

TODAS[®]

ENTREVISTA. MARCELINA BAUTISTA, FUNDADORA DEL SINACTRAHO



OPINIÓN: GABRIEL YORIO • PILAR MURIEDAS • MARICARMEN RIOSECO



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

2do Concurso Nacional de Fotografía del INMUJERES

“Mujeres Rompiendo
Estereotipos”



¡Del 1 de junio al 30 de septiembre!

Consulta las bases en: bit.ly/Convocatoria2doConcursoFotoInmujeres



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES



GRUPO MILENIO®

(†) JESÚS D. GONZÁLEZ
Fundador

FRANCISCO A. GONZÁLEZ Presidente del Consejo de Administración
FRANCISCO D. GONZÁLEZ Presidente Ejecutivo
JESÚS D. GONZÁLEZ Vicepresidente
ÁNGEL CONG Director General
ÓSCAR CEDILLO Director Editorial
ALFREDO CAMPOS Director Milenio Diario
RAFAEL OCAMPO Director Milenio Televisión
JAVIER CHAPA Director Multigráfica
ADRIÁN LOAIZA Director Medios Impresos
REGINA REYES-HEROLES Directora de Suplementos
CARLOS HERNÁNDEZ Director Comercial
VALERIA GONZÁLEZ Directora Creativa

TODAS

MIGUEL REYES Gerente de Arte y Suplementos
GEORGINA NAVARRETE Coordinadora Editorial
GUILLERMINA AYALA Editora de FT Mercados
SAMANTHA GUERRA Editora Web
CARLOS SEGOVIANO Becario
RODRIGO PLATA Becario

EDITORAS DE ARTE
MICHELLE LAGUNA, ANGÉLICA VARGAS

DISEÑO EDITORIAL
FRANCISCO SÁNCHEZ, ARMANDO VALDÉS, NELLY BÁEZ

DIRECTORA DE VENTAS INSTITUCIONALES
ADRIANA OBREGÓN

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
FERNANDO RUIZ

CIRCULACIÓN
FRANCISCO ARCOS

DOMICILIO:
Morelos 16, Col. Centro, Ciudad de México, C.P. 06040
Para Ventas e Informes:
T: 55-5140-2979 / F: 55-5140-2964

INMUJERES

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

NADINE GASMAN Presidenta del INMUJERES
PATRICIA URIBE Secretaria Ejecutiva
MARTA FERREYRA Directora General de la Política Nacional de Igualdad y Derechos de las Mujeres
ANABEL LÓPEZ S. Directora General para una Vida Libre de Violencia y para la Igualdad Política y Social
CELIA AGUILAR Directora General de Planeación y Evaluación
FERNANDO LÓPEZ PORTILLO Titular de la Unidad de Administración y Finanzas
MA. CONSUELO MEJÍA Secretaria Técnica de la Junta de Gobierno
MIGUEL A. GONZÁLEZ Coordinador de Asuntos Jurídicos
SANDRA MENDOZA Coordinadora de Asuntos Internacionales
NANCY MEJÍA Coordinadora de Comunicación e Información
MARIANA AGÜERO Directora de Comunicación
LESLYE GÓMEZ Directora de Información
JETZAEI MOLINA SEDEÑO Subdirector de Medios
JAZIVE JIMÉNEZ Enlace de Información
ARMANDO MATA Subdirector de Editorial e Imagen
ILSE NAVARRETE SALAZAR Enlace de Diseño Gráfico

Los contenidos de los artículos publicados en el presente Suplemento son responsabilidad de las y los autores firmantes.

UNA EMPRESA DE
MULTIMEDIOS



Foto: Juan Carlos Bautista

¿Por qué hablamos de cuidados?

Estamos en un momento histórico donde nos planteamos construir sociedades igualitarias, humanistas y feministas que pongan al centro el bienestar de todos y todas —en especial de los y las más pobres— y la sostenibilidad de la vida. Hablamos de sociedades de cuidados.

El trabajo de cuidados generalmente no se reconoce, no se distribuye y, en muchas ocasiones, no se remunera y si se hace, es de manera precaria.

A partir de la Cuarta Transformación y por primera vez en la historia, se incluyó como parte del Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (Proigualdad) 2020-2024 un objetivo para generar las condiciones necesarias para reconocer, reducir y redistribuir los trabajos domésticos y de cuidados de las personas entre las familias, el Estado, la comunidad y el sector privado.

Es por ello que el trabajo colaborativo, interinstitucional y multisectorial, en los tres órdenes y poderes de gobierno, es la base para lograr un Sistema de Cuidados; con lo cual alcanzaremos un Estado de Bienestar, para todas y todos, que apoye el derecho de las personas a cuidar y ser cuidadas, pero también que responda a las necesidades de las mujeres para lograr su autonomía

económica e igualdad sustantiva, con la intención de incidir en sus necesidades de cuidados, trabajo remunerado y vivir en paz, libres de violencias.

Desde el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), hemos apoyado el trabajo Legislativo para impulsar el derecho a cuidar y ser cuidado; hemos generado evidencia sobre el costo-beneficio de la inversión en dicho sistema, así como del impacto económico, social y cultural que representa, incluyendo lo que corresponde a la prevención de las violencias.

Recientemente, en colaboración con ONU Mujeres y el Colegio de México, lanzamos el Mapa de Cuidados, una herramienta nacional útil, no solo para las y los cuidadores, sino para los tomadores de decisiones, en el que se contabilizan y georreferencian 91,643 establecimientos como parte de un panorama general de la infraestructura y espacios dedicados a este fin.

Nuestro trabajo es que el cuidado se posicione como un tema de derechos y como ejemplo. En el Inmujeres actuamos también a nivel internacional con la Alianza Global por los Cuidados, porque tenemos claro que cualquier esfuerzo unilateral abona al objetivo, pero en colectivo se avanza más rápido y se llega más lejos. Sigamos transformando México, es tiempo de cuidados. †

Nadine Gasman Zylbermann

BREVES
Pág. 2

LA DESIGUALDAD EN CIFRAS
Pág. 3

FINANCIANDO LOS CUIDADOS
Pág. 4

SUEÑOS CUMPLIDOS
Pág. 5

NO REMUNERADO, PERO DIGNO
Pág. 6

HOMBRES QUE CUIDAN
Pág. 7

EL SOSTÉN DE LA VIDA
Pág. 8

PARA SER CUIDADORA
Pág. 10

ENCUENTRO GLOBAL DE CUIDADORAS
Pág. 12

MEXICANAS QUE INSPIRAN
Pág. 14

CULTURA
Pág. 15

LAST PAGE
Pág. 16

INMUJERES

11 PAÍSES

integran la red: Andorra, Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, España, Guatemala, México, Perú, República Dominicana y Uruguay.

¡Ya es oficial!

La Red Iberoamericana de Mujeres Mediadoras impulsa a las mujeres como constructoras de paz.

Desde las instalaciones de la Secretaría General Iberoamericana (Segib), en España, la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE) y el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) lanzaron formalmente la Red Iberoamericana de Mujeres Mediadoras, iniciativa que promueve la participación de los ministerios de relaciones exteriores como mecanismos para ponerlas al centro de la construcción de paz.

*El mapa no incluye la representación gráfica de España y Andorra.



Fotos: Javier Ríos y cortesía / Ilustraciones: Shutterstock



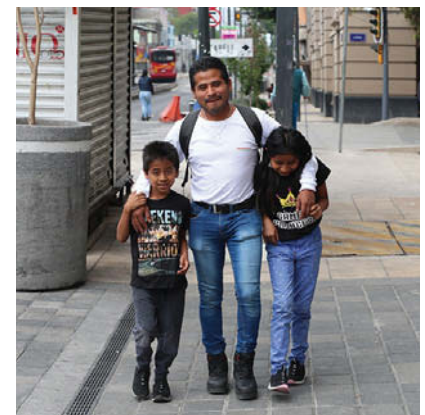
Es importante involucrar principios de igualdad en las escuelas.

Concurso “Dolores Correa y Zapata”

Si eres estudiante de una escuela normal y te gusta la investigación, ¡participa!

El Inmujeres lanzó la convocatoria del Concurso Nacional de Investigación para las Escuelas Normales “Dolores Correa y Zapata”. Tiene como propósito promover procesos de investigación con perspectiva de género en las Escuelas Normales, a fin de que docentes y estudiantes se involucren con los principios de igualdad, erradicación de la violencia de género y no discriminación, aportando conocimientos desde sus espacios educativos y comunidades.

Consulta las bases en:



Los permisos de paternidad ponen el piso parejo.

Paternidades responsables

La APF evalúa las prácticas de género en las instituciones que la conforman.

El Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) presentó los resultados del ejercicio de consulta sobre buenas prácticas de paternidad de la Administración Pública Federal (APF), donde destaca que 60% de las Instituciones define el alcance de los permisos de paternidad y reconoce la normativa vigente que otorga cinco días a los padres, pero solo 30% de las dependencias participantes permite más de ese tiempo.

EN BUSCA DE LA LIBERTAD

La autonomía económica permite a las mujeres tomar sus decisiones de vida y avanzar en sus proyectos personales, profesionales y de negocio.

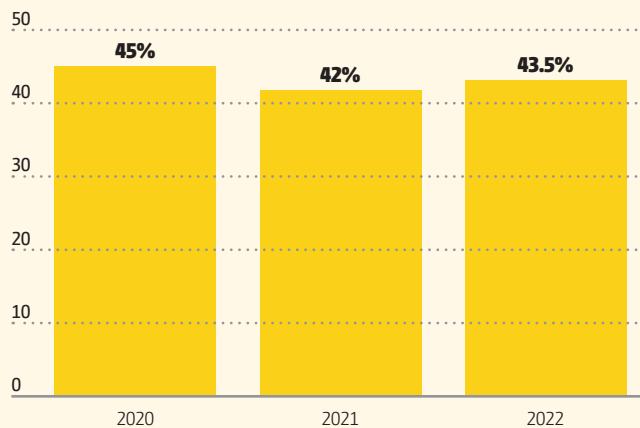
DESIGUALDAD EN CIFRAS

Si bien es cierto que el país ha tenido importantes avances en la disminución de algunas brechas de género, según el boletín Desigualdad en cifras, que publica Inmujeres, en la esfera económica se vive un retroceso evidente derivado de la pandemia, ya que el aumento del trabajo no remunerado en casa obstaculiza el retorno de las mujeres a los empleos.

Y es que la autonomía económica de las mujeres que les brinda un ingreso propio, es la base de su libertad financiera y, por ende, de su desarrollo personal, la posibilidad de tomar decisiones y la capacidad de enfrentar situaciones de desventaja específicas, como la violencia de pareja. **T**

EMPLEO

La caída en la participación laboral de las mujeres ocasionada por la pandemia cede de a poco, pero no ha recuperado su nivel.



Fuente: ENOE 2018, 2022, Inegi.

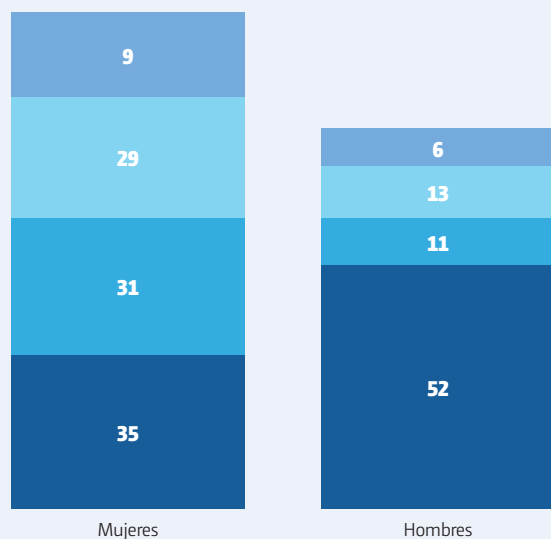
INDEPENDENCIA

17

millones de personas en México no tienen ingresos. 80% son mujeres.

CUIDADOS

Las actividades domésticas y de cuidados sin remuneración dejan a las mujeres sin tiempo para atender un empleo pagado.



(Promedio de horas a la semana de la población de 12 años o más por tipo de trabajo según sexo, México 2019)



Nota: No incluye cuidados pasivos.

- Actividades para el mercado de bienes de consumo.
 - Trabajo doméstico para el hogar propio.
 - Trabajo de cuidados a integrantes del hogar.
 - Apoyo a otros hogares y trabajo voluntario.
- Trabajo sin remuneración

Fuente: ENUT 2019, Inegi.

31%

mujeres de 15 años y más dependen económicamente de otra persona en México, por falta de ingresos propios.

VS

8%

de los hombres depende económicamente de alguien más, solamente.

UNA INVERSIÓN EN NUESTRO FUTURO

El Sistema Nacional de Cuidados favorecerá principalmente a la población con menos recursos.

GABRIEL YORIO GONZÁLEZ

Subsecretario de Hacienda y Crédito Público.

Los beneficios del sistema de cuidados son significativos para un país como México.

Principalmente, permitirá a las mujeres incorporarse a la fuerza laboral remunerada, impulsando el potencial de crecimiento económico del país. Se calcula que la integración al mercado de las 2.1 millones de madres con hijos de 0 a 3 años, que actualmente no trabajan, podría aumentar la tasa de crecimiento del PIB en más de tres puntos porcentuales. Desde esta perspectiva, el Sistema Nacional de Cuidados puede verse como una valiosa inversión en igualdad de género y equidad, al favorecer principalmente a la población con menos recursos.

En paralelo, el sistema de cuidados tiene un efecto particularmente positivo en el desarrollo de nuestras niñas y niños al brindarles cuidados de primera infancia, momento donde las inversiones en educación tienen mayor impacto y permiten cerrar las brechas desde edades tempranas. Igualmente, el sistema de cuidados beneficia a las personas con discapacidad y a los adultos mayores, facilitando su acceso a servicios adecuados a sus necesidades.

En definitiva, la implementación de un sistema nacional de cuidados es una inversión en el crecimiento económico sostenible y, en última instancia, en la construcción de una sociedad más justa, equitativa y próspera.

Recientemente, Inmujeres, respaldado por El Colegio de México, INEGI y ONU Mujeres, presentó el Mapa de Cuidados de México. Esta herramienta crucial proporciona información en tiempo real sobre los servicios de cuidado disponibles y apoya a familias, responsables políticos y legisladores, para comprender tanto la oferta como la demanda potencial del sistema de cuidados. Además, permite identificar las necesidades de infraestructura a nivel local para proporcionar el servicio de cuidados.



2.1 millones

de madres con hijos de 0 a 3 años que actualmente no trabajan, podría potencialmente aumentar la tasa de crecimiento del PIB.



“**MÉXICO DEBE INVERTIR ENTRE 1.2 Y 1.4% DE SU PIB PARA INSTAURAR UN SISTEMA DE CUIDADOS A NIVEL NACIONAL**”



El mayor desafío en la implementación de un sistema de cuidados en México reside en hallar **la financiación.**



El financiamiento de un sistema de cuidados para un país del tamaño de México requiere del fortalecimiento de un sistema tripartito: **las familias, las empresas, y el gobierno.**



Foto: Araceli López

Todos los beneficiarios deben poner su parte.

El mayor desafío en la implementación de un sistema de cuidados en México reside en hallar la financiación necesaria para las inversiones y la prestación de servicios. Según datos proporcionados por ONU Mujeres México, se estima que el país necesitaría invertir entre 1.2 y 1.4% de su PIB para instaurar un sistema de cuidados a nivel nacional.

Su implementación requiere una inversión significativa y una eficaz coordinación entre los diferentes sectores y niveles de gobierno. En este sentido, se han llevado a cabo análisis de distintos escenarios para identificar la forma más viable de financiar este sistema, lo que evidencia la alta prioridad que se le está otorgando a esta iniciativa.

Es probable que el financiamiento de un sistema de cuidados para un país del tamaño de México requiera del fortalecimiento de un sistema tripartito, similar al de pensiones. En este esquema, todos los beneficiarios contribuirían a su financiación: las familias al recibir un servicio; las empresas, al reconocer los beneficios del aumento en la productividad y la disponibilidad de mano de obra; y el gobierno, al focalizar recursos públicos para apoyar a las familias de menores ingresos y maximizar la equidad del sistema. Este nuevo acuerdo sería similar al de las contribuciones de la reforma de pensiones de 2020.

Por otra parte, deben considerarse soluciones inmediatas, como la expansión de algunos fondos federales para guarderías, como los de Infraestructura Educativa del Fondo de Aportaciones Múltiples de los estados. Estos podrían usarse como fuente de financiamiento, a través del programa Banobras-FAIS para estados y municipios. Otras soluciones que pueden reducir costos incluyen ampliar la oferta de servicios de cuidado actuales, incluir a la población cercana a los centros de atención infantil con capacidad disponible y transformar espacios educativos públicos subutilizados en centros de cuidado.

El Sistema Nacional de Cuidados es una inversión por el bienestar de las mujeres, la sociedad y la economía en general. **T**

SE VALE SOÑAR

Quiero enseñar
los derechos a la niñez

Yo quiero producir un
musical entre todas

Yo quiero volver
a ver bien

Yo quiero pintar
retratos de mujeres
mayores

Quiero jubilarme
del acelere diario

Un grupo de adultas mayores de Oaxaca y de la Ciudad de México trabajan en conjunto para hacer realidad los sueños que postergaron individualmente.

Yo sueño con escribir
trazos de sus vidas

PILAR MURIEDAS JUÁREZ
Consejera del Inmujeres.

Yo quiero emprender
un negocio propio

Las mujeres mayores no dejamos de soñar y ahora se nos abre la posibilidad de realizar deseos que hemos ido postergando, con el apoyo amoroso de todas. De eso trata un proyecto en curso impulsado desde Territorios de Cultura para la Equidad con mujeres mayores de 60 años, habitantes de la Ciudad de México y de Oaxaca, capital.

mismas. Una vez que cada una decidió cuál sueño emprender, nos comprometimos a apoyarnos entre nosotras para que, al final de 2023, pudiéramos cerrar el año felices por haberlos logrado. En septiembre próximo nos encontraremos todas en la ciudad de Oaxaca para compartir vivencias y reflexionar sobre nuestros derechos como ciudadanas mayores.

Para la implementación del proyecto "Se vale soñar, derechos y deseos postergados", contamos con la generosa colaboración del Fondo Semillas y de Consorcio Oaxaca, además de sesionar en las instalaciones del Museo Nacional de Arte en Ciudad de México y del Instituto de Artes Gráficas de Oaxaca.

Cabe aclarar que Territorios de Cultura es una colectiva ciudadana feminista constituida en 2014. Ahora que hemos llegado a la adultez mayor (isomos generación plateada!), nuevas ideas y estrategias nos motivan para continuar aportando al enriquecimiento de la agenda feminista desde otros ámbitos.

Entre otras cosas, contribuimos para que los cuidados se conciban como un derecho humano desde la sociedad y se garantice la responsabilidad de las instituciones del Estado, y estamos diseñando una iniciativa en torno al derecho a la vivienda colaborativa para la autonomía y cuidados de mujeres adultas mayores en soltería de la Ciudad de México.

Que nadie nos robe el derecho a realizar nuestros sueños para vivir en libertad y disfrutar el ejercicio de nuestros derechos. Para las adultas mayores, el largo plazo es solo una utopía; es ahora o ya no fue. **T**

www.territoriosdecultura.org.mx

Yo quiero captar
imágenes de
montes y valles

Yo quiero ser electricista

Sueño con deslizarme
entre las olas del mar

Yo quiero viajar
con gozo libertario

Sueño con tocar la guitarra
de mi mamá

Sueño con volar en
un globo aerostático



Se requiere que gobiernos y empresas instalen comedores, clubes de tareas y estancias colectivas que apoyen la tarea de cuidados.

CLAVES PARA DIGNIFICAR EL TRABAJO DE CUIDADOS

Es necesario que se reconozca y remunere este tipo de labores que hacen las mujeres y que se pongan en marcha programas que repartan la carga.

MTRA. MARICARMEN RIOSECO GALLEGOS

Consejera Presidenta del Consejo Consultivo del Inmujeres.

En el contexto de la pandemia, ese inédito escenario de millones de mujeres reclusas forzosamente con sus familias, el Consejo Consultivo del Inmujeres impulsó la realización de un diálogo nacional titulado: *Hacia el Fortalecimiento de una Política Nacional de Igualdad ante el covid-19 y el postcovid*, con las aportaciones de ponentes especialistas en cuatro temas relacionados con el contexto que estaban viviendo las mujeres de México.

Al hilo del desarrollo de este diálogo nacional, fue importante señalar que el tema de la seguridad económica y el trabajo de cuidados forman parte esencial de los Objetivos Prioritarios del Programa para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, (PROIGUALDAD 2020-2024).



MUJERES EN PANDEMIA

Conoce el resultado del diálogo.



“
DAR **VALOR ECONÓMICO**
A ESTE **SERVICIO** ES UN
RECONOCIMIENTO DEL
TRABAJO DE CUIDADOS DE
LAS MUJERES Y **VISIBILIZA**
ESTAS **TAREAS** COMO
ESENCIALES
”

Las problemáticas identificadas fueron esencialmente tres: La enorme necesidad de trabajo remunerado y de empleos formales que permita a las mujeres tener recursos propios; el peso y la carga de los trabajos de cuidado no remunerados; y finalmente, el aporte invisible y sin reconocimiento que tiene en la economía familiar y comunitaria.

Sustentado en el modelo de explotación capitalista-neoliberal-patriarcal, el uso del tiempo de las mujeres en el cuidado evade que las personas directamente beneficiadas se responsabilicen de esas tareas cotidianas y domésticas. Asimismo, fomenta la doble y triple jornada de las mujeres, compuesta por el trabajo productivo, las tareas domésticas y familiares y el trabajo comunitario, informal o las actividades de participación social.

Ambos, sector privado y gobierno, deben destinar recursos (pero no la hacen), para el cuidado e higiene de las y los trabajadores; para los servicios de alimentación, atención y cuidados que requieren las y los menores que no asisten a la escuela por edad, y para las personas adultas mayores o con otras condiciones precarias de salud.

Los gobiernos deben de implementar un impuesto al capital, sobre todo a grandes corporaciones, para solventar los servicios requeridos; un impuesto para el bienestar de las familias. Dar valor económico a este servicio es un reconocimiento del trabajo de cuidados de las mujeres, es visibilizar estas tareas como esenciales, instalando comedores, escuelitas de tareas, estancias colectivas, entre otros apoyos, que sean parte de las prestaciones sociales, de los derechos de las infancias y promuevan la igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres.

Esto requiere crear programas que disminuyan el trabajo reproductivo basado en los roles tradicionales de género, eliminando la doble y triple carga de horarios indignos para las mujeres, e impulsando a la vez la corresponsabilidad de las propias instituciones públicas.

Solo al incluirlo como parte de los programas esenciales, con el presupuesto correspondiente para cada institución a la que le compete desarrollarlo, el trabajo reproductivo o de cuidados que se realiza obligadamente puede tener la dignidad que corresponde cuando es remunerado. **T**

SE BUSCAN HOMBRES CUIDADORES

Dejemos atrás los estereotipos y enseñemos a los infantes que los quehaceres domésticos y los cuidados son responsabilidad de todos.

JETZAEI MOLINA

Casi todas las personas hemos brindado y recibido cuidados en algún momento de nuestra vida. Estas acciones son esenciales para la existencia, el bienestar y la sostenibilidad de la vida, así como para la reproducción social.

Sin embargo, las tareas domésticas y de cuidados han recaído históricamente sobre las mujeres, por temas culturales y sociales. Ante

este panorama, es necesario lograr que mujeres y hombres gocen del mismo tiempo y de las mismas oportunidades laborales y económicas. Desarrollar sus capacidades e intereses en igualdad, a través de un reparto equitativo de las responsabilidades y de una distribución equitativa de los diferentes tipos de trabajo.

Que los hombres se impliquen en los trabajos domésticos y de cuidados es una cuestión de justicia asociada a la equidad de género, además de un mandato social como resultado de las crecientes necesidades de cuidados. Hoy los hombres lo saben, y así piensan:

“ ES IMPORTANTÍSIMO **COMPARTIR** EL TRABAJO DE CUIDADOS. DICEN QUE **LA UNIÓN HACE LA FUERZA** Y ESTÁ COMPROBADO, PORQUE SI SE LO DEJAMOS SOLAMENTE A LA **MUJER**, A LA MAMÁ, ES UNA CARGA DEMASIADO PESADA.
Gonzalo Ambriz, esposo de María Concepción y padre de Gamaliel, de 21 años, quien vive con una discapacidad. ”

“ ESTA ES UNA **SEMILLA** QUE HAY QUE SEMBRAR DESDE NIÑOS; TODOS MIS **HIJOS** SABEN LAVAR, PLANCHAR, HACER LA COMIDA, EJERCEN SU **PROFESIÓN**. AQUÍ TODOS SABEN GUIJAR, LOS **HOMBRES** Y LAS **MUJERES**.
Erasmo Santiago, padre de 7 y esposo de Martha Castillo, a quien cuida, pues vive con Alzheimer. ”

“ HACE 13 AÑOS MURIÓ MI **PAREJA** Y ME DEDIQUÉ A MI HIJA DE UNA MANERA MUY **SUI GÉNERIS**; TUVE QUE ENTRARLE. HAY MUCHAS **TAREAS** QUE SE DEJAN A LAS MUJERES CON EL PRETEXTO DE QUE LA **MAMÁ** LO HACE MEJOR... LA VERDAD ES QUE NO ES CIERTO.
Miguel Ángel Jiménez, jubilado y viudo. Ha sido cuidador de su hija, de su padre y de su madre enferma. ”

Es necesario reflexionar sobre la implicación de los hombres en los trabajos de cuidado remunerado y no remunerado, reconocer las barreras culturales y de oportunidades que impiden su inclusión y naturalizan el cuidado como algo innato de las mujeres. Asimismo, plantear nuevas alternativas para un sistema de cuidados corresponsable y sustentable.

Como sociedad debemos fomentar una mirada crítica hacia la construcción de los estereotipos de género relacionados con los cuidados, para que los hombres adquieran las mismas aptitudes y asuman las mismas responsabilidades. **T**



Foto: Shutterstock

CUIDADOS, EL SOSTÉN DE LA VIDA

Los cuidados deben ponerse al centro de la conversación entre el gobierno, el sector privado y la sociedad.

JAZIVE JIMÉNEZ

En el tejido mismo de nuestra existencia, hay un poderoso derecho humano que ha permanecido en las sombras por demasiado tiempo: el derecho de cuidar y ser cuidado. Es hora de difundir la verdadera magnitud del trabajo de cuidados no remunerado, que es realizado en gran medida por las mujeres.

Desde hace más de tres décadas, diversas teorías feministas han planteado la importancia de reconocer y revalorar el trabajo no remunerado, en especial el de cuidados, como un motor clave para el desarrollo económico. Además, se destaca su papel fundamental en la construcción de una sociedad más justa e igualitaria y menos violenta para las mujeres.

Contrario a la visión del economista Adam Smith, quien sostenía que la “mano invisible” del mercado regulaba todos los aspectos de la economía, se reconoce ahora que cuidar y la necesidad de ser cuidado son

acciones fundamentales para el desarrollo económico, político y social de un país.

“Antes del mercado, antes de la política, antes de la vida pública sucede eso que son los cuidados, y antes de que las personas estemos en condiciones de producir algo, han tenido que darse los cuidados. Por eso, desde el Inmujeres decimos que los cuidados sostienen la vida. Una vez dicho esto, ya podemos pensar qué pasa en el mercado, cuál es el impacto del trabajo no remunerado en él”, comenta Marta Ferreyra, directora de la Política Nacional de Igualdad del Inmujeres.

¿Por qué un Sistema de Cuidados?

Hablar de cuidados significa hablar de servicios diversos, entre ellos las guarderías, estancias infantiles, centros de atención para adultos mayores y personas con discapacidad, centros educativos, asilos, residencias y espacios de recreación como los implementados en la alcaldía Iztapalapa, llamados Utopías.

Aunque los servicios de cuidados ya existen —aun siendo insuficientes—, es necesario coordinar las acciones que hoy



EL PESO ECONÓMICO DEL CUIDADO EN MÉXICO

El valor económico de las labores domésticas y de cuidados es de cerca de **7 billones de pesos**, una cifra similar a la aportación de las actividades económicas secundarias como la construcción, industrias manufactureras, distribución de energía eléctrica y suministro de gas.

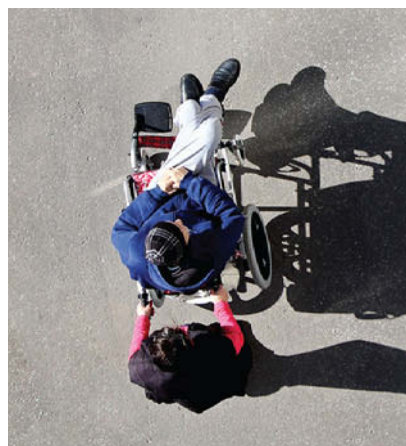


42
 millones

de personas en México requieren cuidados, según el Censo Nacional de Población 2020. De ellas

33
 millones

son menores de 15 años y 9 millones son adultos mayores de 65 años.



Fotos: Shutterstock

71,500 PESOS

es la aportación de las mujeres a la economía con su trabajo no remunerado, según el Inegi; en tanto el aporte de los hombres es apenas de

29,000 PESOS.

27%

del Producto Interno Bruto (PIB) provendría del trabajo de cuidados, si se pagara.

LOS FRUTOS

El trabajo de cuidados de las mujeres será reconocido.

La Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas (ONU) aprobó la propuesta elaborada por 13 países, entre ellos México, para celebrar de manera oficial el Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo cada 29 de octubre.

Lo anterior contribuye a terminar con la invisibilidad de un trabajo indispensable para el desarrollo social y económico global que ha sido asumido principalmente por mujeres y niñas, la mayoría sin remuneración o reconocimiento alguno a pesar de su relevancia.

se realizan institucionalmente de manera desarticulada y, para lograrlo, es necesario crear sistemas de cuidados tanto locales como uno nacional.

Es en este contexto que el Instituto Nacional de las Mujeres, de la mano de un bloque de senadoras liderado por Malú Mícher, impulsa el proyecto de ley llamado Sistema Nacional de Cuidados, que busca equilibrio, justicia y crecimiento.

Marta Ferreyra comenta que esta ley intenta articular los esfuerzos, además de visibilizar la desigualdad y poner en la agenda pública el problema de la sobrecarga de cuidados que sufren las mujeres.

“El Inmujeres tiene el privilegio de encabezar una política nacional que pondrá en el centro a los cuidados. Y comenzamos por las poblaciones prioritarias, que requieren de los mayores cuidados para su bienestar y desarrollo y que, por lo mismo, necesitan el mayor número de horas de cuidados. Hablo de niñas y niños menores de cinco años, personas con discapacidad y personas mayores”.

En este camino, ya fue instalada la mesa técnica de los cuidados, compuesta por la Secretaría de Hacienda, la Secretaría del Bienestar, el Instituto Nacional de las Mujeres, el Sistema Nacional del DIF, el IMSS y el Infonavit, para crear comisiones de trabajo que ayuden a formular estrategias y políticas públicas según cada grupo prioritario.

Otro de los avances a nivel federal es la creación de los sistemas locales de cuidados, una propuesta para reformar los artículos 4° y 73° de la Constitución Política Mexicana, que establece que el Estado garantizará el derecho al cuidado digno con base en el principio de corresponsabilidad entre mujeres y hombres, la comunidad y el mercado.

Todas estas acciones buscan reducir la sobrecarga del trabajo de las mujeres de manera progresiva, contando con servicios y atención de calidad.

Los cuidados deben convertirse en el centro de la conversación entre el Estado, el sector privado y la sociedad, para avanzar a sociedades más igualitarias y menos violentas para las mujeres, apostando por las tres R del cuidado: reconocer, reducir y redistribuir la carga.

Pero sobre todo, este es un llamado a la reflexión individual. Cada uno de nosotros puede contribuir a transformar la realidad. Reconozcamos y compartamos las responsabilidades de cuidado en los hogares y comunidades. Promovamos la corresponsabilidad y la solidaridad en todas las esferas de la vida.

Imaginemos un futuro donde los cuidados sean reconocidos y valorados, donde hombres y mujeres compartan por igual la carga y la alegría de cuidar y ser cuidados. La revolución de los cuidados está en marcha, y cada uno de nosotros tiene un papel fundamental en ella. La transformación es posible y no se detiene. ▀



EL ARTE DE CUIDAR

Una persona que cuida debe saber tratar a quienes dependen de ella, además de tener un carácter firme y amable, tolerante, respetuoso y decidido.

GEORGINA NAVARRETE

Una persona cuidadora es proveedora de atención. Puede ser formal y remunerada o informal, como los familiares y amigos que cuidan sin paga. Cualquiera de ellos asume la noble tarea de ayudar a quien necesita asistencia en distintos grados: un niño, una persona mayor, o quizá un adulto que requiere cuidados debido a una lesión, enfermedad crónica o discapacidad.

Quien cuidada asume la responsabilidad total de la persona dependiente, a quien apoya para realizar todas las actividades que no puede llevar a cabo por sí mismo, desde asearse y comer hasta administrar el hogar y llevar sus finanzas.

Las habilidades requeridas para cuidar de otra persona dependen del nivel de dependencia. Un adulto mayor requiere más cuidados y habilidades médicas si padece alguna enfermedad crónica, sea física o mental, y un bebé es más dependiente que un niño en edad escolar, por ejemplo.

Pero sin importar el tipo de persona que necesita de los cuidados, es necesario que las cuidadoras/es tengan la preparación adecuada para realizar el trabajo de manera eficiente y, al mismo tiempo, sean capaces de salvaguardar la salud de ambos: de sí mismo y de la persona dependiente, no solo a nivel técnico sino también en cuanto a estabilidad emocional, por lo que se requieren determinadas cualidades de personalidad y carácter.

¿QUIÉN CUIDA?

Informales: No disponen de capacitación y no son remunerados por su tarea. Tienen un alto grado de compromiso y una atención sin límites de horarios. Son principalmente mujeres, familiares, amigos y vecinos.

Formales: Profesionales y técnicos que recibieron una formación previa sobre los cuidados que necesitan las personas a cuidar; ofrecen atención con límites de horarios y tienen un menor vínculo afectivo que los cuidadores informales.

UN CUIDADOR/A DEBE SER:

- Tolerante
- Paciente
- Alegre
- Tener resistencia física
- Creativo
- Responsable
- Conocer sobre desarrollo y/o mantenimiento físico, social, intelectual y emocional de la persona dependiente

49

MILLONES

de personas en México requieren de cuidados. 33 millones son menores de 15 años; 10 millones son mayores de 65 y seis millones viven con alguna discapacidad, según el Censo 2020.

CUIDAR A PERSONAS ADULTAS MAYORES Y/O CON DISCAPACIDAD IMPLICA

- Movilización y transferencias.
- Higiene personal y vestido.
- Preparación de alimentos y alimentación.
- Funcionalidad a nivel físico.
- Inteligencia emocional.
- Técnicas para manejo del estrés.
- Terapia y estimulación cognitiva.
- Atención de emergencias.
- Toma de signos vitales básicos.
- Acompañamiento y apoyo emocional.
- Técnicas de relajación y estimulación.
- Técnicas de rehabilitación física.

CUIDAR NIÑOS Y NIÑAS IMPLICA

- Atender las necesidades emocionales de bebés y niños/as pequeños.
- Consolarlos cuando se sienten tristes o solos.
- Cocinar y dar de comer a bebés y niños/as a su cuidado.
- Estimular el desarrollo.
- Mantener el lugar ordenado.
- Organizar salidas.
- Planificar y supervisar juegos y actividades lúdicas estimulantes.
- Asear y vestir a los pequeños.

¿DÓNDE ESTUDIAR?

Tanto para ser niñera/o como cuidador/a de personas adultas existen diversos cursos, públicos y privados, que se ofrecen en internet. Tras la pandemia se dio un auge de cursos en línea con precios accesibles, pero también es posible acceder a cursos en modalidad presencial, organizados por instituciones públicas como el INAPAM, el IMSS, el ISSSTE y la Secretaría de Salud. T

¡PREPÁRATE!

Descubre dónde puedes capacitarte como cuidador/a.



CUI UN TRABAJO DA COMPARTIDO DOS



Más de 80 mujeres, de 50 organizaciones de 24 países, se reunieron para estrechar lazos.

“Hoy estamos aquí porque alguien cuidó de nosotras y eso es algo de lo que debemos ser conscientes.”

Nadine Gasman,
Inmujeres.

Mujeres cuidadoras de 24 países se reunieron para reivindicar su labor y exigir un trato digno, protección social y posibilidades de desarrollo económico.

Durante tres días se llevaron a cabo mesas de trabajo para definir el camino a seguir.



“La equidad de género es esencial, tenemos que concebir que ninguna niña o mujer se quede atrás.”

Jemimah Njuki,
ONU Mujeres.

CARLOS SEGOVIANO Y RODRIGO PLATA

En diferentes idiomas, pero todas con el mismo objetivo: reivindicar su labor ante las autoridades de su país y la sociedad, a finales de junio se llevó a cabo el Encuentro Global de Mujeres Cuidadoras Comunitarias en la Ciudad de México, que reunió a 80 cuidadoras de todo el mundo para hacer un llamado a la acción, que ponga bajo los reflectores a los cuidados como sostén de la vida, y especialmente a las mujeres, que históricamente han llevado la mayor carga de esta actividad.

Es primordial que los gobiernos y las sociedades reconozcan los cuidados como una actividad esencial, indispensable y valiosa para el sostenimiento de la vida, además del hecho de que la responsabilidad de “cuidar” —casa, infancias, enfermos y adultos mayores— históricamente y culturalmente ha recaído casi en exclusiva sobre las mujeres.

De manera cotidiana y “natural” las mujeres han sido las principales encargadas de ejercer los cuidados y en gran medida su trabajo se ha visto invisibilizado entre la rutina y la costumbre. Por tal motivo, la Alianza Global por los Cuida-

dos (AGC) reunió a mujeres activistas de todo el mundo para hacer un llamado a la acción a los gobiernos y organismos multilaterales, con el fin de que este trabajo sea apreciado, reconocido y remunerado.

En el foro se llevaron a cabo mesas de diálogo diversas, donde las participantes compartieron sus experiencias en relación a los cuidados y la falta de igualdad en la ejecución de ellos. Se enfatizó que la pandemia de covid-19 demostró una vez más, con claridad, que las mujeres cuidadoras han sido y son siempre las primeras en responder ante los desastres ambientales, las emergencias de salud —covid y VIH— y otras crisis, y que cubren los vacíos de atención que los gobiernos dejan, sin obtener reconocimiento ni remuneración, lo que evidencia que la actual organización social y económica de los cuidados es insostenible.

Por ello, se busca el reconocimiento de las autoridades hacia esta labor y generar condiciones dignas para quienes lo realizan, como acceso a seguridad social, profesionalización del trabajo del cuidado y horarios de trabajo flexibles para las cuidadoras. También se reclaman esfuerzos conjuntos de incidencia política, así como promover diálogos públicos, garantizar

Cuidadoras de todo el mundo compartieron experiencias y propuestas.



“Las cuidadoras también ven por la protección del ambiente, recursos naturales, la resiliencia y la salud de las comunidades.”

Conclusiones,
Mesa de trabajo 3.



“Soñamos con un mundo que se transforme, donde los cuidados sean un derecho.”

Valentina Zendejas,
AGC.

“Defender el cuidado es defendernos a nosotras, a las personas con discapacidad y sus cuidadores, a los cultivos, al agua. En general es defender a la vida.”

Elba Martínez Romero,
Chicomecoatl.

financiamiento directo y flexible para las organizaciones de mujeres cuidadoras comunitarias y sus redes; además de la implementación de estrategias de gobierno y prácticas eficaces que fomenten el desarrollo económico de las cuidadoras.

La presidenta del Inmujeres, Nadine Gasman Zylbermann, dijo que el encuentro “es un evento histórico”, que sirvió para consolidar un espacio de diálogo colaborativo, para la “coconstrucción” de soluciones, “como es el espíritu de la Alianza Global por los Cuidados”; en ese sentido, Valentina Zendejas, secretaria técnica de la AGC, añadió que “este grupo de trabajadoras de los cuidados representa la voz de muchas otras trabajadoras del mundo, que han construido un llamado a la acción muy poderoso”.

Por su parte, la jefa de la sección de Empoderamiento Económico de ONU Mujeres, Jemimah Njuki, externó su agradecimiento a las participantes “por estar aquí” y a todas las cuidadoras comunitarias, “porque hay muchos lugares donde somos necesarias. Ustedes son las heroínas de esta semana”.

Además de Valentina Zendejas, de AGC; Nadine Gasman del Inmujeres y Jemimah Njuki de ONU Mujeres, estuvieron presentes Violet Shivutse, presidenta de la Comisión Huairou, Carlos Martínez, director general del Infonavit, y otras 80 mujeres de 24 países de África, América, Asia y Europa. **T**

DEBES SABER

- En México, las trabajadoras tardan 10 años más que un hombre en cotizar lo suficiente en sus cuentas de seguridad social para comprar una vivienda, debido a la gran informalidad de sus trabajos, dijo Carlos Martínez, director del Infonavit.

- El Instituto puso en marcha “Mujer Infonavit”, para que las mujeres tengan plazos más grandes y un acceso más rápido a los créditos.



Jemimah Njuki, Nadine Gasman y Valentina Zendejas, al centro, inauguraron el encuentro.

UNA GUERRERA DEL CAMBIO

Marcelina Bautista ha impulsado importantes cambios en las leyes laborales y de seguridad social para dignificar la labor de las trabajadoras del hogar.

JAZIVE JIMÉNEZ

Desde nuestra infancia nos han incrustado en una dimensión en la que fregar pisos, limpiar baños y cuidar de personas se considera parte del rol de las mujeres en la sociedad, sin ningún tipo de reconocimiento económico. Incluso, en caso de necesidad económica, podríamos recorrer casa por casa ofreciendo nuestros mágicos servicios y recibir a cambio una remuneración modesta, que dista mucho de ser un precio justo.

Marcelina Bautista, defensora de los derechos laborales de las trabajadoras del hogar, ha puesto en el ojo público la importancia de reconocer el trabajo del hogar como cualquier otra ocupación y poniendo al descubierto las injusticias, la explotación laboral y la violencia estructural que lo acompañan.

Originaria del estado de Oaxaca, Marcelina migró a la Ciudad de México a los 14 años en busca de oportunidades que su localidad natal, Nochixtlán, no podía ofrecerle. Debido a que no hablaba español y tenía un nivel educativo limitado, se vio obligada a ingresar al mundo del entonces llamado trabajo doméstico.

“No tenía donde vivir y el trabajo en el hogar se presta para eso, y a veces es la única opción que encontramos las mujeres que no tenemos escolaridad”, cuenta.

Durante 22 años fue trabajadora del hogar; eso le permitió tomar conciencia de la discriminación y el poder que las empleadoras ejercían sobre ella, decidiendo cuánto debería cobrar o si podía visitar a su familia, o no.

Reconoció así la desvalorización inherente al trabajo del hogar. “No éramos consideradas parte de la sociedad, me sentía discriminada cuando me llamaban ‘muchacha’, ‘criada’ o ‘sirvienta’”, dice.

Vivió en carne propia la discriminación y fue a partir de este cuestionamiento que Marcelina transformó su vida y, al menos en parte, la de 2.4 millones de trabajadoras del hogar que se estima existen en México.

A los 17 años estudió la secundaria y sus reflexiones acerca de lo que no veía

bien en su trabajo la llevaron a tomar diplomados sobre derechos laborales.

Un día, en un encuentro latinoamericano sobre el tema, se dio cuenta que las trabajadoras de los otros 10 países hablaban de sus derechos, de políticas públicas, organización sindical y decidió comenzar a organizarse formalmente con las trabajadoras mexicanas.

“Hoy me veo reflejada en todo ese proceso de estudio y reflexión y puedo decir que soy defensora de los derechos humanos laborales de las mujeres trabajadoras, ahora hablo con causa y desde la práctica”.

Marcelina Bautista es fundadora del Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar (CACEH) y del Sindicato Nacional de Trabajadores y Trabajadoras del Hogar (SINACTRAHO). En 2021, fue incluida en la lista 100 Mujeres de la BBC y ha recibido premios y reconocimientos por su activismo.

Marcelina Bautista es una guerrera que ha escrito su propia historia en los libros del activismo, abriendo camino y cambiando leyes para que cada trabajadora del hogar sea tratada con el respeto y la dignidad que merece. **T**

“

ME DI CUENTA DE QUE EL TRABAJO DEL HOGAR, Y HOY EL TRABAJO DE CUIDADOS, ESTÁN INVISIBLES, DESVALORIZADOS

”

CONVENIO 189

Bautista colaboró en la creación del convenio 189, que ampara entre otras cosas:

- Promoción y protección de los derechos humanos de trabajadoras/es del hogar.
- Libertad de asociación y derecho a la negociación colectiva.
- Eliminación de las formas de trabajo forzoso u obligatorio.
- Abolición del trabajo infantil.
- Eliminación de la discriminación en materia de empleo y ocupación.
- Protección efectiva contra todas las formas de abuso, acoso y violencia.
- Información sobre las condiciones laborales.
- Igualdad laboral (horarios, compensaciones, vacaciones, etc).
- Salario mínimo en efectivo.
- Derecho a un trabajo seguro ambiente saludable.
- Protección y seguridad social.

Fuente: Organización Internacional del Trabajo.



LA DESOBEDIENCIA COMO ARMA DE LA IGUALDAD

El libro *Mamá Desobediente* reflexiona sobre las normas colectivas que han marcado nuestros cuerpos, la experiencia y la decisión de ser madres, o no.

INMUJERES

Para las mujeres, hablar de desobediencia en pleno Siglo XXI se ha vuelto un acto de resistencia ante la estructura de un sistema patriarcal que excluye, discrimina y violenta históricamente sus cuerpos.

Tal es el caso de la maternidad, en la que las mujeres pierden su valor para convertirse en madres. Madres que pierden el derecho sobre su cuerpo para darlo todos por los otros, otras, otros. ¿Cuántas historias no hemos escuchado sobre la maternidad y sus sacrificios?

“Ser madre es la mejor bendición que puede darte la vida”, pero para eso tienes que estar dispuesta a renunciar a todo lo demás, ¿la maternidad como sacrificio?

“Pero querías ser mamá, ahora aguántate y puja”, ¿la violencia obstétrica como parte de mi maternidad?

“Hay que amamantar a los bebés, pero aguas, en lo oscurito” o “Mala madre”, si decides no amamantar.

De esto habla la escritora Esther Vivas en su libro *Mamá desobediente*. Una mirada feminista a la maternidad, que reflexiona acerca de las normas colectivas que han marcado nuestros úteros, nuestros senos y nuestra forma de construir la vida con los demás.

En *Mamá desobediente* podemos comenzar a reconocer que existen diversas formas de ser madres, más allá de los estereotipos, desde una visión más humana y menos romántica, pero sobre todo para alzar la voz sobre la necesidad de hablar de una maternidad colectiva y menos individualista, que se recarga solo en las espaldas de las mujeres.

¡Sigamos desobedeciendo hasta que otras maternidades sean posibles!

No olvides que este libro se encuentra en el catálogo del Centro de Documentación del Instituto Nacional de las Mujeres y puedes consultarlo desde aquí <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/>



NIÑAS POETAS

CATEGORÍA: B (15 A 19 AÑOS)
EJE TEMÁTICO: CULTURA
MODALIDAD: ESCRITA



A ti mujer*

A ti mujer te invito a cuestionar, tu entorno se encuentra en necesidad, mira para atrás y ponte a observar, cuantos obstáculos tenías, y los derechos por los que se tuvieron que luchar, hoy es tu momento no te detengas a dudar, eres fuerte y juntas seremos más, hoy estas al tanto, involúcrate, conoce, haz.

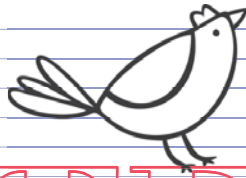
Quien sabe, hoy aquí y mañana allá, nunca dudes de tu capacidad, como la Rarámuri Lorena Ramírez, con sus guaraches y su traje tradicional, corriendo ultra maratones, rápida y sin dejarse menospreciar, no te dejes intimidar, como decía Chavela Vargas, “no regales tu identidad”, porque a pesar de ser juzgada por su sexualidad, nunca dejó de cantar, y ahora tenemos su canción, “la llorona”, para cada Xantolo cantar y recordar.

Contempla que todos somos diferentes, pero todos queremos lo mismo, derechos e igualdad, para hombres y mujeres sin discriminar. No olvides que tu México es puro y con una gran diversidad, con sus lenguas, gastronomía, vestimenta y más...

*Extracto del Poema A ti mujer, de Andrea López y Dulce Martínez, de 15 y 19 años, escrito para la 1ª Edición del Concurso de Proyectos Científicos, Culturales y Deportivos para niñas y adolescentes. ¡Inscríbete a la 2da edición!

PARA TENERLO EN

MIENTE



Es momento de cambiar el chip: las labores de casa y los cuidados deben ser tareas compartidas.

**HORIZONTALES**

- 2** Herramienta que proporciona información sobre los servicios de cuidado en México.
4 Debe ser característica del cuidador.
5 Organización Internacional que aboga por los derechos de las trabajadoras del hogar.
6 Es, la mayoría de las veces, el trabajo doméstico u otro trabajo como cuidador (a menudo llevado a cabo por las mujeres) que es realizado sin paga o expectativa de paga y no está calculado como parte del producto interno bruto.
8 Defensora de los derechos de las trabajadoras del Hogar en México.
10 Trabajo no remunerado hecho principalmente por mujeres.

VERTICALES:

- 1** Programa gubernamental para las mujeres.
3 Permite a las mujeres tomar decisiones de su vida y avanzar en sus proyectos.
7 Puede ser formal y remunerado o informal y no remunerado.
9 Número de países que integran la Red Iberoamericana de Mujeres Mediadoras.

Cuido mis alas para volar

Con la pelota en tu cancha.

Yo soy Ana Paula y me encanta dibujar, hacer danza aérea, tocar la batería y convivir con animales; tengo muchos sueños y sé que me toca avanzar paso a pasito para alcanzarlos.

Desde muy pequeña me trepaba a los marcos de las puertas, luego encontré la danza aérea, que me hace sentir que estoy volando y que las telas son mis alas. Antes de subir, tengo que asegurarme de sujetar bien mis pies a las telas para impulsarme y desplazarme. Cuando hago alguna figura en el aire, como el escorpión o el paracaídas, tengo en mi cabeza que debo confiar en mí y asegurarme con fuerza. Eso es lo que entiendo por autoconfianza.

Algo más de lo que he escuchado en la escuela es el autocuidado. No puedo ayudar a nadie más si no estoy bien sujeta de mi tela: no puedo avanzar si no aseguro mi *zapatito* (sostén inicial en danza aérea).

Volar requiere que no pierda mi centro; si no lo mantengo me puedo caer. Yo creo que mi centro soy yo misma, por eso me cuido, aunque también mi familia me cuida. Mi papá es veterinario y me encanta ver cómo protege la vida animal. Lo he visto salir de noche por una emergencia canina y dar consultas aún en vacaciones. Mi mamá dice que trabaja todos los días para dejarnos un mundo mejor a mi hermano y a mí. Ambos son mi centro. Ella y él dicen que yo soy su rumbo.

Todos los días convivo con mi abuelita, una mujer indígena de más de 80 años con problemas de salud. Al principio pensaba que me robaba la atención y que en lugar de que ella me cuidara a mí, yo debía de hacerlo con ella. No lo entendía, pero en medio de la pandemia mi mamá me explicó que el cuidado es como una pelota que bota para muchos lados. Dijo que ahora la pelota estaba de nuestro lado, pero que durante muchos años ella la apoyo para ser la mujer *aesthetic* que ahora es.

Si la pelota es el cuidado y las telas mis alas, no quiero dejar de volar, teniendo siempre el corazón en mi centro, sin perder de vista el cuidado a los otros, al planeta y a los animales, apuntando a la dirección donde me necesiten.



Escucha nuestro podcast

Nuestras VOCES



Síguenos
en Spotify



<https://spoti.fi/3CfvhIJ>



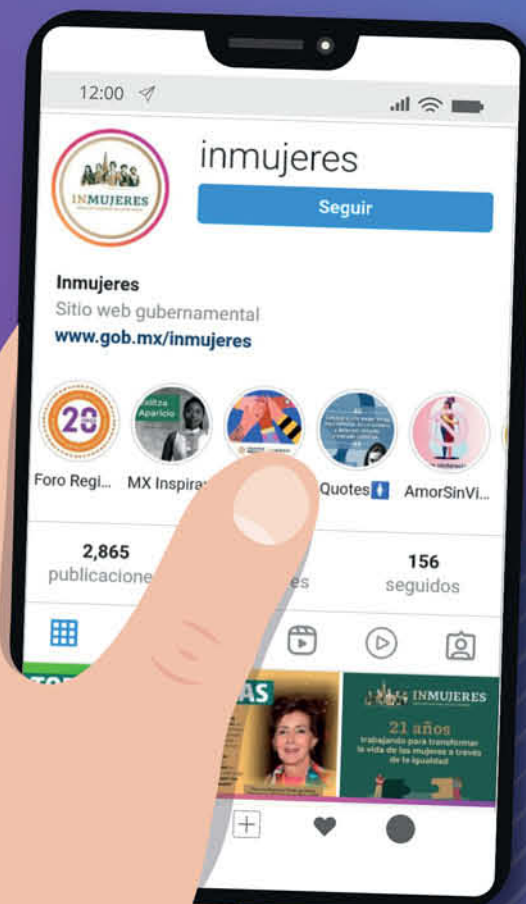
GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES



gob.mx/inmujeres

¿Ya nos sigues en nuestras REDES SOCIALES?



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES