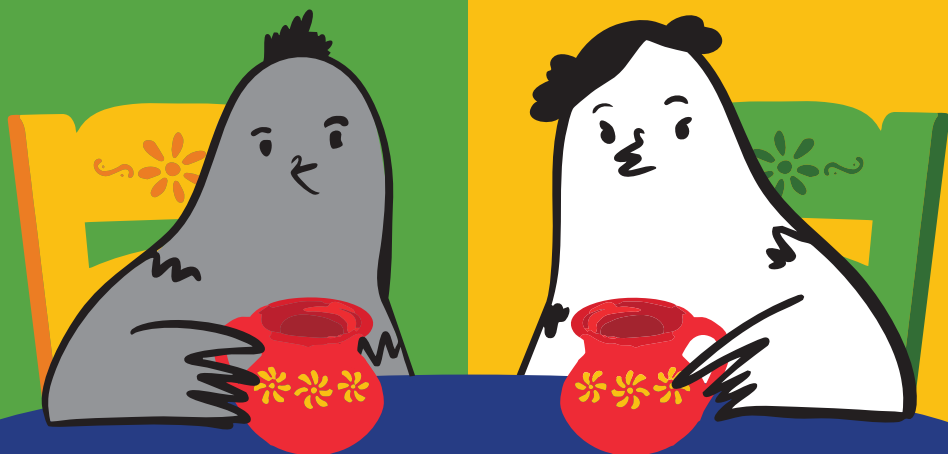


# ¿QUIÉN CUIDA A QUIÉN?

Cómo nos cuidamos



## **Comisión Nacional de los Derechos Humanos**

### **María del Rosario Piedra Ibarra**

*Presidenta de la Comisión Nacional  
de los Derechos Humanos*

### **Francisco Javier Emiliano Estrada Correa**

*Secretario Ejecutivo*

### **Rosy Laura Castellanos Mariano**

*Directora General del Centro Nacional  
de Derechos Humanos "Rosario Ibarra de Piedra"*

### **Arely López Pérez**

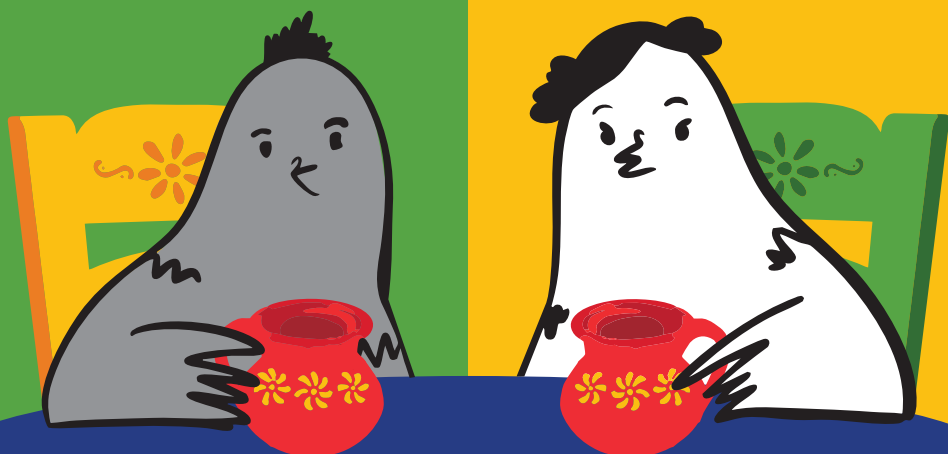
*Directora General de la Cuarta Visitaduría*

### **Diseño**

*Karen Melissa Sanchez Espinosa*

# ¿QUIÉN CUIDA A QUIÉN?

Cómo nos cuidamos



4VG/KMSE

*¿Quién cuida a quién? Cómo nos cuidamos*  
Primera edición: diciembre, 2024

ISBN: 978-607-729-658-4

**D. R. © Comisión Nacional  
de los Derechos Humanos**

Periférico Sur 3469,  
esquina Luis Cabrera,  
colonia San Jerónimo Lídice,  
demarcación territorial  
La Magdalena Contreras,  
C. P. 10200, Ciudad de México.

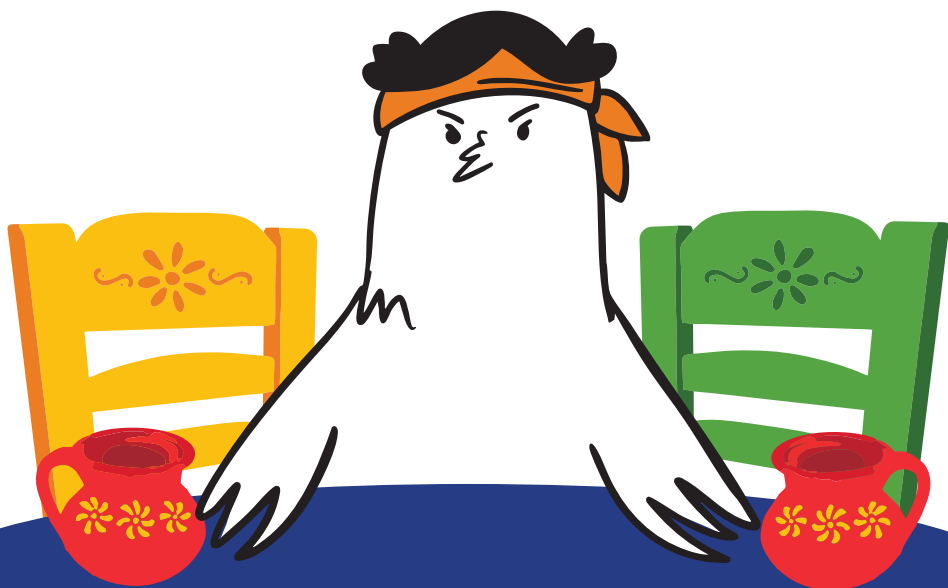
PUBLICACIÓN GRATUITA  
PROHIBIDA SU VENTA

## ¿Quién cuida y quién necesita de alguien más para ser cuidado?

---

¿Quién cuida a las y los hijos, a las personas adultas mayores, a las personas que se enferman en casa? ¿Quién prepara la comida? ¿Quién limpia la casa? ¿Quién lava la ropa? ¿Quién se hace cargo de que en nuestra casa tengamos las mejores condiciones para vivir?

Históricamente, las mujeres han sido quienes se han hecho cargo de las tareas de cuidado en el hogar. Esto obedece a que la sociedad les ha asignado este rol basándose en una división sexual de las labores; es decir, la manera en que cada sociedad divide el trabajo entre mujeres y hombres, niñas y niños, según roles sociales definidos o considerados adecuados para cada sexo.



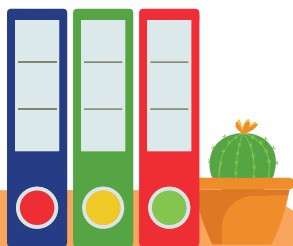
Mientras que los hombres se han desarrollado en el ámbito del trabajo productivo y han sido considerados generadores de ingresos económicos con un importante reconocimiento social, a las mujeres se les ha confiado labores en el ámbito del trabajo reproductivo, centrado en la atención y el cuidado de la familia, por lo que no cuentan con ingresos, y por tanto es un quehacer considerado secundario y con escaso reconocimiento social.

No obstante, y a pesar de la incorporación de las mujeres al mundo laboral, los roles al interior de las familias no han cambiado mucho. Después de su trabajo remunerado, llegan a sus casas a cumplir con las labores de cuidado; esto genera desigualdad e impacta de forma negativa en su desarrollo y en el goce de sus derechos humanos, además de que limita su tiempo para realizar otras actividades que les permitan su libre desarrollo profesional, laboral y recreativo.



El trabajo doméstico no remunerado equivale al 24.3 % del PIB nacional y se distribuye de la siguiente manera:<sup>1</sup>

- Las mujeres destinan 37.9 horas semanales a trabajos no remunerados, mientras que los hombres 25.6 horas semanales.
- En nuestro país, ocho de cada 10 hogares cuenta con alguna persona susceptible a recibir cuidados: personas con discapacidad o dependencia por algún problema o condición mental, infantes de 0 a 5 años, niñas, niños y adolescentes de 6 a 17 años y, personas de 60 años y más.
- En cuanto al cuidado pasivo de personas que presentan enfermedad crónica, temporal o discapacidad, tres millones reciben cuidados por algún integrante del hogar; seis de cada 10 recibe cuidados de su madre o hija; dos de su pareja y el resto de alguien más (padre, abuelos u otros).



---

1

Con datos del INEGI.

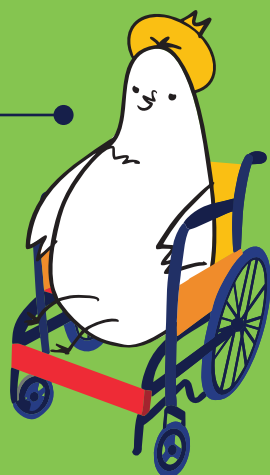
# PERSONAS O PRINCI

¿Quién cuida a las personas  
con **DISCAPACIDAD**  
O **DEPENDENCIA**?



MUJERES  
8 DE CADA 10

HOMBRES  
2 DE CADA 10



¿Quién cuida a menores de  
**0 a 5 AÑOS**?



MUJERES  
9 DE CADA 10

HOMBRES  
1 DE CADA 10



# CUIDADORAS IPALES

## ¿Quién cuida a menores de 6 a 17 AÑOS?

MUJERES

96 DE CADA 100

HOMBRES

4 DE CADA 100



## ¿Quién cuida a mayores de 60 AÑOS?



MUJERES

7 DE CADA 10

HOMBRES

3 DE CADA 10



# PROMEDIO DE HORAS SEMANALES

dedicadas  
al cuidado  
por personas  
cuidadoras  
principales

**HOMBRES**  
**30.6 horas**





# MUJERES 38.9 horas

El cuidado pasivo  
hace referencia  
a aquellas actividades  
de cuidado simultáneo  
o secundarias en  
que se está al pendiente  
o al cuidado de  
otra persona mientras  
se realiza otra actividad.

## Hacia dónde vamos con las tareas de cuidado

El trabajo de cuidados es necesario para la reproducción de la vida de las familias. De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) y otras encuestas, las mujeres continúan siendo afectadas de manera desproporcionada. Esta situación ha sido objeto de estudio y de desarrollo de propuestas de leyes y políticas públicas para que estos deberes de cuidado sean reconocidos y valorados.

Una de las vías que existen para lograr un reparto justo de las actividades de cuidado entre todas las personas integrantes de una familia y que garantiza la igualdad



entre mujeres y hombres es la **corresponsabilidad** en el ámbito familiar y profesional.

## Corresponsabilidad

Consiste en llevar con responsabilidad compartida aquellas buenas prácticas que buscan armonizar la vida laboral, personal y familiar. Se puede definir como la “asunción equitativa por parte de hombres y mujeres de las responsabilidades, derechos, deberes y oportunidades asociados al ámbito de lo doméstico, la familia y los cuidados”.

Se debe concebir como una nueva forma de pacto social que apunta a:

- Compartir la responsabilidad entre diferentes agentes sociales: Estado, empresas, sindicatos, instituciones, organizaciones no gubernamentales, entre otros.
- Compartir la responsabilidad entre varones y mujeres, para romper con las relaciones de género tradicionales.
- Compartir la responsabilidad entre los diferentes integrantes de la familia, en lo que es un pacto intergeneracional de responsabilización colectiva en el sostenimiento económico-afectivo del hogar.
- Las tareas de cuidado de las personas del hogar deben ser actividades compartidas entre el Estado, la iniciativa privada y la familia, con el fin de propiciar las condiciones para que los cuidados sean una elección y no se traduzcan



en una obligación que limite otras actividades de desarrollo en las mujeres.



## Conciliación de la vida laboral, familiar y personal

La conciliación es una línea de trabajo que se impulsa como parte de las políticas de igualdad, con el propósito de transformar la distribución de las tareas domésticas y de cuidado que han sido socialmente asignadas a las mujeres.

### Obligación del Estado mexicano

El Estado mexicano ha asumido compromisos internacionales en materia de corresponsabilidad para la vida familiar y laboral; por tanto, tiene la obligación de hacer que se apliquen por igual a mujeres y hombres. Son los siguientes:

| DOCUMENTO                                                                                            | ESTABLECE QUE:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)</b> | <p>Modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas tradicionales y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres.</p> <p>Garantizar que la educación familiar incluya una comprensión adecuada de la maternidad y de trato entre trabajadores y trabajadoras con responsabilidades familiares.</p> |

**Cuarta  
Conferencia  
Mundial sobre  
la Mujer**

- El Estado tiene la obligación de contar con legislación que promueva la armonización de las responsabilidades familiares y laborales de mujeres y hombres.
- Las mujeres y los hombres pueden tomar una licencia de maternidad o paternidad con protección laboral.
- Promover el reparto equitativo de las responsabilidades de la familia por parte de hombres y mujeres.
- Cambiar actitudes que refuercen la división del trabajo basada en el género.



### Consenso de Quito

- Promover la responsabilidad compartida de mujeres y hombres en el ámbito familiar.
- La división sexual del trabajo es causa de desigualdades e injusticias.
- Adoptar medidas de corresponsabilidad para la vida familiar y laboral que se apliquen por igual a las mujeres y a los hombres.
- Compartir las responsabilidades familiares de manera equitativa y superando estereotipos de género.
- Propiciar condiciones para que las mujeres participen en la vida política del país.
- La responsabilidad compartida equitativamente entre mujeres y hombres en el ámbito familiar genera espacios igualitarios.
- Reconocer la importancia del cuidado y del trabajo doméstico para la reproducción económica.



**Convenio 156  
de la Organización  
Internacional  
del Trabajo (OIT)**

**Convenio sobre  
la igualdad de  
oportunidades  
de trato entre  
trabajadores  
y trabajadoras con  
responsabilidades  
familiares**

Todas las personas trabajadoras tienen el derecho de ejercer la responsabilidad de cuidado de hijos y familia.

El Estado debe observar las necesidades de las personas que tienen responsabilidades familiares. Se debe permitir que las personas con responsabilidades familiares que desempeñen o deseen desempeñar un empleo ejerzan su derecho a hacerlo sin ser objeto de discriminación.

La responsabilidad familiar no debe constituir de por sí una causa justificada para poner fin a la relación de trabajo.



# Hacia un sistema nacional de cuidados

De conformidad con lo que se establece en la **Ley General de Igualdad entre Mujeres y Hombres**, el Estado mexicano tiene la obligación de instaurar acciones para lograr la igualdad sustantiva en los ámbitos:



ECONÓMICO



POLÍTICO



SALUD



SOCIAL



CULTURAL

Para ello corresponde al Ejecutivo federal establecer medidas que aseguren la corresponsabilidad en el trabajo y la vida personal y familiar de las mujeres y hombres.

## Algunas políticas de cuidado

Se incluyen, entre ellas, acciones públicas relacionadas con la organización social y económica del trabajo encaminadas a garantizar el bienestar físico y emocional habitual de las personas con un determinado nivel de dependencia.



## Paternidad

A los hombres trabajadores se les otorgará un permiso de paternidad de cinco días laborables con goce de sueldo, ya sea por el nacimiento de sus hijas e hijos o en el caso de la adopción de un infante.

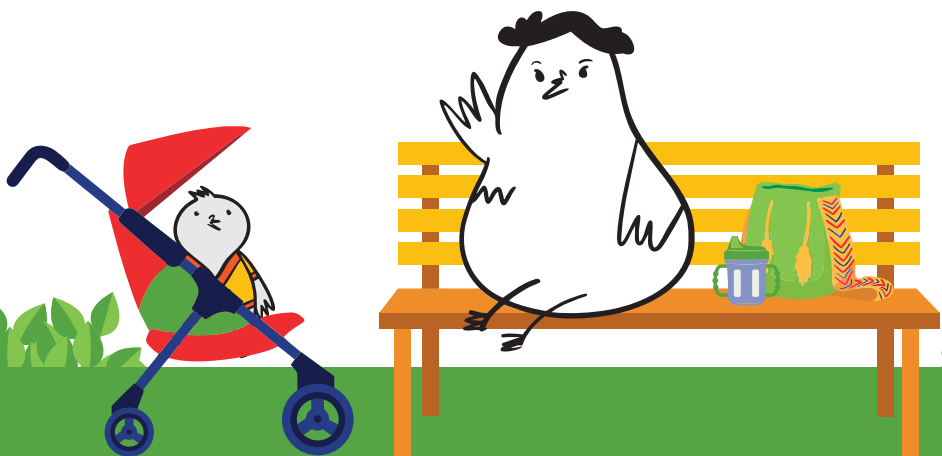
Hoy en día se han comenzado a cuestionar estereotipos y a romper patrones de conducta, reivindicando la corresponsabilidad en el cuidado y los efectos que a través del tiempo habían estado relacionados solo con las mujeres.



## Protección de la maternidad

- Durante su embarazo, las mujeres no realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para su salud.
- Gozarán de un descanso de seis semanas anteriores y seis posteriores al parto. Se prorrogarán por el tiempo necesario en el caso de que se encuentren imposibilitadas para trabajar a causa del embarazo o del parto.
- En caso de adopción de un niño, niña o adolescente disfrutarán de un descanso de seis semanas con goce de sueldo.
- En el período de lactancia hasta por el término máximo de seis meses, tendrán dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijas e hijos.

Necesitamos hacer efectivo el reconocimiento del cuidado como un derecho –el derecho a cuidar, a ser cuidado y a cuidarse–, así como promover una nueva normativa institucional que permita avanzar en la construcción de políticas centradas en este derecho.





## Fuentes consultadas

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal). (2007). Consenso de Quito. Disponible en: <<https://n9.cl/k62ix>>.
  - Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (Enasic) 2022. Disponible en: <<https://n9.cl/lopur>>.
  - Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres). “Conciliación de la vida familiar y personal” en Glosario para la igualdad. Disponible en: <<https://n9.cl/5e7wa5v>>.
  - Ley Federal del Trabajo. (Última reforma publicada: 30 de septiembre de 2024). Disponible en: <<https://n9.cl/k68tn>>.
  - Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (Última reforma publicada: 29 de diciembre de 2023.) Disponible en: <<https://n9.cl/b39x4>>.
  - Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1979). Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer. Disponible en: <<https://n9.cl/5yx32>>.
  - \_\_\_\_\_. (1995). Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Disponible en: <<https://n9.cl/fua77>>.
  - Organización Internacional del Trabajo (OIT). (1981). Convenio sobre la igualdad de oportunidades y de trato entre trabajadores y trabajadoras: trabajadores con responsabilidades familiares, 1981. Disponible en: <<https://n9.cl/s2qps>>.
- 
- 

# OFICINAS REGIONALES

**Contamos con 16 sedes regionales  
en la República mexicana y una sede principal  
en las siguientes entidades federativas:**

## **AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES**

Av. Francisco I. Madero núm. 447,  
Zona Centro, C.P. 20000,  
Aguascalientes, Aguascalientes.  
Tel.: 449 910 0080  
Número gratuito: 800 822 4737

## **TIJUANA, BAJA CALIFORNIA**

Calle Misión de San Javier núm. 10610,  
Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010,  
Tijuana, Baja California.  
Tels.: 664 633 3400, 664 634 3622  
Número gratuito: 800 027 5151

## **LA PAZ, BAJA CALIFORNIA SUR**

Calle Mutualismo núm. 460,  
entre Bravo y Rosales, Centro,  
C.P. 23000, La Paz, Baja California Sur.  
Tel.: 612 123 6398  
Número gratuito: 800 838 4377

## **SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS**

Calle Josefa Ortiz de Domínguez  
núm. 28, Barrio Santa Lucía, C.P. 29250,  
San Cristóbal de las Casas, Chiapas  
Tel.: 967 678 2921  
Número gratuito: 800 715 2000

## **MORELIA, MICHOACÁN**

Av. del Estudiante núm. 102,  
Matamoros, C.P. 58240,  
Morelia, Michoacán.  
Tel.: 443 147 8280  
Número gratuito: 800 849 5054

## **MÉRIDA, YUCATÁN**

Calle 60 núm 283, entre 23 y 25,  
Alcalá Martínez, C.P. 97050,  
Mérida, Yucatán.  
Tels.: 999 942 1888, 999 920 5920  
Número gratuito: 800 822 5434

## **VERACRUZ, VERACRUZ**

Av. Víctimas del 5 y 6 de Julio  
núm. 1045, Ignacio Zaragoza,  
C.P. 91910, Veracruz, Veracruz.  
Tel. y fax: 229 924 9208  
Número gratuito: 800 561 8509

## **REYNOSA, TAMAULIPAS**

Calle Ignacio Zaragoza núm. 265,  
local 1, esquina Mariano Escobedo,  
Zona Centro, C.P. 88500,  
Reynosa, Tamaulipas.  
Tels.: 899 922 4263, 899 922 4264,  
899 922 4266  
Número gratuito: 800 508 2999

**VILLAHERMOSA, TABASCO**

Calle Ceiba, núm. 318,  
Primero de Mayo, C.P. 86190,  
Villahermosa, Tabasco.  
Tel.: 993 313 3999  
Número gratuito: 800 696 1800

**HERMOSILLO, SONORA**

Av. Oaxaca núm. 150, esquina Plaza  
Centenario, Centro, C.P. 83000,  
Hermosillo, Sonora.  
Tel.: 631 311 0006  
Número gratuito: 800 672 5935

**SAN LUIS POTOSÍ, SAN LUIS POTOSÍ**

Calle Valentín Gama núm. 1029, Jardín,  
C.P. 78270, San Luis Potosí,  
San Luis Potosí.  
Tels.: 444 454 0707, 444 811 3421  
Número gratuito: 800 327 7070

**OAXACA DE JUÁREZ, OAXACA**

Calle Fuerza Aérea Mexicana  
(antes calle Naranjos) núm. 804,  
Reforma, C.P. 68050,  
Oaxaca de Juárez, Oaxaca.  
Tel. y fax: 951 454 1621  
Número gratuito: 800 838 4080

**ACAPULCO, GUERRERO**

Calle Cristóbal Colón núm. 12,  
fracc. Costa Azul, C.P. 39850,  
Acapulco de Juárez, Guerrero.  
Tel.: 744 435 0400  
Número gratuito: 800 838 4595

**TORREÓN, COAHUILA**

Av. Juárez s/n, interior 104,  
planta baja, Palacio Federal, Centro,  
C.P. 27000, Torreón, Coahuila.  
Tel.: 871 222 5636  
Número gratuito: 800 838 4410

**CD. JUÁREZ, CHIHUAHUA**

Av. de la Raza núm. 5784, entre  
Av. del Charro y C. Lago de Pátzcuaro,  
Minerva, C.P. 32370, Cd. Juárez,  
Chihuahua. Tel.: 656 227 7150  
Número gratuito: 800 670 1640

**TAPACHULA, CHIAPAS**

Calle 15 Oriente núm. 20, entre 3 y 5  
Norte, Centro, C.P. 30700, Tapachula  
de Córdova y Ordóñez, Chiapas.  
Tel.: 962 620 1466, fax: 962 626 6889  
Número gratuito: 800 523 7185

**CIUDAD DE MÉXICO,**

Periférico Sur núm. 3469,  
San Jerónimo Lídice,  
alcaldía La Magdalena Contreras,  
C.P. 10200, Ciudad de México.  
Tel.: 555 681 8125  
Número gratuito: 800 715 2000



*¿Quién cuida a quién? Cómo nos cuidamos,*  
editado por la Comisión Nacional de los  
Derechos Humanos, se terminó de imprimir en  
diciembre de 2024 en Grupo Comercial  
Impresor Arcos, S.A. de C.V. Azafrán núm. 40,  
colonia Granjas México, demarcación territorial  
Iztacalco, C. P. 08400, Ciudad de México. El  
tiraje consta de 1000 ejemplares.



Consulta esta y todas las  
publicaciones de la CNDH en:  
**<https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/>**

---



¡Queremos conocer tu opinión!  
Responde nuestra encuesta en:  
**<https://forms.office.com/r/4YTpsCGK5m>**

# ¿Cómo presentar una queja en la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)?



EDIFICIO MARCO ANTONIO LANZ GALERA

## Sede: Marco Antonio Lanz Galera

Periférico Sur 3469,  
colonia San Jerónimo Lídice,  
demarcación territorial  
La Magdalena Contreras,  
C.P. 10200, CDMX.



Tel.:  
**55 56 81 81 25**

Número gratuito:  
**800 715 2000**



**correo@cndh.org.mx**  
**atencionciudadana.cndh.org.mx**