

# Manual del mejor uso de tu frigorífico.

Como mejor funcionan tus electrodomésticos es usándolos entre toda la familia.



Side by Side

SAMSUNG

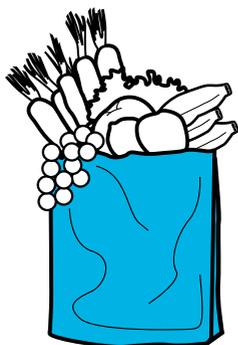
# HACER LA COMPRA Y CUALQUIER TAREA DOMÉSTICA ES COSA DE HOMBRES Y DE MUJERES, POR IGUAL.

Así que si eres de los que dice: “yo hago otras cosas”, hoy es un gran día para empezar a hacer esta.

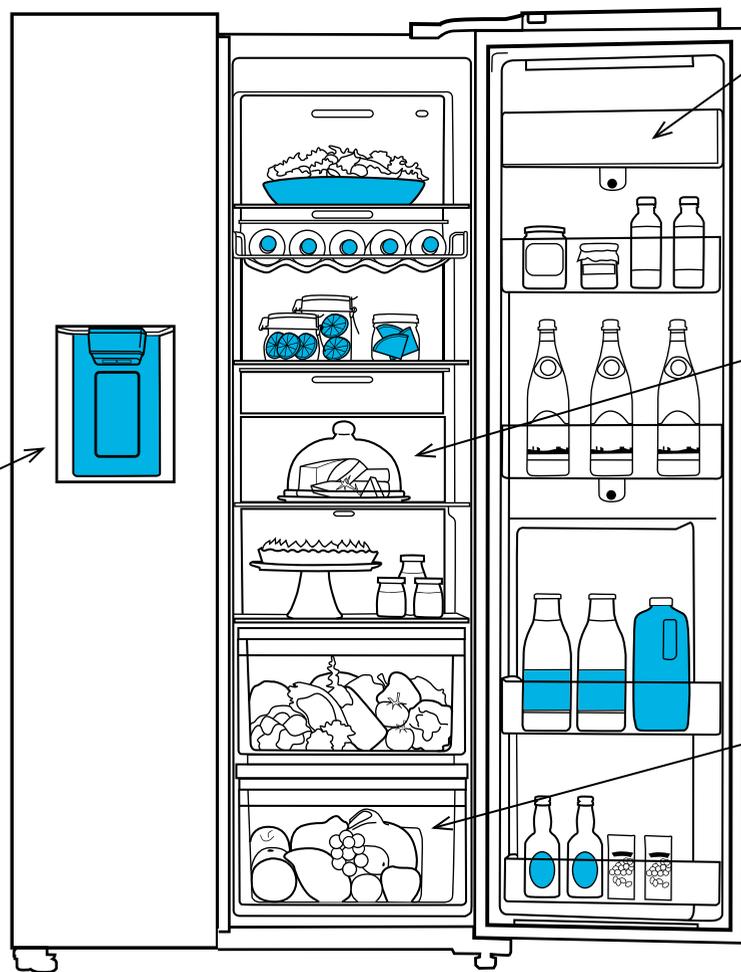
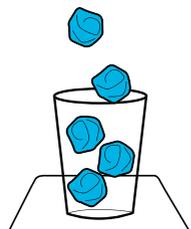


**Nadie nace sabiendo cómo funciona un frigorífico. Sigue estos pasos para familiarizarte con él.**

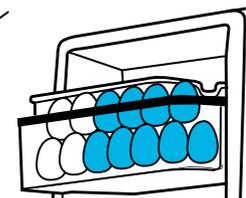
¿El frigorífico está vacío?  
¡No te lo pienses! Toma la iniciativa y haz la compra.



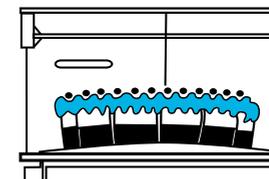
Si necesitas un refresco, llena tu vaso de agua y hielos con este gran invento.



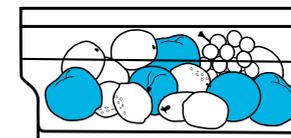
Los huevos van aquí.



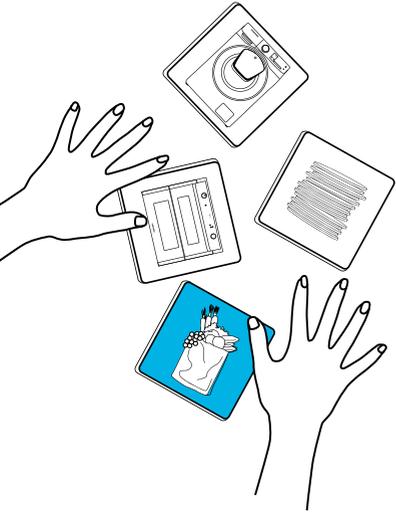
En estas baldas puedes organizar el resto de la compra sin que se mezclen los olores o sabores gracias a la tecnología Twin Cooling Plus™.



Mete aquí las verduras para mantenerlas frescas mucho más tiempo (si, existe un cajón de las verduras).



Te lanzamos algunas ideas para que, además de hacer y colocar la compra, empieces a repartir cualquier tarea de casa como hay que hacerlo: **EN EQUIPO.**



1

### “AYUDAR” NO VALE.

Las tareas domésticas son responsabilidad de todos, por lo tanto no vale con “ayudar”. Mejor hazlas.

2

### TOMA LA INICIATIVA.

No esperes a que tu pareja te diga qué hacer. Nadie debería encargarse de dirigir y coordinar las tareas domésticas. ¿El cesto está lleno? ¡Pon la lavadora! ¿Falta detergente? ¡Seguro que sabes lo que toca!

3

### REPLANTEA EL REPARTO

Si el peso de “hacer la compra” o de cualquier tarea crea conflictos o algún miembro de la familia considera que el reparto no es justo, habrá que dialogar y pensar nuevas estrategias.

4

### DIALOGA POR UN REPARTO JUSTO

Para que todos los miembros asuman su responsabilidad es importante que haya una negociación en la que participen todas las partes implicadas. Que uno solo sea quien tome la decisión no suele dar buen resultado. Y si no os ponéis de acuerdo, entra en [yanohayexcusas.com](http://yanohayexcusas.com) y usa nuestro configurador de tareas.

5

### ASIGNA TAREAS POR GUSTOS

Si a ti no te importa hacer la compra y a tu pareja le supone un drama, adjudícate esa tarea. Si vais compensando gustos será más fácil ponerse en marcha.

6

### EQUILIBRA LOS HORARIOS

El equilibrio es importante: Si pasas 8 horas en la oficina y tu pareja 4, hay que tenerlo en cuenta ¡Un inciso! Trabajar desde casa, cuidar a los hijos o a una persona mayor también es trabajar. La excusa de: “pero si estás en casa” no cuela.

7

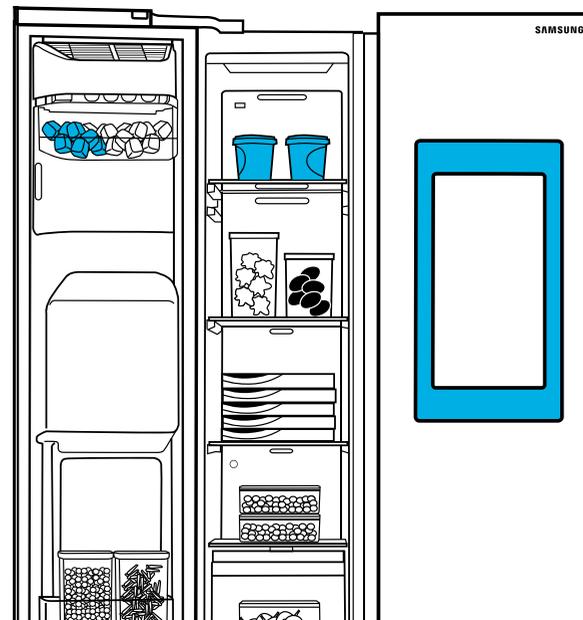
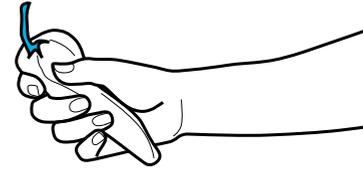
### MISMOS DESCANSOS

Para que el reparto de tareas sea más justo lo suyo es que el reparto del tiempo de descanso también lo sea. Mientras uno coloca la compra que el otro haga la cena, mientras uno baña a los niños que el otro recoja la mesa... Si todos colaboráis, podréis disfrutar antes de una peli juntos.

8

### REVISAS EL PLAN

Si pasado un tiempo el reparto ha dejado de funcionar, tendréis que repensarlo de nuevo. Es mejor renegociarlo cuando haga falta, que perder tiempo y energía todos los días debatiendo a quién le toca hacer la compra.



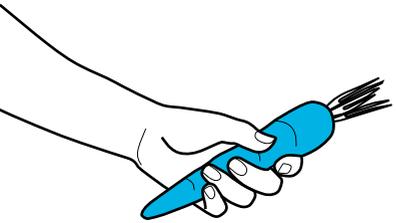
# LAS TAREAS DOMÉSTICAS TAMBIÉN SON COSA DE NIÑOS.

Para implicarles en ellas debéis tener en cuenta esto.

1

## ENSÉÑALES

Parece obvio pero antes de realizar cualquier tarea, debes enseñarles cómo hacerlo: baja a su nivel, usa un lenguaje sencillo y ve paso a paso ¡Para ti puede ser fácil, pero para ellos no tiene por qué serlo!



2

## CADA TAREA A SU TIEMPO

Adáptate a su edad. Por ejemplo, con dos años pueden llevar la ropa sucia al cesto; con tres o cuatro pueden poner y quitar la mesa, con cinco o seis cocinar algo sencillo (¡con tu ayuda!), y con ocho o nueve años pueden quitar el polvo, poner la lavadora o el lavaplatos.\*



3

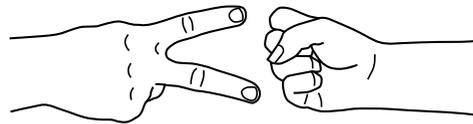
## DEJA QUE FALLEN

¡Permíteles cometer errores! Si quieres que aprendan, les tendrás que dejar meter la pata ¿Cómo si no van a aprender!

4

## DA EJEMPLO

Recuerda que eres su modelo. Para cada niño lo normal es lo que ha visto siempre en casa. Ayúdale a crecer sin pensar que las tareas de casa son cosa de papá o de mamá.



Este manual ha sido elaborado con ayuda de **Alberto Soler, psicólogo Máster en Psicología Clínica** y especializado en crianza y asesoramiento a padres.

“Las tareas del hogar no son del hombre ni de la mujer, tampoco de los padres. Todos los que vivimos bajo el mismo techo compartimos la responsabilidad de las tareas de casa, y hay que repartirlas de forma corresponsable: nadie tiene que “ayudar” a poner la lavadora o a hacer la cena, son cosas que hay que hacer y alguien tiene que hacerlas. Los miembros de la pareja se pueden ayudar con tareas del trabajo o con cosas externas a la casa, pero si hablamos de cocinar la cena o lavar la ropa, aquí nadie ayuda a nadie porque es cosa de todos. Como todos tenemos que comer, y a todos nos gusta llevar la ropa limpia, todos tendremos que remangarnos y ponernos manos a la obra. Si todos colaboramos es más fácil que todos estemos a gusto en casa.”

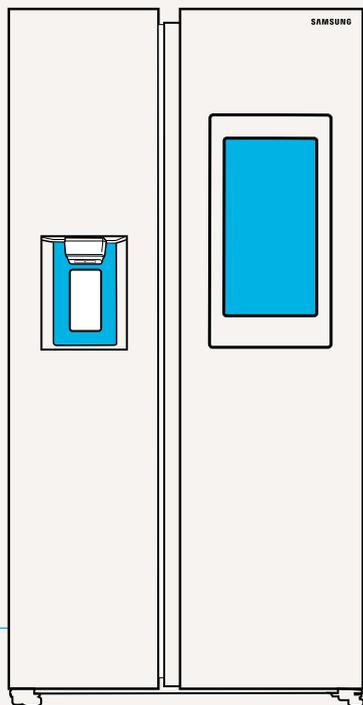


**Si después de leer este manual no os habéis puesto de acuerdo en el reparto, entrad en [yanohayexcusas.com](http://yanohayexcusas.com) y usad nuestro configurador de tareas.**

\* Afirmación avalada por el psicólogo Alberto Soler

# #Ya NoHay Excusas

Una iniciativa de Frigoríficos Samsung Side by Side



Hacer la compra y cualquier tarea doméstica es cosa de hombres y de mujeres por igual. Reparte equitativamente y contribuye a crear una sociedad más justa.

<https://www.samsung.com/es/quickdrive/yanohayexcusas/>