

## Fair-Care-Check!

Con questo testo le coppie possono testare quanto il lavoro di cura viene distribuito in modo bilanciato nella gestione delle faccende domestiche.

Appendete la lista sul frigorifero, inserite i vostri nomi nei campi vuoti e tracciate un segno ogni volta che avete completato un compito. Dopo un mese, contate i punti e scoprite se i compiti sono distribuiti equamente!

Nome	Segno <b>X</b>
Nome	Segno <b>O</b>

## LO SAPEVATE?

*Anche i pensieri e l'organizzazione dei compiti relativi alla famiglia e alle faccende domestiche è lavoro di cura che viene gestito dalle donne. Questo carico mentale che ne deriva è un fardello invisibile. Il costante pensiero ai doveri domestici e familiari può condurre allo stress e al burnout.*

FACCENDE DOMESTICHE	ANNOTAZIONI	Punti Tot.	
		X	O
Pulizia delle finestre			
Riciclo e smaltimento dei rifiuti			
Accompagnamento dei bambini alle attività di tempo libero			
Cucinare			
Amministrazione familiare (pagamento delle bollette, assicurazioni, prolungamento dell'ABO+)			
Passare l'aspirapolvere			
Fare la spesa			
Rifare i* letti*			
Pianificare e prenotare le vacanze			
Occuparsi dei regali			
Fissare gli appuntamenti (medico, vaccini, fisioterapia, servizi vari)			
Aiuto compiti per figl*			
Pulizia della doccia			
Piegare e mettere via il bucato			

*Qui c'è ancora spazio per compiti ulteriori es. preparazione della merenda, acquisto dei vestiti per i bambini, cambio delle gomme dell'auto ecc.*