



Organización
Internacional
del Trabajo



Abriendo
PUERTAS



En colaboración con
Canada

Hablemos de cuidados

**Manual para facilitar sesiones de
capacitación sobre la economía del
cuidado y el trabajo de cuidados**



Hablemos de cuidados

**Manual para facilitar sesiones de
capacitación sobre la economía del
cuidado y el trabajo de cuidados**



Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. Véase: creativecommons.org/licenses/by/4.0. El usuario podrá reproducir, compartir (copiar y redistribuir), adaptar (mezclar, transformar y desarrollar el contenido de la obra original), conforme a los términos detallados en la licencia. El usuario deberá citar claramente a la OIT como fuente del material e indicar si se han introducido cambios en el contenido original. No está permitido reproducir el emblema, el nombre ni el logotipo de la OIT en traducciones, adaptaciones u otras obras derivadas.

Atribución de la titularidad - El usuario deberá indicar si se han introducido cambios y citar la obra como sigue: OIT, *Hablemos de cuidados: manual para facilitar sesiones de capacitación sobre la economía del cuidado y el trabajo de cuidados*, Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo, 2026, © OIT.

Traducciones - En caso de que se traduzca la presente obra, deberá añadirse, además de la atribución de la titularidad, el siguiente descargo de responsabilidad: *La presente publicación es una traducción de una obra protegida por derechos de autor de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Esta traducción no ha sido realizada, revisada ni aprobada por la OIT y no debe considerarse una traducción oficial de la OIT. La OIT declina toda responsabilidad en cuanto a su contenido o exactitud. La responsabilidad incumbe exclusivamente al autor o autores de la traducción.*

Adaptaciones - En caso de que se adapte la presente obra, deberá añadirse, además de la atribución de la titularidad, el siguiente descargo de responsabilidad: *La presente publicación es una adaptación de una obra protegida por derechos de autor de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Esta adaptación no ha sido realizada, revisada ni aprobada por la OIT y no debe considerarse una adaptación oficial de la OIT. La OIT declina toda responsabilidad en cuanto a su contenido o exactitud. La responsabilidad incumbe exclusivamente al autor o autores de la adaptación.*

Materiales de terceros - Esta licencia Creative Commons no se aplica a los materiales incluidos en la presente publicación que, aunque no son de la OIT, están protegidos por derechos de autor. Si el material se atribuye a una tercera parte, el usuario que utilice dicho material será el único responsable de obtener las autorizaciones necesarias del titular de los derechos y de responder ante cualquier reclamación por vulneración de los derechos de autor.

Toda controversia derivada de la presente licencia que no pueda ser resuelta de manera amistosa será sometida a arbitraje de conformidad con el Reglamento de Arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI). Las partes quedarán vinculadas por el laudo arbitral resultante de dicho arbitraje, que resolverá con carácter definitivo dicha controversia.

Toda consulta sobre derechos y licencias deberá dirigirse a: rights@ilo.org. Puede obtenerse información sobre las publicaciones y los productos digitales de la OIT en: www.ilo.org/publns.

ISBN: 9789220436738 (impreso); 9789220436745 (PDF)

DOI: <https://doi.org/10.54394/00034744>

Las denominaciones empleadas en las publicaciones y las bases de datos de la OIT, que están en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos que contienen no implican juicio alguno por parte de la OIT sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. Véase: www.ilo.org/descargo-de-responsabilidad.

Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación incumben solamente a su autor o autores y no reflejan necesariamente las opiniones, puntos de vista o políticas de la OIT.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la OIT, y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Índice

Agradecimientos	6
-----------------	---

Introducción	7
--------------	---

Capítulo 1: Sobre el manual 9

► Propuesta metodológica	10
► Consideraciones básicas para facilitar una sesión	10
► Herramientas y pautas para facilitar el diálogo	11
► Características de las sesiones	11
► ¿Cómo usar este manual?	12

Capítulo 2: Sesiones 15

► Sesión 1. Hablemos de cuidados	16
► Sesión 2. Marco normativo internacional sobre los cuidados	29
► Sesión 3. Sistemas integrales de cuidados. Su importancia y presencia en América Latina y en el Perú	41
► Sesión 4. La transformación de las familias y los desafíos de cuidados	53
► Sesión 5. El marco de las 5 R para el trabajo de cuidados decente	69
► Sesión 6. ¿Por qué invertir en el trabajo de cuidados y en la economía del cuidado?	79
► Sesión 7. El trabajo de cuidados y las personas trabajadoras del cuidado	91
► Sesión 8. La corresponsabilidad de los cuidados y políticas transformadoras	103

Capítulo 3: Caja de herramientas 117

► 3.1. Actividades y dinámicas complementarias	118
► 3.2. Información complementaria	120
► 3.3. Bitácora de facilitación	123

Referencias bibliográficas	124
----------------------------	-----

Agradecimientos

Hablemos de cuidados: manual para facilitar sesiones de capacitación sobre la economía del cuidado y el trabajo de cuidados ha utilizado como principal insumo “Promover el trabajo decente y la economía del cuidado”, desarrollado por el Centro Internacional de Formación de la OIT en Turín (CIF-OIT) y por el Equipo de Género, Igualdad, Diversidad e Inclusión de la OIT.

Agradecemos la autorización de Maud Ritz, Oficial de Programa de Igualdad de Género, No Discriminación e Inclusión, y de Laura Adatti, Especialista en Protección de la Maternidad y Conciliación Trabajo-Familia, para el uso de los materiales que han sido empleados en la elaboración de esta adaptación.

Reconocemos, además, el trabajo del equipo del proyecto “Abriendo Puertas: más y mejores oportunidades para las trabajadoras del hogar en el Perú”, especialmente de Rocío Valencia e Inés Martens, quienes supervisaron esta adaptación y la validaron en sesiones de capacitación con centrales sindicales. Asimismo, reconocemos el trabajo realizado en la propuesta metodológica por las consultoras Ana Sofia Carranza y Yosselin del Solar.

Gracias a ese proceso, los contenidos, la secuencia pedagógica y las dinámicas pudieron ser enriquecidos y ajustados para responder mejor a las necesidades del público objetivo. Agradecemos también a Paz Arancibia, Especialista Regional en Género y No Discriminación de la OIT, por la revisión y los valiosos aportes brindados a este material. Este trabajo contó con la supervisión editorial de Loretta Favarato, asistente de Comunicación e Información Pública de la Oficina de la OIT para los Países Andinos.

Introducción

El trabajo de cuidados sostiene la vida, el bienestar y el funcionamiento de la economía (OIT 2024b). Sin embargo, durante mucho tiempo ha sido invisibilizado, precarizado y poco valorado. La mayor parte de estas tareas se ha asignado a mujeres y niñas, muchas veces de forma no remunerada (OIT 2019). Reconocer su valor social y económico, visibilizar sus múltiples manifestaciones y promover una redistribución justa y corresponsable de las tareas de cuidado son pasos fundamentales hacia una sociedad más equitativa y con trabajo decente.

Los cuidados incluyen actividades y tareas que garantizan el bienestar físico, emocional y social de las personas a lo largo de sus vidas. Estas pueden ser directas, como atender las necesidades básicas de un bebé, de una persona adulta mayor o de una persona dependiente; o indirectas, como cocinar y limpiar (OIT 2019). Hoy, factores como el envejecimiento de la población, los cambios en las estructuras familiares, la desigual posición de las mujeres en el mercado laboral y las deficiencias en las políticas sociales hacen necesario que gobiernos, empleadores, sindicatos y ciudadanía tomen medidas urgentes para reorganizar el trabajo de cuidados. Si estos retos no se abordan adecuadamente, podrían profundizarse las brechas existentes en la disponibilidad y calidad de los servicios de cuidado (OIT 2019).

La manera como está organizada hoy la sociedad hace que una gran parte de este trabajo no remunerado recaiga en las mujeres. Esto limita sus oportunidades económicas y su participación efectiva en el mercado de trabajo, intensificando así las desigualdades de género en el mundo del trabajo y privando a muchas de ellas de un acceso adecuado a la protección social (OIT 2024a).

Este manual ha sido elaborado en el marco del proyecto “Abriendo puertas: más y mejores oportunidades de trabajo decente para las trabajadoras del hogar en el Perú”, ejecutado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en colaboración con el Gobierno de Canadá desde el año 2022. El proyecto busca mejorar las condiciones socioeconómicas de las trabajadoras del cuidado, especialmente de las trabajadoras del hogar remuneradas, y fortalecer su empoderamiento. De forma específica, se trabaja para: i) fortalecer la implementación de políticas nacionales y marcos normativos inclusivos y sensibles al género, incluido el Sistema Nacional de Cuidados (SNC) y ii) contribuir a incrementar la movilización y liderazgo de las trabajadoras del hogar para reclamar y defender sus derechos como profesionales y lograr la valoración de la sociedad peruana.

En este contexto, y en el marco de las discusiones nacionales para la creación de un Sistema Nacional de Cuidados, este manual propone una metodología clara, sencilla, participativa y orientada al fortalecimiento de capacidades. Si bien está pensado principalmente para sesiones presenciales, muchas de sus dinámicas pueden adaptarse al entorno virtual. Aunque su enfoque se sitúa en América Latina —particularmente en el Perú—, se incluyen orientaciones para ajustar los contenidos y datos a la realidad de cada país. Su público objetivo son organizaciones sindicales, entidades del Estado y organizaciones de la sociedad civil que requieren sensibilizar y brindar conocimientos básicos sobre los sistemas de cuidado y el trabajo de cuidados.

A lo largo de sus capítulos, el manual ofrece una propuesta metodológica con contenidos claros y actividades participativas. El primer capítulo expone los objetivos y la metodología y explica cómo usar este manual. El segundo capítulo desarrolla ocho sesiones sobre el trabajo de cuidados, abordando temas como su relación con el trabajo decente, los marcos normativos, los cambios en las estructuras familiares, la diferencia entre cuidados remunerados y no remunerados, el marco de las 5 “R” propuesto por la OIT, la importancia de invertir en la economía del cuidado y la necesidad de una corresponsabilidad justa entre familia, comunidad, mercado y Estado. El tercer capítulo presenta una caja de herramientas con dinámicas, recursos visuales e información complementaria para adaptar las sesiones a distintos contextos.

El propósito de este manual es brindar información importante sobre los cuidados y compartir herramientas útiles para facilitar espacios formativos que promuevan su valoración, reconocimiento y redistribución.

Capítulo

1

Sobre el manual



Capítulo 1: Sobre el manual

El manual tiene como objetivo acompañar a personas interesadas en facilitar procesos de capacitación sobre la economía del cuidado y el trabajo de cuidados. Para ello, ofrece una combinación de contenidos teóricos y actividades prácticas que permiten:

- Comprender las definiciones clave sobre el cuidado
- Analizar los elementos principales de la economía del cuidado y el trabajo de cuidados desde el enfoque de la OIT
- Promover reflexiones críticas orientadas a identificar alternativas para una organización más justa del trabajo de cuidados y para el diseño de políticas públicas transformadoras en materia de cuidados
- Contar con herramientas metodológicas para facilitar sesiones participativas, adaptables a distintos contextos y públicos

Propuesta metodológica

Las sesiones están pensadas para promover la reflexión colectiva y el intercambio de experiencias como base para la construcción colectiva del conocimiento y la consolidación de aprendizajes significativos. La metodología es participativa: las y los participantes son protagonistas de sus procesos de aprendizaje, aportan lo que saben y dialogan con nuevos conceptos. Las personas que facilitan las sesiones tienen el rol de orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Consideraciones básicas para facilitar una sesión

Para que las sesiones se desarrollen de forma exitosa, se recomienda tener en cuenta lo siguiente:

- **Conocer el tema:** es esencial dominar los contenidos que se van a trabajar.
- **Conocer al grupo:** es importante conocer las características de las personas participantes (su nivel de conocimiento, experiencia previa, expectativas, etc.).
- **Tener objetivos claros:** se debe tener claridad de lo que se espera lograr al final de cada una de las sesiones.
- **Conocer el espacio y el tiempo disponible:** el contenido y las actividades deben adaptarse al tiempo y al espacio con los que se cuenta.
- **Manejar la metodología y las herramientas:** se debe fomentar la participación y el diálogo colectivo para la construcción de conocimiento.
- **Elegir bien las actividades:** si se necesita, se pueden ajustar o sustituir actividades, siempre y cuando se mantenga el objetivo de la sesión y se facilite la comprensión de los contenidos.



Si es tu primera vez facilitando, procura participar antes en una sesión como esta, de modo que puedas aprender de otros procesos de facilitación. Si no es posible, recuerda ensayar previamente toda la secuencia de actividades.

Herramientas y pautas para facilitar el diálogo

Cada sesión del manual incluye actividades que promueven el diálogo colectivo:

- Dinámicas de presentación e integración
- Actividades de recojo de saberes previos
- Dinámicas de reflexión, individuales o grupales
- Exposiciones participativas
- Reflexiones finales



Además, hay algunas pautas que la persona que facilita debe considerar para asegurar una experiencia de aprendizaje significativa:



Claridad

Conocer en detalle los contenidos antes de iniciar las sesiones para que la experiencia de aprendizaje sea bien recibida.



Apertura y creación de espacios seguros

Crear un espacio seguro donde las personas se sientan cómodas para compartir sus experiencias y asegurar la confidencialidad.



Participación activa y respeto a las diferencias

Fomentar la participación y promover un espacio de reconocimiento y valoración de la diversidad de opiniones e ideas.

Características de las sesiones

- **Participantes:** las sesiones están dirigidas a personas adultas.
- **Modalidad:** las sesiones han sido diseñadas para que se lleven a cabo en modalidad presencial. Sin embargo, algunas actividades pueden adaptarse a la modalidad virtual. En cada sesión desarrollada en este manual, se indicará si es posible realizar ajustes y se contará con una caja de herramientas complementaria para facilitar estas adaptaciones.
- **Duración:** cada sesión tiene una duración de entre 2 y 3 horas lectivas (45 minutos por hora lectiva).
- **Ambiente:** se recomienda realizar las sesiones en espacios amplios y con las sillas dispuestas en forma de U.



Si el espacio no permite actividades con movimientos, adapta las dinámicas para mantener la participación activa.

- **Número de participantes:** las sesiones están diseñadas para un máximo de 40 personas y 2 personas facilitadoras.



En grupos de hasta 20 participantes, una sola persona puede facilitar la sesión sin inconvenientes. Si estás realizando esta tarea por primera vez, considera tener el apoyo de una segunda facilitadora. Si el grupo supera los 40, incorpora a una tercera persona para asegurar una facilitación adecuada.

- **Estructura de una sesión:** todas las sesiones siguen una misma estructura para dar claridad y coherencia:

Estructura	Contenido	Objetivo
Introducción	Bienvenida y chequeo de participantes	Generar un ambiente seguro y brindar claridad sobre el propósito.
Desarrollo	► Recojo de saberes previos ► Dinámicas de reflexión individuales o grupales ► Desarrollo del contenido mediante exposiciones participativas	Reconocer los saberes previos, explorar los contenidos y promover la construcción colectiva del conocimiento.
Cierre y reflexión final	¿Qué me llevo? ¿Cómo lo llevo a la práctica?	Vincular lo aprendido con la vida diaria y motivar a la acción.



Las sesiones fueron pensadas para ser flexibles. Esto significa que puedes ajustarlas según el tamaño y características del grupo, el tiempo con el que cuentas y los recursos disponibles, sin perder sus objetivos principales.

¿Cómo usar este manual?

Este manual ha sido diseñado para acompañar paso a paso a quien conduce las sesiones, brindándole contenidos claros que favorezcan una facilitación adecuada y, por lo tanto, el cumplimiento de los objetivos de las sesiones.

Para realizar una facilitación exitosa, es recomendable:

- Leer este **capítulo** para conocer las claves de la facilitación.
- Revisar la tabla de **estructura de la sesión** que explica cómo está organizada cada sesión.

Dentro de cada sesión, se deberá tener en cuenta lo siguiente:

- Leer la **tabla resumen** antes de cada sesión para tener una idea general de la sesión y de los materiales que se deben preparar.
- Completar la **bitácora de facilitación** al final de cada sesión para registrar ideas, aprendizajes y ajustes necesarios. No se trata de una evaluación, sino de una herramienta para consolidar la práctica de facilitación y mejorar progresivamente el desempeño en las próximas sesiones.

► Prestar atención a estos **símbolos**:



Cada vez que aparezca el símbolo de **consigna**, se está sugiriendo una frase que puedes usar directamente al momento de dar las instrucciones de una actividad.



Este símbolo indica que las actividades y dinámicas pueden ser adaptadas a la **modalidad virtual**. Para tener una idea de cómo hacerlo, revisa el Capítulo 3: Caja de herramientas, numeral 3.1 Actividades y dinámicas complementarias.



Este símbolo sirve para recordarte que debes completar la **bitácora de facilitación** al final de cada sesión. Puedes guiarte de la estructura propuesta en el Capítulo 3: Caja de herramientas, numeral 3.3. Bitácora de facilitación.



El foco señala **sugerencias o recomendaciones**. Son indicaciones que buscan enriquecer la facilitación, aunque no son obligatorias.



Este símbolo señala **información importante** de la realidad peruana relacionada con el tema que se trata.



El ícono de la hoja de cuaderno identifica la **hoja resumen**, que encontrarás al final de cada sesión. Puedes recortarla y fotocopiarla para entregar una copia a cada participante, de modo que puedan repasar en casa los mensajes clave.

Este manual no es un instructivo rígido. Se puede adaptar a las características de cada grupo y contexto. La persona facilitadora puede ajustar el lenguaje, los tiempos o incluso modificar o cambiar las dinámicas propuestas, priorizando siempre un espacio seguro, respetuoso y participativo.

Finalmente, antes de asumir el rol de facilitación, se recomienda que la persona facilitadora haya vivido la experiencia de participar en una o varias de las sesiones propuestas. Esto le permitirá tener una idea más clara de cómo desarrollarlas. Si no es posible, lo más importante es que cuente con un manejo adecuado del tema y tome en cuenta la propuesta metodológica descrita en este manual.



Capítulo

2

Sesiones





Sesión 1. Hablemos de cuidados

Sesión 1. Hablemos de cuidados

Programa y requerimientos



Objetivo

Promover y consolidar conocimientos básicos sobre el trabajo de cuidados, su vínculo con el trabajo decente y la economía del cuidado.



Duración

3 horas lectivas (135 minutos)



Temas

- Los cuidados y el trabajo de cuidados
- El trabajo decente
- La economía del cuidado



Materiales

- Ovillo de lana
- Post-it
- Tarjetas de cartulina
- Pizarra o papelógrafos
- Masking tape
- Plumones
- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Plataforma virtual o software para reproducción de video
- Maceta pequeña o algún contenedor*
- Semillas

*También puedes usar un dibujo grande de una maceta en un papelógrafo o en la pizarra.

1. Introducción (30 minutos)

1.1. Bienvenida y encuadre del espacio



Objetivo

Crear un ambiente agradable, seguro y de respeto.



Duración

10 minutos



Materiales

Papelógrafo

► **Desarrollo:** da la bienvenida y presenta lo siguiente:



Características generales de las sesiones: presenta el título o títulos de las sesiones (en caso de que hubiera más de una sesión), la duración, las fechas y los objetivos.



Presentación de la persona facilitadora o el equipo facilitador: preséntate brevemente, destacando tu experiencia y motivación.



Metodología: explica que se utilizará una metodología participativa que promueve el diálogo colectivo, el respeto mutuo y la construcción colectiva de conocimientos.



Normas de convivencia: propón normas de convivencia (puntualidad, respeto, escucha activa, participación) y recoge las propuestas del grupo. Escríbelas en un papelógrafo.

1.2. Dinámica de presentación e integración

	Actividad	La red
	Objetivo	Facilitar la presentación de las personas participantes mostrando la interconexión entre ellas.
	Duración	20 minutos
	Materiales	Ovillo de lana

► **Desarrollo:** pide al grupo que se coloque en círculo. Explica que el ovillo se lanzará entre las personas mientras se presentan.



Consigna: Colóquense en círculo. Tomando este ovillo, preséntense diciendo su nombre, su rol y algo que quieran compartir. Luego, agarren un hilo y, sin soltarlo, pásenselo a otra persona que no esté a su costado. Comienzo yo.

► **Cierre:** invita a observar la forma que se ha creado con la lana, resaltando que es una red que representa lo que pueden tejer juntas y juntos en esta sesión (o sesiones).



Consigna: Miren esta red que hemos formado. Tratemos de que nuestras sesiones se tejan compartiendo saberes, escuchándonos y construyendo juntas y juntos.

2. Desarrollo del contenido (90 minutos)

2.1. Recojo de saberes previos

	Actividad	¿Qué entendemos por cuidados?
	Objetivo	Reconocer y valorar las experiencias personales sobre los cuidados para construir una definición desde los saberes del grupo.
	Duración	20 minutos
	Materiales	► Tarjetas de cartulina o post-it ► Pizarra o papelógrafos ► Masking tape ► Plumones

► **Desarrollo:** forma cinco grupos. Entrega a cada grupo una tarjeta o una hoja de papel bond con una pregunta distinta.



Consigna: Todas las personas hemos recibido cuidados en algún momento de nuestras vidas y probablemente también lo hemos brindado. Vamos a construir una definición de cuidados, a partir de nuestras vivencias. Formemos cinco grupos, y cada integrante responderá la pregunta correspondiente a su grupo.

Grupo 1.
¿Qué son los cuidados?

Grupo 2.
¿Quiénes suelen cuidar de otras personas?

Grupo 3.
¿Cuántas horas al día dedicas al cuidado?

Grupo 4.
Cuando cuidas, ¿recibes algo a cambio?

Grupo 5.
¿Qué emociones o valores crees que están presentes cuando cuidamos a alguien?



Da el tiempo necesario para que respondan con tranquilidad y organiza el espacio para que haya cinco lugares donde pegar las respuestas (puedes usar papelógrafos, la pizarra o la pared).

Al finalizar, pide que cada grupo comparta sus respuestas y las peguen en la pregunta que corresponde.

► **Cierre:** recoge las ideas y reflexiona con el grupo. Resalta que el trabajo de cuidados suele recaer en mujeres, adolescentes y niñas, de manera no remunerada, lo que genera una carga desigual (OIT 2019). Luego señala que las siguientes preguntas se irán respondiendo a lo largo de la sesión:

¿Qué entendemos por cuidado?

¿Quiénes lo realizan y cuánto tiempo le dedican?

¿Los cuidados son un trabajo?

¿Qué relación hay entre cuidados y trabajo decente?

¿Qué es la economía del cuidado?

2.2. Presentación del tema

Tema 1: El trabajo de cuidados

	Actividad	Proyección de video y exposición participativa
	Objetivo	Reflexionar sobre la importancia del trabajo de cuidados en la sostenibilidad de la vida y la economía, y reconocer la necesidad de incluir este tema en la agenda de trabajo decente del país para garantizar condiciones laborales dignas.
	Duración	30 minutos
	Materiales	► Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes ► Plataforma virtual o software para reproducción de video

► **Desarrollo:** explica que vas a presentar los temas de la sesión, pero antes vas a proyectar un video. Pídeles que anoten las ideas que consideren más importantes.



Consigna: *Vamos a ver un video que nos habla de los cuidados. Al mirarlo, anota qué ideas te parecen más importantes para comentarlas en grupo.*



Proyecta el video “¿Cuánto tiempo dedican las mujeres al cuidado?”, elaborado por la OIT como parte de la campaña #AlguienCuida.¹

Duración: 2:10 min

Escanea el código QR.



Al finalizar, invita a compartir aquello que ha surgido a partir de la visualización del video, teniendo en cuenta las ideas más resaltantes:

- Las rutinas de Laura y Tomás reflejan una distribución desigual de tareas.
- Laura asume la mayor parte de las tareas de cuidado en el hogar, mientras que Tomás concentra más horas de trabajo fuera de casa, lo que le permite acceder a mayores ingresos y acumular trayectoria laboral.
- Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en el Perú las mujeres asumen el 65,5 por ciento del tiempo destinado a cuidados no remunerados. En promedio, dedican casi el doble de tiempo que los hombres a estas tareas (OIT 2025).

¹ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “¿Cuánto tiempo dedican las mujeres al cuidado?”. También puedes acceder directamente al video haciendo clic [aquí](#).



Información adicional

- Las Encuestas Nacionales de Uso del Tiempo (ENUT) son herramientas estadísticas fundamentales para visibilizar cómo las personas distribuyen su tiempo entre el trabajo remunerado, las tareas domésticas, las actividades de cuidado, el estudio, el ocio y otras actividades cotidianas. En el Perú se han realizado dos ENUT: la primera en 2010 (publicada en 2011) y la segunda en 2024 (publicada en 2025). Sus resultados proporcionan información clave para comprender las diferencias en el uso del tiempo entre mujeres y hombres y analizar su impacto.
- Al comparar la ENUT 2010 con la ENUT 2024, se observan transformaciones relevantes: una intensificación del trabajo de cuidados no remunerado dentro del hogar —que aumenta para ambos sexos, aunque con mayor peso en las mujeres— y un crecimiento significativo del trabajo para autoconsumo, lo que sugiere estrategias de subsistencia y una reconfiguración de la organización productiva.
- En las zonas urbanas, las mujeres destinan en promedio más de 5 horas diarias al trabajo no remunerado a lo largo de la semana: 5 horas y 2 minutos durante el día de semana, sábados 5 horas y 6 minutos y domingos 5 horas y 3 minutos. En contraste, los hombres dedican considerablemente menos tiempo: 2 horas y 10 minutos en días laborables, 2 horas y 39 minutos los sábados y 3 horas y 17 minutos los domingos (INEI 2025a).
- En las zonas rurales, la brecha es aún más pronunciada. Las mujeres invierten en promedio más de 5 horas y media diarias al trabajo de cuidados no remunerado: 5 horas y 26 minutos en días laborables, 5 horas y 34 minutos los sábados y 5 horas y 54 minutos los domingos. Los hombres, por su parte, destinan a estas labores 2 horas y 6 minutos entre lunes y viernes, 2 horas y 32 minutos los sábados y 3 horas y 28 minutos los domingos (INEI 2025a).



Puedes señalar datos estadísticos del trabajo de cuidados del país donde estés realizando la facilitación.

Reflexiona junto al grupo sobre el reconocimiento del cuidado como forma de trabajo y desarrolla el tema.



Consigna: Con todo lo que hemos hablado, ¿dirías que los cuidados también son un trabajo? ¿Por qué? ¿Cómo crees que afecta a la mujer la desigual distribución del trabajo de cuidados no remunerado? Para comprender este tema les presento lo siguiente:

El cuidado es “el conjunto de acciones necesarias para preservar el bienestar humano, incluida la asistencia a quienes se encuentren en una situación de dependencia o requieran apoyo, de manera temporal o permanente (...) el cuidado constituye también una necesidad básica, ineludible y universal, de la cual depende tanto la existencia de la vida humana como el funcionamiento de la vida en sociedad, en tanto permite asegurar condiciones de atención mínimas para una existencia digna, especialmente respecto de personas en situación de vulnerabilidad, dependencia o limitación” (CIDH 2025). Asimismo, “el cuidado se encuentra protegido por la Convención Americana como derecho autónomo” (CIDH 2025).

Para profundizar en este tema, utiliza este cuadro que resume la importancia del derecho al cuidado, conforme a lo establecido por la Opinión Consultiva OC-31/25 (2025), de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CIDH).

Aspecto destacado	Importancia del derecho al cuidado
Derecho humano autónomo	La CIDH reconoce el cuidado como un derecho humano autónomo, y no solo como un medio para garantizar otros derechos como la salud o el trabajo.
Necesidad básica y universal	El cuidado es una necesidad básica, ineludible y universal, de la cual depende tanto la existencia de la vida humana como el funcionamiento de la vida en sociedad.
Tres dimensiones del derecho	El derecho al cuidado comprende el derecho a ser cuidado, el derecho a cuidar en condiciones dignas (remuneradas o no) y el derecho al autocuidado, reconociendo el bienestar integral de todas las personas involucradas.
Sostenibilidad de la vida y del desarrollo	El cuidado es fundamental para la reproducción social, el desarrollo humano y el sostenimiento de las economías, ya que permite que las personas vivan, se desarrollen y participen en la sociedad.
Obligaciones del Estado	Los Estados deben respetar, proteger y garantizar el derecho al cuidado mediante políticas públicas, legislación y sistemas integrales de cuidados con enfoque de derechos humanos, género e interseccionalidad.
Protección de personas en situación de vulnerabilidad	El derecho al cuidado adquiere especial relevancia para niñas, niños y adolescentes, personas mayores, personas con discapacidad y quienes se encuentran en situación de dependencia o exclusión.

Fuente: Elaboración propia en base a la Opinión Consultiva OC-31/25 de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (2025).

Complementa lo conversado compartiendo las siguientes ideas:

- La OIT reconoce el trabajo de cuidados, remunerado y no remunerado, como una forma de trabajo presente en las cuatro categorías del marco estadístico internacional: cuidado no remunerado para uso propio, empleo de cuidados remunerado, trabajo de cuidados en formación y trabajo de cuidados voluntario (OIT 2025).
- “El trabajo de cuidados consiste en actividades y relaciones que tienen por objeto lograr la sostenibilidad y la calidad de la vida; potenciar las capacidades humanas; fomentar la capacidad de acción, la autonomía y la dignidad; mejorar las perspectivas y la resiliencia de quienes prestan y reciben cuidados; satisfacer las diversas necesidades de las personas en las distintas etapas de la vida, y responder a las necesidades de cuidados y apoyo en el plano físico, psicológico, cognitivo, de salud mental y de desarrollo de las personas, incluidos los niños, niñas y adolescentes, los jóvenes, los adultos, las personas mayores, las personas con discapacidad y todas las personas cuidadoras” (OIT 2024b).
- El trabajo de cuidados puede ser directo o indirecto. “El trabajo de cuidado directo se refiere a las actividades de cuidado personal que tienen un carácter relacional, mientras que el trabajo de cuidado indirecto comprende actividades que contribuyen al bienestar, sin que haya un contacto directo entre las personas, como limpiar y cocinar” (OIT 2024a).
- El trabajo de cuidados es generalmente realizado por mujeres, lo que limita su participación en el mercado laboral y profundiza las desigualdades de género. Este puede ser remunerado o no remunerado. Este último, “a menudo realizado por la familia y el entorno social de los destinatarios de los cuidados, reviste gran valor para quienes reciben y quienes proveen el cuidado, así como para la sociedad” (OIT 2024b).

- “El trabajo de cuidados remunerado abarca diferentes ocupaciones y sectores. La economía del cuidado, tanto formal como informal, incluye, entre otras, las actividades que ejercen los trabajadores del sector de la educación, el sector de la atención y la educación de la primera infancia y el sector de la salud y social, los trabajadores domésticos...” (OIT 2024b).
- La OIT (2024a) señala que toda persona trabajadora del cuidado (remunerado) debe disfrutar de un trabajo decente en la economía del cuidado, lo que supone:
 - remuneración justa;
 - seguridad en el lugar de trabajo;
 - protección laboral para todas las personas;
 - igualdad de oportunidades y no discriminación;
 - libertad para organizarse y participar en las decisiones que afectan sus vidas, y
 - mejores perspectivas para el desarrollo personal e integración social.
- Finalmente, el marco de las 5 R es una estrategia promovida por la OIT, que propone una hoja de ruta para transformar las desigualdades asociadas al trabajo de cuidados, remunerado y no remunerado. Este marco plantea reconocer, reducir y redistribuir el cuidado no remunerado, y recompensar y asegurar la representación de quienes realizan trabajo de cuidados remunerado. En la sesión 5 se profundizará en cada una de estas 5 R y en sus implicancias prácticas.
- **Cierre:** señala que a partir de lo presentado se evidencia que el trabajo de cuidados constituye una base esencial para la sostenibilidad de la vida y del sistema económico. No obstante, se ha invisibilizado, infravalorado y asignado principalmente a las mujeres. Por ello, es importante vincular este trabajo con la agenda de trabajo decente para que sea reconocido como actividad productiva, garantizando condiciones laborales dignas para quienes lo ejercen. En esta sesión seguiremos abordando el impacto económico y social de los cuidados.

Tema 2: La economía del cuidado

	Actividad	Proyección de video y exposición participativa
	Objetivo	Comprender el impacto económico y social de los cuidados
	Duración	40 minutos
	Materiales	► Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes ► Plataforma virtual o software para reproducción de video

- **Desarrollo:** explica que vas a presentar el segundo tema de la sesión. Para ello van a formar cuatro grupos. Todos verán el mismo video y luego responderán algunas preguntas.



Consigna: *Formen cuatro grupos con las personas que tengan más cerca. A continuación, veremos un video y, al finalizar, cada grupo conversará durante un momento para responder algunas preguntas. Cuando tengan las respuestas, las anotarán en un papel y luego las presentarán en plenaria.*



Proyecta el video “Los cuidados son la esencia de la humanidad”, realizado por la OIT.²

Duración: 4:34 min

Escanea el código QR.



Al finalizar, invita a compartir en el grupo aquello que ha surgido a partir de la visualización del video. Luego plantea las siguientes preguntas:

¿Por qué el video dice que el trabajo de cuidados es invisible, pero al mismo tiempo tan importante?

El video habla de “cuidado compartido”. ¿Qué significaría eso en tu casa, tu comunidad o tu trabajo? ¿Cómo contribuyen los cuidados a la economía de las sociedades?

¿Cómo crees que los cuidados se relacionan con la igualdad de género y con el respeto de los derechos de todas las personas?

Ahora invita a los grupos a compartir en plenaria lo que han conversado. Anota las ideas principales en una pizarra o papelógrafo. A partir de dichas ideas y su validación, complementa con la siguiente información:

- La economía y las sociedades requieren del trabajo de cuidados para funcionar y sustentar el desarrollo humano, social y económico. Las personas dependen de los cuidados, ya sea como beneficiarias o como proveedoras.
- La economía del cuidado comprende el trabajo de cuidados remunerado y no remunerado, los cuidados directos e indirectos, los cuidados dentro y fuera del hogar, así como a las personas que proveen y reciben cuidados, y a los empleadores e instituciones que ofrecen cuidados.
- Las personas trabajadoras del cuidado, remuneradas o no remuneradas, son esenciales para sostener la vida y el bienestar colectivo.
- “La actual organización social del cuidado (...) hace recaer una parte desproporcionada del trabajo de cuidados no remunerado sobre las mujeres, lo que dificulta su inclusión económica y su participación efectiva en el mercado laboral, intensificando así las desigualdades de género en el mundo del trabajo, y privando a muchas de ellas de un acceso adecuado a la protección social”. (OIT 2025).

Señala que para seguir profundizando en este tema, en la sesión 2 abordaremos cómo han ido avanzando las normas nacionales e internacionales en el reconocimiento y desarrollo de este derecho.

A partir de lo compartido, promueve la reflexión destacando cómo la economía también está involucrada en las actividades de cuidado, y cómo las sociedades y economías necesitan del trabajo de cuidados para sustentar el desarrollo humano.

² Puedes encontrar el video en YouTube con el título “Los cuidados son la esencia de la humanidad”. También puedes acceder directamente al video haciendo clic [aquí](#).

- En la 112.ª Conferencia Internacional del Trabajo de la OIT, celebrada en junio de 2024, se adoptó la Resolución relativa al trabajo decente y la economía del cuidado, el primer acuerdo tripartito internacional que reconoce que “el trabajo del cuidado, remunerado y no remunerado, es esencial para realizar cualquier otro trabajo”. Además, la Resolución proporciona una concepción común de la economía del cuidado, establece principios rectores y destaca la importancia de promover el trabajo decente para todas las personas que participan en este sector. Asimismo, de acuerdo con la Resolución:
 - La economía del cuidado comprende el trabajo de cuidados remunerado y no remunerado, los cuidados directos e indirectos, los cuidados dentro y fuera del hogar, así como a las personas que proveen y reciben cuidados, y a los empleadores e instituciones que ofrecen cuidados.
 - La economía y las sociedades requieren del trabajo de cuidados para funcionar y sustentar el desarrollo humano, social y económico. Las personas dependen de los cuidados, ya sea como beneficiarias o como proveedoras.
 - Las personas trabajadoras del cuidado, remuneradas o no remuneradas, son esenciales para sostener la vida y el bienestar colectivo.
 - “La actual organización social del cuidado (...) hace recaer una parte desproporcionada del trabajo de cuidados no remunerado sobre las mujeres, lo que dificulta su inclusión económica y su participación efectiva en el mercado laboral, intensificando así las desigualdades de género en el mundo del trabajo, y privando a muchas de ellas de un acceso adecuado a la protección social”. (OIT 2025³).
 - Para seguir profundizando en este tema, en la sesión 2 abordaremos cómo han ido avanzando las normas nacionales e internacionales en el reconocimiento y desarrollo de este derecho.

3. Cierre y reflexión final (15 minutos)

	Actividad	Semillas para sembrar
	Objetivo	Reflexionar sobre lo aprendido y pensar en acciones concretas
	Duración	15 minutos
	Materiales	► Post-it ► Plumones ► Maceta pequeña o algún contenedor* ► Semillas

*También puedes usar un dibujo grande de una maceta en un papelógrafo o en la pizarra.

- **Desarrollo:** invita a reflexionar sobre lo aprendido en esta sesión y cómo puede transformarse en una acción concreta, por pequeña que sea.



Consigna: *Vamos a escribir una pequeña acción que podemos hacer en nuestras vidas para visibilizar y reconocer los cuidados como trabajo. Puede ser algo personal, familiar, comunitario o en tu lugar de trabajo. Piénsalo como una semilla que hoy plantamos y en el futuro florecerá.*

Invita a quien desee leer su semilla en voz alta. No es obligatorio. Mientras comparten, pueden ir dejando su semilla en la maceta o pegando su post-it en el dibujo de la maceta. Finalmente, haz una breve síntesis de lo vivido.



Consigna: *Hoy hemos abierto una conversación sobre los cuidados, qué son, quién los realizan y por qué es importante visibilizarlos como trabajo. Estas semillas que estamos dejando son el primer paso hacia una transformación que implique una distribución más equitativa y justa del trabajo de cuidados. Muchas gracias.*



Todas las actividades grupales de esta sesión pueden ser adaptadas a la modalidad virtual. Puedes usar las salas de trabajo para las dinámicas de grupo y el chat de la plataforma para que las y los participantes compartan sus reflexiones individuales.

Solo la dinámica de la red debe ser reemplazada por otra más adecuada al formato virtual. Puedes consultar alternativas en la Caja de herramientas, que encontrarás en el capítulo 3.

¡Felicitaciones por haber culminado esta sesión!



Te invito a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo vivido durante la facilitación: lo que funcionó, los retos que surgieron y cómo te sentiste. Puedes hacerlo guiándote de la Bitácora de tu facilitación, que encontrarás en el capítulo 3, “Caja de herramientas”, numeral 3.3, “Herramientas complementarias”.



Sesión 1. Hablemos de cuidados

Toma nota: ideas clave de la sesión



Objetivo

Conocer los conceptos clave del trabajo de cuidados, el trabajo decente y la economía del cuidado.

¿Qué son los cuidados?

Son un conjunto de acciones necesarias para preservar el bienestar humano. Es una necesidad básica, universal e ineludible de la que depende:

- La existencia de la vida humana
- El funcionamiento de la vida en sociedad
- La atención de personas en situación de vulnerabilidad

¿Qué significa el...

Derecho a ser cuidado	Recibir atención digna y de calidad
Derecho a cuidar	Hacerlo en condiciones dignas, sea o no remunerado
Derecho al autocuidado	Asegurar el bienestar de quienes cuidan

El trabajo de cuidados

Directo

Actividades relacionales con el contacto personal, tales como cuidar, acompañar, atender, etc.

Indirecto

Actividades que contribuyen a gestionar y preparar el cuidado directo, tales como cocinar, limpiar, lavar ropa, etc.

Remunerado

Salud, educación, trabajo social, trabajo del hogar remunerado

No remunerado

Realizado mayormente por mujeres en el hogar

La economía del cuidado

Comprende TODO el trabajo de cuidados:

- Remunerado y no remunerado
- Directo e indirecto
- Dentro y fuera del hogar
- Proveedores y receptores de cuidados

¿Por qué importa?

- Sostiene la vida, el desarrollo humano y las economías.
- Es esencial para cualquier otro trabajo (OIT 2024).
- Se distribuye desigualmente afectando los proyectos de vida de mujeres y niñas.
- Incluye cadenas globales de cuidados y trabajo doméstico.

El tiempo dedicado al cuidado



Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT)

- ▶ Es el principal instrumento estadístico del Perú para medir cómo las personas distribuyen su tiempo entre trabajo remunerado, cuidados no remunerados y actividades personales. Permite visibilizar y cuantificar el trabajo del hogar. Por eso es clave para diseñar políticas públicas con enfoque de género.

Brecha de género en cuidados no remunerados		Entre semana	Sábados	Domingos
Urbano	 Mujeres	5h 02 min	5h 06 min	5h 03 min
	 Hombres	2h 10 min	2h 39 min	3h 17 min
Rural	 Mujeres	5h 26 min	5h 34 min	5h 54 min
	 Hombres	2h 06 min	2h 32 min	3h 28 min



En Perú, el 65,5 % del tiempo de cuidados no remunerados lo asumen las mujeres. Ellas dedican casi el doble de horas que los hombres a cuidar (OIT 2025).

Trabajo decente en la economía del cuidado (OIT 2024)



Remuneración justa



Seguridad en el trabajo



Protección laboral



Igualdad de oportunidades



Libertad de organización



Desarrollo personal



Sesión 2.

Marco normativo internacional sobre los cuidados

Sesión 2. Marco normativo internacional sobre los cuidados

Programa y requerimientos



Objetivo

Comprender cómo las normas internacionales de alcance universal y regional han reconocido, de forma progresiva, el derecho al cuidado y su vínculo con otros derechos, y reflexionar sobre su importancia para la vida y la dignidad de las personas.



Duración

2 horas lectivas (90 minutos)



Temas

- El derecho al cuidado en el sistema universal de derechos humanos
- El derecho al cuidado en el sistema interamericano
- El abordaje del cuidado en los convenios y recomendaciones de la OIT



Materiales

- Lápices de colores y plumones
- Post-it
- Papelógrafos o pizarra
- Tarjetas de cartulina u hojas de papel
- Laptop, proyector, écran y parlantes
- Papelógrafo con normas de convivencia
- Anexo: Plantilla “Mi tiempo dedicado al cuidado”

1. Introducción (20 minutos)

1.1. Bienvenida y encuadre del espacio



Objetivo

Crear un ambiente agradable, seguro y de respeto.



Duración

5 minutos



Materiales

- Papelógrafo con normas de convivencia

► **Desarrollo:** da la bienvenida y presenta el tema, la duración y las normas de convivencia elegidas en la sesión 1 (si aplica).



Si se trata de la sesión inaugural, revisa la sección 1.1 de la sesión 1 para incorporar el encuadre completo.

1.2. Dinámica de presentación e integración

	Actividad	Mi tiempo dedicado al cuidado
	Objetivo	Reflexionar sobre el tiempo dedicado al cuidado en la vida cotidiana.
	Duración	15 minutos
	Materiales	► Plantilla “Mi tiempo dedicado al cuidado” ► Lápices de colores

- **Desarrollo:** entrega la plantilla “Mi tiempo dedicado al cuidado” (que encontrarás al final de esta sesión) y los lápices de colores. Invita al grupo a realizar un ejercicio de visualización. Finalmente, pídeles que compartan en pequeños grupos.



Consigna: Cierra los ojos y respira profundamente. Recuerda tu día de ayer, desde que te despertaste hasta que te fuiste a dormir. ¿A qué hora te levantaste? ¿Qué fue lo primero que hiciste? ¿Cuánto tiempo te tomó alistarte? ¿Preparaste el desayuno o alguien te lo preparó? ¿Cuidaste a alguien? ¿Trabajaste? ¿Hiciste tareas domésticas? ¿Tuviste tiempo para hacer algo para ti?

Ahora abre los ojos. En el círculo, representarás cómo se repartió tu día. Cada segmento representa una hora. Usa colores distintos para pintar las horas según la actividad que realizaste. Por ejemplo: si cocinaste por dos horas, pinta dos segmentos y escribe “cocinar”; si trabajaste ocho horas, pinta ocho segmentos y escribe “trabajar”.

Al terminar, observa tu gráfico. ¿Qué porcentaje de tu tiempo estuvo dedicado al cuidado o al trabajo de cuidados? ¿Hubo tiempo para ti? Comparte con la persona que está a tu costado: cómo te sentiste al ver tu gráfico y qué descubriste sobre el tiempo que dedicas a cuidar o ser cuidado.

- **Cierre:** invita a colocar los dibujos al centro. Pide que los observen y reflexionen sobre lo que ha surgido.



Consigna: ¿Cómo te sientes al ver tu día dibujado? ¿Cómo fue compartir tu día con otra persona? Al ver nuestros días dibujados, nos damos cuenta de que el cuidado atraviesa muchas horas de nuestras vidas. Reconocer cómo usamos nuestro tiempo nos permite cuidar mejor de nosotras mismas; medir el tiempo que dedicamos al cuidado nos permite visibilizarlo y tomar consciencia de la importancia que tiene el cuidado en nuestras vidas.

2. Desarrollo del contenido (55 minutos)

2.1. Recojo de saberes previos

	Actividad	¿El cuidado es un derecho?
	Objetivo	Explorar las ideas y percepciones iniciales sobre el cuidado como derecho reconocido y su vínculo con los derechos humanos.
	Duración	15 minutos
	Materiales	► Papelógrafos o pizarra ► Post-it ► Plumones

► **Desarrollo:** propón reflexionar de manera grupal a partir de unas preguntas. Dales unos minutos para pensar.



Consigna: *Vamos a conversar brevemente sobre el cuidado como derecho. Formen cuatro grupos. Cada grupo recibirá una pregunta. Conversen unos minutos y luego compartan una idea o conclusión.*

Preguntas para los grupos:

Grupo 1. ¿Consideras que el cuidado es un derecho? ¿Por qué?	Grupo 2. ¿Quiénes serían titulares de ese derecho? ¿Por qué?
Grupo 3. ¿Qué derechos consideras que se relacionan con el cuidado? ¿Cómo?	Grupo 4. ¿Qué implica el derecho al cuidado?

Luego, invítalos a responder, mientras apuntas en un papelógrafo las respuestas. Promueve la participación y resalta la diversidad de respuestas. No es necesario que todos compartan.

► **Cierre:** agrupa y conecta ideas.



Consigna: *Las ideas que han surgido a partir de estas preguntas muestran que el cuidado es una experiencia universal, indispensable para la vida cotidiana, y que está estrechamente vinculada al bienestar y la dignidad de todas las personas. Las reflexiones también permiten analizar cómo el derecho al cuidado no aparece de manera aislada, sino que se relaciona con derechos como la salud, la educación, el trabajo y la seguridad social. Esto nos acerca a comprender por qué, aunque el derecho al cuidado no está siempre reconocido de forma explícita en la legislación, sus elementos han estado presentes desde hace décadas en distintos instrumentos internacionales de derechos humanos.*

Señala que en esta sesión se profundizará en cómo las normas internacionales y regionales han ido reconociendo el cuidado de manera progresiva.

2.2. Presentación del tema

Tema 1: Marco normativo sobre el derecho al cuidado



Actividad Dinámica grupal y exposición participativa



Objetivo Reflexionar sobre el reconocimiento del derecho al cuidado en los sistemas universal e interamericano de derechos humanos, y conocer cómo lo abordan los convenios y recomendaciones de la OIT.



Duración 40 minutos



Materiales ► Laptop, proyector y écran (o pared blanca)

► **Desarrollo:** señala que vas a abordar el tema del derecho al cuidado en los sistemas de derechos humanos.



Consigna: *Como derecho humano, el derecho al cuidado está estrechamente relacionado con la dignidad de las personas, la sostenibilidad de la vida y el ejercicio efectivo de otros derechos, y ha pasado de ser reconocido de manera implícita a desarrollarse progresivamente en la normativa internacional.*

El derecho al cuidado en el sistema universal de derechos humanos

Instrumento	Contenido clave vinculado al cuidado
Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) — artículos 22 y 25.2	Reconoce cuidados y asistencia especiales para maternidad e infancia (art. 25.2) y el derecho a la seguridad social para realizar derechos económicos, sociales y culturales (art. 22).
CEDAW⁴ (1979) — artículos 5 a), 11, incisos 2 a), b) y c)	Establece que los Estados deben promover cambios para dejar atrás estereotipos que asignan roles distintos a hombres y mujeres. Deben garantizar apoyos que permitan a padres y madres cuidar a la familia y trabajar al mismo tiempo. Esto incluye contar con servicios de cuidado infantil, proteger a las mujeres frente a despidos por embarazo o licencia de maternidad, y asegurar que dichas licencias sean pagadas.
CEDAW (1979) — artículos 5 a), 11, incisos 2 a), b) y c)	Recomienda a los Estados medir y valorar el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado que realizan las mujeres, mediante encuestas de uso del tiempo y datos desagregados por sexo e incluir su valor en las estadísticas económicas nacionales.
CEDAW — Recomendación General N.º 17 (1991)	Insta a medir y valorar el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado (encuestas de uso del tiempo, cuentas satélites, datos desagregados por sexo), e incluirlo en el PIB.
CEDAW — Recomendación General N.º 21 (1994)	Reconoce que la maternidad y la crianza impactan en los derechos de las mujeres (educación, empleo, salud); por ello, reconoce el derecho de las mujeres a decidir el número y espaciamiento de las hijas y los hijos.

4 Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer

El derecho al cuidado en el sistema universal de derechos humanos	
Instrumento	Contenido clave vinculado al cuidado
CEDAW — Recomendación General N.º 23 (1997)	Identifica falta de servicios y escasa participación masculina en los cuidados como barreras a la vida pública y política de las mujeres, y llama a redistribuir los cuidados.
CEDAW — Recomendación General N.º 26 (2008), relativa a las trabajadoras migrantes	Se promueve informar a las comunidades sobre los riesgos y oportunidades de la migración, garantizar la seguridad financiera de las mujeres mediante el derecho a recibir sus salarios, y fomentar un equilibrio entre sus responsabilidades familiares y el bienestar personal.
CEDAW — Recomendación General N.º 27 (2010), párrafos 43 y 44	Establece que los Estados deben garantizar que las mujeres de edad, incluidas quienes realizan tareas de cuidado, tengan acceso a prestaciones económicas y sociales adecuadas, y asegurar pensiones no contributivas en igualdad de condiciones con los hombres.
Convención sobre los Derechos del Niño (1989) — artículos 3, 4, 18, 23, 30 y 24, inciso 2	Insta a los Estados partes a reconocer que el niño mental o físicamente impedido debe disfrutar de una vida plena y decente que asegure su dignidad, autonomía y participación en la comunidad, así como el principio de responsabilidades comunes de ambos padres en su crianza y desarrollo, atendiendo siempre al interés superior del niño y respetando su vida cultural, su religión y su idioma (en el caso de minorías o pueblos indígenas).
Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) — artículo 10	Se debe conceder a la familia la más amplia protección y asistencia, especialmente mientras cumple su responsabilidad en el cuidado y la educación de los hijos e hijas a su cargo.
Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) — Observación General N.º 3 (1990), relativa a la índole de las obligaciones de los Estados Parte, párrafo 10	Corresponde a cada Estado parte una obligación mínima de asegurar la satisfacción de niveles esenciales, por lo menos, de cada uno de los derechos.
Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) — Observación General N.º 6 (1995), relativa a los derechos económicos, sociales y culturales de las personas mayores, artículo 3, párrafos 20 y 30	Establece que los Estados partes deberían prestar atención a las mujeres de edad avanzada que, por haber dedicado su vida al cuidado de la familia y no haber desarrollado actividad productiva ni haber generado derecho a pensiones de vejez o viudedad, se encuentran en situaciones de desamparo.
Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) — artículo 28, párrafo 2, inciso c)	Asegurar el acceso de las personas con discapacidad y sus familias, en situación de pobreza, a asistencia del Estado para cubrir gastos relacionados con la discapacidad, incluidos la capacitación, el asesoramiento, la asistencia financiera y los servicios de cuidados temporales adecuados.

Fuente: Elaboración propia en base a *El derecho al cuidado en América Latina y el Caribe: avances normativos* (CEPAL, ONU Mujeres, OIT 2025)

El derecho al cuidado en el sistema regional de derechos humanos	
Instrumento	Contenido clave vinculado al cuidado
Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José) (1969) — artículos 17.4 y 19	Reconoce la igualdad de derechos y la equivalencia de responsabilidades entre los cónyuges en el matrimonio, durante su vigencia y en su disolución, así como el derecho de niños y niñas a recibir medidas especiales de protección por parte de la familia, la sociedad y el Estado.
Protocolo de San Salvador (1988) — artículo 17	Establece el derecho de toda persona a una protección especial durante la vejez.
Convención de Belém do Pará (1994) — artículo 8	Obliga a los Estados a adoptar medidas y programas, incluidos los educativos, para modificar patrones socioculturales basados en estereotipos de género que legitiman o exacerban la violencia contra las mujeres.
Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) — artículo 12	Reconoce el derecho de las personas mayores a un sistema integral de cuidados con enfoque de género, que garantice dignidad, integridad física y mental, salud, servicios sociales y condiciones de vida adecuadas, promoviendo su autonomía e independencia.
Opinión Consultiva OC 31/25 de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (2025), relativa al contenido y alcance del derecho al cuidado	Reconoce expresamente que el cuidado es un derecho humano autónomo —que comprende el derecho a ser cuidado, a cuidar y al autocuidado—, y establece obligaciones estatales para su garantía. Este pronunciamiento constituye un avance clave hacia su reconocimiento internacional explícito. Diversas organizaciones y especialistas han subrayado su impacto regional al fijar estándares y orientar políticas públicas en materia de trabajo, seguridad social, salud y educación vinculadas al cuidado.

El derecho al cuidado en los convenios y recomendaciones de la OIT	
Instrumento	Contenido clave vinculado al cuidado
Convenio sobre los trabajadores con responsabilidades familiares, 1981 (núm. 156) — artículos 1 y 5 b)	Establece un marco para garantizar la igualdad de oportunidades y de trato de las personas trabajadoras con responsabilidades familiares, prohibiendo la discriminación y promoviendo la redistribución de la carga de cuidados mediante servicios comunitarios y políticas públicas.
Recomendación sobre los trabajadores con responsabilidades familiares, 1981 (núm. 165)	Propone medidas como licencia parental, reducción de la jornada laboral, flexibilización de horarios y permisos para el cuidado de hijas, hijos u otros familiares dependientes.
Convenio (núm. 183) y Recomendación (núm. 191) sobre la protección de la maternidad, 2000	Garantiza licencia de maternidad pagada de al menos 14 semanas, protección del empleo y retorno al mismo puesto o a uno equivalente, recomendando su ampliación a 18 semanas.
Convenio (núm. 189) y Recomendación (núm. 201) sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011	Define medidas para asegurar el trabajo decente a las trabajadoras y trabajadores domésticos o del hogar.



Puedes señalar cuáles de las normas mencionadas han sido ratificadas por el país donde estás facilitando la sesión. Ingresa a la página web de NORMLEX de la OIT, disponible en normlex.ilo.org, para verificar la información específica sobre los [Convenios de la OIT](#).

3. Cierre y reflexión final (15 minutos)

	Actividad	Si el Estado reconociera el derecho al cuidado...
	Objetivo	Consolidar la comprensión del derecho al cuidado como derecho humano, conectando lo revisado en la sesión con escenarios cotidianos y con las obligaciones estatales presentes en los sistemas universal e interamericano, y en los convenios de la OIT.
	Duración	15 minutos
	Materiales	► Tarjetas u hojas en blanco ► Lápices

► **Desarrollo:** entrega una tarjeta o una hoja en blanco a cada persona.



Consigna: *Piensa en un momento de tu vida (o de la de alguien cercano) en el que cuidar o ser cuidado haya sido difícil. ¿Qué cambiaría en tu día a día o en el de esa persona si los estándares que hemos visto que establecen las normas internacionales se cumplieran plenamente?*

Escribe una frase que empiece así:

► Si el Estado cumpliera plenamente lo establecido en las normas internacionales, ..."

Por ejemplo: "Si el Estado cumpliera plenamente lo establecido en las normas internacionales, me hubieran renovado el contrato cuando quedé embarazada y no hubiera tenido que dejar de trabajar".

Pide que compartan voluntariamente algunas frases. Luego cierra con una reflexión.



Consigna: *Para cerrar la sesión, recordemos que cada historia que escuchamos hoy nos recuerda que el cuidado no es un asunto privado, ni algo que debemos resolver en soledad. Es necesario que los Estados nos brinden herramientas para exigir derechos. Deben promover políticas justas en concordancia con estándares internacionales y construir un país donde cuidar no signifique perder oportunidades, salud o libertad.*



Todas las actividades grupales de esta sesión pueden ser adaptadas a la modalidad virtual. Puedes usar las salas de trabajo para las dinámicas de grupo y el chat de la plataforma para que las y los participantes compartan sus reflexiones individuales.

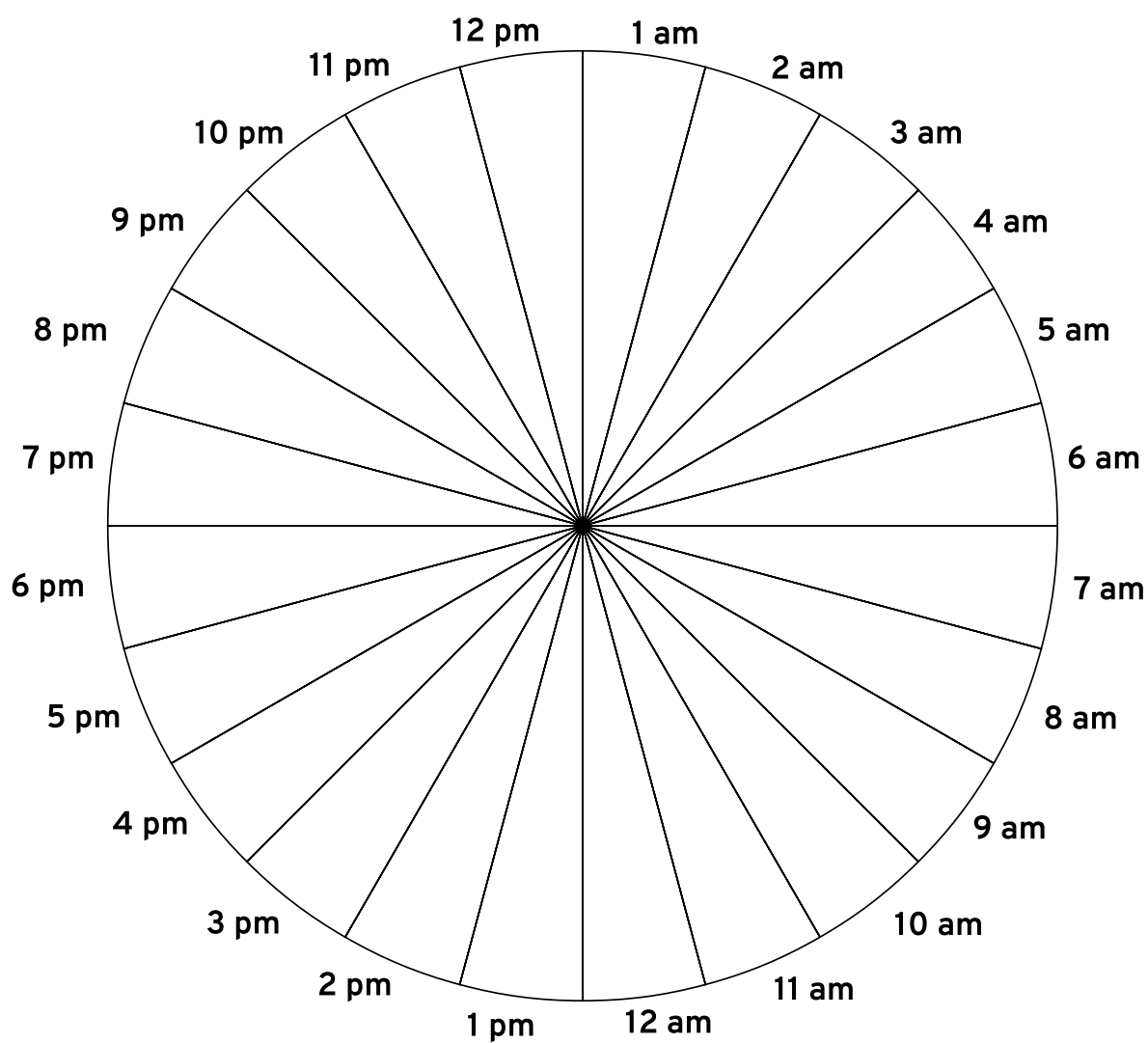
¡Felicitaciones por haber culminado esta sesión!



Te invito a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo vivido durante la facilitación: lo que funcionó, los retos que surgieron y cómo te sentiste. Puedes hacerlo guiándote de la Bitácora de tu facilitación, que encontrarás en el capítulo 3, "Caja de herramientas", numeral 3.3, "Herramientas complementarias".



Anexo: Mi tiempo dedicado al cuidado





Sesión 2. Marco normativo internacional sobre los cuidados

Toma nota: ideas clave de la sesión



Objetivo

Comprender cómo las normas internacionales de alcance universal y regional han reconocido progresivamente el derecho al cuidado.



El derecho al cuidado es resultado de un proceso histórico progresivo. Aunque no siempre se reconoció de forma explícita, sus elementos han estado presentes desde hace décadas en distintos instrumentos internacionales de derechos humanos.

Como podemos notar en los instrumentos universales y regionales de derechos humanos, el derecho al cuidado no aparece de manera aislada, sino que está estrechamente relacionado con la dignidad de las personas, la sostenibilidad de la vida y el ejercicio efectivo de otros derechos como la salud, la educación, el trabajo y la seguridad social.

Sistema universal de derechos humanos

► **Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948)**

Arts. 22 y 25.2

Cuidados especiales para maternidad e infancia y derecho a la seguridad social

► **Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (1979)**

Recomendaciones Generales N.º 17, 21, 23, 26 y 27

Valorar el trabajo de cuidados no remunerado, medirlo (con encuestas de uso del tiempo) y redistribuirlo

► **Convención sobre los Derechos del Niño (1989)**

responsabilidad común de ambos padres en la crianza, interés superior del niño

► **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966)**

Art. 10 y Observaciones Generales N.º 3 y 6

Protección a la familia en su rol de cuidado, atención a mujeres mayores cuidadoras

► **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006)**

Acceso a servicios de cuidados temporales



Sistema interamericano de derechos humanos



▶ **Convención Americana sobre Derechos Humanos**
Pacto de San José (1969)
Arts. 17.4 y 19
Igualdad entre cónyuges y protección especial a la niñez

▶ **Protocolo de San Salvador (1988)**
Art. 17
Protección especial durante la ancianidad

▶ **Convención de Belém do Pará (1994)**
Art. 8
Modificar patrones socioculturales que legitiman la violencia de género

▶ **Convención Interamericana sobre Personas Mayores (2015)**
Art. 12
Sistema integral de cuidados con enfoque de género



Hito clave para el reconocimiento explícito del cuidado como derecho humano

▶ **Corte Interamericana de Derechos Humanos**
Opinión Consultiva OC-31/25 (12 jun. 2025)
Reconoce el cuidado como derecho humano autónomo —ser cuidado, cuidar y autocuidado— y fija obligaciones estatales.

Convenios y recomendaciones de la OIT

Convenio núm. 156 y Recomendación núm. 165 (1981)	Sobre los trabajadores con responsabilidades familiares: igualdad de oportunidades, no discriminación, licencia parental, reducción y flexibilización de horarios.
Convenio núm. 183 y Recomendación núm. 191 (2000)	Sobre la protección de la maternidad: licencia pagada de al menos 14 semanas (recomendable 18), protección del empleo y retorno al puesto.
Convenio núm. 189 y Recomendación núm. 201 (2011)	Sobre las trabajadoras y trabajadores domésticos: medidas para garantizar trabajo decente a quienes trabajan en el hogar.



Sesión 3. Sistemas integrales de cuidados

Su importancia y presencia
en América Latina y en el Perú

Sesión 3. Sistemas integrales de cuidados. Su importancia y presencia en América Latina y en el Perú

Programa y requerimientos



Objetivo

Conocer qué es un sistema integral de cuidados, por qué es clave para garantizar el derecho al cuidado, y revisar avances en América Latina y en el Perú.



Duración

2 horas lectivas (90 minutos)



Temas

- Definición y componentes de un sistema integral de cuidados
- ¿Por qué importan los sistemas integrales de cuidados? Gestión, financiamiento y calidad
- Panorama general de políticas y leyes en América Latina
- Avances normativos y de política en el Perú



Materiales

- Post-it, papelógrafos o pizarra
- Hojas en blanco
- Plumones y lapiceros
- Laptop, proyector y écran (o pared blanca)
- Papelógrafo con normas de convivencia
- Anexo: Avances normativos sobre cuidados en América Latina y en el Perú

1. Introducción (25 minutos)

1.1. Bienvenida y encuadre del espacio



Objetivo

Crear un ambiente agradable, seguro y de respeto.



Duración

10 minutos



Materiales

- Papelógrafo con normas de convivencia

► **Desarrollo:** da la bienvenida y presenta el tema de la sesión y la duración.



Si se trata de la sesión inaugural, revisa la sección 1.1 de la sesión 1 para incorporar el encuadre completo.

1.2. Dinámica de presentación e integración

	Actividad	Lo que quedó en pausa
	Objetivo	Reconocer y valorar las experiencias, renunciadas y ajustes que realizaron nuestras principales cuidadoras, para comprender cómo las tareas de cuidado influyen en la vida de quienes las realizan y por qué estas responsabilidades recaen mayoritariamente en las mujeres dentro de los hogares.
	Duración	15 minutos
	Materiales	► Hojas con preguntas ► Lapiceros

► **Desarrollo:** entrega un papel con preguntas y un lapicero a cada participante.



Consigna: Cierra los ojos y vuelve a un momento de tu vida en el que dependías plenamente de los cuidados de otras personas. Puedes situarte en tu niñez, en la primera infancia, o en cualquier etapa donde necesitabas apoyo diario.

Visualiza:

¿Quién cocinaba para ti?	¿Quién te daba de comer?	¿Quién te bañaba o te aseaba?
¿Quién permanecía más tiempo contigo?	¿Quién cuidaba de ti cuando estabas enferma/o?	¿Quién resolvía tus necesidades antes de que pudieras expresarlas?

Observa a esa persona (selecciona solo una, la de mayor presencia): cómo se movía, qué hacía por ti, cómo te sostenía. A esa persona la llamaremos tu cuidadora o cuidador principal.

Ahora, abre los ojos y mira las preguntas que están en el papel que hemos dejado en tu sitio. Respóndelas pensando en esa persona que te cuidó:

¿Quién fue mi cuidadora o cuidador principal?	¿Qué cosas dejó de hacer para poder cuidarme?	¿Qué arreglos/ajustes tuvo que hacer para sostener otros aspectos de su vida cuando me tenía a su cuidado (trabajo, estudios, descanso, relaciones)?	¿Qué emociones me genera reconocer esto ahora?
---	---	--	--

► **Cierre:** invita a compartir voluntariamente sus respuestas y reflexiones sobre este ejercicio.



Consigna: Lo que hoy recordamos evidencia que el cuidado sostiene nuestras vidas desde el inicio, pero con frecuencia lo hace a costa del tiempo, la salud y las oportunidades de quienes lo brindan. Estas personas son principalmente mujeres de nuestras familias, otras mujeres o trabajadoras remuneradas del hogar. Reconocer esta realidad permite comprender la necesidad de avanzar hacia sistemas integrales de cuidados que garanticen este derecho sin depender del sacrificio individual.

2. Desarrollo del contenido (50 minutos)

2.1. Recojo de saberes previos

	Actividad	Lo que sé de los sistemas integrales de cuidados
	Objetivo	Explorar percepciones y conocimientos previos sobre los sistemas de cuidados.
	Duración	20 minutos
	Materiales	► Hojas con 4 preguntas por grupo ► Post-it, papelógrafo o pizarra ► Plumones

► **Desarrollo:** forma cuatro grupos. Cada grupo conversará durante 5 minutos sobre una pregunta y compartirá sus ideas:

Grupo 1. ¿Qué entiendes por un sistema integral de cuidados y a quiénes cubre?	Grupo 2. ¿Qué componentes debería tener?
Grupo 3. ¿Qué ganaría la sociedad con un sistema integral de cuidados?	Grupo 4. ¿Qué relación hay entre un sistema integral de cuidados y derechos como salud, educación, trabajo y seguridad social?

Luego, invita a cada grupo a compartir las respuestas que han construido a través de una persona representante. Pide a los demás grupos que complementen las ideas expuestas. Promueve la participación y resalta la diversidad de aportes.

► **Cierre:** conecta las ideas y complementa.



Consigna: Estas ideas reflejan que existe una comprensión creciente sobre la importancia de avanzar hacia sistemas integrales de cuidados que garanticen el acceso universal y promuevan políticas con enfoque de derechos.

También evidencian que no basta con reconocer el derecho al cuidado: es necesario que el Estado se organice para garantizarlo de manera universal y gratuita, como condición para la dignidad de las personas.

2.2. Presentación del tema

Tema: Razones generales para invertir en los cuidados y en la economía del cuidado



Actividad Proyección de video y exposición participativa



Objetivo Comprender la importancia de los sistemas integrales de cuidados, identificando sus principales componentes y su aporte a la garantía del derecho al cuidado con enfoque de corresponsabilidad.



Duración 30 minutos



Materiales

- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Plataforma virtual o software para reproducción de video

► **Desarrollo:** proyecta el video y luego propicia un diálogo colectivo.



Consigna: *Este video nos muestra cuáles pueden ser las expectativas de la población cuando se habla de un sistema integral de cuidados y qué es realmente, así como su importancia.*



Proyecta el video “¿Qué implica un sistema nacional de cuidados?”, elaborado por el Instituto Mexicano para la Competitividad A.C.⁵

Duración: 1:24 min

Escanea el código QR.



Al finalizar, inicia el diálogo con esta pregunta:

¿De qué trata un sistema integral de cuidados y por qué es importante contar con uno?

Resalta y valida las ideas aportadas y conéctalas con las afirmaciones que a continuación compartirás:

- Los sistemas de cuidado son un conjunto articulado de políticas, servicios, normas e instituciones (nacionales y locales) que garantizan, de manera universal y con corresponsabilidad social y de género, el derecho a cuidar, a ser cuidado y al autocuidado a lo largo del ciclo de vida.
- Permiten que el derecho sea real en la práctica: convierte los estándares internacionales en acceso efectivo y universal, con servicios claros y posibilidad de exigir su cumplimiento. Además, aseguran una estructura estable de gestión y financiamiento: al tratarse de una política de Estado, incorpora planificación, presupuesto y evaluación, lo que permite asegurar cobertura de calidad y de forma sostenida.
- Las políticas y sistemas nacionales del cuidado garantizan “el acceso universal a los cuidados, promueven la profesionalización y la formalización de los empleos del cuidado, y aseguran los mayores niveles posibles de calidad, seguridad y salud para los trabajadores y los destinatarios del cuidado” (OIT 2024b).

⁵ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “¿Qué implica un sistema nacional de cuidados?”. También puedes acceder al video haciendo clic [aquí](#).

- Los componentes que se consideran en un sistema integral de cuidados son cinco: servicios, regulación, formación, gestión de la información y conocimiento, y comunicación para el cambio cultural (ONU Mujeres y CEPAL 2021).

Componente	Aporte principal
Servicios	Garantizan el acceso universal, la calidad y la sostenibilidad del cuidado. Pueden ser públicos, privados o comunitarios. Incluyen servicios para la primera infancia, personas mayores, con discapacidad o en situación de dependencia, así como espacios de respiro para personas cuidadoras.
Regulación	Define derechos, estándares, institucionalidad y responsabilidades del Estado. La OIT destaca la importancia de políticas laborales y de protección social como licencias de maternidad, paternidad y parentales. Asimismo, son importantes las normativas que reconozcan el derecho al cuidado, promuevan la igualdad de género en la provisión de estos servicios y garanticen el trabajo decente para quienes lo proveen de forma remunerada.
Formación	Profesionaliza y dignifica el trabajo de cuidados, elevando la calidad. La formación y certificación en el ámbito de los cuidados es fundamental porque permite desarrollar y reconocer competencias laborales transferibles a lo largo de la vida. Contribuye a la revalorización social y económica del trabajo de cuidados mediante el reconocimiento formal de habilidades técnicas y blandas, y establece estándares que garantizan la calidad de los servicios, tanto para quienes los reciben como para quienes los brindan.
Información y conocimiento	Contar con datos actualizados y fiables sobre temas clave como oferta y demanda, brechas, calidad y necesidades específicas de la población, permite planificar, evaluar y tomar decisiones basadas en datos.
Comunicación para el cambio cultural	Promueve la corresponsabilidad y cuestiona los roles de género tradicionales. Este componente es central para transformar las normas sociales que sostienen la sobrecarga de cuidados sobre las mujeres, especialmente dentro de las familias. Mediante diferentes medios, campañas, materiales educativos y estrategias de comunicación se busca valorar socialmente los cuidados, promover la corresponsabilidad, desnaturalizar la idea de que las mujeres deben cuidar “por amor” o “por naturaleza”.

- A pesar de los desafíos que existen en la región, se evidencian avances en las políticas relacionadas con los cuidados. Asimismo, el Perú cuenta con normas relacionadas con los cuidados y se han presentado proyectos normativos orientados a la creación de un sistema nacional de cuidados. El detalle actualizado hasta el año 2025 lo puedes encontrar en el anexo de esta sesión.

3. Cierre y reflexión final (15 minutos)

	Actividad	Si existiera un sistema integral de cuidados...
	Objetivo	Afianzar la comprensión sobre el impacto de los sistemas integrales de cuidados en la vida diaria, conectando lo aprendido con situaciones concretas.
	Duración	15 minutos
	Materiales	► Hojas en blanco ► Lapiceros

► **Desarrollo:** entrega una hoja en blanco a cada persona.



Consigna: *Piensa en un momento de tu vida (o de la de alguien cercano) en el que cuidar o ser cuidado haya sido difícil. ¿Qué habría cambiado si hubiera existido un sistema integral de cuidados?*

Escribe una frase que empiece así:

► Si el sistema integral de cuidados hubiera existido, entonces..."

Por ejemplo: "Si el sistema integral de cuidados hubiera existido, entonces mi mamá no habría tenido que dejar su trabajo por cuidar a mi abuela".

Pide que compartan voluntariamente algunas frases. Luego cierra con una reflexión.



Consigna: *Cada historia que escuchamos hoy, nos recuerda que el cuidado no es un asunto privado, ni algo que debemos resolver en soledad. Un sistema integral de cuidados bien implementado puede cambiar vidas, aliviar desigualdades y abrir oportunidades. Conocerlo nos da herramientas para exigir derechos, promover políticas justas y construir un país donde cuidar no signifique perder oportunidades, salud o libertad.*



Todas las actividades grupales de esta sesión pueden ser adaptadas a la modalidad virtual. Puedes usar las salas de trabajo para las dinámicas de grupo y el chat de la plataforma para que las y los participantes compartan sus reflexiones individuales.

¡Felicitaciones por haber culminado esta sesión!



Te invito a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo vivido durante la facilitación: lo que funcionó, los retos que surgieron y cómo te sentiste. Puedes hacerlo guiándote de la Bitácora de tu facilitación, que encontrarás en el capítulo 3, "Caja de herramientas", numeral 3.3, "Herramientas complementarias".

Anexo: Avances normativos sobre cuidados en Perú y en América Latina



Avances normativos sobre cuidados en Perú⁶

En los últimos años, en el Perú se han presentado proyectos de ley orientados a reconocer el derecho al cuidado, los derechos de quienes lo brindan y la creación de un sistema nacional de cuidados.

A noviembre de 2025, esos proyectos eran los siguientes:

- Proyecto de ley que promueve la modernización de la gestión integral de la atención de cuidados a lo largo del ciclo de la vida de las personas y creación de su sistema funcional (PL 11659/2024-PE)
- Proyecto de ley que promueve la autonomía económica de las mujeres a través de la articulación intergubernamental y el fortalecimiento de servicios de cuidado (PL 13005/2025-CR)
- Proyecto de ley que crea el registro nacional de cuidadores de personas adultas mayores (PL 10077/2024-CR)
- Proyecto de ley que reconoce, regula y garantiza el derecho al cuidado y crea el sistema nacional de cuidados (PL- 05308/2022-CR)
- Proyecto de ley que reconoce y garantiza a las personas cuidadoras y al derecho de cuidado mediante el sistema nacional de cuidados. (PL- 04705/2022-CR)
- Proyecto de ley que declara de necesidad pública e interés nacional la creación del Sistema Nacional de Cuidados para las personas adultas mayores (PL 03242/2022-CR)
- Proyecto de ley de reconocimiento del derecho al cuidado y de creación del Sistema Nacional de Cuidado (PL- 02735/2022-PE)

Algunas de las principales normas y políticas vinculadas a cuidados que existen en el Perú son:

- Licencia de maternidad, Ley N.º 26644 y Decreto Supremo N.º 005-2011-TR
- Licencia de paternidad (extendida en 2024), Ley N.º 29409, modificada por la Ley N.º 30807
- Política Nacional de Igualdad de Género, Decreto Supremo N.º 008-2019-MIMP
- Marco conceptual sobre cuidados (Resolución Ministerial N.º 170-2021-MIMP)
- Políticas multisectoriales específicas al 2030:
 - Política Nacional Multisectorial para Niñas, Niños y Adolescentes (Decreto Supremo N.º 008-2021-MIMP)
 - Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores (Decreto Supremo N.º 006-2021-MIMP)
 - Política Nacional Multisectorial en Discapacidad para el Desarrollo (Decreto Supremo N.º 007- 2021-MIMP)

Si bien se cuenta con normas y políticas vinculadas a los cuidados, existe una creciente demanda desde la sociedad civil para instaurar un sistema nacional de cuidados.

⁶ Este apartado puede ser modificado con datos de otros países dependiendo del lugar de la capacitación.

Avances normativos sobre cuidados en América Latina		
País	Nombre de la política o ley	Año de adopción
Brasil	Política Nacional de Cuidados (Ley N.º 15.069)	2024
Colombia	Política Nacional de Cuidado – Documento CONPES 4143	2025
Costa Rica	Política Nacional de Cuidados 2021–2031	2021
Ecuador	Ley Orgánica del Derecho al Cuidado Humano	2023
Cuba	Sistema Nacional para el Cuidado Integral de la Vida – Decreto 109	2023
Panamá	Ley 431 – Sistema Nacional de Cuidados	2024
Paraguay	Política Nacional de Cuidados – Decreto N.º 1783/19 y Resolución N.º 327	2022
Uruguay	Plan Nacional de Cuidados 2026–2030 (tercera etapa del Sistema Nacional Integrado de Cuidados)	2025
Venezuela	Ley del Sistema de Cuidados para la Vida – Gaceta Oficial N.º 6.665 Extraordinario	2021



Sesión 3. Sistemas integrales de cuidados

Toma nota: ideas clave de la sesión



Objetivo

Conocer qué es un sistema integral de cuidados, su importancia y los avances en América Latina y el Perú.



¿Qué es un sistema integral de cuidados? Es un conjunto articulado de políticas, servicios, normas e instituciones (nacionales y locales) que garantizan, de manera universal y con corresponsabilidad social y de género, el derecho a cuidar, a ser cuidado y al autocuidado a lo largo del ciclo de vida. Permite que los estándares internacionales se implementen en el territorio con financiamiento y planificación sostenidos por el Estado.

Los 5 componentes de un sistema integral de cuidados (ONU Mujeres y CEPAL 2021)

Servicios	Garantizan servicios de calidad y sostenibles para todos: primera infancia, personas mayores y con discapacidad en situación de dependencia. Además, incluyen apoyo para quienes cuidan.
Regulación	Define derechos, estándares e institucionalidad: licencias de maternidad/paternidad/parentales y normas que garanticen trabajo decente para quienes cuidan de forma remunerada.
Formación	Profesionaliza y dignifica el trabajo de cuidados: reconoce competencias adquiridas por experiencia y mejora la calidad de los servicios.
Información y conocimiento	Recoge sistemáticamente datos sobre oferta, demanda y brechas que permiten planificar, evaluar y diseñar políticas públicas basadas en evidencia.
Comunicación para el cambio cultural	Promueve la corresponsabilidad y cuestiona roles de género tradicionales; cuestiona y desmitifica la idea de que las mujeres deben cuidar “por amor” o “por naturaleza”.

¿Por qué importa un sistema integral de cuidados?

- Convierte el derecho al cuidado en una realidad, con acceso efectivo, exigible y universal a través de servicios de calidad.
- Asegura financiamiento y gestión estable: planificación, presupuesto y evaluación como política de Estado.
- Promueve la profesionalización y formalización de los empleos de cuidado (OIT 2024).
- Reduce la sobrecarga que hoy recae mayoritariamente en mujeres dentro de las familias.

Avances normativos en América Latina

	Uruguay	Plan Nacional de Cuidados 2026–2030 (3.ª etapa SNIC)	2025
	Brasil	Política Nacional de Cuidados (Ley 15.069)	2024
	Panamá	Ley 431 – Sistema Nacional de Cuidados	2024
	Colombia	Política Nacional de Cuidado – CONPES 4143	2025
	Ecuador	Ley Orgánica del Derecho al Cuidado Humano	2023
	Costa Rica	Política Nacional de Cuidados 2021–2031	2021

Avances normativos en Perú

Normas y políticas vigentes

- Licencia de maternidad (Ley N.º 26644) y paternidad, ampliada en 2024 (Ley N.º 29409, mod. por Ley N.º 30807)
- Política Nacional de Igualdad de Género (D.S. N.º 008-2019-MIMP)
- Marco conceptual sobre cuidados (R.M. N.º 170-2021-MIMP)
- Políticas multisectoriales específicas al 2030:
 - Política Nacional Multisectorial para Niñas, Niños y Adolescentes (Decreto Supremo N.º 008-2021-MIMP)
 - Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores (Decreto Supremo N.º 006-2021-MIMP)
 - Política Nacional Multisectorial en Discapacidad para el Desarrollo (Decreto Supremo N.º 007- 2021-MIMP)

Pendiente: sistema integral de cuidados

- A noviembre de 2025, existían 8 proyectos de ley orientados a reconocer el derecho al cuidado y crear un Sistema Nacional de Cuidados en Perú, pero aún no se cuenta con uno aprobado.
- Existe una creciente demanda desde la sociedad civil para instaurar un sistema integral de cuidados en el país.



Perú avanza con normas sectoriales, pero aún no cuenta con un sistema integral de cuidados aprobado.



Sesión 4.

La transformación de las familias y los desafíos de cuidados

Sesión 4. La transformación de las familias y los desafíos de cuidados

Programa y requerimientos



Objetivo

Reconocer los cambios en las estructuras familiares, identificar su diversidad, analizar su impacto en la organización de los cuidados y comprender el papel de la corresponsabilidad, las paternidades y las redes de soporte en la construcción de sistemas de cuidado más justos y sostenibles.



Duración

3 horas lectivas (135 minutos)



Temas

- Transformaciones en las estructuras familiares
- Diversidad de familias y desafíos en el cuidado
- Masculinidades, paternidad, cuidados y corresponsabilidad
- Rol de las redes de soporte en los cuidados



Materiales

- Hojas o tarjetas en blanco
- Lápices de colores
- Pizarra o papelógrafos
- Masking tape
- Plumones gruesos y/o delgados
- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Plataforma virtual o software para reproducción de video
- Hojas con historias familiares
- Viñetas sobre cuidados
- Caja de cartón
- Papelógrafo con normas de convivencia

1. Introducción (20 minutos)

1.1. Bienvenida y encuadre del espacio



Objetivo

Crear un ambiente agradable, seguro y de respeto.



Duración

5 minutos



Materiales

- Papelógrafo con normas de convivencia

► **Desarrollo:** da la bienvenida, presenta el tema de la sesión, la duración y recuerda las normas de convivencia establecidas en la primera sesión.



Si se trata de la sesión inaugural, revisa la sección 1.1 de la sesión 1 para incorporar el encuadre completo.

1.2. Dinámica de presentación e integración

	Actividad	¿Cómo llego?
	Objetivo	Crear un ambiente empático y de conexión.
	Duración	15 minutos
	Materiales	No requiere

► **Desarrollo:** pide a las personas que se pongan cómodas. Explica que van a realizar un ejercicio de atención plena.



Consigna: *Vamos a tomarnos un momento para estar en calma. Cierra los ojos. Respira profundamente. Inhala ... exhala... Siente la temperatura del aire que entra por tus fosas nasales. Piensa cómo ha sido tu día hasta ahora. ¿Cómo te sentiste esta mañana? ¿Hubo algo que te alegró o te incomodó? ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Cómo está tu energía en este momento? Ahora imagina que todo eso que has pensado y sentido se convierte en un color. ¿Qué color sería? Y si tuviera una forma, ¿cómo sería? Puede ser una línea recta, una línea ondulada, un triángulo, un círculo, una ola, una montaña... o quizá no tenga forma.*

Abre los ojos y vamos a compartir cómo llegamos. Por ejemplo, empiezo yo: Llego como un amarillo en forma de montaña.

► **Cierre:** agradece a las y los participantes por compartir sus sensaciones.



Consigna: *Gracias por compartir lo que traen hoy. A veces, nombrar cómo estamos con elementos simples como colores o formas nos ayuda a conectar con lo que sentimos.*

2. Desarrollo del contenido (105 minutos)

2.1. Recojo de saberes previos

	Actividad	Cuatro familias, muchas realidades
	Objetivo	Reflexionar sobre la diversidad de las estructuras familiares y cómo estas organizan los cuidados, reconociendo el rol de los hombres y las redes de soporte.
	Duración	25 minutos
	Materiales	► Hojas con historias familiares ► Papelógrafo ► Plumones

► **Desarrollo:** forma cuatro grupos y entrega una historia a cada uno. Pide que la lean y respondan cuatro preguntas. En el anexo de esta sesión podrás encontrar historias adicionales que puedes usar.



Consigna: *Vamos a conocer cuatro historias de familias que organizan los cuidados de maneras diferentes. Formemos cuatro grupos y a cada uno le tocará una historia. Lean con atención, conversen y respondan, en un papelógrafo, las siguientes preguntas:*

¿Qué tipo de familia es?

¿Quiénes se encargan de cuidar?

¿Qué papel tienen los hombres en el trabajo de cuidados?

¿Existen redes de soporte?
¿Cuáles?

Grupo 1.

Teresa vive con sus dos hijas, su hijo y su mamá. Trabaja como cocinera en un restaurante y, cuando vuelve a casa, cocina, limpia y revisa las tareas escolares. Sus hijas la ayudan con los quehaceres del hogar y la abuela cuida al hijo menor.

Grupo 2.

Ana y Jorge tienen dos hijos. Ana tuvo que dejar de trabajar para dedicarse al cuidado de sus hijos. Ella cocina, lava y organiza todo. Jorge trabaja fuera de casa todo el día. Dice que está cansado y no se involucra en las tareas de cuidado ni en la crianza.

Grupo 3.

Mónica y Luis tienen dos hijas. Ambos trabajan fuera de casa. Se organizan para compartir las tareas domésticas, el cuidado de las niñas y las responsabilidades del hogar. Cuando uno está ocupado, el otro asume lo que falta.

Grupo 4.

Carla decidió ser madre a través de un tratamiento de reproducción asistida. Tiene licencia de maternidad, pero pronto deberá volver al trabajo. No tiene familia cerca y está considerando buscar una cuna privada o contratar a una trabajadora del hogar. Pero le preocupa el costo y no sabe si podrá pagar ese servicio de manera sostenida.

Al finalizar, elijan una persona para que comparta sus respuestas.

► **Cierre:** pregunta si tienen algún comentario, escucha a algunas personas y complementa.



Consigna: *Lo que han compartido refleja lo que ocurre a diario en nuestras comunidades. Las formas de organizar el cuidado en las familias son diversas, cambiantes y muchas veces invisibilizadas. Reconocer estas realidades nos ayuda a mirar con más claridad el rol que asumen los integrantes de la familia en el trabajo de cuidados, los desafíos que enfrentan para garantizar el cuidado y la importancia de contar con redes de soporte.*

2.2. Presentación de los temas

Tema 1: Diversidad en las estructuras familiares y desafíos en el cuidado



Actividad Exposición participativa



Objetivo Reconocer la diversidad de las estructuras familiares actuales y reflexionar sobre cómo impactan en la organización del trabajo de cuidados.



Duración 20 minutos



Materiales ► Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes

► **Desarrollo:** haz un breve repaso de las historias de las familias compartidas en el recojo de saberes. Puedes apoyarte en los papelógrafos. Plantea preguntas al grupo.



Consigna: Recordemos brevemente las historias que acabamos de escuchar. Conocimos dos familias monoparentales (una nuclear y otra extensa) y dos familias biparentales nucleares. En una de ellas, la madre se encargaba de todo el cuidado y las tareas del hogar, mientras que el padre no asumía responsabilidades en el cuidado. En otra, la pareja compartía las tareas de cuidado de manera equitativa. También escuchamos la historia de una madre jefa de hogar, apoyada por sus hijas y su madre para organizar los cuidados y, por último, conocimos a una madre que enfrenta sola el cuidado de su hijo, sin redes de soporte que la ayuden. Estas historias nos muestran distintas necesidades de organización de los cuidados dentro de las distintas estructuras familiares (si seleccionaste alguna otra historia adapta este texto). A partir de ello, reflexionaremos juntas y juntos:

¿Cómo son las familias actualmente?

¿Cómo creen que estos cambios en las familias afectan la manera en que se organizan los cuidados y qué desafíos enfrentan en el día a día?

¿Qué apoyo necesitan las familias para que los cuidados estén garantizados?

¿Qué factores dificultan una distribución más justa del trabajo de cuidados?

Abre el diálogo y, a partir de las respuestas, reflexiona y conecta con el tema.



Consigna: Como hemos visto, las familias son múltiples y reflejan una gran diversidad de experiencias. Sin embargo, en casi todas las historias se repite una constante: el cuidado sigue siendo una responsabilidad que recae principalmente en las mujeres, muchas veces sin apoyo o reconocimiento. Además, las familias han cambiado y, a diferencia de lo que sucedía antes, existen menos redes de soporte. Esta realidad nos invita a pensar cómo transformamos esas dinámicas, cómo compartimos mejor el trabajo de cuidados y cómo fortalecemos las redes que sostienen la vida.

Para profundizar en esta reflexión inicial, desarrolla el tema apoyándote en las siguientes ideas:

- La familia se ha transformado en las últimas décadas. Hoy, existen familias monoparentales, biparentales, uniparentales, homoparentales, nucleares, extensas, entre otras.
 - La disponibilidad de las personas —principalmente mujeres— para realizar trabajo de cuidados no remunerado en los hogares ha disminuido debido a diversos factores. Los hogares tienden ahora a ser más pequeños y hay menos familias ampliadas que comparten una misma vivienda (OIT 2024c).
 - De acuerdo con la OCDE, desde la década de 1960 se ha reducido el predominio del modelo familiar nuclear tradicional, mientras han aumentado las tasas de divorcio y la diversidad de arreglos familiares, como familias ensambladas, monoparentales y parejas del mismo sexo.
 - América Latina y el Caribe experimentan una marcada reducción de la fecundidad. Desde 2015, la región se encuentra por debajo del nivel de reemplazo poblacional (2,1 hijos por mujer, promedio necesario para que una población se mantenga estable en ausencia de migraciones). En 2024, la tasa global de fecundidad alcanzó 1,8 hijos por mujer en América Latina y 1,5 en el Caribe (CEPAL 2025).
 - Esta tendencia implica un incremento de los hogares unipersonales y monoparentales. Asimismo, el envejecimiento sostenido de la población —con un aumento de más de nueve años en la esperanza de vida al nacer entre 1990 y 2019— genera un mayor número de personas mayores que viven solas o en arreglos familiares menos tradicionales, lo que plantea la necesidad de nuevas formas de organización del cuidado y de redes de solidaridad intergeneracional.
 - En estas nuevas configuraciones familiares, los desafíos para el cuidado son mayores, sobre todo cuando una sola persona —usualmente la mujer— debe asumir tanto las tareas de cuidado como la generación de ingresos (UNICEF 2023).
 - A esto se suma el envejecimiento progresivo y la participación creciente de las mujeres en el mercado laboral, lo que hace insostenible la organización tradicional de los cuidados. Usualmente la abuela o abuelo realizan el trabajo de cuidados mientras la jefa del hogar trabaja.
 - Para la OIT, esta situación describe la crisis del cuidado, una situación en la que la demanda de cuidados supera ampliamente la oferta de servicios accesibles y de calidad, obligando a los miembros de las familias —principalmente a las mujeres— a asumir cargas desproporcionadas.
- **Cierre:** luego de analizar estas ideas con las y los participantes, introduce una reflexión sobre el rol de los hombres en la forma en la que se organizan los cuidados.



Consigna: *Ahora que hemos explorado cómo se organizan los cuidados en diferentes tipos de familias, es momento de preguntarnos: ¿cuál es el lugar que ocupan los hombres en esta tarea? Reflexionar sobre las masculinidades y la corresponsabilidad nos ayudará a comprender mejor por qué el trabajo de cuidados debe ser compartido y reconocido como una responsabilidad de todas y todos.*

Tema 2: Masculinidades, paternidades, cuidados y corresponsabilidad



Actividad Video y exposición participativa



Objetivo Reflexionar sobre el rol de los hombres en los cuidados y promover la corresponsabilidad.



Duración 30 minutos



Materiales ► Viñetas sobre cuidados
► Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes

► **Desarrollo:** presenta viñetas que evidencian cómo tareas de cuidado similares, realizadas por mujeres y hombres, son socialmente valoradas de manera diferenciada y, en muchos casos, opuesta.





Consigna: *Observemos estas viñetas durante unos minutos. Presten atención a las sensaciones, pensamientos e ideas que les generan.*

Luego, reflexionemos a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué les provocan estas imágenes?

¿Reflejan la realidad de nuestra sociedad? ¿Por qué?

Escucha algunos comentarios y diles que vas a proyectar un video para seguir reflexionando.



Consigna: *Vamos a ver un video sobre el rol del hombre en la distribución del trabajo de cuidados en el hogar y el concepto de carga mental. Al mirarlo, anota qué ideas surgen para comentarlas en grupo.*



Proyecta el video “Ayudar en casa no es suficiente, hay que compartir la carga mental”, producido por el proyecto Aprendemos Juntos del BBVA.⁷

Duración: 5:36 min

Escanea el código QR.



Al finalizar, invita a compartir aquello que ha surgido a partir de la visualización del video.

Reflexiona con el grupo sobre el rol de los hombres en el trabajo de cuidados y sobre cómo los cuidados en el hogar no deben ser vistos como “ayuda” sino como una responsabilidad compartida. Habla sobre la carga mental que tienen las mujeres y cómo la corresponsabilidad permite relaciones más equitativas y saludables.

A partir de ello, presenta el tema guiándote con las siguientes ideas:

- Tradicionalmente, los hombres han sido socializados para asumir roles vinculados a la provisión económica y la vida pública, mientras que a las mujeres se les atribuyen roles de cuidado, tareas domésticas y el ámbito privado. Esta división ha generado que muchos hombres se desvinculen de la crianza de sus hijas e hijos, asumiendo la paternidad de forma pasiva. Asimismo, esto puede generar que no se involucren activamente en el cuidado de otros miembros de la familia como personas adultas mayores o personas con discapacidad que requieren cuidado.
- Aunque en las últimas décadas el ingreso masivo de las mujeres al mercado laboral ha modificado algunos patrones, estos cambios no han venido acompañados de una participación activa de los hombres en el trabajo de cuidados en el hogar. La división tradicional del trabajo doméstico y de cuidados todavía se encuentra presente en la mayoría de los hogares y en la sociedad.
- A nivel mundial, el 76,2 por ciento de las horas dedicadas al trabajo de cuidados no remunerado son realizadas por mujeres (OIT 2025). Es decir, las mujeres dedican más del triple de tiempo que los hombres a estas tareas, lo que evidencia una sobrecarga del trabajo de cuidados en ellas.
- Esta distribución desigual del trabajo de cuidados perpetúa las desigualdades de género en el ámbito personal, económico y laboral.

⁷ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “Ayudar en casa no es suficiente, hay que compartir la carga mental”. También puedes acceder al video haciendo clic [aquí](#).

- Muchas veces, se cree que los hombres deben “ayudar” en casa; sin embargo, es importante cuestionar el rol que se les asigna al concebir sus responsabilidades domésticas como “ayuda” a las mujeres.
- La corresponsabilidad es fundamental en la realización del trabajo de cuidados. Ello implica comenzar por comprender que los cuidados son una responsabilidad compartida y no deben recaer en una sola persona, específicamente en la mujer o en las mujeres del hogar.
- La corresponsabilidad no solo se refiere a dividir tareas del hogar, sino también supone el cambio de patrones tradicionales de género, promoviendo que los hombres se involucren de manera activa, afectiva y responsable en la crianza de las y los hijos y en el cuidado de otros miembros del hogar.
- Además, compartir las tareas vinculadas al trabajo de cuidados no implica solamente hacerse cargo de ellas y completarlas, sino también gestionar la carga mental que conlleva planificarlas, hacer seguimiento y estar pendiente hasta finalizarlas.
- Para profundizar en estos desafíos, es importante recordar que los cambios en las familias no solo transforman la vida dentro del hogar, sino también la manera en la que las personas pueden trabajar y participar en el mundo laboral. La OIT, a través del Convenio núm. 156, señala que las y los trabajadores con responsabilidades de cuidado no deben enfrentar desventajas ni ser excluidos por ello.
- Este convenio plantea que las tareas de cuidado no deberían convertirse en un obstáculo para acceder, mantenerse o crecer en un empleo. Por eso, invita a los Estados y a los empleadores a generar condiciones que permitan conciliar la vida laboral y familiar en igualdad para mujeres y hombres.
- Además, el Convenio núm. 156 reconoce que la sobrecarga de cuidados —que suele recaer principalmente en las mujeres— debe ser atendida a través de políticas públicas, protección laboral y medidas que promuevan la corresponsabilidad. Diversos análisis en América Latina refuerzan la necesidad de avanzar en esta dirección.
- **Cierre:** luego de analizar estas ideas con las y los participantes, cierra con una reflexión sobre la importancia de la corresponsabilidad en los cuidados.



Consigna: Hemos visto que la corresponsabilidad en los cuidados implica cuestionar los roles tradicionales de género y promover que mujeres y hombres compartan de manera equitativa las responsabilidades domésticas y de cuidado. Sin embargo, incluso cuando existe una distribución más justa dentro del hogar, las necesidades de cuidado pueden ser muy demandantes y difíciles de asumir únicamente por las familias. Por ello, es importante mirar más allá del hogar y reflexionar sobre las redes de soporte que pueden acompañar estas tareas. Este es precisamente el tema que abordaremos a continuación.

Tema 3: Redes de soporte en los cuidados



Actividad Video y exposición participativa



Objetivo Reflexionar sobre la importancia de las redes de soporte en la organización de los cuidados.



Duración 30 minutos



Materiales ► Laptop, écran o pared blanca, parlantes

- **Desarrollo:** vuelve a recordar las historias y pregunta: ¿qué redes de soporte había en esas historias? ¿Por qué creen que son importantes las redes de soporte?

A partir de las respuestas, reflexiona y conecta con el tema.



Consigna: *Al escuchar estas historias, hemos visto cómo muchas familias dependen de redes de soporte familiar: hijas, abuelas o madres que buscan soluciones solas. Pero también hemos notado lo frágiles que pueden ser esas redes, sobre todo cuando no hay presencia cercana de familiares o cuando incluso los familiares requieren cuidados. Entonces, ¿qué pasa cuando las redes de soporte no alcanzan? ¿Quién más debería involucrarse en el cuidado? Para responder, vamos a profundizar en el rol que cumplen otras redes de soporte: el Estado, la comunidad, las organizaciones. Porque el cuidado no es solo una responsabilidad privada o familiar. Es también una tarea colectiva, social y política.*

A continuación, desarrolla el tema compartiendo las siguientes ideas:

- Las redes de soporte juegan un papel fundamental en la organización de los cuidados, especialmente en contextos en los que el trabajo de cuidados recae desproporcionadamente sobre las mujeres.
 - Fortalecer las redes de soporte en la organización de los cuidados es esencial para garantizar un reparto más equitativo del cuidado.
 - Las redes de soporte para los cuidados incluyen a las familias, las comunidades, el Estado, los servicios públicos y la empresa privada. Por ello, la corresponsabilidad en los cuidados no se limita a una distribución equitativa dentro del hogar o entre mujeres y hombres, sino que involucra a toda la sociedad. Cuidar es una tarea compartida de todas y todos.
 - Las redes de soporte no solo deben estar diseñadas para apoyar a las personas que necesitan de cuidados, sino también a las personas cuidadoras.
 - Organizaciones como la CEPAL (2022b) indican que la participación de las comunidades y la inversión en políticas públicas, como sistemas integrales de cuidados, son fundamentales para reducir la carga de cuidados sobre las familias y promover la corresponsabilidad entre el Estado, las familias y la comunidad.
- **Cierre:** para reconocer que es posible contar una red de soporte integral, presenta el video “Manzanas del Cuidado”.



Consigna: *¿Se imaginan cómo sería la vida de las mujeres si el cuidado dejara de recaer principalmente sobre ellas y se convirtiera en una responsabilidad compartida entre las familias, las comunidades, el Estado y otros actores? En Bogotá, Colombia, las “Manzanas del Cuidado” muestran una experiencia concreta de cómo la corresponsabilidad puede hacerse realidad. Veamos el video.*



Proyecta el video “Manzana del Cuidado de Bosa (Bogotá, Colombia)”, emitido por el canal de CityTv.⁸

Duración: 3:21 min

Escanea el código QR.



⁸ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “Manzana del Cuidado de Bosa (Bogotá, Colombia)”. También puedes acceder al video haciendo clic [aquí](#).

3. Cierre y reflexión final (10 minutos)

	Actividad	Puente de palabras
	Objetivo	Cerrar con una reflexión individual y colectiva que refuerce la importancia de las redes de soporte y la corresponsabilidad.
	Duración	10 minutos
	Materiales	► Hojas o tarjetas en blanco ► Plumones ► Caja de cartón

► **Desarrollo:** entrega una tarjeta o una hoja en blanco a cada persona, junto con un plumón. Invítalos a tomarse un momento para pensar de forma personal.



Consigna: *Durante esta sesión hemos reflexionado sobre cómo las familias organizan los cuidados, el rol de los hombres en el trabajo de cuidados y la importancia de contar con redes de soporte. Ahora te invito a pensar en aquello que se necesita para que el trabajo de cuidados sea compartido de forma más justa. Escribe, de forma anónima, una palabra o frase breve que empiece con:*

"Necesito/ ...".

"Se necesita..."

Cuando termines, colócalo en esta caja.

► **Cierre:** lee cada frase, transformando cada una para volverla colectiva. Por ejemplo, si una tarjeta dice: "Necesito que mi esposo se involucre en la crianza de nuestros hijos", al leerla dices: "Necesitamos que nuestros esposos se involucren en la crianza de nuestros hijos". Haz esto con varias frases y termina con una reflexión.



Consigna: *Cuando transformamos el 'necesito' en 'necesitamos', dejamos de sentir el cuidado en soledad. Reconocemos que el cuidado no es un acto individual, sino una tarea que se construye en red, con justicia, corresponsabilidad y presencia. Que estas palabras hoy compartidas nos acompañen como un puente hacia comunidades que cuidan y se dejan cuidar.*



Todas las actividades grupales de esta sesión pueden ser adaptadas a la modalidad virtual. Puedes usar las salas de trabajo para las dinámicas de grupo y el chat de la plataforma para que las y los participantes compartan sus reflexiones individuales.

¡Felicitaciones por haber culminado esta sesión!



Te invito a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo vivido durante la facilitación: lo que funcionó, los retos que surgieron y cómo te sentiste. Puedes hacerlo guiándote de la Bitácora de tu facilitación, que encontrarás en el capítulo 3, "Caja de herramientas", numeral 3.3, "Herramientas complementarias".



Anexo: Historias de familia (copia y corta)



Grupo 1 – Familia monoparental extensa con madre jefa de hogar

Teresa vive con sus dos hijas, su hijo y su mamá. Trabaja como cocinera en un restaurante y, cuando vuelve a casa, cocina, limpia y revisa las tareas escolares. Sus hijas la ayudan con los quehaceres del hogar y la abuela cuida al hijo menor.

Grupo 2 – Familia biparental nuclear con división de roles rígida

Ana y Jorge tienen dos hijos. Ana tuvo que dejar de trabajar para dedicarse al cuidado de sus hijos. Ella cocina, lava y organiza todo. Jorge trabaja fuera de casa todo el día. Dice que está cansado y no se involucra en las tareas de cuidado ni en la crianza.

Grupo 3 – Familia biparental nuclear corresponsable

Mónica y Luis tienen dos hijas. Ambos trabajan fuera de casa. Se organizan para compartir las tareas domésticas, el cuidado de las niñas y las responsabilidades del hogar. Cuando uno está ocupado, el otro asume lo que falta.

Grupo 4 – Familia monoparental nuclear

Carla decidió ser madre a través de un tratamiento de reproducción asistida. Tiene licencia de maternidad, pero pronto deberá volver al trabajo. No tiene familia cerca y está considerando buscar una guardería privada o contratar a una trabajadora del hogar. Pero le preocupa el costo y no sabe si podrá pagar ese apoyo a largo plazo.

Adicional 1 – Familia homoparental femenina corresponsable

Valeria y Sandra viven con su hija de ocho años. Ambas trabajan fuera de casa y se organizan para compartir las tareas domésticas, el cuidado de su hija y las responsabilidades familiares. Se alternan para llevarla a la escuela, preparar las comidas y acompañarla en sus actividades. No cuentan con familiares cerca ni con apoyo remunerado, por lo que deben organizarse permanentemente para cubrir todas las necesidades de cuidado.

Adicional 2 – Familia homoparental masculina con apoyo familiar

Miguel y Javier viven con sus dos hijos. Ambos trabajan fuera de casa y comparten el cuidado de los niños y las tareas del hogar. La madre de Miguel vive a pocas cuadras y los apoya recogiendo a los niños de la escuela y cuidándolos algunas tardes. Gracias a esta red familiar, pueden conciliar mejor sus responsabilidades laborales y de cuidado.

Adicional 3 – Hombre viudo jefe de hogar

Ricardo enviudó hace tres años y vive con sus dos hijos adolescentes. Trabaja durante el día y es el principal responsable de las tareas domésticas, las compras, la preparación de alimentos y el acompañamiento de sus hijos. No cuenta con familiares cercanos ni con apoyo remunerado, por lo que le resulta difícil equilibrar el trabajo remunerado con las responsabilidades de cuidado.



Sesión 4. La transformación de las familias y los desafíos de cuidados

Toma nota: ideas clave de la sesión



Objetivo

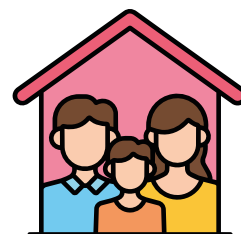
Reconocer los cambios en las familias y su impacto en la organización de los cuidados, la necesidad de la corresponsabilidad y la importancia de las redes de soporte.



Las familias han cambiado y las necesidades de cuidado aumentan a lo largo del ciclo de vida. Cuando estas tareas recaen principalmente en las mujeres, se generan desigualdades y limitaciones para su autonomía. Cuidar es una responsabilidad compartida entre familias, Estado, comunidad y sector privado, y requiere también corresponsabilidad entre mujeres y hombres.

La familia se ha transformado

- Hoy coexisten familias monoparentales, biparentales, homoparentales, nucleares, extensas y ensambladas, entre otras.
- Hogares más pequeños, con menos familias ampliadas bajo un mismo techo (OIT 2024b).



- Mayor participación de las mujeres en el mercado laboral y menor disponibilidad de personas para realizar cuidados no remunerados.
- La fecundidad en América Latina alcanzó 1,8 hijos por mujer en 2024, por debajo del nivel de reemplazo poblacional (CEPAL 2025).
- Envejecimiento poblacional: en 2050, 1 de cada 4 peruanos (aproximadamente el 25 por ciento) tendrá más de 60 años (INEI 2021).
- Más hogares unipersonales o monoparentales y adultos mayores viviendo solos.
- Estos cambios incrementan las necesidades de cuidado y reducen las redes familiares disponibles para brindarlo.

La crisis de los cuidados

Situación en la que la demanda de cuidados supera ampliamente la capacidad de las sociedades para proveerlos de manera adecuada, accesible y equitativa. Esto exige a las familias (y, dentro de ellas, principalmente a las mujeres) asumir cargas desproporcionadas de trabajo de cuidados.

Considerando los cambios en las familias —más reducidas, con alta demanda de cuidados de adultos y con una mayor inserción laboral de las mujeres—, sino se generan políticas de cuidado se puede crear un problema social y económico insostenible.

Masculinidades, paternidad y corresponsabilidad



A nivel mundial, el 76,2 % de las horas de cuidado no remunerado son realizadas por mujeres (OIT 2025): ellas dedican más del triple de tiempo que los hombres a estas tareas de cuidado.

- **Se mantienen roles de género tradicionales:** en donde los hombres son socializados para ser proveedores económicos y las mujeres socializadas para realizar el trabajo de cuidado y doméstico, lo que produce paternidades pasivas.
- **El cuidado en el hogar no es “ayuda”:** es una responsabilidad compartida.
- **La corresponsabilidad incluye también gestionar la “carga mental”:** planificar, hacer seguimiento y anticiparse a las necesidades de cuidados de las personas, no solo ejecutar tareas de cuidado.



Convenio núm. 156 de la OIT

Las personas con responsabilidades de cuidado no deben enfrentar desventajas ni ser excluidas del empleo por ello. Este Convenio llama a los Estados y a los empleadores a generar condiciones para conciliar la vida laboral y familiar en igualdad para mujeres y hombres.

Redes de soporte en los cuidados

El cuidado no es solo una responsabilidad privada o familiar: es también una tarea colectiva, social y política.



Familias



Comunidad



Estado / servicios
públicos



Empresa privada



Sesión 5.

El marco de las 5 R para el trabajo de cuidados decente

Sesión 5. El marco de las 5 R para el trabajo de cuidados decente

Programa y requerimientos



Objetivo

Reflexionar colectivamente sobre el marco de las 5 R para el trabajo de cuidados decente y explorar acciones para promover su implementación.



Duración

2 horas lectivas (90 minutos)



Temas

- Reconocer, reducir y redistribuir el trabajo de cuidados no remunerado
- Recompensar el trabajo de cuidados remunerado
- Representar: garantizar la representación efectiva de las personas trabajadoras de cuidados, el diálogo social y la negociación colectiva



Materiales

- Plumones
- Masking tape
- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Plataforma virtual o software para reproducción de video
- Hojas en blanco
- Papelógrafos con títulos: Reconocer, Reducir, Redistribuir, Recompensar, Representar
- Papelógrafo con normas de convivencia
- Preguntas escritas en una hoja A4 con letra grande

1. Introducción (20 minutos)

1.1. Bienvenida y encuadre del espacio



Objetivo

Crear un ambiente agradable, seguro y de respeto.



Duración

5 minutos



Materiales

- Papelógrafo con normas de convivencia

► **Desarrollo:** da la bienvenida, presenta brevemente el objetivo y contenido de la sesión, y recuerda las normas de convivencia construidas colectivamente.



Si se trata de la sesión inaugural, revisa la sección 1.1 de la sesión 1 para incorporar el encuadre completo.

1.2. Dinámica de presentación e integración

	Actividad	La cajita brillante
	Objetivo	Conectar y generar un clima de confianza.
	Duración	15 minutos
	Materiales	No requiere

► **Desarrollo:** invita a las personas a cerrar los ojos. Guíales con voz pausada y amable a través de la visualización. Luego pide que compartan cómo se han sentido.



Consigna: *Cierra los ojos por unos momentos. Toma una respiración lenta y profunda. Imagina que estás en un lugar donde te sientes en calma. Puede ser real o imaginario: la playa, la montaña, un bosque, una habitación acogedora... Estás en ese lugar. Siente el clima, los colores, los sonidos. Observa a tu alrededor. En una esquina de ese lugar ves algo que brilla. Te acercas. Es una cajita pequeña y hermosa. La tomas con tus manos y la abres. Dentro hay dos papeles.*

El primero dice: ¿Cuidas de ti? Toma un momento para reflexionar. ¿Lo haces? ¿Cómo lo haces?

El segundo papel tiene un mensaje para ti. Léelo en silencio. ¿Qué dice? Guárdalo contigo. Agradece ese momento.

Ahora, cuando estés lista o listo, abre lentamente los ojos.

Comparte con la persona que está a tu costado cómo te sentiste durante el ejercicio, qué reflexión tuviste y cuál fue el mensaje que encontraste dentro de la cajita.

► **Cierre:** pide a algunas personas voluntarias que deseen compartir brevemente cómo se sintieron. Luego cierra con una reflexión:



Consigna: *Así como abrimos una cajita que nos hizo reflexionar sobre el autocuidado, hoy también abrimos un espacio para mirar con otros ojos el trabajo de cuidados y la necesidad de reconocerlo, reducirlo, redistribuirlo, recompensarlo y representarlo.*

2. Desarrollo del contenido (55 minutos)

2.1. Recojo de saberes previos

	Actividad	¿Qué dicen estas R?
	Objetivo	Identificar ideas previas sobre las 5 R y activar reflexiones en torno a su significado y aplicación.
	Duración	20 minutos
	Materiales	► Plumones ► Plataforma virtual o software para reproducción de video ► Laptop, proyector y écran (o pared blanca) ► Papelógrafos con títulos: Reconocer, Reducir, Redistribuir, Recompensar, Representar

► **Desarrollo:** proyecta el video y pide a las personas que estén atentas a las ideas que les parezcan más importantes.



Consigna: *Vamos a ver un video sobre las 5 R del trabajo de cuidados. Les invito a observar con atención y registrar mentalmente las ideas que consideran más importantes, porque luego vamos a compartirlas entre todas y todos.*



Proyecta el video “¿Conoces las 5 R que dan valor al trabajo de cuidados?”, producido por ONU Mujeres, como parte de la campaña #HablemosDeCuidados.⁹

Duración: 0:45 min

Escanea el código QR.



Antes de la sesión, pega en la pared los cinco papelógrafos (ubícalos en diferentes lugares, alejados unos de otros). Después del video, invita a las personas a escribir o decir qué creen que significa cada una de las R. Puedes ir tomando nota si no se sienten cómodos escribiendo.



Consigna: *Hoy vamos a trabajar las 5 R de los cuidados. Estas recomendaciones fueron creadas para reducir las desigualdades en este sector. ¿Habían escuchado hablar de ellas? ¿Qué creen que significan? Vayamos compartiendo qué nos sugiere cada una de estas palabras. Pueden escribir en los papelógrafos o compartir en voz alta.*

► **Cierre:** lee todo lo que se ha recogido en los papelógrafos o haz un recuento de lo compartido de manera oral. Valida los aportes y señala que cada idea compartida es un punto de partida importante para el desarrollo de esta sesión. Concluye resaltando la relevancia de las 5 R.



Consigna: *El marco de las 5 R para el trabajo de cuidados decente es una estrategia promovida por la OIT para valorar el trabajo de cuidados, sobre la base de los derechos humanos y considerando la perspectiva de género para las políticas públicas.*

⁹ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “¿Conoces las 5 R que dan valor al trabajo de cuidados?”. También puedes acceder al video haciendo clic [aquí](#).

2.2. Presentación del tema

Tema: El marco de las 5 R

	Actividad	Dinámica grupal y exposición participativa
	Objetivo	Comprender el contenido y propósito del marco de las 5 R, así como su aplicación en las políticas públicas y en las organizaciones sociales.
	Duración	35 minutos
	Materiales	► Papelógrafos con los títulos de las 5 R (utilizadas en la actividad anterior) ► Preguntas escritas en una hoja A4 con letra grande

► **Desarrollo:** presenta los contenidos clave de cada R, destacando las siguientes ideas:

► **Reconocer:** la primera “R” se refiere a la necesidad de valorar y visibilizar el trabajo de cuidados no remunerado como un trabajo esencial que sostiene la vida y la economía, y que históricamente ha sido invisibilizado y asumido mayoritariamente por mujeres. Para ello, es necesario:

- Medir todas las formas de trabajo de cuidados e incorporar el trabajo no remunerado en la formulación y toma de decisiones de políticas públicas.
- Generar y sistematizar información sobre cómo el cambio climático impacta en las tareas de cuidado —especialmente en el tiempo y la carga de trabajo de las mujeres—, considerando su efecto en el acceso a servicios básicos como agua, saneamiento, energía y vivienda segura y resiliente.

► **Reducir:** la segunda “R” se refiere a disminuir el tiempo y la carga del trabajo de cuidados no remunerado, que recae principalmente en las mujeres, especialmente en aquellas en situación de mayor vulnerabilidad. Para ello, es necesario:

- Promover información y educación que fomenten relaciones más igualitarias de género en los hogares, los espacios de trabajo y la sociedad.
- Reducir el tiempo y la carga del trabajo de cuidados no remunerado mediante la provisión de servicios sociales básicos, infraestructura y tecnologías adecuadas.
- Garantizar sistemas de protección social con perspectiva de género y sensibles a los cuidados.
- Implementar políticas de licencias con perspectiva de género, financiadas públicamente y accesibles para mujeres y hombres.
- Incorporar medidas que reduzcan la carga de cuidados no remunerados en las políticas de adaptación al cambio climático y de mitigación de sus efectos.

► **Redistribuir:** la tercera “R” se refiere a equilibrar la distribución de las responsabilidades de cuidado, tanto al interior de los hogares como entre el Estado, las familias, la comunidad y el mercado. Para ello, es necesario:

- Invertir en servicios, políticas e infraestructura de cuidado que garanticen calidad y cobertura.
- Promover políticas activas del mercado laboral que faciliten la incorporación, reintegración y el desarrollo de las personas cuidadoras no remuneradas en la fuerza laboral.
- Promulgar e implementar medidas laborales favorables a la familia, que fomenten la corresponsabilidad entre mujeres y hombres.
- Garantizar el acceso universal a servicios de cuidado de calidad.
- Desarrollar servicios públicos de cuidado de calidad (para niñas y niños, personas mayores y personas con discapacidad que lo requieran), con empleo decente e infraestructura sostenible y ambientalmente responsable.

► **Recompensar:** la cuarta “R” se refiere a garantizar condiciones de trabajo decente para las personas que realizan trabajo remunerado de cuidados. Para ello, es necesario:

- Regular y asegurar condiciones de empleo decente en el sector de cuidados.
- Garantizar la igualdad de remuneración por trabajo de igual valor para todas las personas trabajadoras del cuidado.
- Asegurar entornos laborales seguros, atractivos y adecuados para quienes trabajan en el cuidado.
- Promulgar leyes e implementar medidas que protejan a las personas trabajadoras migrantes en el sector de cuidados.
- Profesionalizar el trabajo de cuidados mediante programas de formación y certificación de competencias.

► **Representar:** la quinta “R” se refiere a garantizar la representación efectiva de las personas trabajadoras del cuidado, así como el diálogo social y la negociación colectiva. Para ello, es necesario:

- Garantizar la participación plena y efectiva de las mujeres, así como la igualdad de oportunidades de liderazgo en todos los niveles de toma de decisiones, en la vida política, económica y pública.
- Promover la libertad de asociación de las personas trabajadoras del cuidado y de los empleadores.
- Fortalecer el diálogo social y el derecho a la negociación colectiva en el sector de cuidados.
- Fomentar alianzas entre los sindicatos que representan a las personas trabajadoras del cuidado y las organizaciones de la sociedad civil que representan a quienes reciben cuidados y a las personas cuidadoras no remuneradas.

Para finalizar, señala que estas recomendaciones son útiles para:

- Reconocer el valor del trabajo de cuidados y de las personas que lo realizan.
- Promover el trabajo decente en el sector de cuidados, especialmente para quienes lo desempeñan de forma remunerada.
- Fortalecer la representación de las personas trabajadoras del cuidado.
- Reafirmar la responsabilidad principal de los Estados en la provisión, financiación y regulación de los servicios de cuidado, garantizando altos estándares de calidad, seguridad y salud tanto para quienes trabajan en el sector como para quienes reciben cuidados.

- **Dinámica “Mi ruta de las 5 R”:** antes de iniciar esta dinámica de reflexión individual, pega en cada papelógrafo una pregunta que esté relacionada con la R correspondiente.

Preguntas para cada R

¿Cómo se puede **reconocer** y valorar el trabajo de cuidados no remunerado?

¿Qué se podría hacer para **reducir** y aliviar la carga de cuidados de las personas más pobres?

¿Cómo se podría **redistribuir** mejor en tu hogar, comunidad o centro laboral el trabajo de cuidados? ¿Quiénes tienen un papel importante para lograr un balance más justo?

¿Cómo consideras que se puede promover el trabajo decente para que quienes desarrollan labores de cuidados de forma remunerada sean **recompensados** justamente?

¿Cómo fortalecer a quienes **representan** a las personas que cuidan?

Ahora que ya conocen lo que significa cada una de las R del cuidado, invita a las personas a ponerse de pie y caminar por el espacio. Pide que se acerquen a los papelógrafos, lean la pregunta y escriban sus respuestas de forma breve en una frase corta.



Consigna: *Vamos a caminar por el espacio y nos vamos a detener en cada una de las R que propone la OIT como camino para construir una sociedad más justa: reconocer, reducir, redistribuir, recompensar y representar. Ahora que ya conoces lo que significa cada una de las R del cuidado, te invito a reflexionar desde tu experiencia personal o comunitaria para responder las preguntas. Camina, elige una, léela y deja tu respuesta escrita.*

- **Cierre:** lee algunas de las respuestas y señala que las 5 R:

- Son recomendaciones que brinda la OIT para su incorporación en las políticas públicas, con el objetivo de disminuir o cerrar las brechas estructurales en materia de cuidados a nivel global.
- Contribuyen a reducir las desigualdades relacionadas con los cuidados, abordar las barreras que limitan la participación de las mujeres en el empleo remunerado y mejorar las condiciones de quienes realizan estas labores —tanto remuneradas como no remuneradas—, fortaleciendo así la calidad de los servicios.

3. Cierre y reflexión final (15 minutos)

	Actividad	Mi R en acción
	Objetivo	Generar una reflexión colectiva orientada a la acción, desde los entornos organizativos y sindicales.
	Duración	15 minutos
	Materiales	► Hojas en blanco ► Plumones

► **Desarrollo:** forma cinco grupos y entrega a cada uno una hoja en blanco y plumones. Explícales que cada grupo trabajará una pregunta distinta, identificando una acción concreta que podrían llevar a cabo en sus organizaciones o espacios sindicales.



Consigna: *De todo lo trabajado hoy, reflexionemos en grupo para responder una de las siguientes preguntas. Elijan una acción concreta que puedan llevar a cabo en sus espacios organizativos o sindicales:*

Grupo 1 y 2.

¿Qué acciones se pueden llevar a cabo desde nuestras organizaciones para promover una mejor recompensa y representación del trabajo de cuidados?

Grupo 3 y 4.

Desde mi central sindical ¿qué es factible promover para asegurar el reconocimiento, la reducción y la redistribución del trabajo de cuidados en el país?

Grupo 5.

¿Qué medidas se pueden tomar al interior de mi organización para redistribuir más equitativamente el trabajo de cuidados entre hombres y mujeres?

► **Cierre:** invita a leer, por lo menos, una respuesta por cada pregunta. Agradece y finaliza animando a las personas participantes a comprometerse con las 5 R.



Consigna: *Las 5 R son rutas para transformar la forma en que cuidamos y valoramos a quienes cuidan. Que las acciones que hemos escrito se conviertan en compromisos que nos ayuden a construir una sociedad donde el trabajo de los cuidados sea justo, visible y compartido.*



Todas las actividades grupales de esta sesión pueden ser adaptadas a la modalidad virtual. Puedes usar las salas de trabajo para las dinámicas de grupo y el chat de la plataforma para que las y los participantes compartan sus reflexiones individuales.

¡Felicitaciones por haber culminado esta sesión!



Te invito a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo vivido durante la facilitación: lo que funcionó, los retos que surgieron y cómo te sentiste. Puedes hacerlo guiándote de la Bitácora de tu facilitación, que encontrarás en el capítulo 3, “Caja de herramientas”, numeral 3.3, “Herramientas complementarias”.



Sesión 5. El marco de las 5 R para el trabajo de cuidados decente

Toma nota: ideas clave de la sesión



Objetivo

Reflexionar sobre el marco de las 5 R y explorar acciones para promover su implementación.



¿Qué son las 5 R? Una estrategia promovida por la OIT (2024), basada en derechos humanos y perspectiva de género, para transformar la organización social del cuidado y avanzar hacia el trabajo decente y la igualdad de género.

Reconocer



Visibilizar y valorar el trabajo de cuidados no remunerado como esencial para sostener la vida y la economía

- Medir todas las formas de cuidado en políticas públicas.
- Difundir el valor del trabajo de cuidados, incluyendo su aporte a la economía y al bienestar social.

Reducir



Disminuir el tiempo que dedican principalmente las mujeres más pobres al trabajo de cuidados

- Proveer servicios sociales, infraestructura, equipamiento y tecnología adecuada.
- Garantizar licencias y protección social con enfoque de género.

Redistribuir



Balancear responsabilidades entre familia, Estado, comunidad y mercado

- Invertir en servicios e infraestructura de cuidados.
- Garantizar acceso universal a servicios de calidad.
- Realizar campañas que promuevan el cambio cultural sobre los roles de género tradicionales.

Recompensar	 Asegurar trabajo decente para quienes cuidan de forma remunerada	► Asegurar la igualdad de remuneración por trabajo de igual valor. ► Promover la formación, certificación y protección de cuidadoras, con énfasis en poblaciones vulnerables.
Representar	 Garantizar voz, diálogo social y negociación colectiva para quienes cuidan de manera remunerada	► Promover el liderazgo y participación plena de las personas que realizan trabajo de cuidados. ► Asegurar la libertad de asociación y negociación colectiva.

¿Para qué sirven las 5 R?

Las 5 R son una hoja de ruta de la OIT para construir una sociedad más justa en torno a los cuidados.

Al **reconocer, reducir y redistribuir** se busca que el cuidado no remunerado se valore, pese menos y se reparta de forma más justa.

Recompensar y **representar** se alude al trabajo de cuidado remunerado que debe ser realizado en condiciones justas y con representación.

Las **5 R** promueven el trabajo decente para quienes cuidan, de forma remunerada y no remunerada. Actúan en conjunto: **reconocer** y **reducir** la carga no remunerada, **redistribuirla** entre actores, **recompensar** el trabajo remunerado y **representar** a quienes cuidan.

Su aplicación reduce desigualdades de género, mejora el acceso de las mujeres al empleo remunerado y eleva la calidad de los cuidados para todas las personas.



Sesión 6.

¿Por qué invertir en el trabajo de cuidados y en la economía del cuidado?

Sesión 6. ¿Por qué invertir en el trabajo de cuidados y en la economía del cuidado?

Programa y requerimientos



Objetivo

Comprender por qué es central para la sostenibilidad de la sociedad invertir en la economía del cuidado y reflexionar sobre sus beneficios, desafíos e impactos.



Duración

3 horas lectivas (135 minutos)



Temas

- La división sexual del trabajo y la injusta organización social de los cuidados
- Razones generales para invertir en los cuidados y en la economía del cuidado
- Beneficios e impacto de esta inversión



Materiales

- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Papelógrafos
- Plumones gruesos y delgados
- Lapiceros
- Masking tape
- Hojas o tarjetas en blanco
- Sobres
- Papelógrafo con normas de convivencia
- Plataforma virtual o software para reproducción de video

1. Introducción (25 minutos)

1.1. Bienvenida y encuadre del espacio



Objetivo

Crear un ambiente agradable, seguro y de respeto.



Duración

5 minutos



Materiales

- Papelógrafo con normas de convivencia

► **Desarrollo:** da la bienvenida, presenta el tema de la sesión y su duración, y recuerda las normas de convivencia construidas colectivamente.



Si se trata de la sesión inaugural, revisa la sección 1.1 de la sesión 1 para incorporar el encuadre completo.

1.2. Dinámica de presentación e integración

	Actividad	¿Quién sostiene?
	Objetivo	Reconocer la importancia del cuidado en nuestras vidas, creando un vínculo emocional con el tema desde la experiencia personal.
	Duración	20 minutos
	Materiales	► Hoja en blanco doblada por la mitad ► Lapiceros

► **Desarrollo:** entrega una hoja en blanco doblada por la mitad y un lapicero. Pide a las personas que se sienten cómodamente y cierren los ojos durante unos instantes.



Consigna: Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente. Piensa en una situación de tu vida en la que alguien te sostuvo o cuidó. Puede haber sido un momento difícil, de enfermedad, de tristeza o simplemente de mucho cansancio. Recuerda quién estuvo allí para ti. ¿Qué hizo por ti? ¿Cómo te hizo sentir su presencia o su gesto de cuidado? Ahora cambia la imagen. Piensa en una situación donde tú hayas sostenido a alguien. Puede ser una hija o un hijo, una amiga, un familiar, una pareja, una persona mayor... ¿Qué hiciste? ¿Qué entregaste de ti? ¿Cómo te sentiste cuidando?

Escribe en la hoja una palabra o frase breve que resuma lo que sentiste al recordar esos momentos: como quien cuida o como quien ha sido cuidado.

Luego, en grupos de 3 personas, compartan lo que escribieron y cómo se sintieron.

► **Cierre:** pide a personas voluntarias que compartan brevemente cómo se sintieron. Luego, cierra con una reflexión.



Consigna: Cada historia compartida es una muestra del valor que tiene el cuidado en nuestras vidas. Lo hacemos, lo recibimos, lo necesitamos. A veces está sostenido por redes visibles, a veces queda escondido en lo cotidiano. Hoy hablaremos de por qué es necesario invertir en ese cuidado que sostiene al mundo y que, cuando se reconoce y se organiza con igualdad, genera bienestar para todos.

2. Desarrollo del contenido (85 minutos)

2.1. Recojo de saberes previos

	Actividad	La división sexual del trabajo de cuidados: ¿qué futuro imaginamos?
	Objetivo	Reflexionar colectivamente sobre los nudos estructurales que reproducen las desigualdades de género, especialmente la división sexual del trabajo y la organización social del cuidado, y la necesidad de invertir para cerrar esas brechas.
	Duración	25 minutos
	Materiales	► Papelógrafos ► Plumones ► Masking tape

► **Desarrollo:** forma cinco grupos. Cada grupo responderá en un papelógrafo y elegirá a una persona para que lea sus respuestas.



Consigna: De acuerdo con las tendencias actuales, existe una demanda creciente de cuidados, servicios insuficientes para cubrirla y una distribución de las tareas de cuidados profundamente desigual entre hombres y mujeres. Esta tendencia continuará. Vamos a formar cinco grupos y a responder a las siguientes preguntas:

¿Por qué se habla de una injusta organización de los cuidados?

¿Qué servicios de cuidados que necesitan hoy ustedes y sus familias son insuficientes o están faltando?

¿Qué inversiones podrían marcar una diferencia para que se responda a esta demanda?

Al finalizar, solicita que una persona representante de cada grupo presente las ideas centrales recogidas en su grupo.

► **Cierre:** repasa las ideas en común de los grupos y enlaza sus reflexiones con los contenidos que se desarrollarán a continuación.



Consigna: Estas reflexiones nos muestran que invertir en la economía del cuidado no es solo un asunto técnico o económico, sino profundamente humano y urgente; afecta nuestra vida cotidiana y la sostenibilidad social. Escuchemos ahora por qué, ante este panorama, es imprescindible la inversión en cuidados, qué beneficios trae y qué retos nos plantea.

2.2. Presentación del tema

Tema 1: Razones generales para invertir en los cuidados y en la economía del cuidado



Actividad Video y exposición participativa



Objetivo Explorar algunas razones para invertir en los cuidados.



Duración 30 minutos



Materiales

- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Plataforma virtual o software para reproducción de video

► **Desarrollo:** proyecta el video y luego propicia un diálogo colectivo.



Consigna: *Este video nos muestra por qué es urgente y estratégico invertir en los cuidados. Míralo con atención, identificando las frases o ideas que resuenan más contigo.*



Proyecta el video “Inversiones públicas en la economía del cuidado”, producido por ONU Mujeres.¹⁰

Duración: 2:46 min

Escanea el código QR.



Al finalizar, abre el diálogo con estas preguntas:

- ¿Por qué el cuidado se ha vuelto más complejo en la actualidad?
- ¿Por qué existe sobrecarga de cuidados en las mujeres?
- ¿Qué factores mencionados en el video explican la creciente demanda de cuidados?
- ¿Qué soluciones o acciones propone el video para enfrentar estos desafíos?
- ¿Cómo se relacionan estas ideas con la realidad de sus familias y sus comunidades?

Resalta las ideas principales del video:

- El cuidado es fundamental para la vida y el funcionamiento de la economía.
- La distribución desigual en el trabajo de cuidados disminuye las posibilidades de las mujeres de trabajar, estudiar y cuidar de su salud.
- La demanda de cuidados está aumentando por el envejecimiento poblacional, cambios en las estructuras familiares y mayor participación laboral de las mujeres.
- Las familias son más pequeñas y hay más hogares monoparentales, lo que reduce las redes de apoyo para cuidar.
- La falta de servicios de cuidados afecta principalmente a las mujeres, limitando su acceso al empleo y perpetuando desigualdades.

¹⁰ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “Inversiones públicas en la economía del cuidado”. También puedes acceder al video haciendo clic [aquí](#).

- No invertir en cuidados genera impactos negativos en la salud, la economía y el bienestar social.
- Es necesario que los Estados inviertan en infraestructura, servicios y formación para profesionales del cuidado.
- Invertir en cuidados genera empleo formal, mejora la calidad de vida, reduce las brechas de género y contribuye al crecimiento económico.
- El cuidado debe ser visto como una responsabilidad colectiva, no solo familiar.

Explica que actualmente existe una crisis de los cuidados, tanto a nivel global como en la región. Señala que cada vez hay más demanda de cuidados, pero los servicios disponibles no son suficientes para cubrirla, lo que afecta la vida cotidiana de muchas personas y profundiza las desigualdades de género. Indica que esta situación tiene causas estructurales: la división sexual del trabajo y la forma en que se organizan los cuidados, que históricamente han recaído principalmente en las mujeres, especialmente como trabajo no remunerado.

A continuación, desarrolla algunas de las razones para invertir en los cuidados y en la economía del cuidado, apoyándote en las siguientes ideas clave.



- Existe un **déficit en la cobertura de las políticas de cuidados** a nivel mundial: esto tiene consecuencias sanitarias, sociales y económicas, y afecta tanto a quienes requieren cuidados como a quienes los brindan, en su mayoría mujeres.
- En las últimas décadas se han producido **cambios en el mercado laboral**: más mujeres han ingresado al empleo, lo que ha afectado su disponibilidad para la provisión de cuidados no remunerados y ha incrementado la demanda de cuidados remunerados.
- **Necesidades de cuidado desafiantes**: para 2030 se estima un aumento significativo de la demanda de cuidados, que no irá de la mano de un incremento en la oferta de potenciales proveedores de cuidado.
- **Envejecimiento de la población**: se eleva la tasa de dependencia (es decir, aumenta la proporción de población no activa en relación con la población activa). Esto implica que cada vez menos personas deben sostener a un número creciente de personas dependientes.

- El **cambio climático** también afecta la organización del cuidado, especialmente en zonas rurales, al incrementar el trabajo de cuidados no remunerado (por ejemplo, el trabajo doméstico adicional y el cuidado ante el deterioro de la salud de los miembros de la familia).
- Se observan **cambios en las estructuras familiares**: los hogares tienen menos integrantes y aumenta el número de hogares monoparentales, en su mayoría encabezados por mujeres. Estos cambios reducen la disponibilidad de apoyo familiar para brindar cuidados.
- Esta combinación de factores evidencia que el trabajo de cuidados sostiene la vida y la economía, pero continúa invisibilizado y subfinanciado, lo que genera cargas desiguales que limitan la autonomía económica de las mujeres.
- Invertir en cuidados ya no es solo una opción, sino una respuesta estratégica y urgente frente a esta crisis: permite ampliar la cobertura de servicios, mejorar su calidad, profesionalizar al personal cuidador y promover una corresponsabilidad efectiva entre el Estado, el mercado, la comunidad, las familias, y entre mujeres y hombres.
- Las inversiones adecuadas no solo atienden la crisis, sino que también generan empleo formal, impulsan el crecimiento económico, favorecen la autonomía económica de las mujeres y mejoran el bienestar de las personas que requieren cuidados a lo largo de su vida.
- La inversión en cuidados es una fuente importante de generación de empleo. Según la OIT, invertir en servicios universales de atención infantil y cuidados de larga duración podría generar cerca de 1,9 millones de empleos en el Perú de aquí a 2035.
- Asimismo, en situaciones de conflicto, desplazamiento o crisis climática, el cuidado sostiene el funcionamiento de los hogares y las comunidades, aunque su aporte suele permanecer invisible.
- Finalmente, integrar el cuidado en las estrategias de respuesta permite articular la ayuda humanitaria con el desarrollo a largo plazo y la construcción de paz, fortaleciendo la resiliencia social.



Pueden acceder al **Simulador de inversiones en políticas de cuidados** de la OIT en: www.ilo.org/globalcare

Tema 2: Beneficios e impactos de inversión en políticas de cuidados



Actividad Video y exposición participativa



Objetivo Identificar los beneficios y los impactos de la inversión de cuidados.



Duración 30 minutos



Materiales

- Papelógrafos
- Plumones
- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Plataforma virtual o software para reproducción de video

► **Desarrollo:** proyecta el video y luego propicia un diálogo colectivo.



Consigna: Este video nos muestra que invertir en políticas de cuidados no solo es un beneficio para la sociedad y para las personas que requieren cuidados, sino que es también un generador de empleo para el país y contribuye al crecimiento del PIB.



Proyecta el video “Portal mundial de la OIT sobre las políticas de cuidados y el Simulador de inversiones”, producido por la OIT.¹¹

Duración: 4:08 min (solo hasta 1:31 min)

Escanea el código QR.



Al finalizar, abre el diálogo preguntando:

- ¿Qué les llamó la atención?
- ¿Cuáles son algunas de las inversiones que se pueden hacer para abordar el problema?
- Estas inversiones, además de mejorar el cuidado, ¿podrían generar empleo? ¿Cómo sería el empleo que se podría generar? ¿Quiénes serían las principales personas beneficiarias?

Luego resalta las ideas principales del video:

- El trabajo de cuidados, tanto remunerado como no remunerado, es esencial para que las sociedades y las economías prosperen.
- Actualmente, 2 mil millones de madres y padres potenciales viven en países sin una protección adecuada de la maternidad y la paternidad, y sin servicios de cuidado decentes.
- La falta de políticas de cuidado adecuadas nos afecta a todas las personas.
- Para atender este problema se requieren grandes inversiones en licencias de cuidado, servicios de cuidado infantil y cuidados de larga duración. Estas inversiones podrían generar 300 millones de puestos de trabajo para 2035, especialmente para las mujeres, y aumentar el PIB mundial en un 3,6 por ciento para ese mismo año.
- Para contribuir a alcanzar estos objetivos, la OIT ha creado el Portal Mundial sobre Políticas de Cuidado y el Simulador de Inversiones.

A continuación, comparte las cifras para América Latina y el Perú, obtenidas del Simulador de Inversiones en Políticas de Cuidados de la OIT¹²:

América Latina:

- La inversión en cuidados podría generar 31,3 millones de empleos, de los cuales el 88 por ciento serían formales.
- La brecha de género en empleo se reduciría en 7,7 puntos porcentuales (pp) y la brecha salarial en 11,3 pp en 10 años.
- La inversión promedio necesaria sería del 4,7 por ciento del PIB.
- Algunas inversiones específicas serían: licencias (0,2 por ciento del PIB), servicios de cuidado infantil (2,0 por ciento del PIB) y cuidados de larga duración (2,4 por ciento del PIB).
- Cada unidad monetaria invertida en cuidados genera un incremento del PIB de 2,2 unidades monetarias.
- La recuperación fiscal estimada sería del 18 por ciento de la inversión a través de mayores ingresos laborales.

¹¹ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “Portal mundial de la OIT sobre las políticas de cuidados y el Simulador de inversiones”. También puedes acceder al video haciendo clic [aquí](#).

¹² CEPAL y OIT, *Economía del cuidado y trabajo decente: escenarios y recomendaciones para América Latina y el Caribe*, 2025

Perú:¹³

- La OIT calcula que la inversión en servicios universales de atención infantil y cuidados de larga duración podría generar hasta 1,9 millones de empleos al 2035:
 - 552 000 empleos directos en el cuidado de niños;
 - 851 000 empleos directos en cuidados de larga duración, y
 - 451 000 empleos indirectos en sectores no relacionados con los cuidados.
- Cerrar estas grandes brechas políticas requeriría una inversión anual progresiva y sostenible de 11 000 millones de dólares para 2035 (3,5 por ciento del PIB antes de impuestos).
- La inversión en un paquete de políticas de cuidado universal e integral podría mejorar los indicadores de empleo de las mujeres:
 - La tasa de empleo femenino alcanzaría el 78 por ciento en 2035 (un aumento de 12 puntos porcentuales).
 - El 83 por ciento del empleo sería formal.
 - La brecha de género en el empleo se reduciría del 17,6 por ciento al 13,7 por ciento.
- Se calcula que un paquete de cuidados que amplíe los permisos relacionados con el cuidado de los hijos, adecuadamente remunerados, así como los servicios de cuidado y educación de la primera infancia, supondría un aumento de 2,8 dólares del PIB por cada dólar gastado.

Otros impactos de la inversión en cuidados:

- La creación de infraestructura y servicios de calidad para el cuidado de la primera infancia, así como la educación preescolar gratuita y obligatoria, contribuye a una niñez saludable y segura.
- Las políticas de licencias, tanto de maternidad como de paternidad, facilitan la conciliación de la vida familiar y laboral para mujeres y hombres, y contribuyen a una mayor autonomía económica de las mujeres.
- Los servicios de cuidados de larga duración, suficientes y de calidad, contribuyen a cerrar la brecha frente a una población creciente que requiere atención.
- Se deben mitigar las desigualdades en la distribución del trabajo de cuidados entre mujeres y hombres y aumentar la participación de los hombres, promoviendo la corresponsabilidad. Para ello, es necesario establecer incentivos que involucren a hombres y mujeres, empresas y Estado.
- Se deben reducir las brechas laborales de género. En el Perú [adaptable a cada país], alrededor del 70 por ciento de las mujeres en la población económicamente inactiva (PEI) —es decir, que no trabajan ni buscan empleo— son cuidadoras a tiempo completo (más de 2,6 millones). En los hombres, esta proporción es considerablemente menor: solo el 27 por ciento de la PEI corresponde a hombres cuidadores a tiempo completo (poco más de 400 000) (OIT 2025). Abordar esta situación requiere aumentar el financiamiento y la infraestructura de cuidados, mejorar las condiciones de quienes trabajan en el sector y reducir las desigualdades de género. Esto es posible considerando que la inversión en cuidados es un importante generador de empleo.

13 OIT, *Los cuidados en el trabajo en Perú: Invertir en licencias y servicios de cuidados para una mayor igualdad en el mundo del trabajo* - ficha país, 2023

3. Cierre y reflexión final (25 minutos)

	Actividad	La carta al futuro
	Objetivo	Favorecer la integración del aprendizaje y proyectar compromisos individuales o colectivos para transformar la realidad del trabajo de cuidados.
	Duración	25 minutos
	Materiales	► Hoja en blanco ► Sobres ► Plumones o lapiceros

► **Desarrollo:** entrega una hoja a cada participante. Invita a las personas a tomarse un momento en silencio para escribir una carta breve.



Consigna: Imagina que esa carta será leída dentro de 10 años por alguien a quien amas profundamente: una hija, una nieta, tu yo del futuro, etc. En esta carta, escribe en una frase lo más importante que aprendiste hoy sobre la economía del cuidado. Luego, escribe una acción o compromiso que estás dispuesta a asumir desde tu lugar para que vivamos en una sociedad que invierta más y valore mejor el trabajo de cuidados.

Invita a que guarden la carta en el sobre y, si lo deseen, escriban en el sobre “para abrir en 10 años”. Quienes lo deseen pueden compartir lo que sienten respecto al ejercicio.

► **Cierre:** concluye inspirando a las personas participantes a trabajar por una sociedad más justa.



Consigna: Hoy escribimos desde el presente para cuidar el futuro. Porque invertir en cuidados no es solo una demanda, es una promesa de una sociedad más justa, más vivible y más humana. Que estas cartas sean un recordatorio de que el cambio empieza también por lo que decidimos y hacemos hoy.



Todas las actividades grupales de esta sesión pueden ser adaptadas a la modalidad virtual. Puedes usar las salas de trabajo para las dinámicas de grupo y el chat de la plataforma para que las y los participantes compartan sus reflexiones individuales.

¡Felicitaciones por haber culminado esta sesión!



Te invito a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo vivido durante la facilitación: lo que funcionó, los retos que surgieron y cómo te sentiste. Puedes hacerlo guiándote de la Bitácora de tu facilitación, que encontrarás en el capítulo 3, “Caja de herramientas”, numeral 3.3, “Herramientas complementarias”.



Sesión 6. ¿Por qué invertir en el trabajo de cuidados y en la economía del cuidado?

Toma nota: ideas clave de la sesión



Objetivo

Comprender por qué es clave invertir en la economía de los cuidados: beneficios, desafíos e impactos.



El mundo enfrenta una crisis de cuidados: demanda creciente y oferta insuficiente. Invertir en cuidados ya no es una opción, sino una respuesta estratégica y urgente y que además tiene retornos económicos para el país.

Razones para invertir en cuidados

- Déficit global en cobertura de políticas de cuidados, con consecuencias sanitarias, sociales y económicas.
- Más mujeres en el mercado laboral: menor disponibilidad para cuidar y mayor demanda de cuidados remunerados.
- Demanda de cuidados creciente al 2030, sin un aumento proporcional de la oferta de cuidadores.
- Envejecimiento poblacional: sube la tasa de dependencia (menos población activa financiando a más personas dependientes).
- Cambio climático: incrementa el trabajo de cuidados no remunerado, especialmente en zonas rurales.
- Familias más pequeñas y más hogares monoparentales (mayoría liderados por mujeres): menos redes de apoyo.



2 000 millones de madres y padres potenciales viven en países sin protección adecuada de la maternidad/paternidad ni servicios de cuidado decentes (OIT 2022b). La falta de políticas de cuidados nos afecta a todas y todos.

Simulador de inversiones

Cifras clave de América Latina y el mundo

El cuidado sostiene la vida y la economía, pero sigue invisibilizado y con financiamiento insuficiente.

300 millones

de empleos podrían generarse en el mundo al 2035

+3,6 %

podría aumentar el PIB mundial al 2035 si se hacen esas inversiones

31,3 millones

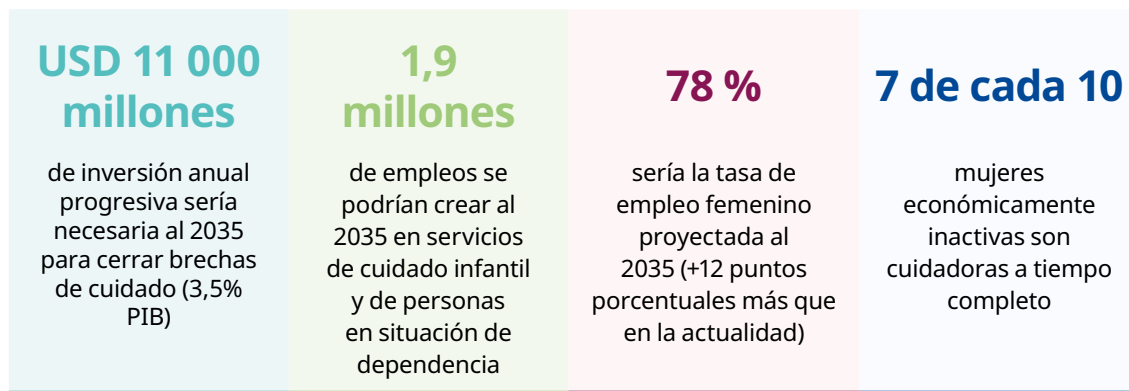
de empleos podrían generarse en América Latina y el Caribe (88 % formales)

-7,7 pp

podría reducirse la brecha de empleo entre mujeres y hombres en América Latina y el Caribe

Simulador de inversiones Cifras de Perú

Invertir en cuidados genera empleo formal, impulsa el PIB y reduce las brechas de género.



Otros beneficios de invertir en cuidados

- Niñez saludable y segura, con infraestructura y educación preescolar de calidad.
- Licencias de maternidad y paternidad: mejor conciliación familia-trabajo y más autonomía económica para las mujeres.
- Reducción de la brecha de género en la participación laboral.
- Cierra brechas de cuidado para personas adultas mayores.
- Promueve la corresponsabilidad entre hombres, mujeres, empresas y Estado, generando empleo formal.

El cuidado también sostiene en tiempos de crisis

- En situaciones de conflicto, desplazamiento, pandemias o crisis climática, el cuidado mantiene funcionando a los hogares y comunidades, aunque su aporte suele invisibilizarse.
- Integrar el cuidado en las estrategias de respuesta humanitaria permite vincular la ayuda de emergencia con el desarrollo a largo plazo y la construcción de paz, aumentando la resiliencia social.



Sesión 7.

El trabajo de
cuidados y
las personas
trabajadoras del
cuidado

Sesión 7. El trabajo de cuidados y las personas trabajadoras del cuidado

Programa y requerimientos



Objetivo

Comprender la situación del trabajo de cuidados y de las personas trabajadoras de los cuidados, diferenciando entre el trabajo remunerado y no remunerado, y reflexionar sobre las condiciones sociales y laborales en las que se desarrolla.



Duración

2 horas lectivas (90 minutos)



Temas

- Trabajo de cuidados remunerado y no remunerado
- ¿Quiénes cuidan? Brechas desde un enfoque interseccional
- Derechos y condiciones laborales de las personas trabajadoras de los cuidados



Materiales

- Pizarra o papelógrafos
- Masking tape
- Plumones
- Hojas en blanco
- Tiras de papel
- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Plataforma virtual o software para reproducción de video
- Papelógrafo con normas de convivencia
- Anexo: Historias de trabajo remunerado y no remunerado

1. Introducción (20 minutos)

1.1. Bienvenida y encuadre del espacio



Objetivo

Crear un ambiente agradable, seguro y de respeto.



Duración

5 minutos



Materiales

- Papelógrafo con normas de convivencia

► **Desarrollo:** da la bienvenida, presenta el tema de la sesión y su duración, y recuerda las normas de convivencia construidas colectivamente.



Si se trata de la sesión inaugural, revisa la sección 1.1 de la sesión 1 para incorporar el encuadre completo.

1.2. Dinámica de presentación e integración

	Actividad	Doy y recibo
	Objetivo	Conectar con la experiencia personal de cuidado y generar vínculos entre las demás personas.
	Duración	15 minutos
	Materiales	► Hojas en blanco ► Plumones

► **Desarrollo:** entrega una hoja a cada participante. Pide que dibujen ambas manos, una junto a la otra. En una mano, que escriban a quiénes han cuidado; y en la otra, quiénes los han cuidado.



Consigna: *Dibuja tus dos manos. En una escribe a quiénes has cuidado tú (personas, animales, etc.). En la otra, escribe quiénes te han cuidado. Obsérvalas. ¿Qué ves? ¿Se parecen? Comparte con la persona que está a tu costado: ¿qué te sorprendió de lo que apareció en tus manos?*

► **Cierre:** pide que coloquen el dibujo de las manos al centro del espacio y observen en silencio. Invita a algunas personas (máximo 5) a compartir brevemente y cierra con esta frase:



Consigna: *Todas y todos cuidamos. Y también hemos sido cuidados a lo largo de nuestra vida, de distintas maneras y por diferentes personas. Muchas veces, quienes han cuidado de nosotras han sido nuestras madres, abuelas, hermanas, tías o vecinas. Pero también existen espacios colectivos de cuidado como este, donde podemos escucharnos, mirarnos y compartir nuestras historias con confianza.*

2. Desarrollo del contenido (60 minutos)

2.1. Recojo de saberes previos

	Actividad	Lo mismo, pero diferente
	Objetivo	Visibilizar las distintas formas de trabajo de cuidados, quiénes lo ejercen y reflexionar sobre sus condiciones cuando este es remunerado o no.
	Duración	25 minutos
	Materiales	► Hojas con historias impresas ► Papelógrafos

► **Desarrollo:** forma cuatro grupos. Entrega la primera parte de las historias 1 y 2 a dos grupos y las historias 3 y 4 a los otros dos. Pide que lean y respondan las preguntas.



Consigna: En grupo, lean las dos historias y respondan: ¿cuál de las dos personas creen que recibe una remuneración económica por lo que hace? ¿Por qué lo creen? Al terminar, elijan a alguien del grupo para compartir sus respuestas.

Historias para grupos 1 y 2	
Historia 1 Primera parte: Se levanta temprano, prepara el desayuno, alista a dos niñas y a un niño, los acompaña al colegio, recoge los platos, barre, lava la ropa, cocina, guarda los alimentos, vuelve a organizar la casa. Por la tarde apoya con las tareas escolares y prepara la cena.	Historia 2 Primera parte: Se levanta temprano. Prepara el desayuno, acompaña a una niña pequeña todo el día, juega con ella, organiza la cocina, lava los servicios, barre, limpia los cuartos y vuelve a recoger juguetes o ropa fuera de lugar. También cocina, sirve el almuerzo y prepara la cena.
Historias para grupos 3 y 4	
Historia 3 Primera parte: Inicia su día muy temprano. Cuida a una persona que no puede movilizarse sola, prepara los alimentos, le da de comer, lo ayuda a levantarse o acostarse, le cambia los pañales, conversa con él, mide su temperatura y permanece atenta a cualquier cambio en su estado de salud. Informa sobre su salud a los hijos de esta persona. Anota información importante sobre lo que observa y coordina con los doctores cuando es necesario.	Historia 4 Primera parte: Inicia su día muy temprano. Cuida a una persona que no puede movilizarse sola, le da de comer, la ayuda a levantarse o acostarse, le cambia los pañales, conversa con ella, mide su temperatura y permanece atento a cualquier cambio en su estado de salud. Informa sobre su salud a los hijos de esta persona y anota información importante sobre lo que observa y coordina con otras personas cuando es necesario.

Invita a cada grupo a leer sus respuestas. Al terminar, lee las segundas partes de las historias a todo el grupo.

Historias para grupos 1 y 2	
Historia 1 Segunda parte: Ella es María, 37 años. Vive con su pareja y sus tres hijos. Se dedica exclusivamente al trabajo del hogar y al cuidado de su familia. No recibe una remuneración por estas tareas, aunque trabaja todo el día.	Historia 2 Segunda parte: Ella es Rosa, 48 años. Es trabajadora del hogar. Vive lejos de sus lugares de trabajo. Trabaja en dos casas distintas durante la semana. Recibe una remuneración por este trabajo, pero no tiene contrato ni beneficios laborales.
Historias para grupos 3 y 4	
Historia 3 Segunda parte: Ella es Carmen, 65 años. Vive con su papá, que tiene 90 años, y es responsable de su cuidado. Cada semana informa sobre el estado de su padre a sus hermanos. No recibe remuneración por el cuidado, aunque trabaja todo el día.	Historia 4 Segunda parte: Él es Juan, 30 años. Es enfermero a domicilio. Su trabajo se centra en cuidar a adultos mayores. Recibe una remuneración mensual, tiene contrato formal y acceso a seguridad social.

Haz preguntas abiertas para profundizar:

¿Por qué fue difícil saber quién recibía una remuneración?

¿Qué nos dice esto sobre cómo valoramos el trabajo de cuidados?

► **Cierre:** concluye con una reflexión final.



Consigna: Estas historias nos muestran que cuidar se parece, pero no siempre se valora igual. A veces se paga, a veces no. Y muchas veces, quienes más cuidan son las personas que menos reconocimiento reciben. En esta sesión vamos a mirar con más detalle estas diferencias y las condiciones en que se realiza el trabajo de cuidados.

2.2. Presentación del tema

Tema: Trabajo de cuidados remunerado y no remunerado



Actividad Exposición participativa



Objetivo Comprender las diferencias entre el trabajo de cuidados remunerado y no remunerado y sus implicancias sociales y laborales.



Duración 35 minutos



Materiales

- Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes
- Plataforma virtual o software para reproducción de video

► **Desarrollo:** haz un breve repaso de las historias para invitar a ver el video.



Consigna: *Las historias nos mostraron que cuidar es una tarea fundamental, aunque no siempre reconocida ni pagada. Veamos este video que pone en escena eso que muchas veces queda oculto.*



Proyecta el video “Contemos los cuidados. Una experiencia social para visibilizar los cuidados”, elaborado por ONU Mujeres.¹⁴

Duración: 4:54 min

Escanea el código QR.



Al finalizar, abre el diálogo con estas preguntas:

¿Qué les pareció el video?

¿Cómo se sintieron al verlo?

¿Qué nos dice sobre el tema que estamos analizando?

Deja un espacio para compartir.

Recoge algunas ideas de las personas y señala que este video nos ayuda a visibilizar el trabajo de cuidados y a comprender cómo, al ser realizado mayoritariamente por mujeres, está atravesado por desigualdades. Además, su falta de reconocimiento afecta el acceso a derechos laborales y a una valoración justa para quienes lo ejercen.

¹⁴ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “Contemos los cuidados. Una experiencia social para visibilizar los cuidados”. También puedes acceder al video haciendo clic [aquí](#).

A partir de las reflexiones, presenta el tema:

El trabajo de cuidados consiste en dos tipos de actividades: las **actividades de cuidado directo**, es decir, cuidar de una persona, y las **actividades de cuidado indirecto**, como cocinar y limpiar (OIT 2019).

Puede ser:

- **Remunerado:** realizado a cambio de un salario (por ejemplo, trabajadoras del hogar, enfermeras, entre otras), y
- **No remunerado:** realizado sin pago, generalmente dentro del hogar y en la comunidad (por ejemplo, cuidado de niñas y niños, tareas domésticas, entre otras)

Para la OIT, el trabajo de cuidados remunerado incluye las actividades de quienes trabajan en la educación, la atención y educación de la primera infancia, los sectores sanitario y social, y el trabajo doméstico. Por su parte, el trabajo de cuidados no remunerado es proporcionado por las familias y las redes sociales de las personas que reciben cuidados.



Datos estadísticos de Perú (OIT 2025)

- De acuerdo con un estudio de la OIT para el Perú, las personas que se dedican al trabajo de cuidados como actividad principal —tanto remunerado como no remunerado— superan los 5,3 millones; de ellas, el 79 por ciento son mujeres (más de 4 millones).
- El 67 por ciento de las personas dedicadas al trabajo de cuidados a tiempo completo no recibe remuneración (más de 3,1 millones), mientras que el 33 por ciento (poco más de 1,5 millones) sí lo hace.
- En el trabajo de cuidados no remunerado, el 86 por ciento corresponde a mujeres, mientras que en el trabajo remunerado su participación es del 72 por ciento.
- Esto significa que el número de personas que realizan trabajo de cuidados no remunerado a tiempo completo es más del doble que el de quienes lo realizan de manera remunerada como actividad principal.
- Cuando el trabajo de cuidados es remunerado, la participación masculina se duplica: pasa del 14 por ciento en el cuidado no remunerado al 28 por ciento en el remunerado.
- 2,7 millones de mujeres no ingresan al mercado laboral por dedicarse al trabajo de cuidados no remunerado a tiempo completo.
- La estructura familiar condiciona las variables de empleo y evidencia una penalización asociada a la maternidad y al cuidado. A mayor demanda de cuidados, menor participación en el mercado laboral, mayores niveles de informalidad y menores salarios. Las mujeres sin personas dependientes de cuidado presentan una mayor tasa de participación en la fuerza laboral (19 puntos porcentuales más) y mayores ingresos (31 por ciento más) que aquellas con responsabilidades de cuidado.
- Del total de personas que realizan trabajo de cuidados remunerado, el 25 por ciento corresponde a trabajadoras del hogar (poco más de 385 000), el 30 por ciento al sector salud (456 000) y el 45 por ciento al sector educación (más de 676 000).
- De la fuerza laboral de cuidados, las trabajadoras del hogar son quienes se encuentran en mayor situación de vulnerabilidad: en su mayoría son migrantes, tienen menor nivel educativo y se desempeñan en la informalidad.
- Se estima que el aporte económico del trabajo de cuidados no remunerado representó el 25,4 por ciento del PIB en 2024, replicando la metodología del INEI (2016) en la Cuenta Satélite del Trabajo Doméstico No Remunerado (OIT de próxima publicación).

Luego de compartir estos datos, señala que esta realidad evidencia profundas brechas de género, tanto en el trabajo de cuidados no remunerado como en el remunerado. Estas son algunas de las brechas en el trabajo de cuidado remunerado:

- El sector más feminizado es el trabajo del hogar (94,9 por ciento de mujeres en 2024) y es también donde se registran las condiciones más precarias: el 91,7 por ciento de las trabajadoras del hogar se encuentra en la informalidad; solo el 18,7 por ciento está afiliado a algún sistema de pensiones y el 8,1 por ciento a EsSalud. Asimismo, el 94,9 por ciento carece de contrato laboral y el 47 por ciento percibe menos de la remuneración mínima vital (INEI 2025b).
- Asimismo, en los sectores de salud y educación, donde también predomina la participación femenina, persisten brechas de género, especialmente en los salarios. En el sector salud, los hombres ganan casi 25 por ciento más, mientras que en educación la brecha salarial alcanza el 23 por ciento en detrimento de las mujeres.



Utiliza datos estadísticos y marcos normativos del país donde se esté realizando la sesión.

► **Cierre:** termina con una reflexión.



Consigna: *Comprender esta realidad es un primer paso para transformar la organización de los cuidados y avanzar hacia condiciones laborales justas para quienes cuidan.*

3. Cierre y reflexión final (10 minutos)



Actividad Un compromiso en voz alta



Objetivo Promover una reflexión individual que se traduzca en una acción concreta para reconocer, redistribuir o apoyar el trabajo de cuidados.



Duración 10 minutos



Materiales

- Tiras de papel
- Plumones

► **Desarrollo:** entrega una tira de papel a cada participante. Pide que piensen en una acción posible desde su vida cotidiana para transformar la realidad del cuidado. Por ejemplo: conversar con mi familia sobre cómo repartimos las tareas, agradecer el trabajo de cuidados que hace mi mamá, organizarme para exigir la aprobación de normativas laborales.



Consigna: *Escribe una acción concreta que puedas realizar para transformar esta realidad, a partir de lo aprendido hoy. Luego, si deseas, compártela empezando con: "Me comprometo a..."*

► **Cierre:** finaliza reforzando los compromisos formulados por las personas participantes.



Consigna: *El cuidado se transforma también con nuestras decisiones diarias. Que este compromiso que hoy hemos compartido en voz alta siga creciendo en nuestros hogares, trabajos y comunidades.*



Todas las actividades grupales de esta sesión pueden ser adaptadas a la modalidad virtual. Puedes usar las salas de trabajo para las dinámicas de grupo y el chat de la plataforma para que las y los participantes compartan sus reflexiones individuales.

¡Felicitaciones por haber culminado esta sesión!



Te invito a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo vivido durante la facilitación: lo que funcionó, los retos que surgieron y cómo te sentiste. Puedes hacerlo guiándote de la Bitácora de tu facilitación, que encontrarás en el capítulo 3, “Caja de herramientas”, numeral 3.3, “Herramientas complementarias”.



Sesión 7. El trabajo de cuidados y las personas trabajadoras del cuidado

Toma nota: ideas clave de la sesión



Objetivo

Conocer la magnitud de las personas que realizan trabajo de cuidados remunerado y no remunerado, las condiciones en que lo realizan y cómo esto afecta a las mujeres.



Las personas pueden realizar trabajo de cuidado de manera remunerada o no remunerada, y en ambos casos la OIT lo reconoce como trabajo. Sin embargo, son principalmente las mujeres quienes lo realizan, lo que afecta su autonomía económica.

¿Quiénes cuidan en Perú? (OIT 2025)

5,3 millones

de personas se dedican al cuidado como actividad principal (79 % mujeres)

67 %

del cuidado a tiempo completo no es remunerado (86 % mujeres)

33 %

del cuidado a tiempo completo SÍ es remunerado (72 % mujeres)

2,7 millones

de mujeres no entran al mercado laboral por cuidar sin pago

- La participación masculina se duplica al pasar de no remunerado a remunerado: de 14 por ciento a 28 por ciento.
- El aporte del cuidado no remunerado equivaldría al 25,4 por ciento del PBI en 2024 (OIT de próxima publicación).

El cuidado remunerado por sector (OIT 2025)

Sector	% del total	Brecha de género destacada
Trabajo del hogar (385 000)	25 %	Sector más feminizado y con mayor informalidad.
Salud (456 000)	30 %	Los hombres ganan casi 25 % más que las mujeres.
Educación (676 000)	45 %	Brecha salarial del 23 % en detrimento de las mujeres.

Trabajadoras del hogar: mayor vulnerabilidad (INEI 2025b)

Dentro de la fuerza laboral de cuidados, las trabajadoras del hogar son quienes enfrentan mayor precariedad: en su mayoría migrantes, con menor nivel educativo y altos niveles de informalidad.

91,7 %

trabaja en la informalidad

5,1 %

tiene contrato de trabajo

18,7 % / 8,1%

afiliadas a pensiones/
con cobertura de
EsSalud

47 %

recibe menos de la
RMV



Sesión 8. La corresponsabilidad de los cuidados y políticas transformadoras

Sesión 8. La corresponsabilidad de los cuidados y políticas transformadoras

Programa y requerimientos

	Objetivo	Promover la reflexión y el análisis sobre la corresponsabilidad en los cuidados, identificando el rol de la familia, la comunidad, el mercado y el Estado, así como la importancia de contar con políticas de cuidados transformadoras para garantizar el trabajo decente y prevenir la violencia de género.
	Duración	3 horas lectivas (135 minutos)
	Temas	► Definición de corresponsabilidad e identificación de los actores involucrados ► Rol del Estado, la comunidad, el sector privado y la familia en los cuidados ► Relación entre políticas de cuidados transformadoras y la prevención/reducción de la violencia de género
	Materiales	► Papelógrafos ► Plumones y lápices ► Tarjetas pequeñas ► Tarjetas o papel recortado en forma de piedra ► Hojas en blanco ► Imágenes impresas ► Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes ► Plataforma virtual o software para reproducción de video ► Papelógrafo con normas de convivencia ► Imágenes diversas (recortes de revistas, fotografías o impresiones de imágenes de Internet) que representen diferentes escenas de cuidado

1. Introducción (20 minutos)

1.1. Bienvenida y encuadre del espacio

	Objetivo	Crear un ambiente agradable, seguro y de respeto
	Duración	5 minutos
	Materiales	► Papelógrafo con normas de convivencia

► **Desarrollo:** da la bienvenida, presenta el tema de la sesión y su duración, y recuerda las normas de convivencia construidas colectivamente.



Si se trata de la sesión inaugural, revisa la sección 1.1 de la sesión 1 para incorporar el encuadre completo.

1.2. Dinámica de presentación e integración



Actividad Y tú, ¿con quién compartes el cuidado?



Objetivo Favorecer la integración grupal y reflexionar desde la experiencia personal sobre la corresponsabilidad en los cuidados.



Duración 15 minutos



Materiales ► Tarjetas
► Lápices

► **Desarrollo:** entrega una tarjeta a cada persona y explica que van a escribir una breve frase y luego la van a compartir en grupos.



Consigna: *Piensa en una situación cotidiana en la que tú cuidas: puede ser al cocinar, organizar, limpiar o cuidar a alguien. Escríbela en una frase corta. Luego, responde: ¿con quién compartes esa tarea de cuidado o con quién te gustaría compartirla?*

Luego de unos minutos, invita a las personas a caminar por el salón con paso normal, siendo conscientes de sus pisadas, ocupando todo el espacio. Diles que, al sonido de una palmada (o campana) se van a agrupar en tríos para que compartan la frase de la siguiente manera:

Soy (nombre), y la labor de cuidado que realizo es (frase) y la comparto con (persona o institución) o me gustaría compartirla con (persona o institución).

► **Cierre:** agradece la participación y señala:



Consigna: *Cuando hablamos de corresponsabilidad, no nos referimos a “ayudar”, sino a compartir de manera equitativa la responsabilidad. Cuidar no es o no debe ser una tarea individual, es una red que se entreteje entre personas o instituciones. Reconocerlo es el primer paso para transformarlo.*

2. Desarrollo del contenido (95 minutos)

2.1. Recojo de saberes previos

	Actividad	¿Qué veo?
	Objetivo	Explorar percepciones sobre las personas que principalmente proveen cuidado y qué roles se les atribuyen.
	Duración	30 minutos
	Materiales	► Imágenes diversas (recortes de revistas, fotografías o impresiones de imágenes de Internet) que representen diferentes escenas de cuidado ► Papelógrafos ► Plumones

► **Desarrollo:** organiza cinco grupos. A cada grupo entrégale dos imágenes que muestren diversas escenas de cuidados (por ejemplo, una madre realizando tareas del hogar, un adulto mayor siendo atendido, niños en un jardín infantil, una mujer embarazada trabajando, etc.). Entrega también un papelógrafo y plumones para que respondan unas preguntas.



Consigna: En grupo, observen con atención las imágenes que recibieron y respondan las siguientes preguntas:

¿Qué vemos en estas imágenes?

¿Quién cuida aquí?
¿A quién?

¿Qué roles se repiten? ¿Cuáles están ausentes?

¿Quién falta en estas escenas de cuidado?

¿Esto ocurre en nuestras casas o comunidades?

¿Hay servicios del Estado accesibles para todas las personas que alivien el trabajo de cuidados?



Luego de 15 minutos, pide que cada equipo comparta brevemente sus respuestas. Mientras se presentan, anota algunas ideas en común y refuerza la información con algunas cifras:

- A nivel mundial, las mujeres realizan el 76,2 por ciento del total del trabajo de cuidados no remunerado; es decir, invierten 3,2 veces más tiempo que los hombres (OIT 2025).
- En ningún país del mundo hombres y mujeres realizan en partes iguales el trabajo de cuidados no remunerado (OIT 2024b).
- En el Perú, al 2024, de acuerdo con la ENUT, 8 de cada 10 mujeres de 12 años a más realizan trabajo de cuidados no remunerado.
- Al 2022, en el Perú, del total de personas mayores de 18 años que realizan trabajo de cuidados no remunerado como actividad principal (3,1 millones), el 86 por ciento (2,7 millones) eran mujeres (OIT 2025).
- Asimismo, “casi la mitad de las mujeres mayores de edad dedicadas a labores de cuidado no remunerado son migrantes internas y presentan niveles de pobreza mayores que el promedio de mujeres. La incidencia de pobreza tiende a aumentar en las zonas rurales y entre las personas cuidadoras más jóvenes. Las mujeres dedicadas a labores de cuidado no remunerado son en general menos educadas que el promedio nacional y presentan condiciones socioeconómicas más deterioradas que sus pares remunerados” (OIT 2025).

► **Cierre:** concluye con una reflexión final.



Consigna: *A partir de lo que conversamos, vemos que los cuidados siguen siendo asumidos mayoritariamente por mujeres, tanto en los hogares como en la comunidad. También notamos la ausencia del Estado. A lo largo de esta sesión, vamos a profundizar en cómo lograr que el trabajo de cuidados sea más equitativo y cómo la corresponsabilidad, no solo de género, al interior de las familias, sino también por parte del Estado, el mercado y la comunidad, puede transformar nuestra forma de cuidar y vivir.*

2.2. Presentación del tema

Tema 1: Corresponsabilidad de los cuidados		
	Actividad	Video y exposición participativa
	Objetivo	Comprender el concepto de corresponsabilidad de género y social en los cuidados, identificando a los actores involucrados y sus roles, y reconocer el impacto de las políticas de cuidado en el trabajo decente y la reducción de la violencia.
	Duración	45 minutos
	Materiales	► Papelógrafo ► Plumones ► Laptop, proyector, écran (o pared blanca) y parlantes ► Plataforma virtual o software para reproducción de video

► **Desarrollo:** haz un breve repaso de lo visto en el recojo de saberes previos para invitar a ver el video.



Consigna: Hemos visto que las tareas de cuidado recaen en las familias y, al interior de estas, de forma desproporcionada sobre las mujeres. En ese contexto, ¿qué otros actores de la sociedad deberían tener un rol dentro del trabajo de cuidados y cuál sería ese rol? Para responder esta pregunta vamos a ver este video. Míralo con atención, reconociendo qué frases o ideas resuenan más contigo.



Proyecta el video “¿Qué significa la corresponsabilidad social de los cuidados?”, producido por ONU Mujeres.¹⁵

Duración: 1:46 min

Escanea el código QR.



Al finalizar, abre el diálogo con preguntas como:

¿Qué les llamó la atención?

¿Quiénes son los actores clave en los cuidados y qué rol desempeñan actualmente?

¿Qué significa para ustedes la corresponsabilidad social en los cuidados?

Recoge las respuestas y resalta las ideas principales del video:

- El Estado es el principal garante y tiene responsabilidad, pero también la comparten los hogares, la comunidad y el mercado.
- Urge pensar las respuestas a las necesidades de cuidado desde un enfoque de género, ya que este recae principalmente en las mujeres y la carga es mayor en aquellas en situación de mayor vulnerabilidad.
- La crisis de los cuidados evidencia que la demanda supera significativamente a la oferta y que las familias no podrán responder por sí solas a esta demanda.
- Se requiere formalizar a las personas y empresas que proveen servicios de cuidado.
- Es necesario avanzar en legislación, políticas e iniciativas que permitan equilibrar la vida laboral y personal de quienes cuidan.
- La desigualdad en la distribución de los cuidados se profundiza con la crisis social y económica, afectando especialmente a los hogares más pobres, que soportan la mayor carga de esta inequidad.
- Invertir en cuidados contribuye a una recuperación económica sostenible y a la construcción de una sociedad más justa e igualitaria.

¹⁵ Puedes encontrar el video en YouTube con el título “¿Qué significa la corresponsabilidad social de los cuidados?”. También puedes acceder al video haciendo clic [aquí](#).

A partir de las reflexiones, presenta el concepto de corresponsabilidad social desde la economía del cuidado:

- La economía del cuidado comprende el trabajo de cuidados, tanto remunerado como no remunerado, el cuidado directo e indirecto, su provisión dentro y fuera del hogar, así como a las personas que proveen y reciben cuidados y a los empleadores e instituciones que los ofrecen (OIT 2024a).
- Es importante promover la corresponsabilidad de género y social en los cuidados para lograr una organización más igualitaria y justa (OIT 2024a).
- La corresponsabilidad social implica que el Estado, el mercado, las familias y la comunidad compartan la responsabilidad del cuidado; pero ello debe ir acompañado de corresponsabilidad de género, lo que supone redistribuir el trabajo de cuidados entre mujeres y hombres, transformar las normas sociales que asignan el cuidado principalmente a las mujeres y promover nuevas prácticas que modifiquen las relaciones de poder.
- El trabajo de cuidados es provisto por el sector público y el sector privado, incluidas las micro, pequeñas y medianas empresas (mipymes), así como por el sector sin fines de lucro, la economía social y solidaria y los hogares (OIT 2024a).
- En el caso del Estado, este asume la responsabilidad principal de la provisión, la financiación y la regulación de los cuidados, y vela por la aplicación de los más altos estándares en materia de calidad, seguridad y salud para las personas trabajadoras y quienes reciben cuidados. Ello incluye asignar los recursos necesarios y adoptar y mantener actualizado un marco regulatorio y de políticas sólido, por ejemplo, mediante la creación de servicios universales de cuidado infantil y de cuidados de larga duración, así como el financiamiento de licencias y prestaciones (OIT 2024a).
- El mercado, es decir, el sector privado, debe impulsar políticas laborales que faciliten la conciliación, como horarios flexibles, teletrabajo o servicios de cuidado provistos o subsidiados por las empresas, por ejemplo, mediante la implementación de salas cuna o convenios con centros de cuidado para hijas e hijos de personas trabajadoras (OIT 2024a).
- Estas medidas están alineadas con los planteamientos de la OIT para fortalecer la economía del cuidado y mejorar la productividad a través del bienestar laboral.
- Las familias, por su parte, deben redistribuir equitativamente las tareas de cuidado entre todos los integrantes del hogar, promoviendo una participación equilibrada de mujeres y hombres, por ejemplo, mediante acuerdos para compartir las rutinas de cuidado diario, como la alimentación, la asistencia a controles médicos o el apoyo escolar, lo que contribuye a superar la división sexual del trabajo.
- Desde la comunidad se pueden desarrollar redes de soporte que fortalezcan el bienestar colectivo, como centros comunitarios de cuidados, redes vecinales o iniciativas de acompañamiento a personas mayores, niñas, niños o personas en situación de dependencia, por ejemplo, mediante la organización de turnos rotativos para apoyar a familias cuidadoras.
- Estas acciones complementan los sistemas públicos y fortalecen la resiliencia social.
- La participación de estos actores evidencia la diversidad y el carácter heterogéneo de la provisión de cuidados y la necesidad de compartir esta responsabilidad entre ellos.

Luego, presenta el impacto de las políticas de cuidado en el trabajo decente y en la lucha contra la pobreza, introduciendo el concepto de políticas de cuidados transformadoras.



Consigna: *Ahora que hemos comprendido qué implica la corresponsabilidad en los cuidados y cómo debería ser compartida entre distintos actores, vamos a ver cómo contar con **políticas de cuidados transformadoras** impacta en la generación de trabajo decente y, con ello, en la reducción de la pobreza, especialmente para las mujeres.*

Repasa algunas ideas clave sobre el impacto transformador de las políticas de cuidados:

- Es necesario acceder a un conjunto transformador de políticas de cuidados, incluyendo licencias para cuidados, interrupciones para la lactancia, cuidado infantil y servicios de cuidados de larga duración para la totalidad de trabajadoras y trabajadores con responsabilidades familiares (OIT 2022a).
- Las políticas de cuidados son fundamentales para garantizar:
 - El derecho a cuidar y ser cuidado
 - El trabajo decente
 - La igualdad de género
- La Declaración de la OIT para el futuro del trabajo (2019) señala que:
 - La igualdad de género requiere un programa transformador.
 - Es necesario invertir en la economía del cuidado.
 - Se debe promover una distribución más equitativa de las responsabilidades familiares.
- Las políticas de cuidados tienen mayor impacto transformador cuando:
 - Atienden las necesidades de progenitores que trabajan y de familias en todas las etapas de su vida.
 - Se basan en el diálogo social y en la representación de trabajadoras y trabajadores del cuidado.
 - Se sustentan en derechos, licencias, prestaciones y servicios de calidad con enfoque de género.
- Estas políticas dependen de:
 - La disponibilidad de empleos de cuidado de calidad.
 - Prestaciones adecuadas y financiadas colectivamente.
 - Sistemas universales e integrales de protección social o fondos públicos (OIT 2022a).
- El Convenio núm. 156 y la Recomendación núm. 165 sobre los trabajadores con responsabilidades familiares brindan orientaciones para que estas personas puedan obtener un empleo y permanecer en él sin que ello suponga un conflicto entre sus responsabilidades profesionales y sus responsabilidades familiares.
- Espacios de formación y certificación de las competencias de las personas que ejercen trabajo de cuidados contribuirán a superar las barreras de acceso al mercado laboral que enfrentan las mujeres, especialmente las que realizan trabajo de cuidados no remunerado.
- El desarrollo de políticas específicas que promuevan la igualdad de género en la formación profesional contribuirá a superar las barreras que limitan el acceso de las mujeres a nuevas oportunidades laborales y a la adquisición de habilidades.

Tema 2: Las políticas de cuidados transformadoras en la prevención y reducción de la violencia de género



Actividad Lluvia de ideas y exposición participativa



Objetivo Reflexionar sobre cómo contar con políticas de cuidados transformadoras puede aportar en la prevención y reducción de la violencia de género.



Duración 20 minutos



Materiales

- Papelógrafo
- Plumones

► **Desarrollo:** inicia con una pregunta abierta para activar el análisis colectivo.



Consigna: *A lo largo de la sesión, hemos explorado cómo la corresponsabilidad de los cuidados involucra a diversos actores y cómo contar con políticas transformadoras de cuidados impacta positivamente en la generación de trabajo decente. Ahora nos toca preguntarnos: ¿cómo contar con políticas transformadoras de cuidados puede aportar a la prevención y reducción de la violencia de género? ¿Qué podemos decir desde nuestras experiencias cotidianas o desde la experiencia que tenemos en nuestras organizaciones?*

Reflexionemos sobre cómo promover la implementación de políticas de cuidados puede impactar en nuestras relaciones y prevenir situaciones de violencia de género.

Recoge las opiniones en el papelógrafo, validando y conectando los aportes.

A continuación, explica que contar con políticas transformadoras de cuidados tiene un impacto directo en la prevención y reducción de la violencia de género. Detalla los motivos por los que podemos afirmar esto.

- Cuando el cuidado se comparte al interior de las familias y con otros actores, como el Estado a través de servicios accesibles y universales, las mujeres cuentan con mayor autonomía económica, lo que reduce su vulnerabilidad a la violencia de género y su dependencia económica de una pareja.
- La asignación tradicional de roles sobrecarga el tiempo de las mujeres, genera desigualdades y constituye la base de las limitaciones que enfrentan en el ámbito laboral, además de exponerlas a relaciones desiguales de poder.
- Las políticas transformadoras promueven una distribución más equitativa de las responsabilidades familiares, desafiando las normas tradicionales de masculinidad y propiciando cambios de comportamiento. Por ello, es crucial que los compromisos asumidos por los países de la región aborden la dimensión cultural que sustenta los patrones de género tradicionales.
- La participación activa de los hombres en los cuidados puede contribuir a transformar las relaciones de poder y a fomentar una sociedad más equitativa. Un enfoque transformador no solo busca corregir las desigualdades actuales, sino también modificar las dinámicas de género, sociales y culturales que subyacen a la discriminación que enfrentan principalmente las mujeres.
- Las políticas transformadoras de cuidados contribuyen a desnaturalizar la violencia de género al promover modelos de convivencia basados en el respeto y la equidad.

3. Cierre y reflexión final (20 minutos)

	Actividad	La piedra en el mar
	Objetivo	Visualizar el impacto que puede tener una acción de corresponsabilidad en la transformación social.
	Duración	20 minutos
	Materiales	► Tarjetas o papel recortado en forma de piedra ► Lapiceros

► **Desarrollo:** entrega una tarjeta o papel en forma de piedra a cada persona y explica la consigna.



Consigna: *Piensa en una acción, por más pequeña que sea, que podrías hacer o impulsar en tu familia, comunidad o trabajo para promover la corresponsabilidad de los cuidados. Escríbela en la tarjeta o papel.*

Luego invita a las personas a cerrar los ojos y respirar profundamente. Pídeles que imaginen que están en la orilla de un mar calmo, transparente y silencioso. Diles que, cuando se sientan listas, imaginen que lanzan la piedra al agua. Observa el movimiento que genera en el mar. Después, invítalas a abrir los ojos lentamente y, si lo desean, a compartir la acción que escribieron y a describir el movimiento del agua que imaginaron.

► **Cierre:** luego de algunas intervenciones, recuerda:



Consigna: *Cada una de estas acciones es como una piedra que rompe la quietud, desafiando la inercia de lo cotidiano y generando nuevas formas de actuar. Cuidar entre todos no es un ideal lejano, es una práctica que empieza con gestos cotidianos, voluntad, reconocimiento, redistribución y representación.*



Todas las actividades grupales de esta sesión pueden ser adaptadas a la modalidad virtual. Puedes usar las salas de trabajo para las dinámicas de grupo y el chat de la plataforma para que las y los participantes compartan sus reflexiones individuales.

¡Felicitaciones por haber culminado esta sesión!



Te invito a tomarte unos minutos para reflexionar sobre lo vivido durante la facilitación: lo que funcionó, los retos que surgieron y cómo te sentiste. Puedes hacerlo guiándote de la Bitácora de tu facilitación, que encontrarás en el capítulo 3, “Caja de herramientas”, numeral 3.3, “Herramientas complementarias”.



Sesión 8. La corresponsabilidad de los cuidados y políticas transformadoras

Toma nota: ideas clave de la sesión



Objetivo

Reflexionar sobre la corresponsabilidad en los cuidados y la importancia de las políticas de cuidado transformadoras.



Corresponsabilidad no es “ayudar”: es compartir de forma equitativa la responsabilidad del cuidado. Cuidar no debe ser una tarea individual. Requiere corresponsabilidad social: entre Estado, mercado, familias y comunidad y corresponsabilidad de género: entre mujeres y hombres al interior de las familias, transformando las normas que asignan el cuidado solo a ellas.

La desigualdad en cifras

76,2 %

del cuidado no remunerado a nivel mundial lo hacen mujeres (OIT 2025)

0

países donde hombres y mujeres cuidan en partes iguales

8 de 10

mujeres peruanas de 12+ años hacen trabajo no remunerado (INEI 2025a)

86 %

de quienes cuidan de forma no remunerada, a tiempo completo en Perú son mujeres (OIT 2025)

Los 4 actores de la corresponsabilidad social



Estado

Responsable principal: provee, financia y regula. Asegura servicios de cuidado universales y de calidad, licencias.



Mercado/Privado

Políticas laborales para conciliar: horarios flexibles, teletrabajo, salas cuna, etc.



Familias

Redistribuir tareas entre todos sus integrantes, superando la división sexual del trabajo.



Comunidad

Redes de apoyo vecinal: turnos rotativos, centros comunitarios de cuidado, etc.



La corresponsabilidad social (4 actores) debe ir acompañada de corresponsabilidad de género (entre mujeres y hombres).

Políticas de cuidados transformadoras



El Convenio 156 de la OIT orienta políticas para que el cuidado no impida a las mujeres acceder y permanecer en el empleo.

Conjunto de acciones a implementar (OIT 2022a)

- Licencias para cuidados e interrupciones para lactancia
- Cuidado infantil y servicios de cuidado infantil y de larga duración
- Diálogo social y representación de quienes cuidan
- Empleos de cuidado de calidad y protección social financiada colectivamente

Vínculo con la violencia de género

- Compartir el cuidado da más autonomía económica a las mujeres y reduce su vulnerabilidad ante la violencia de género.
- Los roles tradicionales sobrecargan el tiempo de las mujeres y las exponen a relaciones desiguales de poder.
- La participación activa de los hombres en el cuidado transforma las relaciones de poder hacia una sociedad más equitativa.

Las políticas de cuidados transformadoras generan trabajo decente, reducen la pobreza y previenen la violencia de género.

Capítulo

3

Caja de herramientas



Capítulo 3: Caja de herramientas

La caja de herramientas contiene actividades, dinámicas, información y herramientas complementarias para facilitar las sesiones de aprendizaje.

3.1. Actividades y dinámicas complementarias

Dinámica de presentación (puede reemplazar la dinámica de la red — sesión 1, dinámica 1.2)		
	Actividad	¿Quién soy? ¿Quién eres?
	Objetivo	Favorecer la presentación entre participantes y fomentar una primera conexión desde la escucha y la experiencia compartida.
	Modalidad	Virtual
	Duración	20 minutos
	Materiales	► Sala principal y salas de trabajo (Zoom, Meet, etc.) ► Chat de la plataforma

► **Desarrollo:** explica al grupo que realizarán una dinámica para conocerse. Divide a las y los participantes en grupos de cuatro o cinco personas por sala de trabajo. En cada grupo, cada persona se presentará respondiendo tres preguntas. Indica que tendrán 10 minutos para conversar.



Consigna: *Iremos a las salas de trabajo para conocernos. En grupos de cuatro o cinco personas, van a presentarse diciendo su nombre, desde dónde se conectan y respondiendo a las siguientes preguntas: ¿qué te gusta cuidar?, ¿qué esperas de este espacio? Tendrán 10 minutos. Cuando regresen, algunas personas podrán compartir lo que más les llamó la atención.*

► **Cierre:** escucha atentamente a las personas que comparten su experiencia. Invítalas a escribir por el chat y lee lo que comparten. Agradece su participación.

Dinámica para recoger saberes previos



Actividad El trabajo y su importancia



Objetivo Reflexionar sobre el valor del trabajo en la vida cotidiana.



Modalidad Presencial / Virtual



Duración 10 minutos



Materiales

- Papelógrafos
- Masking tape
- Plumones



Consigna: *Cierra los ojos y respira profundamente. Imagina que te encuentras en el trabajo, en aquel trabajo que más te gustó. ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces? ¿Cuánto tiempo le dedicas? Mantén ese recuerdo y respira profundamente. Lentamente, abre los ojos.*

Al finalizar, realiza las siguientes preguntas, una por una, dando tiempo a las personas para que participen y compartan sus respuestas.

¿Qué significa el trabajo para ti?

¿Qué importancia tiene el trabajo en tu vida?

¿Cuánto tiempo le dedicas al trabajo?

En modalidad presencial, toma apuntes en un papelógrafo o en la pizarra. En modalidad virtual, puedes registrar las ideas en una pizarra digital, documento compartido o en el chat de la plataforma.

► **Cierre:** a partir de las respuestas, reflexiona sobre el tema que vas a desarrollar (puedes adaptarlo para la sesión 1).

Dinámica para recoger saberes previos

(dinámica adaptada a la modalidad virtual — sesión 1, actividad 2.1)



Actividad ¿Qué entendemos por cuidados?



Objetivo Reconocer y valorar las experiencias personales sobre los cuidados para construir una definición desde los saberes del grupo.



Modalidad Virtual



Duración 20 minutos



Materiales

- Sala principal y salas de trabajo (Zoom, Meet, etc.)
- Pizarra digital

- **Desarrollo:** divide a los participantes en cuatro salas de trabajo. A cada sala, asígnale una de las cuatro preguntas. Cada integrante responde la pregunta y la comparte en su grupo.



Consigna: Todas las personas hemos recibido cuidados en algún momento de nuestras vidas y probablemente también lo hemos brindado. Vamos a construir una definición de cuidados, a partir de nuestras vivencias. Formaré cuatro salas y cada integrante de la sala responderá individualmente una pregunta y la compartirá dentro del grupo. Tomen nota de lo más importante. Van a tener 10 minutos para hacerlo.

Grupo 1.
¿Qué son los cuidados?

Grupo 2.
¿Quiénes suelen cuidar de otras personas?

Grupo 3.
¿Cuántas horas al día dedicas al cuidado?

Grupo 4.
Cuando cuidas, ¿recibes algo a cambio?

- **Cierre:** regresa a la sala principal y pide a un integrante de cada grupo que comparta lo que hayan anotado. Recoge las ideas y reflexiona con el grupo:

¿Qué entendemos por cuidado?

¿Quiénes lo realizan y cuánto tiempo le dedican?

¿Los cuidados son un trabajo?

¿Qué relación hay entre cuidados y trabajo decente?

¿Qué es la economía del cuidado?

Señala que estas preguntas se irán respondiendo a lo largo de la sesión. Resalta que el trabajo de cuidados suele recaer en mujeres, adolescentes y niñas, de manera no remunerada, lo que genera una carga desigual (OIT 2025).

3.2. Información complementaria

¿Qué dicen las Normas Internacionales del Trabajo de la OIT...

Sobre los trabajadores con responsabilidades familiares¹⁶

- Los trabajadores con responsabilidades familiares se definen en el Convenio núm. 156 como aquellas personas con hijos o hijas a su cargo u otros miembros de su familia inmediata que claramente necesitan su cuidado o apoyo. Las responsabilidades familiares no constituirán, como tales, un motivo válido de discriminación, incluido el despido.
- El Convenio núm. 156 y la Recomendación núm. 165 que lo acompaña se centran en el reconocimiento, la reducción y la redistribución del trabajo de cuidados no remunerado, con el objetivo de permitir a los trabajadores, tanto mujeres como hombres, armonizar las responsabilidades laborales y familiares sin ser objeto de discriminación.

¹⁶ Resumen tomado del curso de OIT “Los QUÉ y los POR QUÉ de la economía del cuidado y del trabajo de cuidados”.

- Se busca crear igualdad de oportunidades y de trato en el empleo para hombres y mujeres, con o sin responsabilidades familiares. Esto implica una serie de políticas de cuidado que garanticen el derecho a elegir libremente el empleo, a entrar, reingresar y progresar en él sin verse afectados por las responsabilidades familiares, a tener en cuenta las necesidades de estos trabajadores en la planificación comunitaria y a desarrollar o promover servicios comunitarios.
- Las medidas de equilibrio entre el trabajo y la familia incluyen la seguridad social; los servicios e instalaciones para el cuidado de niños y familias; los cuidados de larga duración; los servicios comunitarios; y la orientación y formación profesional, la información y la educación. Un total de 49 Estados han ratificado el Convenio núm. 156 (a julio de 2026).
- La Recomendación núm. 165 enumera otras medidas para que los trabajadores con responsabilidades familiares puedan conciliar su empleo, como la reducción progresiva de la jornada laboral, la disminución de las horas extraordinarias, acuerdos más flexibles (horarios de trabajo, periodos de descanso, vacaciones), la protección de las personas trabajadoras a tiempo parcial, temporales y a domicilio, así como la provisión de permisos parentales (posteriores a la licencia de maternidad) y para quienes tienen hijos o familiares enfermos.
- Las autoridades competentes, en cooperación con las organizaciones públicas y privadas, deben fomentar y facilitar la creación de servicios de cuidado infantil y familiar, así como el desarrollo de servicios de ayuda y cuidados a domicilio. Estos deben ser gratuitos o estar disponibles a un costo razonable, de acuerdo con la capacidad de pago de los trabajadores. Cuando sea necesario, los trabajadores con responsabilidades familiares deberían disponer de prestaciones de la seguridad social, desgravaciones fiscales u otras medidas apropiadas coherentes con la política nacional.

Sobre la protección de la maternidad¹⁷

- El Convenio núm. 183 y la Recomendación núm. 191 que lo acompaña promueven la igualdad de oportunidades para las mujeres en el empleo. La protección que debe brindarse en caso de maternidad incluye:
 - licencia de maternidad, con derecho a un periodo de descanso no inferior a 14 semanas, de las cuales al menos seis deben tomarse después del nacimiento del hijo, pudiendo extenderse hasta 18 semanas;
 - prestaciones económicas y médicas durante la ausencia por maternidad, con una tasa mínima de sustitución de ingresos de dos tercios de los ingresos anteriores, financiadas por el seguro social obligatorio o fondos públicos;
 - protección de la salud de la madre y el niño durante el embarazo, el parto y la lactancia;
 - derecho de la madre a amamantar a su hijo tras su regreso al trabajo; y
 - protección del empleo y la no discriminación, garantizando el derecho a volver al mismo puesto o a uno equivalente con la misma remuneración.
- Específicamente para la protección de las trabajadoras de cuidados, estos instrumentos establecen que todas las mujeres empleadas, incluidas aquellas en formas atípicas de trabajo dependiente, deben estar cubiertas.
- Al establecer un enfoque de financiación de la atención médica y de las prestaciones económicas por maternidad basado en la solidaridad entre mujeres y hombres, la mancomunación de riesgos y, principalmente, la financiación colectiva —mediante contribuciones obligatorias a la seguridad social, impuestos o una combinación de ambos—, el convenio orienta a los países en el desarrollo de mecanismos sostenibles para la provisión de estas prestaciones, lo que resulta fundamental para la economía del cuidado. Las licencias remuneradas permiten a las mujeres realizar trabajo de cuidados no remunerado con seguridad de ingresos durante la maternidad.

17 Resumen tomado del curso de OIT “Los QUÉ y los POR QUÉ de la economía del cuidado y del trabajo de cuidados”.

- La garantía de conservar el puesto de trabajo al reincorporarse tras la licencia de maternidad les permite cubrir, al menos parcialmente, los gastos asociados al cuidado de niñas y niños.
- La Recomendación núm. 191 también prevé otros tipos de licencias: para el padre, en caso de fallecimiento, enfermedad u hospitalización de la madre antes de la finalización de la licencia postnatal; permiso parental durante un periodo posterior a la expiración de la licencia de maternidad; y licencia por adopción. Estas medidas contribuyen a una distribución más equitativa de las responsabilidades de cuidado entre mujeres y hombres y, con ello, a promover la igualdad de género.

Sobre la seguridad social (OIT 2022a)

- El Convenio núm. 102 establece normas mínimas en materia de seguridad social en nueve ramas: atención médica, enfermedad, desempleo, vejez, accidentes de trabajo, enfermedades profesionales, prestaciones familiares, maternidad, invalidez y sobrevivencia. También define los requisitos que los países deben cumplir en cuanto a la cobertura de la población y la suficiencia de las prestaciones.
- El Convenio núm. 102 es clave para garantizar que las personas con responsabilidades de cuidado cuenten con protección ante eventos como enfermedad, maternidad o vejez. Esto les permite no tener que elegir entre cuidar y asegurar su subsistencia. Garantizar el acceso a servicios de salud, prestaciones por maternidad o pensiones contribuye a redistribuir el trabajo de cuidados, facilitando que sea reconocido como una responsabilidad social y no solo individual o familiar.
- Aunque no se centra exclusivamente en el trabajo de cuidados, el Convenio núm. 102 sienta las bases para asegurar prestaciones sociales mínimas tanto para quienes cuidan como para quienes requieren cuidados, promoviendo condiciones de vida dignas. Esto contribuye a la construcción de sistemas integrales de cuidados que incluyan servicios y prestaciones.

Otros marcos de la OIT vinculados a cuidados

- La Declaración del Centenario de la OIT para el Futuro del Trabajo (2019) identifica la economía del cuidado como una fuente importante de empleo con gran potencial para impulsar la igualdad de género, así como un sector fundamental para el desarrollo económico, sanitario y social.
- El Llamamiento Mundial a la Acción de junio de 2021 promueve una recuperación de la crisis de la COVID-19 centrada en las personas, inclusiva, sostenible y resiliente.
- Las Directrices de política sobre la promoción del trabajo decente para el personal del sector de la educación de la primera infancia (2013) buscan garantizar el acceso universal a servicios de educación inicial de alta calidad.
- La Resolución de la 112.^a Conferencia Internacional del Trabajo (2024) sobre trabajo decente y la economía del cuidado subraya la importancia del trabajo de cuidados, tanto remunerado como no remunerado, para el bienestar humano, social, económico y ambiental. Destaca la necesidad de fortalecer la economía del cuidado para mejorar la salud, crear empleo, apoyar a las empresas y aumentar la productividad. Asimismo, enfatiza que una economía del cuidado sólida es clave para la resiliencia ante crisis, la igualdad de género, la inclusión y la justicia social, y reconoce que la mayor parte del trabajo de cuidados recae en las mujeres, así como que la pandemia de COVID-19 evidenció brechas en las políticas públicas relacionadas con el cuidado.
- Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), por ejemplo, el ODS 1 sobre el fin de la pobreza, plantean la implementación de sistemas y medidas de protección social adecuados a nivel nacional para todas las personas, incluidos los pisos de protección social (meta 1.3), en relación con la maternidad, la infancia, las personas con discapacidad y las personas mayores. La protección social contribuye a reducir los gastos de bolsillo asociados a los cuidados y, por tanto, puede disminuir la proporción de personas en situación de pobreza (meta 1.2).

3.3. Bitácora de facilitación

Nombre de la sesión:

¿Qué hiciste?

¿Cómo te sentiste?

¿Hubo dificultades? ¿Cómo las resolviste?

¿Hubo alguna sorpresa?

¿Qué mejorarías?

Referencias bibliográficas

CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe). 2022a. [*Sobre el cuidado y las políticas de cuidado.*](#)

———. 2022b. [*Políticas y sistemas integrales de cuidados de largo plazo para las personas mayores: Análisis de experiencias en América Latina y el Caribe.*](#)

———. 2025. [*América Latina y el Caribe ante la baja fecundidad: tendencias y dinámicas emergentes.*](#)

CEPAL, ONU Mujeres y OIT. 2025. [*El derecho al cuidado en América Latina y el Caribe: avances normativos*](#)

INEI (Instituto Nacional de Estadísticas e Informática). 2025a. [*Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2024: Principales resultados.*](#)

———. 2025b. [*Encuesta Nacional de Hogares 2024.*](#)

ONU Mujeres y CEPAL. 2021. [*Hacia la construcción de sistemas integrales de cuidados en América Latina y el Caribe: Elementos para su implementación.*](#)

OIT (Organización Internacional del Trabajo). 2019. [*El trabajo de cuidados y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente.*](#)

———. 2022a. [*Los cuidados en el trabajo: Invertir en licencias y servicios de cuidados para una mayor igualdad en el mundo del trabajo. Informe regional complementario para América Latina y el Caribe.*](#)

———. 2022b. [*Los cuidados en el trabajo: Invertir en licencias y servicios de cuidados para una mayor igualdad en el mundo del trabajo.*](#)

———. 2024a. [*El trabajo decente y la economía del cuidado.*](#) ILC.112/Informe VI.

———. 2024b. [*Resolución relativa al trabajo decente y la economía del cuidado.*](#) ILC.112/Resolución V.

———. 2024c. [*De la crisis mundial de los cuidados a unos cuidados de calidad en el hogar: Argumentos para incluir a los trabajadores domésticos en las políticas de cuidados y garantizar sus derechos laborales*](#)

———. 2025. [*Caracterización de las personas trabajadoras del cuidado en el Perú.*](#)

———. s/f. *Curso virtual: Los QUÉ y los POR QUÉ de la economía de los cuidados y del trabajo de cuidados.*

———. s/f. *ENUT 2024: Evidencias para transformar la organización social del cuidado en el Perú,* (de próxima publicación)

Oxfam, Flora Tristán e IEP (Instituto de Estudios Peruanos). 2023. [*Representaciones sobre el trabajo de cuidado en el Perú.*](#)

UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia). 2023. [*Los sistemas de cuidado y apoyo en América Latina y el Caribe: Un marco para la acción.*](#)

Escanea el código QR para
acceder a la versión digital.



Oficina de la OIT para los Países Andinos
www.ilo.org/peru

-  OITAndina
-  OITAmericas
-  OIT_Americas
-  OITAmericas