

Revista

comfama

Edición N.º 488 - ISSN 2027-2715

Medellín, noviembre del 2022

**EL
CUIDADO**

ES TRABAJO

¡DEBE SER DIGNO Y RECONOCIDO!

EL CUIDADO ES UN TRABAJO



David Escobar Arango, Director Comfama

“Es triste cada día ver que nadie quiere llamar a las cosas por su nombre”

José Vicente Piqueres

Estábamos en una reunión en mi oficina. Una mujer joven entró de pronto para ofrecer café o algo para tomar. Gabriel se volteó y saludó: «Hola, ¿cuál es tu nombre?». Ella sonrió: «¡Cristina!». «Gracias, Cristina, me alegra conocerte, soy Gabriel». La reunión continuó y, al terminar, mi buen amigo me dijo: «Qué buena energía tiene Cristina». Uno de los rasgos suyos que más admiro es que nadie es invisible para él, ve a las personas, las escucha, las valora. Trata igual de amable a poderosos, colegas y amigos que a quien le sirve un café o a un campesino antioqueño que se encuentra en un camino.

«También soy emprendedora», dijo, sonriendo de nuevo, días después, cuando le puse conversa. «Quiero tener un trabajo mejor y darle una buena calidad de vida a mi hijo». Tenía los ojos llenos de estrellas, como dicen en Francia, como solo he visto en la gente que llega muy lejos. Hacía bien su labor de servicios generales, con amor, alegría y compromiso. Cristina Jiménez es de esas personas que uno aprecia casi de inmediato porque respiran optimismo y ganas, el mundo les queda pequeño. Emprendedora, mamá, trabajadora y estudiante, quizás por eso a nadie extrañó y a todos alegró que se presentara a un proceso de selección y se ganara una

vacante relacionada con el estudio técnico que estaba realizando paralelo a su labor.

Desde que la conozco ha tenido dos ascensos y ahora está a punto de dar un paso más en su carrera, con apoyo en recursos, tiempo y buena energía de parte de Comfama. Pronto se graduará como profesional. Estoy seguro de que seguirá creciendo laboralmente y ganará cada año más amigos y bienestar; tiene la mentalidad del progreso, es «echada para adelante».

Pero no todas las empresas ni las familias empleadoras funcionan así para mujeres como Cristina. No todos somos como Gabriel. A las personas que trabajan en el cuidado a veces las invisibilizamos o las abandonamos a su suerte. Terminamos bloqueando, con o sin intención, su progreso y la realización de sus sueños. En una inmensa porción de los hogares colombianos y en muchas microempresas ni siquiera se les reconocen los mínimos derechos y las garantías del trabajo digno. En Antioquia, por ejemplo, sólo cuatro de cada diez trabajadoras del hogar tienen su seguridad social completa.

Poco hablamos de la economía del cuidado y de las personas que hacen parte de estas actividades que incluyen, entre otras, las tareas del hogar, el aseo de la casa, los servicios de cuidado en salud o para personas frágiles y de servicios generales en las organizaciones.

Este problema tiene, probablemente, un origen cultural. Cuando era pequeño, recuerdo que una amiga de mi mamá le decía que era desafortunada por no haber tenido una hija, «porque ella podría quedarse en la casa, no casarse ni trabajar y cuidar de ella en la vejez». La economía del cuidado ha sido, ante todo, femenina, de bajos ingresos, poco o mal remunerada. La sociedad colombiana, con honrosas excepciones, ignora la dignidad de estas labores y subvalora su aporte económico y social.

“EN ESTOS TEXTOS, DE DIFERENTES MANERAS, PROPONDREMOS QUE NO SE ENTIENDA MÁS LA LABOR DEL CUIDADO COMO UN FAVOR, PORQUE VALE TANTO COMO CUALQUIER OTRO TRABAJO”

Por eso hacemos esta Revista, para elevar la consciencia y activar la conversación sobre el inmenso desafío que tenemos a este respecto. Queremos llegar a las familias e invitar a que no se vuelva a decir que el trabajo del hogar es solo para las mujeres, tampoco que sería bueno que los hombres «ayudáramos»; se trata de asumir que somos iguales y de distribuir las tareas más que de «ayudar». Pretendemos asegurarnos de que no haya una sola empleada remunerada del hogar (por favor no llamarla con el peyorativo “muchacha del servicio”) sin sus prestaciones sociales completas y legales. Soñamos con que nadie que trabaje en cuidado sea invisible, que esas tareas se valoren y se paguen justamente, que se consideren en las cuentas del hogar y de la economía colombiana.

Proponemos, además, que haya una ruta de progreso, formación y crecimiento

para todo aquel o aquella que haga parte de la economía del cuidado. Una excelente empleada remunerada en una casa podría ser, por ejemplo, una maravillosa cuidadora de adultos mayores o de primera infancia, emprendedora, chef, empleada administrativa de una empresa ¡o lo que ella se sueñe! ¿Qué tal si tenemos más oportunidades de educación técnica y profesional, de emprendimiento o más apoyos para lograr su vivienda, para cientos de miles de personas que, como Cristina, transpiran posibilidades?

Por otro lado, en esta edición queremos evidenciar el machismo y el clasismo que le hacen sombra a la economía del cuidado. Veremos, en contraposición, las inmensas posibilidades creadoras, sociales y económicas que tenemos en el talento de las más de un millón 500 mil personas que trabajan en el sector de cuidado remunerado en Colombia. Explicaremos las razones por las cuales pensamos que su progreso traerá progreso al país.

En estos textos, de diferentes maneras, procuramos que no se entienda más la labor del cuidado como un favor, porque vale tanto como cualquier otro trabajo. De hecho, tiene cada día más valor en todo el mundo, porque no puede ser reemplazada por aplicaciones, por robots, ni por la inteligencia artificial. Cuidemos a nuestros cuidadores, es lo mínimo que se merecen. Las empresas y familias de Antioquia debemos reconocer que aún nos falta un buen trecho por recorrer. Alguna vez le oí decir al economista Armando Montenegro que el grado de desarrollo económico y cultural de un país se mide por la calidad y las formas que tome el empleo de limpieza y cuidado del hogar. Tiene razón, cuando el trabajo del cuidado se visibilice, se valore, se remunere y se celebre, seremos el país que añoramos; la dignificación de las personas que asumen este rol nos hará, en consecuencia, más dignos a todos los colombianos.

¿Quién cocina en tu casa?
¿Quién cuida de los niños, plenarios o enfermos del hogar?
¿Quién limpia y hace las compras?

El cuidado nos sostiene y hace posible que salgamos a trabajar a diario, estudiemos, comamos, tengamos ropa limpia o la tranquilidad de que nuestros seres queridos recibirán la atención adecuada. En esta edición queremos ponerle rostro a los cuidadores, resaltar la labor vital de quienes se dedican a cuidar a los demás.

Queremos mostrar que el cuidado es un trabajo y que debe ser digno, es decir, debe hacerse en condiciones de contratación justas; reconocido para que no se dé por sentado; remunerado porque genera riqueza; redistribuido porque no puede estar en manos de una sola persona; representado porque debe permitir la posibilidad de asociación de los y las trabajadoras que lo ejercen y, reducido, porque, al involucrarnos a todos en las tareas, estas disminuyen y se hacen más llevaderas.

Comparte tus opiniones respecto a este tema usando la etiqueta #Estrabajo y disfruta de nuestros contenidos exclusivos en nuestro sitio web

revista.comfama.com

Una publicación

comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia. Teléfono: 360 7080

Consejo Directivo: Principales: Jorge Iván Díez, Jaime Albeiro Martínez, Luis Fernando Cadavid, Liliana María Sierra, Oswaldo León Gómez, Tomás Restrepo Pérez, Juan Luis Múnera Gómez, Alejandro Olaya Dávila, Juan Rafael Arango, Carlos Manuel Uribe. **Suplentes:** Juan Luis Cardona, María Adelaida Pérez, Martha Ruby Falla, Juan Alberto Ortiz, Esteban Tobón Urrea, Olga Lucía Arango, Octavio Amaya, Hernán Ceballos, Fabio Alonso Vergara. **Director:** David Escobar Arango. **Coeditores de la edición:** Luisa García González, y Andrea Londoño Suárez. **Responsable equipo de comunicaciones:** Perla Toro Castaño. **Editores:** Yenifer Aristizabal Grajales y Roque Dávila Pineda. **Redacción:** Sara Ruiz M., Perla Villa R., Ricardo Arias S., Marggie Rodríguez R., Juliana Correa B., Carolina Muñeton, Ángela Páez R., Ana María Hernández B., **Diseño editorial:** Lucho Salazar. **Asesoría gráfica:** Julián Posada C. y María Patricia Cadavid S. **Asesoría temática:** Paula Restrepo, Camilo Arango, Juana Botero. Juan Manuel Restrepo. **Corrección de textos:** Ojo de lupa. **Fotografías:** Fotoeditores. **Infografía:** Hernán Franco Higueta. **Preprensa e impresión:** El Colombiano. **Circulación:** 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

www.comfama.com
revista.comfama.com

OCHO HISTORIAS DE TRABAJO DIGNO EN ESTA EDICIÓN

Cuidar es un trabajo que requiere conocimiento, tiempo y esfuerzo. Conoce los relatos de esas personas que hacen más fácil la vida de otros.

PÁGINAS
4 - 11

CUIDAR
DESDE EL
CARIÑO

CUIDAR
DESDE EL
TRABAJO

PÁGINAS
14 - 21

CUIDAR
DESDE EL
CARIÑO

CUIDAR A LAS
PERSONAS
QUE AMAMOS
TAMBIÉN ES
TRABAJO.
DESCUBRE
ESTAS
HISTORIAS
DE QUIENES
EJERCEN EL
CUIDADO
DESDE SUS
HOGARES.



CUIDAR #ESTRABAJO
Y EN ÉL
INVIERTES
TIEMPO Y
ESFUERZO

01

¿CÓMO SE COMPROMETEN EN TU FAMILIA CON
EL DESCANSO Y EL CUIDADO DE QUIEN TE CUIDA?

Mientras Mariana se formaba para ser periodista, su madre libraba una de las batallas más difíciles de la vida: luchaba contra su propia mente. Era 2014 y Mariana estudiaba en la universidad. Tenía casi cuatro trabajos: con uno condonaba su beca, con otros dos conseguía algo de dinero,

MARIANA, ÚNICA HIJA DE TERESA, SE DEDICÓ A CUIDARLA POR SU TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR. SU VIDA SE PARALIZÓ. TANTO QUE, AL IGUAL QUE SU MADRE, TERMINÓ ENFERMA. UNA HISTORIA PARA COMPRENDER POR QUÉ EL CUIDADOR TAMBIÉN NECESITA CUIDADO.

y con el cuarto, en el periódico de la facultad, sumaba experiencia profesional.

Teresa, su mamá, entró en depresión y renunció a su trabajo, se encerró en casa y apenas recibía un tratamiento lento y precario. Mariana buscó ayuda donde pudo: en un consultorio por internet, con investigadores universitarios y centros de salud mental particulares.

En todos los casos el diagnóstico fue consistente: se trataba de Trastorno Afectivo Bipolar - TAB, una enfermedad asociada a la salud mental que si bien se puede controlar, hace que quienes la padecen se muevan entre las fases depresivas y las fases maníacas. **Mariana, entonces, tuvo que cuidar a mamá.**

Los cambios en el estado de ánimo de Teresa deterioraron la convivencia; lentamente, se quedó sin amigos y se refugió en la única persona a la que dejaba acercar: Mariana, su hija.

No tenía papá ni hermanos y, cuando buscó ayuda en el resto de la familia, nadie más podía. No había dinero para pagarle a otro cuidador y entidades públicas tampoco tenían cómo apoyar el cuidado de Teresa. Mariana tuvo que asumir todo el cuidado sola. **El desenlace era evidente: Mariana, la cuidadora, necesitaba ser cuidada.**

Por haber renunciado a su empleo, Teresa había perdido la afiliación a la EPS, ya habían pasado dos años desde que la enfermedad había empezado, reinaba la angustia, nada mejoraba y solo quedaba una alternativa: la jubilación de Teresa. Cuando esta llegó, reingresó al régimen contributivo y accedió a un tratamiento más oportuno.

Mientras este avanzaba, la salud de Mariana no dio más y empezó a sufrir crisis de ansiedad. La primera la vivió mientras iba en un bus: sintió que se desconectó de todo y que el ruido mental se

"SENTÍA QUE NO PODÍA DEJARLA SOLA"

apoderaba de su mente.

Los roles de madre e hija, tuvieron que invertirse. En tanto Teresa superaba la depresión y controlaba el TAB, cuidaba de Mariana. Ahora quien antes era cuidada, cuidaba.

Por cuenta de su nueva enfermedad, Mariana entendió que no debió asumir sola el cuidado de su mamá, que todo cuidador requiere apoyo de su entorno, descanso y hasta tener con quién hablar de lo que siente.

Para recuperarse, tuvo que soltar algunas de sus responsabilidades: renunció a dos de sus

trabajos para poder tener descanso y tiempo de ocio. Cambió hábitos para recobrar la energía y empezó a practicar yoga y ejercicio físico.

A Mariana la enfermedad de su madre le permitió comprender que dedicarse al sostenimiento de la vida de los demás, incluso de seres queridos, es una labor agotadora, muchas veces solitaria y silenciosa. Una tarea que puede emprenderse con cariño pero no puede ser un favor, porque es un trabajo que debe ser reconocido y dignificado.

¿ACOMPAÑAS EL DÍA A DÍA DE ALGUIEN CON UN PROBLEMA, TRASTORNO O ENFERMEDAD MENTAL?

Durante varios meses queremos acompañarte a ti también. A través de la comunidad de cuidadores de Comfama y Mutante:

CONOCE MÁS Y ÚNETE AQUÍ:



CUIDAR
DESDE EL
CARIÑO

¿QUIÉN CUIDA AL CUIDADOR?



NO ES UN
ERROR.
QUEREMOS
QUE ESTA
REVISTA LA
LEAS DE
UNA FORMA
DISTINTA.

DALE LA
VUELTA.

EL PADRE LACTANTE

QUE NO
DEBERIA
TENER
ROLES DE
GÉNERO

CUIDAR #ESTRAJO

02

Fueron horas de angustia en las que nada lo calmaba. No necesitaba un pañal nuevo, no era el sueño, no tenía calor ni era el frío. El pecho de mamá tampoco apaciguaba el llanto. Angustiado, Elkin se puso en la tarea de investigar. Leyó desde las razones por las cuales un bebé llora, hasta las técnicas más efectivas para amamantar.

En ese momento no encontraron respuesta. Al cabo de algunas horas Josué concilió el sueño y, con él, sus padres. Pero la confusión seguía, el temor de que una noche así volviera a presentarse y ellos no supieran qué hacer, acechaba. **Por eso,**

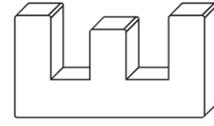
Elkin buscó en todas partes hasta que en la Cooperativa Confiar encontró un programa de acompañamiento para padres primerizos.

Decidió asistir con su esposa a cada una de las sesiones. Eso permitió aprender de alimentación saludable, técnicas para una lactancia armoniosa, banco de leche materno y manejo de emociones.

En medio de esta formación, se enteró de algo que lo sorprendió: él podría convertirse en un padre lactante.

Biológicamente no puede producir leche, pero

ELKIN RÚA QUERÍA SER UN PADRE PRESENTE, PERO NO SABÍA COMO. DESDE LAS PRIMERAS SEMANAS DE JOSUÉ, SU HIJO, APRENDIÓ A CUIDARLO. EN EL CAMINO ENCONTRO QUE INCLUSO PODÍA SER UN PADRE LACTANTE.



Elkin tiene 37 años y hace 13 trabaja para la Cooperativa Confiar como analista financiero. Junto a su esposa, una ingeniera electrónica, decidieron que querían ser papás. En julio de 2022 nació Josué, su hijo.

Desde siempre quiso ser un padre presente, acompañar todas las etapas de su hijo, incluso desde el embarazo.

No quería sentirse al margen de su crecimiento, pero tampoco tenía claro cómo debía acompañar.

Una semana después de nacer, Josué no paraba de llorar. Ni Elkin ni su esposa entendían el porqué, estaban inquietos,

¿CÓMO AYUDAS A LA DISTRIBUCIÓN EQUITATIVA DE LAS CARGAS EN TU HOGAR?

CINCO HORAS MÁS

QUE LOS HOMBRES DEDICAN LAS MUJERES A LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO DE HOGAR NO REMUNERADO (DANE).

CUIDAR DESDE EL CARINO

esto no es impedimento para acompañar la alimentación de su hijo, ni siquiera en una etapa en la que se cree que no es su turno, que debe darle espacio al binomio madre-hijo y esperar.

Para convertirse en lo que parecía imposible, tuvo que estar pendiente de ambos, de los horarios de alimentación, de que la mamá comiera bien, despertarse en la noche para alimentarlo con una jeringa y leche extraída.

“Así Josué se alimenta bien, duermo más y mi esposa descansa mejor”, dice.

Cuidar a Josué y satisfacer sus necesidades de desarrollo, implica no solo responsabilidad y amor; cuidarlo requiere de sus papás un tiempo y energía que Elkin reconocía que no era labor exclusiva de la madre.

No por defecto tenía que estar ella al frente y hacerlo sola. Él tenía esa intuición, que finalmente se convirtió en certeza.

“Para mí, la paternidad debe resignificarse”, dice. El cuidado de un bebé no se trata de una labor femenina o masculina; un papá también cuida.

Su familia sabe que no solo tiene el deseo y la voluntad de hacerse cargo. Elkin se informó y preparó para saber qué hacer.

EMPEZAR DE CERO PARA CUIDAR BIEN

NORIS TENÍA QUE ESTUDIAR EN OTRA CIUDAD EN MEDIO DE MALAS CONDICIONES, YADIRA, SU MAMÁ, DECIDIÓ VIAJAR Y EMPEZAR DE CERO PARA CUIDARLA. CUANDO LO HIZO, SUPO QUE ESE CUIDADO ERA LO QUE OTROS PADRES MÁS VALORABAN PARA SUS HIJOS.

En 2008 cuando Yadira Durango vio salir a su hija Noris de casa, en Montería, esta apenas tenía 16 años. Por primera vez se separarían para que Noris estudiara microbiología en Medellín.

La joven llegó a la casa de un familiar que le ofreció techo y comida. Se había comprometido a cuidarla con un almuerzo caliente y a tiempo para que ella pudiera concentrarse en estudiar. Pocos días pasaron para que las cosas empezaran a fallar.

Yadira intentó conseguir otras viviendas para su hija, pero no lo logró. Quería verla bien, estudiando tranquila y bien

alimentada. Pero donde recibía buena comida, el ruido no paraba porque en cualquier momento empezaba una fiesta y, donde podía estudiar, le daban poca comida y desbalanceada.

Durante más de un año, Yadira estuvo al tanto de esta situación, viviendo la angustia de no poder hacer nada por su hija. No tenía cómo garantizar su cuidado y la impotencia de estar lejos finalmente estalló cuando supo que Noris estaba en urgencias por una crisis de migraña.

No era una opción que su hija regresara. Pero estando lejos solo sentía rabia por los acuerdos incumplidos, impotencia porque Noris no podía estudiar y



preocupación porque la sentía a la deriva. Tomó la decisión de viajar, pero no tenía dinero. Recogió un poco y, con lo que pudo, pagó el bus de Montería a Medellín. 400 kilómetros después llegó con “una mano adelante y una atrás”, como dice.

Llegó donde su familiar, y necesitaba encontrar pronto un sustento. **Ahí vio que Noris, como otros jóvenes universitarios, necesitaban un lugar adecuado donde vivir y comer bien mientras estudiaban. Otros padres, en otras ciudades, también estaban inquietos por su situación.** Allí vio una oportunidad para estar cerca de Noris, mientras ganaba dinero cuidando otros jóvenes.

Conoció a Cristina, una vecina de la unidad, quien al hacerse amiga le ofreció alquilarle un apartamento sin “ponerle mucho problema para los documentos”. Allí, además de Noris, llegaron a vivir una joven de Córdoba y otro de Huila, como inquilinos. Cada uno lejos de su casa, con el temor que implica vivir en una ciudad ajena.

Con el dinero del hospedaje y la alimentación de cada uno, empezó lentamente a acomodarse. Les vendía también comida a otros estudiantes recomendados que llegaban detrás de su arroz con pollo, el plato más famoso. **Hoy alimenta a más de 20 y cuenta con cuatro apartamentos donde viven en condiciones aptas para estudiar, con normas de convivencia claras que les permite estar tranquilos.**

«Llegan a mi pensión y desde un principio les tengo reglas: el respeto entre ellos, hacía a mí y el buen comportamiento», resalta.

Ofrecer hospedaje y alimentación a los estudiantes es su trabajo diario. Pero **en este trabajo, desde casa, sirve además de consejera y compañía en los peores momentos de quienes llegan adolescentes para volverse adultos mientras avanzan en sus carreras. Yari, como la conocen, cuida a otros como quiso que cuidaran a su hija, hace ya 11 años.**

Noris se graduó como microbióloga y hoy tiene su propia familia. Yadira ha visto crecer a otros de los estudiantes que una vez recibió y hoy vuelven a su comedor de cuatro puestos como profesionales que llegan de visita.

Ella tiene claro que este trabajo le ha brindado una nueva vida, no solo a ella que dejó su ciudad para cuidar a su hija y empezó de cero, sino también a jóvenes estudiantes que ven en ella una figura de protección y cuidado. Reconoce que este trabajo implica un esfuerzo grande, pero es consciente de que, gracias a su labor, muchos jóvenes no viven lo que Noris sufrió lejos de casa.

EN COLOMBIA ACTUALMENTE SE FORTALECE EL SISTEMA GENERAL DE CUIDADOS QUE EJECUTA E IMPLEMENTA SERVICIOS, PROGRAMAS Y PROYECTOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE CUIDADORES Y PERSONAS QUE SON CUIDADAS



NO ES UN
ERROR.
QUEREMOS
QUE ESTA
REVISTA LA
LEAS DE
UNA FORMA
DISTINTA.

DALE LA
VUELTA.

LA IGUALDAD SE APRENDE

CUANDO YOLY SE CASÓ, SU ESPOSO CREYO QUE HABÍA CONSEGUIDO QUIEN LE COCINARA Y LE HICIERA TODAS LAS LABORES DEL HOGAR. ELLA, POR EL CONTRARIO, CREÍA QUE TODAS LAS TAREAS DEBÍAN REPARTIRSE. UNA HISTORIA ACERCA DE COMO SER MUJER NO ES SINÓNIMO DE SER LA RESPONSABLE DEL ASEO Y LA COCINA.

Y NECESITA PARTICIPACIÓN DE TODA LA FAMILIA

CUIDAR #ESTRAJO

04

Y

oly llegó a Medellín junto a sus papás y sus cuatro hermanos para buscar nuevas posibilidades lejos del campo. Cuando las encontraron, Marco Antonio, su papá, se convirtió en vigilante durante las noches, y María Georgina, su mamá, en trabajadora remunerada del hogar en el día.

Los cinco niños pasaban el día bajo el cuidado de su papá. Él les enseñó a comer, cepillarse los dientes, lavar su ropa interior y realizar algunas labores domésticas que se turnaban para que todos cooperaran por igual. En la noche los cuidaba su mamá y mientras hacía la comida, aprovechaba para enseñarles a cocinar y preparar arepas de maíz. Yoly recuerda que cuando tenía 11 años sus hermanos ya sabían hacerlo todo y repartirse las tareas.

¿CÓMO APRENDISTE A HACER LAS TAREAS CON LAS QUE GUIDAS A TU FAMILIA?

Cuando Yoly creció se enamoró de Leonardo y decidieron convivir en zona rural de Támesis. Leonardo había sido criado de otra manera, de hecho, creía que al casarse con Yoly “se había ganado la lotería”, tendría quien le cocinara y lo recibiera con aguapanela caliente después del trabajo.

Ella, en cambio, acostumbrada a que las labores del hogar se repartieran, pensaba que había encontrado un compañero de viaje. Hubo desencanto y discusiones de pareja, hasta la familia de Leonardo participó, para ellos la forma en la que una esposa atendía a su marido era determinante para ser considerada una buena o mala mujer.

Yoly estaba determinada a que la crianza de sus hijos tendría que ser igualitaria, que todos deberían aprender a hacer las labores del hogar y que, incluso él, debería participar en ellas. Leonardo tiene una discapacidad auditiva y una noche se puso a reflexionar al respecto, empezó a pensar en la forma en la que ella había cambiado cosas para poder acompañarlo en su enfermedad.

Ese pensamiento fue revelador, hizo que Leonardo reevaluara el valor de los cambios y decidió corresponderle a Yoly de la misma manera. Sin embargo, **le costó mucho adaptarse, participar de las labores e ignorar las miradas de amigos y familiares que lo veían como alguien débil.**

Ahora, durante la semana, Leonardo se despierta a las 4:00 a. m. y se despacha solo para ir al trabajo, mientras Yoly duerme un rato más y sus hijos se organizan para ir al colegio. Luego ella se encarga de algunas labores del hogar. En la noche los hijos preparan la comida para compartir en familia y los fines de semana hacen, entre todos, arepas de maíz.

“Aún nos queda mucho para cambiar la costumbre de asignar roles de acuerdo con el género” dice Leonardo quien hoy pregona la paridad de género entre sus amigos y familiares. Ser mujer no obliga a nadie a encargarse del cuidado de la casa, esa siempre será una labor que se realiza mejor en familia.

¿SABES QUÉ ES LA ECONOMÍA DEL CUIDADO?

Descúbrelo en este episodio de Comfama Play.



CUIDAR
DESDE EL
CARINO

ECONOMÍA DEL CUIDADO para principiantes

Es una **propuesta económica** con **enfoque de género** que busca **transformar las desigualdades entre hombres y mujeres** a partir de un análisis económico sobre los trabajos de cuidado que hacen posible el desarrollo de **la vida cotidiana en el hogar y por fuera de este.**

Fuente: Secretaría de las Mujeres de Antioquia

¿Por qué es trabajo?



Se planea



Genera riqueza



Se ejecutan tareas



Requiere tiempo y esfuerzo

El trabajo de cuidado puede ser...



Directo: Atención de persona a persona de necesidades físicas, emocionales, de higiene, salud y alimentación.



Indirecto: No implica una relación interpersonal. Preparación de alimentos, limpieza del hogar, arreglo de ropa.



Gestión de cuidados: Separar y acompañar citas médicas, atender reuniones de padres y madres de familia, hacer gestiones administrativas, planear tareas domésticas como listas de mercado.

*** 2 o 3 jornadas puede tener una persona con tareas de cuidado.**

Pobreza del tiempo para el autocuidado, frustración ante no poder estudiar, escasez de respiro y malestares emocionales son **efectos de cuando el trabajo de cuidado es por imposición y no por elección.**

25%

realiza tareas de cuidado remunerado.

Hombres

8,1%

siente que no tiene tiempo libre.

75%

están ocupadas en actividades de cuidado remunerado.

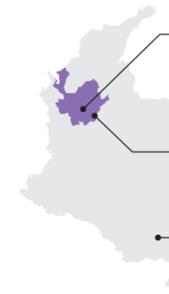
Mujeres

12,7%

tiene pobreza del tiempo.



“Ser conscientes de que cuidar es un trabajo y debe ser trabajo decente, es una conversación que podemos promover en familia, en la empresa y en el Estado”. Laura Moisés. Economista.



Medellín. Avanza en el diseño del Sistema Distrital de Cuidado. Proyecto incluido en el Plan de Desarrollo Municipal.

Antioquia. Adelanta Plan de Economía del Cuidado de Antioquia.

Colombia. Mejora del Sistema Nacional de Cuidado liderado por el Ministerio de la Igualdad.



Reconocer

Visibilizar la importancia de las personas que realizan actividades de cuidado porque contribuye al bienestar de la sociedad.



Reducir

Disminuir el tiempo de trabajo de cuidados del hogar realizados en su mayoría por mujeres



Redistribuir

Asignar equitativamente entre hombres y mujeres responsabilidades de cuidado en familias, instituciones y sociedad.



Remunerar

Retribuir el valor justo por el trabajo de cuidado.



Representación

Permitir que trabajadoras y trabajadores del cuidado se asocien y alcen la voz en la agenda pública de la economía del cuidado.

Las 5 erres de la economía del cuidado

Cuidar #EsTrabajo y es una responsabilidad compartida.

Fuente: Sistema municipal de cuidados de Medellín. Alcaldía de Medellín. 2021. Entrevista con: Laura Moisés. Economista. Participó en el primer diagnóstico para el diseño del sistema municipal de cuidados para Medellín. Infografía: Hernán Franco Higuaita.

CUIDAR
DESDE EL
TRABAJO

ACOMPañAR EN LA ENFERMEDAD

HISTORIAS
DE QUIENES
DESDE SU
EMPLEO,
A DIARIO,
CUIDAN
ESTUDIANTES,
PACIENTES Y
PLENARIOS.

Esta es la historia de Diorling Mosquera, una mamá que casi ve morir a su hijo. Por eso, para cuidarlo y cuidar mejor a otros, decidió convertirse en enfermera.

«¿Qué mamoncillo tan pequeño!», dijo Andrés Felipe justo antes de metérselo a la boca, mientras estaba acostado en la cama de su cuarto. Vivía en Cali con su mamá, su hermana menor y su tía. Esa tarde, segundos después de pronunciar la frase, su hermana vio cómo corrió hacia el lavamanos intentando tomar agua para tragarse la fruta. La tenía atascada.

Diorling, su mamá, sintió el alboroto entre los hermanos y salió corriendo para ver qué pasaba. De lejos vio cómo Andrés no podía respirar y se intentaba sacar algo que tenía atascado. Entonces, tuvo un impulso similar al suyo: correr en busca de un vaso con agua.

Cuando llegó donde él, su hermana acudió y rápidamente la hizo a un lado, tomó al niño y tras varias palmadas en la espalda hizo que expulsara la pepa. Todo pasó en poco tiempo, segundos quizá, que Diorling sintió eternos. El no saber qué hacer la había paralizado.

Mientras veía la reacción de su hermana como en cámara lenta, alcanzó a sentir que

Andrés moriría en medio de una asfixia impensada por comerse la fruta que ella le había llevado esa tarde. Después de un momento, su hijo volvió a respirar y, con él, Diorling. Aún sentía la adrenalina en el cuerpo cuando pensó en la maniobra con la que su hermana había logrado salvar la vida de su hijo.

¿Cómo supo qué hacer? ¿Cómo lo hizo tan rápido? No alcanzó a preguntarle, pero gracias a su hermana su hijo estaba vivo.

Después de lo que vivió con Andrés y, por la rapidez y efectividad con la que reaccionó su hermana para salvarlo, **Diorling empezó a preguntarse qué podía hacer para cuidar mejor a sus hijos y enfrentar situaciones como estas de mejor manera.**

No esperaba salvarlos o protegerlos de todo, pero sí quería cuidarlos mejor, reaccionar rápido frente a un hecho que pusiera en riesgo su vida o la vida de otros. No quería volver a sentirse impotente. Se despertó en ella un deseo que no había sentido antes, un compromiso por el cuidado de Andrés Felipe y Leidy Vanessa, que

deseaba también poner a disposición de otras personas. Sus pensamientos y búsquedas coincidieron con un momento en el que se preguntaba qué hacer con su vida, qué vida quería vivir y cómo progresar más.

Pasó menos de un año para que Diorling empezara a estudiar para ser auxiliar de enfermería y, años más tarde, para ser enfermera profesional. Durante más de una década, alternó la crianza con el estudio y luego con el cuidado a plenarios en asilos y clínicas.

Salía a las 5:00 a. m., todos los días, mientras dejaba a sus hijos dormidos para que su hermana los despachara para el colegio. Cuando llegaba, acompañaba sus tareas, les organizaba el uniforme y la comida para el otro día. Cuando tenía turno de noche, llegaba tarde y estaban dormidos.

Diorling es fuerte, decidida, pero aun así se preguntaba a veces si valía la pena tanto esfuerzo, compartir tan poco tiempo con ellos.

Después del episodio de atragantamiento de Andrés y de empezar una nueva vida en la enfermería, Diorling y su familia viajaron de Cali a Quibdó, a casa de la abuela. Allí, sus hijos estudiaban el bachillerato cuando ella consiguió trabajo en Apartadó, un municipio antioqueño lejos de Quibdó. Para no

desestabilizarlos y afectar su estudio, decidió no llevarlos esta vez con ella. Su vocación de cuidado es tan grande que decidió vivir esa tristeza y el reclamo de su familia por irse lejos.

Ya van 19 años desde que decidió prepararse para cuidar mejor a sus hijos, pero también a los hijos de otros, a otras personas que también se enferman o sufren accidentes y a quienes requieren asistencia hasta para lo más indispensable.

Cada día, como enfermera profesional, acompaña la enfermedad de sus pacientes dispone su medicina y coordina sus exámenes.

A Diorling le importa cada vida que toca y la recuperación de cada persona que acompaña con sus palabras, sus cuidados y hasta con sus oraciones. Para ella, cuidar, es dar lo mejor de sí misma por quien más lo necesita.

EN ANTIOQUIA SE TRABAJA EN EL PLAN DE ECONOMÍA DEL CUIDADO DEL DEPARTAMENTO QUE PROMUEVE EL CUIDADO COMO UN DERECHO GARANTIZADO POR EL ESTADO, EL RECONOCIMIENTO DE SU IMPORTANCIA Y LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO ENTRE HOMBRES Y MUJERES.

Cuidar por
vocación también
#ESTRABAJO

¿Cuáles
son los
cuidadores
que más
valoras y
reconoces?



COMPI:

COMPañIA PARA PLENARIOS

María Rosa vio cómo su abuelo, su superhéroe, perdía sus poderes cuando enfermó de Párkinson. Como él, muchos otros en el mundo estaban solos y tristes a causa de la pandemia, por eso, María Rosa creó una plataforma para que estén acompañados.

En 1985, en un quirófano de Medellín, Alberto Villegas realizó el primer trasplante de corazón en Colombia, un hito para la historia de la medicina del país y para la familia de Antonio Yepes el primer trasplantado. Años después, cuando María Rosa conoció esta historia, Alberto, su abuelo, se convirtió en un superhéroe.

Sin embargo, y con el paso de los años, le tocó ver cómo los superpoderes de su abuelo empezaban a desaparecer. Tenía Párkinson, dejó de ser autónomo, dependía de las otras personas para moverse y tenía problemas para respirar. Tuvo que quedarse recluso en casa; con el tiempo, perdió la curiosidad de aprender y luego las ganas de vivir.

Alberto tenía suerte y lo cuidaban dos empleadas remuneradas del hogar y su esposa; quien con los años también desarrolló demencia.

¿Quién cuida a los plenarios de tu familia?
¿Cómo se reconoce este trabajo?

Mujeres mayores de 57 años y hombres mayores de 60 que dedican su vida a conectarse de nuevas maneras con su entorno, familia y ellos mismos, después de su etapa laboral.

Ambos fueron golpes demoledores para María Rosa, la situación le produjo angustia y pensamientos repetitivos, si a su abuelo siendo un superhéroe, lo habían vencido las enfermedades, la tristeza y la soledad ¿qué podrían esperar otros ancianos en el mundo?

La situación no mejoró, de hecho, se fue a pique. Llegó la pandemia y en los noticieros y en las redes sociales María Rosa empezó a ver reportes de adultos mayores deprimidos por la soledad, algunos casi que abandonados.

Pasaron meses así y aunque el control de la pandemia permitió flexibilizar algunos cuidados, los ancianos seguían encerrados, acumulando meses sin ver a sus familiares porque no sabían hacer una videollamada y porque el peligro, para esta población seguía latente.

María Rosa no pudo más y decidió buscar una solución. Su hermano trabajaba en una empresa llamada Taurus Capital donde tenían abierta una convocatoria para estudiantes universitarios que propusieran emprendimientos escalables para resolver alguna necesidad.

Postuló su idea: quería crear una plataforma que les permitiera a personas jóvenes como ella, que se preocupaban por los mayores, conectarse con los ancianos que estaban solos y necesitaban compañía o ayuda. Su invento se llamó Compi.

Compi inició con dos participantes, María Rosa y Adelaida, su socia. Hoy son 63 compis entre Medellín y Bogotá. El desarrollo tomó tres años y Alberto,

además de ser el sujeto de pruebas, fue su primer cliente. El rumor se regó fácil y María Rosa reclutó a jóvenes que querían, voluntariamente, ser profes de tecnología, para asistirlos en sus necesidades prácticas, de compañía y también emocionales. **Entre ellos se denominan "casi nietos, para casi todo".**

10 MILLONES, SE ESPERA QUE SEA LA CIFRA DE PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS EN COLOMBIA PARA EL 2031.

Por ejemplo, a Alberto, su compi, le enseñó a usar Zoom para que pudieran conversar; Adolfo empezó a sentirse menos solo cuando con su compi destinó todos los martes para leer un libro y para Ligia es más fácil realizar tareas cotidianas cuando tiene con quién ir al banco.

Compi se enfoca en tres pilares: asistencia emocional, tecnológica y acompañamiento en trámites y diligencias cotidianas. Luego de dos años, esta empresa antioqueña ya cuenta con un comité asesor integrado por empresas de inversiones alternativas y en e-commerce, aliados en economía del cuidado y expertos en contenido.

En 2021 acompañó a 117 personas y familias, con 294 horas de asistencia tecnológica, 75 horas de apoyo en trámites y 156 horas de acompañamiento. El cuidado puede ser innovador, además de representar una fuente de ingresos.

El cuidado **#ESTRABAJO** y puede ser rentable

CUIDAR DESDE EL TRABAJO



HACER TAREAS Con otros

¿Cómo te aseguras que quienes amas estén bien cuidados?

Lina un día se dio cuenta de que su labor en el colegio era insuficiente, decidió entonces dar clases particulares. En ellas además de ayudar a mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes, aprendió a cuidarlos..

Lina María Loaiza Álvarez es normalista desde 1991. Es decir, se graduó de un colegio que le permitió impartir clases desde muy joven en Itagüí, Antioquia. Estudió, además, una tecnología en Ingeniería de Sistemas y un conjunto de cursos para aprender a aprovechar el potencial de los niños y estimular la lectura. En 1993 se radicó en Bogotá y trabajó por 15 años en el Colegio Amanecer Bilingüe. Sus días de colegio transcurrieron con normalidad hasta que empezó a notar algo: sus estudiantes

eran capaces, inteligentes, atentos. Pero algunos empezaban a quedarse rezagados en sus procesos. No llevaban las tareas y cuando las llevaban, no estaban completas o quedaban mal hechas. **Observó atenta y notó que esos niños no tenían el acompañamiento suficiente. Sus papás o cuidadores estaban muy ocupados o no sabían cómo orientar las tareas que mandaban del colegio.** Decidió ofrecer el servicio de clases a domicilio, primero a niños de su colegio, para reforzar el proceso.

EN MEDELLÍN SE ADELANTA LA SEGUNDA FASE DEL DISEÑO DEL SISTEMA DISTRITAL DE CUIDADO CON UN ENFOQUE DE IGUALDAD DE GÉNERO QUE ARTICULARÁ LA DEMANDA DE CUIDADO Y LA OFERTA DE ESTOS SERVICIOS EN LA CIUDAD

Las clases a domicilio funcionaban bien, pero notaba que, aunque el proceso de sus estudiantes empezaba a mejorar, en las casas seguían teniendo muchas distracciones. Si sonaba el teléfono se paraban a contestar; si el vecino tocaba la puerta, ellos salían a abrirla; si llegaba la tía o la abuela, interrumpían para saludar. Lina es paciente, comprensiva, pero sabía que las clases a domicilio eran insuficientes, sus estudiantes necesitan un espacio para concentrarse y mayor atención de su parte. **Necesitaban ser cuidados mientras aprendían.**

Cada vez tenía más niños a quienes acompañar. El 'voz a voz' se expandía y no daba abasto. Otros papás empezaron a notar que el colegio no era suficiente, el trabajo extraclase y la compañía para hacer tareas, era el impulso que sus hijos necesitaban. Llegó el momento en que Lina tuvo que elegir entre

seguir creciendo con las tutorías o el mantenerse en el colegio donde trabajaba. No quería renunciar a la idea de acompañar a los niños que, sabía, era importante; pero le daba miedo dejar su trabajo estable, con sueldo fijo y seguridad social. Finalmente renunció y con una colega fundó Colores de Alegría, un instituto donde los niños podían concentrarse, dejar sus tareas listas, reforzar donde tenían más dificultades, hacer las carteleras y hasta preparar la mochila para el otro día. Años después, en Envigado, Lina volvió a empezar, pero esta vez sin miedos. Estuvo cuatro años en colegios con la estabilidad que un salario fijo le brindaba, pero observó nuevamente que **los niños tenían todo el potencial para aprender y contaban con cuidadores sin tiempo.** Nuevamente creó un instituto con la confianza de quien ya conoce. Nació entonces el Instituto Delta te acompaña donde, durante horas o jornadas, **los niños encuentran, más que una profesora, una cuidadora que, con toda su experiencia y conocimientos, los ayuda.**

Cada día, antes o después de su jornada escolar, los niños llegan donde Lina a hacer las tareas y ella los orienta para que queden bien hechas. Algunos llegan en la mañana, estudian y salen para el colegio después de almorzar. Los cuadernos de cada uno se quedan en el Instituto para que les sea fácil organizar el horario de materias de cada día. El tiempo y la atención son fundamentales y cada momento en Delta les permite reforzar lo aprendido sin la formalidad de un salón de clase.

Lina es feliz con su trabajo. La independencia le trajo satisfacción. Recibe visitas y las gracias constantes de estudiantes de todas las edades que **encontraron en ella la compañía, el cuidado paciente y preparado.** Su instituto sigue creciendo, a la par de sueños y aprendizajes de quienes crecen con ella.

Ayudar a otros a hacer la tarea, también **#ESTRABAJO**

CUIDAR ES UN TRABAJO

Yasmín fue empleada remunerada del hogar; inicialmente solo encontró malos tratos, pagos miserables e inestabilidad. aún con eso, logró ser profesional en contaduría pública y hoy defiende el derecho de otras empleadas del cuidado a tener un trabajo digno.

Cuando Yasmín Romero salió de su casa en Sincé, Sucre, tenía 18 años, soñaba con ser una profesional y temía que si se quedaba en el pueblo no hallaría oportunidades para un mejor futuro.

Elegió Medellín para buscar empleo como trabajadora remunerada del hogar. Encontró varios pero los pagos eran miserables, la maltrataban, la humillaban frecuentemente y le hacían sentir que era un ser humano de segunda categoría.

Enfrentó la inestabilidad, la ausencia de un contrato y acceso a la seguridad social. Eso le causaba angustia, no podía solicitar un crédito o proyectarse más de un mes; mucho menos, empezar a ahorrar para poder pagarle en el futuro una universidad a su hija Mishell.

Trece años más tarde, Yasmín estaba decepcionada, pero ya había dado el salto de salir de la casa donde trabajaba y buscar mejores condiciones. Rendirse no era opción. Esos días difíciles los sobrellevaba contándole su situación a una amiga que había elegido su mismo destino pero contaba con un mejor presente. Tenía empleadores serios y respetuosos, por eso cuando se dio cuenta de que unos

amigos de sus jefes buscaban empleada recomendó a Yasmín.

Paula era el nombre de su nueva jefe. En ese hogar Yasmín se encargaría del cuidado de Pedro, hijo de Paula, y velaría por el orden de la casa.

¿Por qué crees que el cuidado del hogar es un trabajo y no un favor?

Contaba con un contrato legal, buen sueldo y jefes que se preocupaban por ella.

Un día Yasmín le contó a su jefe que había hecho algunos cursos virtuales en el Sena, pero que por su situación familiar en Sincé no los había terminado. Ella provenía de una familia fragmentada y tenía muy mala relación con su madrastra. Cuando Paula se enteró de eso le propuso que cuando no estuviera cuidando a Pedro, usara uno de los computadores de la casa para estudiar lo que le gustaba.

Las oportunidades son de quien las aprovecha. Yasmín empezó a estudiar con disciplina y demostró tanta dedicación que Paula se ofreció a asumir el costo de sus clases de contaduría pública. Dar el paso implicó madrugadas y trasnochos, también días de descanso y tiempo que podía pasar con Mishell, su hija, invertidos en su propósito profesional.

A diferencia de sus antiguos jefes, para su nueva empleadora, era vital que Yasmín estudiara. Por eso, dispuso en casa un espacio con internet donde pudiera estudiar. Así fue como entre cursos y videos, mientras laboraba, hizo su carrera.

Tener un trabajo digno, con las prestaciones y beneficios, les permitió a Yasmín y a Mishell transformar su calidad de vida. "Yo tuve empleadores que no garantizaban ningún requisito de ley o de afiliación, tampoco recibí un buen trato. Mejor dicho, eran personas que no quieren volver a encontrarte" recuerda.

Catorce años más tarde, en la Corporación Universitaria Remington Yasmín se graduó. Celebró su triunfo pero para ella no era suficiente. Soñaba con que otras empleadas remuneradas del hogar no repitieran sus vivencias y durante un tiempo, dedicó sus domingos a resolverles dudas a amigas y conocidas, recordarles sus derechos y que se merecen empleos en condiciones dignas. Aún la buscan cuando necesitan algunas asesorías. Desde su círculo de influencia, ella proclama que cuidar es un trabajo.

Cuidar **#ESTRABAJO** y debe ser digno

SI EL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADO NO REMUNERADO FUERA UN SECTOR ECONÓMICO SERÍA EL MÁS IMPORTANTE DE LA ECONOMÍA COLOMBIANA, EQUIVALDRÍA AL **20% DEL PIB COLOMBIANO** (DANE).

Puedes afiliar a tu trabajadora remunerada del hogar por días o tiempo completo. Escanea este código qr para saber cómo hacerlo.



CUIDAR DESDE EL TRABAJO

¿ES EQUITATIVO EL CUIDADO EN CASA?

El cuidado del hogar no es sinónimo de amor, ni es un favor. Es un trabajo en el que debe involucrarse cada integrante de la familia de acuerdo con su edad para tener una vida agradable, digna y segura.

Te proponemos un ejercicio práctico para descubrir qué tan equitativas están las cargas de cuidado en casa y cómo podrían redistribuirse mejor.

¡Saca un lápiz y empecemos!

En tu casa...

- A.** Todos aportamos dinero y todos trabajamos en las tareas domésticas.
- B.** Una sola persona se encarga de los ingresos del hogar y otra (o el resto de la familia) se concentra en las labores de cuidado.
- C.** La persona que lleva los ingresos a casa también se encarga de las labores domésticas.

Suele hacer el almuerzo...

- A.** Quien esté disponible en el momento.
- B.** La misma persona, siempre.
- C.** Una persona trabajadora remunerada del hogar.

¿Lavaste o planchaste la ropa que tienes puesta?

- A.** ¡Claro! Siempre me encargo de mi ropa.
- B.** ¡Obvio! Yo me encargo de la ropa de todos en casa.
- C.** Alguien lo suele hacer siempre por mí.

¿Tienes tiempo suficiente para tus actividades personales, laborales y del hogar?

- A.** Sí, la mayoría de las veces.
- B.** ¡Más que suficiente!
- C.** Tengo tantas tareas que el tiempo no me alcanza.

¿Quiénes viven contigo tienen tiempo para cumplir con sus responsabilidades y actividades?

- A.** Todos tenemos una carga parecida de responsabilidades y disponibilidad de tiempo similar.
- B.** Creo que hay alguien que tiene más carga, por tanto, menos tiempo que el resto.
- C.** No lo sé.

¿Los platos pasan horas sin lavar?

- A.** ¡Eso no pasa! Siempre alguno de nosotros los lava.
- B.** Los lavo yo inmediatamente, sé que nadie más lo va a hacer.
- C.** Le pido a alguien más que lo haga.

Traer el dinero a casa...

- A.** Se divide entre los miembros de la familia que estén en capacidad de trabajar.
- B.** Se concentra en una persona.
- C.** No sé cómo funciona.

Crees que...

- A.** Tanto el hombre como la mujer deberían contribuir al ingreso y al cuidado del hogar.
- B.** Las mujeres son mejores para encargarse del hogar y los hombres para llevar recursos a la casa.
- C.** ¡Que los hombres se encarguen de las tareas domésticas para que las mujeres puedan trabajar!

Veamos cómo te fue:

Si la mayoría de tus respuestas fueron A:
¡Felicidades! Eres consciente de que el cuidado es responsabilidad de cada miembro del hogar.

Si la mayoría de tus respuestas fueron B o C:
Tienes una oportunidad para velar por la calidad de vida de todos los integrantes de tu hogar, y reconocer el valor del cuidado y garantizar el derecho al tiempo libre de quienes se ocupan de mantener la casa en orden.

¿CUÁLES ESTRATEGIAS HAS IMPLEMENTADO EN CASA PARA REDISTRIBUIR MEJOR LAS TAREAS DE CUIDADO?



Escanea y descarga este cronograma que puede servirte de base para que las labores en casa sean equitativas. Puedes imprimirlo o compartirlo con tus familiares y amigos.

3 IDEAS PARA DISTRIBUIR DE FORMA EQUITATIVA LAS CARGAS DE CUIDADO EN EL HOGAR:

1. Conversa con tu familia.

Cuéntales que hiciste este ejercicio y cuáles son tus conclusiones.

2. Elijan un día libre.

Junto a tu familia decide cuál será el día libre de tareas del hogar en la semana. O también puede ser un día para hacerlas en equipo, así pueden aliviar cargas. ¿Cómo hacer que el cuidado no recaiga en uno solo?

3. Creen su cronograma.

Planeen las tareas y asignen un responsable para cada una. ¡Túrnense!

#ESTRABAJO
Y POR ESO REQUIERE CORRESPONSABILIDAD.

¿Eres trabajadora remunerada del hogar y estás afiliada a Comfama?

Si quieres aprender más, conocer posibilidades para cumplir tus metas y progresar, certifica tus destrezas en:

- Disciplina positiva
- Cuidado del adulto mayor
- Finanzas personales
- Derechos laborales
- Defensa personal
- Primeros auxilios
- Cocina y alimentación saludable



Escanea este código QR e insíbete en la Escuela del cuidado del hogar.