

- 1) Puntúa en esta lista, el **grado de malestar, pereza o insatisfacción** (del 0 menos malestar al 10 máximo malestar) que te produce realizar estas actividades domésticas y el **tiempo de dedicación semanal** (en horas) aproximado, que suponen.

Tarea	Puntuación Miembro 1	Puntuación Miembro 2	Puntuación Miembro 3	Puntuación Miembro 4	Tiempo semanal
Fregar los platos o poner lavavajillas					
Poner lavadora					
Recoger y colgar lavadora					
Poner secadora					
Recoger ropa y plegar					
Planchar					
Pasar aspiradora o barrer					
Fregar suelo					
Hacer compras					
Tirar basura					
Cocinar					
Limpiar cristales					
Hacer la cama					
Regar plantas					
Hacer reparaciones					
<i>Añadir otras tareas:</i>					

- 2) Valora el tiempo de dedicación al empleo, de cada miembro de la pareja o familia (nº de horas semanales aproximadas).

Horas	Miembro 1	Miembro 2	Miembro 3	Miembro 4

- 3) Reparte las tareas según preferencia y disponibilidad horaria.
- 4) Establece una manera de medir la realización de las tareas, bien sea en una cuadrícula a rellenar diaria o semanalmente o con cualquier otro método que se te ocurra.