Ciudad Defensora
COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

REVISTA DE DERECHOS HUMANOS

El derecho al cuidado

marzo-abril 2023

Directorio

Presidenta
Nashieli Ramírez Hernández

Consejo
José Alfonso Bouzas Ortiz
Alejandro Brito Lemus
Manuel Jorge Carreón Perea
Tania Espinosa Sánchez
Aidé García Hernández
Ileana Hidalgo Rioja
Genaro Fausto Lozano Valencia
Christian José Rojas Rojas
Genoveva Roldán Dávila
Rosalinda Salinas Durán

Secretaría Ejecutiva
Nancy Pérez García

Visitadurías generales
Primera Juan Carlos Arjona Estévez
Segunda Iván García Gárate
Tercera Christopher Arpaur Pastrana Cortés
Cuarta María Luisa del Pilar García Hernández
Quinta Nadia Sierra Campos

Direcciones generales
Quejas y Atención Integral
Nuriney Mendoza Aguilar
Jurídica
Yolanda Ramírez Hernández
Administración
Gerardo Sauri Suárez
Delegaciones y Enlace Legislativo
Mauricio Augusto Calcaneo Monts

Direcciones ejecutivas
Promoción y Agendas en Derechos Humanos
Brisa Maya Solís Ventura
Seguimiento
Alicia Naranjo Sevilla
Educación en Derechos Humanos
Palmira Silva Culebro
Investigación e Información en Derechos Humanos
Domitille Marie Delaplace

Ciudad Defensora

NÚMERO 23, AÑO 3, MARZO-ABRIL DE 2023

Revista de derechos humanos

Comité editorial:
Brisa Maya Solís Ventura
Palmira Silva Culebro
Nancy Pérez García
Gerardo Sauri Suárez
Domitille Marie Delaplace

Editora responsable y dirección editorial:
Domitille Marie Delaplace

Coordinación editorial:
Verónica López Rodríguez
Karen Trejo Flores

Corrección de estilo y revisión de pruebas:
Lilia Alejandra Morales Cerda
Karina Rosalía Flores Hernández

Diseño editorial, ilustraciones y diseño de portada:
Gladys López Rojas

Apoyo editorial:
Osiris Edith Marín Carrera
David Adrián García Bernal
Cesia Azul Ramírez Salazar

Publicada y distribuida por:
Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM) ubicada en Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México.

Apoyo para divulgación y distribución:
Jorge Enrique Cordero Pérez
Sonia Ruth Pérez Vega
Yolanda Rosete Estrada

Los contenidos que aparecen en esta edición son responsabilidad de las y los autores que los suscriben; los que no aparecen firmados son de la autoría de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

Ejemplar de distribución gratuita, prohibida su venta.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación siempre y cuando se cite la fuente.

Para consultar esta edición y las anteriores o suscribirte a la versión electrónica visita <https://piensadh.cdhdf.org.mx/index.php/ciudad-defensora>.

Contáctanos en <ciudad.defensora@cdhcm.org.mx>.

Ciudad Defensora, revista bimestral de derechos humanos de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM), año 3, número 23, marzo-abril de 2023, editada por la Dirección Ejecutiva de Investigación e Información en Derechos Humanos de la CDHCM. Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. Tel.: 55 5229 5600, <www.cdhcm.org.mx>. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2021-042816580100-203 (vigente al 28 de abril de 2023). ISSN: en trámite.

En interiores

Editorial
El derecho al cuidado 2

Lo que debes saber sobre...
Los cuidados y el derecho al cuidado 4

Compartiendo luchas
Margarita Garfias Hernández 14

Para que tomes en cuenta
¿Qué es un sistema integral de cuidados? 18

Entrevista con...
Aleida Alavez Ruiz 24

En números
El trabajo de cuidados en números 28

Escucha las voces 32

¿A dónde acudir? 34

Échale un vistazo 35

La historieta 36

¡A ponerte las pilas! 38

Fotografía: Banco de imágenes Freepik.

Editorial

El derecho al cuidado

Todas las personas tenemos derecho al cuidado, lo que significa el derecho a cuidar, a ser cuidadas y al autocuidado, el cual se garantiza con el conjunto de actividades cotidianas de gestión y sostenibilidad de la vida que se realiza dentro o fuera del hogar y permite el bienestar físico, biológico y emocional.

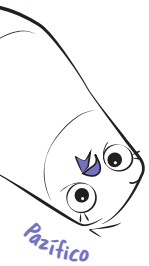
Este número de *Ciudad Defensora* aborda el tema del derecho al cuidado para comprender la necesidad de la creación de un sistema integral que contribuya al reconocimiento y redistribución del trabajo de cuidados, pues es una tarea que ha recaído principalmente en las mujeres y, mayormente, sin remuneración (pago).

También presenta el testimonio de una mamá cuidadora y su labor por el pleno reconocimiento del derecho al cuidado y la remuneración de éste, aunado a una entrevista con una legisladora que nos platica acerca de las acciones realizadas en el Congreso de la Unión para impulsar reformas constitucionales que permitan su reconocimiento.

Finalmente, ofrece un directorio de instituciones que proporcionan orientación y asesorías gratuitas sobre el tema, así como recomendaciones para conocer más sobre el derecho al cuidado y una sección de actividades lúdicas para reforzar el conocimiento en torno a este derecho, con el fin de abonar a la consolidación de una sociedad más igualitaria, inclusiva y próspera. CD

Lo que debes saber sobre...

Los cuidados y el derecho al cuidado



Los cuidados son esenciales para que las personas vivan una vida digna.

¿Qué son los cuidados?

Son actividades que implican **entender** y **atender** a personas que no pueden resolver todas o parte de sus **necesidades físicas**, **emocionales** y/o **afectivas**; pueden ser remuneradas (pagadas) o no remuneradas.

En el **hogar** son las **tareas cotidianas** como la alimentación, la limpieza, el **cuidado** y/o el **acompañamiento** de niñas y niños, personas mayores, enfermas o con discapacidad.

Pueden estar basados en **lazos familiares** (por lo general **sin recibir** ninguna **retribución económica** a cambio), estar **financiados de manera pública** (a través de instituciones gubernamentales) o **adquirirse** en el **mercado** (por ejemplo, con la contratación de los servicios de personas cuidadoras).

Por su importancia, se reconoce que todas las personas tenemos derecho **a cuidar**, a **ser cuidadas** y al **autocuidado**.

En el ámbito internacional, el derecho al cuidado se aborda desde varios instrumentos de derechos humanos:

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC)

"Se debe conceder a la familia [...] la más amplia **protección** y **asistencia** posibles, especialmente para su constitución y mientras sea responsable del **cuidado** y la educación de los **hijos** a su cargo [...]".

Artículo 10, **numeral 1**.

Convenio núm. 156 sobre responsabilidades familiares de la Organización Internacional del Trabajo

"Se aplica a los trabajadores y a las trabajadoras con **responsabilidades** hacia los **hijos a su cargo** [y] con respecto de **otros miembros de su familia** directa que de manera evidente **necesiten su cuidado**. [Establece el deber de] desarrollar o promover **servicios comunitarios**, **públicos** o **privados**, tales como [...] de asistencia a la infancia y de asistencia familiar".

Artículos 1° y **5°**.

Convención para la Eliminación de Todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)

"Los Estados Partes tomarán medidas adecuadas para: alentar el **suministro** de los **servicios sociales** de **apoyo** necesarios para permitir que los padres **combinen** las obligaciones para con la familia, con las responsabilidades del **trabajo** y la participación en la vida pública, especialmente mediante el fomento de la **creación** y **desarrollo** de una **red de servicios destinados al cuidado** de los niños".

Artículo 11, **numeral 2**, **inciso c**.

Recomendación General núm. 27 sobre las mujeres de edad y la protección de sus derechos humanos, del Comité CEDAW

"Los Estados partes deben velar por que las **mujeres de edad**, incluidas las que se ocupan del **cuidado** de niños, tengan acceso a **prestaciones sociales** y **económicas adecuadas** [...] y **reciban** toda la **ayuda necesaria** cuando se ocupan de padres o parientes ancianos".

Párrafo 43.

Declaración de San José sobre el Empoderamiento Económico y Político de las Mujeres de las Américas, de la Organización de los Estados Americanos (OEA)

"Impulsar el **mejoramiento** de la **cobertura** y la **calidad** de la **infraestructura** de **cuidado** [...] para las diferentes poblaciones que **demandan** de **cuidados** (niñas y niños, jóvenes, personas adultas mayores, personas con discapacidad y otras) [...]. Promover la **protección social** para las mujeres que realizan [...] **labores de cuidado** [...]".

Numerales 15 y **17**.

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

"[Que] las personas con discapacidad tengan acceso a una variedad de **servicios** de **asistencia** domiciliaria, residencial y otros servicios de **apoyo** de la comunidad, incluida la asistencia **personal** que sea necesaria para facilitar su existencia y su **inclusión** en la **comunidad**".

Artículo 19.

Observación General núm. 5 sobre el derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad, del Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Comité DPD)

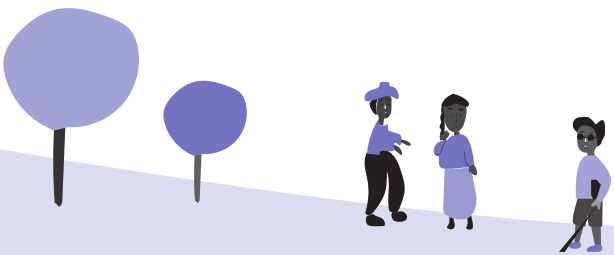
"Los Estados partes deben **prestar servicios de apoyo** adecuados a los **cuidadores** de la familia a fin de que puedan, a su vez, apoyar a su hijo o su familiar a **vivir de forma independiente** [...] debe incluir **servicios de atención temporal**, de **guardería** [...], **apoyo financiero** para cuidadores [...] y fomentar el desarrollo de **servicios de orientación**, **círculos de apoyo** y otras opciones de apoyo adecuadas".

Párrafo 67.

Observación General núm. 3 sobre las mujeres y las niñas con discapacidad, del Comité DPD

"La **discriminación** por **asociación** es la discriminación contra **personas** a causa de su asociación con una persona con **discapacidad**. Las mujeres que desempeñan una función de **cuidadoras** suelen sufrir discriminación por **asociación**".

Párrafo 17, **inciso *c***.



Convención sobre los Derechos del Niño

"Los Estados partes se comprometen a: asegurar al niño la **protección** y el **cuidado** que sean necesarios para su **bienestar**, teniendo en cuenta los **derechos** y **deberes** de sus padres, tutores u otras personas responsables de él [...]".

Artículo 3°, numeral 2.

Observación General núm. 15 sobre el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud, del Comité de los Derechos del Niño

"[E]l Comité subraya la necesidad de crear un entorno que proteja al niño de la violencia y fomente su participación en los cambios de actitud y comportamiento en el hogar, en la escuela y en los espacios públicos; de **apoyar** a los padres y cuidadores para que practiquen una **crianza saludable** [...]".

Párrafo 64.

Observación General núm. 14 sobre el derecho del niño a que su interés superior sea una consideración primordial, del Comité de los Derechos del Niño

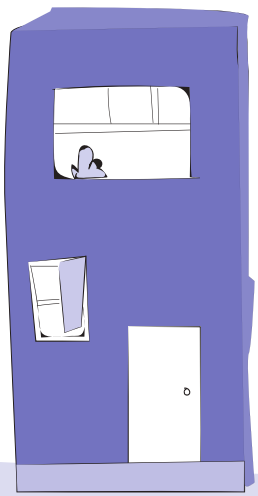
"[L]os **niños** necesitan establecer un **vínculo** con los **cuidadores** a una edad muy temprana [...]".

Párrafo 72.

Observación General núm. 16 sobre las obligaciones del Estado en relación con el impacto del sector empresarial en los derechos del niño, del Comité de los Derechos del Niño

"[L]os Estados deben crear **condiciones laborales** en las empresas que ayuden a los padres y los **cuidadores** a **cumplir** sus **responsabilidades** en lo que respecta a los niños a su cargo [...]".

Párrafo 54.



Observación General núm. 20 sobre la efectividad de los derechos del niño durante la adolescencia, del Comité de los Derechos del Niño

"La importancia del papel que desempeñan los padres y los **cuidadores** proporcionando **seguridad** y **estabilidad emocional** al niño, y alentándolo y protegiéndolo, se mantiene durante la adolescencia. El Comité subraya la obligación que incumbe a los Estados de **prestar** la **asistencia apropiada** a los padres y los cuidadores [...] y la obligación de ayudar[les] a que proporcionen el apoyo y las condiciones de vida necesarias para el desarrollo óptimo [...] son igualmente aplicables a los padres de los adolescentes".

Párrafo 50.

Directrices sobre las modalidades alternativas de cuidado de los niños

"[E]l Estado debería velar por que las familias tengan **acceso** a formas de **apoyo** en su función **cuidadora**. [...] Cuando la propia familia del niño no puede, ni siquiera con un apoyo apropiado, proveer al debido **cuidado del niño**, o cuando lo abandona o renuncia a su guarda, el **Estado** es **responsable** de **proteger** los derechos del niño y de procurarle un acogimiento alternativo adecuado [...]".

Párrafos 3 y **5**.

Observación General núm. 21 sobre los niños en situación de calle, del Comité de los Derechos del Niño

"En el caso de los niños en situación de calle **sin cuidadores** principales o circunstanciales, el **cuidador *de facto*** es el **Estado** y está **obligado**, en virtud del artículo 20, a **garantizar** otros tipos de **cuidado** a los niños **temporal** o **permanentemente** privados de su medio familiar".

Párrafo 44.

Observación General conjunta núm. 4 relativa a los derechos humanos de los niños en el contexto de la migración internacional, del Comité de Protección de los Derechos de Todos los Trabajadores Migratorios y de sus Familiares

"[C]uando los **niños** no estén acompañados, tendrán derecho a recibir la **protección** y la **asistencia especiales** del **Estado** en forma de **cuidados alternativos** y alojamiento [...]".

Párrafo 11.

Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad

"Las personas de edad deberán poder disfrutar de los **cuidados** y la **protección** de la **familia** y la **comunidad** de conformidad [...] con el sistema de valores culturales de cada sociedad. [**D**]**isfrutar** de sus derechos humanos y **libertades** fundamentales cuando **residan** en hogares o **instituciones** donde se les brinden **cuidados** o **tratamiento**, con pleno **respeto** de su **dignidad**, creencias, **necesidades** e intimidad, así como de su derecho a adoptar **decisiones** sobre su **cuidado** y sobre la **calidad de su vida**".

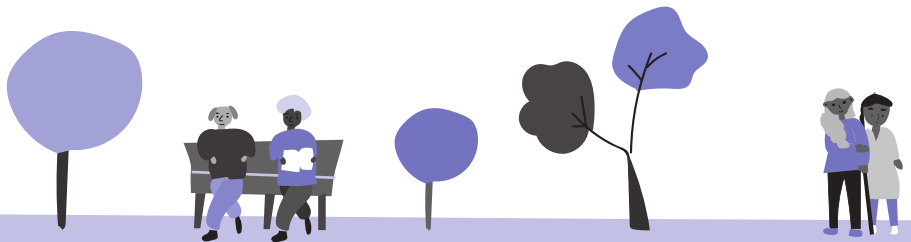
Párrafos 10 y **14**.

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores

"La **persona mayor** tiene **derecho** a un **sistema integral de cuidados** [...].

Los Estados Parte [...] en especial, asegurarán: [...] *c)* que la persona mayor tenga acceso progresivamente a una variedad de servicios de **asistencia domiciliaria**, **residencial** y otros servicios de **apoyo** de la **comunidad**, incluida la asistencia personal que sea necesaria para facilitar su existencia y su **inclusión** en la comunidad [...]".

Artículos 12 y **7°**.



El derecho al cuidado está reconocido en la **Constitución Política de la Ciudad de México** y establece lo siguiente:

EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Artículo 9° Ciudad solidaria

B. Derecho al cuidado

"Toda persona tiene **derecho al cuidado** que sustente su vida y le otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de toda su vida. Las autoridades establecerán un **sistema de cuidados** que preste servicios públicos universales, accesibles, pertinentes, suficientes y de calidad, y desarrolle políticas públicas. El sistema atenderá de manera prioritaria a las **personas** en **situación** de **dependencia** por **enfermedad**, **discapacidad**, ciclo vital, especialmente la **infancia** y la **vejez** y a quienes, de manera no remunerada, están a cargo de su cuidado".

Artículo 11 Ciudad incluyente

"A. Grupos de atención prioritaria [...]
B. Disposiciones comunes
[...]
3. Se promoverán:
[...]
d) Condiciones de buen trato, convivencia armónica y **cuidado**, por parte de sus **familiares** y la **sociedad**".

Artículo 56 de la Ley Constitucional de Derechos Humanos y sus Garantías de la Ciudad de México

"El **derecho al cuidado** incluye el derecho de todas las personas a **cuidarse**, **a cuidar** y **a ser cuidadas**; consiste en que todas las personas tengan asegurado un conjunto de actividades básicas encaminadas a **garantizar** la realización cotidiana de las **condiciones** de **vida** [...]".

Artículo 10 Ciudad productiva

"B. Derecho al trabajo
5. [...] Las autoridades de la ciudad establecerán [...] programas de:
[...]
d) **Protección** efectiva de los **derechos** de las personas trabajadoras del hogar, así como de los **cuidadores** de **enfermos** [...]".

GRUPOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA Y DERECHO AL CUIDADO

Personas que residen en instituciones de asistencia social

Constitución Política de la Ciudad de México

"Las personas que residen en **instituciones de asistencia social** tienen el derecho a disfrutar de un entorno seguro, afectivo, comprensivo y libre de violencia; a **recibir cuidado** y **protección** frente a actos u omisiones que atenten contra su **integridad**; a una atención integral que les permita lograr su desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social; a **servicios de calidad y calidez** por personal capacitado, calificado, apto y suficiente".

Artículo 11, **apartado M**.

Personas con discapacidad

Constitución Política de la Ciudad de México

"[S]e promoverá la **asistencia personal**, **humana** o **animal**, para su desarrollo en comunidad".

"Las autoridades deben **implementar** un sistema de salvaguardias y **apoyos** en la toma de decisiones que respete su voluntad y capacidad jurídica".

"Las familias que tengan un integrante con discapacidad y sobre todo las que tengan una condición de gran dependencia o discapacidad múltiple, recibirán **formación**, **capacitación** y **asesoría** [...]".

Artículo 11, **apartado G**, **numerales 1**, **2** y **3**.

Constitución Política de la Ciudad de México

"[L]as autoridades [...] garantizarán su adecuada protección a través del Sistema de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de la Ciudad de México".

Artículo 11, **apartado D**.

Niñas, niños y adolescentes

Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de la Ciudad de México

"**Garantizar** que las personas encargadas de la **atención directa** [...] en el sector público y privado [...] estén debidamente capacitados y sensibilizados en temas de derechos humanos de niñas, niños y adolescentes".

Artículo 1°, **fracción V**.

Personas mayores

Constitución Política de la Ciudad de México

"Las **personas mayores** tienen los derechos reconocidos en esta Constitución, que comprenden, entre otros, a la identidad, a una ciudad accesible y segura, a servicios de salud especializados y **cuidados paliativos**, así como a una **pensión económica no contributiva** a partir de la edad que determine la ley. Tomando en cuenta las necesidades específicas de mujeres y hombres, la Ciudad establecerá un **sistema integral** para su **atención** [...]".

Artículo 11, apartado F.

Ley de Reconocimiento de los Derechos de las Personas Mayores y del Sistema Integral para su Atención de la Ciudad de México

"[Reconoce el] derecho a recibir **servicios de cuidado** a largo plazo.
[...]
Promover que las personas mayores tengan acceso a servicios socio-sanitarios integrados y servicios de cuidados domiciliarios [...]".

Artículos 6°, fracción VII, y 61, fracción VI.

Compartiendo luchas

Fotografía: cortesía Margarita Garfias Hernández.

Margarita Garfias Hernández *

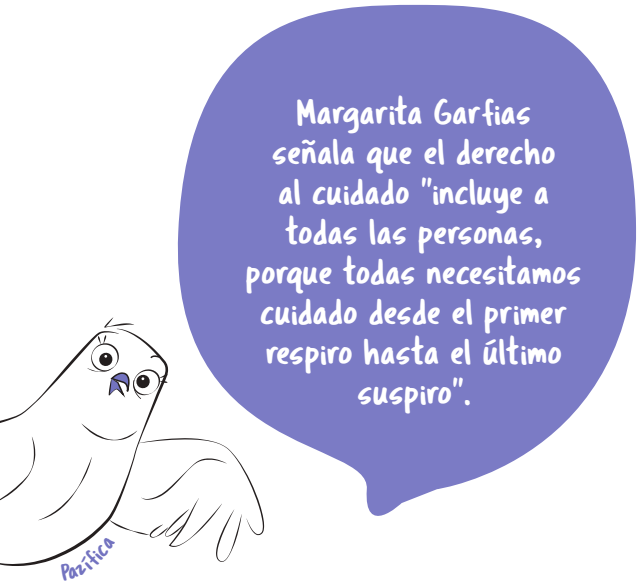
El objetivo de nuestra lucha es que toda mujer cuidadora pueda retomar su proyecto de vida personal y laboral, a través de acceder a los servicios por parte del Estado.

El inicio de mi activismo

En 2016 mi activismo inició junto con el de muchas otras mamás cuidadoras cuando se convocó para participar en la redacción de la Constitución Política de la Ciudad de México (en el marco de la reforma de 2016 que cambió el nombre de Distrito Federal por el de Ciudad de México), en ese momento vimos la oportunidad de que se reconocieran nuestros derechos y los de nuestras hijas e hijos. Juntas propusimos tres iniciativas de ley.

La primera fue que se reconociera el trabajo de cuidados no remunerado –que son todas las tareas que hacemos de manera individual en nuestros hogares y que sostienen la vida y la dignidad de las personas, pero que

* Activista, conferencista, tallerista y cuidadora 24/7. Fundadora y directora de las colectivas Familias y Retos Extraordinarios y #YoCuido México.



no son pagadas–, así como el derecho de poder gozar de nuestro propio tiempo.

La segunda fue el reconocimiento de las personas con discapacidad múltiple para que el Estado asumiera su deber de brindar a ellas y a sus familias capacitación y asesoría para su adecuada atención.

Y la tercera fue sobre el reconocimiento del uso médico y terapéutico del cannabis. Estos derechos ya están garantizados en la Constitución Política de la Ciudad de México.

A partir de ahí nos fueron identificando como las mujeres que *veíamos* por las mujeres cuidadoras y pugnábamos por el reconocimiento del derecho al cuidado; entonces, más personas se acercaron a nosotras para saber de qué iba nuestra lucha y para aprender más sobre este derecho.

En 2019 diversas organizaciones de varios estados de la república mexicana buscábamos el reconocimiento del derecho al cuidado, por invitación de Mariela Serey, quien inició este movimiento en Chile y que luego se extendió a Perú, Colombia y México; formamos la colectiva #YoCuido México.

Iniciamos convocando a una marcha para que se reconociera el derecho al cuidado. Comúnmente el 8 de marzo, cuando se conmemora el Día internacional de la mujer, ninguna de nosotras salía a marchar; pero esto cambió. Desde entonces, las compañeras que pueden asistir a una marcha llevan una manta con la consigna: "No estamos todas, faltan las que se quedaron a cuidar", y así comenzó todo.

La importancia del derecho al cuidado

El derecho al cuidado es un derecho llave con varias dimensiones como el cuidarse a una misma y eso incluye a todas las personas, porque todas necesitamos cuidado desde el primer respiro hasta el último suspiro.

Esto es invisibilizado por nuestro sistema de salud pública porque a las mujeres no siempre se nos permite atendernos en sábados o fines de semana, que es cuando tenemos un poco de tiempo libre, pero son días en que no están abiertos todos los centros de atención pública, por lo que debemos recurrir al sector privado si necesitamos hacernos el papanicolaou o la mastografía, y el costo sale de nuestros bolsillos. Esta falta de atención oportuna causa que muchas de nosotras nos enfermemos.

El realizar estas labores de forma no remunerada no sólo implica una carencia económica, sino también el no poder perma-

Fotografía: cortesía Margarita Garfias Hernández.

necer en un trabajo formal que nos permita tener los recursos para transferir el cuidado a otras personas. Por otro lado, no siempre tenemos permiso laboral cuando una hija o un hijo está hospitalizado, entonces, cuando alguien se enferma tenemos que tomar los días de vacaciones para atender responsabilidades familiares. Eso no es justo porque nos afecta más a las mujeres, cuando ambos (hombres y mujeres) tenemos responsabilidades familiares y debemos atenderlas. Para hacer las tareas de cuidados deben existir los permisos necesarios y que éstos se extiendan también a los hombres, porque si son sólo para mujeres se continúa reproduciendo la desigualdad.

También es importante contemplar que los servicios de cuidado deben estar garantizados durante toda la vida, independientemente de si la mamá decide cuidar o si su prioridad es trabajar. Siempre debe haber espacios seguros para dejar a hijas o hijos a partir de los 40 días de nacimiento, sin discriminación por su condición de salud o discapacidad.

Realizar el trabajo de cuidados –que a veces sobrepasa nuestra capacidad en horarios, tiempo y dinero– hace que no tengamos la movilidad social que se esperaría; como poder ir a la escuela, tener un empleo digno y prestaciones sociales, así como realizar un proyecto de vida personal o profesional.

El Centro de Estudios Espinosa Yglesias publicó el estudio *Sistema Nacional de Cuidados. Una vía para la igualdad de oportunidades y la movilidad social*, el cual señala que la poca disponibilidad de servicios de cuidados en México determina 11% de las desigualdades que enfrentan las mujeres, y aumenta a 38% en el caso de las mujeres de menores ingresos.

La importancia de un Sistema Nacional de Cuidados

El trabajo de cuidados que está tan presente en nuestra vida cotidiana ya no lo vemos (nadie nota los trastes lavados ni la ropa limpia), a menos de que no se haga (cuando no se preparó la comida, la ropa no se

planchó, el papel de baño no se compró, etcétera).

Ese cúmulo de trabajo representaría mucho dinero en caso de que se realizara fuera del hogar. Si fuéramos cuidadoras especializadas, ¿cuánto deberíamos estar ganando y cuánto le estamos ahorrando al Estado por proveer estos cuidados?

Las mujeres cuidadoras, muchas veces, somos invisibles en la familia. Este trabajo no se visibiliza porque parece que se hace con magia, como en la historia de Harry Potter, donde de repente aparece ya todo listo, pero no es así. Hay mujeres que al hacer ese trabajo imposibilitan su desarrollo personal y profesional. Entonces la peor barrera es la invisibilidad.

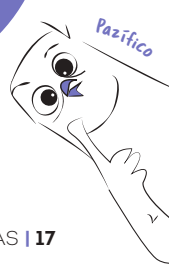
Lo que más queremos las mujeres cuidadoras es tener acceso a cuidados especializados en casa, así como la oportunidad de ingresar al mercado laboral de manera digna, pero no lo podemos hacer si no hay servicios o espacios de cuidado seguros, donde nuestro familiar pueda ser atendido de manera digna. Esto sería posible si contáramos con un Sistema Nacional de Cuidados que cubra estas necesidades.

El objetivo de nuestra lucha es que toda mujer cuidadora pueda retomar su proyecto de vida personal y laboral, a través del acceso a los servicios por parte del Estado desde un sistema de cuidados integral. Y eso es un ganar-ganar: si yo entro al mercado laboral puedo tener un ingreso y pagar impuestos de los cuales se pueden brindar los servicios de cuidado de manera especializada, realizados por una persona profesional con las condiciones para hacerlo desde el conocimiento y no de manera empírica como nosotras.

Es muy importante aclarar que el derecho al cuidado no sólo es para personas con discapacidad, con enfermedades crónicas o de atención prioritaria, sino que debe estar garantizado para toda la población de manera progresiva, porque el Estado sólo considera a quien lo necesita de manera urgente.

Como colectivas acompañamos la exigencia en favor de la democratización del conocimiento; no damos capacitación porque no somos enfermeras ni doctoras, más bien orientamos para que las personas sepan a dónde acudir para capacitarse, obtener de manera gratuita medicamentos e insumos, recibir asesoría jurídica o atención médica. El objetivo es brindar herramientas para que puedan realizar su trabajo de cuidado de forma más digna. CD

"Lo que más queremos las mujeres cuidadoras es tener acceso a cuidados especializados en casa, así como la oportunidad de ingresar al mercado laboral de manera digna", asegura Margarita Garfias.



Para que tomes en cuenta

¿Qué es un sistema integral de cuidados?

Un **sistema integral de cuidados** es el conjunto de políticas encaminadas a concretar una nueva organización social orientada a cuidar, asistir y apoyar a las personas que lo requieren, así como a la aceptación de la importancia del trabajo de cuidados y una mejor distribución, donde el Estado garantice el acceso al derecho al cuidado y sus condiciones como trabajo decente.

¿Por qué es necesario implementarlo?

Es un factor fundamental para el logro del empoderamiento de las mujeres y la igualdad entre ellas y los hombres. Por ello, *reconocer*, *redistribuir* y *reducir* el trabajo de los cuidados que mayoritariamente realizan las mujeres implica transformar estas realidades.

Reconocer
Hacer visible y revalorizar el **trabajo** de **cuidados**, reconocer sus altos **beneficios** para la **sociedad** y la **economía**, y considerarlo como un empleo decente.

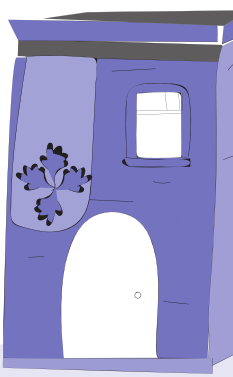
Reducir
Disminuir la carga de trabajo no remunerado de las mujeres. Considerar que el **derecho** al **cuidado** es clave para el **desarrollo** de la **ciudadanía** y promover los principios de **igualdad**, **universalidad** y **solidaridad**.

Redistribuir
Distribuir de forma **equilibrada** el trabajo del hogar y de **cuidados** no **remunerado** entre **mujeres** y **hombres**, así como promover el ejercicio de la paternidad responsable.

Recomendaciones para avanzar en la garantía del derecho al cuidado

Los gobiernos deben contar con un sistema integral de cuidados que:

- Tenga un **marco regulatorio** adecuado.
- Articule las **políticas** y las **acciones públicas** orientadas al **cuidado** de distintas poblaciones.
- Ponga a disposición de las **personas** que necesitan de **cuidados** el acceso a estos **servicios** en cualquier parte de la ciudad.
- Integre un **enfoque** de **igualdad** entre **hombres** y **mujeres**.
- Proteja la **integridad**, **privacidad** e **intimidad** de las personas con necesidades de **cuidado**.
- Coordine a las instituciones públicas responsables de **brindar asistencia** a las **personas** con **necesidades** de **cuidado**.
- Promueva la **independencia** y **autonomía** de las personas con necesidades de **cuidado**.
- Garantice su **continuidad** y **sostenibilidad** a largo plazo.
- Fomente la **corresponsabilidad** social entre familias, Estado, empresas y comunidad.
- Asegure que los **servicios** de **cuidado** sean prioritarios, garantizando a las personas cuidadoras **condiciones** de **trabajo seguras** y **dignas**.



El sistema debe, por ejemplo:

Brindar servicios de calidad en distintas modalidades como: **cuidados** a domicilio, **servicios institucionales** de cuidados diarios, como centros de día o estancias infantiles, o residenciales (llamados de larga duración) y servicios de cuidados a **distancia** (teleasistencia).

Otorgar subsidios y **apoyo económico** para el cuidado.

Capacitar a las personas **cuidadoras** para que brinden cuidados de calidad.

Invertir en **infraestructura** y **tecnología** para el cuidado.

Regular que los **servicios de cuidado** se brinden con el enfoque de derechos humanos y la **perspectiva** de **género**.

Recomendaciones generales

- Equilibrar la distribución de las **labores** de **cuidado** entre **hombres** y **mujeres**.
- **Facilitar** a las personas que brindan cuidados la posibilidad de hacer **compatibles** las **actividades** de **cuidado** con el **trabajo remunerado**. Por ejemplo:
  - **Promover** que las empresas del sector privado proporcionen **acceso** a **servicios** de **guardería** o de otros **centros** de **cuidado** de calidad y con **horarios flexibles**.
  - **Regular** que se otorguen **licencias remuneradas** en reconocimiento de las **responsabilidades** del cuidado, tanto a **madres** como a **padres**.
  - **Facilitar** un **tiempo** y un **espacio** destinados a la **lactancia materna** en los centros laborales.
  - **Promover** que se implementen **modalidades** de **jornada laboral flexibles** con el propósito de equilibrar el trabajo remunerado con las responsabilidades de cuidado.

Buenas prácticas y medidas exitosas a nivel internacional en materia de cuidado

Sistemas de cuidados establecidos por ley

Uruguay

- Cuenta con el Sistema Nacional Integrado de Cuidados (SNIC) que promueve y atiende de manera integral a personas en situación de dependencia desde una perspectiva de derechos humanos y de género. Participan instituciones públicas, privadas y de la sociedad civil organizada.
- Proporciona servicios como: asistentes personales, teleasistencia en casa, centros de día y de larga estadía, casas comunitarias de cuidados para la primera infancia, entre otros.
- Estimula la profesionalización de las personas cuidadoras remuneradas.

Costa Rica

- La Red Nacional de Cuidado y Desarrollo Infantil (RedCUDI) articula las diferentes modalidades de prestación pública y privada de servicios en materia de cuidado y desarrollo infantil, para fortalecer y ampliar las alternativas de atención integral.
- Establece un sistema de acceso público, universal y de financiamiento solidario.

Apoyos generales al cuidado

Países Bajos

- Dispone de la Ley de Apoyo Social, con la cual los gobiernos municipales brindan apoyos generales, y a la medida, a las personas mayores, con discapacidad y con enfermedades crónicas, con el propósito de que sigan viviendo en su propia casa el mayor tiempo posible. Entre los apoyos se destacan: servicios de compras, centros comunitarios, orientación individual, transporte y ayuda doméstica.

Licencias de maternidad y paternidad desde el enfoque del cuidado

Suecia

- Establece una licencia y compensación por hasta 480 días para las parejas (240 días para cada uno) por el nacimiento o la adopción de una hija o un hijo con el objetivo de que las madres y padres puedan realizar su cuidado. Las madres y los padres solteros pueden disfrutar de hasta 480 días.

Medidas de apoyo al trabajo a distancia o teletrabajo para personas cuidadoras

Argentina

- La Ley 27. 555 Régimen legal del Contrato de Teletrabajo establece que las personas que trabajen bajo esta modalidad y que acrediten tener a su cargo, de manera única o compartida, el cuidado de personas adolescentes menores de 13 años, con discapacidad o mayores, que convivan con él o la trabajadora y que requieran de asistencia específica, tienen derecho a horarios compatibles con las tareas de cuidado a su cargo y/o a interrumpir la jornada.

Cuantificación del trabajo de cuidado

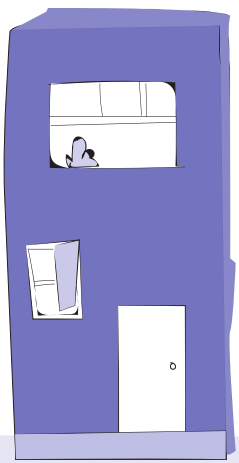
Colombia, **Costa Rica**, **Ecuador**, **Perú** y **México**

- Hasta 2021 los países referidos habían establecido por ley cuentas satélites oficiales para llevar a cabo estimaciones sobre el valor económico del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado con el objetivo de visibilizar su importancia y generar datos para la toma de decisiones en materia de política pública.

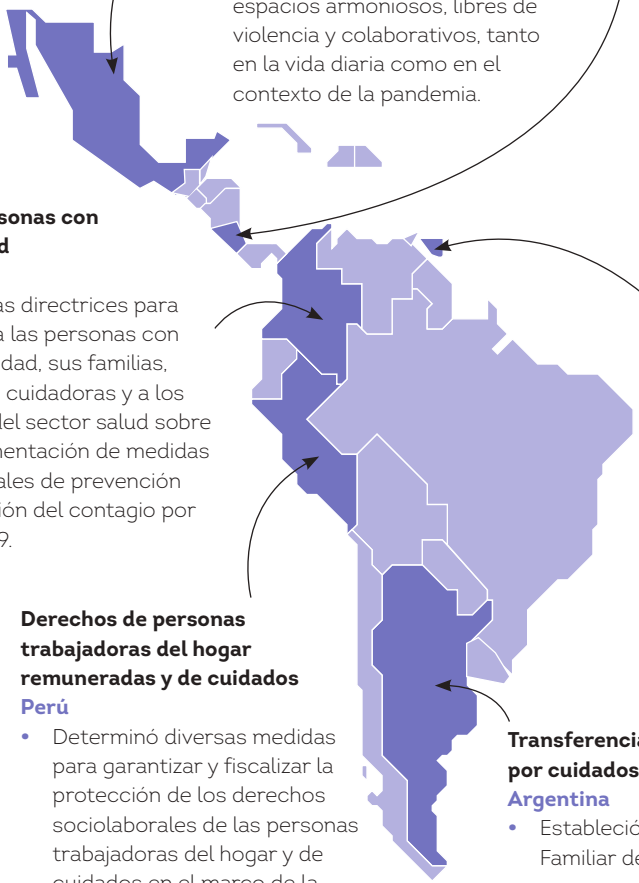
Compensación económica como parte de actividades de cuidados

Chile

- La Ley 20.255 crea el Sistema de Pensiones Solidarias que:
  - reconoce las interrupciones del empleo debidas a la crianza de hijas e hijos,
  - concede créditos por cuidado a las madres que tienen o han tenido trabajo formal, lo que aumenta sus pensiones medias en 20%, y
  - establece la compensación económica en caso de divorcio, con lo que se traspasan fondos de las cuentas individuales de un cónyuge a otro.



Medidas adoptadas en América Latina sobre cuidados ante el confinamiento por la pandemia de COVID-19



Campañas de promoción de corresponsabilidad
México
- Estableció una guía y materiales gráficos para fomentar en los hombres el crear y compartir espacios armoniosos, libres de violencia y colaborativos, tanto en la vida diaria como en el contexto de la pandemia.

Servicios
Costa Rica
- Creó servicios de apoyo para madres y padres que continuaron en sus trabajos para que el cuidado no recayera en personas mayores o en grupos de riesgo que forman parte sus redes de apoyo familiar.

Apoyo a personas con discapacidad
Colombia
- Publicó las directrices para orientar a las personas con discapacidad, sus familias, personas cuidadoras y a los actores del sector salud sobre la implementación de medidas diferenciales de prevención y mitigación del contagio por COVID-19.

Licencias y permisos
Trinidad y Tobago
- Determinó las licencias pagadas para madres y padres con hijas e hijos que requieren de cuidados.
- Incentivó el teletrabajo, cambios y rotación de horarios.

Derechos de personas trabajadoras del hogar remuneradas y de cuidados
Perú
- Determinó diversas medidas para garantizar y fiscalizar la protección de los derechos sociolaborales de las personas trabajadoras del hogar y de cuidados en el marco de la pandemia.

Transferencias monetarias por cuidados
Argentina
- Estableció el Ingreso Familiar de Emergencia para personas desocupadas, trabajadoras y trabajadores informales y de casas particulares.

Para más información consulta:

- ONU Mujeres y Cepal. *Cuidados en América Latina y el Caribe en tiempos de COVID-19. Hacia sistemas integrales para fortalecer la respuesta y la recuperación*, <https://bit.ly/3kK43Um>.
- ONU. Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, <https://oig.cepal.org/es>.
- Comisión Interamericana de Mujeres, *Guía de Implementación de la Ley Modelo Interamericana de Cuidados*, 2022, <https://bit.ly/40gMafm>.

Entrevista con...

Fotografía: cortesía Aleida Alavez Ruiz.

Aleida Alavez Ruiz*

La legisladora en la Cámara de Diputados Aleida Alavez Ruiz nos comparte el trabajo que se ha realizado para que el derecho de todas las personas a cuidar y ser cuidadas esté reconocido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

¿Cómo ha sido el proceso de reconocimiento del derecho al cuidado a nivel federal?

Este proceso inició en 2018 en la LXIV Legislatura de la Cámara de Diputados, cuando varias voces en el Congreso impulsamos una iniciativa para consolidar el derecho al cuidado en la Constitución mexicana. Las y los diputados la aprobamos, tomando en cuenta su importancia porque todas las personas en algún momento tenemos necesidad de dar o de recibir cuidados. Actualmente esta discusión se encuentra en el Senado de la República.

Es importante que este derecho se visualice en las políticas públicas del Estado

* Diputada federal en la LXV Legislatura por el distrito 19 de la Ciudad de México para el periodo del 29 de agosto de 2021 al 31 de julio de 2024, e integrante de la Comisión de Puntos Constitucionales.

porque son las mujeres quienes principalmente ejercen el trabajo de cuidados en la sociedad y, de acuerdo con algunas estadísticas, a partir del confinamiento por la pandemia de COVID-19 éste ha recaído más sobre ellas.

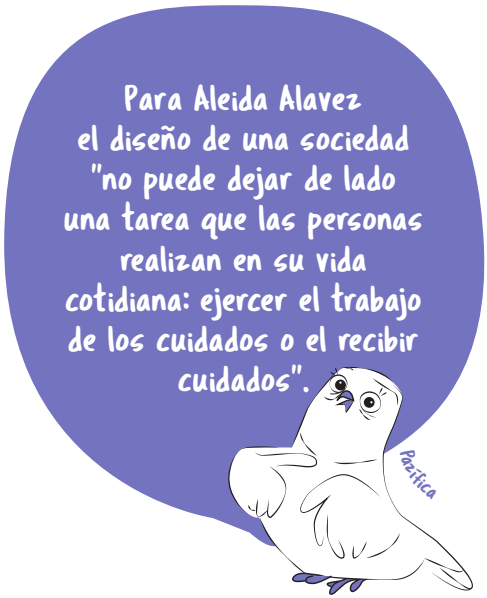
El establecimiento del derecho al cuidado se sustenta principalmente en el artículo 4° constitucional, lo que hace posible que el Estado articule un Sistema Nacional de Cuidados para alinear todas las políticas públicas y las directrices desde la visión de un derecho enaltecido en la Constitución.

¿Por qué es importante lograr el reconocimiento del derecho al cuidado?

El diseño de una sociedad -y sus normas- no puede dejar de lado una tarea que las personas realizan en su vida cotidiana: ejercer el trabajo de los cuidados o el recibir cuidados. Como sociedad, no tener presente esto nos deja en la omisión de no atender lo que básicamente requerimos todas y todos.

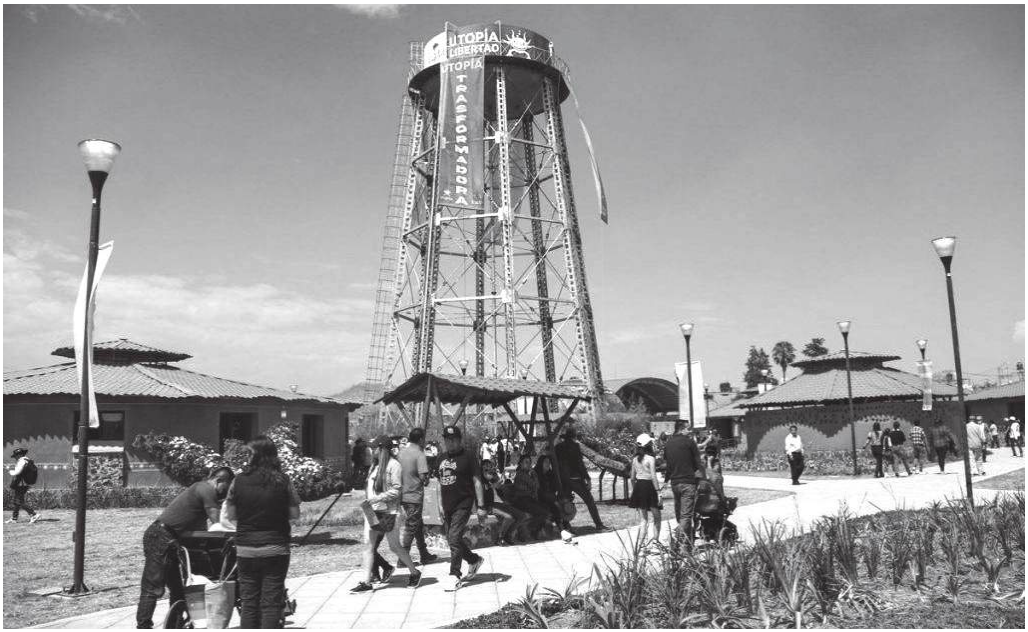
Por eso es importante elevar el derecho al cuidado a rango constitucional para que quienes diseñan políticas públicas o quienes están al frente de una institución cumplan lo que mandata la Carta Magna que nos rige como sociedad.

El objetivo es que este derecho se acompañe del cumplimiento de otros como son: el derecho a la salud, a la educación, a la vivienda adecuada y a la movilidad; sobre todo, que se piense en la persona más que en los objetos cuando se habla de dinero público o de infraestructura, lo que implica considerar la manera en que las acciones de gobierno impactan en la vida cotidiana.



¿Cuáles son las acciones y los retos para la implementación de un Sistema Nacional de Cuidados?

Nosotros diseñamos la norma y aprobamos una reforma constitucional a los artículos 4° y 73 de la Constitución que establece la obligación del Estado de promover la corresponsabilidad entre mujeres y hombres sobre los cuidados, y que faculta al Congreso de la Unión para expedir la Ley General que establezca la concurrencia de los tres órdenes de gobierno, en el ámbito de sus respectivas competencias, en materia del Sistema Nacional de Cuidados. Pero para ponerlo en marcha se debe estar revisando de manera conjunta con todos los actores involucrados, eso lo está haciendo el Insti-



Fotografía: Alcaldía Iztapalapa.

tuto Nacional de las Mujeres y ONU Mujeres, mediante la implementación de planes piloto en diferentes municipios, para ingresarlos a programas, políticas públicas y acciones de gobierno con la perspectiva de los cuidados.

En la alcaldía Iztapalapa hay un mecanismo para brindar asesoría a las personas cuidadoras encargadas de brindar atención a personas enfermas, mayores y a sus propias hijas e hijos. En ese sentido, los gobiernos desde el nivel municipal hasta el federal tienen que establecer la contribución para que los cuidados se ejerzan de la manera más noble y atenta, respetando la integridad de las personas que están alrededor de los cuidados mismos.

Asimismo, en la alcaldía mencionada se puso en marcha el proyecto de desarrollo integral Unidades de Transformación y Organización Para la Inclusión y la Armonía Social (Utopías) el cual representa una apuesta por ampliar con calidad los bienes comunes, y realizar una transformación social y urbana, por medio del encuentro en estos espacios que cuentan con infraestructura cultural, recreativa, educativa y deportiva; además, su diseño de alta calidad e innovación fue pensado para ofrecer sitios confortables y potenciadores del desarrollo integral de las comunidades de Iztapalapa.

La última Utopía que se abrió se llama Libertad, y es un contraste muy interesante ya que está al lado de un reclusorio. En esas instalaciones hay un espacio para las mujeres cuidadoras –es algo que es muy utópico– porque pensar en un espacio que no es

para llevar a las hijas o los hijos o para llevar a otros, sino que es para quien ejerce los cuidados, sobre todo las mujeres. Las actividades que pueden encontrar son talleres en materia de educación y esparcimiento. Esto es un buen pilotaje de todo lo que deben ser los cuidados en nuestro país desde la política pública y la inversión de recursos.

Al incluir el tema de los cuidados en las acciones de gobierno estaríamos avanzando en términos de igualdad. Eso es lo que buscamos, sobre todo mejorar las condiciones de vida de las personas y lograr el reconocimiento de esa labor.

Es sustancial contar con un Sistema Nacional de Cuidados en donde no solamente se sensibilice a todas las áreas involucradas, desde el gobierno hasta la sociedad civil, sino también se capacite para fortalecer y especializar las acciones de cuidados.

Estamos en una ruta muy afortunada en estos tiempos, pues el mandato de la Constitución implica la visión de los derechos humanos en las políticas públicas y en el ejercicio de los recursos.

Esta acción la vemos traducida en cada una de las obras que realizan diferentes dependencias gubernamentales. Otro ejemplo es el de la Secretaría de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano que recupera espacios públicos pensando en las mujeres, en la movilidad, en los cuidados que ejercemos día a día, con una transversalidad que nos va a permitir llegar a un buen puerto como sociedad, para entonces sí atender lo que realmente necesitamos como personas. CD

Aleida Alavez comenta que al incluir el derecho al cuidado en las acciones de gobierno se avanza en términos de igualdad, pero también en el reconocimiento de esta labor y que mejoren las condiciones de vida de las personas.

Fotografía: alcaldía Iztapalapa.

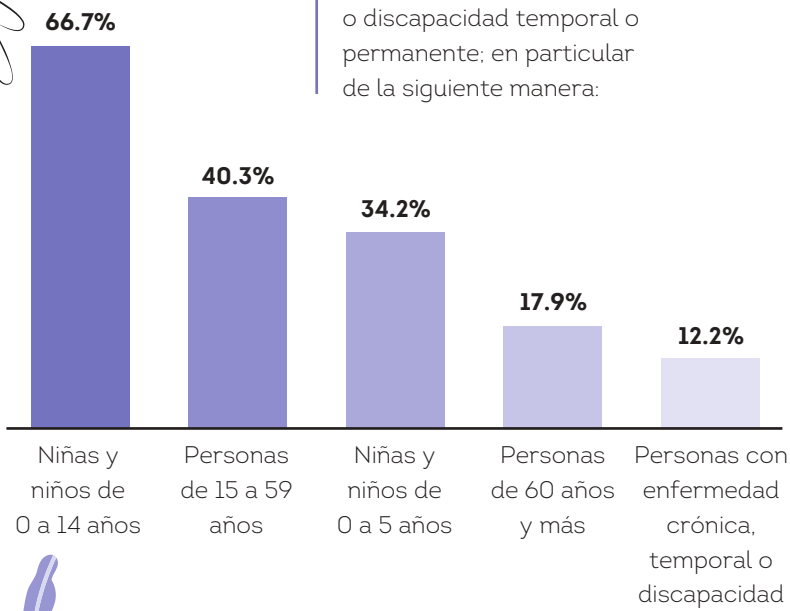
En números

El trabajo de cuidados en números

Te presentamos algunas cifras sobre el trabajo de cuidados en México y la Ciudad de México:

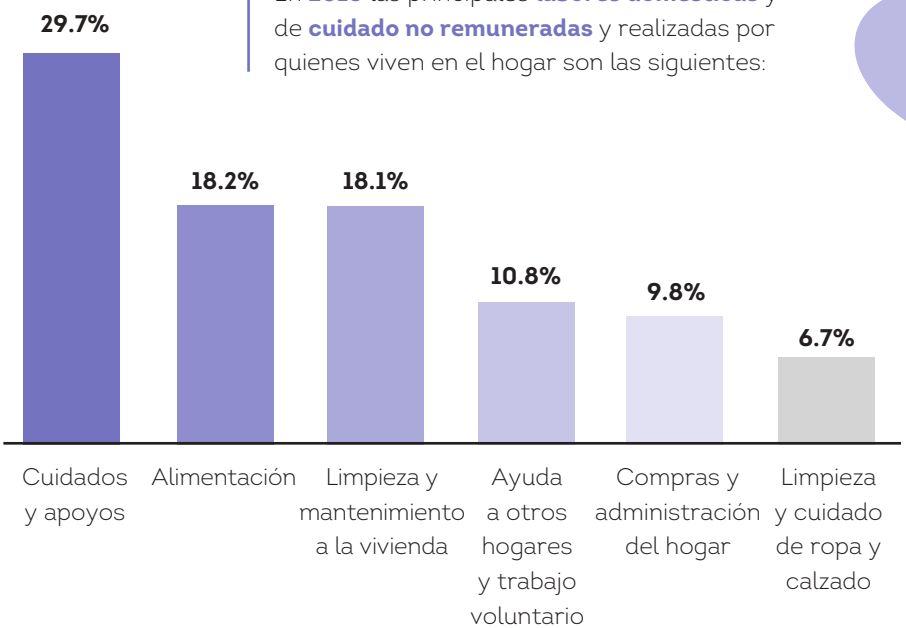
EN MÉXICO

De acuerdo con una encuesta del INEGI de 2019, en **68.4%** de los hogares registrados a nivel nacional (equivalente a 25 millones) se brinda algún tipo de cuidado directo a personas integrantes de la familia, ya sea por edad, enfermedad o discapacidad temporal o permanente; en particular de la siguiente manera:

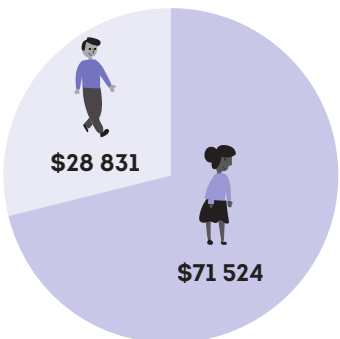


Asimismo, en **2021** el INEGI registró que el valor **del trabajo** y **de cuidados no remunerados** alcanzó la cifra de **6.8 billones** de **pesos**.

En **2018** las principales **labores domésticas** y de **cuidado no remuneradas** y realizadas por quienes viven en el hogar son las siguientes:



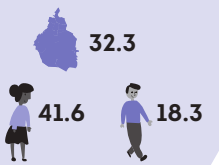
Las **mujeres** aportaron al año **2.6 veces más** que los **hombres** en las labores domésticas y de cuidados en el hogar.



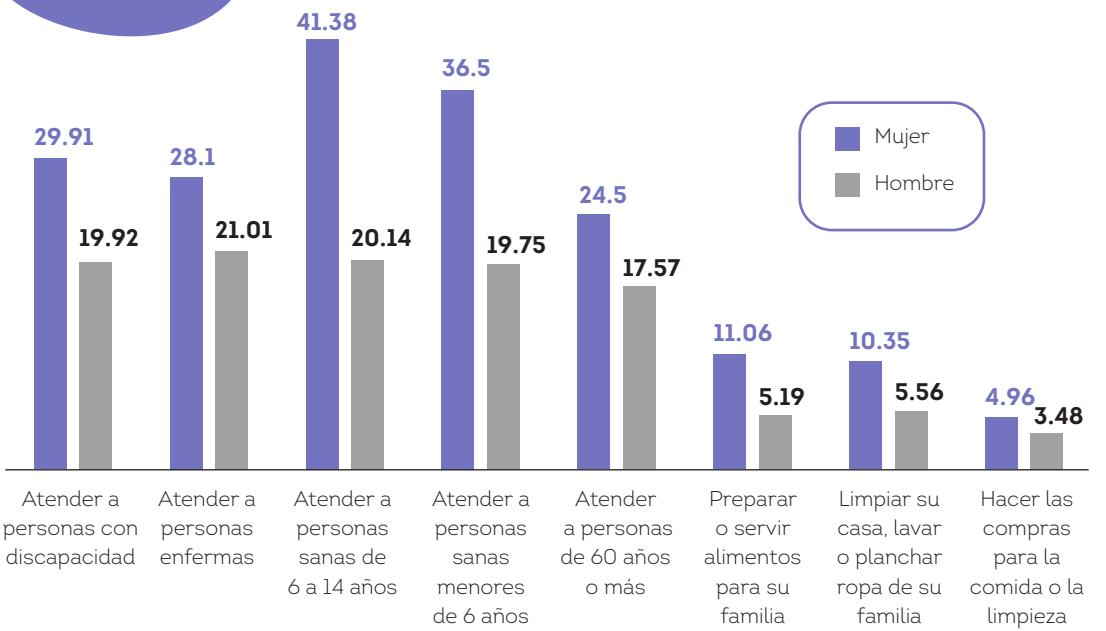
EN LA CIUDAD DE MÉXICO

En **2015** el INEGI reportó en la **Ciudad de México** más de **7.5 millones** de **personas** de 12 años y más, de las cuales **77.06%** realizó **trabajo no remunerado** en los **hogares,** en esa proporción:

Horas semanales empleadas en **promedio** para realizar trabajo doméstico y de cuidado:



Horas empleadas y tipo de actividades no remuneradas de población de 12 años y más por sexo



Tiempo empleado en trabajo no remunerado y remunerado en América Latina

Horas semanales destinadas por personas de 15 y más años de edad, por sexo y país

México 2019
Mujeres Hombres
42.8 16.9
22.1 44.6

Guatemala 2019
Mujeres Hombres
29.9 4.8
17.5 44.3

Cuba 2016
Mujeres Hombres
35.3 19.8
22.1 34.3

República Dominicana 2021
Mujeres Hombres
36.4 16
22.5 37.4

El Salvador 2017
Mujeres Hombres
37.7 17.5
21.4 41.2

Costa Rica 2017
Mujeres Hombres
39.5 17.1
16.8 38.1

Colombia 2021
Mujeres Hombres
34.1 12.4
17 39.5

Brasil 2019
Mujeres Hombres
22.1 11.1
16.8 28.3

Trabajo no remunerado
Trabajo remunerado

Chile 2015
Mujeres Hombres
42.4 19.4
19.8 34.6

Paraguay 2016
Mujeres Hombres
28.5 11.8
18.1 35.4

Argentina 2021
Mujeres Hombres
33 17.2
19.8 37.3

Nota:
El *trabajo remunerado* es el que se realiza para la producción de bienes o prestación de servicios, y el *trabajo no remunerado* se refiere al que se efectúa para el autoconsumo de bienes, labores domésticas y de cuidados no pagadas para el propio hogar o como apoyo a otros hogares.

Para más información consulta:

- INEGI, *Encuesta Nacional del Uso del Tiempo* (ENUT) *2019*, <https://bit.ly/3kckOHT>.
- INEGI, "Trabajo no Remunerado de los Hogares", 2021, < https://bit.ly/3Ktcjmd>.
- INEGI, *Encuesta intercensal 2015. Principales resultados*, <https://bit.ly/2E6Ki1q>.
- INEGI, Cuenta Satélite del Trabajo no Remunerado de los Hogares en México, 2018, 2019, <https://bit.ly/3XPTbSC>.
- INEGI, Cuenta Satélite del Trabajo no Remunerado de los Hogares en México, 2021, <https://bit.ly/41jHy9B>.
- Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México, *Mujeres Ciudad de México. Mujeres, trabajo doméstico y de cuidados no remunerado*, 2020, <https://bit.ly/3KoL2By>.

Escucha las voces

Fotografía: ONU Mujeres.

El derecho al cuidado es un derecho humano [...]. Un sistema de cuidados integral es un derecho humano. Necesitamos resaltar eso, necesitamos que se haga visible.

María Noel Vaeza, directora regional de la Agencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres para América Latina y el Caribe (ONU Mujeres).

Fotografía: Conapred.

El cuidado como derecho comprende el derecho de cada persona a cuidar, ser cuidada y a autocuidarse. Reconocer el valor de este trabajo, garantizar los derechos de las personas que proveen cuidado y superar la asignación estereotipada del cuidado como una responsabilidad de las mujeres. Para ello se necesita avanzar en la corresponsabilidad institucional entre quienes proveen cuidado, que son el Estado, el mercado, la comunidad y los hogares.

Ana Güezmes, directora de la División de Asuntos de Género de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

Fotografía: Sonia Blanquel/CDHCM.

El derecho a cuidar y el derecho a ser cuidado tienen que ser considerados un bien público esencial, los cuales se topan con una barrera cultural para su ejercicio, al considerarlos dentro del ámbito de lo privado.

Nashieli Ramírez Hernández, presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

Fotografía: Inmujeres.

Es necesario visibilizar la doble dimensión del concepto de cuidado: el cuidado es al mismo tiempo un derecho al que las personas deben tener acceso, pero también el acto de cuidar es una función clave para la reproducción de la sociedad.

Nadine Gasman, presidenta de Instituto Nacional de las Mujeres.

Fotografía: ONU Mujeres.

La sobrecarga hacia las mujeres y las niñas atenta contra sus derechos humanos. Por ejemplo, cuando una adolescente o una niña se convierte en proveedora de cuidados, esto es un obstáculo para su acceso a la educación. El trabajo de cuidados es un derecho clave porque abre la puerta al cumplimiento de otros derechos.

Elvira Pablo, activista indígena oaxaqueña.

¿a dónde acudir?

Te invito a conocer algunas instituciones que te brindan atención, orientación y asesoría de manera gratuita para conocer y ejercer tu derecho al cuidado.

Secretaría de Inclusión y Bienestar Social

- Instituto para el Envejecimiento Digno (Ined), estancias de cuidados a largo plazo y la Red de personas cuidadoras de personas mayores.
- Para personas en situación de calle y/o abandono social: centros de estancia y cuidados, puedes consultar el directorio en: https://bit.ly/3YNKWrH.

55 8957 3450, exts.: 103 a 106
atencionciudadana@sibiso.cdmx.gob.mx
Lunes a jueves de 9:00 a 18:00 h y viernes de 9:00 a 15:00 h

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México

Brinda asesoría y acompañamiento a mujeres.

55 5512 2836
https://www.semujeres.cdmx.gob.mx

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Ciudad de México

Brinda atención a niñas, niños y adolescentes en situación de riesgo y promueve el ejercicio de sus derechos.

- **Dirección de Atención Integral a Niñas, Niños y Adolescentes**

Manuel González y Eje Central Lázaro Cárdenas s/n, col. Nonoalco Tlatelolco, demarcación territorial Cuauhtémoc, 06900 Ciudad de México.

- **Centro de Día núm. 1**

Rosario 71, Zona Centro, demarcación territorial Venustiano Carranza, 15100 Ciudad de México.

- **Centro de Día núm. 2**

Plaza del Estudiante 20 Bis, col. Centro, demarcación territorial Cuauhtémoc, 06020 Ciudad de México.

- **Albergue Central de Abasto**

Andén 4, Cabecera Norte (Subasta Vieja) Central de Abastos, col. Guadalupe del Moral, demarcación territorial Iztapalapa, 09300 Ciudad de México.

- **Atención ciudadana**

San Francisco 1374, col. Tlacoquemécatl, demarcación territorial Benito Juárez, 03200 Ciudad de México.

55 5559 1919

Instituto de las Personas con Discapacidad de la Ciudad de México

Establece mecanismos que garanticen la participación de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la vida diaria en la capital.

Prol. Sastrería 20, col. 10 de mayo, demarcación territorial Venustiano Carranza, 15290 Ciudad de México.
55 5709 3233
atencionciudadana.indiscapacidad@cdmx.gob.mx

Échale un vistazo

Escucha con cuidado

Es una serie de podcast donde se habla acerca del trabajo de cuidados y cómo el confinamiento causado por la pandemia de COVID-19 generó un incremento en estas tareas más marcado para las mujeres. Escucha toda la serie en la siguiente liga: <https://bit.ly/3jbZlyg>.

Cuidar y ser cuidado: una propuesta para la vida cotidiana

Es una colección de tres cuentos ilustrados y protagonizados por personas que brindan y reciben cuidados. Se trata de una herramienta fácil y accesible que permite a las y los lectores acercarse a la vida de las personas cuidadoras e invitarlas a integrar diariamente prácticas que favorezcan su propósito de vida. Puedes descargar los cuentos en el siguiente enlace: <https://bit.ly/3R8gdT4>.

Contemos los cuidados. Una experiencia social para visibilizar los cuidados

Esta campaña, mediante un ejercicio grupal, evidencia la desigualdad en la realización de los trabajos domésticos y de cuidados entre hombres y mujeres con el objetivo de visibilizarlos, reconocerlos y redistribuirlos de forma igualitaria. Puedes mirar el video en la siguiente liga: <https://bit.ly/3RdCT45>.

La historieta

Pazífica

Para garantizar el derecho al cuidado se debe avanzar en la responsabilidad compartida entre las familias, el Estado, organizaciones, instancias privadas y la comunidad.

Pazífico

Aunque en México aún no se garantiza plenamente este derecho, en la Constitución Política de la Ciudad de México sí se reconoce y las autoridades deben establecer un sistema de cuidados con servicios públicos de calidad y suficientes.

Pazífica

Pazífica

Para ello se requiere impulsar estrategias en materia de cuidados, para que se brinden servicios y atención de calidad y se mejore el nivel de vida adecuado.

Pazífico

Todo esto abona para alcanzar una sociedad más igualitaria, inclusiva y próspera.

Pazífico

Por una ciudad de derechos, ¡ejerce tu derecho al cuidado!

¡A ponerte las pilas!

Descifra el mensaje oculto

Identifica el ícono de las letras del abecedario y descubre el mensaje que se encuentra en la parte de abajo. ¡Suerte!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
■	●	◆	⬣	✦	◈	◈	🡻	❄	🡺	‡

L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U
Ø	†	↔	$	🡸	🡹	💧	☪	💣	✠	☯

V	W	X	Y	Z
✪	❖	☺	★	O

✠ 🡸 ⬣ ■ 💣 Ø ■ 💣 🡹 ✦ ☪ 💣 🡸 ↔ ■ 💣

_ _

✠ ✦ ↔ ✦ † 🡸 💣 ⬣ ✦ ☪ ✦ ◆ 🡻 🡸 ■

_ _

◆ ☯ ❄ ⬣ ■ ☪ ★ 💣 ✦ ☪ ◆ ☯ ❄ ⬣ ■ ⬣ ■ 💣

_ _

Sopa de letras

H P T E N F E R M A S R S B Z C E M A T
I T R T R A B A J O R R S A O I S A C P
E J U Y O B P T D T A E M Q B G E Q C E
V H J N D S I N Ñ V N E O H C E R E D R
N M M O Y I R X A O T W D K U Z E O Z S
H O G I M U S L I S T G B K I U J R F O
S L R C X D B C I O F U C D D W U I P N
I U P E B Q A S A P U H W W A M M I K A
T A G J M G A E Y P V C U I D A D O S S
R Y S R I U H L V Ñ A Q Y B O G Z A A M
P N A L X S N Y I K D C W V R Ñ Y R W A
V Y B T D Q G E Y M K R I A A C A B C Y
X O T K E A Z X R K E M X D S R N I U O
N S C X O N B O G A D N P P A B I U T R
T T Ñ O I N D Z X E D Ñ T P F D A B Q E
V Z W X M B N E M K J O E O B N I Ñ A S
T R J Ñ L P J X R I D R H R S Z L W Q Q
B F T N L P R P O B P L I M P I E Z A J
Z Z S E R O B A L U W M T G T H W V W U
J X J L P Y K Y S K O K R A G O H J H S

Encuentra las palabras relacionadas con el derecho al cuidado.

1. Alimentos
2. Atender
3. Compras
4. Cuidadoras
5. Cuidados
6. Derecho
7. Discapacidad
8. Enfermas
9. Hogar
10. Labores
11. Lavar
12. Limpieza
13. Mujeres
14. Niñas
15. No remunerado
16. Obligaciones
17. Personas mayores
18. Preparar
19. Sistema
20. Trabajo

Consulta los números anteriores de la revista en:

https://piensadh.cdhdf.org.mx/index.php/ciudad-defensora

Ciudad Defensora

REVISTA DE DERECHOS HUMANOS

Suscríbete en ciudad.defensora@cdhcm.org.mx

para recibir la revista en tu correo electrónico.

Soluciones ¡A ponerte las pilas!

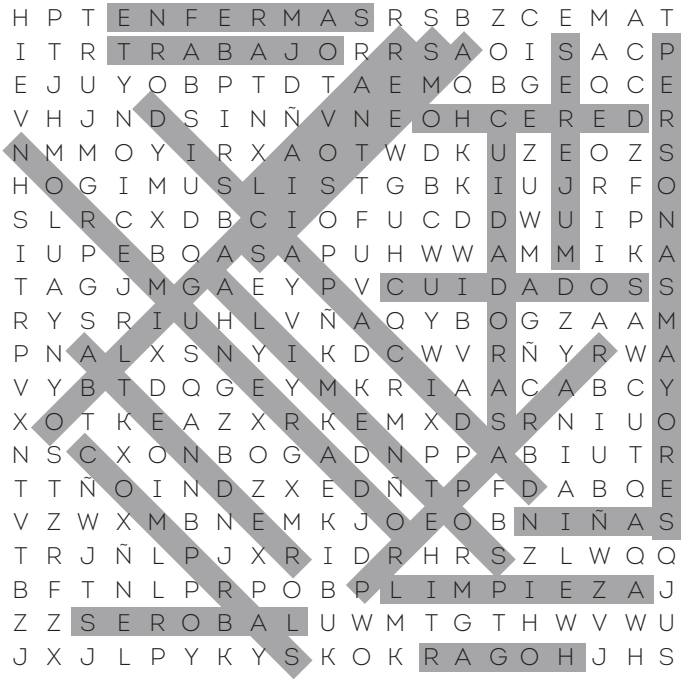
Descifra el mensaje oculto

TODAS LAS PERSONAS

TENEMOS DERECHO A

CUIDAR Y SER CUIDADAS

Sopa de letras



H P T E N F E R M A S R S B Z C E M A T
I T R T R A B A J O R R S A O I S A C P
E J U Y O B P T D T A E M Q B G E Q C E
V H J N D S I N Ñ V N E O H C E R E D R
N M M O Y I R X A O T W D K U Z E O Z S
H O G I M U S L I S T G B K I U J R F O
S L R C X D B C I O F U C D D W U I P N
I U P E B Q A S A P U H W W A M M I K A
T A G J M G A E Y P V C U I D A D O S S
R Y S R I U H L V Ñ A Q Y B O G Z A A M
P N A L X S N Y I K D C W V R Ñ Y R W A
V Y B T D Q G E Y M K R I A A C A B C Y
X O T K E A Z X R K E M X D S R N I U O
N S C X O N B O G A D N P P A B I U T R
T T Ñ O I N D Z X E D Ñ T P F D A B Q E
V Z W X M B N E M K J O E O B N I Ñ A S
T R J Ñ L P J X R I D R H R S Z L W Q Q
B F T N L P R P O B P L I M P I E Z A J
Z Z S E R O B A L U W M T G T H W V W U
J X J L P Y K Y S K O K R A G O H J H S

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Av. Universidad 1449,
col. Pueblo Axotla,
demarcación territorial Álvaro Obregón,
01030 Ciudad de México.
Tel.: 55 5229 5600.

Página web:
https://cdhcm.org.mx

Correo electrónico:
cdhcm@cdhcm.org.mx

@CDHCMX /CDHCMX @CDHCMX

Delegaciones de la CDHCM en alcaldías

Álvaro Obregón
Canario s/n,
col. Tolteca,
01150 Ciudad de México.
Tel.: 55 5276 6880.

Azcapotzalco
Av. Camarones 494,
col. Del Recreo,
02070 Ciudad de México.
Tels.: 55 7155 5771, 55 7095 2143 y 55 4883 0875.

Benito Juárez
Av. Cuauhtémoc 1240, planta baja,
col. Santa Cruz Atoyac,
03310 Ciudad de México.
Tel.: 55 5604 5201.

Coyoacán
Av. Río Churubusco s/n, esq. Prol. Xicoténcatl, primer piso,
col. San Diego Churubusco,
04120 Ciudad de México.
Tel.: 55 7198 9383.

Cuajimalpa de Morelos
Av. Juárez s/n esq. av. México, edificio Benito Juárez, planta baja,
col. Cuajimalpa,
05000 Ciudad de México.
Tels.: 55 9155 7883 y 55 8917 7235.

Cuauhtémoc
Río Danubio 126, esq. Río Lerma,
primer piso del mercado Cuauhtémoc,
col. Cuauhtémoc,
06500 Ciudad de México.
Tels.: 55 8848 0688 y 55 7095 3965.

Gustavo A. Madero
Calzada de Guadalupe s/n, esq. La Fortuna,
interior de la Clínica de Especialidades Infantiles,
planta baja, col. Tepeyac Insurgentes,
07020 Ciudad de México.
Tels.: 56 1152 4454 y 55 9130 5213.

Iztacalco
Av. Río Churubusco esq. av. Té s/n,
edificio B, planta alta,
col. Gabriel Ramos Millán,
08000 Ciudad de México.
Tel.: 55 6140 7711.

Iztapalapa
Aldama 63,
col. Barrio San Lucas,
09000 Ciudad de México.
Tel.: 55 5910 4101.

La Magdalena Contreras
José Moreno Salido s/n,
col. Barranca Seca,
10580 Ciudad de México.
Tel.: 55 5449 6188.

Miguel Hidalgo
Parque Lira 94, planta baja de la alcaldía,
col. Observatorio,
11860 Ciudad de México.
Tel.: 55 5276 7700, ext.: 4001.

Milpa Alta
Av. México s/n, esq. Guanajuato Poniente,
col. Villa Milpa Alta, barrio Los Ángeles,
12000 Ciudad de México.
Tel.: 55 6042 6663.

Tláhuac
José Ignacio Cuéllar 22,
col. El Triángulo,
13460 Ciudad de México.
Tels.: 55 8939 1315, 55 8939 1320 y 55 7689 1954.

Tlalpan
Moneda 64, Deportivo Vivanco,
Tlalpan Centro,
14000 Ciudad de México.
Tel.: 55 5087 8428.

Venustiano Carranza
Prol. Lucas Alamán 11, esq. Sur 89,
planta baja, col. El Parque,
15960 Ciudad de México.
Tels.: 55 9216 2271 y 55 9216 1477.

Xochimilco
Francisco I. Madero 11,
barrio El Rosario,
16070 Ciudad de México.
Tels.: 55 7155 1002 y 55 7155 8233.