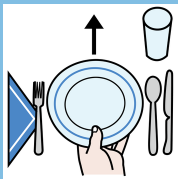


## PON Y QUITA LA MESA

A todos nos gusta sentarnos a una mesa preparada para disfrutar de la comida, pero alguien tiene que hacerlo. Dispón en la mesa todo lo necesario para comer. Después habrá que recoger y limpiar.



## AYUDA A HACER LA LISTA DE LA COMPRA. VE A COMPRAR

Puedes comprobar qué falta mirando la despensa y la nevera. Puedes escribir la lista de la compra con la ayuda de algún familiar. Si tienes más edad, puedes ir a hacer la compra.



## COCINA. HAZ LA COMIDA Y/O CENA

Busca una receta fácil o una que te apetezca probar. Comprueba que tienes los ingredientes necesarios y sigue las instrucciones. Ten mucho cuidado con el horno, aceite o agua caliente.



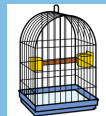
## RECOGE LOS JUGUETES Y DISPOSITIVOS ELECTRONICOS

Debe haber momentos de diversión y entretenimiento, pero después tienes que recoger los juguetes, pinturas, consolas, videojuegos, ...



## RIEGA Y CUIDA LAS PLANTAS Y LOS ANIMALES

Puede que en tu casa haya plantas que necesitan cuidados, más ahora que ha llegado la primavera. También tus animales de compañía necesitan atención.



## FOMENTO DE LA CORRESPONSABILIDAD

**La Asesoría de Igualdad del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón te anima a ser corresponsable.**

**Corresponsabilidad: Responsabilidad compartida de una situación entre dos o más personas.**

**Tal vez, además de hacer las tareas escolares y tener en cuenta tu cuidado personal (aseo y algo de ejercicio) en estos momentos te preguntes:**

## ¿QUÉ PUEDO HACER EN CASA?

Con pequeñas modificaciones y adaptaciones, estas tareas son aptas para cualquier persona de entre 3 y 100 años. Seguramente ya haces muchas de ellas; atrévete con otras.

Tenemos que aprender a cuidarnos y aprender a cuidar de los demás. De esta situación saldremos con más madurez y autonomía.

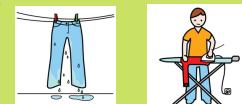


## HAZ LA CAMA, LIMPIA Y ORDENA TU CUARTO

Es buen momento para revisar el armario y ordenarlo. También puedes darle una vuelta a la decoración de tu dormitorio.

## PON LA LAVADORA Y TIENDE. DOBLA LA ROPA Y RECOGE LA PLANCHETA

Dependiendo de tu edad, puedes hacer alguna o todas estas tareas. Si te decides a planchar, presta atención a no quemarte.



## COSE ESE BOTÓN O ESE PEQUEÑO DESCOSIDO

Seguro que tienes algún calcetín con agujeros, una camiseta ligeramente descosida... Coge aguja, hilo y dedal. Es cuestión de coser y cantar.



## CUIDA DE TU HERMANO / A PEQUEÑO / A

Quizás los mayores tengan que salir a trabajar o lo hagan desde casa. Cuida a los peques: cámbiales el pañal, ayúdalos a vestirse, enséñales a atarse los cordones, juega con ellos/ellas, dales mimos...



## LLAMA A TUS ABUELOS PARA PREGUNTAR COMO ESTAN



No puedes visitarlos, pero llámalos para ver qué tal están o para darles conversación. Las personas mayores necesitan que seas responsable pero también de tu cariño.

## RECUERDA A LOS QUE TE RODEAN CUANTO LOS QUIERES

Vais a pasar mucho tiempo en casa y puede que os enfadéis; es normal. Ahora hay factores que afectan a la convivencia, pero siempre tienes que mostrar respeto y tolerancia.

