



"CON DERECHOS, SIN VIOLENCIAS"

Guía para prevenir la explotación
en el empleo del hogar y cuidados:

RECURSOS ESPECIALIZADOS



FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARIA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Financiado por
la Unión Europea

RECURSOS ESPECIALIZADOS ante la explotación laboral y el incumplimiento de derechos laborales



Recursos ante la explotación laboral y el incumplimiento de derechos laborales

💡 Sabías que... aunque no tengas la regularidad administrativa, la ley reconoce tus derechos laborales básicos: cobrar un salario justo, trabajar en condiciones seguras, estar protegida frente a abusos y reclamar si no se cumplen. El artículo 36.5 de la Ley de Extranjería obliga a tu empleador/a a respetar estos derechos.

Además, la Directiva 2009/52/CE de la UE establece que los Estados deben garantizar mecanismos de denuncia seguros para personas en situación irregular, incluyendo la recuperación de salarios e indemnizaciones, apoyo legal e incluso permisos de residencia temporales mientras dure el proceso.

Recurso / Mecanismo	Descripción/ Contacto
Denuncia ante las Oficinas de Inspección de Trabajo y Seguridad Social	Cualquier persona puede presentar una denuncia ante la Inspección de Trabajo, indicando datos sobre el empleador y las condiciones abusivas. Es necesario identificarse para tramitar la denuncia, aunque los inspectores están obligados a no revelar la identidad del denunciante. <ul style="list-style-type: none">• Más información Inspección: Inspección de Trabajo y Seguridad Social.• ¿Cómo presentar una denuncia formal? .: Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
Acto de conciliación y demanda laboral	Reclamación de derechos laborales vía conciliación (SMAC, CMAC, UMAC,etc.) <ul style="list-style-type: none">• Gratuito y obligatorio antes de ir a juicio.• Permite:<ul style="list-style-type: none">◦ Negociar con la parte empleadora sin juicio.◦ Reclamar salarios o indemnizaciones.◦ Impugnar despidos y pactar condiciones.◦ Resolver conflictos laborales de forma rápida y gratuita.• Plazo: 20 días hábiles desde la extinción del contrato.• Acceso: también disponible para personas en situación administrativa irregular.• Si no hay acuerdo, se puede presentar demanda en el Juzgado de lo Social.• Información y papeletas: en la web del servicio de conciliación de tu CCAA.
Sindicatos y representantes de trabajadores y trabajadoras	Acudir al sindicato del sector profesional correspondiente o a sindicatos generales es importante. En el sector del hogar y los cuidados existe el Sindicato de Trabajadoras del Hogar y los Cuidados: SINTRAHOCU Sindicato de Trabajadoras del Hogar y los Cuidados .
Servicio de Información y Asesoramiento del Instituto de las Mujeres	Ofrece información y asesoramiento gratuitos de manera online o mediante consulta telefónica. Se trata de un servicio de información de carácter general sobre: <ul style="list-style-type: none">• Derechos de las mujeres relacionados con la igualdad en los ámbitos del empleo, seguridad social, familia, consumo, etc.• Orientación sobre recursos y organismos de igualdad disponibles para las mujeres.• Programas y servicios del Instituto de las Mujeres. Contacto: <ul style="list-style-type: none">• Teléfono gratuito: 900 191 010• Email: inmujer@inmujeres.es• Web: https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/servInformacion/home.htm
Herramienta de Prevención de Riesgos Laborales en Empleo del Hogar del INSST	La prevención de riesgos laborales es obligatoria en el empleo del hogar tras el RD 893/2024. Para ello existe una nueva herramienta de prevención de riesgos laborales en el sector del hogar y los cuidados: Prevencion10. <ul style="list-style-type: none">• Web: Prevencion10 Prevención de RIESGOS LABORALES para pymes y autónomos
Servicio de Orientación Jurídica (SOJ) de Colegios de la Abogacía	Es un servicio público y gratuito dirigido a toda la ciudadanía que precise información relativa a la defensa de sus derechos e intereses. Ofrece información jurídica general en materia de familia, civil, laboral, hipotecario, penal, contencioso-administrativo, protección internacional y extranjería. Revisa en tu Comunidad Autónoma el servicio de orientación jurídica del Colegio de la Abogacía.
Denuncia anónima o por terceros	Algunas ONG's, sindicatos o abogados pueden actuar como intermediarios y presentar denuncias en nombre de la víctima. En algunos países europeos se acepta esta práctica como vía para proteger a personas sin regularidad administrativa, de las represalias.

RECURSOS ESPECIALIZADOS de atención a Trabajadoras del Hogar y de los Cuidados



Asociación/Colectivo	Ámbito geográfico	Contacto
Sindicato de trabajadoras del hogar y los cuidados: Sintrahocu	Estatal	Accede a la web de Sintrahocu
Red de Mujeres Latinoamericanas y del Caribe en España	Estatal	Accede a la web de redlatinas.es
SEDOAC - Servicio Doméstico Activo	Madrid	Accede a la web de sedoac.org Y sus redes sociales
Territorio Doméstico	Madrid	Accede a las redes sociales de Territorio Doméstico
Senda de Cuidados	Madrid	Accede a la web de Senda de Cuidados - Trabajo y cuidados dignos
Sindihogar/Sindillar	Cataluña (Barcelona)	Accede a la web de Sindillar Sindihogar – Sindicato independiente de trabajadoras del hogar y los cuidados
Asociación Mujeres Migrantes Diversas (AMMD)	Cataluña (Barcelona)	Accede a la web de Asociación Mujeres Migrantes Diversas
Asociación Mujeres Pa'lante	Cataluña (Barcelona Sant Andreu, Hospitalet)	Accede a la web de mujerespalante.org
Més que cures. Associació de dones per al benestar de la comunitat	Cataluña (Barcelona)	Accede a la web de Més que cures – Servei a domicili de neteja i cura de persones grans i infants a Barcelona
Asociación Mujeres Unidas Entre Tierras (MUET)	Cataluña (Barcelona)	Accede a la web de MUET Mujeres Unidas Entre Tierras
Asociación de Trabajadoras y Trabajadores del Hogar de Sevilla	Sevilla	Accede a las redes sociales de Asociación de Trabajadoras y Trabajadores del Hogar de Sevilla
Asociación de Empleadas del Hogar cuidados y Limpieza de Cáceres	Extremadura	Accede a las redes sociales de Asoc Empleadas del Hogar Limpieza Cuidado De Cáceres
Asociación de Trabajadoras del Hogar de Castellón	Comunidad Valenciana (Castellón)	Accede a las redes sociales de la Asociacion de trabajadoras del hogar de Castellon
Asociación Intercultural de Profesionales del Hogar y los Cuidados (AIPHYC)	Comunidad Valenciana (Valencia)	Accede a la web de Inicio - AIPHYC
Asociación de Trabajadoras del Hogar y Cuidados Zaragoza	Aragón (Zaragoza)	Accede a la web de Asoc.Trabajadoras del Hogar y Cuidados de Zaragoza
Asociación Malen Etxea	Euskadi (Guipúzcoa)	Accede a la web de Malenetxea – Organización de Mujeres Inmigrantes en el País Vasco
Asociación de Trabajadoras de Hogar Etxeko Langileen Elkartea (ATH-ELE)	Euskadi (Bilbao)	Accede a la web de ATH-ELE – Etxe barrukoak Asociación de trabajadores del Hogar de Bizkaia
Asociación Movilidad Humana	Galicia (Ferrol y Santiago de Compostela)	Accede a la web de Movilidad Humana
Asociación Mujeres con Voz	Euskadi (Getxo)	Accede a las redes sociales de Mujeres con Voz Y a su espacio web
LAS KELLYS	Estatal	Accede a la web de LAS KELLYS
Directorio recopilado por Oxfam Intermón	Estatal	Directorio de Organizaciones - Tejiendo Derechos

RECURSOS ESPECIALIZADOS ante la trata

Recursos ante la trata

💡 Sabías que... si has llegado a vivenciar una situación de trata con fines de explotación laboral o sexual o conoces a alguien que la haya vivido, en España existen recursos especializados de atención y protección. También hay ONG's acreditadas que ofrecen alojamiento seguro, apoyo legal y acompañamiento psicológico para ayudarte a salir de la situación y proteger tus derechos.

Recurso / Mecanismo	Descripción/ Contacto
Línea telefónica para víctimas de trata: 900 105 090	<p>Línea gratuita, anónima y confidencial para víctimas de trata. Disponible 24 horas y atendida por profesionales especializados. Permite ofrecer asistencia inmediata, derivación a recursos, y canalizar denuncias o alertas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teléfono gratuito: 900 105 090 • Web: Ministerio del Interior ¿Cómo denunciar?
Policía Nacional (UCRIF)	<p>Unidad Central contra las Redes de Inmigración Ilegal y Falsedades Documentales. Investiga delitos relacionados con la trata y tiene protocolos específicos para proteger a las víctimas. Se puede acudir a cualquier comisaría o llamar al 091.</p>
Guardia Civil (EMUME)	<p>Equipos Mujer-Menor preparados para detectar y asistir a víctimas de trata, especialmente en zonas rurales. Se contacta a través del 062 o presencialmente en dependencias de la Guardia Civil.</p>
Denuncia online o presencial del Ministerio del Interior	<p>El Ministerio del Interior ofrece un portal específico con instrucciones claras para denunciar situaciones de trata.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Web: Cómo denunciar la trata
Mapa de recursos asistenciales contra la trata	<p>Directorios con recursos por comunidad autónoma (alojamiento, atención jurídica, psicológica, etc.). Facilita localizar apoyo cercano. Ver mapa de recursos</p>
Servicios sociales (municipales y autonómicos)	<p>Los servicios sociales realizan evaluación, activación de ayudas económicas, derivación a entidades especializadas y acompañamiento. Son accesibles a cualquier persona, con o sin situación de regularidad administrativa o en situación de vulnerabilidad.</p>
Proyecto Esperanza (apoyo a mujeres víctimas de la trata)	<p>Recurso especializado en apoyar a mujeres víctimas de trata con fines de explotación laboral y sexual. Ofrece alojamiento seguro, apoyo psicológico, asesoría legal y orientación laboral, con el objetivo de favorecer la autonomía, el acceso a derechos y la reconstrucción de proyectos de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teléfono 24h, 365 días: 607542515 • Oficina: 913860643 • Email: info@proyectoesperanza.org • Web: https://www.proyectoesperanza.org/apoyo-integral-especializado/telefono-de-emergencia-y-equipo-de-deteccion/
Listado de recursos con alojamiento para víctimas de trata	<p>Recursos y alojamientos públicos para las víctimas de trata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Web: La Trata de Seres Humanos. Sitio web de la Policía Nacional España

Recursos de igualdad y de atención a las violencias

💡 Sabías que... en España existen recursos de igualdad y de atención a las violencias machistas a los que puedes acudir de forma gratuita y confidencial. También puedes acudir a centros de la mujer, centros de crisis 24h ante la violencia sexual, servicios municipales de igualdad y asociaciones especializadas, donde encontrarás orientación jurídica, apoyo psicológico y acompañamiento social.

Recurso / Mecanismo	Descripción/ Contacto
Ministerio de Igualdad	Recurso oficial donde puedes encontrar información, recursos y servicios públicos relacionados con la igualdad y la prevención de las violencias machistas. <ul style="list-style-type: none"> Web: https://www.igualdad.gob.es/
Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género	Es el organismo estatal especializado en la lucha contra las violencias machistas. Puedes encontrar recursos de atención, estadísticas, guías y materiales de prevención, para conocer tus derechos y acceder a los recursos públicos de apoyo a víctimas de violencia de género. <ul style="list-style-type: none"> E-mail: igualdad@igualdad.gob.es Web: www.violenciagenero.igualdad.gob.es
Instituto de las Mujeres	Trabaja para promover la igualdad real entre mujeres y hombres en España. Puedes acceder a programas de formación, estudios, recursos y materiales sobre igualdad y prevención de la violencia. <ul style="list-style-type: none"> Teléfono: 914528500 Web: https://www.inmujeres.gob.es/ellInstituto/contacto.do
Teléfono de información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género: 016	El teléfono 016 atiende todas las violencias contra las mujeres las 24 horas en varios idiomas y no deja rastro en la factura. <ul style="list-style-type: none"> Teléfono: 016 WhatsApp: 600000016 Correo electrónico de contacto: 016-online@igualdad.gob.es Web: www.violenciagenero.igualdad.gob.es
ATENPRO (Servicio Telefónico de Atención y Protección para víctimas de violencia contra las mujeres)	Ofrece atención y protección telefónica a mujeres víctimas de violencia machista. Funciona las 24 horas del día y los 365 días del año, poniendo en contacto inmediato a la mujer con un centro atendido por profesionales que valoran la situación y activan la ayuda necesaria. Es un recurso gratuito y confidencial, pensado para reforzar la seguridad y ofrecer acompañamiento en todo momento. <ul style="list-style-type: none"> Obtén más información en los servicios sociales de tu Ayuntamiento Teléfono: 900222292 Información a Entidades Locales: atenpro@femp.es Información Ministerio: atenpro-sei@igualdad.gob.es

Recursos de igualdad y de atención a las violencias

💡 Sabías que... en España existen recursos de igualdad y de atención a las violencias machistas a los que puedes acudir de forma gratuita y confidencial. También puedes acudir a centros de la mujer, centros de crisis 24h ante la violencia sexual, servicios municipales de igualdad y asociaciones especializadas, donde encontrarás orientación jurídica, apoyo psicológico y acompañamiento social.

Recurso / Mecanismo	Descripción/ Contacto
Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia contra las mujeres (WRAP)	Recursos de todas las CCAA ante casos de violencia contra las Mujeres. <ul style="list-style-type: none"> Web WRAP: Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia contra las mujeres (WRAP)
Mapa de recursos ante las violencias sexuales	La Oficina Nacional Contra las Violencias Sexuales dota de este listado de recursos por provincias para ofrecer prevención, protección y cuidado de las víctimas de la violencia sexual. <ul style="list-style-type: none"> Web: Recursos - Oficina Nacional Contra las Violencias Sexuales
Mapa de recursos y centros de atención a las mujeres (IM)	Acceso a los recursos de igualdad en todas las Comunidades Autónomas. <ul style="list-style-type: none"> Web: Ministerio de Igualdad - Secretaría de Estado de Igualdad y para la Violencia de Género - Instituto de las Mujeres - Centros de atención a las mujeres
Las Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito	Servicio público y gratuito que ofrece apoyo integral a cualquier persona que haya sufrido un delito, incluidas las mujeres víctimas de violencia machista o trata. Están disponibles en todas las provincias de España. En estas oficinas encontrarás: <ul style="list-style-type: none"> Atención psicológica y social para superar las secuelas de la violencia. Orientación jurídica sobre tus derechos y acompañamiento en el proceso judicial. Acompañamiento personal en trámites y gestiones relacionadas con tu caso. Coordinación con otros recursos (policía, juzgados, servicios sociales, entidades especializadas). Información en web de Ministerio de Justicia: https://www.mjusticia.gob.es/es/ciudadania/victimas/oficinas-asistencia-victimas
Discapacidad y violencia de Género (Disca-VioGen)	Plataforma web que ofrece información accesible en materia de Violencia de Género. <ul style="list-style-type: none"> Web: Disca-VioGen
Contactos de entidades que trabajan con la DGVG	Listado de algunas asociaciones con las que se colabora desde la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género <ul style="list-style-type: none"> Web: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/asociaciones/

Recursos de migración, antirracismo y delitos de odio

💡 Sabías que...en España, todas las personas migrantes tienen derechos básicos que deben ser respetados, independientemente de su situación administrativa. Esto incluye el acceso a la atención médica de urgencia en hospitales públicos, el derecho a la educación gratuita para niñas y niños, y el empadronamiento en el municipio donde residen, un trámite clave para acceder a servicios esenciales como la sanidad y la escuela. Además, existen recursos contra el racismo, la xenofobia y los delitos de odio que buscan garantizar la igualdad y la protección frente a cualquier forma de discriminación.

Recursos / Mecanismo	Descripción/Contacto
Protección internacional y asilo: Oficina de Asilo y Refugio (OAR)	España ofrece protección internacional y asilo a personas migrantes que huyen de conflictos o persecuciones, garantizando apoyo legal y social durante el proceso. La gestión corresponde a la Oficina de Asilo y Refugio (OAR), dependiente del Ministerio del Interior, encargada de tramitar y resolver las solicitudes. <ul style="list-style-type: none"> Web: https://proteccion-asilo.interior.gob.es/es/inicio/
Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica (CEDRE)	Asistencia ante delitos por discriminación racista del Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica (CEDRE) <ul style="list-style-type: none"> Línea gratuita contra el racismo: 021 WhatsApp: 628860507 Web: Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica -
Servicio de Asistencia a Víctimas de Discriminación Racial o Étnica de CEDRE	Servicio estatal del Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica, gratuito de asistencia y orientación a víctimas o personas que conozcan situaciones de discriminación racial o étnica. <ul style="list-style-type: none"> Detecta y registra los casos de discriminación racial o étnica Informa y sensibiliza a distintos agentes sociales Contacto: <ul style="list-style-type: none"> El servicio telefónico: 900 203 041 WhatsApp (628 860 507) los 365 días del año (de 9 a 21 h) Web con Servicios de asistencia: Servicio de asistencia a víctimas de discriminación. -
Contactos de entidades que trabajan en Migración del MISSM	Listado de algunas ONG's y organizaciones sociales acreditadas por el Ministerio que trabajan en la acogida, integración y apoyo a personas migrantes, solicitantes de asilo y refugiadas <ul style="list-style-type: none"> Web: Entidades colaboradoras - Migrations - Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones



FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Financiado por
la Unión Europea