

# Con derecho al cuidado

buenas  
prácticas para  
transformar la  
economía de  
los cuidados y  
promover el  
trabajo digno  
en el empleo  
del hogar y los  
cuidados



**Con derecho al cuidado, buenas prácticas para transformar la economía de los cuidados y promover el trabajo digno en el empleo del hogar y los cuidados**

Federación de Mujeres Progresistas, 2026

Diseño e ilustraciones:  
Syntagmas y Emma Gascó

Programa “Esenciales: proyecto por el reconocimiento del empleo del hogar y de los cuidados”



Financiado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cofinanciado por la Unión Europea



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Fondos  
Europeos

**mi** FEDERACIÓN  
MUJERES  
PROGRESISTAS

# Los cuidados hacen la vida sostenible

Formamos parte —de una u otra manera— de una transmisión y provisión de cuidados. Todas las personas, en algún momento de la vida, hemos sido cuidadas, cuidamos o necesitaremos cuidados.

Esta interdependencia que sostiene la vida es imprescindible y, sin embargo, sigue siendo invisible y poco reconocida.

**Sé parte del cambio: cuidemos con derechos, dignidad y corresponsabilidad. Porque... sin cuidados no habría vida.**



## ¿Qué son los cuidados?

Los cuidados son el conjunto de tareas y vínculos que sostienen la vida: atención física + emocional + organización del día a día.

- Cuidados **directos**: atender, acompañar, curar, alimentar, apoyar en la dependencia.
- Cuidados **indirectos**: limpiar, cocinar, ordenar, gestionar, planificar.
- Pueden ser **remunerados o no remunerados**, y ocurren en el hogar, la comunidad y los servicios.

**Cuidar no es "ayudar": es trabajo esencial.**



## ¿Cómo se estructuran los cuidados?

Hoy, el sistema de cuidados se sostiene sobre una desigualdad estructural:

- **Hogares:** (principalmente mujeres) cubren gran parte del cuidado cotidiano.
- **Mercado:** absorbe cuidados a través del empleo del hogar, servicios privados y plataformas.
- **Servicios públicos:** (educación, sanidad, dependencia/SAD) cubren parte, pero de forma desigual y con brechas de calidad, condiciones y acceso.

**Si el Estado no cuida, el cuidado se privatiza... y se precariza.**



## Y... ¿quién cuida en España?

**La desigualdad de cuidados tiene horario y género. Las mujeres cargan con más tiempo de cuidados no remunerados.**

El 92,2%<sup>1</sup> de las mujeres realizan tareas domésticas y se ocupan del cuidado de infancias, personas mayores y dependientes (durante casi cuatro horas y media), frente al 74,4% de los hombres (cuya media es de dos horas y media). Ten en cuenta que, en un día promedio, ellas tienen casi una hora menos de tiempo libre.

Las mujeres siguen ejerciendo los cuidados de manera mayoritaria y son también quienes se encargan de organizarlo.

En 2024 hubo 53.471 excedencias por cuidado familiar; 84,4% las pidieron mujeres y 15,6% hombres<sup>2</sup>.

Como resultado de esta desigualdad, nos organizamos por un sistema que configura una cadena global y feminizada de cuidados.

Excedencias por cuidado familiar pedidas por mujeres

84,4%

Excedencias por cuidado familiar pedidas por hombres

15,6%

1. Última Encuesta de Empleo del Tiempo INE (2011).  
2. Datos de Seguridad Social, 2024.

## **La cadena global de cuidados**

Las cadenas globales de cuidados son redes transnacionales de trabajo de cuidados que se forman cuando, por la migración, una mujer cuida en otro país y el cuidado que deja en su hogar lo asume otra mujer (familia o comunidad). Muestran cómo el bienestar de unas familias se sostiene sobre desigualdades de género, clase y origen, y sobre la falta de servicios públicos de cuidados y de corresponsabilidad.

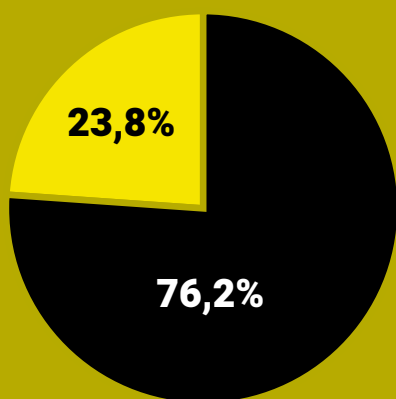
Rasgos clave:

- Reproducen desigualdades de género, clase y origen/ racialización.
- Crecen por la falta de servicios públicos y la precariedad.
- Generan separación familiar y sobrecarga en el origen.
- Concentran el cuidado remunerado en empleos con escasa protección y seguridad (hogar y cuidados a domicilio).

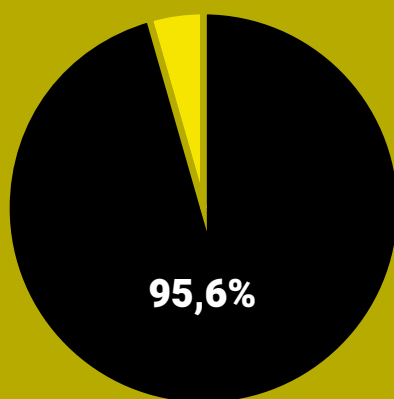
**Cuando el cuidado se deja en manos privadas, se vuelve desigual. Y cuando se resuelve con precariedad, se vuelve injusto.**



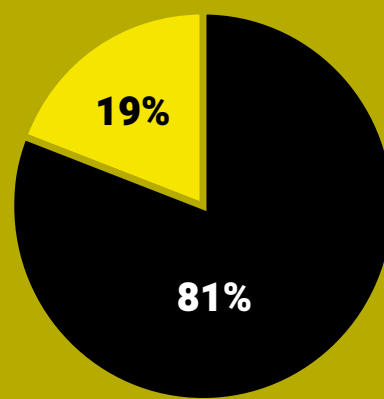
## Con derecho al cuidado



El empleo del hogar es realizado en un 76,2% por mujeres en el mundo.



En España, el 95,6% de las personas registradas Sistema Especial de Empleados de Hogar son mujeres.



El 81% del trabajo del hogar mundial se realiza en la economía informal.

## El empleo del hogar y cuidados: imprescindible pero infravalorado

En el mundo, existen 75,6 millones de trabajadoras/es del hogar<sup>3</sup>. Las mujeres representan las tres cuartas partes (76,2%) de este grupo de trabajo. Además, el 81% trabajan en la economía informal, sin protección social ni derechos laborales garantizados. Una parte sustancial de este sector suelen ser personas migrantes.

España lidera el puesto número uno en la Unión Europea en número de empleadas de hogar y cuidados contratadas directamente por familias, agrupando el 34,5% del total europeo<sup>4</sup>.

En marzo de 2026 había 348.753 personas afiliadas al Sistema Especial de Empleados de Hogar (SEEH), el 95,6% son mujeres. Las personas afiliadas al SEEH suponen un 2% del total de las afiliaciones. Además, más del 43% de las personas afiliadas son **trabajadoras extranjeras**.



**Servicio ≠ servilismo: cuando el cuidado se entiende como servilismo, se refuerzan jerarquías de clase y miradas racistas.**

3. Datos OIT 2021/2023.

4. Oxfam Intermon (2025).



Con derecho al cuidado

# ¿Qué sucede hoy con el trabajo del hogar y cuidados en España?

## No se reconoce como “sector”

- Los cuidados se tratan como algo “natural”, no profesional.
- Falta un marco estable que garantice calidad del cuidado y condiciones dignas.

**Profesionalizar (con formación y reconocimiento) mejora el cuidado para quien lo recibe y para quien lo da.**

## “Vale para todo” y tareas sin límites: no sucede en ningún otro sector

La indefinición (“hacer de todo”) multiplica el desgaste y los riesgos: sobrecarga, riesgos ergonómicos, riesgos psicosociales y acoso.

**Definición de tareas para cuidar con calidad.**

## Desigualdad territorial y falta de marco común

La distribución de competencias y recursos por CCAA hace que el acceso a cuidados y su calidad sea desigual.

**Es preciso avanzar hacia un marco común con estándares mínimos de calidad, acceso y derechos en el cuidado.**

## Con derecho al cuidado

### SAD: servicios públicos no siempre significa “de calidad”

La externalización y subcontratación pueden reproducir precariedad: mala calidad del servicio y malas condiciones laborales.

**Hace falta invertir en servicios públicos de cuidados de calidad para quien los recibe y provee.**

### Mujeres migrantes: impacto relacional y emocional

- El impacto de la migración en redes, identidad y emociones y la “exigencia” transnacional (remesas, maternidad a distancia, etc.) tiene un impacto relacional y emocional (no solo laboral).
- La importancia de crear nuevas redes de apoyo, activismo y autocuidado en España entre trabajadoras es fundamental para garantizar derechos y prevenir violencias.

**¿Qué implica cuidar desde lejos?... una fractura de redes, soledad, y en muchos casos culpa.**

### Salud mental: lo emocional también es trabajo

- Cuidar implica vínculo, duelo, estrés y sobrecarga. Hace falta reconocer y proteger la salud mental de las trabajadoras (y de quienes cuidan en el entorno familiar).
- El cuidado no es infinito: exige descansos reales.
- La precariedad del cuidado es un problema de salud mental, especialmente entre las internas.

**Porque cuidar sin derechos, enferma.**

### Prevención y riesgos laborales: el hogar también es un lugar de trabajo

Si pueden entrar a tu casa para revisar el gas, ¿por qué no creamos mecanismos eficaces para garantizar un trabajo digno y en condiciones de seguridad en el hogar?

**La autoevaluación por parte del hogar empleador no siempre es viable: se necesitan apoyos profesionalizados y externos.**



**Edadismo:  
porque cuidar a  
la vejez también  
es un derecho**

No prestamos la misma atención al derecho al cuidado en la infancia que en la vejez. Ese prejuicio —muchas veces invisible— se llama edadismo. Cuidar bien a las personas mayores es un derecho, no un favor.



### **Como sociedad exigimos:**

- Cuidados de calidad.
- Autonomía y buen trato para mayores y cuidadoras.
- Tiempo suficiente.
- Profesionales formadas.
- Elementos de apoyo para realizar el trabajo (EPIS, grúas, etc...).
- Condiciones dignas para quienes cuidan.

# Buenas prácticas para transformar la economía de los cuidados

Transformar la economía de los cuidados depende de toda la sociedad. Necesitamos derechos + calidad + corresponsabilidad. Como buenas prácticas de transformación proponemos:



## 1. Institucionalizar los cuidados como derecho universal

- Integrar los cuidados en el Estado de Bienestar (como la educación y la sanidad).
- Pasar de "cuidados como asunto privado" a cuidados como derecho de la ciudadanía.
- Cuidados en el currículo educativo: es preciso enseñar desde la infancia a cuidar (personas, hogar y entorno) como competencia básica, para dar valor a los cuidados y fomentar corresponsabilidad.
- Garantizar un marco común que reduzca las desigualdades territoriales de las CCAA.
- Hacer una propuesta normativa adaptada a la realidad del trabajo del hogar y cuidados.



## 2. Exigir cuidados de calidad (también en lo público)

- Más inversión pública y estándares claros.
- Creación de estructuras formales de contratación. Si se externaliza (ONGs, empresas), que exista control público real, cláusulas de calidad laboral y del servicio que evite la precariedad.



## 3. Profesionalización con formación y categorías claras

- Diferenciar tareas y perfiles: no es lo mismo cuidado de mayores, infancia o limpieza.
- Profesionalización y formación específica del sector (dignifica y mejora la calidad del cuidado).
- Inspiración: existen modelos que simplifican, definen tareas y formalizan contratación con incentivos como sucede en otros países (como el modelo francés, belga o el servicio de vouchers (CESU)<sup>5</sup>).



#### **4. Trabajo digno en EHC: mejoras, límites y acompañamiento**

- Es fundamental mejorar condiciones laborales en cuidados para garantizar trabajo digno y atraer/reterner profesionales (más personal, mejores condiciones).
- Concretar tareas, horarios, descansos y funciones, no “vale para todo”.
- Reconocimiento profesional y económico acorde a las tareas y responsabilidades del sector, garantizando salarios dignos y acceso a jubilaciones justas.
- Acompañamiento real a empleadores/as y trabajadoras (información clara y accesible).
- Crear espacios de reconocimiento mutuo, pertenencia, ocio, expresión artística, y formación en salud bio-psico-social con enfoque comunitario; además de ayudas técnicas y medidas de protección.



#### **5. Prevención de riesgos y salud: modelo adaptado al hogar**

- La vigilancia de la salud y la evaluación de riesgos deben ser profesionalizadas y externalizadas por un servicio público, no una carga individual del hogar empleador.
- Se necesita incorporar riesgos ergonómicos y psicosociales, y rutas claras ante acoso.
- En la salud mental y el duelo: apoyo psicológico y acompañamiento a las trabajadoras.



# POLITIZAR LAS OLLAS

**Más servicios públicos y menos prestaciones. Los cuidados no pueden sostenerse sobre la precariedad de las mujeres migrantes.**



## **6. Trabajo con empleadores/as: foco en cuidados y antirracismo**

- Acompañamiento real, guías informativas enviadas a hogares y campañas contra el servilismo, el racismo y los estereotipos: el cuidado es trabajo, no subordinación.
- Supervisión de las personas dadas de alta (o no) en los hogares empleadores.
- Campañas de sensibilización: visibilizar el hecho de que alguien cuide en tu hogar te da tiempo (para trabajar, descansar y vivir). Cuidar es trabajo y debe pagarse con derechos.



## **7. Tecnología a favor de derechos (no “uberización de los cuidados”)**

- Simplificar trámites y transparencia en la contratación del trabajo de hogar y los cuidados.
- Aprovechar el uso de la tecnología para facilitar el alta, los trámites del empleo del hogar y para definir tareas/condiciones, pedir referencias de ambas partes y verificar a empleadores/as.
- Existen ejemplos en otros países de aplicaciones web y móviles sencillas y públicas para la búsqueda de empleo de hogar, gestión de altas/bajas, definir tipo de tareas, localización del trabajo y gestión del trabajo en casas particulares.
- Si existen plataformas, exigir transparencia e inspecciones para que fomenten tareas claras, referencias y garantías antidiscriminatorias.

## Con derecho al cuidado: a darlos y recibirlos

El derecho al cuidado debe ser la base para acceder a otros derechos: derecho al tiempo, a la salud, a la seguridad, a la vivienda, a condiciones laborales dignas y a una vida sin violencias.

### Defender el derecho al cuidado significa

- Derecho a recibir cuidados de calidad en todas las etapas de la vida (sin discriminaciones por edad u otras circunstancias).
- Derecho a cuidar sin precariedad, sin violencias y sin discriminación,
- Derecho al tiempo, al autocuidado: que el bienestar no dependa de la sobrecarga de las mujeres ni de la precariedad de las mujeres migrantes.

**Ha entrado en la agenda política: ahora toca llevarlo a la acción, a la cultura y al refuerzo de derechos.**

#### Demandamos cuidados

Universales  
(para todas las personas)

De calidad  
(no cualquier cuidado vale)

Con enfoque de género, antirracista y anticolonial

Con corresponsabilidad  
(Estado + comunidad + hogares + hombres + mercado con reglas)

Garantizando una vida digna para quien cuida y para quien recibe cuidados

## Qué necesitamos

Las 5R<sup>6</sup> de los cuidados es el marco de la OIT para transformar la organización social de los cuidados —remunerados y no remunerados—, reducir la desigualdad de género y avanzar hacia trabajo decente. Se propone pasar de un sistema que recae sobre las mujeres a uno sostenido colectivamente. Para ello necesitamos:

### 1. Reconocer

Visibilizar que el cuidado sostiene la economía y el bienestar.

### 2. Reducir

Disminuir la carga y el tiempo de cuidados no remunerados con servicios e infraestructuras públicas.

### 3. Redistribuir

Repartir el cuidado de forma equitativa entre hombres y mujeres y entre Estado, familias y sector privado.

### 4. Recompensar/ remunerar

Garantizar empleo digno en los cuidados: salarios, derechos y protección social.

### 5. Representar

Asegurar la participación de quienes cuidan en el diálogo social y la toma de decisiones.

### + Reparar

Desde la FMP sumamos una sexta R para reparar y saldar la deuda histórica con las mujeres migrantes, cuyos cuerpos y vidas han sostenido —en condiciones de desigualdad y racismo— gran parte del sistema de cuidados.

Reparar implica derechos y justicia social y económica: reconocimiento, protección frente a violencias y explotación, acceso real a servicios y regularización para vivir y trabajar con dignidad.



**Con derecho al cuidado**

## **Tú también puedes dar tres grandes pasos para actuar**

**Si acompañas a cuidadoras: escucha, ofrece autocuidado, descanso, reconocimiento y sostén.**

**1. Nombra el cuidado como trabajo y derecho (en tu casa, en tu entorno, en tu organización).**

**2. Exige calidad y corresponsabilidad: servicios públicos suficientes y condiciones dignas, así como garantías con políticas de conciliación en las empresas.**

**3. Rechaza el servilismo y el racismo: cuidar no es “estar por debajo” es un trabajo digno y merece reconocimiento social.**

**Con derecho al cuidado**

**Redistribuir cuidados  
es redistribuir  
tiempo, salud y  
oportunidades.**

**Transformar la  
economía de los  
cuidados implica  
derechos universales,  
corresponsabilidad  
y trabajo digno en el  
empleo del hogar y  
los cuidados.**

**Cuidar es esencial.  
Cuidar es trabajo.  
Y por ello...  
el cuidado debe  
ser un derecho:  
a recibirlo con  
calidad y a ejercerlo  
con dignidad.**



## Glosario

- **Cuidados:** tareas y vínculos que sostienen la vida (directos e indirectos, remunerados y no).
- **Corresponsabilidad:** reparto justo y equitativo del cuidado entre Estado, comunidad, hogares y mercado (con reglas).
- **Economía de los cuidados:** todo el trabajo (visible e invisible) que permite que la sociedad funcione.
- **Empleo del hogar y los cuidados (EHC):** trabajo de limpieza, cuidados y apoyo a las familias, de manera remunerada en los hogares.
- **SAD:** Servicio de Ayuda a Domicilio (servicio de cuidados en el hogar, público o gestionado por entidades privadas).
- **Servilismo:** visión que coloca a quien cuida "por debajo", normalizando jerarquías y maltrato.
- **Edadismo:** discriminación por edad (resta importancia al derecho a cuidados de calidad en la vejez).
- **Riesgos psicosociales:** estrés, ansiedad, acoso, sobrecarga emocional, aislamiento, duelo.

## Recursos

- **Derechos laborales y orientación en empleo del hogar:**  
Ministerio de Trabajo y Economía Social – [Guía de empleadas de Hogar](#)
- **Sistema Especial de Empleadas de hogar:**  
Ministerio de Inclusión Seguridad Social y Migraciones – [Portal Importass](#)
- **Inspección de Trabajo (denuncias y consultas):**  
[Información y denuncias ITSS](#)
- **Seguridad Social (altas, bases, trámites):**  
[Información Seguridad Social](#)
- **Información y recursos sobre dependencia (SAAD / IMSERSO):**  
[Imserso](#)
- **Violencias machistas: 016** (no deja rastro en la factura; 24h)  
WhatsApp 600 000 016 / Email 016-online@igualdad.gob.es
- **Datos y estadísticas** (usos del tiempo, cuidados, desigualdad):  
INE – [Indicadores ODS \(tiempo de cuidados\)](#)



Conoce más sobre los materiales del programa Esenciales entrando en nuestra web

