

**Realizado por:** Yeimy Lorena Castro Rodríguez

Señora: Argenis

Reside en: Vereda San Roque

Se indaga a la señora Argenis por sus actividades diarias quien refiere:

A las 5 de la mañana se levanta hacer el tinto

A las 5:30 ya está bañada, cambiada y lista para su rutina del día

De 5:30 a 6:00 prepara el desayuno para su familia

De 6:00 a 8:00 realiza todos los oficios de la casa

De 8:00 a 10:00 sale a darle de comer a los animales: gallinas, camuros, caballos, conejos, entre otros, refiere que los camuros se encuentran lejos de su casa

De 10 a 11 hace el almuerzo para ella y su familia

De 12 a 1 almuerzan todos

De 1 a 2 descansa

De 2 a 4 de la tarde va a revisar los cultivos de la finca, refiere que les quita la maleza, abona las plantas etc.

De 4 a 4:30 de la tarde prepara la cena para ella y su familia

A las 5:00 cenan

A las 6:00 o 7:00 se acuesta a dormir

Se evidencia que todos los oficios del hogar recaen en la señora Argenis y demás responsabilidades con cultivos y animales del hogar, refiere que su esposo trabaja en oficio de molino y llega muy tarde a su casa.

La señora Argenis vive con 2 hijos. Una mujer y un varón

El plan a realizar es poder dividir las cargas en la casa con sus 2 hijos ya que los 2 son mayores de edad, la idea es que ellos puedan realizar oficios del hogar y los oficios de la finca para que la señora Argenis pueda reducir su carga

Realizar intervención educativa sobre la importancia de los cuidados del cuidador, tomar tiempo para realizar actividades que le gusten y para descansar, realizar pautas activas durante todos los oficios, apoyarse en los integrantes de su familia para realizar los oficios.

Enfatizar en la importancia de que tanto su hija como a su hijo se les diera oficios de manera equitativa sin tener en cuenta el sexo, la importancia de enseñar a los varones a realizar tareas del hogar desde muy pequeños y dejar a un lado las creencias erróneas.

Realizar un cronograma de actividades para cada uno con horarios específicos, una hoja con pautas activas para cada uno

Sugerir algunas actividades que pueden realizar en pro de la unión familiar.