

Cuestionario para facilitar LA COMUNICACIÓN SOBRE LAS TAREAS *y* *el manejo del TIEMPO POSTPARTO*

Este cuestionario se ha creado para facilitar la comunicación y la comprensión entre parejas que están por recibir una hija o un hijo. Vuestra vida cambiará, igual que vuestro papel dentro de la pareja, dentro de vuestra familia. Para poder **disfrutar al máximo de este milagro**, conviene tener las cosas claras entre la madre y el padre, para **evitar discusiones triviales**. Ten en cuenta que este cuestionario se hizo para estimular la comunicación sobre las tareas y el manejo de tiempo, no para hacer planes rígidos, ya que no podéis saber aún cómo va a ser vuestra vida postparto.

Para rellenarlo, es mejor concentrarse en un tiempo limitado, como por ejemplo la primera semana, las primeras dos o el primer mes postparto. Una vez pasado este tiempo, podéis volver a trabajar con él, respetando otro margen de tiempo, por ejemplo: de ahora a los tres meses de vida de nuestro/a bebé.

¿Como usar este cuestionario?

Paso 1

Este cuestionario no está completo por el sencillo hecho que las tareas no son iguales en cada familia. Así que el primer paso consiste en completar el cuestionario juntos, rellenando el espacio blanco en cada tabla con tareas y otras cosas que requieren tiempo en vuestra convivencia. Piensa por ejemplo en las necesidades de otras/os niños/as, animales, huerta, jardín, pasatiempos y proyectos... cualquier cosa que requiere tiempo de un modo regular. Intentad hacer la lista lo mas completa posible.

Paso 2

Ahora, individualmente, cada una/uno rellena su cuestionario. Trata de ser sincero y realista. La opción "No sé" sólo se usa si no lo puedes evitar. Usa el espacio donde dice "Nota:" para clarificar tu decisión o cualquier otra cosa que quieres añadir.

Paso 3

Otra vez, individualmente, tómate un momento para reflexionar sobre cómo has rellenado el cuestionario. Imagínate una vida en la que realizas las tareas que has elegido en el cuestionario. ¿Crees que te va a sobrar o faltar tiempo? ¿Y a tu pareja?

Paso 4

Ahora sentaros juntos para comparar y hablar sobre vuestros cuestionarios. ¿Dónde aparecen las similitudes? ¿Dónde las diferencias? Buscar una forma pacífica para hablar de las diferencias. Escucha bien al otro e intenta entenderle, imaginándote en su situación.

Paso 5

Esto es un paso importante: Juntos, traer vuestros cuestionarios rellenos cuando vais a ver a la comadrona o a una pareja amistosa con niños pequeños para escuchar su voz de experiencia.

¡Disfrutad del proceso y de los buenos resultados!

1. ¿Con qué frecuencia vas a cocinar?

- Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

2. ¿Con qué frecuencia vas a fregar platos?

- Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

3. ¿Con qué frecuencia vas a cambiar pañales?

- Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

4. ¿Cuánto tiempo pasarás con el/la bebé?

- Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

5. ¿Cuánto tiempo vas a tener para ti?

- Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

6. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

7. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

8. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

9. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

10. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

11. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

12. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

13. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

14. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____

15. _____

Más que tú Menos que tú Igual que tú Cuando tú me lo pides No sé

Nota: _____
