



**CÓMO CONSTRUIR**

**HOGARES**

**PARTICIPATIVOS**

**EMPEZAR**

# Caja de herramientas para hogares participativos

- ◆ 1. Trabajo doméstico y de cuidado: responsabilidad compartida, participación conjunta.
- ◆ 2. Las 3R. Reconocimiento, Reducción y Redistribución.
- ◆ 3. La primera R: Reconocimiento
- ◆ 4. La segunda R: Reducción
- ◆ 5. La tercera R: Redistribución



1

**Trabajo doméstico y de cuidados en el hogar:**  
*responsabilidad compartida,  
participación conjunta.*



# ¿Qué es trabajo?

Seguro pensaste en actividades que generan dinero, pero no siempre es así.

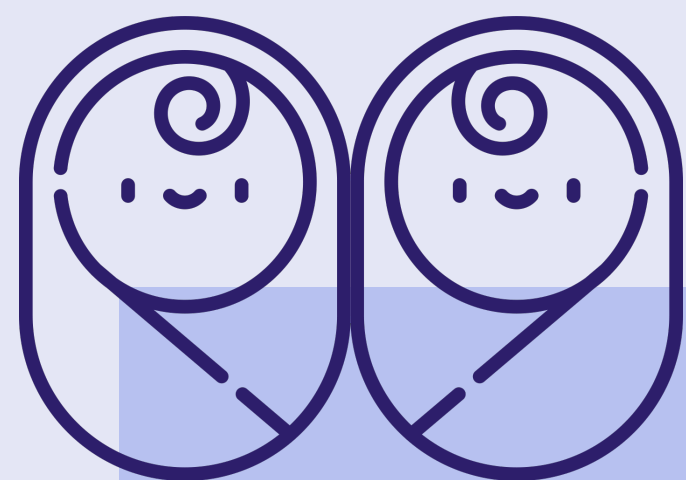
El **trabajo** es la acción y el proceso que hace posible la vida digna y con bienestar.



En los hogares siempre hay trabajo que hacer o alguien a quien cuidar, todo el tiempo.

Ese es el **trabajo doméstico y de cuidado**, que no es remunerado y no lo vemos porque hay "alguien" que lo realiza de manera cotidiana.

## ¡Uf! Además, durante toda la vida necesitamos cuidados:



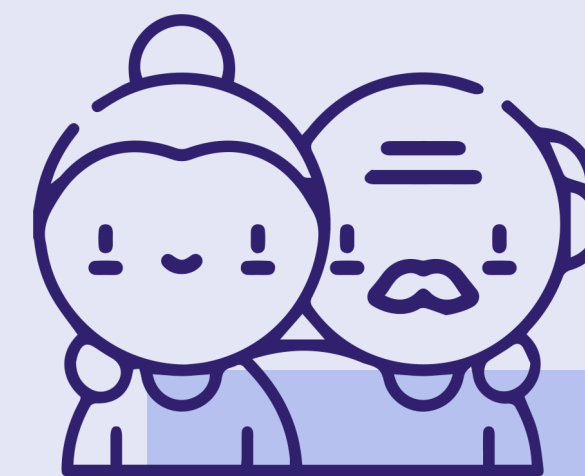
Entre los 0 a 5 años el cuidado es fundamental, pues dependemos de alguien más para sobrevivir.



Conforme pasan los años tenemos mayores capacidades para subsanar las necesidades básicas.



La exigencia de los cuidados se incrementa cuando se trata de personas con enfermedades temporales, crónicas o en situación de discapacidad.



Las personas con más de 60 años requieren cuidados particulares que implican la socialización, las actividades lúdicas y de ocio.

Ten en mente este término:  
**trabajo doméstico y de cuidados  
no remunerado.**

Indispensable para que la vida sea posible y que al mismo tiempo ha generado desigualdades entre mujeres y hombres.

**¿Quieres saber  
por qué?**

**Recurso sugerido:**

Caja de Herramientas, Capítulo 3:  
*Amor, cuidados y trabajo doméstico*



2.

## Las 3R del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado



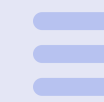


Si el **trabajo doméstico y de cuidados no remunerado** se sigue considerando responsabilidad exclusiva de las mujeres, se generan situaciones de desigualdad.

Por ejemplo, no tendrían oportunidad de seguir estudiando o desarrollarse en lo profesional a la par que los hombres, y su bienestar integral estaría en riesgo.

Si además realizan una actividad remunerada, asignan demasiadas horas para cumplir con ambos trabajos.





# Por eso es necesario que el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado se

## Reconozca

- Hacerlo visible
- Darle un valor social y económico.

## Reduzca

- Todas las personas que integran un hogar deben participar de forma responsable en estas tareas.

## Redistribuya

- Distribuir de una forma justa y equilibrada las tareas de los hogares entre mujeres y hombres de todas las edades.
- Redistribuir entre el Estado, el sector privado, la comunidad y los hogares.



### 3. La primera R:

**Reconocimiento**

Reconocimiento

Reconocimiento

Reconocimiento

Los hogares son variados y diversos.  
Algunos están integrados por madre,  
padre, hijas e hijos.  
Otros están encabezados por la madre  
o el padre.  
En otros la abuela o el abuelo se  
encargan de la crianza de niñas  
y niños.

**Y hay familias  
conformadas  
por parejas sin  
hijas o hijos.**



**¿Cómo es tu hogar?**

**¿Quiénes lo integran?**

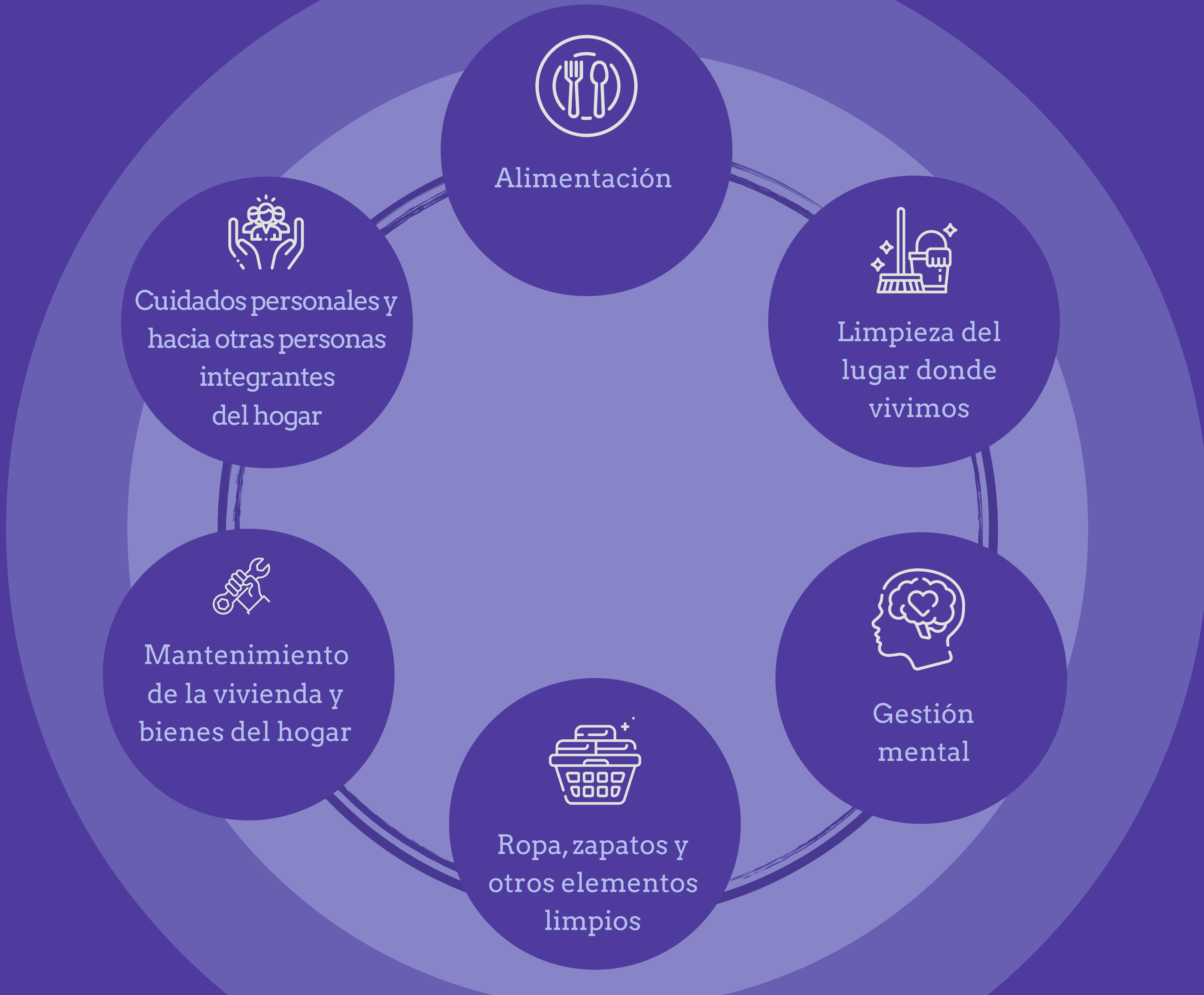


**Hay actividades que se realizan en los hogares, que hacen posible que tú y yo estudiemos, tengamos un empleo remunerado, socialicemos y disfrutemos de tiempo para el ocio y la diversión.**



**¿Sabes cuáles son?**





La gestión mental es un trabajo “invisible”, que incluye la planificación, coordinación y supervisión del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado.

Por ejemplo, para la alimentación es necesario realizar un presupuesto, cuidar el valor nutricional, considerar los gustos de quienes integran el hogar y tomar en cuenta el tiempo de preparación.

Otros ejemplos de gestión mental incluyen identificar desperfectos en la vivienda y arreglarlos, hacer pagos, etcétera.

# Lo que hace posible la vida



**Identifica quién o quiénes son las personas que realizan las labores que hacen posible la vida en tu hogar.**

**Haz cuentas:**

¿Cuánto tiempo dedican al día para realizar estas tareas?

¿Cuánto deberías pagar en caso de que alguien más tuviera que realizar ese trabajo en el hogar?



*Anota las horas que mujeres y hombres de tu hogar dedican a la semana para realizar las actividades que se indican en el siguiente cuadro.*

*También escribe el costo que tendrías que pagar si otra persona realizara esas tareas.*





## ACTIVIDADES



Preparación y servicio de alimentos



Limpieza de la vivienda (barrer, trapear, lavar trastes, entre otras)



Limpieza y cuidado de ropa y calzado



Mantenimiento, instalación y reparaciones menores de la vivienda y otros bienes del hogar

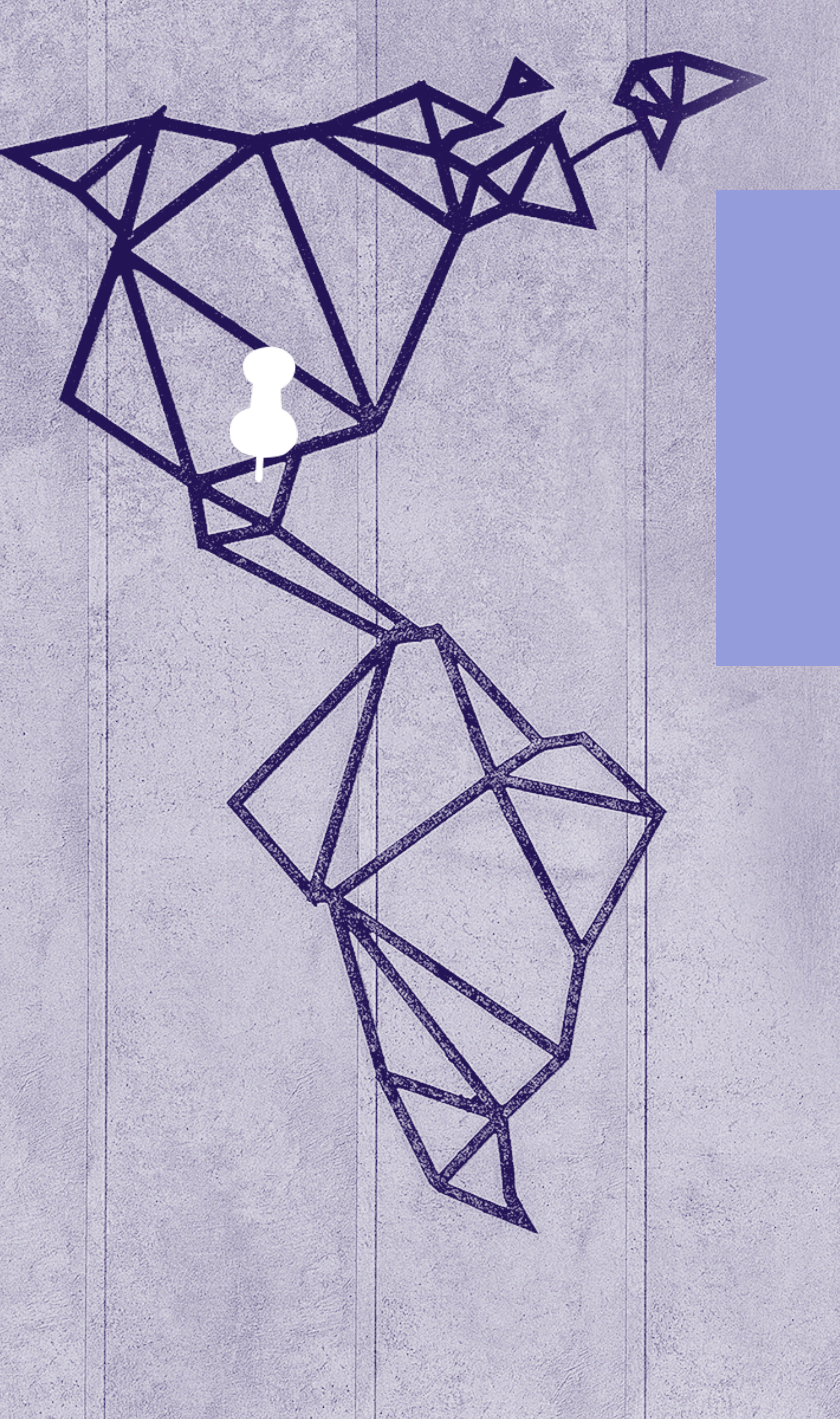


Cuidado de niñas, niños y adolescentes, personas enfermas y adultas mayores

HORAS DEDICADAS A LA SEMANA POR LAS MUJERES DE TU HOGAR

HORAS DEDICADAS A LA SEMANA POR LOS HOMBRES DE TU HOGAR

¿CUÁL SERÍA EL COSTO DIARIO QUE PAGARÍAS POR ESTE SERVICIO SI ALGUIEN AJENO A TU HOGAR LO REALIZARA?








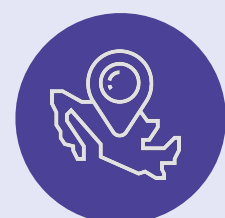
*¿Qué nos dicen los datos estadísticos sobre el tiempo que asignan las mujeres y los hombres al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado en México?*





## ACTIVIDADES

	HORAS DEDICADAS A LA SEMANA POR LAS MUJERES DE TU HOGAR	HORAS DEDICADAS A LA SEMANA POR LOS HOMBRES DE TU HOGAR	¿CUÁL SERÍA EL COSTO DIARIO QUE PAGARÍAS POR ESTE SERVICIO SI ALGUIEN AJENO A TU HOGAR LO REALIZARA?
 Preparación y servicio de alimentos	13.8	4.7	Cocinera: \$165.53*
 Limpieza de la vivienda (barrer, trapear, lavar trastes, entre otras)	10.1	4.6	Trabajadora del hogar: \$154.03*
 Limpieza y cuidado de ropa y calzado	4.9	2	Lavandería: \$170.83** Costurera: \$150.64* Planchadora: \$147.00*
 Mantenimiento, instalación y reparaciones menores de la vivienda y otros bienes del hogar	1.3	2.1	Albañilería: \$163.46*
 Cuidado de niñas, niños y adolescentes, personas enfermas y adultas mayores	28.8	12.9	Educadora: \$205.05** Puericultora: \$175.20** Auxiliar de enfermera: \$171.76** Enfermera especialista: \$236.65***



Porcentaje del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado realizado en México.

74.8%

25.2%

Fuentes: Encuesta Nacional del Uso del Tiempo 2019, INEGI; Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México, 2019, INEGI; \* Salarios mínimos 2021, Secretaría del Trabajo y Previsión Social-Comisión Nacional de los Salarios Mínimos, y \*\* Tabulador de sueldos para personal de base del IMSS, vigente a partir del 16 de octubre de 2020.  
\*\*\* Cuidados especializados para personas adultas mayores, con discapacidad o con enfermedad crónica.  
Nota: Se considera que las ocupaciones o profesiones equivalentes incluyen prestaciones sociales y con jornadas laborales de 40 horas a la semana con al menos un día de descanso.



# Observa tus respuestas sobre la distribución del trabajo doméstico y de cuidados en tu hogar y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

**\_¿Quién dedica más tiempo al trabajo doméstico y de cuidados en tu hogar?**

**\_¿Consideras que las labores domésticas y de cuidados se reparten de manera equitativa?**

**\_¿Por qué crees que se reparte de esta forma el trabajo doméstico y de cuidados en tu hogar?**

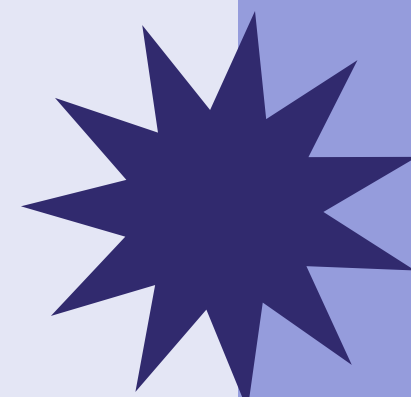
## **Recurso sugerido:**

¿Sabes cuál es el valor del trabajo del cuidados en México?

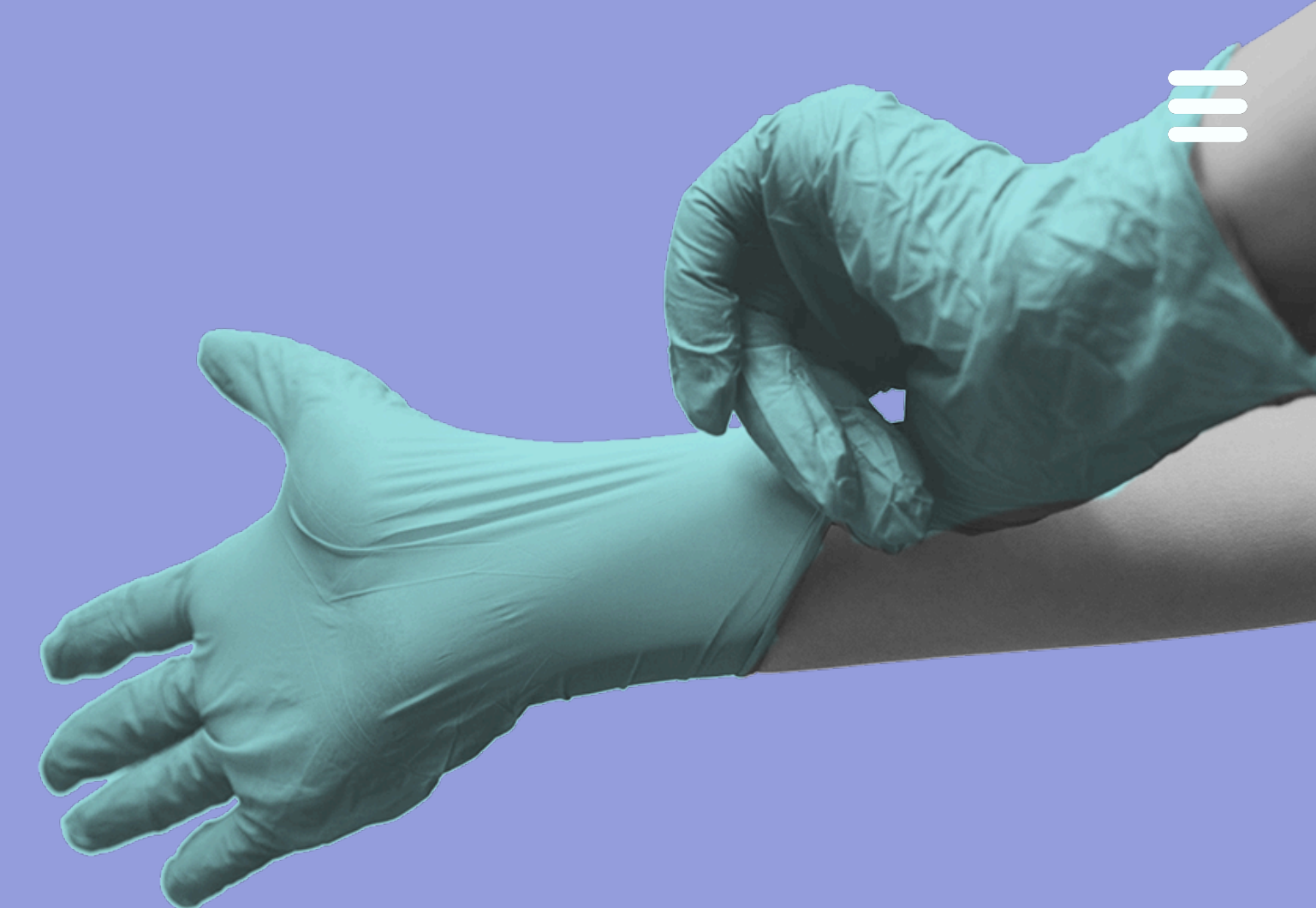
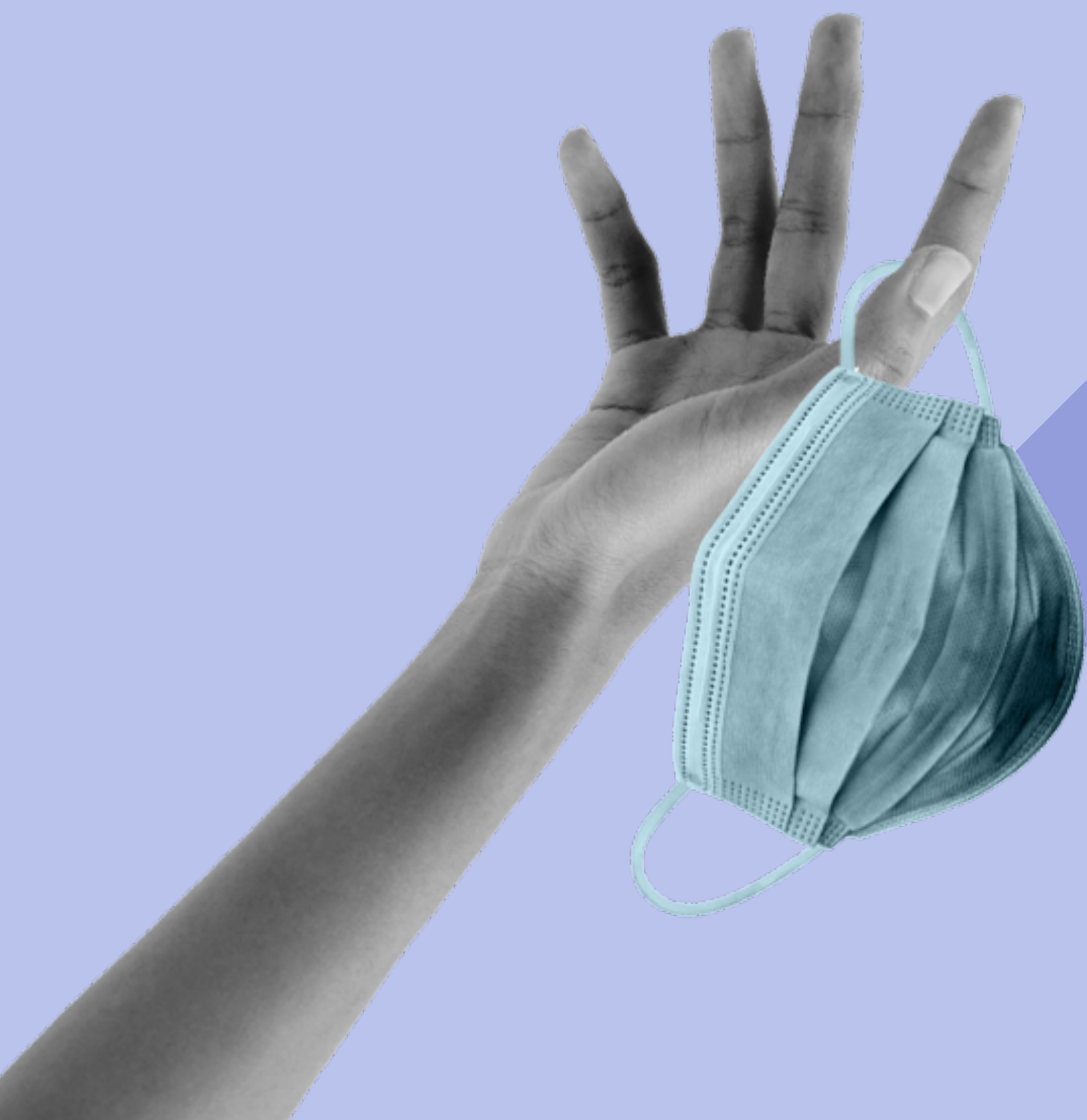
Se toma una medida salarial de la economía real, como referencia, y se aplica ese salario a las horas de trabajo que fundamentalmente las mujeres destinan a estas actividades.

En México, el valor del trabajo de cuidado no remunerado equivale a 20 puntos del Producto Interno Bruto (PIB), una magnitud mayor que las exportaciones de petróleo y más de lo que millones de mexicanos y mexicanas que han migrado remesan a sus hogares.

**Corina Rodríguez Enríquez**  
*Economista feminista*



# Impactos del COVID-19 en la vida de las mujeres y los hogares.

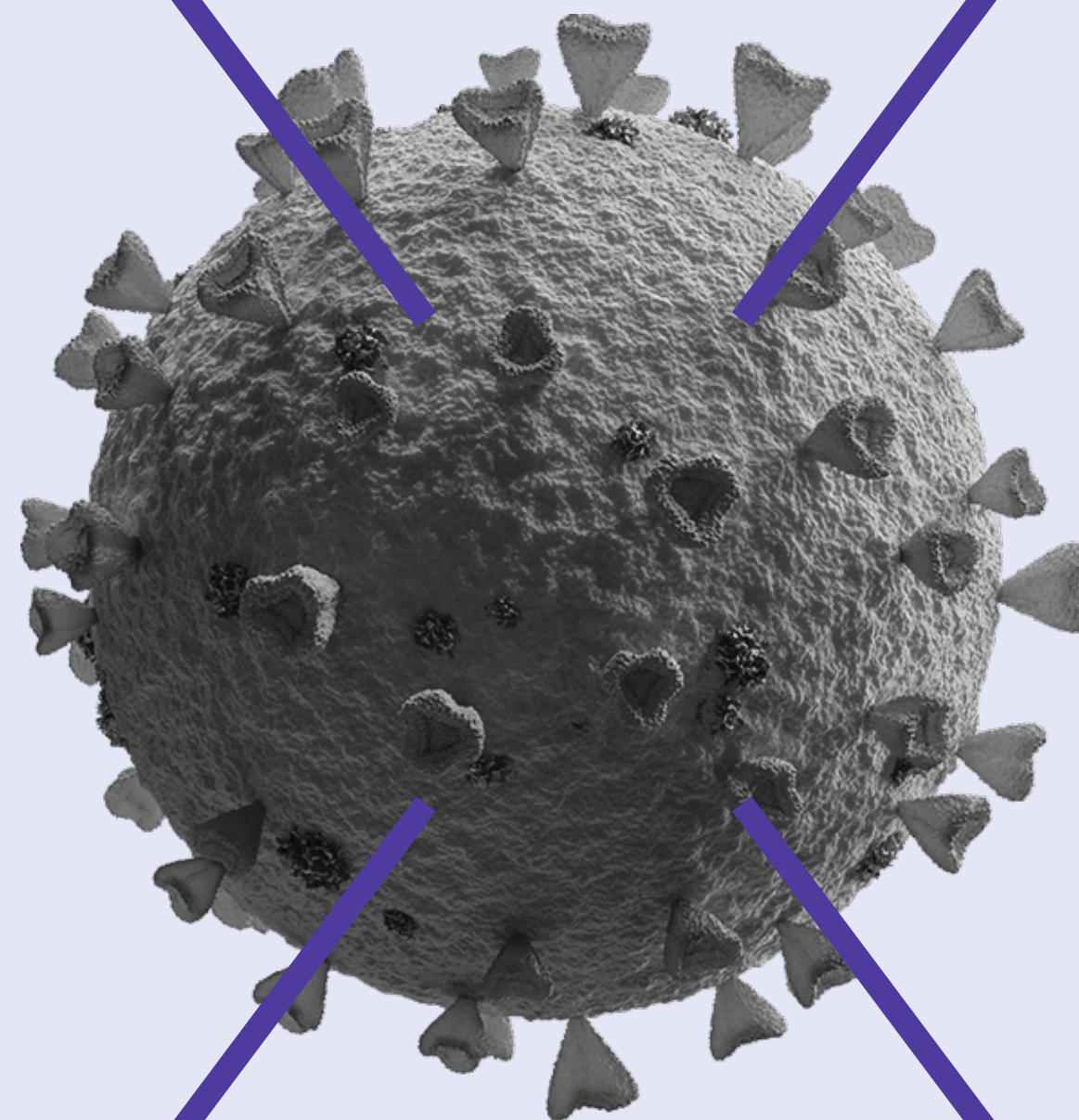


El COVID-19 ha cambiado el mundo, nuestras vidas cotidianas y cómo nos relacionamos. También ha modificado la forma en que se organiza el trabajo, la educación y los cuidados en los hogares.

Conoce algunas de las formas en que esta pandemia ha profundizado las desigualdades que de por sí ya vivían las mujeres.

**1** **Intensificación del cuidado de niñas, niños y adolescentes**, que incluye acompañamiento y supervisión de la educación escolarizada.

**2** **Incremento en las demandas de cuidado** de personas adultas mayores, con enfermedades crónicas o con alguna discapacidad.



**3** El confinamiento ha propiciado **deterioro de la salud física y mental** de todas las personas que integran los hogares y en específico de las mujeres, ante la falta de tiempo para el descanso y el ocio.

**4** **El teletrabajo ha intensificado horarios y exigencias**, en muchos casos sin considerar el incremento del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado en los hogares.

5

Ante la crisis económica derivada de la pandemia, hay un **retroceso en la participación laboral de las mujeres**, por desempleo o por la reducción de sus horas de trabajo y salarios.

6

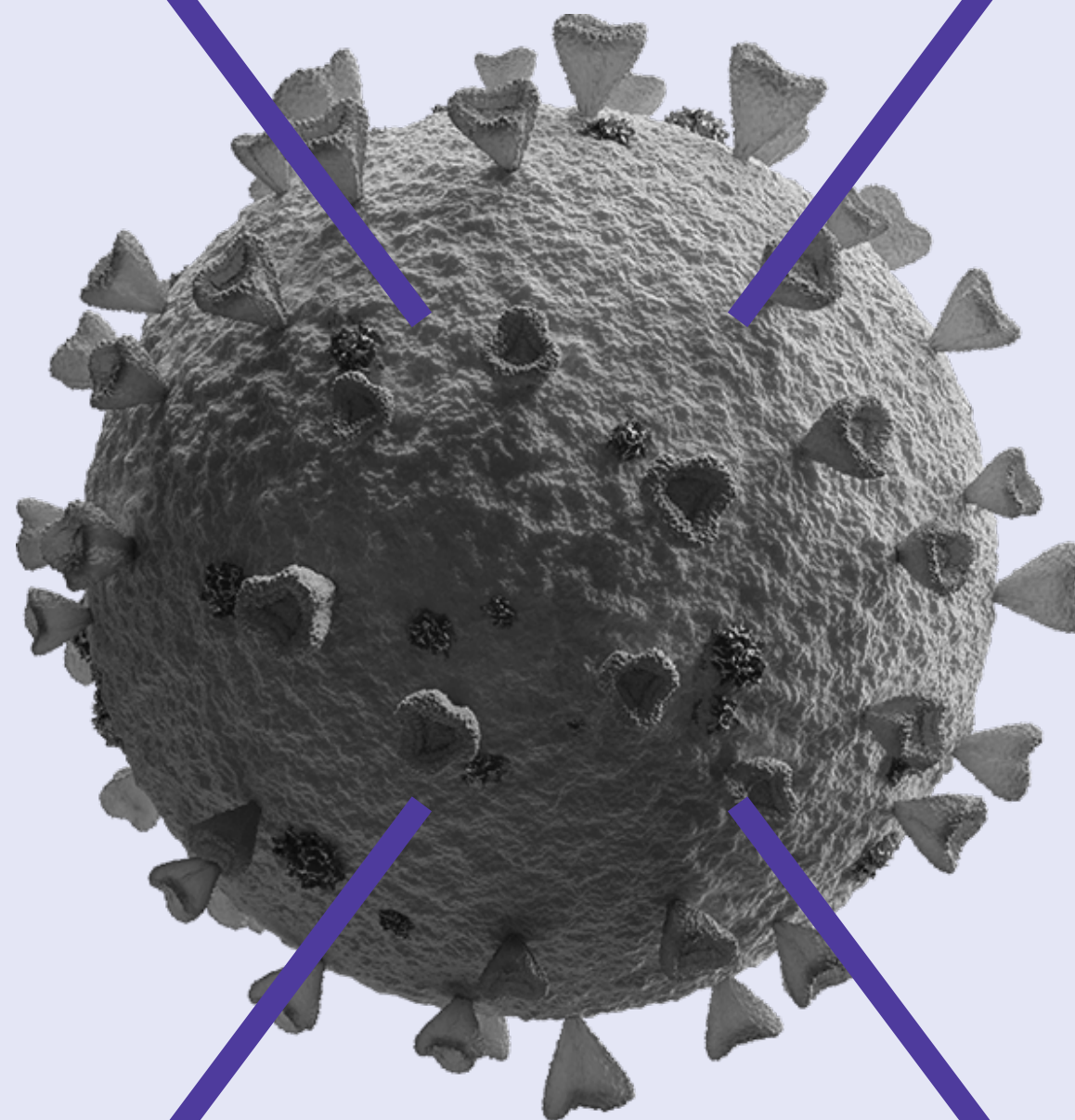
Muchas mujeres han renunciado a sus empleos ante **jornadas exhaustivas** que incluyen el trabajo remunerado y el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado.

7

Ante la emergencia sanitaria, **se han reducido la atención y los recursos de los servicios de salud sexual y reproductiva**, lo que afecta directamente a las mujeres, adolescentes y niñas.

8

La **violencia de género se ha incrementado en los hogares** y las víctimas deben convivir 24/7 con quienes las agreden, dificultando la denuncia o la búsqueda de ayuda.





## 4. La segunda R:

**Reducción**

Reducción

Reducción

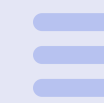
Reducción





Las actividades domésticas y de cuidados se piensan como responsabilidad de las mujeres, pues se nos ha inculcado que tienen **“habilidades naturales”** para realizar dichas tareas, a diferencia de los hombres, a quienes se les relaciona con ser proveedores económicos.





Observa los personajes de la siguiente imagen y reconoce las capacidades que poseen para realizar el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado.



Te invitamos a identificar tus capacidades para la realización de tareas como limpiar la casa, preparar alimentos, cuidar a personas enfermas, reparar algún desperfecto del hogar, entre otras actividades.



**En efecto, todas las personas que integran un hogar tienen habilidades y capacidades para realizar el trabajo doméstico y de cuidados, para ellas y para quienes les rodean.**



¿Entonces por qué hay desigualdad en la asignación y realización de las tareas?

**¡Por supuesto!**

Todo tiene relación con lo que nos han dicho que **deben** hacer las mujeres y los hombres.

A las mujeres se les enseña que por “naturaleza” son buenas cuidadoras, entonces los hombres aprenden que no tienen esa capacidad y no la desarrollan.

## 5. La tercera R:

**Redistribuir**

Redistribuir

Redistribuir

Redistribuir

**Para tener resultados diferentes, hay que hacer algo distinto.**

**Eso es la redistribución.**



**Todo un reto, ¿cierto?**

Asignar el trabajo doméstico y de cuidado del hogar de manera diferente, reconocer que tienes las habilidades y capacidades para realizar las tareas que permiten la vida digna y asumir la responsabilidad de llevarlas a cabo. Sí, eso es cambiar lo que resulta desigual.

La responsabilidad compartida corresponde al Estado, al sector privado, a la comunidad y a los hogares, lo que ha sido más evidente en el contexto del COVID-19.





**¿Qué podemos hacer para distribuir de manera justa el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, y que las mujeres tengan más tiempo para su autocuidado, el descanso y el desarrollo personal y profesional?**

**Acá unas claves para hacer que las cosas sean diferentes:**



## ESTADO

- ▶ Servicios de cuidado de calidad y universales para las infancias, personas con enfermedades temporales o crónicas, con discapacidad o adultas mayores.
- ▶ Servicios para el cuidado de la salud mental, tomando en cuenta diferencias entre mujeres y hombres.



## COMUNIDAD

- ▶ Consumo local en apoyo a pequeños negocios que pueden estar en riesgo, sobre todo los emprendidos por mujeres.
- ▶ Redes de prevención y apoyo ante casos de violencia de género.



## SECTOR PRIVADO

- ▶ Jornadas laborales flexibles y permisos remunerados que permitan a los hombres participar en el trabajo de cuidado.
- ▶ Establecer horarios de teletrabajo que permitan conciliar la vida en el hogar y el trabajo remunerado.



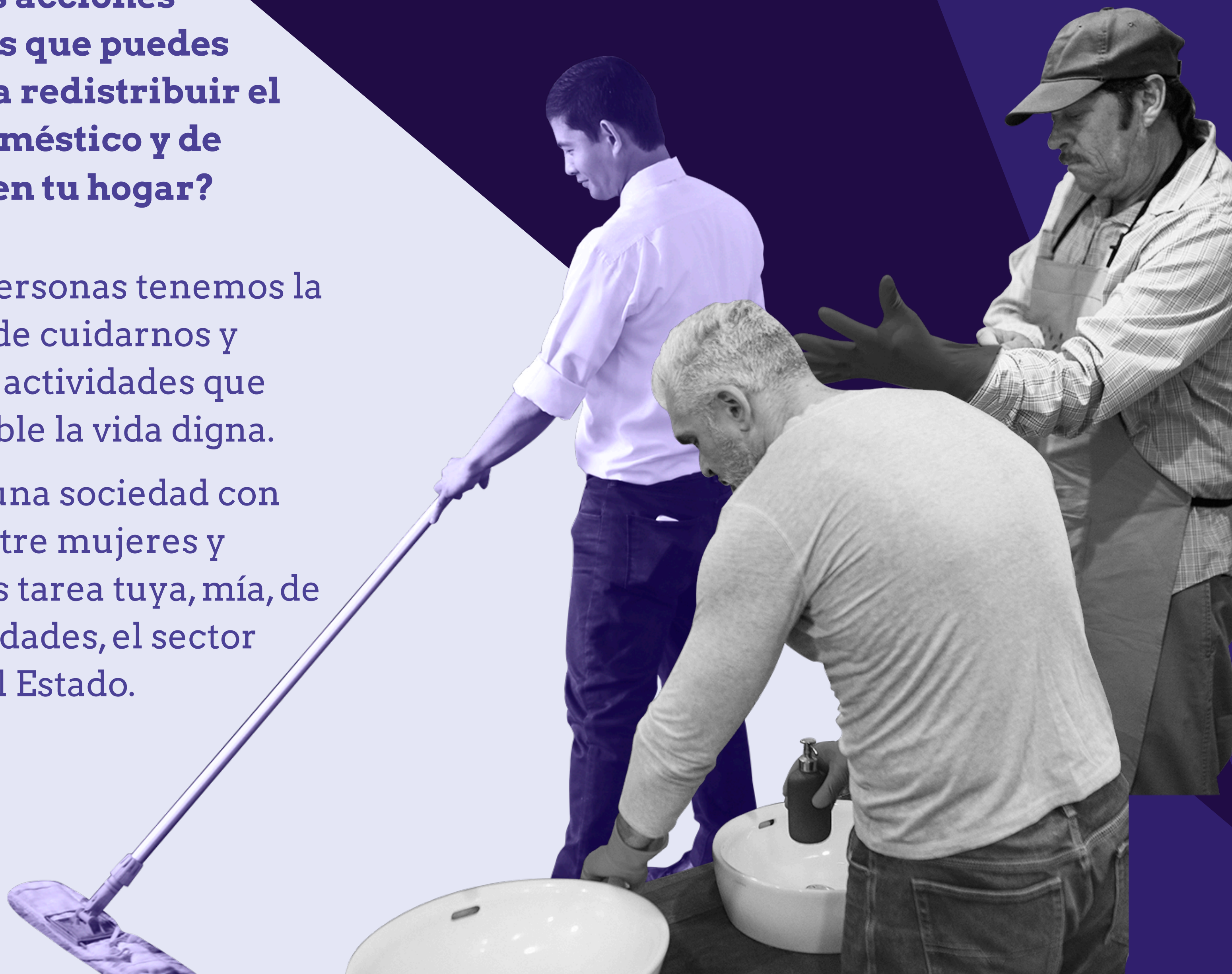
## HOGARES

- ▶ Redistribución del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, con base en las capacidades, habilidades y edad de cada persona.
- ▶ Procurar tiempo suficiente de descanso y ocio para todas las personas que integran el hogar.



**¿Qué otras acciones consideras que puedes hacer para redistribuir el trabajo doméstico y de cuidados en tu hogar?**

Todas las personas tenemos la capacidad de cuidarnos y realizar las actividades que hacen posible la vida digna. Construir una sociedad con equidad entre mujeres y hombres es tarea tuya, mía, de las comunidades, el sector privado y el Estado.

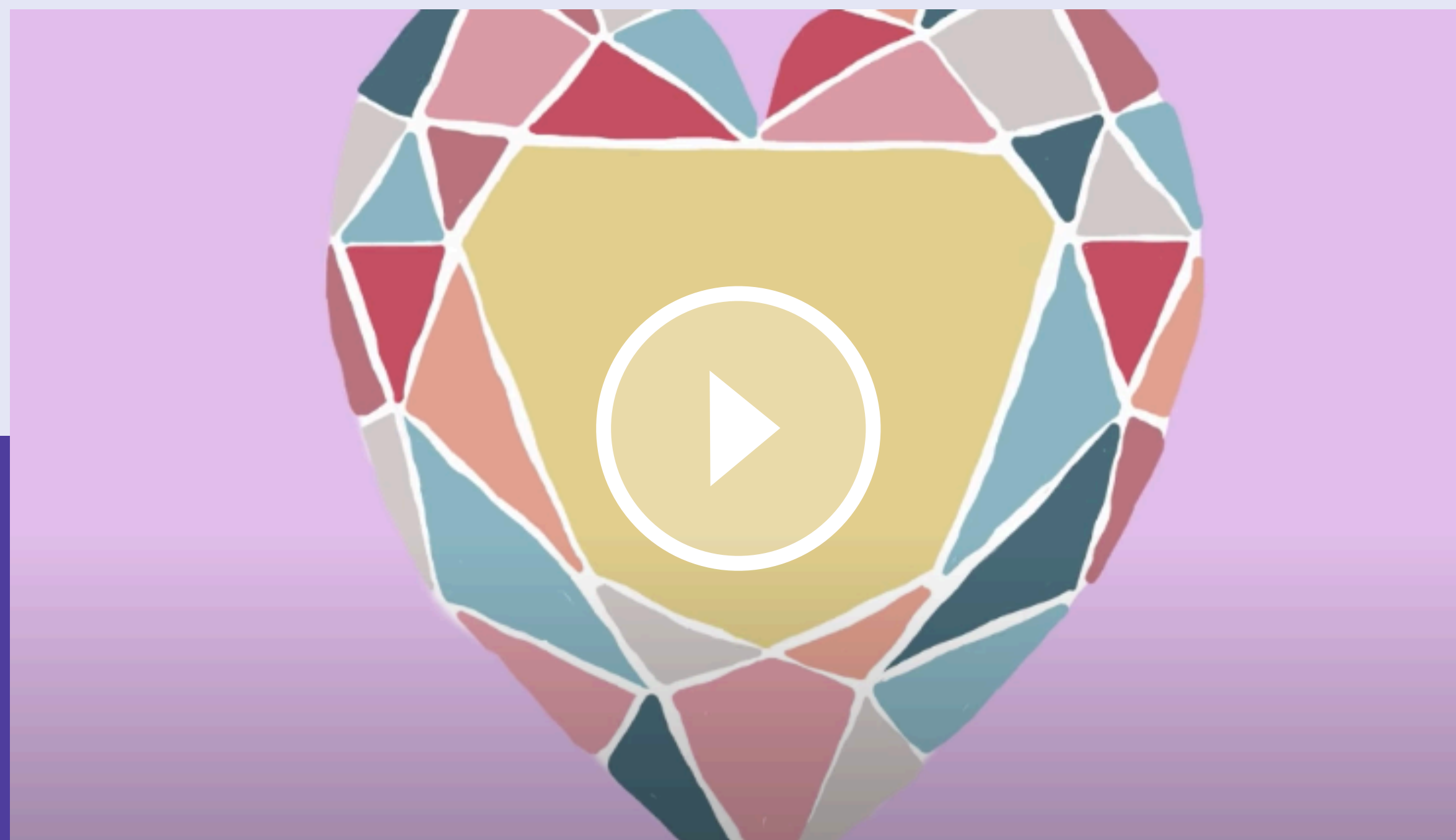




# ¡Un hogar colaborativo y en equidad es posible!

## Recurso sugerido:

Eso que llaman amor es trabajo no pago



¿De qué trabajo cuando no trabajo?





**¡ÚNETE**

A LA

**LUCHA**

DE LAS MUJERES!



Elaborada por



Con la colaboración de

