1. LA GESTACIÓN

Es el primer cuidado que recibimos en la vida y, sin embargo, las madres encuentran poco apoyo práctico en este proceso. En España, para la mayoría de las mujeres es difícil disfrutar de la baja laboral antes de la semana 37 de gestación. En otros lugares del mundo, como en las maquilas, quedarse embarazada es motivo de pérdida de empleo.

2. PARIR

Nacer es prácticamente lo único que podemos decir que han hecho todas las personas del mundo y, sin embargo, gestar y parir es para las mujeres la primera causa de mortalidad: cada día mueren más de 1.000 mujeres en el mundo por motivos relacionados con el embarazo y el parto.

3. LOS PRIMEROS DÍAS...

Tras el nacimiento de una persona, son muchos los cuidados que necesita. Dice un proverbio africano que "para criar a un niño se necesita una tribu entera", pero en nuestras sociedades las familias son cada vez más pequeñas y las redes de mujeres, que tiempo atrás se apoyaban mutuamente, se han debilitado. Ante esta carencia, aparecen los grupos de crianza, mujeres que comparten por la experiencia de la maternidad y que se apoyan mutuamente.

4. AMAMANTAR

La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Sin embargo, los permisos de maternidad en nuestro estado duran menos de 4 meses. La leche humana tiene más calorías que la de vaca y trasmite al bebé los anticuerpos de la madre por lo que, en muchos lugares del mundo, la lactancia hasta los dos años aumenta de manera decisiva la esperanza de vida de los menores de 5 años.

5. LA CRIANZA

Los dos primeros años de vida de un bebé influyen determinantemente en su desarrollo físico, emocional e intelectual. Sin embargo, hay una creencia muy arraigada según la cual las escuelas infantiles que los acogen no realizan una tarea educativa, sino simplemente asistencial. Quizás por este motivo no existe en nuestro estado una red pública suficiente y accesible de escuelas infantiles.

6. LEVANTARSE POR LA NOCHE PARA ATENDER A LOS NIÑOS

Los bebés necesitan saber que están acompañados, que son queridos e importantes, por eso necesitan que se les coja en brazos cuando lloran o que se les acompañe cuando se despiertan. A pesar de que en las últimas décadas se han extendido métodos para "ayudar a dormir al bebé", dejándolo llorar, muchos profesionales de la pediatría, la psicología o la pedagogía, han suscrito una Declaración sobre el Llanto de los Bebés, alertando sobre las consecuencias negativas de estos métodos a largo plazo, como la "indefensión aprendida".

7. CAMBIAR PAÑALES, BAÑAR, PASEAR, HACER PURÉS...

Son muchos los cuidados que necesita un niño o niña en sus primeros años. La falta de tiempo para estos trabajos está directamente relacionada con la caída de la natalidad: en nuestro estado las mujeres tienen de media 1,38 hijos, muy lejos de la tasa de reemplazo que se establece en 2,1 hijos/mujer.

8. ENSEÑAR A HABLAR LA LENGUA MATERNA

El desarrollo del lenguaje se produce a lo largo de los primeros tres años de vida y guarda estrecha relación con el estímulo recibido y apego establecido con las personas que actúen de cuidadoras principales.

9. PROTEGER DEL PELIGRO

Desde evitar que los bebés se hagan daño, hasta comprobar que una persona ha vuelto a casa por la noche, las personas que nos rodean (madres, padres, hermanos, hermanas, tíos, tías...) se hacen de alguna manera corresponsables de nuestro bienestar y seguridad, especialmente en los momentos de la vida en que somos más vulnerables.

10. RECOGER DEL COLEGIO

Tras 7 u 8 horas de jornada escolar, muchos niños y niñas regresan solos a su casa pues la jornada laboral más extendida en nuestra sociedad finaliza varias horas más tarde que el horario escolar. Son los llamados "niños de la llave".

11. ACOMPAÑAR EN LA VIDA EDUCATIVA

Cada estudiante necesita mucho apoyo de su entorno para poder superar todas las etapas educativas: ayudar a hacer los deberes, llamar la atención si hay suspensos, acompañar a clase de música o baloncesto, reunirse con el profesor/a... actividades que requieren de tiempo y atención.

12. LEER UN CUENTO ANTES DE DORMIR

"Había una vez..." un mundo en el que las personas adultas siempre encontraban un ratito para leer a los niños y niñas que se iban a la cama, contribuyendo así a su autoestima, su relajación, su descanso, sus habilidades comunicativas, su hábito lector, su creatividad... en definitiva, su felicidad y pleno desarrollo.

13. LLEVAR AL COLE

Aunque la mayoría de las escuelas de educación infantil y primaria no comienzan sus clases hasta las 09.00 o 09.30 de la mañana, muchos niños y niñas están allí desde las 07.30. Son "los primeros del cole", un servicio imprescindible para las familias que se ven obligadas a cumplir horarios laborales imposibles, por el que muchos niños y niñas permanecen cerca de 10 horas al día en el centro escolar.

14. HACER LAS MALETAS

Casi todas las personas viajamos en algún momento de la vida: campamentos, vacaciones o, incluso, largos viajes o migraciones. En cualquier caso es preciso preparar aquellos elementos básicos que nos permiten realizar el viaje y la estancia en el lugar de destino. Hacer las maletas supone un complejo ejercicio de planificación, organización, clasificación... que puede durar varios días.

15. PARTICIPAR EN LA ASOCIACIÓN DE MADRES Y PADRES (AMPA) DEL COLEGIO

Prácticamente todos los centros educativos no universitarios cuentan con una, a través de la cual madres y padres pueden contribuir al buen funcionamiento de la escuela, enriquecer el proyecto educativo, colaborar con el profesorado, ofrecer servicios de apoyo para toda la comunidad escolar y organizar actividades formativas o festivas extracurriculares. Además, madres y padres pueden participar en el Consejo Escolar del centro que, en los de naturaleza pública, es el máximo órgano de decisión.

16. LLEVAR AL PARQUE

Tras una dura jornada de escuela, niños y niñas necesitan un buen rato de juego y movimiento, de relación con otras personas de su edad lejos de las directrices de los adultos. El parque es un lugar lleno de estímulos para los más pequeños y de potenciales aventuras para los que son un poco más mayores... y, afortunadamente, cada vez es más frecuente encontrar papás, y no sólo mamás, acompañando a sus hijos e hijas en este momento.

17. ENSEÑAR A MONTAR EN BICI, A NADAR, A JUGAR A LA PELOTA...

El ejercicio físico reporta salud y felicidad a quienes que lo practican, y contribuye a un buen desarrollo psicomotriz en la infancia. Aunque las mujeres cada vez realizan más deporte, sigue siendo una actividad considerada en ocasiones poco femenina, lo que limita las posibilidades de niñas y mujeres para disfrutar de su cuerpo y del juego en compañía de otras personas.

18. CUIDADO DE PERSONAS ENFERMAS

Cuando una persona cae enferma recibe el 88% de la ayuda de sus familiares (curar heridas, poner el termómetro, dar la medicina...) y sólo el 12% de profesionales sanitarios.

19. ACOMPAÑAR AL MÉDICO, DENTISTA, OCULISTA...

A veces, quienes van a una consulta médica no tiene la capacidad de entender completamente los diagnósticos o contestar a las preguntas que les hacen, en otras ocasiones, simplemente sienten nerviosismo o temor por lo que se les pueda decir. En cualquier caso, acompañar o ser acompañado suele ser agradable, y casi siempre un apoyo, un gesto de cuidado y solidaridad.

20. ACOMPAÑAR DURANTE UN INGRESO HOSPITALARIO

A lo largo de la vida de una persona, se producen situaciones de pérdida de salud (accidentes, diagnósticos, enfermedades, revisiones...) que requieren pasar un tiempo en el hospital. Es una situación molesta y muchas veces limitante que resulta mucho más llevadera cuando alguien nos acompaña. Además, los hospitales tendrían grandes dificultades para atender a todos sus pacientes si éstos no estuvieran acompañados de sus madres, padres, hijos, hijas, hermanas, hermanos...

21. DAR UN MASAJE

Las actividades físicas de la vida cotidiana, así como los esfuerzos o acontecimientos especiales, van dejando huella en nuestro cuerpo. También las emociones van modelando nuestra fisionomía. Por eso, un masaje, o simplemente acariciar, es un regalo precioso que podemos hacer a las personas que nos importan o que podemos recibir de ellas para ayudarlas a relajarse, mantener nuestra salud y recuperar nuestro equilibrio físico, psíquico y espiritual.

22. BESAR Y ABRAZAR

Los seres humanos necesitamos amor y cariño para vivir y ser felices. El amor se expresa en todos los gestos que hacemos para que otras personas sean felices. Se comunica también con el cuerpo por medio del abrazo, que es un gesto de acogida y encuentro amoroso, y el beso, que es un gesto de entrega de cariño. Aunque en nuestra sociedad es poco común, en otras culturas los hombres adultos también besan a sus parientes y amigos, no siendo un gesto exclusivo de niños, niñas y mujeres.

23. CUIDAR LA HIGIENE E IMAGEN PERSONAL

Bañar a una criatura o a una persona adulta dependiente, peinarla, cortarle el pelo, las uñas, vestirla para que no pase frío ni calor... Son muchos los cuidados que las personas necesitamos para sentirnos bien con nosotros mismos, llevar adelante una vida social plena y mantener nuestra dignidad personal. Sin embargo, estas tareas no son siempre gratificantes y su complejidad no suele recibir el reconocimiento que merecen.

24. ASISTIR A PERSONAS ANCIANAS

Las personas mayores pueden hacer muchas cosas por sí solas, pero en otras muchas pueden necesitar ayuda: abrocharse los botones, atarse los zapatos, prepararse la comida o asearse pueden resultar actividades muy difíciles a partir de cierta edad. Tiempo atrás, las personas mayores vivían con sus hijos e hijas, pero hoy son cada vez más los que se encuentran solos y deben recurrir a servicios contratados o prestados por el estado y, en último caso, a abandonar su hogar para vivir en una residencia.

25. ESTAR ATENTOS A LAS PERSONAS MAYORES QUE VIVEN SOLAS

En nuestras ciudades cada vez es menos habitual que los vecinos de un edificio o de un barrio se conozcan y se cuiden entre sí. Siendo, como somos, una sociedad cada vez más envejecida, en la que el 20% de las personas viven solas, cada vez es más frecuente que las personas mayores mueran en la soledad de su casa. Sólo en la ciudad de Madrid, cada año mueren solas cerca de 100 personas mayores de 65 años.

26. VISITAR A LA FAMILIA, LLAMAR POR TELÉFONO O QUEDAR CON LOS AMIGOS

Alimentar las relaciones, compartir las cosas bonitas o más feas de la vida, acercarse, apoyarse, recordar lo compartido... son acciones imprescindibles para mantener la red que sostiene la vida. Sin embargo, en las grandes ciudades y con los horarios laborales tan extensos, cada vez es más difícil encontrar tiempo para juntarse.

27. ESCUCHAR Y PRESTAR ATENCIÓN A LO QUE CUENTAN LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN

Todas las personas tenemos alegrías que compartir, penas que aliviar, inquietudes que satisfacer o temores que alejar... y para eso necesitamos de otras personas que nos escuchen, que nos atiendan por un momento, que den importancia a lo que nos pasa, que nos hagan sentir parte de una colectividad.

28. CONSOLAR Y ACOMPAÑAR A QUIEN ESTÁ SUFRIENDO

Todos y todas necesitamos consuelo, "un hombro en el que llorar", personas que nos ayuden a superar los momentos más difíciles de la vida. Hay situaciones a las que nadie debería enfrentarse sólo, o en las que querríamos acompañar a aquellas personas a las que queremos para aliviar su pena... eso también es cuidar.

29. VALORAR LO BUENO DE CADA PERSONA

Quien más, quien menos, todas las personas tenemos nuestras inseguridades y complejos, pues casi siempre nos juzgamos con menos tiempo y más dureza de la que merecemos. Se dice que las abuelas ayudaban a resaltar lo bueno de cada quien, pero para cuando éstas nos faltan o por si no son suficientes, siempre es bueno tener a otras personas cerca que nos ayuden a conocernos y a cuidar nuestra autoestima.

30. CELEBRAR SOCIALMENTE MOMENTOS IMPORTANTES

Celebrar los nacimientos, las bodas, cualquier buena noticia... y hasta las despedidas o los fallecimientos, tiene una enorme importancia para la cohesión de una familia, de grupo de amigos, de un equipo de trabajo y de la sociedad entera. Pero organizar las celebraciones supone un gran trabajo, que suele requerir de un tiempo del que cada vez disponemos menos. Así, con frecuencia acabamos pagando a otros para que nos organicen las fiestas, cada vez menos personales y más caras.

31. ACOMPAÑAR EN LA MUERTE

La muerte es un capítulo más de la vida y un momento importante para las familias y las sociedades, pero necesitamos afrontarla de manera cuidadosa y solidaria, para vivirla con dignidad y continuar con la vida de manera sana y equilibrada. Casi todas las sociedades han establecido, a lo largo de la historia rituales para acompañar los últimos momentos de vida de las personas, así como para hacerse cargo de los restos mortales y organizar ceremonias de despedida.

32. PARTICIPAR EN LA VIDA CIUDADANA DE LA COMUNIDAD

Implicándonos en asociaciones o movimientos de nuestro barrio, nuestra ciudad, nuestro estado... estamos también cuidando de nosotros mismos, de las personas que nos importan y de nuestro entorno natural. La participación ciudadana es una forma de cuidado colectivo si la entendemos como un ejercicio de corresponsabilidad y de implicación en los asuntos que nos afectan como sociedad.

33. GESTIONAR EL PRESUPUESTO DEL HOGAR

Son muchos los gastos de una familia: alimentación, vivienda, electricidad, teléfono, salud, vestido, educación, higiene... y, con los salarios medios, llegar a fin de mes es un ejercicio de planificación y eficiencia digno de un ministerio. Generalmente son las mujeres las que se hacen responsables de gestionar el presupuesto familiar, de sacar de donde no hay para que no falte para nadie y eso sin haber estudiado económicas o contabilidad.

34. HACER LA COMPRA

La compra se puede hacer de muchas maneras y según como lo hagamos estaremos contribuyendo a mejorar nuestra salud y la de aquellos con los que convivimos, estaremos contribuyendo a estar en equilibrio con el planeta y al pleno disfrute de los derechos humanos de otras personas... o no. Elegir productos atendiendo a criterios de responsabilidad social en su fabricación, a que hayan sido cultivados en el medio local, a que no se hayan utilizado transgénicos ni productos tóxicos en su producción, etc., cuando sea posible, puede marcar la diferencia.

35. PLANIFICAR UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE

Casi todo el mundo sabe que la Dieta Mediterránea es Patrimonio de la Humanidad y un "seguro de vida" contra un sinfín de enfermedades. Pero, ¿en qué consiste la dieta mediterránea? Planificar una dieta equilibrada es un signo de sabiduría que, en nuestra sociedad, está fundamentalmente en manos de las personas mayores y que, lamentablemente, se va perdiendo por la influencia de la cultura anglosajona, de la publicidad y de las prisas, entre otros factores.

36. COCINAR

Las largas jornadas de trabajo y los horarios partidos dejan cada vez menos tiempo para cocinar, lo que contribuye a la transformación de los hábitos alimenticios y a la adopción de una dieta poco saludable. Estos cambios están directamente relacionados con el aumento de la obesidad infantil, la diabetes, la hipertensión... Sin embargo, ¡Cocinar para cuidar nuestra propia salud o la de otras personas también puede ser un placer!

37. LIMPIAR LA COCINA Y LAVAR LOS PLATOS

Aunque cocinar puede llegar a convertirse en una actividad muy agradable, limpiar la cocina y lavar los platos casi nunca lo es. Sin embargo, es una obviedad que si no recogemos la cocina no podremos volver a disfrutar cocinando. Afortunadamente este es uno de los ámbitos en los que más está avanzando la corresponsabilidad familiar.

38. LIMPIAR EL BAÑO

La publicidad se ha encargado de enseñarnos los gérmenes y bacterias que nos acechan en nuestro cuarto de baño, a la espera de que nos lavemos las manos, nos duchemos o nos sentemos en el water, para atacarnos. Curiosamente, también la publicidad nos enseña que una actividad tan importante como poco agradable como es limpiar el baño sigue siendo mayoritariamente realizado por mujeres. ¿Es justo que lo utilicen unos y otras, y lo limpien sólo ellas?

39. VESTIR

Para que las personas cubran la necesidad de vestirse sin caer en el consumismo y en la tiranía de la moda, son muchas las tareas que hay que hacer: ordenar los cajones, ver lo que se ha quedado pequeño, adecuar la ropa al clima, pedir prestada ropa, comprar ropa... ¡Cuidar de nuestra ropa o de la de aquellas personas que no pueden hacerlo es una tarea de enorme importancia!

40. COSER, TEJER, BORDAR

Remendar la ropa para alargar su utilidad es una actividad que casi ha desaparecido en nuestra sociedad. Para que podamos reponer la ropa a la velocidad que marca la moda, ésta tiene que ofrecerse a precios muy bajos. Para ello, por ejemplo, miles de mujeres trabajan en Marruecos más de 70hs/semanales a cambio de salarios inferiores a 200€.

41. LAVAR LA ROPA

En muchas empresas, escuelas, reuniones sociales... es necesaria una buena presencia y una vestimenta adecuada. Lavar la ropa no es sólo poner la lavadora, es recoger la ropa sucia, separarla por colores, tenderla, plancharla o doblarla y volver a guardarla. Este trabajo es realizado mayoritariamente por mujeres que dedican, de media, más del doble del tiempo que los hombres a estas tareas (INE 2009).

42. ORDENAR Y MANTENER LIMPIOS LOS ESPACIOS COMUNES

Cada persona puede tener un sentido del orden distinto o necesitar una limpieza más o menos profunda, pero lo cierto es que cuando la casa, la escuela, la oficina o la calle están sucias y desordenadas, nadie puede disfrutar de ellas ni sentirse a gusto. La limpieza y el orden es una forma de autocuidado y cuidado hacia las personas con las que compartimos espacios, un requisito imprescindible de respeto y una buena base para la creación de un buen clima de convivencia.

43. DESCANSAR, DORMIR, RELAJARSE...

Antes y después de tanto tiempo dedicado al cuidado, al estudio o al trabajo remunerado es necesario descansar. Pero descansar no es sólo dormir, sino también relajarse, leer un libro, ver una película, dar un paseo, pintar o escuchar música. ¿Sabías que las mujeres disfrutan casi de una hora menos al día de tiempo libre?

44. CUIDAR A QUIEN CUIDA Y AGRADECER LA AYUDA

Sentir que nos cuidan con respeto, sin sobreprotección, nos hace sentirnos bien, importantes y aceptados. Agradecer y reconocer el tiempo y esfuerzo dedicado al cuidado es una de las maneras de hacer justicia con las personas cuidadoras. Pero estas personas también necesitan algunos cuidados: tiempo para descansar, que se las releve de vez en cuando, que se las escuche o se las acompañe cuando se sientan mal y, en ocasiones, apoyo económico o flexibilidad en los horarios laborales.

45. CELEBRAR UN CUMPLEAÑOS

Cumplir años es para casi todas las personas todo un acontecimiento. ¡No importa la edad, siempre hay mucho que celebrar! Apuntar la fecha y recordarla puntualmente, firmar una tarjeta de felicitación entre varias personas, llamar por teléfono, escribir un correo, hacer un pastel, preparar una fiesta sorpresa o hacer un regalo con tus propias manos son fantásticas formas de cuidar a quienes nos importan y de hacerles sentir felices.