

Con derechos y protección frente a la trata

buenas
prácticas para
prevenir
situaciones de
violencia y trata
en el empleo
del hogar y los
cuidados



**Con derechos y protección frente a la trata,
buenas prácticas para prevenir situaciones de
violencias, explotación y trata 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



Con derechos y protección frente a la trata

Cuidar con protección y derechos

Cuidar sostiene la vida. Pero cuando el cuidado se realiza sin derechos, sin protección y bajo relaciones de poder desiguales, **puede convertirse en un espacio de explotación, violencia y trata.**

La trata y la explotación en el empleo del hogar y los cuidados no son realidades lejanas. Pueden aparecer en una oferta de trabajo falsa, en una falsa promesa de regularización, en una deuda imposible de pagar, en una jornada sin descanso o en un domicilio donde nadie mira.

Este material te interpela si eres trabajadora del hogar, si empleas, si acompañas desde una entidad, si trabajas en salud, servicios sociales, inspección, fuerzas de seguridad, justicia, consulados o si formas parte de cualquier comunidad.

27,6

MILLONES DE PERSONAS
estaban en situación de
trata en 2021.

1. OIT (2021)



El hogar también es un lugar de trabajo. Y debe ser seguro.

Del trabajo decente a la trata

La OIT¹ estima que, en 2021, alrededor de 27,6 millones de personas estaban en situación de trabajo forzoso en el mundo. Las mujeres y las niñas representan 11,8 millones del total de personas en situación de trabajo forzoso.

No todas las vulneraciones laborales son trata, pero muchas situaciones de trata comienzan con abusos normalizados: salarios bajos, jornadas excesivas, falta de contrato, promesas falsas, endeudamiento, aislamiento o miedo.

La explotación no empieza con la trata: empieza cuando normalizamos los abusos.

El continuo de la explotación

Con derechos y protección frente a la trata

Trabajo decente

Vulneraciones leves

Vulneraciones graves

Trabajo forzoso y trata laboral

La explotación muchas veces aparece como un continuo: desde condiciones laborales injustas hasta situaciones de trabajo forzoso y trata con fines de explotación laboral.

Algunas de las formas actuales de trabajo forzoso incluyen:

- Trata de personas.
- Servidumbre por deudas.
- Trabajo en condiciones análogas a la esclavitud.

► No hay consentimiento válido cuando una persona acepta condiciones que vulneran derechos laborales básicos. La necesidad, el miedo o la situación administrativa no convierten el abuso en "acuerdo".

Sin derechos no hay cuidado: hay riesgo.



¿Qué es la trata laboral? ¿Qué es el trabajo forzoso?

La trata de seres humanos con fines de explotación laboral ocurre cuando una persona es captada, trasladada, acogida o controlada mediante engaño, coacción, abuso

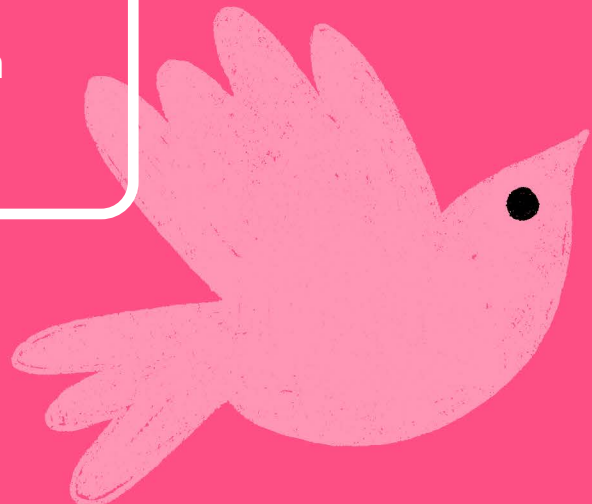
de vulnerabilidad o amenaza para explotarla. Se basa en tres elementos: **una acción** llevada a cabo con determinados **medios** con **fines** de explotación.

En el **empleo del hogar** la trata laboral puede aparecer cuando una trabajadora:

- ✓ Llega con una promesa falsa de trabajo.
- ✓ Queda aislada en una casa y se le impide la comunicación.
- ✓ Depende del empleo para dormir, comer o regularizarse.
- ✓ Tiene una deuda o amenaza que le impide irse.
- ✓ Le retienen su documentación.
- ✓ Trabaja sin descanso, sin libertad y sin protección.

Una de sus **manifestaciones puede ser el trabajo forzoso**, es decir, cualquier empleo o servicio que una persona realiza sin haberlo aceptado libremente y bajo amenaza o coacción de algún tipo de castigo. No siempre hay amenazas visibles. El engaño, la dependencia económica, el miedo o la falta de alternativas también pueden utilizarse para obligar a una persona a trabajar en condiciones que no aceptaría libremente.

Si no puedes dejarlo libremente, no es trabajo: es explotación.



¿Por qué el empleo del hogar es un ámbito de riesgo?

El **trabajo del hogar y cuidados** es uno de los sectores con mayor riesgo de explotación debido a:

- El aislamiento en hogares privados.
- La informalidad.
- La falta de inspección laboral efectiva.
- La dependencia habitacional o emocional.
- El racismo, colonialismo y el clasismo que normalizan relaciones de servilismo.
- El régimen de interna que puede generar aislamiento extremo.
- La dependencia económica y administrativa de las trabajadoras migrantes.

Estos factores aumentan la vulnerabilidad por la precariedad del sector y las múltiples formas de discriminación que lo atraviesan. La detección es difícil tanto para las propias trabajadoras como para profesionales y agentes externos.

Lo normalizado también puede ser explotación.



El régimen de interna: cuando la casa se puede convertir en cárcel

El régimen de interna implica vivir y trabajar en el mismo hogar. Esto puede desdibujar los límites entre tiempo de trabajo, descanso y vida personal.

Entre las situaciones que se pueden vivir, encontramos:

- ☑ Disponibilidad 24 horas.
- ☑ Falta de descanso nocturno.
- ☑ Ausencia de habitación propia.
- ☑ Alimentación insuficiente.
- ☑ Agresiones físicas o sexuales.
- ☑ Control de movimientos y comunicaciones.
- ☑ Miedo al despido o a perder la regularización.
- ☑ Aislamiento social y geográfico.

Afecto, paternalismo o buenas intenciones no sustituyen derechos

En el empleo del hogar y los cuidados, el afecto, la gratitud o la idea de ser “una más de la familia” no deben utilizarse para pedir más trabajo, disponibilidad o renuncias a derechos. Las buenas intenciones, ofrecer alojamiento o prestar

apoyo no garantizan por sí mismas una relación justa. La ética del cuidado exige reconocer a quien cuida como profesional y garantizar condiciones dignas, sin confundir “la ayuda en casa” con un motivo para exigir más de lo acordado.

Con derechos y protección frente a la trata

CHICA INTERNA MAX 37 AÑOS

OFERTA - Servicio doméstico en Valencia (VALENCIA). Anuncio real.

Buenas tardes, se necesita chica interna no mayor de 37 años. Requisitos imprescindibles: Persona activa, aseada, buena presencia, resolutive, buena educación, que sepa cocina española perfectamente (yo no enseño). Fundamental que le gusten los perros y gatos. Sin cargas familiares. El trabajo es en un chalet, fuera de Valencia. Sueldo 1000€, y un día libre a la semana, a concretar. Ruego no contacte conmigo, quien no cumpla TODOS los requisitos. SOLO WASAP específico, experiencia, nombre, edad, y foto reciente. NO atiendo llamadas. En caso de reunir los requisitos, seré yo quien les llame. En esta casa, no hay ancianos a quien atender. Somos un matrimonio de mediana edad. Gracias.

INTERNA ASISTENTA HOGAR

Oferta - Servicio doméstico en Zuera (ZARAGOZA). Anuncio real.

Se busca chica / mujer, interna los siete días de la semana, para [REDACTED] mayor, actualmente válida, para ayudar en temas de la casa, persona en la localidad de Zuera. Mejor llamar, si no puedo coger, me puedes

EMPLEADA DEL HOGAR

OFERTA - Servicio doméstico en Vigo (PONTEVEDRA). Anuncio real.

Se busca empleada del hogar sexy. El trabajo sería limpiar una casa dos veces por semana dos horas cada día imprescindible en lencería, trabajo bien remunerado, solo limpieza si hubiera sexo se abonaría la diferencia. Chica de 20 a 40 en buena forma física, buenos senos y agradable. Absténganse cardos.

SE BUSCA INTERNA

OFERTA - Servicio doméstico en Fuengirola (MÁLAGA). Anuncio real.

Se precisa interna mayor de 50 años que sepa cocinar, hacer las tareas de casa y atender o acompañar a un enfermo de 89 años totalmente autónomo. La interna no debe tener cargas familiares, no fumadora, paciente, responsable y limpia. Se ofrece 600 euros libres diariamente dos o tres tardes por las tardes, no libre día entero a la semana. Interesadas llamar al fijo de la señora [REDACTED] después del mediodía. Gracias por su interés.

INTERNA

OFERTA - Servicio doméstico Torredonjimeno (JAEN). Anuncio real.

Hola una señora mayor busca una cuidadora, la mujer se vale por sí misma, necesita compañía, y ducharla por la mañana. Es muy buena y cariñosa, no puede ofrecer más de 500€. Gracias.

BUSCO INTERNA

OFERTA - Servicio doméstico Tarragona (TARRAGONA). Anuncio real.

Busco interna paque viva con mi abuela pagaría 500 eur al mes más casa y acordemos atiendo por guasa.

Necesitamos avanzar hacia la erradicación de la modalidad de interna, mientras tanto, es obligatorio mantener una vigilancia rigurosa de las condiciones.

Señales de alerta sobre una oferta de trabajo fraudulenta en empleo de hogar

Desconfía si la oferta no identifica claramente a la persona empleadora, solo permite contactar por WhatsApp, no detalla salario, funciones o condiciones, o parece "demasiado buena para ser verdad". También son señales de riesgo que pidan dinero, documentación original, fotos, audios, vídeos o datos personales innecesarios.

Extrema la precaución ante ofertas que exigen "interna 24 horas", "disponibilidad absoluta", no tener cargas familiares, vivir sin salir o sin visitas, o que ofrecen alojamiento y comida como parte del salario. Son especialmente preocupantes si se dirigen a mujeres migrantes, recién llegadas o "sin papeles", o si prometen regularización y apoyo en destino.

Indicadores clave de servidumbre doméstica

Indicadores económicos

- ☑ Salarios por debajo del umbral de pobreza.
- ☑ Retrasos salariales.
- ☑ Servidumbre por deudas.
- ☑ Prohibición de cambiar de persona empleadora.

Indicadores de control

- ☑ Retención de pasaporte u otra documentación.
- ☑ Obligación de dormir con la persona a la que se cuida.
- ☑ Aislamiento.
- ☑ Restricciones de comunicación.
- ☑ Restricción de movimientos.

Indicadores de violencias

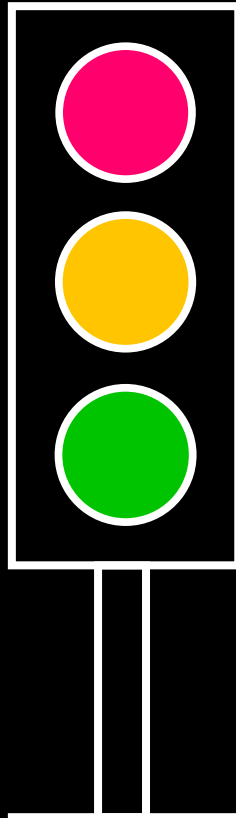
- ☑ Malos tratos físicos y psicológicos.
- ☑ Violencia sexual.
- ☑ Violaciones.
- ☑ Prostitución forzada.

La servidumbre doméstica implica una situación de subordinación contraria a la dignidad.

Semáforos de alertas

- Alto riesgo
- Ojo
- Bien

- Disponibilidad total / sin días libres (especialmente internas).
- Humillaciones, gritos, amenazas o racismo.
- Control de movimientos, aislamiento, vigilancia.
- Retención de documentos o del salario.
- Imposibilidad de enfermar/ir a consultas médicas.
- Agresión sexual o violencia física.



- "Un favor más" constante / tareas que crecen sin acuerdo.
- Mensajes fuera de horario como norma.
- Cambios de turno sin aviso.
- Falta de pausas o ritmo "siempre corriendo".
- Comentarios paternalistas: "Eres como de la familia" para justificar excesos.

- Tareas y horarios definidos por escrito.
- Descansos respetados.
- Trato respetuoso.
- Pago puntual y alta en Seguridad Social.

¿QUÉ HACER SI NOS ENCONTRAMOS EN ROJO?

- Pedir apoyo a una entidad/sindicato/red, fuerzas y cuerpos de seguridad.
- Documentar y recoger pruebas (fechas, mensajes, pagos).
- Buscar derivación y protección.

La precariedad extrema y el aislamiento en el empleo del hogar pueden derivar en situaciones de explotación, servidumbre o trabajo forzoso.

Buenas prácticas para prevenir situaciones de violencias, explotación y trata en empleo de hogar

Construir un sector de los cuidados libre de explotación requiere información, protección y compromiso colectivo.



1. Sensibilizar a la sociedad y a las personas empleadoras

- Visibilizar el valor social y económico del trabajo de cuidados.
- Combatir la normalización de jornadas abusivas, salarios insuficientes y ausencia de derechos.
- Promover una contratación regular y condiciones laborales dignas.
- Difundir información sobre los riesgos de explotación y trata en el empleo doméstico.



2. Facilitar información accesible sobre derechos

- Elaborar materiales informativos en distintos idiomas y formatos.
- Informar sobre contratación, salarios, descansos, regularización administrativa y recursos de apoyo.
- Difundir información sobre ofertas de empleo fraudulentas y captación online.





3. Fortalecer la detección temprana

- Formar a profesionales de servicios sociales, sanidad, inspección laboral, fuerzas de seguridad y entidades comunitarias para identificar indicadores de explotación.
- Incorporar la sensibilización sobre trata laboral en espacios clave como centros de salud, servicios de atención domiciliaria y asociaciones de mujeres migrantes.
- Mejorar la identificación de formas sutiles de control, aislamiento y dependencia.



4. Reforzar las redes comunitarias

- Apoyar a las asociaciones de mujeres migrantes como espacios de información, acompañamiento y prevención.
- Favorecer el apoyo entre iguales y el intercambio de experiencias.
- Crear espacios seguros donde las trabajadoras puedan conocer sus derechos y los recursos disponibles.



5. Garantizar una protección integral

- Ofrecer acompañamiento jurídico, social y psicológico.
- Facilitar el acceso a la regularización administrativa, la atención sanitaria y otros derechos básicos.
- Adaptar la intervención a las necesidades concretas de cada mujer, especialmente en situaciones de vulnerabilidad económica o familiar.



6. Mejorar la coordinación institucional

- Fortalecer la colaboración entre administraciones públicas, entidades sociales, consulados y otros actores implicados.
- Establecer mecanismos ágiles de derivación y atención.
- Mejorar la recogida y el análisis de datos sobre explotación y trata en el empleo del hogar y los cuidados.

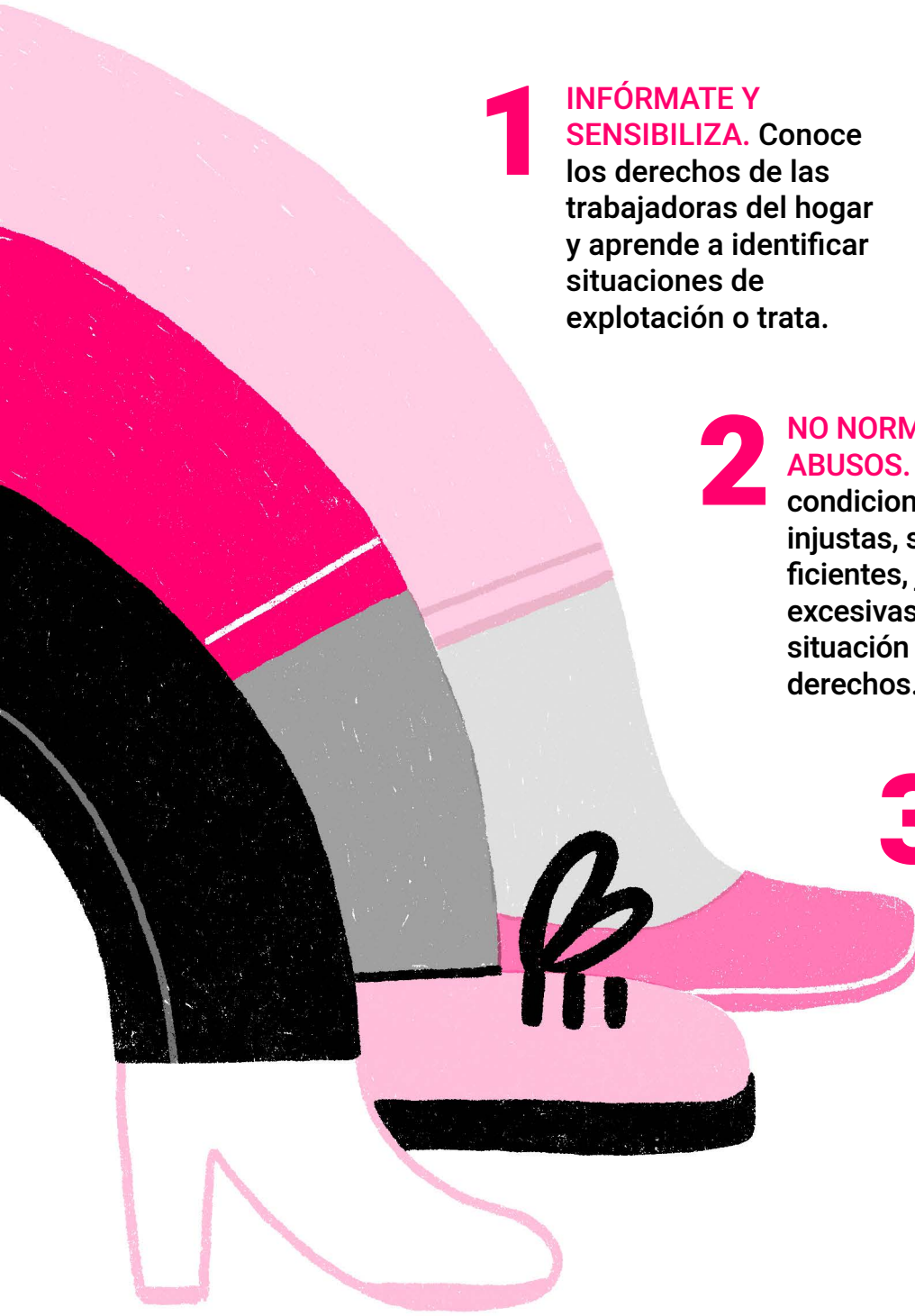
El hogar también es un lugar de trabajo. Y debe ser seguro.

Qué necesitamos

La prevención de la explotación y la trata en el empleo del hogar requiere sensibilización, información accesible, detección temprana, protección integral y coordinación entre administraciones, entidades sociales y comunidades.

Solo desde un enfoque basado en los derechos humanos, la igualdad de género y la lucha contra el racismo será posible avanzar hacia un sector de los cuidados libre de violencia y explotación.

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



1 **INFÓRMATE Y SENSIBILIZA.** Conoce los derechos de las trabajadoras del hogar y aprende a identificar situaciones de explotación o trata.

2 **NO NORMALICES LOS ABUSOS.** Cuestiona condiciones laborales injustas, salarios insuficientes, jornadas excesivas o cualquier situación que vulnere derechos.

3 **ACOMPaña Y ACTIVA RECURSOS.** Si detectas una posible situación de explotación, escucha sin juzgar, comparte información útil y contacta con recursos especializados que puedan ofrecer apoyo y protección.

Glosario

- **Interseccionalidad.** Enfoque que reconoce que distintas circunstancias, como el género, el origen migrante o la situación administrativa, pueden combinarse y aumentar las situaciones de desigualdad y vulnerabilidad.
- **Explotación laboral.** Situación en la que una persona trabaja en condiciones abusivas que vulneran sus derechos laborales, como salarios insuficientes, jornadas excesivas o ausencia de descanso.
- **Trabajo forzoso.** Trabajo o servicio exigido a una persona bajo amenaza, coacción o abuso de una situación de vulnerabilidad, sin que esta pueda abandonarlo libremente.
- **Trata de seres humanos con fines de explotación laboral.** Captación, traslado o acogida de una persona mediante engaño, abuso de vulnerabilidad, intimidación u otros medios con el fin de explotarla laboralmente.
- **Servidumbre doméstica.** Forma grave de explotación en la que una persona trabaja en un hogar bajo condiciones de control, dependencia o privación de libertad que limitan su autonomía y capacidad de abandonar la situación.
- **Captación.** Reclutamiento de una persona para un empleo o actividad.
- **Protección integral.** Conjunto de apoyos jurídicos, sociales, sanitarios y psicológicos.

Recursos

- **Ministerio del Interior (2013).** Herramienta práctica para detección de víctimas de trata con fines de explotación laboral.
- **Policía Nacional (Línea contra la trata de seres humanos).** 900 10 50 90
- **Guardia Civil.** 062
- **Emergencias.** 112
- **Violencias machistas.** 016, que también puede orientar y derivar en situaciones de violencia asociadas a la explotación.
- **Centro de emergencia para víctimas de trata y otros abusos de derechos humanos en contextos de prostitución (Madrid).** 900 102 640 (24h)
- **Organización Internacional para las Migraciones (OIM).**
- **Fundación de Solidaridad Amaranta.** Atención integral a mujeres en situación de trata y explotación.
- **Accem.** Desarrolla programas de detección, sensibilización y apoyo a víctimas de trata y explotación laboral.
- **Proyecto SEA (Servicio de atención especializada a trabajadoras migrantes).** Información, formación y acompañamiento en materia de derechos laborales y prevención de la explotación.



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

