

DIVISIÓN FAMILIAR DEL TRABAJO: HOJA DE TRABAJO

Responsabilidades relacionadas con el niño

RESPONSABILIDADES GENERALES	(Padre)	MÁS GENERAL / OTRO	(Padre)
Encontrar y administrar el cuidado diario de los niños		Arreglar la habitación del bebé (sábanas, cubeta de pañales, etc.)	
Reserva de reserva, noche y cuidado de niños de fin de semana		Administración de vitaminas/ medicamentos	
Lavar, doblar y guardar la ropa para bebés		Programación de actividades para niños	
Horario de citas de pediatra y médicos		Embalaje / desembalaje para viajes familiares	
Almacenamiento de artículos esenciales para bebés (pañales, bebé, comida, etc.)		Otro	

DEBERES DE LA MAÑANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Despertar temprano (después de las 4 am)							
Cambiar pañales/ vestir al bebé							
Alimentar al bebé							
Preparación de alimentos y botellas para la guardería							
Embalaje de la bolsa del bebé para la guardería							
Transición de guardería o transición de niñera							
Otros							

DEBERES DE LA NOCHE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Recogida de la guardería o traslado de la niñera							
Cambiar pañales							
Alimentar al bebé							
Hora del baño							
La rutina para acostarse							
Lavado de las botellas							
Turno de la noche (antes de las 4am)							
Otros							

Responsabilidades Generales del Hogar

RESPONSABILIDADES GENERALES	(Padre)	MÁS GENERAL / OTRO	(Padre)
Planificación de comidas		Gestión del calendario familiar	
Compras de comestibles		Pagar cuentas y administrar las finanzas familiares	
Pasar la aspiradora		Cuidar a las mascotas de la familia	
Limpiar la cocina		Trabajo de jardín, plantas de riego	
Limpiar los baños		Mantenimiento del auto	
Lavandería familiar (ropa para adultos, ropa de cama)		Sacar basura y reciclar	

RESPONSABILIDADES DIARIAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Preparación de comidas							
Lavar los platos							
Arreglos generales							
Otros							