

El dilema de Rosa: Una historia de la vida real

Rosa está casada y tiene dos hijos, uno de 7 y el otro de 10 años. Tomás, su marido, trabaja de lunes a viernes en una compañía de construcción. Tomás sale de su casa para ir al trabajo a las 6:30 de la mañana y vuelve a su casa a las 4 de la tarde.

Rosa también trabaja de lunes a viernes en un restaurante. Sale de su casa a las 10 de la mañana y regresa a las 7 de la noche. Todas las noches Rosa prepara la cena de la familia después de llegar del trabajo. Muchas veces está demasiado cansada para cocinar. A menudo de camino a casa compra una pizza con pepperoni, hamburguesas y papas fritas o pollo frito.

Rosa ha notado que toda la familia está aumentando de peso. Tomás quiere que Rosa prepare las comidas latinas tradicionales. Rosa trata de hacer que su marido la ayude con la cena, pero él también está muy cansado. Además, Tomás piensa que cocinar es el trabajo de la mujer.



¿Qué puede hacer Rosa?

Escriba algunas ideas que Rosa podría probar:
