviembre 2002. pp. 224



ámbito doméstico, tareas que en la mayoría de los casos, desde luego no tienen sexo⁴⁵.

El matrimonio está hecho de complementariedad-corresponsabilidad. Esta complementariedad deriva hacia el resto de la familia. El modo concreto depende de las aptitudes y circunstancias de cada uno. *“El hogar es cierta maternidad hecha de complementariedad”*⁴⁶.

El *pensamiento complementario*, dialoga con el sexo opuesto, se pone en su lugar y cuenta con su colaboración específica. El pensamiento doméstico intensifica la masculinidad y la feminidad y se desarrolla en un ambiente de admiración y respeto entre ambos⁴⁷.

En una sociedad como la nuestra, en la que la mujer se ha incorporado al mundo laboral remunerado, el rol del varón respecto a las tareas del hogar ya ha cambiado. La transición al rol de padre debe suponer para él, un cambio radical de costumbres e intereses, su dedicación debe de ser real para estar con los hijos y sentir su casa como algo propio. Por eso el reparto de tareas no consiste nunca en tantos porcientos de horas y dedicación trabajo/familia. Todos los miembros de la familia deben estar comprometidos en esa obra, de modo que el peso no recaiga únicamente sobre la madre de familia. No obstante cabe preguntarse con qué principios y reglas ha de efectuarse.

A la vez, se puede fundamentar desde distintas ciencias la especial inclinación de la mujer a los trabajos especialmente relacionados con el cuidado. Ellison, periodista de investigación galardonada con el prestigioso premio Pulitzer y corresponsal en el extranjero durante años, en su último libro⁴⁸ expone el tópico, todavía frecuente de que la maternidad limita e incluso atonta a las mujeres, al centrar su vida cotidiana en el universo del bebé, absorbente y simple. La autora de este libro demuestra, a partir de investigaciones científicas recientes, que, lejos de ese mito, la maternidad contribuye a activar la inteligencia, al enfrentar el cerebro

45 ELÓSEGUI ITXASO, M. Diez temas de género. Hombre y mujer ante los derechos productivos y reproductivos. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias, Noviembre 2002. pp. 219

46 PRIETO, P. El ADN de la familia. http://www.darfruto.com/89_adn_familia.htm. (último acceso: 23 de junio de 2009)

47 PRIETO, P. Inventando el hogar. <http://inventandoelhogar.blogspot.com/> (último acceso: 1 de Marzo de 2011).

48 ELISON, K. El cerebro de mamá, como la maternidad estimula la inteligencia. Barcelona: Destino, 2007.



femenino a nuevos retos para los que ha sido programado. El libro ofrece cinco interpretaciones diferentes de "inteligencia": perspicacia, habilidad para combatir el estrés, motivación, eficiencia e inteligencia emocional. Todas son muy importantes para que una persona sobreviva y prospere en nuestra sociedad, y todas aumentan en mayor o menor medida con la maternidad⁴⁹.

8. Integrar familia y trabajo

La cuestión abordada en el apartado precedente requiere el análisis de una de sus facetas: la integración o conciliación familiar y laboral.

Este tema se ha estudiado ya desde muy diferentes perspectivas; política, económica, social o empresarial y desde todas ellas se han aportado ideas y múltiples soluciones. Chinchilla, Moragas, entre otros investigadores especializados, llevan una década trabajando en este ámbito y ayudando a muchas empresas y empresarios a ser familiarmente responsables. Cada vez es más evidente que la conciliación de la vida laboral y familiar es una parte relevante de la Responsabilidad Social Interna de las Empresas. A su vez se ha avanzado en los países de la Europa continental con un modelo socialdemócrata de Estado, a través del derecho comunitario de las legislaciones nacionales en una clara defensa del modelo de corresponsabilidad entre hombres y mujeres, basado en el citado modelo de "igualdad y diferencia".

Mi intención es tratar brevemente esta relación desde otra perspectiva: la conciliación vivida en primera persona por los empresarios. En este sentido es muy gráfico un reciente titular de prensa: *"Si concilia el jefe, concilias tú"*⁵⁰.

De ahí la importancia de ayudar a reflexionar tanto a empresarios, como a los padres, en los puntos que hemos ido desarrollando en este trabajo para que el esfuerzo que supone crear un hogar propio que sea vehículo de transmisión de valores, se lleve a cabo con la satisfacción de estar contribuyendo positivamente a la propia familia y a la sociedad.

49 <http://www.leergratis.com/libros/el-cerebro-de-mama-katherine-ellison.html>.
(último acceso: 5 de enero de 2008)

50 PRADES, J. «Si concilia el jefe, concilias tú.» EL PAIS, 25 de Febrero de 2011.



Familia y trabajo son dos ámbitos humanos para la realización personal. Pero es importante darse cuenta de que el trabajo debe ser un medio para sostener a la familia y éste debe estar al servicio de ésta y de la persona y no al revés.

Las circunstancias varían mucho de una familia a otra. En todos los casos surgen conflictos para armonizar la dedicación a la familia y al trabajo. Pero cuando las dificultades de atención a la una y a lo otro se intentan solucionar exclusivamente con cuestiones de distribución de horas, se corre el peligro de hacer irresoluble el problema. La conciliación del tiempo dedicado al trabajo, con el que exige nuestra realidad familiar, debería considerarse en función de un criterio de unidad y consenso entre el padre y la madre de la familia.

La armonía y el equilibrio entre trabajo en el hogar, y trabajo fuera del hogar, será siempre una cuestión a resolver con el otro cónyuge puesto que admite posibles y diversas soluciones. La adecuada conciliación entre la vida de familia y la vida profesional depende, en gran parte, de la comprensión y colaboración del otro cónyuge. En el trabajo profesional cada cónyuge tendrá su autonomía, sin embargo de la vida del hogar y de la educación de sus hijos, ambos, son conjuntamente responsables. Es importante, por tanto, tener un buen nivel de comunicación para ponderar y tomar juntos las decisiones que afecten a la atención de su familia y al trabajo. La responsabilidad es mutua, aunque el modo de colaborar y de actuar será distinto, como son distintos el hombre y la mujer.

Conviene advertir, sin embargo, que el hogar es una organización compleja para la que no se recibe formación adecuada, ni en el caso de las mujeres ni en el de los hombres y se trata de una peculiar empresa con dos jefes del mismo nivel, cuyas decisiones capitales deben tomarse entre ambos. Dirigir una empresa-hogar parece a veces sencillo pero no lo es, son muchas las interrelaciones que se dan y complejo resolver algunos temas de mutuo acuerdo. Se trata de un gobierno delicado y conjunto, ni permisivo, ni invasor; que debe lograr la máxima colaboración de todos, de manera voluntaria.

Si la dirección del hogar no se realiza de la forma adecuada, con consenso, con ganas y con ilusión, las consecuencias serán nefastas: desasosiego, inquietud, malhumor, falta de paz en la familia, etc. Una estupenda vía de solución consiste, como hemos desarrollado anteriormente, en aplicar los mismos criterios de profesionalidad que se emplean en otros trabajos



directivos. La función de un buen directivo se caracteriza por hacer-hacer y por conseguir que cada uno se responsabilice de lo que hace, en el hogar se debería trabajar igual.

9. Educar para conciliar

Para que la sociedad se vaya sensibilizando con los valores que conlleva crear hogar, se debería llevar a cabo una formación básica no solo desde la familia sino también desde la escuela, para que desde niños no pierdan la oportunidad de desarrollar todos sus potencialidades como personas, -que solo pueden realizarse en el hogar- y vayan entiendo en toda su profundidad “que colaborar en el hogar, les hace mejores”. Se trata de hacer un esfuerzo por profundizar en la educación sobre los temas de corresponsabilidad varón-mujer, para que así puedan ser los buenos padres del futuro.

A su vez, los maestros de las escuela primarias, deberían considerar el enfoque profesional de las tareas domesticas en muchas de sus asignaturas. Por ejemplo en la era de los “nativos digitales” se pueden enfocar desde las matemáticas, la física, o la informática, muchos aspectos relacionados con el ahorro de energía en el hogar, estimar el consumo de los electrodomésticos, etc. para vivir mejor, gastar menos y preservar el medio ambiente⁵¹.

Por otro lado a los padres, se les deberían impartir sesiones de “*Management del hogar*”, para ayudarles a que se organicen, reflexionen, planifiquen juntos y aprendan muchas cosas que son una ayuda para economizar. La preparación que se requiere para dirigir un hogar es amplísima: nociones de dietética, puericultura, pedagogía, psicología, química, etc.

L'Ecuyer, MBA del IESE comenta a este respecto: “la formación te da poder de negociación de horario, la vida es muy larga y hay tiempo para más cosas después. Nadie es imprescindible en el puesto de trabajo, sin embargo, somos imprescindibles como madres de nuestros hijos”⁵².

51 CRUDELE, MICHELE. Matemáticas, física y astronomía para el hogar. 3rd International Conference Sustainable Living: Professional Approaches to Housework. Londres, 2011.

52 LECUEYER, C. Blog de Nuria Chinchilla. <http://blog.iese.edu/nuriachinchilla/2011/01/trabajo-y-familia/> (último acceso: 22 de febrero de 2011)



Es importante que los valores de los que estamos hablando a lo largo de este trabajo, impacten fuertemente en el empresario. La innovación que se debe realizar en las empresas, no debe reducirse sólo a las novedades técnicas, ya que muchas veces la innovación con mejor impacto y más duradera, es el cambio de paradigma con el que entendemos la realidad humana y empresarial, y este sentido se puede hacer mucho.

10. El hogar agente de cambio

Si a través de esta formación que proponemos, se entienden bien las características que constituyen un hogar, y se desarrollan los rasgos y actitudes principales que lo componen, los participantes se convertirán en **agente de cambio**, porque trasladaran esas características al ámbito empresarial.

Para que las empresas que quieran ser familiarmente responsables lleven a cabo su objetivo hasta el final, tendrán que estudiar y reflexionar sobre lo que supone la aportación personal al hogar.

Conclusiones

A lo largo de la historia hemos visto que el “hogar familiar” nació como una necesidad del ser humano y aunque ha ido evolucionando en sus formas y en la distribución de las tareas domésticas nunca ha dejado de existir, pero sí ha peligrado su verdadero fin: educar personas que contribuyan a dar a la sociedad lo mejor de sí mismos. La minusvaloración actual hacia las tareas que conllevan crear hogar es un peligro serio para la persona, que no encontrará su identidad. De hecho “la situación de desarraigo, de desvinculación y rechazo a todo compromiso en que vivimos, podría describirse como *“carencia de hogar”*⁵³.

De este estudio se desprende que aprender a crear hogar y colaborar en ello es un elemento esencial de la vida matrimonial y por tanto los trabajos del hogar forman parte esencial del proyecto de familia.

53 MARINA A. Elogio y nostalgia de Hogar. En el prólogo a ZAMORA, M. Dulce Hogar. Un retorno a lo esencial. Barcelona: Plataforma editorial, 2009



Pensamos que con la concepción del hogar compuesta de profesionalidad y corresponsabilidad llegaremos a una cultura laboral que descubra el valor esencial de la maternidad y la paternidad, y se vea como una oportunidad a la que la mujer y el hombre pueden optar. Educar y cuidar a los hijos supone una importante aportación de capital social.

El gran reto que se conseguirá será ser buenos padres y a la vez buenos profesionales disfrutando con los que quieres.

Altos directivos, en organizaciones de todos los tamaños, reconocen el impacto que tiene la vida personal del trabajador sobre el rendimiento. Cuando una persona tiene “el control” de la gestión de la vida en su hogar, su mente está libre para centrarse con efectividad en el trabajo que realiza. El secreto para tomar el control en el hogar será considerar el hogar como su empresa familiar, trabajando todas las características que hemos citado.

Para facilitar a los padres esta reflexión, dado que a ser padres y a llevar el hogar, no se aprende solo; el anexo lo dedicaremos a una guía práctica para los padres jóvenes que facilite la realización de las tareas domésticas con fundamentos técnicos.



ANEXO

GUÍA PRÁCTICA

Introducción:

1. El clima de hogar comunica a las personas seguridad y pertenencia a una familia. Es importante aprender a crearlo sin darlo por supuesto
2. Si el hogar está bien organizado, cuidado y atendido se asegura un clima acogedor, indispensable para la educación de los hijos y la estabilidad familiar.
3. La gestión de un hogar implica establecer prioridades, gestionar el tiempo y organizarse.
4. Cada casa es única y necesita un enfoque de gestión personal. Es necesario pararse a pensar, para tomar decisiones y trabajar con objetivos a largo plazo.
5. Aprender a crear hogar y colaborar en ello es un elemento esencial de la vida matrimonial.



CAPÍTULO 1

GESTIÓN DEL TIEMPO PARA ARMONIZAR TRABAJO Y FAMILIA

Introducción: La gestión del tiempo puede considerarse como la gestión adecuada de los medios, en orden al crecimiento final de las personas. Lograr esto es sin duda lograr la Excelencia. El tiempo es una magnitud física que no podemos modificar pero sí podemos controlar. ¿Cómo? Estudiando en qué consiste nuestro hábito de gestión del tiempo.

1. La gestión de un hogar ofrece grandes posibilidades de enriqueciendo personal y familiar.

Necesitamos conocer qué valoramos, a qué damos preferencia, qué objetivos nos fijamos y qué nos gustaría conseguir. De ese modo llegaremos a descubrir cómo se nos escapa el tiempo y cómo influye en los demás.

57

2. Prioridades: Saber gestionar lo importante y lo urgente en el hogar familiar.

Para establecer prioridades es preciso reflexionar sobre nuestra "Misión Familiar.

Lo importante es algo de alcance, que en ocasiones no se puede delegar y que conviene no posponer. Lo urgente apremia, en ocasiones tiene menos peso y se puede delegar. Por eso es importante distinguir entre importancia y urgencia. Planificamos las urgencias, pero no ponemos por delante nuestras metas.

**ESTABLECE TUS PRIORIDADES
LA CLAVE NO ES DAR PRIORIDAD A TU PLANIFICACIÓN,
SINO PLANIFICAR TUS PRIORIDADES**



3. Leyes del tiempo:

- **Las tareas se alargan al interrumpirlas.** El tiempo que requiere una tarea crece en proporción al número de interrupciones. (Cuantas veces interrumpimos por ejemplo una limpieza...)
- **Es difícil aparcar camiones:** Programar y/o realizar una tarea larga supone dificultades superiores a las que plantea una corta. (No te plantees todo lo que tienes que hacer en el fin de semana a la vez)
- **De la chapuza al perfeccionismo:** El valor de una tarea no crece proporcionalmente al tiempo que se le dedica.
- **Principio de Pareto:** El 20% del tiempo de trabajo de una persona contribuye al 80% de los resultados. (El poco tiempo que tenemos para sacar adelante nuestro hogar, hemos de rentabilizarlo.)
- **Ley de Parkinson:** "Todo trabajo se dilata indefinidamente hasta ocupar todo el tiempo disponible para su realización". "Trabajar sin plazos supone un riesgo; los plazos deben asignarse con tiempo suficiente pero no excesivo." (Hay que ponerse plazos en la limpieza, en la compra, en la realización de los menús, etc.)

58

Si tenemos en cuenta estas leyes, que se aplican a la economía, a la hora de gestionar nuestro tiempo en las tareas del hogar, nos rendirá más.

4. Claves de la mala gestión del tiempo:

- No tener objetivos en nuestras tareas en el hogar.
- No establecer prioridades.
- Confundir lo importante y lo urgente.
- No tener agenda familiar.
- No aceptar que no podemos hacerlo todo.
- No delegar tareas.
- Falta de conocimiento propio.
- Poca puntualidad.
- Retrasar las decisiones importantes.
- Interrupciones en el trabajo.

5. Controlar los ladrones del tiempo

- Tiempo dedicado al teléfono, T.V., telenovelas.
- Largas llamadas telefónicas.



- Dispersión.
- Ineficiencia.
- Actividades escape.
- Interrupciones constantes.
- Falta de comunicación.
- Navegar por internet sin rumbo. Reenviar cadenas de correos indiscriminadamente.
- Falta de planificación.
- Contar los problemas a muchas personas.

6. Como preparar la lista de cosas a hacer

- No programar más cosas de las que tengas tiempo de hacer.
- No ocupar cada minuto con un montón de actividades.
- No hacer varias tareas a la vez. Centrarse en lo que se hace.
- Revisar la lista antes de empezar a trabajar.
- Antes de hacer una cosa preguntarse: ¿por qué yo? y si se puede, delegar.
- Priorizar las tareas.
- Agrupar las que estén relacionadas. (por ej. Comprar todos los regalos del mes a la vez).
- Terminar lo que se empieza.

7. Agenda Familiar

- Calendario perpetuo: Con las fechas a recordar de las familias de origen, la propia familia, santos y cumpleaños, aniversarios, etc.
- Médicos: Teléfonos y direcciones de médicos. Fichas de cada miembro de la familia: revisiones, medicaciones, vacunas...
- Regalos que se hacen y reciben.
- Felicitaciones de Navidad: Relación de personas.
- Invitados en casa: Llevar una hoja por cada persona en el que se anota el menú que se ha puesto y las cosas a destacar.

Recuerda que no se trata de hacer muchas cosas, sino de hacer las idóneas. Lo que cansa es el trabajo pendiente, no el realizado. Ver las cosas organizadas produce sosiego. Llegar a lo previsto satisface. Además



se gana tiempo para cultivar otras aficiones. Buscar cada día un tiempo de descanso personal es importante.



CAPÍTULO 2

ESPACIOS Y OBJETOS DE LA CASA, SIGNIFICADO Y CUIDADO. ARMONIA ORDEN Y LIMPIEZA

Introducción: Las tareas relacionadas con la limpieza, el orden y la decoración, educan la sensibilidad, despiertan la iniciativa, desarrollan destrezas, inculcan civismo y solidaridad.

1. Armonía, orden y limpieza.

Para gestionar una casa con personalidad se requiere conocer la función y el tratamiento de los materiales y de los objetos.

¿Qué es limpiar? Limpiar es crear un entorno agradable.

Regla de oro: USAR Y LIMPIAR. LIMPIAR Y GUARDAR.

GUARDAR Y ORDENAR

Puntos clave de la limpieza:

- Conseguir buena ventilación y olor en habitaciones y baños.
- Mantener un nivel alto de higiene en elementos y útiles de trabajo.
- Orden y armonía en cada habitación.

2. Utensilios y productos que se deben tener.

El conocimiento de los materiales y los productos facilita la organización, el espacio y ahorra dinero.



UTENSILIOS NECESARIOS		
SUELO	POLVO	USO DIVERSO
<ul style="list-style-type: none"> Aspirador. Escobones: cerda (habitaciones), goma (baños), palma (terrazas, jardín). Mopa de papeles desechables. Fregonas: cocina, baños, habitaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Bayetas de microfibra: <ul style="list-style-type: none"> - roja: cocina - azul: office - verde: polvo - amarilla: baños Plumero electrostático o de microfibra. 	<ul style="list-style-type: none"> Bayeta especial de microfibra sólo para cristales. Trapos blancos de algodón Porta-cuchillas Pincel Estropajos

PRODUCTOS		
IMPRESINDIBLES	NECESARIOS	ÚTILES
Amoniaco, Jabón para baños con desinfectante, Jabón para suelos con bio-alcohol, Jabón desengrasante para vajilla, Jabón antical (en zonas de aguas duras), Limpia cristales.	Alcohol, Limpia metales para plata, bronce, acero inoxidable, Bicarbonato Desincrustante, Vinagre.	Productos para madera barnizada y encerada.

3. ¿Cómo limpiar determinadas cosas o manchas?

Pis en colchones: agua fría, sal y amoniaco. En casos difíciles, agua oxigenada y aplicando espuma seca después.

Moho: lejía

Cal: vinagre o bicarbonato

Óxido: vinagre, ferroquit

Lámparas de strass cristal: usar una mezcla de 2 cucharadas de alcohol, 2 cucharadas de amoniaco, 20 cucharadas de agua destilada, 1 cucharita de café de jabón líquido.



Flores artificiales: hervir agua con bicarbonato y dejar enfriar. Sumergir las flores unos minutos y dejarlas secar.

Cristalería sin brillo: sumergirla en agua con 2 cm cúbicos de sulfumán.

4. Tiempos reales de limpieza y sistemas de organización:

Tener la casa organizada produce sosiego. Llegar a lo previsto satisface.

LIMPIEZA COMPLETA PARA 100 m2	
SUELO HABITACIONES	
Barrer	22 minutos
Aspirar	20 minutos
Pasar la mopa	12 minutos
Fregar	20 minutos
POLVO HABITACIONES	
Sólo microfibra húmeda	25 minutos
Sólo plumero electrostático	7 minutos
Paño y plumero electrostático	12 minutos
BAÑO COMPLETO	
11 minutos	
Ducha completa con paredes	7 minutos <small>(Todos los días no se hacen todas las paredes)</small>
Lavabo	Medio minuto
wc	Minuto y medio
Espejo	Medio minuto
Reponer	1 minuto
Cubo higiénico	Medio minuto
Barrer	Medio minuto
Fregar	Minuto minuto

LIMPIEZA DE EMERGENCIA PARA 100 m2	
Suelo con la mopa	12 minutos
Polvo con plumero electrostático	7 minutos
Baños con spray "duchafresh" y secar con bayeta de microfibra	5 minutos
Tiempo total con recogida de material: 30 MINUTOS	



TIEMPOS TOTALES DE LIMPIEZA CASA DE 100 m2	
Con: 2 baños, 1 alfombra grande	1 hora de limpieza total para incluir limpiezas periódicas
TIEMPOS TOTALES DE LIMPIEZA CASA DE 300 m2	
Con: 3 baños, escalera, 3 alfombras grandes	2,5 horas de limpieza total para incluir limpiezas periódicas y exteriores

Organización:

Sistema 1

DIARIA	SEMANAL	TRIMESTRAL	DOS VECES AL AÑO	ANUAL
Baños y cocina	Lunes: salón Martes: habitación matrimonio Miércoles: habitación niños Jueves: baños a fondo Viernes: cocina a fondo	Lámparas Puertas y persianas	Cortinas Vitrinas por dentro	Pantallas Armarios por dentro

Sistema 2

SEMANAL

Lunes: Se hace una limpieza diaria a fondo.

Martes: Continuar con la limpieza diaria a fondo.

Miércoles: Se hacen las limpiezas extraordinarias según cuadro de Limpiezas Periódicas anual. Si una semana tiene más carga de trabajo, se puede empezar a hacer algún extra el martes.

Jueves: Limpieza ordinaria.

Viernes: Limpieza rápida, para adelantar la comida del fin de semana.



Limpiezas periódicas:

QUÉ	CUÁNDO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
TECHOS	3 veces año			x			x			x			
LIBRERIAS	2 veces al año		x								x		
TAPICERIAS	1 vez al año				x								
CORTINAS	1 vez al año					x							
VENTANAS	1 vez al mes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
PERSIANAS	1 vez trimestre	x		x		x		x		x		x	
RADIADORES	1 vez al año		x										
RODAPIES	1 vez al año						x						
MADERAS	1 vez al año											x	
TELEFONOS,	1 vez trimestre	x			x			x			x		
LAMPARAS	1 vez al año												x
TERRAZAS	quincenal	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx
PUERTAS	1 vez al año									x			

**LA LIMPIEZA APORTA SERENIDAD AL AMBIENTE DE LA CASA
¡AGRADÉCELO!**



CAPÍTULO 3

ALIMENTARSE BIEN PASA POR LA COCINA

Introducción: Cocinar para los otros ya sea la familia, amigos...es más que un trabajo: es una actitud ante de la vida. La actitud de la persona que cocina se podría decir en una palabra: HOSPITALIDAD. Y la hospitalidad incluye términos tan ricos como, *acoger, compartir, y hacer disfrutar en un espacio concreto; el espacio culinario, que es sitio de encuentro, intercambio y comunicación.*

La cocina influye en la salud, en el ánimo, en el modo de ver el mundo y en la relación con los demás.

La cocina como aliada:

- Ayuda a prevenir enfermedades
- Regula los altibajos
- Da un mensaje esperanzado del hombre y del mundo
- Proporciona una enseñanza sobre la importancia del equilibrio
- Forma parte del mensaje cultural humano
- Con una buena cocina se conquista el corazón de las personas.

¡Trabajoso, pero con muchas consecuencias positivas!

1. Pautas para alimentarse bien

- Incluir todo tipo de alimentos. La variación es pieza clave del equilibrio.
- Consumir cereales y leguminosas: las legumbres secas, el pan, las patatas, la pasta y el arroz deben tener protagonismo.
- Consumir cada día frutas y verduras. El postre habitual debe ser la fruta. Cada uno o dos días tomar ensalada.
- Consumir menos azúcares: dulces, pastelería...
- Tomar pescado unas tres veces por semana y al menos una vez pescado graso.
- Reducir el consumo de grasas y alimentos con alto contenido en grasa.



- Todos los días conviene que haya una fuente de Calcio a través de algún lácteo: leche, queso, yogurt.

CUANDO SE INVESTIGA EN UN ALIMENTO, SE DESCUBREN SUS CUALIDADES.
SÓLO UNA COCINA VARIADA TIENE AQUELLO DE LO QUE MAÑANA SABREMOS MÁS.

2. Consejos para mejorar nuestro patrón alimentario:

a) Aumentar los hidratos de carbono: Pan, patata y legumbres secas

Falso: Engordan

Estrategias de mejora: Esmerarse en la preparación, en la presentación y cuidar la variedad.

b) Aumentar la fibra

Falso: No gustan

Estrategias de mejora: Es sano aumentar el consumo de cereales integrales, verduras naturales y legumbres secas. Diversificar los panes.

c) Consumo de lácteos: Enteros y semidesnatados

Ventajas: son fuente de calcio fácilmente absorbible y de proteínas de alto valor biológico.

Precauciones: Contenidos importantes de grasa saturada, colesterol y sodio.

Recomendaciones: La prevención de Osteoporosis en la mujer requiere un consumo importante de calcio desde la juventud y ejercicio físico habitual.

d) Consumo de verduras: Ensaladas y crucíferas (coles, coliflor y bróquil)

Ventajas: Son fuente de fibra, de minerales y vitaminas. Las crucíferas son promotoras de salud.

Recomendaciones: Se aconseja una ración de ensalada al día. –Verduras de hoja verde–

e) Consumo de carnes: Frecuencia y cantidad total



Características: Todas las carnes tienen la misma cantidad proteica. La grasa de la carne de cerdo es más sana que la de vaca. La carne con mejor valoración es la de ave.

Recomendaciones: Habituar a consumir menos cantidad. No más de dos tres días en semana. El hígado es fuente de hierro. Dar preferencia al pescado.

3. El punto de preparación de los alimentos

- Las **carnes, los pescados y los huevos** aportan proteínas. Controlar la temperatura y la intensidad del fuego ya que las proteínas coagulan alrededor de los 70° C y pierden jugosidad cerca de los 90° C.
- Los alimentos **fritos** deben estar dorados y escurridos.
- El **arroz, la pasta y las patatas:** aportan almidón. El almidón se ablanda en la cocción y mejora el sabor y la digestibilidad.
- Las **verduras y las legumbres secas:** aportan almidón y fibra celulósica. La celulosa se ablanda en la cocción, por eso tardan tiempo en cocer.
- Las **ensaladas** deben servirse sin agua y aliñadas.
- Las **sopas, los purés y las cremas** deben ser ligeras.

4. Puntos clave en la preparación de los alimentos:

CARNES

A la **plancha:** se maceran antes de cocinar

- **Ternera:** Con ajo, perejil y aceite de oliva. Dar unos cortes a los filetes.
- **Cerdo:** Con pimentón dulce y aceite de oliva.
- **Pechugas de pollo:** Con pimienta y jerez al menos una hora. Escurrir de la maceración, sazonar y poner las pechugas en aceite unos 10 minutos.

Después de pasar la carne por la **plancha-parrilla se hace lo siguiente:**

- **Ternera:** Poner la sal al dar la vuelta al filete. Para recoger el jugo de la carne se desglasa la plancha-parrilla echando un poco de



vino blanco y después se echa sobre los filetes en el momento de servir.

- **Pechugas de pollo:** Se rocían con zumo de limón en el momento de servir.
- **Empanada:** se ablanda si se macera con huevo y perejil. Escurrir sazonar y pasar por pan rallado antes de freír.
- **Asadas enteras o guisadas:** antes de asar o guisar se pasa por harina o vinagre para sellarlas y que no se salgan los jugos, y se doran a fuego fuerte.

PESCADOS

- Se sazonan con avecrem de carne para potencia el sabor del pescado o con la sal maldón.
- Los congelados se descongelan en un poco de leche para que queden jugosos.
- El pescadito frito primero se sazona y luego se macera con:
 - ajo picado, limón y perejil
 - pimentón dulce y una pizca de picante si gusta.
 - vino blanco, orégano y pimienta.
 - estragón y pimienta.

FRITURAS

A la molinera: pasar por harina

A la andaluza: pasar por una mezcla de harina y pan rallado a partes iguales.

A la romana: pasar por harina y huevo. Se pone sal para que este fluido.

A la inglesa: pasar primero por harina, luego por huevo y después por pan rallado

En gabardina u Orly: pasar por una gacheta de 100gr harina, 1 dl de agua, sal y un huevo. Se fríe a alta temperatura para que se dore por fuera y quede jugoso por dentro.

PASTA

La proporción para cocer es 100 g / 1 litro de agua. Echar la sal y un chorro de aceite de girasol. Cocerla al "dente". Seguir siempre las instrucciones del paquete. Escurrir inmediatamente. Para servir caliente añadir mantequilla. Para servir fría, refrescarla y añadir aceite crudo. Las pasta



fresca no se escurre del todo, se sirve con un poco de agua de la cocción para que no se pegue.

TORTILLA DE PATATA

- Freír la patata a baja temperatura para que se ablande y no forme costra.
- Mezclar el huevo y la patata en caliente.
- La proporción para 6 huevos es 1 kg de patatas y 1 cebolla o 1 calabacín.

LEGUMBRES SECAS

Ponerlas a remojo el día anterior. Absorben tres veces su volumen.

Cocción:

- las lentejas y judías se echan en agua fría. Al romper a hervir se les echa un poco de agua fría para detener la ebullición.
- los garbanzos se echan en agua caliente, a la temperatura del grifo. Si hay que añadir agua debe ser caliente para que no dejen de hervir.

Tiempo aproximado de cocción en cazuela:

- lentejas: 30 minutos.
- judías: 1 ó 2 horas
- garbanzos: 2 ó 3 horas

Observaciones:

- la ebullición debe ser suave para que no se rompan.
- deben estar cubiertas de agua.
- se sazonan a mitad de cocción, para que no se vaya la piel.
- si se cuecen con anises o cominos mejora su digestibilidad y se evita la flatulencia.
- para ensalada deben estar muy bien cocidas; poner el vinagre al servir porque las endurece.



5. La organización:

*Si gestionamos bien el tiempo, atenderemos mejor a nuestra familia.
Dedicar un tiempo a pensar y planificar ayuda a ser eficaz.*

Los menús:

- Utilizar listas de platos
- Tener una cuadrícula quincenal
- Consultar libros, recetarios, fotos: la imaginación se surte de imágenes
- Introducir todas las semanas una novedad
- Tener en cuenta: invierno, verano, fin de semestre, problemas, rutina.



LISTA DE PRIMEROS PLATOS

PASTA	PATATAS	ARROZ	VERDURA
INVIERNO	INVIERNO	INVIERNO	INVIERNO
Canelones de Atún	Patatas a la crema	Arroz a la catalana	Acelgas con pasas y piñones
Canelones de carne	Patatas a la Aragonesa	Arroz a la cubana	Acelgas con patata y cebolla
Codillos a la Alemana	Patatas bravas	Arroz a la jardinera	Acelgas con tomate
Espaguetis a la Boloñesa	Patatas campesinas (cebolla, bacón, setas)	Arroz a la madrileña (huevo frito y serrano, salsa tomate)	Alcachofas guisadas
Espaguetis a la Carbonara	Patatas con alas de pollo	Arroz con espinacas y tomate	Berenjenas rellenas
Espaguetis a los tres quesos	Patatas con atún	Arroz con jamón y queso	Berenjenas en Musaka
Fideos a la cazuela	Patatas con bechamel	Arroz con longaniza	Berenjenas en tumbet
Fideuá	Patatas con puerros	Arroz con pisto de berenjena y calabacín	Brécol y coliflor gratinados
Lasaña al horno	Patatas con tomate gratinadas	Arroz con jamón	Coliflor a la crema
Macarrones con bechamel de queso	Patatas guisadas con chorizo	Arroz con queso	Coliflor frita y salsa de tomate
Macarrones con tomate y chorizo	Patatas guisadas con calamares	Arroz con longaniza	Cardo con salsa almendras
Raviolis con salsa rosa	Patatas guisadas con calamares	Arroz con pisto de berenjena y calabacín	Espinacas con bechamel
Tortellinis con salsa de huevo	Patatas riojanas	Arroz con salsa de calamares	Espinacas rehogadas
	Puré de patata con queso	Arroz con verduras	Flan de calabacín
	Puré de patata con carne	Paella	Guisantes a la francesa
	Puré de patata con espinaca	VERANO	Habas con jamón
VERANO	VERANO	Arroz con atún y mayonesa	Hervido de judías verdes
Codillos con aceitunas, anchoas, nata y mayonesa	Brazo de puré relleno de atún y con mayonesa	Arroz con piña	Hervido de judías, calabacín, zanahorias
Codillos en ensalada	Patatas con mayonesa y pollo	Arroz con ensalada	Judías verdes a la cubana
Macarrones en ensalada con pollo	Patatas en ensalada con sardinas	Arroz con maíz, j. york, manzana, pasa, salsa rosa	Judías verdes con pimientos asados
Tornillos en ensalada con atún	Patatas en ensalada con mejillones		Judías verdes con tomate y arroz blanco
- Pasta en ensalada con mejillones			Menestra
en escabeche			Puerros con bechamel y jamón york
			Pisto
			VERANO
			Ensaladilla rusa
			Judías verdes con vinagreta
			Tomates rellenos
			Salmorejo
			Espárragos con jamón



LEGUMBRES	PURE/CREMAS	SOPAS	OTROS
INVIERNO Cocido madrileño Fabada Asturiana Garbanzos con chorizo y morcilla Garbanzos con judías verdes Judías estofadas Judías rojas con tocino Lentejas con chorizo y morcilla Lentejas con salchichas Lentejas guisadas VERANO Alubias en ensalada Garbanzos en vinagreta Lentejas en ensalada	INVIERNO Crema de ave Crema de calabacín Crema de espárragos Crema de espinacas Crema de puerros Crema de zanahoria VERANO Gazpacho Zumo de tomate	Consomé Minestrone Sopa de arroz Sopa de pan y huevo Sopa de arroz Sopa de sémola Sopa de verduras Sopa de pasta	Coca Mallorquina Crêpes de pollo Croque Monsieur Empanada Empanadillas Jamón al jerez con puré de patata Molde vegetal Pizza Quiche de queso Tostas de champiñón y pollo Tostas de salchichas Coca



LISTA DE SEGUNDOS PLATOS

TERNERA/ CORDERO	CERDO	POLLO
Carbonada de vaca	Chuletas a la Pizzaiola (tomate, queso, bacon)	Pechuga a la plancha
Carne guisada con aceitunas y tomate	Cerdo guisado agridulce	Pechuga empanada
Filetes en salsa	Filetes de lomo a la plancha	Pechuga al güisqui con champiñones
Filetes de ternera a la plancha	Filetes de lomo con salsa de yogurt	Pechugas con foie gras
Ragut	Lomo asado	Pechugas a la pizza
Redondo asado	Lomo relleno de queso y bacón	Pechugas con salsa de yogurt
Lomo	Solomillo con Mozzarella y salsa picante	Pechugas rellena de jamón a la naranja
Rosbif	Solomillo de cerdo a la mostaza	Pollo a la naranja
Solomillo a la pimienta	Solomillo de cerdo a la naranja	Pollo al chilindrón
Solomillo al roquefort	Solomillos de cerdo al vino blanco	Pollo con aceitunas
Solomillo al oporto		Pollo asado
Chuletas de cerdo a la plancha		Polo con verduras
Espalda al horno		
Paletilla al horno		
Cordero al chilindrón		
CARNE PICADA	HUEVOS	PESCADO
Albóndigas con salsa de almendra	Flanes de jamón	Atún con pimientos
Albóndigas con salsa de tomate	Huevos Corty	Bacalao con tomate
Hamburguesas	Huevos duros rellenos con gambas	Emperador en cazuela
Hamburguesa con tomate y queso	Huevos duros rellenos con atún	Filetes de merluza rebozados
Rollo de carne picada con aceitunas	Huevos rellenos con foie gras	Lenguados a la francesa
Rollo de carne picada en salsa	Huevos fritos	Lubina al horno
	Huevos revueltos con bacón queso	Merluza a la Española
	Huevos revueltos con champiñón y gambas	Merluza a la Gallega
	Tortilla francesa	Merluza al gratén
	Tortilla de atún y cebolla	Merluza con berberechos
	Tortilla de quesito	Mero a la naranja
	Tortilla de calabacín	
	Tortilla de patata	
	Tortillas gratinadas con jamón y salsa de tomate	



ORGANIZACIÓN DE MENÚS 1ª y 3ª SEMANA		
	COMIDA	CENA
LUNES	Pasta Ternera	Verdura o Ensalada Huevos
MARTES	Arroz Pollo	Sopa Pizza o menos
MIERCOLES	Verdura Huevos	Crema Pescado
JUEVES	Patata Cerdo	Verdura o Ensalada Croquetas
VIERNES	Pasta Pescado	Sopa Tortilla de patatas
SABADO	Verdura Pollo o Picada	Crema Sandwich
DOMINGO	Arroz en paella Lasaña Canelones Mousaka (Platos únicos)	Cena divertida

ORGANIZACIÓN DE MENÚS 2ª y 4ª SEMANA		
	COMIDA	CENA
LUNES	Patatas Pollo	Verdura o Ensalada Croquetas o Fritos
MARTES	Verdura Huevos y Patatas	Sopa Pescado
MIERCOLES	Pasta Ternera	Crema Huevos
JUEVES	Arroz Pollo o Picada	Verdura o Ensalada Sandwich
VIERNES	Verdura Pescado	Crema Tortilla
SABADO	Patatas Cerdo	Sopa Masa o Pizza
DOMINGO	Arroz a la cubana Fideuá (Platos únicos)	Cena divertida Dulces, etc.



Aprovisionamiento:

- Elegir proveedores. Posibilidad de hacerlo por Internet.
- Tener una lista de stock mínimo para facilitar el pedido.
- Añadir según la planificación de menús.
- Unificar pagos, facturas, día de cuentas.

Estrategias de organización:

- Hacer el doble de lo que se puede congelar: caldos, purés, cremas, carnes asadas con sus salsas, algunas salsas y refritos.
- No congelar lo que no tiene la salida asegurada. No fiarse del "por si acaso"
- Tener en el congelador siempre una comida y una cena (canelones, carne asada, pizza) para imprevistos.

Tener siempre en la nevera o despensa:

- salsa de tomate
- cebolla frita
- caldo
- aliño de sal, vinagre y aceite
- aceite con ajitos picados

Evitar las sobras y saber aprovecharlas:

- Calcular bien las cantidades.
- Utilizar un cuadro de cantidades por persona.
- No correr riesgos. Un alimento no debe salir a la mesa más de dos veces o si ha estado a temperatura ambiente más de dos horas.
- No aprovechar una sobra si puede estropear el nuevo plato.
- Carnes y pescados: congelar para uso posterior.



Cantidades medias por ración

*** Como primer plato:**

	Para mujeres	Para varones
Arroz, pasta.	50 g (añadir siempre algo más en espaguetís) (Quitar 5 g menos en macarrones, tornillos, etc en ensalada)	100 g (añadir siempre algo más)
Legumbre seca	50 g máximo, quitar algo del total	90 a 100 g máximo
Patata	200 g (si son a lo pobre 350 g)	300 g (si son pobres 400 - 500 g)
Verdura:	150 g a 250 g	250 g a 300 g
Caldo, sopa, puré, crema	¼ litro	¼ litro

*** Como guarnición:**

	Para mujeres	Para varones
Arroz, pasta para sopa	10 a 20 g	10 a 20 g
Patatas	75 g	100g a 150 g
Verdura cocida	75 g	75 g a 100 g
Verdura cruda (ensalada)	50 g	50 g a 100 g



***Como segundo plato:**

	Para mujeres	Para varones
Carne	100 g	100g a 200 g
Pescado	150 g	150 g a 250 g

Cocinar con antelación:

- Planificar las celebraciones, los aniversarios, las actividades conocidas.
- Utilizar bien el microondas, la plancha eléctrica, la sandwichera, la raclette, la termomix.

Tener un plan realista de orden y limpieza: quién, cuándo, cómo.

**SI SE TIENEN LAS COSAS ORGANIZADAS TENDREMOS SOSIEGO
LA COCINA ES UN LUGAR DE ENCUENTRO,
DE INTERCAMBIO Y DE COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS**



CAPÍTULO 4

LA ROPA: IMAGEN PERSONAL Y FAMILIAR QUE SE COMUNICA

Introducción: La ropa protege la intimidad de las personas y aporta seguridad. Acertar en la elección realza la elegancia de cada uno. Tratar bien la ropa contribuye a la sostenibilidad. Pensar en sostenibilidad es crear un estilo de vida.

1. La importancia de acertar:

- La apariencia física es una tarjeta de presentación.
- La imagen personal se transmite a la familia y a la casa.
- El cuidado de la ropa personal y de la casa comunican una imagen personal y familiar.
- Cada circunstancia requiere un modo de vestir y de estar adecuado.
- La adecuación en el vestir manifiesta respeto a los demás.
- Nada justifica ir desastrado/de cualquier manera.

79

SI CUIDAMOS ESTOS ASPECTOS ENSEÑAMOS A LOS HIJOS LA IMPORTANCIA QUE TIENEN LAS PERSONAS.

2. Cuidar nuestra ropa

- Leer la información de las etiquetas sobre conservación y tratamiento.
- Clasificar la ropa por suciedad, color, tipo de fibra y de prenda.
- Conocer los puntos clave del lavado.
- Seleccionar bien los productos.
- Dosificar el detergente de acuerdo al tipo de agua.
- Escoger el programa de la lavadora adecuado a cada tipo de ropa.



- Secar adecuadamente la ropa. Colgar las camisas y los pantalones.
- Seleccionar la temperatura de plancha aconsejada para cada prenda.

Enseñar a tratarla bien:

- Colgar la ropa personal en perchas adecuadas a cada prenda.
- Cepillar la ropa después de usarla.
- Doblar correctamente los jerséis para evitar arrugas.
- Cambiarla con la periodicidad adecuada a cada tipo de prenda y de ropa.
- Leer las etiquetas para saber la composición de la fibra y cómo conservar las prendas

CUIDAR LA ROPA MANIFESTA RESPETO Y RESPONSABILIDAD SOCIAL

3. El lavado de la ropa:

La finalidad es higienizar y conservar. Intervienen cuatro factores: la temperatura del agua, el jabón y el tiempo de lavado y la acción mecánica. El ciclo de Sinner debe estar cerrado.



4. Puntos clave antes del lavado

- Vaciar los bolsillos.
- Desabrochar los botones.
- Cerrar las cremalleras.
- Localizar descosidos.
- Tratar las manchas antes de lavar.
- Dar la vuelta a los vaqueros y prendas oscuras.



- Desdoblar las sábanas, manteles, etc.
- Quitar los ganchos de las cortinas.
- Si es de limpieza en seco: mirar si se lleva a la tintorería o si se puede hacer una limpieza parcial con un paño y un cepillo humedecido en agua con amoníaco.

5. Consejos para el lavado

a) Leer las etiquetas de la ropa.

b) Clasificar la ropa:

- Más o menos sucia.
- Por colores: blancos, claros, oscuros.

c) Dosificar el detergente de acuerdo al tipo de agua.

- Cuanto más alto sea el contenido en cal (agua dura) más cantidad de jabón necesitará. La cal neutraliza parte del detergente. Si no se lava con agua fría, pueden aparecer incrustaciones calcáreas.

d) El llenado de la lavadora:

- Conocer instrucciones del fabricante de la lavadora.
- Una carga excesiva puede hacer que la lavadora se estropee.
- Lavar con poca ropa hace que malgaste agua y energía de forma innecesaria.



f) Productos para el lavado

Componentes de los detergentes:

1. Materia activa: Los tensioactivos	3. Aditivos: Blanqueantes ópticos: <i>son sustancias fluorescentes que no se van al aclarar la ropa.</i> Blanqueantes químicos: <i>Pueden estar basados en cloro (lejía) o en oxígeno</i> Activadores del Perborato Enzimas Inhibidores de corrosión Agentes reguladores de espuma Perfume y colorantes
2. Coadyuvantes: Carbonatos Fosfatos Zeolitas Silicatos Antiredepositantes	



Lejía y blanqueadores:

La lejía: es un compuesto químico que actúa sobre el tejido como oxidante. Puede atacar algunos tejidos porque rompe la fibra. Si no se aclara muy bien la ropa se amarillea.

Los blanqueadores ópticos: son compuestos químicos orgánicos que tienen la propiedad de absorber luz ultravioleta y emitirla como luz visible. Se utilizan para mejorar el blanco de los tejidos.

Blanqueador con oxígeno activo: Es un tipo de compuesto que contienen percarbonato de sodio en su fórmula. Tiene la función de blanquear, desinfectar y desodorizar.

DETERGENTES	SUAVIZANTE	OTROS PRODUCTOS
<p>Para ropa blanca: si tiene blanqueador óptico no usar lejía porque neutraliza las acciones</p> <p>Para ropa de color Para ropa delicada Para ropa negra y oscura</p>	<p>Finalidad: bajar la electricidad estática de las prendas. Efectos: menos arrugas, menos fricción, mejor olor.</p> <p>La dosificación debe ser adecuada.</p> <p>No lo necesitan todas las fibras.</p> <p>La ropa oscura y las fibras técnicas nunca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Amoniaco para manchas de sangre • Vinagre para avivar los colores • Jabón de taco • Lejía: sólo para casos extremos • Producto disolvente para manchas de grasa. • Producto para manchas de óxido: "Ferroquit" • Quitamanchas específicos para manchas comunes.

6. El secado y la plancha

- Sacar la ropa de la lavadora lo antes posible para evitar olores en las prendas.
- Dejar secar en un lugar adecuado, donde no estén expuestas directamente al sol ya que los colores se podrían dañar.
- Colgar las camisas y los pantalones cuanto antes para que no se arruguen.
- Seleccionar la temperatura adecuada a cada prenda.



7. Las manchas

La suciedad se puede dividir en dos categorías. Puede estar localizada y claramente visible, - una mancha- y puede encontrarse dispersa y generalizada sobre una prenda.

Las manchas se identifica por:

- La localización en la prenda
- El color, olor, tacto
- Los restos de la mancha

Tipos básicos de manchas / tratamiento:

Pigmentaria: detergente.

Proteica: disolución débilmente básica, enzimas.

Grasa: disolvente, emulsión de jabón.

Taninos: reacción con disolución débilmente ácida.

	Acidos						Bases								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
[H ⁺]	10 ⁰	10 ¹	10 ²	10 ³	10 ⁴	10 ⁵	10 ⁶	10 ⁷	10 ⁸	10 ⁹	10 ¹⁰	10 ¹¹	10 ¹²	10 ¹³	10 ¹⁴
[OH ⁻]	10 ⁻¹⁴	10 ⁻¹³	10 ⁻¹²	10 ⁻¹¹	10 ⁻¹⁰	10 ⁻⁹	10 ⁻⁸	10 ⁻⁷	10 ⁻⁶	10 ⁻⁵	10 ⁻⁴	10 ⁻³	10 ⁻²	10 ⁻¹	10 ⁰
	Acido clorhídrico (HCl)	Acido estomacal	Zumo de limón	Vinagre (Acido acético)	Zumo de naranja	Agua de lluvia	Leche	Agua pura	Clara de huevo	Jabón, Bicarbonato de sosa	Abono potásico	Amoniaco (NH ₃)	Cal Ca(OH) ₂		Hidroxido potásico (KOH)

Cómo desmanchar

1. Leer la etiqueta de lavado: ¿se lava con agua o en seco?, ¿qué recomienda?
2. Retirar los restos.
3. Identificar la mancha.
4. Reconocer el tejido y determinar si hay peligro de que destiña, o que se formen bolas por la acción mecánica de frotar.



SI se puede lavar en agua

1. Aclarar la prenda con agua.
2. Tamponar la mancha con cepillo suave o trapos y agua jabonosa.
3. Si persiste, utilizar un producto para desmanchar.
4. Emulsionar sin frotar. Aclarar.
5. Lavar, no dejar la mancha húmeda.

NO se puede lavar en agua

1. No se desmancha con agua.
2. Identificar la mancha. Si es grasa se puede utilizar un spray (disolvente más polvo absorbente). Leer antes las instrucciones. Podría decolorarse o dejar un cerco. Tamponar difuminando por toda la prenda.
3. Determinar si la prenda ha de ir a la tintorería para una limpieza en seco.

RECUERDA SIEMPRE

- La mancha hay que quitarla cuanto antes, sin esperar a que se fosilicen.
- El local tiene que estar ventilado.
- Utilizar una toalla vieja debajo de la mancha para que se absorba y no pase a otra zona de la prenda.
- Es prudente probar el producto quitamanchas en una zona interior de la prenda, que no se vea, por si se estropeará.



8. La organización

Permite establecer sistemas de trabajo sencillos para enseñar a los hijos a implicarse y a colaborar. De esta manera aprenden a ser ordenados y a cuidar su ropa personal y la de su casa.

Práctico

- Clasificar la ropa sucia en contenedores. Facilita saber qué lavadora toca poner en cada momento
- Usar bolsas individuales para lavar la ropa personal.
- Si se marcan, es más fácil ordenar la ropa por personas.
- Si hay niños de edades parecidas, comprar los calcetines iguales para no perder tiempo en buscar la pareja.

Buscar la colaboración de todos

- Cada uno echa su ropa sucia en el contenedor adecuado
- No hace falta lavar los jerséis y pantalones cada vez que se usan
- La ropa interior, calcetines, camisetas se lavan cada día

Una posible organización del lavado

Lunes: Ropa interior, mantelería.

Martes: Toallas.

Miércoles: Sábanas.

Jueves: Extras periódicos: edredones, cortinas. Y paños de cocina.

Todos los días: la ropa de calle y deporte.

9 .Mantenimiento de las máquinas

Lavadora:

Una vez al mes sacar el filtro y limpiarlo. Si se queda alguna cosa pequeña puede llegar a estropear el motor.

Cada dos meses hacer un lavado en vacío con algún producto fosfórico desincrustante de las tuberías y resistencias a 95° C.

Secadora:

Limpieza del filtro semanal.



10. Los armarios: Seguir un criterio en la organización.

- Es aconsejable tener un ambientador antipolillas.
- La ropa limpia no debe mezclarse con la sucia.
- Conviene tener la ropa de otra temporada limpia y en fundas aparte.
- Los zapatos se guardan siempre limpios y con papeles dentro.

Armario de ropa de la casa: distribuir la ropa de la casa en baldas para facilitar localizarla

Armario de ropa personal: organizar el armario separando las prendas

- Jerséis y camisetas bien doblados, no colgados porque se dan de sí.
- Pantalones, faldas y blusas en las perchas.
- Ropa interior bien doblada.

**TRATAR BIEN LA ROPA Y LLEVARLA CUIDADA
COMUNICA RESPETO A UNO MISMO Y A LOS DEMÁS**



CONCLUSIONES FINALES

En el hogar se aporta un conjunto de relaciones interpersonales basadas en el cariño y la disponibilidad total que es de una gran eficacia socializadora, educadora y asistencial. La familia, de forma espontánea y con bajo coste, hace una labor social que, si ella fracasa, pasa a ser responsabilidad del Estado, que intenta hacer lo mismo pero con menor eficacia y altísimo coste.

A su vez el hogar es la primera “escuela” donde las personas aprenden y desarrollan las habilidades necesarias para el trabajo. Por ejemplo la capacidad de comprometerse y establecer lazos saludables y duraderos. Y otras habilidades tales como la capacidad de trabajar en equipo, la empatía, delegar, comunicar, organizar y orientarse al «cliente».

88

“Retomar la doctrina acerca del hogar significa hoy día renovar el clásico tema de la conquista de sí para un dominio no despótico del mundo que nos rodea. En esta dirección el hogar familiar implica un foco de luz, una orientación certera, en cuanto lugar del que provenimos y al que volvemos para ser quienes realmente somos”⁵⁴.

Educar y cuidar a los hijos en el hogar, supone una importante aportación de capital social, que hará que la familia así concebida sea sostenible.

54 SOTO BRUNA, M.J. Trasfondos familia y hogar. El hogar, ámbito de reconocimiento personal. Vol. Trasfondos nº6. Pamplona: CEICID, 2009. pp.27



BIBLIOGRAFÍA

ALVIRA, R. *El lugar al que se vuelve. Reflexiones sobre la familia*. Pamplona: EUNSA, 1998.

BARON-COHEN, S. *La gran diferencia: Cómo son realmente los cerebros de hombres y mujeres*. Barcelona: Amat, 2005.

BLANCO, B. *FAMILY WATCH*. <http://www.thefamilywatch.org/tfw/tfw-0034-es.php> (último acceso: 1 de septiembre de 2010).

BURGOS, J.M. *El trabajo, en Antropología: una guía para la existencia*. Madrid: Palabra, 2003.

BUTTIGLIONE, R. "Familia y trabajo", en *La persona y la familia*. Madrid: Biblioteca Palabra., 1999.

CARDONA, C. *Ética del quehacer educativo*. Madrid: Rialp, 1990.

CHESTERTON, G.K. *La mujer y la familia*. Barcelona: Styria (Edición a cargo de José R. Ayllón), 2006.

CHINCHILLA, N. *HOME RENAISSANCE FOUNDATION*. <http://homerenaissancefoundation.org/homeorg/links.php> (último acceso: 8 de enero de 2011).

CHINCHILLA, N., y M. MORAGAS. *Dueños de nuestro destino: cómo conciliar la vida profesional, familiar y personal*. Barcelona: Ariel, 2009.

CHIRINOS, M. P. *Claves para una antropología del trabajo*. Pamplona: EUNSA, 2006.

- *Antropología y trabajos. Hacia una fundamentación filosófica de los trabajos manuales y domésticos*. Pamplona: EUNSA, 2002.
- *Una propuesta filosófica para la santificación del trabajo: el negocio contemplativo*. <http://www.almudi.org/Inicio/tabid/36/ctl/Detail/mid/386/aid/782/paid/0/Default.aspx> (último acceso: 1 de marzo de 2011).
- <http://www.fluvium.org/textos/cultura/cul468.htm> (último acceso: 5 de febrero de 2011).

CORAZÓN GONZALEZ, R. *Fundamentos para una filosofía del trabajo*. Pamplona: Cuadernos de Anuario Filosófico n. 72, 1999.

CRUDELE, M. *Matemáticas, física y astronomía para el hogar. 3rd International Conference Sustainable Living: Professional Approaches to Housework*. Londres, 2011.



D'ORS, E. *Flos sophorum. Ejemplario de la vida de los grandes sabios*. Barcelona, 1914.

DEVAL. Editado por Centro de Investigación y Documentación Educativa. *Revista de Educación* 71, nº 205-206 (1990): 160.

DURR, O. *La obediencia del niño*. Barcelona: Herder, 1968.

ELISON, K. *El cerebro de mamá, como la maternidad estimula la inteligencia*. Barcelona: Destino, 2007.

ELÓSEGUI ITXASO, M. *Diez temas de género. Hombre y mujer ante los derechos productivos y reproductivos*. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias, Noviembre 2002.

ESTEBAN BARA, F. *Lluvia de valores*. Barcelona: CEAC, 2007.

FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, F. *Estudios sobre la encíclica Laborem exercens*. Madrid: BAC, 1987.

GUARDINI, R. *Cartas sobre la formación de sí mismo*. Madrid: Palabra, 1998.

INSEDNETWORK. *La vida en el hogar un medio de comunicación y complementariedad*. Barcelona, Noviembre de 2008.

90

- **Integrar los trabajos del hogar en el proyecto familiar**. Barcelona, Noviembre de 2008.
- **Vida de familia y vida profesional**. Barcelona, Noviembre de 2008.

ISAACS, D. *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*. Navarra: EUNSA, Austrolabio, 2003.

JUAN PABLO, II. *Carta a las familias*, nº8. 1995.

KASS, L. *The Hungry soul. Eating and the Perfecting of Our Nature*. Ediciones cristiandad, Madrid, 2005. Traducido por Gabriel Insausti y Eduardo Michelena. Vol. 2º ed. Chicago: The University of Chicago Press, 1999.

LECUEYER, C. *Blog de Nuria Chinchilla*. <http://blog.iese.edu/nuriachinchilla/2011/01/trabajo-y-familia/> (último acceso: 22 de febrero de 2011).

LEITH, P. "Aceprensa", nº 63/06 (2006).

LÓPEZ ROCHER, V. Y RODRÍGUEZ CIUA, P. «El servicio: Espíritu y actitud.» http://codice.unimayab.edu.mx/article.php?id_art=215, (último acceso: 20 de junio de 2008).



- MACINTYRE, A. *Animales racionales y dependientes*. Barcelona: Paidós, 2001.
- MARTÍ GARCÍA, M.A. *La Admiración. Saber mirar Es saber vivir*. Madrid: Internacionales universitarias, 2004.
- MARTINEZ DE AGUIRRE, C. «¿Nuevos modelos de familia?» *La familia paradigma de cambio social*. Barcelona: IESF, 2008. 279-280.
- MELENDO, T. *La Dignidad del trabajo*. Madrid: RIALP, 1992.
- NOGUERAS, M. Á. *Mi familia mi mejor empresa*. Madrid: ed. Internacionales Universitarias., 2007.
- OTTO FRIEDRICH, B. *Antropología Filosófica, en Escritos de Filosofía (Bs. As, Nº 12)*. 1983.
- PIEPER, J. *Una teoría de la fiesta*. Madrid: RIALP, 1974.
- PRADES, J. «Si concilia el jefe, concilias tú.» *EL PAIS*, 25 de Febrero de 2011.
- PRIETO, P. *Señoras de la limpieza*. http://www.darfruto.com/89_senioras_limpieza.htm (último acceso: 24 de enero de 2011).
- *La virtud humanizadora de las tareas domésticas*. [http://www.almudi.org/estética de la vida cotidiana](http://www.almudi.org/estética_de_la_vida_cotidiana).
 - http://www.darfruto.com/79_DIOS_Y_HOGAR.htm (último acceso: 24 de noviembre de 2010).
 - *El ADN de la familia*. http://www.darfruto.com/89_adn_familia.htm. (último acceso: 23 de junio de 2009).
 - *Apuntes sobre el trabajo en familia y la complementariedad varón-mujer*. <http://inventandoelhogar.blogspot.com/> (último acceso: 1 de Marzo de 2011).
 - *Estética de las tareas domésticas*. <http://inventandoelhogar.blogspot.com/> (último acceso: 3 de Marzo de 2011).
- ROMÁN, P. SERGIO G. «El Servir. El que no vive para servir, no sirve para vivir.» <http://es.catholic.net/familiayvida/154/203/articulo.php?id=38476>. (último acceso: 3 noviembre de 2010)
- RUIZ DE TEMIÑO BUENO, M.P. *Apuntes del Curso de Management del Hogar*. Barcelona, 2008.



SOTO BRUNA, M.J. *Trasfondos familia y hogar. El hogar, ámbito de reconocimiento personal. Vol. Trasfondos nº6.* Pamplona: CEICID, 2009.

- *Trasfondos familia y hogar. Belleza y valores. Vol. Trasfondos nº2.* Pamplona: CEICID, 2006.
- *Trasfondos familia y hogar. Servicio y excelencia. Vol. Trasfondos nº1.* Pamplona: CEICID, 2006.

SPAEMANN, R. *Personas. Acerca de la distinción entre “algo” y “alguien”.* Pamplona: EUNSA, 2000.

STEPHEN R. C. *7 hábitos de las familias altamente efectivas: Construyendo una hermosa cultura familiar en un mundo turbulento.* Publicado por Grijalbo Mondadori, S.A.-Junior, 2003.

VIDAL-CUADRAS, J. *Después de amarte te amare. Madrid: EIUNSA. ediciones internacionales universitarias, S.A., 2004.*

WALTER, G. *Las tareas del hogar. Juegos y actividades para que los niños se diviertan colaborando.* Barcelona: ONIRO, 2005.

92

WEINSTEIN, M. *The surprising power of family meals. How eating together makes us smarter, stronger, healthier and happier.* Steerforth Press: Hanover, N.H., 2005.

YEPES STORK, R., y ARANGUREN ECHEVARRIA J. *Fundamentos de antropología. Un ideal de la excelencia humana.* Pamplona: EUNSA, 1998.

ZAMORA, M. *Dulce Hogar. Un retorno a lo esencial.* Barcelona: Plataforma editorial, 2009.

ZORROZA, M.I. El reto actual del encuentro con la persona. En *Trasfondos nº 6.* Pamplona: CEICID, 2009.

PAGINAS WEB:

<http://bioethics.georgetown.edu/pcbe/> .

<http://www.leergratis.com/libros/el-cerebro-de-mama-katherine-ellison.html>. 5 de enero de 2008.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Hogar> (último acceso: 28 de enero de 2011).

http://es.wikipedia.org/wiki/Informe_Brundtland (último acceso: 28 de noviembre de 2010).

Universidad Austral. Instituto de Ciencias para la familia. Newsletter N°61 I. 12 de Junio de 2006. http://www.austral.edu.ar/icf/newsletter/jun_1_06/hogares_inteligentes.htm (último acceso: 20 de Febrero de 2011).











FUNDACIÓN
MARIA TERESA
RODO

www.fundacionmteresarodo.org
fundacion@fundacionmteresarodo.org