

HACIA UNA SOCIEDAD DE CUIDADOS CON VISIÓN HUMANISTA

Manual de Trabajo para
Capacitación Autogestiva

La
Formación
es **NUESTRA**



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Manual de Trabajo: Hacia una Sociedad de
Cuidados con Visión Humanista

© Gobierno de México
Secretaría de las Mujeres
Subsecretaría de Igualdad Sustantiva
Dirección de Políticas de Cuidados

Octubre 2025
Ciudad de México, México

Primera Edición
Distribución gratuita. Prohibida su venta.

www.puntogenero.mujeres.gob.mx

ÍNDICE



	Presentación.....	5
	¿Cómo usar este manual de trabajo?	6
	¿Cómo convocar?	8
	Acuerdos	9
	La formación es nuestra: Lineamientos para el cambio cultural	10
	a. Marco político.....	12
	b. Marco metodológico	14
	c. Marco teórico para un piso en común.....	14
	Importancia de los cuidados	19
	El derecho a los cuidados	22
	¿Quiénes necesitan los cuidados? ¿Quiénes realizan los cuidados?	24
	¿Un Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados? ¿Para qué? ¿Para quién(es)? ¿A cargo de quién(es)?	26
	Hacia una Sociedad de Cuidados con visión humanista	29
	Lineamientos de Cuidados con visión humanista	30
	Argumentario.....	31
	Talleres	35
	Material didáctico.....	38
	Para saber más.....	68

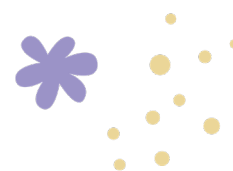




Mujeres

Secretaría de las Mujeres

Presentación



El que podamos comer, tener nuestra ropa limpia, trastes limpios, no es algo simplemente ya dado o casualidad, detrás de esas actividades hay esfuerzos (en su mayoría realizados por mujeres) físicos y emocionales que sostienen el bienestar de las personas, la comunidad y la sociedad. Desde el año 2018, con la llegada de la Cuarta Transformación a la vida pública del país, comenzó la construcción de los cimientos, de lo que en 2024 sería la iniciativa para el Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados (SNPC).

El SNPC tiene como objetivo articular acciones para atender las necesidades de cuidados de la población mexicana involucrando a los tres niveles de gobierno -federal, estatal y municipal-. Las poblaciones objetivo del Sistema son las Personas Mayores con dependencia; Niños, Niñas y Adolescentes; y Personas con Discapacidad; así como mujeres cuidadoras, y de manera específica mujeres en situación de pobreza, afroamericanas, indígenas, jornaleras y trabajadoras de la maquila.

El reconocimiento de las necesidades de cuidados, y la implementación de un Sistema que las atienda supone un avance importante para lograr la igualdad entre hombres y mujeres. Pues en muchos casos, las mujeres no pueden

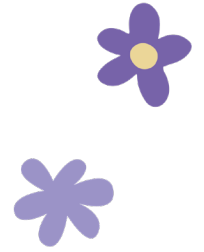
acceder a derechos como la salud, la educación, el trabajo y el descanso, debido a que las responsabilidades de cuidados recaen sólo sobre ellas. Es por ello que el Sistema requiere trabajar en una profunda Transformación Cultural que cambie la forma en la que concebimos los cuidados, reconociendo el valor social que tienen los cuidados para el desarrollo de nuestras vidas así como ir avanzando en un mayor involucramiento tanto del Estado, la comunidad, el mercado y las personas integrantes de las familias, para una distribución de los cuidados más justa que permita a las mujeres reducir el tiempo que dedican a los cuidados y poder desarrollar sus proyectos de vida.

La elaboración de este manual de trabajo tiene como objetivo ser una herramienta para capacitaciones autogestivas que sean un punto de partida para la reflexión y sensibilización sobre los cuidados y está dirigido a servidoras, servidores públicos y a la población en general. En el manual podrá encontrar una serie de conceptos sobre los cuidados, el derecho a cuidar y recibir cuidados, un panorama sobre los cuidados en México, así como la concepción del SNPC y la Sociedad de Cuidados en México, acompañados de actividades y talleres que promuevan la reflexión.

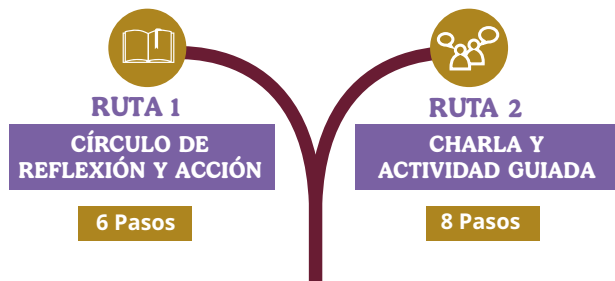




¿Cómo usar este manual de trabajo?



Este manual tiene como objetivo promover la formación de las comunidades sobre los cuidados, a través de procesos autogestivos donde la propia comunidad es la protagonista, para lo cual se proponen las siguientes rutas de trabajo:



Ruta 1

Círculo de reflexión y acción

Consiste en la lectura colectiva y autónoma del manual y la realización de actividades de capacitación en conjunto.

Duración total: 2 horas y media

Antes de la actividad:

Paso 1. Convocar a las personas interesadas en realizar la capacitación en una fecha determinada, considerando que tendrá una duración de 2 horas y media.

Se recomienda compartir el manual de trabajo previamente para que el grupo lo revise y se familiarice con las actividades.

Paso 2. En la fecha y hora convocadas, conformar grupos de trabajo que no rebasen las 40 personas.

Durante la actividad

Paso 3. Designar, por cada grupo de trabajo, y de manera democrática, a una persona moderadora y a una persona relatora, que serán las responsables de guiar la actividad. Se recomienda que el rol de persona moderadora sea rotativa, si el grupo así lo decide.

Paso 4. La persona moderadora comenzará con la lectura del manual en voz alta, y promoverá que otras personas asistentes participen en su lectura. Cada persona puede ir leyendo un párrafo. Cuando se encuentren con actividades de reflexión, la persona moderadora guiará al grupo para su realización y la persona relatora generará respuestas.

Paso 5. Al llegar a la sección de Actividades, el grupo elegirá una o dos para realizar. La persona moderadora guiará la realización de las actividades.

Después de la actividad

Paso 6. La persona moderadora recolectará las evidencias que se especifican al final de este manual de trabajo.





Ruta 2

Charla y actividad guiada

Consiste en la realización de una charla y la implementación de una actividad por parte de personas facilitadoras y dirigida a un grupo. Duración total: 2 horas y media.

Antes de la actividad

Paso 1. Designar a las personas responsables de la capacitación, que fungirán como facilitadoras de la charla y de las actividades y que deben revisar detenidamente el manual de trabajo para preparar la actividad de capacitación.

Paso 2. Definir a la población objetivo a la que va dirigida la capacitación y elegir la actividad que se va a facilitar, con base en las necesidades de la capacitación y de la población objetivo.

Paso 3. Preparar la charla “Hacia una Sociedad de Cuidados con Visión Humanista”, recuperando el contenido de este manual. Si se tiene acceso a proyector, se recomienda descargar la presentación disponible en la plataforma: puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html

Paso 4. Convocar a un grupo de máximo 50 personas para la realización de la capacitación, en una fecha y horario determinado, considerando que tendrá una duración de 2 horas y media.

Durante la actividad

Paso 5. Dar la bienvenida al grupo y presentar el programa de trabajo: la charla “Hacia una Sociedad de Cuidados con Visión Humanista”, así como el título y objetivo del taller elegido.

Paso 6. Facilitar la charla recuperando los contenidos del manual y una de las actividades de reflexión del tema. Se recomienda no rebasar los 30 minutos para la charla, 20 minutos para la actividad de reflexión y al terminar, abrir una ronda de participaciones de 30 minutos para que el grupo exteriorice sus preguntas y comentarios.

Paso 7. Facilitar la actividad elegida, siguiendo las instrucciones de las cartas Descriptivas.

Paso 8. La persona moderadora recolectará las evidencias que se especifican al final de este manual de trabajo.

En la página web:

puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html pueden encontrar un formulario de evidencias, en conjunto con las fotografías que hayan tomado de las actividades (recuerda no tomar fotografías de los rostros de las personas).

En caso de no poder acceder al formulario, podrán encontrar en este manual, en el apartado de material didáctico, un cuestionario para recabar evidencias, se llenará y se subirá al siguiente correo electrónico:

ksanchez@mujeres.gob.mx

Las evidencias recogidas formarán parte de la estrategia **La Formación es nuestra**, y se socializarán en las redes de la Secretaría de las Mujeres.

¿Cómo convocar?

Si estás por organizar una Jornada Autogestiva, te compartimos unos puntos que puedes considerar para realizar la convocatoria y que tu jornada sea un éxito.

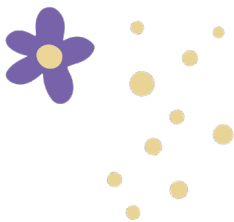
Para realizar la convocatoria para la Jornada Autogestiva en Hacia una Sociedad de Cuidados con Visión Humanista se recomienda tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Una vez que has definido a la población a la que se dirigirá la actividad, es importante analizar sus dinámicas para poder establecer el mejor horario, a fin de facilitar la participación de las personas.
- Señalar el horario y el lugar en el que se realizará la actividad.
- Al realizar la convocatoria es importante señalar el objetivo de la jornada, el cual encontrarás en el Manual de trabajo.
- Es importante definir si se realizará una convocatoria abierta o si la acción se dirigirá a un grupo determinado. Tomar en cuenta que cuando se realiza una convocatoria abierta hay menos control respecto al número de personas que participarán.

- Dependiendo de la comunidad en la que se implementará la jornada será el medio de difusión más eficaz.

Por ejemplo:

- * En instituciones públicas, la convocatoria puede ser por medio del correo electrónico institucional o pegando carteles en áreas comunes (en caso de una convocatoria abierta);
- * Si eres personal docente, la jornada puede ser parte de tus actividades programadas;
- * En un barrio o colonia también se puede hacer uso de carteles en áreas comunes, o difundirla a través de grupos vecinales.
- * Será necesario resaltar que las jornadas tendrán un ambiente participativo en el que cada persona será tomada en cuenta, segura de que se guardará la confidencialidad de la información que se comparta, además de que el trato y las opiniones serán tomadas con respeto e igualdad para la construcción de aprendizaje colectivo.



Acuerdos



Actividad de reflexión

Para realizar las actividades de formación de este manual, les invitamos a construir acuerdos colectivos, para establecer las condiciones en que vamos a participar, teniendo como horizonte el promover la igualdad sustantiva.

¿Qué pensamos de asumir estos acuerdos?

Inclusión. Acordamos no excluir a ninguna persona de las actividades de capacitación y, al mismo tiempo, promover la participación de las mujeres como una forma de reparar injusticias históricas, pues durante siglos no se les permitió participar en espacios de educación y formación.

Paridad. Acordamos fomentar la participación de mujeres y hombres de manera igualitaria, para que nadie acapare o privatice la palabra, así como practicar la paridad en la designación de las personas responsables de las actividades (facilitadoras, moderadoras y relatoras).

Respeto. Acordamos promover un ambiente de confianza y de respeto, evitando expresar comentarios discriminatorios, de corte machista, clasista o racista. Pero también, crearemos un espacio seguro para que todas las dudas tengan cabida, y siempre sean expresadas con respeto.

Democracia. Puede ser que no estemos de acuerdo en todo y que tengamos opiniones distintas. Pero reconocemos el derecho de todas las personas a participar en las actividades de formación y hacer el esfuerzo de ponernos de acuerdo, encontrando los puntos que tenemos en común: nuestro compromiso con la igualdad y los derechos de todas las personas.

*La política
es el arte
de ponernos
de acuerdo,
en comunidad*

Por eso, las y los seres humanos
somos "animales políticos"
(como dijo Aristóteles).

→ ¿Nos parecen razonables estos acuerdos?

Sí, no, por qué: _____

→ ¿Proponemos algún otro acuerdo?

Sí, no, por qué: _____

→ ¿Este ejercicio de ponernos de acuerdo, es una forma colectiva de organizarnos?

Sí, no, por qué: _____

¿En qué espacios nos organizamos con las y los otros? Es decir, ¿en qué espacios hacemos política?

Lo hacemos en todas nuestras comunidades: en el barrio, en el ejido, en el trabajo, en la escuela, en la familia y hasta en la pareja. Por eso, las compañeras feministas nos dicen que **LO PERSONAL ES POLÍTICO.**

Podemos organizarnos, es decir ponernos de acuerdo cuando estamos haciendo política, de otra manera: democrática, horizontal, sin violencia, sin discriminación, sin machismo, sin usar ni humillar a las demás personas.

Podemos convivir en respeto y en igualdad: eso es el cambio cultural, y para construirlo necesitamos formarnos y transformar nuestras comunidades, por eso...

La
Formación
es **NUESTRA**





La formación es nuestra: Lineamientos para el cambio cultural

¿Qué queremos decir con la idea de que la formación es nuestra? Los procesos de aprendizaje y desarrollo de capacidades en igualdad, perspectiva de género, derechos de las mujeres, cuidados colectivos y vida libre de violencias, como todo proceso de formación, nunca son neutros, pues siempre tienen un sentido, un para qué. Son también procesos comunitarios, porque las herramientas que aprendemos o de las que nos apropiamos para desarrollar nuevas capacidades, las ponemos al servicio de las y los demás, para transformar las condiciones sociales que han nutrido la desigualdad y la violencia.

¿Para qué nos capacitamos en estos temas? ¿Para obtener una constancia individual que nos sirva para el currículum? ¿O para construir una sociedad más igualitaria y sin violencias? ¿Lo hacemos por obligación o por convicción? El sentido que le demos a la formación, colectivamente, entre todas y todos.

Nuestra propuesta parte de que la formación debe abonar a un cambio cultural que erradique la violencia, la discriminación y las desigualdades, promoviendo una sociedad más justa, igualitaria y de cuidados desde la autogestión y organización de las comunidades.

Los materiales de este manual parten desde una metodología participativa, desde un lugar de horizontalidad, entendiendo que todas las personas venimos de distintos contextos y tenemos diferentes herramientas para compartir. Esto no significa que no podamos cuestionar o incidir en ciertas conductas misóginas, racistas y/o clasistas, al contrario, es

importante identificarlas pero desde un lugar de desaprendizaje, partiendo de que todas las personas hemos sido socializadas en estas estructuras de dominación y es importante dar el primer paso para desaprenderlas.

Desde la educación popular se entiende que el proceso de aprendizaje es colectivo y parte de las y los sujetos buscando un cambio, pero dando por hecho que son las personas quienes pueden cambiar la condición social que les rodea. De esto se detona la importancia de la autogestión, de que sean las comunidades quienes se organicen y replanteen las violencias que les atraviesan para transformarlas. La idea es que también se establezcan diálogos participativos, por lo mismo, en el manual de trabajo puedes encontrar preguntas detonadoras para llevar reflexiones y en colectivo construir rutas.

Partimos de la realidad que se vive para transformarla, por eso es importante que las y los participantes sientan un reconocimiento en las experiencias que se comparten, haciendo referencia de los espacios de la vida diaria y de las violencias que nos atraviesan todos los días. Algo que potencia la transformación es el encuentro con otras realidades y experiencias, para situar las nuestras y desde ahí reconocer las múltiples formas que hay de entender el mundo pero también de transformarlo.

¿Qué método o camino le dan sentido a las actividades de este manual?

Participativo. Involucra activamente a todas las personas implicadas en un proceso, fomentando la colaboración, el diálogo y la



construcción colectiva del conocimiento o la toma de decisiones.

Colaborativo. Basada en la cooperación y el intercambio de conocimientos entre participantes, con el objetivo de alcanzar metas comunes a través del diálogo, la co-creación y la responsabilidad compartida.

Horizontal. Elimina jerarquías, promoviendo la equidad en la toma de decisiones, la corresponsabilidad y la participación equitativa de todas las personas involucradas.

Autogestivo. Las personas involucradas organizan, toman decisiones y llevan a cabo procesos de manera autónoma, sin dependencia de estructuras jerárquicas externas.

Este manual, se construyó con base en principios que reflejan esta metodología participativa, colaborativa, horizontal y autogestiva, los cuáles se expresan en lineamientos u orientaciones:



1 La formación busca el cambio cultural:

Los procesos de construcción de aprendizaje y desarrollo de capacidades deben abonar al bienestar de la sociedad mexicana y aportar a la transformación de las conductas de violencia y discriminación. Entendiendo que el cambio cultural no sólo implica un cambio de valores o prácticas sino transformar las estructuras que generan las desigualdades desde la raíz.

2 La formación es humanista y transformadora: Las acciones de capacitación ponen a las personas en el centro y no a las ganancias, eso significa: una visión humanista. Mientras que el objetivo de la formación, es transformar las prácticas de desigualdad, de discriminación y de violencia, para dejarlas atrás, mediante procesos de aprendizaje colectivo que nos ayuden a construir una sociedad con respeto, igualdad, no violencia, justicia y solidaridad.

3 La formación es un acto político y comunitario: La política, en su sentido originario, es el arte de ponernos de acuerdo y organizarnos, en comunidad. Implica dialogar, discutir y construir con las otras personas; es un proceso de transformación colectiva, donde desarrollamos nuevas capacidades para el bien común.

4 La formación es democrática y popular: Los procesos de aprendizaje no son un monopolio de las personas especialistas y no se dictan desde arriba; se construyen desde abajo, de forma horizontal y en colectividad, recuperando los saberes desde los territorios y el protagonismo del pueblo en el proceso de transformación.

5 La formación es un derecho, no una mercancía: Las acciones de sensibilización, capacitación y certificación no pueden ser un negocio ni un privilegio de unas cuantas personas; deben ser gratuitas y accesibles para todas las personas, con prioridad para quienes más lo necesitan.

6 La formación es igualitaria, no discrimina a las mujeres y a ninguna persona: La formación que busca el cambio cultural hacia una cultura de respeto, igualdad, no violencia y justicia social no puede reproducir formas de discriminación. Toma las herramientas de la perspectiva de género e interseccional para entender cómo las brechas de desigualdad, especialmente bajo el régimen neoliberal, han agudizado las formas de violencia hacia las



mujeres y las niñas. La formación, que abraza las luchas feministas, humanistas y antineoliberales, busca detonar procesos de aprendizaje colectivo para construir una sociedad donde no se deje a nadie atrás ni a nadie fuera y que ponga el cuidado de la vida digna en el centro.



7 La formación es incluyente y no reproduce racismo ni clasismo: Es fundamental que los procesos de formación incorporen una mirada incluyente de la diversidad de la población, en todos los sentidos, y que no reproduzca violencias ni discriminación hacia las poblaciones que han sido históricamente marginadas, como las mujeres, las comunidades indígenas y afro mexicanas y las clases trabajadoras y campesinas. El racismo, el clasismo y el machismo no son sistemas aislados, pues se entrelazan y producen desigualdades y exclusiones que deben ser abordadas de manera integral para combatir las violencias que nos aquejan. Por eso, la formación asume también estos objetivos: fortalecer los derechos y la participación de las poblaciones marginadas, para profundizar la democracia y las oportunidades para todas las personas, independientemente de su origen étnico-racial, su género o su clase social.

8 La formación es nuestra, de todas y de todos: El cambio cultural para construir una sociedad igualitaria, de cuidados y de paz es una responsabilidad colectiva y compartida, tanto de las personas, las familias, las comunidades, las empresas privadas, la sociedad y el Estado. Todas y todos nos comprometemos a participar.

Actividad de reflexión

→ ¿Qué palabra nos viene a la mente cuando hablamos de CAMBIO CULTURAL?

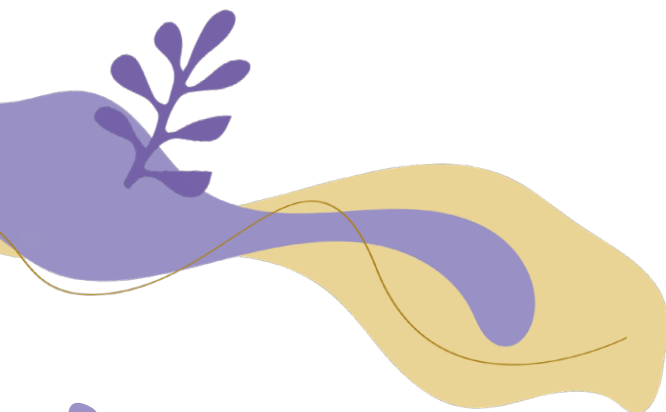
→ En una palabra, ¿Cuál es el objetivo del CAMBIO CULTURAL?

a. Marco político



Humanismo feminista y antineoliberal

El logro más importante de la Cuarta Transformación ha sido la hazaña colectiva de reducir la pobreza y la desigualdad en México. Sin duda es una muestra de que el modelo del humanismo mexicano funciona y da resultados. Se estima que de 2018 a 2024 13.4 millones de personas salieron de la pobreza (pasando de 51.9 a 38.5 millones de personas; y en términos de porcentaje del 41.9% al 29.6%). La pobreza estimada por grupos de población arroja que, sobre todo, son las mujeres quienes viven esta



condición representada en un 30.1% y en menor medida los hombres (28.9%) (INEGI, 2025). Por esta razón, el proyecto político del segundo piso de la Cuarta Transformación, se rige por el principio de justicia: **por el bien de todas y todos, primero las pobres.**

Poner a las personas en el centro y no a las ganancias es una visión humanista. Es un humanismo feminista porque abraza las reivindicaciones históricas de las mujeres por la igualdad, los derechos y la justicia social. Y es antineoliberal porque identifica los impactos terribles del neoliberalismo en México: la profundización de todas las brechas de desigualdad, como son las disparidades de género, y la agudización de todas las formas de violencia, como las violencias contra las mujeres y las niñas.

Un humanismo feminista y antineoliberal impulsa el cambio cultural, para construir una sociedad donde no se deje a nadie atrás ni a nadie fuera; y un nuevo Estado de bienestar que garantice la justicia, redistribuya la riqueza y ponga el cuidado y la sostenibilidad de la vida digna en el centro.

Derecho a la igualdad sustantiva

Igualdad sustantiva significa que todas las personas tienen derecho al acceso, al mismo trato y oportunidades, sin importar el sexo y el género, con el objetivo del reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales.

Este derecho aún se le niega a las mujeres, a las adolescentes y a las niñas, a quienes se les llega a negar el acceso a la educación, a la salud sexual y reproductiva o incluso la igualdad salarial.

Este nuevo derecho que está en la Constitución, implica la obligación del Estado y de las personas servidoras públicas, en garantizar la igualdad sustantiva: la igualdad real y no sólo formal.

Derecho a una vida libre de violencia

Es el derecho que las mujeres tienen a que ninguna acción u omisión, basada en el género, les cause daño psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

La vida libre de violencia es un derecho humano que no se cumple de manera cotidiana para las mujeres, las adolescentes y las niñas. No olvidemos que la violencia contra las mujeres es cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, y que ocurren tanto en el ámbito público como privado.

Este derecho establecido en la Constitución, implica la obligación del Estado y de las personas servidoras públicas, para prevenir, atender, sancionar y erradicar todos los tipos de violencia contra las mujeres, en todas sus modalidades.

Para garantizar este derecho, es necesario atender las causas estructurales de la violencia: la desigualdad y las relaciones de poder. Por eso es importante sensibilizar y transformar todas nuestras instituciones y comunidades hacia un cambio cultural.

Derecho colectivo a los cuidados

Es un derecho humano que reconoce que todas las personas tenemos el derecho y la obligación de cuidar y de recibir cuidados. Los cuidados entendidos como todas aquellas actividades que permiten mantener a las personas vivas y reproducir la vida social; recaen de manera desigual y desproporcionada en las mujeres y las niñas que trabajan de manera gratuita en el hogar, pero también en otros espacios colectivos donde se ven obligadas a asumir estas tareas. Lograr la igualdad desde la casa al redistribuir este trabajo con la participación de los hombres y toda la comunidad, es clave para la igualdad sustantiva.



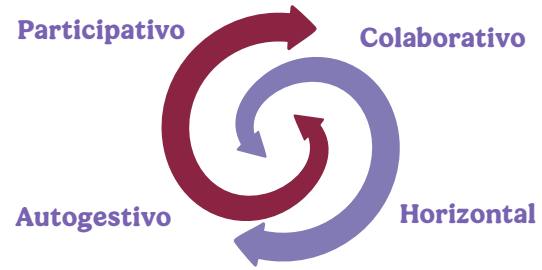


Para concretar con el compromiso 55, de los 100 pasos para la transformación en torno a la República de y para las Mujeres la presidenta encomienda la “Creación del Sistema Nacional de Cuidados” a la Secretaría de las Mujeres en coordinación con el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (Presidencia de la República, 3 de octubre de 2024).

Mientras que dentro del Plan Nacional de Desarrollo (2025-2030), el segundo objetivo para alcanzar la igualdad sustantiva y derechos de las mujeres, plantea: Impulsar una sociedad de cuidados con perspectiva de género, interseccional, intercultural e intergeneracional, promoviendo el reconocimiento, redistribución y reducción de los trabajos domésticos y de cuidados, con corresponsabilidad entre familias, el Estado, la comunidad y el sector privado.

En este contexto, se propone avanzar hacia la superación de desigualdades y en la consolidación de un Estado de bienestar donde el cuidado de la vida se ponga al centro y se consolide una Sociedad de Cuidados con visión humanista. En la que los estereotipos y roles de género no definan quién se encarga de las labores de cuidados, sino que estas se asuman de manera colectiva.

b. Marco metodológico



Los materiales de este manual parten desde una metodología participativa, desde un lugar de horizontalidad, entendiendo que todas las personas venimos de distintos contextos y tenemos diferentes herramientas para compartir. Esto no significa que no podamos cuestionar o incidir en ciertas conductas misóginas, racistas y/o clasistas, al contrario, es importante identificarlas, pero desde un lugar de desaprendizaje, partiendo de que todas las personas hemos sido socializadas en estas estructuras de dominación y es importante dar el primer paso para desaprenderlas.

c. Marco teórico para un piso en común

Género

El género se refiere a todos aquellos atributos sociales y expectativas asociadas a lo que significa ser hombre y ser mujer dentro de una sociedad y cultura determinadas. El enfoque de género es, entonces, una mirada para identificar, visibilizar y cuestionar la discriminación, desigualdad y exclusión que viven las personas según el género que la sociedad les asigna.

Este enfoque implica identificar las estructuras sociales, políticas, económicas y culturales sobre las cuales se levanta la desigualdad de género, que limitan el acceso de las mujeres y personas de la diversidad sexual a libertades, derechos y oportunidades.

Para reflexionar de manera colectiva...

➔ ¿Cuál consideras que es la relación entre el derecho a la igualdad sustantiva y el derecho colectivo a los cuidados?

c. Marco teórico para un piso común

Enfoque interseccional

La desigualdad de género está mediada por otras categorías sociales, como la clase social, la etnia, la orientación sexual, la edad y la discapacidad, por mencionar algunas. Cuando consideramos cómo estas condiciones se cruzan con el género, estamos frente al enfoque de la interseccionalidad. Cabe aclarar que no se trata de la suma de categorías sociales, sino cómo operan de forma simultánea y se intersectan produciendo violencias y discriminaciones. De esta forma es posible analizar que el grupo de mujeres no es homogéneo, sino diverso.

El término interseccionalidad fue acuñado en 1989 por la abogada afroamericana Kimberlé Williams Crenshaw, para explicar cómo la condición étnico-racial y el género se cruzaban en un tema de discriminación de mujeres obreras afroamericanas de la industria automotriz.

Enfoque intercultural

Este enfoque nos permite analizar y abordar las particularidades de las condiciones sociales de la diversidad de mujeres en sus contextos específicos. Porque no todas las mujeres son iguales entre ellas y las desigualdades las atraviesan de forma distinta.

Interculturalidad es una postura que hace referencia a la interacción, diálogo y convivencia entre culturas diversas bajo condiciones de respeto, equidad y reconocimiento mutuo. Implica el trabajo colectivo entre los grupos de la población que históricamente han sido vulnerados y abandonados por el Estado, como las mujeres, los pueblos originarios y la población de la diversidad sexual.

La interculturalidad busca replantear y visibilizar las relaciones de poder y desigualdad, para poder transformarlas en el reconocimiento, la igualdad, la promoción de los derechos y la atención de todos los grupos que coexisten en un territorio.

Fuente: Enrique Dussel, Diálogos sobre Interculturalidad (2012) y Boaventura de Sousa Santos, Descolonizar el saber, reinventar el poder (2010).

Derechos Humanos

Reconocer, promover, proteger y defender los derechos humanos de las mujeres, han sido objetivos de la lucha histórica de los feminismos. Esto implica reconocer que las mujeres somos seres humanas con los mismos derechos que las demás personas.

Hablar de derechos de las mujeres no implica que las mujeres tengan derechos especiales, sino que a partir de la discriminación histórica que las mujeres han enfrentado, se ha hecho necesario señalar que los derechos humanos también son derechos de las mujeres, ya que durante muchos años estuvieron en la ley, pero sin cumplirse.

Desigualdad

Distancia y/o asimetría (social, económica, en toma de decisiones, jerarquía laboral, etc.) entre mujeres y hombres. Históricamente, las mujeres han sido relegadas a la esfera privada, mientras que los hombres participan en la pública (INMUJERES, 2007).

Brechas de género

Las brechas de desigualdad de género son una medida estadística que da cuenta de la distancia de mujeres y hombres con respecto a un mismo indicador (MUJERES, 2025).





Actividad de Reflexión

A continuación se muestran algunas,

BRECHAS DE GÉNERO:



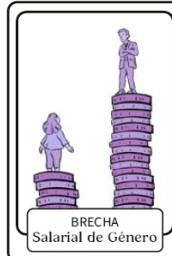
Es la diferencia que existe en el acceso, la participación y la calidad de la educación entre mujeres y hombres.

Las mujeres en comunidades rurales tienen un promedio de 7.3 años de escolaridad, frente a 10.2 años en zonas urbanas. Para los hombres, el promedio es 7.3 años (rurales) y 10.5 años (urbanos) respectivamente, (INEGI, 2020).



Son las desigualdades que existen entre hombres y mujeres respecto al acceso y uso de los espacios públicos y de la movilidad en términos del uso de transporte público.

La violencia sexual (intento de violación, violación y hostigamiento sexual) para las mujeres en el ámbito comunitario es frecuente, el 75.5% de los casos el agresor es un desconocido, y los lugares con mayor ocurrencia son en los espacios públicos (64.4 %) y el parque (67.2 %).



Es la diferencia del promedio de los salarios que perciben las mujeres y hombres por realizar el mismo trabajo o trabajos de igual valor en un lugar y tiempo dado.

En México, las mujeres tienen en promedio una brecha de ingresos del 35% (Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en los Hogares, 2021).



Es la desigualdad que existe entre mujeres y hombres en cuanto al tiempo y valor económico dedicado a las actividades dentro de los hogares.

Las mujeres dedican 63.7 horas a la semana a labores domésticas y de cuidados, frente al 27.9 que dedican los hombres (CSTNRH, 2023).



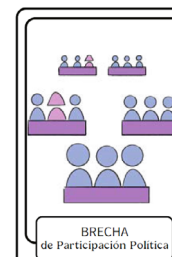
Se refiere a las desigualdades que existen en el acceso a la justicia y derechos que existen entre hombres y mujeres.

Los sistemas de justicia han sido creados por los hombres y reproducen muchas formas de discriminación hacia las mujeres. 52.9 % de las mujeres privadas de la libertad no cuenta con una sentencia (INEGI, 2022).



Es la desigualdad que existe en el acceso, atención y disponibilidad de los servicios de salud sexual y reproductiva entre hombres y mujeres.

En 2021, un 30.9% de las mujeres en México sufrió algún tipo de violencia obstétrica (maltrato que sufren las mujeres y personas gestantes durante el embarazo, parto y postparto) durante su último parto, es decir, 1 de cada 3 mujeres (GIRE, 2021).



Son las desigualdades que existen entre hombres y mujeres en el acceso a la toma de decisiones públicas.

2021-2024 Por primera vez en la historia del país, por la Reforma de Paridad de 2019, se establece un Congreso paritario, con 250 diputadas (50%) y 64 senadoras (50%). De los 2471 municipios en el país, sólo 525 están presididos por mujeres (INE, 2023).



Es la desigualdad entre hombres y mujeres en el acceso y control sobre las viviendas.

De 17.42 millones de viviendas propias con escrituras, las mujeres son propietarias en un 41.5% (7.2 millones) y los hombres en un 56.9% (9.9 millones) (ENVI, 2020).

Fuente: Manual de Trabajo para Capacitación Autogestiva en Igualdad Sustantiva (MUJERES, 2025)

c. Marco teórico para un piso común

→ ¿Conoces otras brechas de género?

Actividad de reflexión

Antes de continuar con los conceptos sobre cuidados, se recomienda preguntar a las personas participantes:

→ Para ustedes, ¿qué son los cuidados?

→ ¿Cómo se ven los cuidados en la vida diaria?

→ Para ustedes, ¿Es más importante el trabajo remunerado o productivo que el trabajo de cuidados? ¿por qué?

Cuidados

Los cuidados son las actividades, procesos y vínculos que sostienen la vida, el desarrollo, el bienestar físico, la salud emocional y mental de las personas, de la vida humana, de las comunidades y de la sociedad. Los cuidados constituyen un trabajo imprescindible para la reproducción, la sostenibilidad de la vida y el bienestar de la sociedad.

Cuidados Comunitarios

Se trata de la provisión de los cuidados a través de diversas formas de organización colectiva entre las personas integrantes de una comunidad (familias, grupos sociales, organizaciones locales, autoridades, amistades u otras personas acorde con las necesidades de diversas poblaciones y territorios para proporcionar apoyo en los cuidados de las infancias, personas mayores con dependencia, personas con discapacidad, personas con alguna enfermedad, así como el cuidado del medio ambiente y de seres vivos (tequio o crianza de animales).

Buscan el bienestar colectivo a través de redes, vínculos, afectos, contención, preservan una dimensión cultural al reproducir saberes y formas de cuidado ancestrales que generan cohesión e identidad colectiva. A través de espacios para los cuidados -comedores comunitarios, trabajo de apoyo escolar-, se promueve la igualdad de género, la reproducción cultural de las comunidades, se recuperan prácticas y saberes ancestrales los cuidados del cuerpo, el territorio y la vida. Todo enmarcado en relaciones de humanismo, reciprocidad, solidaridad, bienestar y justicia social.



Sociedad de cuidados

Es aquella sociedad que reconoce que los cuidados no son una responsabilidad privada ni exclusiva de las mujeres, sino una tarea colectiva que será garantizada por los tres niveles de gobierno -federal, estatal y municipal- y todos los sectores de la sociedad. Coloca en el centro el bienestar de las personas y propone una profunda redistribución del trabajo de cuidados, con justicia social, enfoque territorial, y respeto a la diversidad cultural del país.

Personas cuidadoras

Una persona cuidadora es quien participa en las acciones, prácticas y relaciones dirigidas a preservar, mantener y promover la vida y el bienestar propio, de las personas, de la comunidad y del entorno. Los cuidados abarcan desde las tareas cotidianas de sostén familiar (tareas de trabajo doméstico, administración del hogar, crianza, cuidados de las infancias y de las personas enfermas), así como el autocuidado, la construcción de vínculos comunitarios solidarios, y la preservación de la tierra, el territorio y el medio ambiente.

Es una función universal que todas las personas ejercemos de diversas formas (en especial las mujeres, que, han sido obligadas, mediante la violencia ejercida sobre sus mentes y cuerpos, a asumir la servidumbre voluntaria a partir de un consentimiento condicionado en su vida y en sus afectos, por los roles de género asignados históricamente), según nuestras capacidades, roles y contextos, constituyendo la base fundamental que hace posible la vida individual, familiar, social y la continuidad de las generaciones. Las personas cuidadoras pueden ser familiares, amistades, personas voluntarias, quienes no son remuneradas; y personas cuidadoras, capacitadas y remuneradas. Asimismo, las personas cuidadoras requieren atención para prevenir los riesgos, derivado del rol de los cuidados.

Personas receptoras de cuidados

A lo largo de la vida, todas las personas somos receptoras de cuidados — ya sea a través de la alimentación, la atención médica o la necesidad de un entorno limpio, seguro y habitable —.

El grado de dependencia varía según la etapa de la vida, y suele ser mayor en la primera infancia, en niñas, niños y adolescentes, así como en personas con discapacidad, en personas mayores en situación de dependencia o en quienes enfrentan alguna enfermedad física y/o mental.

Actividad Audiovisual

Si, durante la actividad se cuenta con proyector, audio y computadora, se recomienda proyectar el video **“Voces de Cuidados”** que encontrará en la carpeta de materiales, el cual reflexiona sobre los cuidados en el contexto mexicano y latinoamericano.

En caso de no contar con proyector y audio, el video se podrá visualizar en su dispositivo electrónico.



Importancia de los cuidados



Los cuidados están presentes en la crianza, en el acompañamiento, en la defensa del territorio, en la lengua, en la memoria, en la justicia y el duelo. La visión del humanismo mexicano nos ofrece una alternativa ética, política y profundamente transformadora. Nos invita a recuperar la historia de lucha de las mujeres por su emancipación, reconociéndolas como sujetas políticas que han cargado con el trabajo de cuidados, con frecuencia en condiciones de violencia, despojo, precariedad y reducción de la intervención estatal.

Nos propone desmitificar la idea de que los cuidados son un asunto privado o individual, y nos llama a reivindicar los saberes ancestrales, comunitarios y territoriales que las mujeres han construido para cuidar de sus familias, de su comunidad y de la naturaleza. Históricamente, han existido dicotomías -dos partes mutuamente excluyentes- que han separado mujer / hombre, reproductivo / productivo, privada / público, emoción / razón, u otras. Éstas alimentan la división sexual del trabajo, los estereotipos y roles de género, asignando actividades específicas a hombres y mujeres.

A ellas, se les adjudican el rol de cuidadoras, es decir, son las principales responsables de realizar las tareas de cuidados (limpiar, cocinar, cuidar niños, niñas, personas adultas mayores con dependencia, personas con discapacidad, etc.), lo cual se ha normalizado a partir de estereotipos que relacionan a las mujeres como cuidadoras, sin embargo, esto ha conducido a representaciones y estereotipos que presentan los cuidados como responsabilidad, amor, vocación o instinto materno.

La reproducción de estas formas de pensar y actuar ha dado lugar a desigualdades importantes entre hombres y mujeres, así como formas de discriminación y opresión. Pues se normaliza la creencia de que los hombres y las mujeres solo pueden realizar determinadas tareas. Que las mujeres cuidan dentro de la casa y los hombres salen a trabajar; que las mujeres pueden ser enfermeras, y los hombres doctores; que las mujeres hacen de comer y los hombres reparan la casa ¿Esto qué implica?

Detengámonos a pensar ¿Qué hay detrás de limpiar el hogar, preparar los alimentos, cuidar a niñas y niños, acompañar a personas mayores con dependencia, apoyar a quienes viven con discapacidad o atender nuestra propia salud? Detrás de estas actividades existen esfuerzos económicos, físicos, emocionales y de tiempo que son esenciales para poder llevar a cabo estas tareas. Pensemos en algunas de estas actividades, ¿cuántas de ellas son realizadas por las mujeres que te rodean (pareja, hermanas, tías, abuelas)? En la mayoría de las veces, las actividades de cuidados son realizadas exclusivamente por mujeres, impactando en su tiempo, bienestar físico, emocional y en sus proyectos de vida.

Para reflexionar...

→ Recuerda la última fiesta, reunión familiar o convivio, ¿qué actividades hacen los hombres y qué actividades hacen las mujeres?





Actividad de reflexión

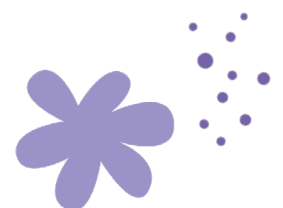
Identifica quién de las personas con las que vives realiza las actividades que se encuentran enlistadas en la primera columna. Marca con una equis (x) quien realiza dicha actividad.

Discute colectivamente los resultados:

- ¿Cuáles son las diferencias entre las respuestas de mujeres y hombres?
- ¿Qué integrantes de la familia participan más?
- ¿Quiénes participan menos?
- ¿Por qué crees que suceda?



ACTIVIDADES EN EL HOGAR				
	MUJER(ES)	HOMBRES	PERSONA NO BINARIA	OTRA PERSONA
* Prepara la comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Come	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Limpia la casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Lava trastes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Va a pagar servicios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Cuida de niñas, niños, personas con discapacidad y/o adultos mayores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Actividades de recreación o descanso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Dentro de los **100 compromisos de la Presidenta** hay **cinco** en torno a la República de y Para Mujeres:



51 Creación de la Secretaría de las Mujeres y presentación de reformas para la igualdad y vida libre de violencias.

52 Garantizar el acceso a la salud de las mujeres.

53 150 mil mujeres serán reconocidas con derechos agrarios.

54 Cartilla de derechos para las mujeres y redes comunitarias de apoyo 'Cuidadoras de la Patria'.

55 Creación del sistema nacional de cuidados.

El compromiso 55, para el segundo piso de la cuarta transformación, establece la creación del Sistema Nacional de Cuidados, el cual es responsabilidad de la Secretaría de las Mujeres y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia.

Mientras que en el Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030 el segundo objetivo del primer eje transversal "igualdad sustantiva y derechos de las mujeres" plantea:

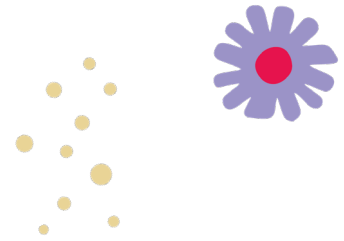
Impulsar una sociedad de cuidados con perspectiva de género, interseccional, intercultural e intergeneracional, promoviendo el reconocimiento, redistribución y reducción de los trabajos domésticos y de cuidados, con corresponsabilidad entre las familias, el Estado, la comunidad y el sector privado.

Actualmente, se está trabajando en impulsar políticas, para el bienestar de las mujeres, que transformen la distribución de los cuidados con el objetivo de que no sean únicamente su responsabilidad, sino que las personas integrantes de las familias, la comunidad, la sociedad y el Estado, participen y se distribuyan equitativamente las responsabilidades para que las tareas de cuidados no representen un obstáculo y puedan estudiar, trabajar (si así lo desean) y descansar.

En suma, se busca la construcción de una Sociedad de Cuidados, en la que se pueda cuidar de manera digna, con apoyo en servicios de atención e infraestructura. Una sociedad en la que todas y todos estén involucrados en tareas que impactan directamente en el bienestar de las comunidades y de la sociedad.



El derecho a los cuidados



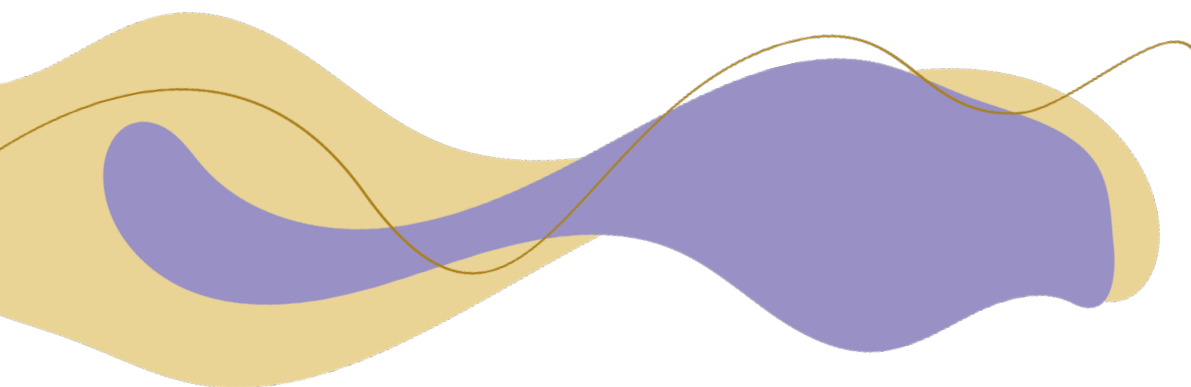
El derecho a los cuidados es una respuesta ética y política para reconocer y avanzar hacia un país donde todas las personas —sin importar su género, su origen, su clase social o el lugar donde viven— puedan vivir con dignidad, acompañadas, protegidas y sostenidas por una sociedad y un Estado de Bienestar, que brinde servicios de atención e infraestructura en materia de cuidados.

En ese sentido, el derecho a los cuidados reconoce que, para cuidar y recibir cuidados, se deben generar las condiciones que permitan su ejercicio pleno, esto incluye el derecho de las mujeres cuidadoras al esparcimiento y al descanso. Pensemos en, cuánto tiempo libre tienen las mujeres que nos rodean, nuestras madres, tías, abuelas, ¿tienen espacios para descansar o realizar actividades recreativas?

Reconocer el derecho al autocuidado significa abrir espacios, servicios y políticas que redistribuyan los cuidados y liberen su tiempo y que ellas puedan utilizarlo como ellas decidan. Pueden trabajar, si así lo desean, o descansar, recrearse y disfrutar la vida que sostienen para ellas mismas y para todas las personas.

El reconocimiento del derecho a los cuidados en las comunidades indígenas y afrodescendientes implica respetar sus formas de organización, su concepción del mundo, su cultura, donde la vida se sostiene colectivamente y los cuidados no solo se dan desde las familias sino desde la comunidad entera. Un ejemplo son los cuidados que se hacen de las tierras, ecosistemas, los saberes ancestrales como la medicina tradicional y herbolaria que se comparten de generación en generación, etc. Asegurar el derecho a los cuidados implica garantizar acceso a servicios de atención, respetar sus propias prácticas y fortalecer su autonomía para decidir cómo cuidar y ser cuidadas, sin que se decida por ellos y ellas, ni se lucre con su cultura.

En México se envió la propuesta de reforma al artículo 4° y 73° (se envió la propuesta en 2018) para el reconocimiento del derecho al cuidado y la creación del Sistema Nacional de Cuidados, el cual “tiene por objeto garantizar el derecho al cuidado en condiciones de igualdad y calidad, y promover la responsabilidad compartida entre el Estado, la sociedad civil, el sector privado y la familia” (Kánter Coronel, 2024, p. 4).



Para saber más... El derecho al cuidado en la región latinocaribeña



**Consenso de Brasilia
(2010)**

Se reconoció por primera vez el derecho al cuidado como un derecho social a lo largo del ciclo de vida, así como la corresponsabilidad de género y la articulación de políticas sociales y económicas.



**Compromiso de Buenos Aires
(2010)**

Reconoció el derecho de las personas a cuidar, ser cuidadas y ejercer el autocuidado, que requiere de una organización social justa que supere la división sexual del trabajo.



**Día Internacional de los Cuidados
(2023)**

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 29 de octubre como el Día Internacional de los Cuidados para promover el reconocimiento del trabajo de cuidados remunerado y no remunerado, analizar las desigualdades de género, garantizar estadísticas y promover políticas en materia de cuidados.



**Opinión Consultiva OC-31/25
(2025)**

Sugiere adoptar medidas por parte de los Estados para alcanzar la progresividad, como medidas legislativas y de política pública que distribuyan de manera equitativa el trabajo de cuidados entre las familias y defensa de los derechos laborales de las personas cuidadoras remuneradas.

Fuente: Elaboración propia con información del documento: La sociedad del cuidado: horizonte para una recuperación sostenible con igualdad de género (CEPAL, 2022), y opinión consultiva OC-31-25.



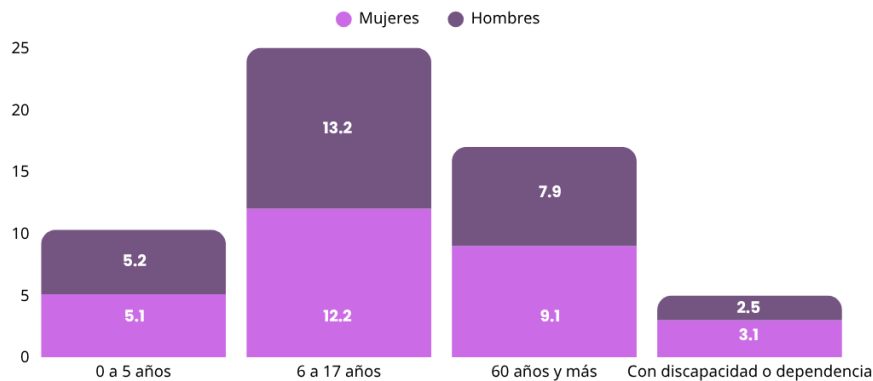
¿Quiénes necesitan los cuidados? ¿Quiénes realizan los cuidados?



En México, se llevó a cabo la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados en 2022, por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) el cual ofrece información sobre la demanda de cuidados, quiénes cuidan, así como las repercusiones en la vida de las cuidadoras y la percepción de la población sobre los cuidados, entre otros datos.

Todas las personas requerimos cuidados a lo largo de nuestra vida, sin embargo, existen grupos que no pueden prescindir de los cuidados de otra persona, como las infancias, las personas mayores con dependencia, las personas con discapacidad o personas que atraviesan por una enfermedad, padecimiento crónico o convalecencia. En México (128.9 millones) un 45.2% (58.3 millones) son población objetivo de cuidados y se distribuyen de la siguiente manera:








Población objetivo de cuidados (millones de personas)



Fuente: Elaboración propia a partir de la ENASIC (2022).

En México se estima que 3 de cada 4 personas mayores de 15 años que brindaron cuidados, tanto en el propio hogar como en otros, son mujeres. Las mujeres de 30 a 39 años, casadas o unidas, son el perfil más representativo de personas cuidadoras. Se estima que en promedio las mujeres dedican a los cuidados 37.9 horas a la semana frente a 25.5 horas dedicadas por los hombres, lo que genera una brecha de 12 horas y pobreza del tiempo para mujeres.

La tarea de brindar cuidados impacta no solo en el proyecto de vida de las personas, sino también en el bienestar físico y emocional de las personas cuidadoras, quienes principalmente son mujeres. Por esa razón es importante crear políticas de redistribución, en las que los cuidados no sean responsabilidad exclusiva de las mujeres, sino parte de un entramado familiar, comunitario, social e institucional que distribuya equitativamente los recursos, tiempos y apoyos necesarios para las mujeres y no sólo que les permitan cuidar en las mejores condiciones, sino además generar para ellas, medidas que les permitan cuidar de sí y disminuir las posibles afectaciones registradas en su salud.

Afectaciones en la salud física y emocional de las personas cuidadoras			
Mujeres cuidadoras (21.7 millones)		Hombres cuidadores (6.7 millones)	
 Se siente cansada(o)	 Ha disminuido su tiempo de sueño	 Se siente irritada(o)	 Se siente deprimida(o)
Mujeres 39.1% Hombres 15.2%	Mujeres 31.7% Hombres 17.3%	Mujeres 22.7% Hombres 7.4%	Mujeres 16.3% Hombres 6.9%
 Se ha deteriorado su salud	 Ha recibido terapia para tratar ansiedad, angustia, nervios o depresión	 Ha desarrollado alguna enfermedad o se le ha agravado	
Mujeres 12.7% Hombres 6.4%	Mujeres 6.4% Hombres 3.0%	Mujeres 5.3% Hombres 2.5%	

Fuente: Elaboración propia a partir de la ENASIC (2022).



Otro de los efectos en la vida de la población cuidadora, es el menor acceso a la educación, a la salud y/o al desarrollo profesional, por ejemplo, las mujeres que desean trabajar y no lo hacen (68.4%), es porque no cuentan con personas y/o recursos económicos para los cuidados para sus hijas y/o hijos, personas adultas mayores con dependencia o personas que se encuentren enfermas.

La importancia de las perspectivas territorial e intercultural en los cuidados

En contextos rurales e indígenas las formas de cuidados son diferentes a los contextos urbanos (Mascheroni, Albertí y Ángulo, 2022), lo cual se relaciona con la falta de servicios para el sostenimiento del hogar, como agua, electricidad, agua entubada o recolección de desechos. Las mujeres en contextos rurales además de las tareas en el hogar, suelen realizar al mismo tiempo actividades comunitarias y jornadas laborales agrícolas, lo que en suma, representa tres jornadas laborales.

Incluso entre la población de mujeres indígenas hay diferencias, mientras que las mujeres que hablan una lengua indígena dedican más tiempo a actividades domésticas (44 horas), las mujeres que no hablan una lengua indígena realizan 4 horas menos de estas labores (39.4 horas) (ENUT, 2024).



¿Un Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados? ¿Para qué? ¿Para quién(es)? ¿A cargo de quién(es)?



¿A qué nos referimos cuando hablamos de un Sistema? Un Sistema es un mecanismo de articulación que permite atender las múltiples causas y problemáticas en materia de cuidados de manera coordinada entre los tres niveles de gobierno -estatal, federal y municipal- y diferentes sectores -academia, sociedad civil, colectivas y organizaciones sociales-.

El Sistema tiene el objetivo de integrar, fortalecer y/o crear acciones, estrategias, programas, políticas públicas, leyes o modelos en materia de cuidados, en beneficio de avanzar a la universalización del derecho a los cuidados. Incorpora una visión progresiva, en la medida que se trata de un camino por construir a corto, mediano y largo plazo.

Este sistema no se basa en recetas externas, alianzas público-privadas que mercantilicen los cuidados o como un factor de productividad, sino como un pilar que permitirá transitar a una Sociedad de Cuidados, construida desde una soberanía feminista y popular escuchando a las personas que cuidan y que reciben cuidados.

Se reconoce que hay diferentes grupos prioritarios que requieren ser cuidados o bien, que brindan cuidados. Las personas que reciben cuidados con mayor intensidad en determinadas etapas del ciclo de vida son las personas con discapacidad, personas mayores con dependencia, niñas, niños y adolescentes, a quienes se ha cuidado bajo una visión

paternalista, como personas pasivas, sin voz o agencia, lo que genera una exclusión sobre el reconocimiento de sus necesidades. Por otro lado, las personas que cuidan, especialmente las mujeres, lo han hecho desde condiciones de abandono estatal y precariedad. A continuación se muestra a la población sujeta de cuidados y cuidadora:

Población sujeta de Cuidados



- ★ Niñas, niños y adolescentes
- ★ Personas mayores con dependencia
- ★ Personas con discapacidad
- ★ Personas cuidadoras

Población cuidadora



- ★ Mujeres jornaleras agrícolas
- ★ Mujeres indígenas
- ★ Mujeres afrodescendientes
- ★ Mujeres trabajadoras del hogar

¿Un Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados?

Las dependencias responsables de coordinar el Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados es una tarea de la Secretaría de las Mujeres (MUJERES) y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), con los siguientes enfoques:

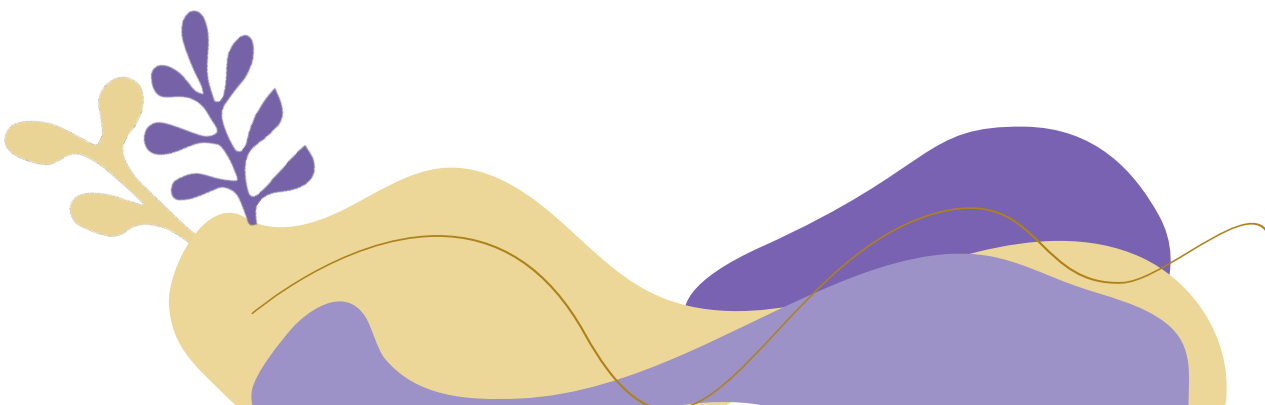
Enfoques del SNPC		
Género	Cuidados	Interseccionalidad
Interculturalidad	Intergeneracional	Territorial
Sostenible		



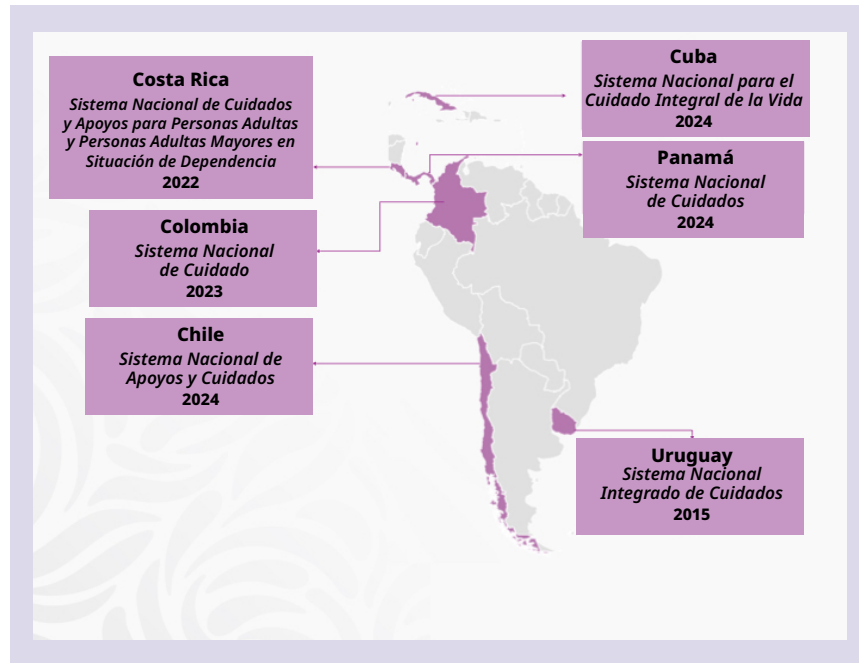
¿Cuáles son los beneficios de un Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados?

- Garantizar el derecho a los cuidados.
- Colectivizar los cuidados entre familias, estado y comunidad.
- Liberar tiempo para las mujeres y que sean las protagonistas de su proyecto de vida.
- Igualdad de oportunidades para las mujeres.
- Garantizar la igualdad sustantiva para las mujeres.
- Servicios de atención con criterios de universalidad, gratuidad, accesibilidad, calidad, atención integral centrada en la persona.

➔ ¿Cuál(es) otro(s) beneficios agregarías?

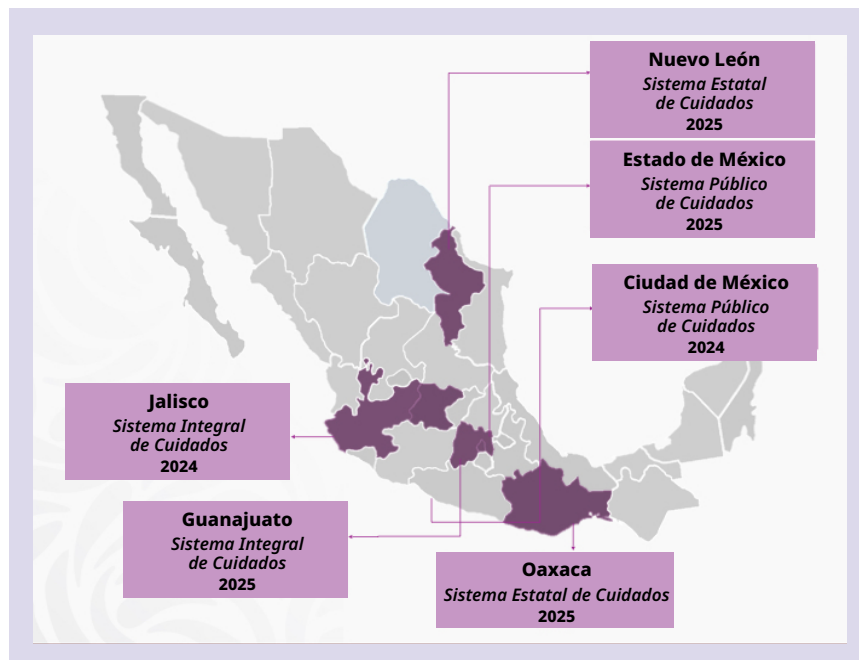


¿Sabes cuáles son los países de América Latina y el Caribe que cuentan con Sistemas Nacionales de Cuidados?



Fuente: Elaboración propia a partir del Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe.

¿Sabes cuáles son las Entidades federativas que cuentan con Sistemas Estatales de Cuidados?



Fuente: Elaboración propia a partir de la información por Entidades federativas.

Hacia una Sociedad de Cuidados con visión humanista



El Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados es el medio -no el fin- para llegar a la Sociedad de Cuidados que reconoce a los cuidados como el centro de la vida, para lo cual es necesaria una re-organización social que los distribuya entre familias, comunidades y Estado. De manera que se haga efectivo el derecho a los cuidados.

Una Sociedad de Cuidados con bienestar, justicia social, de género y ambiental, coloca los cuidados en el centro de la vida y cuenta con un Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados como mecanismo articulador institucional desde la corresponsabilidad, territorialidad y comunalidad en la sociedad.

¿Cuáles son las características de la Sociedad de Cuidados con visión humanista?

1. Ejercicio efectivo del derecho a los cuidados -cuidar y recibir cuidados-.
2. Un Estado de Bienestar que supere las desigualdades.
3. Cuenta con un Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados que articula servicios de cuidados y coordina a los tres niveles de gobierno, reconoce la diversidad étnica, cultural y territorial que responda a la heterogeneidad del país.
4. Los cuidados no son una responsabilidad privada ni exclusiva de las mujeres, sino una tarea colectiva de las familias, la comunidad y el Estado.
5. Coloca en el centro el bienestar de las personas.
6. Se requiere un cambio cultural que transforme las relaciones de género, garantiza la participación corresponsable de todos los sectores de la sociedad (desfamiliarización de los cuidados) e integrantes de los hogares (desfeminización de los cuidados)
7. Eliminación de las dicotomías: mujer/hombre, reproductivo/productivo, privado/público, emoción/razón, u otras.
8. La perspectiva de cuidados es transversal en las políticas públicas.
9. Entiende su dimensión social, eliminando la visión mercantil de los cuidados.
10. Ofrece un horizonte de vida más justo, digno y sostenible para todas y todos.
11. El trabajo de cuidados está dignificado y con una remuneración justa.





Lineamientos de Cuidados con visión humanista



Desde el Gobierno de México se reconoce la necesidad de articular, crear, destinar, reconstruir y coordinar una política nacional de cuidados con los tres niveles de gobierno –federal, estatal y municipal–, a partir de los siguientes lineamientos, que desde la Subsecretaría de Igualdad Sustantiva de la Secretaría de las Mujeres considera que deben ser el instrumento que guíe la construcción de una sociedad de cuidados con bienestar y justicia social:



1. Los cuidados no son una mercancía son un derecho

El efectivo ejercicio del derecho a los cuidados, se traduce en el acceso a la oferta de servicios, programas u otras acciones que permitan cuidar de otras personas y recibir cuidados.



2. Cuidado de la Tierra, cuidado de la vida

Cuidar es proteger la vida, el territorio y los vínculos comunitarios frente a la lógica de despojo y precarización neoliberal.



3. Los cuidados al centro de la vida

Concebir los cuidados como parte fundamental del desarrollo de las comunidades, del conjunto de la sociedad, del bienestar integral, de la felicidad de todas las personas en todas sus diversidades y en cualquier etapa de la vida.



4. Cuidar desde el humanismo y la transformación

Asegurar la implementación de estrategias, herramientas, políticas públicas de cuidados con la distribución equitativa.



5. Por el bien de todas, primero las pobres, las indígenas y las afromexicanas

Como reconocimiento del rezago y deuda histórica que ha existido con las más pobres, que dé lugar a la eliminación de la desigualdad de clase, de etnia y de género para un acceso pleno al derecho a los cuidados por quienes más lo requieren.



6. Transversalización del enfoque de cuidados en todas las políticas públicas

El cuidado será eje transversal del modelo de desarrollo nacional en las políticas de vivienda, alimentación, transporte, salud, empleo, justicia y medio ambiente.



7. Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados

Es un instrumento nacional que garantiza el derecho a los cuidados dignos, accesibles, adicionales, de calidad y corresponsables.



8. Perspectiva territorial y comunitaria

Implementar políticas públicas acordes con los diversos territorios rurales, indígenas, fronterizos u urbanos.



9. Participación feminista, indígena y popular

Diseñar políticas con metodologías participativas —ejercicios de asambleas comunitarias y consultas públicas—, libres e informadas en las comunidades indígenas y pueblos afromexicanos.



10. Transformación cultural para una distribución justa de los cuidados

Es importante erradicar los estereotipos, roles de género y machismo para el reconocimiento de las tareas de cuidados y su distribución como parte de lograr una igualdad sustantiva con la educación y socialización de los cuidados.

Argumentario



Durante la capacitación las personas pueden manifestar algunas expresiones misóginas, machistas o sexistas provenientes del patriarcado -creencias en torno a que los hombres tienen más poder y valor que las mujeres-. Con el objetivo de dar herramientas de argumentación se recomiendan las siguientes posibles respuestas que inviten a la reflexión colectiva y cambio de representación e imaginario que las personas tienen sobre el género, la división sexual del trabajo y los cuidados en México.

Se recomienda iniciar la argumentación con la siguiente reflexión y complementar de acuerdo con el párrafo sugerido para cada expresión:

El género es una categoría que clasifica a las personas como hombres o mujeres a partir de su sexo, masculino o femenino. Si bien, el género y el sexo están estrechamente relacionados en la medida que el sexo permite la clasificación del género. La diferencia radica en que el sexo es el punto de partida y se trata de una condición natural, con la que nacemos que viene dada por los cromosomas (xx-femenino o xy-masculino) y que nos dan ciertas características físicas. Por el contrario, el género es una construcción social asignada por la sociedad, es decir, a las personas con atributos masculinos se les asigna el género hombre y a las personas con atributos femeninos se les asigna el género mujer.

El género da un orden social que asigna ciertos atributos con ser hombre o mujer, a partir de dicotomías -dos partes mutuamente excluyentes-, donde el hombre se asocia con la mente, la razón, la cultura, el trabajo y lo público, mientras que el ser mujer se asocia con el cuerpo-emoción-naturaleza, lo reproductivo y lo privado. A partir de esa división se establecen estereotipos de género —cómo deben ser y comportarse—; roles de género -asignación de tareas—; y la división sexual del trabajo — los roles de género determinan que el trabajo productivo corresponde a los hombres y el trabajo reproductivo a las mujeres—.

**“Las mujeres de cada familia son las responsables de cuidar, siempre ha sido así”
o “Las hijas son las responsables de cuidar a sus padres cuando envejecen y/o enferman”**

El rol de cuidadoras, se le ha asignado a las mujeres de cada familia -esposas, madres, hijas, hermanas o abuelitas-, como las principales y únicas responsables de encargarse de los cuidados de las personas con mayor dependencia: hijas, hijos, personas con discapacidad, padres o madres mayores de edad o con enfermedades.

Esa distribución desigual de cuidados tanto al interior de la familia, se relaciona con la falta de redes familiares, vecinales o de la comunidad, así como la carencia de oferta de servicios por parte del estado o ausencia de medidas que concilien la vida personal, laboral y familiar. Lo anterior obliga a las mujeres a ser las principales responsables, lo que genera desigualdad de oportunidades para el acceso a la igualdad sustantiva. Por esa razón se invita a que asumamos los cuidados como una tarea en beneficio de todas las personas y por lo tanto, como una responsabilidad compartida.





Son mujeres ellas saben cómo cuidar, está en su naturaleza

Se cree que algunas personas tenemos el don de hacer ciertas actividades como si se tratara de superpoderes, en el caso de las mujeres, se cree que está en su naturaleza saber cómo cuidar “porque son mujeres”, lo cual está estrechamente relacionado con la capacidad reproductora, es decir, de gestar vida. Sin embargo, cada persona aprendemos con el tiempo a realizar determinadas acciones, como aprendemos a caminar, a usar una cuchara e incluso a hablar, de esa misma manera las mujeres aprenden cómo cuidar, algunas desde muy pequeñas. Es decir, que todas y todos podemos aprender a cocinar, a limpiar los espacios de la casa, a peinar a las niñas y niños, entre otros.

Entonces, ¿las mujeres ya no quieren hacer nada?

La distribución equitativa del trabajo de cuidados en las familias y los hogares es responsabilidad de hombres y mujeres, así como de todas las personas que integran las familias. Todas las personas buscamos desarrollarnos en algún aspecto -académico, laboral o profesional- y sobre todo, hacer valer nuestros derechos: el derecho a la educación, al empleo, a la vivienda, a la salud, a la participación política, a una vida

libre de violencias, u otros, todo con el objetivo de alcanzar la igualdad sustantiva -acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales (Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, 2006)-.

Por lo tanto, se requiere crear en conjunto las condiciones entre el Estado, la sociedad y al interior de las familias, por ello en el caso de los cuidados se trata de compartir la responsabilidad de cuidar.

Es decir, que todas y todos participemos de las diferentes tareas de cuidados, para restar carga física, mental y de tiempo que consume a las mujeres y puedan desarrollar su proyecto de vida o bien, tener tiempo para descanso y la recreación.

“Las mujeres en su casa y los hombres en el trabajo” o “Es más importante el trabajo productivo y remunerado que el trabajo de cuidados no remunerado”

El orden de género y la división sexual del trabajo han creado dicotomías en relación con ser hombre o mujer -el hombre se asocia con lo racional, lo público y productivo, mientras que la mujer se asocia con lo emocional, lo privado y reproductivo-. A partir de esas dicotomías se ha asignado tareas y lugares, por ejemplo, a los hombres se les asocia con lo público, la fuerza, la mente o el trabajo, mientras que a las mujeres se les asocia con lo privado, la debilidad, las emociones, el hogar y los cuidados. Como hemos visto hasta ahora, esas suposiciones deben ser modificadas con la intención de avanzar hacia la igualdad sustantiva.

El patriarcado ha caracterizado los atributos y valoraciones de hombres por encima de las mujeres, en ese sentido, a lo largo de la historia, las actividades que ellos desarrollan se han considerado que son más importantes, en el caso del trabajo se valora más en la medida que recibe un pago a cambio. Dándole un papel

secundario a los cuidados, sin los cuales las actividades productivas no podrían ser posibles. Por ejemplo, para que los hombres o cualquier persona pueda salir a trabajar hay alguien -generalmente es una mujer- quien realiza los cuidados, prepara los alimentos, limpia la casa, cuida a las hijas e hijos, entre muchas otras actividades de cuidados; sin embargo, al ser invisibilizados, al realizarse en espacios privados, a cargo de las mujeres de cada familia y sin remuneración son poco valorados. Cabe mencionar, que en 2023 el valor económico de las labores domésticas y de cuidados fue de 8.4 billones de pesos equivalente a 26.3% del Producto Interno Bruto (PIB) (Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México, CSTNRHM, 2023).

“En mi casa, nadie necesita cuidados”

A lo largo de nuestro ciclo de vida todas las personas somos sujetas de dar y recibir cuidados, sin embargo, ante diversas situaciones la dependencia es mayor o menor, por ejemplo, las principales poblaciones objetivo de recibir cuidados son las niñas, niños, adolescentes, personas mayores con dependencia, personas con discapacidad o personas con alguna enfermedad. No obstante, cabe resaltar que todas las personas necesitamos día a día de cuidados relacionados con la alimentación, contar con ropa limpia o un espacio limpio, actividades que en ocasiones quedan a cargo de otras personas de nuestro hogar o nosotras mismas. También pasear mascotas, regar las plantas o las actividades comunitarias, así como acompañar a personas víctimas de violencias, feminicidios, desapariciones forzadas, son otras formas de cuidar.

“Las mujeres no queremos dejar de cuidar”

Los movimientos de mujeres y movimientos feministas han colocado los cuidados como parte de la agenda pública, es decir, que han visibilizado cómo la tarea de cuidados genera condiciones de desigualdad para las mujeres y

la demanda de una necesaria re-organización de los cuidados (división sexual del trabajo) a cargo del Estado con la oferta de servicios con el objetivo de disminuir el tiempo que dedican las mujeres a los cuidados; a cargo de la comunidad a través de cuidados comunitarios y redes de cuidados; así como al interior de las familias entre las personas integrantes de las familias. Lo que significa que los cuidados se visibilicen, se distribuyan y que se genere un efectivo ejercicio del derecho a cuidar y recibir cuidados. No se trata de que las mujeres dejen de cuidar sino que la tarea de hacerlo sea redistribuida y contar con políticas que contengan servicios universales, accesibles, gratuitos y de calidad.



Las personas no usan los servicios de cuidados -centros de cuidados infantil, casas de días para personas mayores con dependencia o centros de rehabilitación- porque además de ser responsabilidad de las familias, no confían en la calidad del servicio.

Entre los objetivos de los centros de cuidados es brindarles servicios de calidad para la atención de la población infantil, así como para personas adultas mayores con dependencia, personas con discapacidad. Los centros de cuidados cuentan con guías, modelos, o normas que regulan la provisión de los servicios, poniendo en el centro a la persona. Se invita a las personas a acceder a la oferta de los servicios de centros de cuidados,



de esa manera las hijas, madres, hermanas o abuelas de cada familia podrán ocupar su tiempo en otras actividades de desarrollo personal, profesional o para el descanso.

“Las mujeres que descuidan los trabajos de cuidados -limpieza del hogar, cuidar de hijas e hijos, de personas mayores con dependencia, personas con discapacidad o cocinar- no son buenas mujeres y/o madres”

El orden de género asigna roles a las mujeres -buena esposa, buena madre, buena cuidadora, buena hija- a partir de estándares patriarcales que benefician especialmente, a los hombres y generan desigualdades para las mujeres. En ese sentido, no cumplir con tales expectativas no debe ser un parámetro de medición para las mujeres, antes, debemos cuestionar:

- ¿En mi hogar los cuidados se distribuyen de manera equitativa?
- ¿Cerca de mi vivienda hay servicios de cuidados que faciliten la tarea -casas de día, estancias infantiles o centros de rehabilitación-?
- O ¿cuáles son los efectos físicos, emocionales y personales para las mujeres ser las principales encargadas de cuidar?





Talleres

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los Cuidados

- Duración: 120 minutos
- Modalidad: Presencial
- Dirigido a: Personas funcionarias públicas, organizaciones sociales y población en general.
- Objetivos: 1. Identificar los principales conceptos y su definición de la sociedad de cuidados
2. Conocer los lineamientos de la sociedad de cuidados.
- Materiales: Memorama de la Sociedad de los Cuidados.

FICHA TÉCNICA:

Etapas cognitivas	Objetivos	Actividades didácticas	Tiempo	Materiales
Encuadre y diagnóstico	Hacer del conocimiento del grupo cuáles son los objetivos del taller.	<p>Bienvenida y presentación de las formadoras.</p> <p>Presentar los objetivos y dinámicas del taller.</p> <p>Establecer acuerdos de participación (tiempos para la participación).</p> <p>Con apoyo del manual, explicar la importancia de los cuidados, el derecho a los cuidados, la Sociedad de Cuidados, el SNPC y sus lineamientos.</p>	40 minutos	<p>Manual de trabajo</p> <p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Bocinas</p>
Reflexión	Afianzar los conceptos aprendidos con ayuda del manual.	Usar el material "memorama de los cuidados", recortar las fichas que contienen 20 conceptos, colocar boca abajo y asociar el concepto con la definición, con el objetivo de afianzar los conocimientos.	60 minutos	Impresión del "Memorama de los Cuidados"
Cierre	Que el grupo haga compromisos para garantizar la igualdad sustantiva en sus instituciones, espacios y relaciones cotidianas.	<p>Como reflexión final se pueden guiar con esta pregunta para establecer los acuerdos y compromisos finales:</p> <p>¿Desde tu dependencia o comunidad qué acciones pueden impulsar el ejercicio efectivo de los cuidados? O bien ¿En tu día a día, en los diferentes espacios y las personas con las que convives, cómo puedes contribuir a la Sociedad de Cuidados?</p> <p>Tomar foto de la evidencia.</p>	20 minutos	<p>Manual de trabajo</p> <p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Bocinas</p>



Taller 2. Roles de Cuidados

- Duración: 120 minutos
- Modalidad: Presencial (adaptable a virtual con tarjetas digitales o presentación)
- Dirigido a: Personas funcionarias públicas, organizaciones sociales y población en general.
- Objetivos: Reflexionar sobre la distribución desigual de los cuidados entre hombres y mujeres y promover propuestas para la redistribución justa y corresponsable de los cuidados en las familias, comunidad e instituciones.
- Materiales: Tarjetas con roles de cuidados (diferentes edades, géneros, contextos). Tarjetas con situaciones cotidianas (enfermedades, tareas domésticas, demandas laborales, descansos). Hojas y plumones para anotar decisiones y consecuencias.

FICHA TÉCNICA:

Etapas cognitivas	Objetivos	Actividades didácticas	Tiempo	Materiales
Encuadre y diagnóstico	Hacer del conocimiento del grupo cuáles son los objetivos del taller.	<p>Bienvenida y presentación de las formadoras.</p> <p>Presentar los objetivos y dinámicas del taller.</p> <p>Establecer acuerdos de participación (tiempos para la participación).</p> <p>Con apoyo del manual, explicar la importancia de los cuidados, el derecho a los cuidados, la Sociedad de Cuidados, el SNPC y sus lineamientos.</p>	40 minutos	<p>Manual de trabajo</p> <p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Bocinas</p>
Reflexión	Afianzar los conceptos aprendidos con ayuda del manual.	<p>Cada persona asumirá un rol de cuidados eligiendo una tarjeta con la descripción de la persona y las actividades que realiza de manera cotidiana. Posteriormente elegirá una tarjeta con una situación y pregunta específica, para lo cual deberá buscar las estrategias que le permitan realizar las actividades de cuidados descritas en las tarjetas.</p> <p>El objetivo es comprender lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo resuelve cada persona los cuidados con un rol específico. • Qué estrategias realizan para llevar a cabo las actividades de cuidados. • Comprender cómo puede distribuirse esas tareas de cuidados con las personas integrantes de las familias, la comunidad y el Estado mediante servicios y redes comunitarias y de apoyo. <p>Al finalizar la actividad, se realiza la reflexión, a manera de conclusión con las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron en su rol?</p> <p>¿Quiénes cargaron con más responsabilidades?</p> <p>¿Quiénes tuvieron más oportunidades de descanso u ocio?</p> <p>¿Qué semejanzas encuentran con la realidad de las familias, los hogares y las comunidades?</p> <p>¿Qué pasaría si los cuidados se distribuyeran de forma más justa?</p> <p>¿Qué servicios o redes de apoyo facilitarían los cuidados?</p>	60 minutos	Impresión del "Memorama de los Cuidados"
Cierre	Que el grupo haga compromisos para garantizar la igualdad sustantiva en sus instituciones, espacios y relaciones cotidianas.	<p>Como reflexión final se pueden guiar con esta pregunta para establecer los acuerdos y compromisos finales:</p> <p>¿Desde tu dependencia o comunidad qué acciones pueden impulsar el ejercicio efectivo de los cuidados? O bien ¿En tu día a día, en los diferentes espacios y las personas con las que convives, cómo puedes contribuir a la Sociedad de Cuidados?</p> <p>Tomar foto de la evidencia.</p>	20 minutos	<p>Manual de trabajo</p> <p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Bocinas</p>



Taller 3. Un día de 24 horas

- Duración: 120 minutos
- Modalidad: Presencial (adaptable a virtual con tarjetas digitales o presentación)
- Dirigido a: Personas funcionarias públicas, organizaciones sociales y población en general.
- Objetivos: Comprender cómo se distribuyen los cuidados y qué consecuencias tiene esa distribución en las oportunidades y el bienestar.
- Materiales: Reloj de 24 horas.

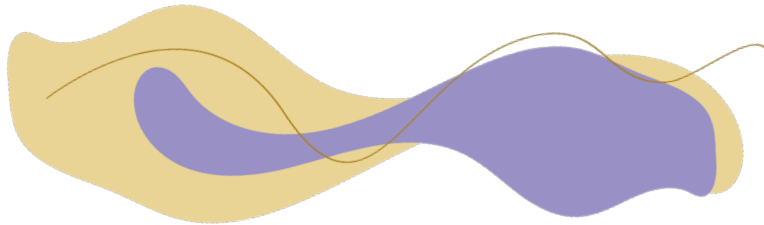
FICHA TÉCNICA:



Etapas cognitivas	Objetivos	Actividades didácticas	Tiempo	Materiales
Encuadre y diagnóstico	Hacer del conocimiento del grupo cuáles son los objetivos del taller.	<p>Bienvenida y presentación de las formadoras.</p> <p>Presentar los objetivos y dinámicas del taller.</p> <p>Establecer acuerdos de participación (tiempos para la participación). Con apoyo del manual, explicar la importancia de los cuidados, el derecho a los cuidados, la Sociedad de Cuidados, el SNPC y sus lineamientos.</p>	40 minutos	<p>Manual de trabajo</p> <p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Bocinas</p>
Reflexión	Afianzar los conceptos aprendidos con ayuda del manual.	<p>En cada una de las casillas escribe las actividades que realizas en tu día, una vez escritas con:</p> <p>Color A: marca todo lo que sea cuidados y trabajo no remunerado -en el hogar, en la comunidad y para sí misma(os)-.</p> <p>Color B: marca trabajo remunerado, estudio, ocio, descanso y traslados.</p> <p>Usa rangos aproximados (bloques de 30–60 min). Si algún día varía (laboral vs. fin de semana), elige el que muestre el mayor número de actividades.</p> <p>Una vez terminada la actividad, comparen sus relojes y comenten:</p> <p>¿Qué actividades toman más tiempo? ¿Qué diferencias aparecen entre mujeres y hombres? ¿Qué queda relegado (descanso, ocio, autocuidado)? ¿Qué emociones aparecen al mirar sus relojes?</p>	60 minutos	Impresión del “Memorama de los Cuidados”
Cierre	Que el grupo haga compromisos para garantizar la igualdad sustantiva en sus instituciones, espacios y relaciones cotidianas.	<p>Como reflexión final se pueden guiar con esta pregunta para establecer los acuerdos y compromisos finales:</p> <p>¿Desde tu dependencia o comunidad qué acciones pueden impulsar el ejercicio efectivo de los cuidados? O bien ¿En tu día a día, en los diferentes espacios y las personas con las que convives, cómo puedes contribuir a la Sociedad de Cuidados? Tomar foto de la evidencia.</p>	20 minutos	<p>Manual de trabajo</p> <p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Bocinas</p>

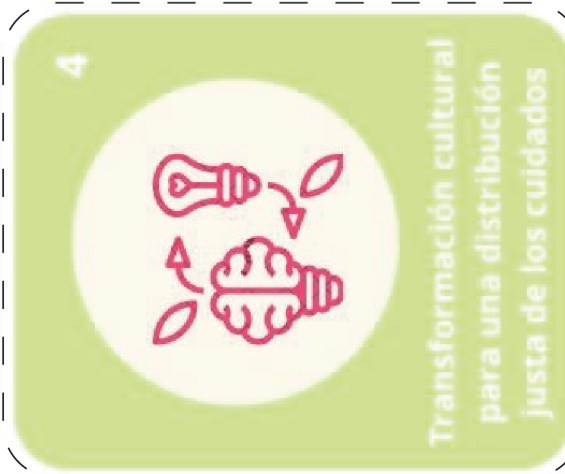
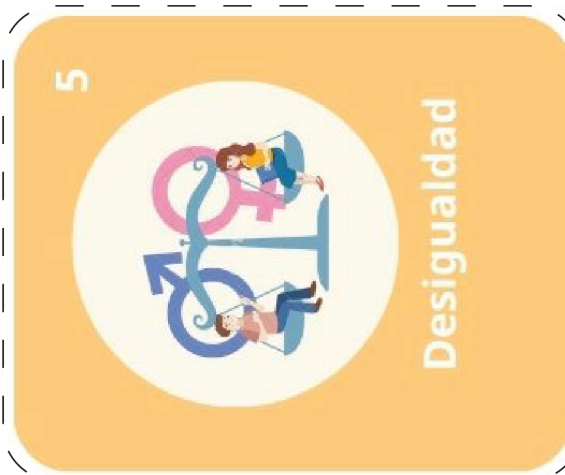


Material Didáctico



Material Didáctico

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los cuidados





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los cuidados

9
Persona cuidadora

12
Humanismo feminista y antineoliberal

8
Sociedad de Cuidados

11
Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados

7
Cuidados

10
Persona receptora de cuidados



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los cuidados



15



Derecho a los cuidados

18



Cuidado de la Tierra,
cuidado de la vida



14



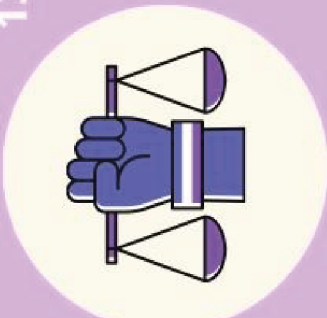
Derecho a una vida libre de violencia

17




Los cuidados no son una mercancía

13



Derecho a la igualdad sustantiva

16



Enfoques del SNPC





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los cuidados



21



Por el bien de todas, primero las pobres, las indígenas y las afromexicanas

24



Participación feminista, indígena y popular



20



Cuidar desde el humanismo y la transformación

23



Perspectiva territorial y comunitaria

19



Los cuidados al centro de la vida

22



Transversalización del enfoque de cuidados en todas las políticas públicas





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los cuidados

Género

Se refiere a todos aquellos atributos sociales y expectativas asociadas a lo que significa ser hombre y ser mujer dentro de una sociedad y cultura determinadas.

1

Enfoque interseccional

El análisis del cruce de diferentes categorías sociales con el género - clase social, etnia, orientación sexual, edad, discapacidad u otras- que producen violencias y discriminaciones.

2

Enfoque intercultural

Es una postura que hace referencia a la interacción, diálogo y convivencia entre culturas diversas bajo condiciones de respeto, equidad y reconocimiento mutuo. Busca replantear y visibilizar las relaciones de poder y desigualdad, para poder transformarlas en el reconocimiento, la igualdad, la promoción de los derechos y la atención de todos los grupos que coexisten en un territorio.

3

Transformación cultural

para una distribución justa de los cuidados
Es importante erradicar los estereotipos, roles de género y machismo para el reconocimiento de las tareas de cuidados y su distribución como parte de lograr una igualdad sustantiva con la educación y socialización de los cuidados.

4

Desigualdad

Distancia y/o asimetría (social, económica, en toma de decisiones, jerarquía laboral, etc.) entre mujeres y hombres han estado relegadas a la esfera privada, mientras que los hombres participan en la pública.

5

Brecha de género

Son una medida estadística que da cuenta de la distancia de mujeres y hombres con respecto a un mismo indicador.

6





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los cuidados

Cuidados

Son las actividades, procesos y vínculos que sostienen la vida, el desarrollo de las comunidades y de la sociedad, el bienestar físico, la salud emocional y mental de las personas, de la vida humana y de nuestro entorno, los cuidados constituyen un trabajo imprescindible para la reproducción de la vida y el bienestar cotidiano.

7

Sociedad de Cuidados

Es aquella sociedad que reconoce que los cuidados no son una responsabilidad privada ni exclusiva de las mujeres, sino una tarea colectiva que será garantizada por los tres niveles de gobierno -federal, estatal y municipal- y todas las instituciones del Estado, y compartida entre todos los sectores de la sociedad.

8

Persona cuidadora

Es quien participa en las acciones, prácticas y relaciones dirigidas a preservar, mantener y promover la vida y el bienestar propio, de las personas, de la comunidad y del entorno. Las personas cuidadoras pueden ser familiares, amistades, personas voluntarias, quienes no son remuneradas; y personas cuidadoras, capacitadas y remuneradas.

9

Persona receptora de cuidados

De acuerdo con el nivel de dependencia se determinan a las poblaciones prioritarias como la primera infancia, niñas, niños, adolescentes, personas con discapacidad, personas mayores con dependencia o personas con alguna enfermedad física y/o mental.

10

Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados

Instrumento nacional para articular políticas, servicios, instituciones y normativas, con el fin de fortalecer el derecho a los cuidados dignos, accesibles, asequibles, de calidad y corresponsables, en condiciones de igualdad y sin discriminación.

11

Humanismo feminista y antineoliberal

Poner a las personas en el centro y no a las ganancias es una visión humanista. Es un humanismo feminista porque abraza las reivindicaciones históricas de las mujeres por la igualdad, los derechos y la justicia social. Y es antineoliberal porque identifica los impactos terribles del neoliberalismo en México: la profundización de todas las brechas de desigualdad, disparidades de género y violencias contra las mujeres y las niñas.

12



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los cuidados



Derecho a la igualdad sustantiva

Todas las personas tienen derecho, al mismo trato y oportunidades, sin importar el sexo y el género, con el objetivo del reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos y libertades fundamentales. Recientemente, ha sido incorporado como un derecho en la Constitución.

13

Derecho a una vida libre de violencia

Es un derecho humano que las mujeres tienen a que ninguna acción u omisión, basada en el género, les cause daño psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

14

Derecho a los cuidados

Es un derecho humano que reconoce que todas las personas tenemos el derecho y la obligación de cuidar y de recibir cuidados. Se deben generar las condiciones que permitan su ejercicio pleno, esto incluye el derecho de las mujeres cuidadoras al esparcimiento y al descanso.

15

Enfoques del SNPC

- Género
- Cuidados
- Interseccionalidad
- Interculturalidad
- Intergeneracional
- Territorial
- Sostenible

16

Los cuidados no son una mercancía

El efectivo ejercicio del derecho a los cuidados, se traduce en el acceso a la oferta de servicios, programas u otras acciones que permitan cuidar de otras personas y recibir cuidados.

17

Cuidado de la Tierra, cuidado de la vida

Cuidar es proteger la vida, el territorio y los vínculos comunitarios frente a la lógica de despojo y precarización neoliberal.

18





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 1. Memorama de la Sociedad de los cuidados



Los cuidados al centro de la vida
 Concebir los cuidados como parte fundamental del desarrollo de las comunidades, del conjunto de la sociedad, del bienestar integral, de la felicidad de todas las personas en todas sus diversidades y en cualquier etapa de la vida. 19

Cuidar desde el humanismo y la transformación.
 Asegurar la implementación de estrategias, herramientas y políticas públicas orientadas a una distribución equitativa y justa de los cuidados. 20

Por el bien de todas, primero las pobres, las indígenas y las afromexicanas
 Como reconocimiento del rezago y deuda histórica que ha existido con las más pobres, que dé lugar a la eliminación de la desigualdad de clase, de etnia y de género para un acceso pleno al derecho a los cuidados por quienes más lo requieren. 21

Transversalización del enfoque de cuidados en todas las políticas públicas
 El cuidado será eje transversal del modelo de desarrollo nacional en las políticas de vivienda, alimentación, transporte, salud, empleo, justicia y medio ambiente. 22

Perspectiva territorial y comunitaria
 Implementar políticas públicas acordes con los diversos territorios rurales, indígenas, fronterizos o urbanos. 23

Participación feminista, indígena y popular
 Diseñar políticas con metodologías participativas -ejercicios de asambleas comunitarias y consultas públicas-, libres e informadas en las comunidades indígenas y pueblos afromexicanos. 24





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Material Didáctico

Taller 2. Roles de Cuidados



Situación 3: Tu hijo/a se cayó en la escuela y tienes que ir por él/ella para llevarlo a revisión al doctor. ¿Irias tú o alguien podría ayudarte a recogerle y llevarlo a consulta? ¿Tiene algún impacto en tus actividades económicas? ¿Qué tan fácil o difícil es ir por tu hijo/a?

Situación 2: Amaneciste enfermo/a, con fiebre y malestar. Fuiste al doctor, te dieron medicinas y te recetaron descansar para poder recuperarte. ¿Cómo gestionas esto? ¿Podrías descansar o continuarías con tus actividades?
-Si descansas: ¿a quiénes impacta tu descanso? ¿Qué consecuencias tiene?
-Si no descansas: ¿de qué forma impacta en tí? ¿Por qué no puedes descansar?

Situación 1: Cerraron la estación de transporte público y ahora tienes que caminar 35 minutos a la siguiente estación más cercana. ¿De qué forma esto impacta sobre tí? ¿Esto afecta a algún familiar o conocido? ¿Tienes que reorganizar actividades? ¿Cómo las reorganizarías?

Situación 6: Cuidas a una persona mayor o con discapacidad, y se descompone el transporte que usas para llevarla a sus terapias. ¿Qué alternativas tienes para trasladarla? ¿Puedes cubrir el gasto de un transporte alternativo? ¿Cómo resuelves esta situación sin afectar tu economía o tus tiempos?

Situación 5: Tu madre o padre, que vive en otra ciudad, se enfermó y necesita que alguien lo acompañe unos días mientras se recupera. ¿Podrías viajar a cuidarle o tendrías que buscar a alguien más?
*Si puedes irte: ¿cómo reorganizar tus actividades en tu ciudad? ¿Qué tan fácil o difícil sería organizarte para atender esta situación?
**Sino puedes irte: ¿cómo cuidarías de tu papá a la distancia? ¿Qué tan fácil o difícil sería organizarte para atender esta situación?

Situación 4: Necesitas hacer un trámite para que puedas acceder a servicios de salud, pero el proceso es lento y dura todo el día. Esto interfiere con tus actividades, pero es importante que tengas servicio de salud en caso de algún accidente. ¿Cómo podrías pausar tus actividades todo un día? ¿Quién podría ayudarte con tus tareas?





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 2. Roles de Cuidados



Situación 9: Tu abuelo necesita ir a una cita médica en tu horario laboral/escolar. ¿Cómo organizarías tus tiempos? Según tu experiencia, ¿tendrías problemas con tu jefe/a o con tus profesores/as? ¿En dónde lo trasladarías considerando su edad?

Situación 12: Tienes a tu cuidado a una persona con discapacidad motriz, tu familia normalmente ayuda de manera colectiva, pero esta vez tuvieron actividades que no pudieron dejar de atender. ¿Por qué crees que es importante que todas y todos participen en las tareas de cuidados? ¿Qué supone para ti, que el día de hoy hayas tenido que cubrir todas las tareas de cuidados? ¿Qué sistema propondrías para repartirse las tareas?



Situación 8: Te das cuenta de que no has tenido tiempo para ti en semanas: no haces descansas, no sales, no duermes bien. ¿Qué te impide dedicarte un momento de autocuidado? ¿Qué cambio pequeño podrías hacer para empezar? ¿Cómo impacta esto en tu salud o en tu relación con los demás?

Situación 11: La persona que te ayudaba con el cuidado de tu familiar tuvo que cancelarte debido a una emergencia personal. ¿Cómo podrías cubrir con el cuidado de tu familiar? ¿Qué impactos tiene en tu rutina cotidiana? ¿Cómo, a su vez, impacta en otro/as? ¿Qué actividades tendrías que posponer y cuáles tienes que cumplir?

Situación 7: Has tenido varios días con mucho trabajo, pendientes domésticos y poco descanso. Sientes cansancio físico y mental. ¿Qué haces para recuperarte o cuidar tu energía? ¿Tienes tiempo o espacio para descansar realmente?, ¿Qué consecuencias tendría seguir sin darte una pausa?, ¿Qué actividades podrías ajustar para priorizarte sin descuidar lo esencial?

Situación 10: Necesitas llevar a tu hijo/a a la escuela, pero sus horarios son incompatibles a tu trabajo, ¿Cómo organizarías su entrada y salida de la escuela? ¿Esta organización supone algún gasto económico o de tiempo? ¿Quién te podría ayudar? ¿Qué impactos tiene en la relación con tu hijo/a?





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 2. Roles de Cuidados

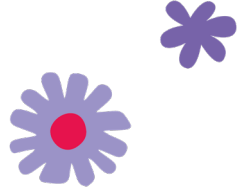


Situación 15. Hay una plaga de chinches en la primaria de tu hermana y cancelaron de último momento las clases. ¿Qué haces? ¿Puedes llevar a tu hermana a todas tus actividades cotidianas? ¿Qué representan las escuelas en términos de cuidados para las y los niños?

Situación 14: Hay una fuga de gas en la colonia y tus mascotas se encuentran dentro de tu casa, ¿de qué forma la comunidad que te rodea podría ayudar con esta situación? ¿Crees que es importante la organización comunitaria? ¿Qué actividades o relaciones comunitarias sostienes en tu día a día?

Situación 13: Tienes una hija adolescente, a la que ya no le dan permiso de estar en tu trabajo porque ya no es considerada una niña. No tienes redes de apoyo familiares, ¿qué haces para garantizar que tu hija esté en un ambiente seguro?, ¿Hablarías con tu jefa? ¿Por qué sí o no?

Situación 16: Se descompuso tu auto, debes de encontrar nuevas formas de transportarte. ¿Qué opciones utilizarías? ¿Esto afectaría tu rutina diaria? ¿En qué sentido? ¿qué implica esta reorganización?





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 2. Roles de Cuidados



José Luis, 35 años, indígena mixteco, padre de 3 hijos

- 4:00 Se levanta y desayuna
- 4:30 Camina 30 min al punto de encuentro donde los recogerán
- 5:00 a 5:30 Viaja en camión al campo
- 6:00 a 18:00 Realiza corte de jitomate (12 horas con 1 hora de comida)
- 18:30 a 19:00 Regresa al lugar donde se hospeda esa temporada
- 19:00 Llama por teléfono a su familia en Oaxaca
- 20:00 Cena
- 20:30 Descansa
- 21:30 Se va a dormir en el dormitorio compartido



Keyla, 17 años, estudiante y madre de bebé de 8 meses

- 6:00 Se levanta para darle de comer al bebé
- 6:30 Se baña y arregla
- 7:00 Desayuna y deja a la bebe con su mamá
- 7:30 Se traslada a la escuela
- 8:00 a 14:00 Toma clases en la preparatoria
- 14:30 Regresa, almuerza y amamanta al bebé
- 15:30-17:00 Hace tareas mientras cuida al bebé
- 17:00 Realiza un paseo corto con el bebé
- 18:00 A 21:00 Pasa tiempo con el bebé, preparando su comida, la del bebé y otras tareas del hogar
- 21:00 Cena
- 21:30 Estudia para exámenes
- 23:00 Se acuesta a dormir



María Elena, 28 años, cuida de su hija de 6 años y a su hijo de 3 años

- 4:30 Se levanta, se baña y prepara el lunch
- 5:00 Despierta a su hija e hijo, les baña, les viste y les da de desayunar
- 5:45 Les lleva con la vecina que los cuida
- 6:00 a 6:30 Viaja en transporte público a la maquila donde trabaja
- 7:00 a 19:00 Cubre su turno en la maquila textil (12 horas con 1 hora de comida)
- 19:30 a 20:30 Viaja en transporte público de regreso a casa
- 20:30 Recoge a su hija e hijo
- 21:00 Les da de cenar
- 21:30 Lava ropa y prepara todo para el día siguiente
- 23:00 Se va a dormir

Don Roberto, 68 años, pensionado, con baja visión

- 7:00 Se levanta y arregla
- 7:30 Desayuna la comida que su vecina le prepara
- 8:30 Escucha la radio y las noticias
- 10:00 Sale a caminar con su bastón al centro de salud
- 11:00 a 12:00 Toma terapia de rehabilitación
- 13:00 Almuerza
- 14:00 Toma una siesta
- 15:00 Come
- 16:00 Llama a familiares y/o amigos
- 17:00 Escucha la radio y noticias
- 19:00 Arregla su cuarto o espacios de la casa
- 20:00 Cena
- 21:30 Se va a dormir

Juana, 68 años, cuida a su nieta de 12 años y a su nieto de 8 años

- 6:00 Se levanta, se baña y se viste
- 6:30 Prepara el desayuno
- 7:00 Despierta a su nieta y nieto, les baña, les viste y les da de desayunar
- 7:40 Les lleva a la escuela
- 8:00 Regresa a casa
- 8:30 a 11:00 Limpia la casa
- 11:00 a 11:30 Realiza las compras para la comida
- 11:30 a 12:30 Prepara la comida
- 12:30 Va a la escuela por su nieta y su nieto y regresan a la casa
- 14:00 les da de comer
- 15:00 a 16:00 Lava los trastes y limpia la cocina
- 17:00 a 17:30 Está atenta que su nieta y nieto hagan la tarea
- 18:30-20:00 Se sienta a ver televisión
- 20:00-20:30 Les da de cenar
- 21:00-22:30 Lava los trastes, prepara uniformes y el lunch del día siguiente
- 22:30 Se va a dormir

Esperanza, 42 años, zapoteca, vende en el mercado

- 4:00 Se levanta y prepara la comida para vender
- 05:30 Deja comida para su hija e hijo adolescentes
- 6:00 Camina al mercado cargando las canastas de comida
- 6:30 a 14:00 Vende comida en el mercado
- 14:30 Hace las compras para la comida del día siguiente
- 15:30 Regresa a casa
- 16:00 Prepara la cena familiar
- 17:00 Mira televisión y descansa
- 19:00 Ayuda a su hija e hijo con la tarea y pasa tiempo con ellos
- 21:30 Cena con su hija e hijo
- 22:30 Se va a dormir



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 2. Roles de Cuidados



Carmen, 38 años, trabajadora del hogar, de lunes a sábado

- 6:00 Se levanta en casa de sus empleadores
- 6:30 Prepara desayuno para la familia
- 7:30 Sirve desayuno y arregla habitaciones
- 9:00 a 12:00 Limpieza profunda de la casa
- 12:00 Va por las compras para la comida
- 13:00 Prepara la comida
- 14:00 Sirve comida y come en la cocina
- 15:00 Recoge la mesa y lava los trastes
- 16:00 a 17:00 Toma un descanso
- 18:00 a 19:00 Prepara cena
- 20:00 Sirve cena y limpia cocina
- 21:00 Se va a su cuarto a ver televisión, hablar por teléfono y descansar
- 22:00 Se va a dormir
- Domingo libre: Visita a su familia

Sofía, 10 años, cuida a su hermana (8 años) y hermano (6 años), su mamá trabaja

- 6:30 Se levanta y se arregla sola
- 7:00 Despierta y prepara a su hermana de 8 años y a su hermano de 6 años.
- 7:30 Les da desayuno y les lleva a la escuela
- 8:00-12:00 Va a su escuela (primaria)
- 12:30 Recoge a su hermana y hermano
- 13:00 Les prepara comida
- 14:00 Comen
- 15:00-16:00 Cuida u juega con su hermana y hermano
- 16:30 Hacen sus tareas escolares
- 18:00 Su madre regresa del trabajo
- 19:00 Juegan con su mamá
- 20:00 Cenar en familia con su madre
- 20:30 Ven televisión
- 21:00 Se va a dormir

Kevin, 12 años, vive con su abuela en situación de calle

- 6:00 Se levanta
- 07:00 Desayuna con su abuela
- 8:00 a 16:00 Vende chicles y limpia parabrisas en semáforos
- 16:30 Compra comida con lo ganado
- 17:00 Regresa a casa
- 18:00 a 20:00 Cuida a su abuela
- 20:30 Cena lo que pudo comprar
- 21:00 Juega en la calle con otros niños
- 21:30 Se va a dormir

Martha, 72 años, viuda, vive sola, cuenta con pensión

- 7:00 Se levanta tranquila y se arregla
- 8:00 Desayuna
- 9:00 Camina al mercado, platica con amistades y vecinas
- 10:30 Regresa y hace quehaceres
- 12:00 Ve su telenovela favorita
- 13:00 Come
- 14:00 a 15:00 Toma una siesta
- 15:00 Visita vecinas o recibe visitas
- 18:00 Habla por teléfono con familiares
- 19:00 Ve televisión
- 21:00 Se va a dormir

Fernando, 45 años, trabajador de limpieza en turno nocturno

- 07:00 Regresa a casa
- 8:00 Desayuna con su familia (esposa y dos hijas de 12 y 15 años)
- 9:00 a 15:00 Duerme mientras sus hijas están en la escuela
- 15:00 Come con su familia
- 16:00 a 18:00 Pasa tiempo con sus hijas
- 18:00 Se prepara para ir a trabajar
- 19:00 Se trasladada al trabajo
- 21:00-6:00 Turno de limpieza en oficinas (8 horas)

Andrea, 20 años, estudia y trabaja medio tiempo

- Estudiante universitaria
- 5:00 Se levanta y desayuna
- 06:00 Se trasladada a la universidad
- 7:00 a 13:00 Toma clases en universidad pública
- 13:30 Come en la escuela
- 14:00 a 19:00 Trabaja como vendedora en una tienda de abarrotes
- 19:30 Se trasladada a su casa
- 20:00 Hace tareas y estudia
- 22:00 Cena
- 22:30 Se va a dormir





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Taller 2. Roles de Cuidados



Emiliano, 16 años, estudiante de preparatoria, con padre y madre con empresa.

- 6:30 Se levanta, se baña y arregla
- 7:00 Desayuna la comida preparada por la trabajadora del hogar
- 7:30 Lo recoge el transporte escolar
- 8:00 a 14:00 Clases en preparatoria privada
- 14:30 Regresa en transporte escolar
- 15:00 Come en casa
- 15:30 a 17:00 Toma su clase de música en casa
- 17:00 a 19:00 Juega con sus videojuegos u otros pasatiempos
- 19:00 Hace tarea
- 20:00 Cena con su mamá y papá
- 22:00 Revisa sus redes sociales
- 23:00 Se va a dormir

Carlos, 32 años, ingeniero, casado y sin hijas o hijos

- 5:30 Se levanta
- 6:00 Hace ejercicio en casa
- 7:00 Se baña y se arregla
- 8:00 Desayuna
- 08:30 Se traslada al trabajo en su coche particular
- 8:30 a 16:30 Trabaja en la oficina con una hora de comida
- 17:00 Regresa a casa
- 17:30 Come con su esposa
- 18:30 a 20:30 Pasa tiempo con su esposa
- 21:00 Cena
- 22:00 Se va a dormir

Miguel, 22 años, silla de ruedas, estudia en línea

- 7:00 Se levanta, se baña y viste con apoyo de su madre o padre
- 8:00 Desayuna con su familia
- 9:00 a 14:00 Estudia carrera en línea
- 14:00 Come con su familia
- 15:00 a 17:00 Recibe terapia física en casa
- 17:00 a 19:00 Pasa tiempo libre con sus videojuegos o redes sociales
- 19:00 Hace su tarea
- 20:00 Pasa tiempo con su familia
- 21:00 Cena
- 22:00 Se va a dormir con apoyo de su mamá o papá

Patricia, 45 años, empresaria y cuida de dos hijas de 8 y 10 años

- 6:00 Se levanta,
- 6:30 Hace su rutina de ejercicio
- 7:30 Desayuna con sus hijas
- 8:00 a 9:00 Pasa a dejar a sus hijas a la escuela y se traslada al trabajo en su auto particular conducido por su chofer
- 9:00 a 18:00 Realiza su jornada ejecutiva con descansos para ir a recoger a sus dos hijas y comer con ellas en casa.
- 18:00 a 19:00 Regresa a casa
- 19:00 Pasa tiempo con sus hijas
- 20:00 Cena familiar
- 21:00 a 22:00 Lee y planifica su día siguiente
- 22:30 Se va a dormir





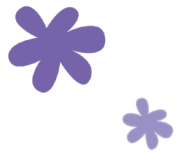
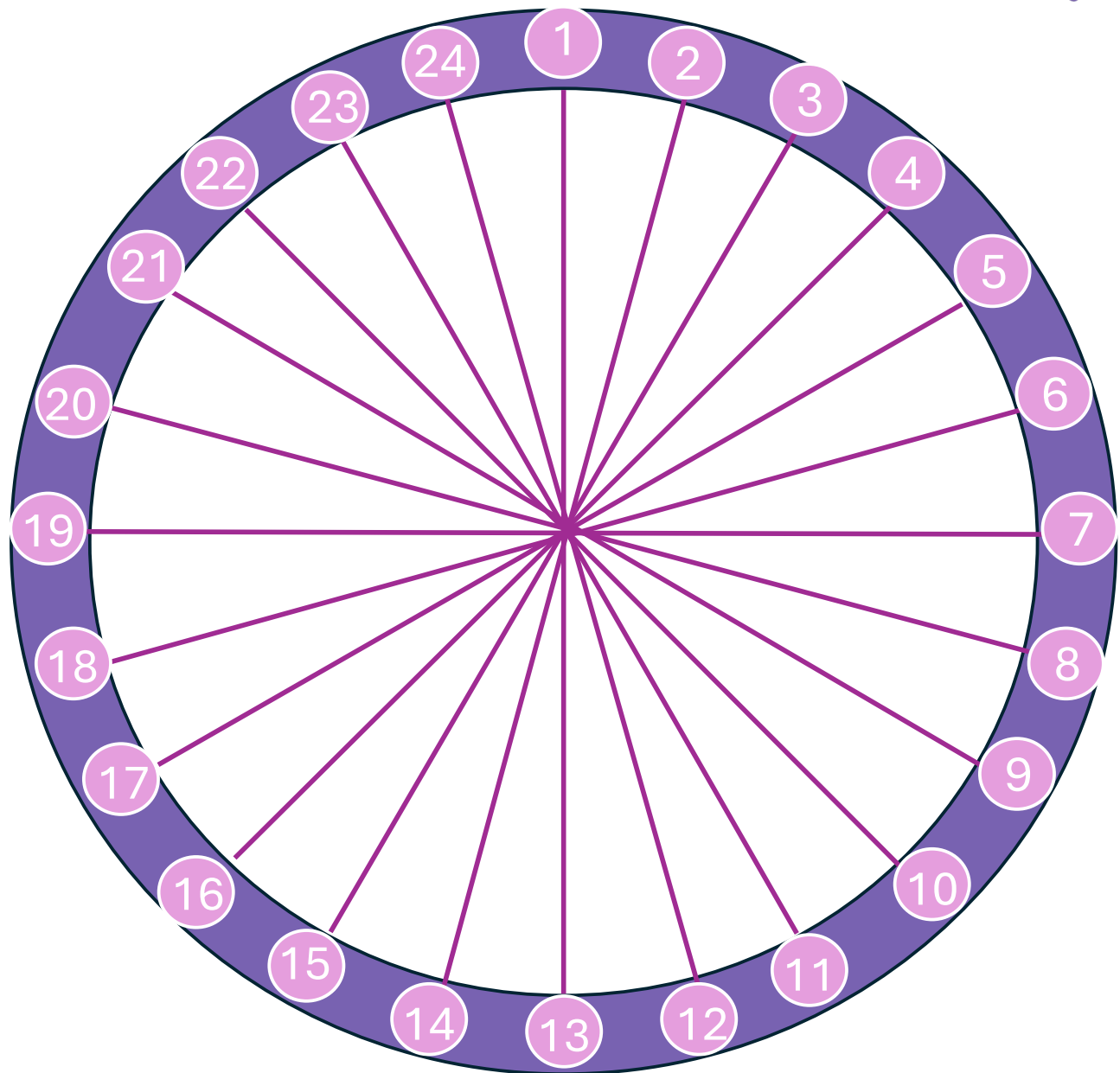
Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Material Didáctico

Material Didáctico

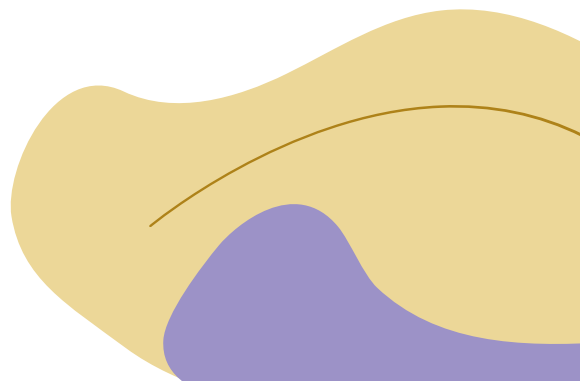
Taller 3. Un día de 24hrs. Reloj





Para saber más

- ➔ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). La sociedad del cuidado: horizonte para una recuperación sostenible con igualdad de género (LC/CRM.15/3), Santiago, 2022. Disponible en: https://chile.un.org/sites/default/files/2022-11/S2200704_es.pdf
- ➔ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). Compromiso de Buenos Aires. Disponible en: <http://lac.unwomen.org/es/digital-library/publications/2022/11/compromiso-de-buenos-aires-crm-2022>
- ➔ Coronel, K. (octubre, 2024). Avances legislativos en materia de cuidados en México. Instituto Belisario Domínguez del Senado de la República. Disponible en: <http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/handle/123456789/6342>
- ➔ Diario Oficial de la Federación. Ley General para la Igualdad entre mujeres y hombres. (2006, 02 de agosto). (Última reforma 16 de diciembre de 2024). Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH.pdf>
- ➔ Diario Oficial de la Federación (2024, 15 de noviembre). DECRETO por el que se reforman y adicionan los artículos 4o., 21, 41, 73, 116, 122 y 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de igualdad sustantiva, perspectiva de género, derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y erradicación de la brecha salarial por razones de género. Disponible en: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5743185&fecha=15/11/2024#gsc.tab=0
- ➔ Escuela Nacional de Trabajo Social (UNAM); Red de Cuidados en México. (2021, noviembre). Un panorama sobre los cuidados: Infografía. UNAM. Disponible en: https://www.trabajosocial.unam.mx/copred/doc/infografia_un_panorma_cuidados.pdf
- ➔ Instituto Nacional de las Mujeres. (2024). Las mujeres indígenas y el trabajo no remunerado doméstico y de cuidado. Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BN12024.pdf



➔ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2025, 13 de agosto). Comunicado de prensa 118/25: Pobreza multidimensional. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/pm/pm2025_08.pdf

➔ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2024: Principales resultados [Informe]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2024/doc/enut_2024_presentacion_resultados.pdf

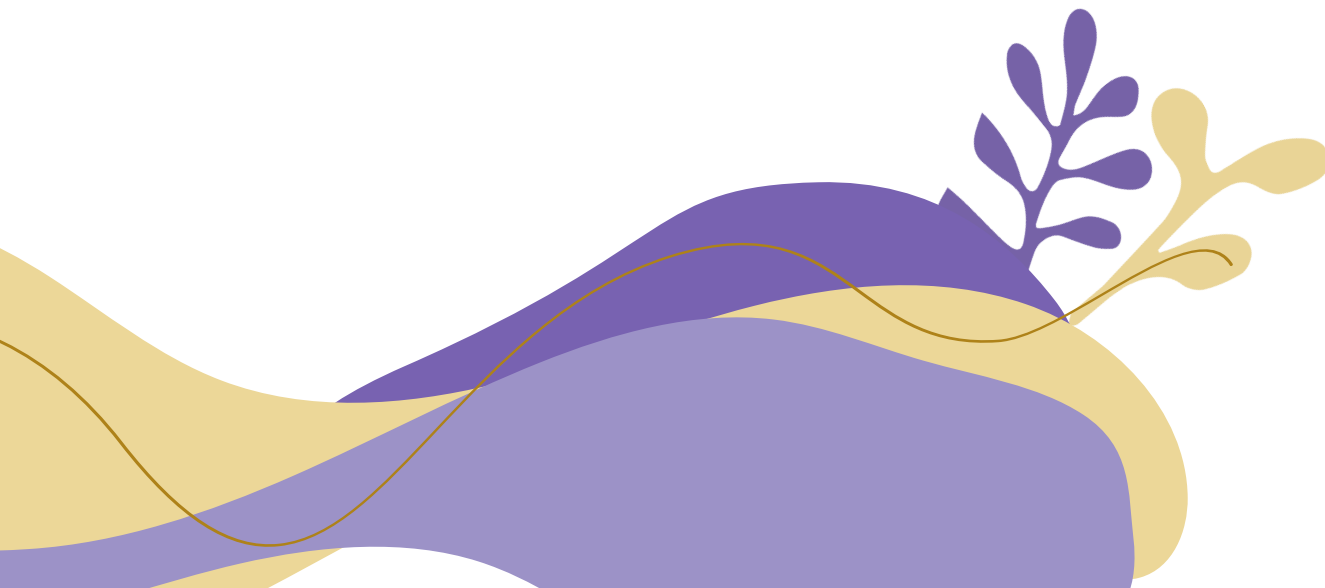
➔ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022. Publicación de Resultados. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/enasic/2022/#documentacion>

➔ Martelotte, L., Mascheroni, P., & Rulli, M. (2023). Una mirada crítica a las experiencias comunitarias de cuidados. Oxfam Intermón. https://www.oxfamintermon.org/es/publicacion/mirada_critica_trenzando_cuidados (oxfamintermon.org)

➔ Mascheroni, P., Albertí, A. y Angulo, S. (2022). Estado del arte sobre cuidados en contextos de ruralidad en América Latina y El Caribe. CLACSO y ONU Mujeres. Disponible en: <https://lac.unwomen.org/es/digital-library/publications/2023/01/estado-del-arte-sobre-cuidados-encontextos-de-ruralidad-en-america-latina-y-el-caribe>

➔ Presidencia de la República (2024, 03 de octubre). 100 compromisos para el Segundo Piso de la Cuarta Transformación. Disponible en: <https://www.gob.mx/presidencia/documentos/100-compromisos-para-el-segundo-piso-de-la-cuarta-transformacion>

➔ Secretaria de las Mujeres. Subsecretaría de Igualdad Sustantiva. Hacia una sociedad de cuidados con visión humanista. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1yZxYOq5y5yASpqmIBOCO2AIuE6aodPOg/view>



HACIA UNA SOCIEDAD DE CUIDADOS
CON VISIÓN HUMANISTA



Mujeres

Secretaría de las Mujeres

