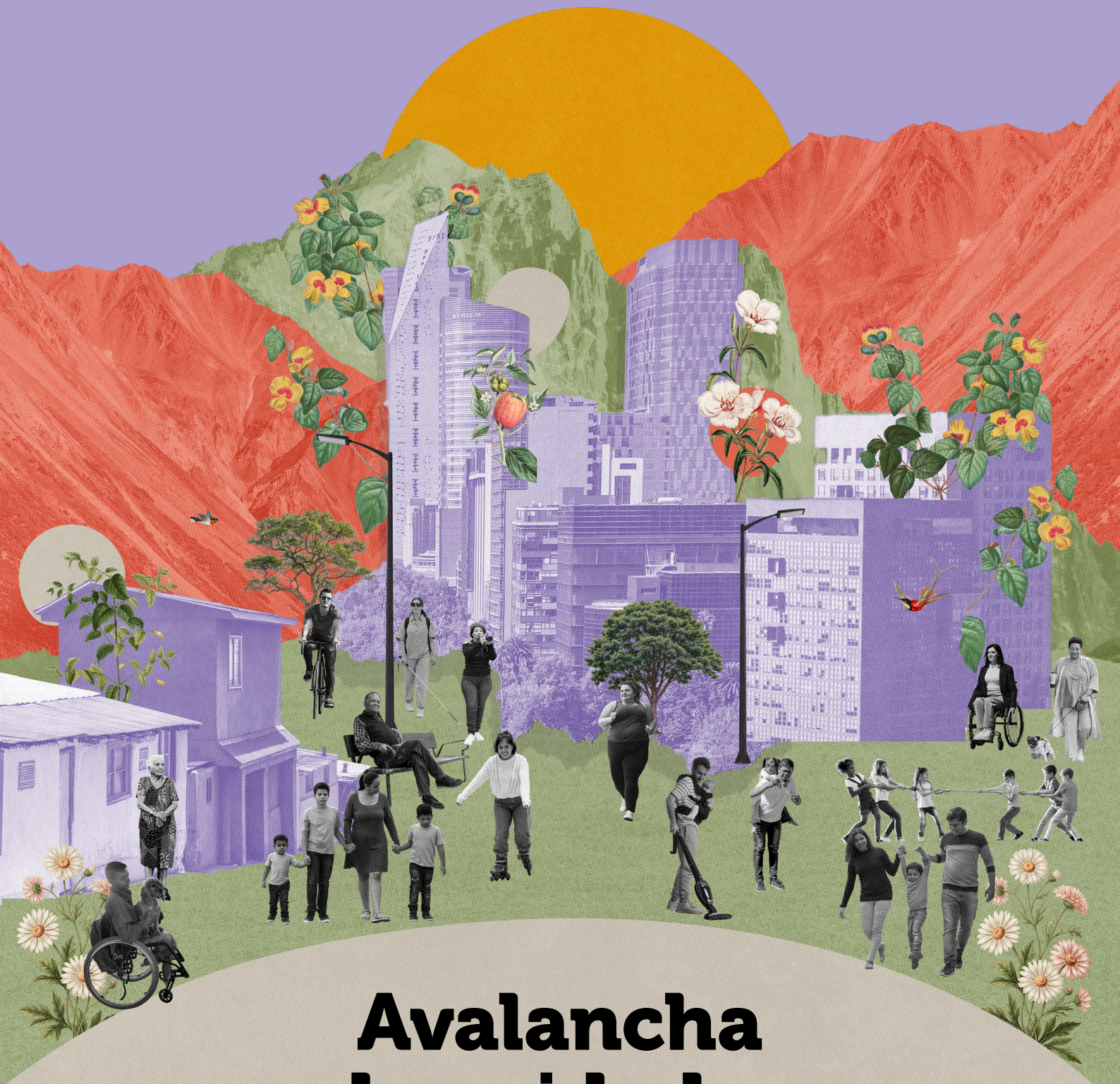
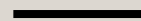




Avalancha de cuidados

Lo invisible de nuestras
decisiones reproductivas



¿Qué son los trabajos de cuidados?, ¿a quién le corresponden? y ¿qué tienen que ver con mis decisiones reproductivas? En este folleto te mostramos cómo ciertas tareas de cuidado se asignan de manera desigual y cómo, cuando no se distribuyen, se sienten como una avalancha. También hacemos sugerencias sobre cómo evitar esto, reconocerlo, reducirlo y redistribuirlo.

Conceptos clave

1

Trabajo reproductivo

No todo trabajo recibe una remuneración. Existe un conjunto de labores que pasan desapercibidas porque se realizan en el ámbito privado y no están asociadas a un salario. Nos referimos al trabajo reproductivo, que incluye todas aquellas tareas relacionadas con **la subsistencia, el cuidado y el bienestar de las personas.**¹

Se trata de actividades cotidianas —como preparar la comida, lavar la ropa, trapear, hacer las compras, educar o apapachar— que no se reconocen como trabajo porque no se pagan. Sin embargo, son esenciales, pues gracias a ellas funciona la vida cotidiana y, por tanto, la economía global.

De acuerdo con el INEGI, en 2024 **el trabajo del hogar no remunerado representó 26.3 % del producto interno bruto (PIB)** nacional, cifra superior a la que aportaron otros sectores de la economía, como la venta de productos en tiendas (18.7 %) o la producción de ropa, automóviles y electrodomésticos (20.1 %).



2

División sexual del trabajo

A lo largo de la historia, **el trabajo reproductivo se ha asociado al trabajo femenino**. Mientras que a los varones se les han asignado trabajos remunerados, a las mujeres se les han atribuido las labores de cuidado y crianza, bajo la idea de que poseen un supuesto “instinto maternal”. Esta forma de organización social se conoce como división sexual del trabajo.

71.2 %

del valor total que el trabajo no remunerado aportó a la economía mexicana en 2024 (26.3 %) fue aportado por las mujeres.

De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2024, el tiempo semanal destinado a actividades domésticas y de cuidados se divide así:

41.8

horas le dedican las mujeres (equivale a 5.2 jornadas laborales)

20.2

horas le dedican los varones (equivale a 2.5 jornadas laborales)



3

Doble presencia

Aunque podría pensarse que la incorporación de las mujeres al mercado laboral desdibujó la división sexual del trabajo, lo cierto es que **casi todo el trabajo reproductivo aún recae sobre ellas**, pues se considera que es parte de su “naturaleza”. En general, después de terminar la jornada laboral, los hombres pueden descansar o dedicarse a actividades de ocio, sin embargo, para muchas mujeres, la situación es diferente.

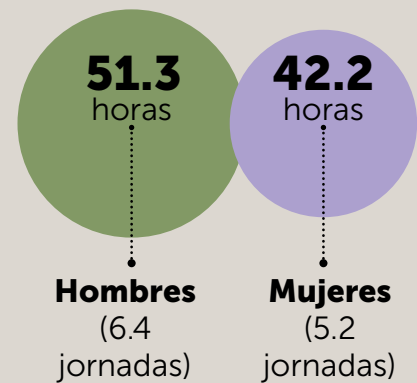
Mientras ellas están en la oficina, destinan tiempo a pensar lo que cocinarán para su familia, hacer la lista del supermercado o recordar las citas médicas de sus familiares. Es decir, además del tiempo que dedican de forma exclusiva al trabajo reproductivo, tienen una doble presencia:² **hacen el trabajo reproductivo y el remunerado de forma simultánea.**

Además, el trabajo de cuidados que ellas realizan incluye también cuidados pasivos, es decir, actividades que se llevan a cabo de forma simultánea o secundaria a una tarea principal. Por ejemplo, una madre que cocina mientras cuida a su hijo pequeño que juega en la misma habitación, lista para responder en caso de que llore o necesite algo. En esos casos, la brecha de género se acentúa.



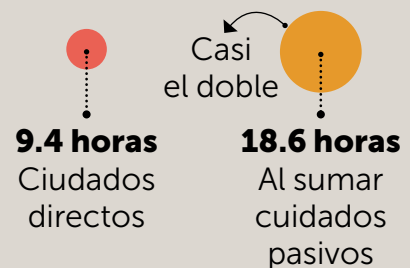
Trabajo productivo

Promedio semanal de horas laborales:³



Mujeres cuidadoras de infancias de 0 a 5 años

Promedio semanal de horas:



Autonomía reproductiva y cuidados



La autonomía reproductiva es uno de los derechos conquistados por los movimientos feministas en México. Reconoce que las personas con capacidad de gestar —en su mayoría mujeres— tienen derecho a decidir con libertad sobre su cuerpo y su vida, así como la libertad de tomar decisiones que den sentido a su existencia según sus convicciones y valores.⁴

Por otra parte, el derecho al cuidado busca garantizar el bienestar de las personas al ofrecerles la posibilidad de **desarrollar su proyecto de vida de manera libre, de acuerdo con sus capacidades y etapa vital**. Esto abarca tres dimensiones: todas las personas tienen derecho a contar con el tiempo, los espacios y los recursos para cuidar a otros, recibir cuidados y atenderse a sí mismas.⁵

Con frecuencia, **la capacidad de gestar se ha confundido con la obligación de hacerlo**. Esta confusión —sostenida por diversas normas sociales, entre ellas, la división sexual del trabajo— surge del supuesto de que las personas con capacidad de gestar deben tener como proyecto de vida **convertirse en madres**.

Este rol no solo abarca la crianza; también implica todas las tareas de cuidado y el trabajo reproductivo como una obligación. Así, la posibilidad de gestar se transforma en un destino impuesto; es decir, ser madre implica, de forma automática, **dedicar la vida a las labores domésticas para el bienestar y cuidado de otras personas**.

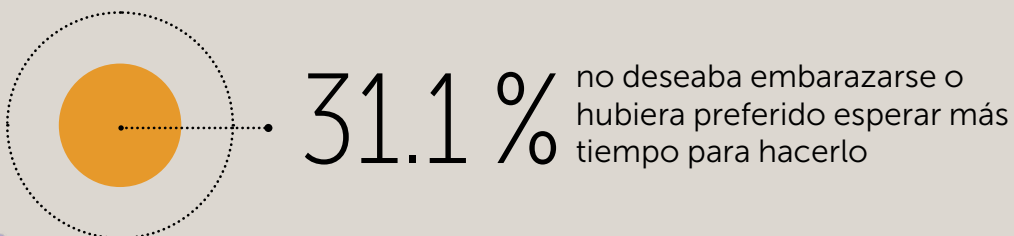
Avalancha de cuidados: cuando la posibilidad se transforma en una obligación

Pensemos en una **avalancha que avanza detrás de ti, lista para arrastrarte**: planear qué cocinar, limpiar la casa, hacer las compras, llevar a las infancias a la escuela o a una consulta médica, cuidar a familiares mayores, etc. Esta presión constante refleja cómo el supuesto “destino reproductivo”, combinado con la división sexual del trabajo, ha impuesto a las personas con capacidad de gestar una **cadena de responsabilidades de cuidado que parece inevitable**.

Ante este panorama, es fundamental analizar la relación entre la **autonomía reproductiva** y los **trabajos de cuidados** como fenómenos superpuestos a lo largo de la historia. La autonomía reproductiva no solo permite cuestionar el supuesto destino reproductivo; también nos lleva a plantear una pregunta clave: ¿las tareas de cuidado **deben recaer solo en las mujeres**? Cuando esta asignación no se pone en duda, cada tarea de cuidados se suma a la siguiente, convirtiéndose en una nueva avalancha, lista para arrastrarte si no se cuestiona quién debe asumir esas responsabilidades.

Sobre el “deber” de gestar

Porcentaje de mujeres de 15 a 49 años que cursaban un embarazo en 2023 (ENADID, 2023).



**“Si puedes
gestar,
entonces
debes gestar.
Si gestas,
entonces
debes cuidar.”**

¿Cómo evitar que los trabajos de cuidado se conviertan en una avalancha?



Que tu decisión sea genuina

Decidir si se desea o no asumir la maternidad debe ser un acto libre y autónomo. Cada persona tiene derecho a tomar esa decisión sin presiones sociales, familiares ni culturales, y con la seguridad de que la ley respalda su decisión.

Por eso, contar con un **marco jurídico que garantice el derecho a decidir, incluyendo el acceso al aborto gratuito y seguro**, es fundamental para fortalecer la autonomía reproductiva y el derecho al cuidado. Esto contribuye a que todas las personas puedan elegir el proyecto de vida que desean, sin imposiciones.



Que no solo quieras, sino que también puedas

No basta con querer; es necesario **contar con las condiciones para ejercer esa decisión sin sacrificar tu vida o tu bienestar**.

Esto incluye tener acceso a **servicios de salud sexual y reproductiva, métodos anticonceptivos, atención prenatal y aborto seguro**, así como **licencias de maternidad y paternidad remuneradas** que permitan cuidar de una infancia sin perder ingresos ni seguridad laboral. Estas garantías aseguran que ninguna persona se vea obligada a asumir una maternidad que no desea ni a renunciar a sus proyectos de vida por falta de apoyo o recursos.



Responsabilidad del Estado

El cuidado no debería recaer solo en las familias. **El Estado tiene la responsabilidad de establecer políticas públicas que apoyen el cuidado y la autonomía**, como estancias infantiles accesibles, servicios de salud de calidad para toda la familia, programas de apoyo a personas cuidadoras y facilidades laborales que permitan equilibrar trabajo y cuidado.

Esto **favorece que las responsabilidades no recaigan en una sola persona** y que cada quien pueda organizar su vida sin sentirse atrapada por una avalancha de tareas.



1 Silvia Federici, *Revolución en punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas* (Madrid: Traficantes de Sueños, 2013).

2 Laura Balbo, "La doble presencia," en *Las mujeres y el trabajo: rupturas conceptuales*, comp. Cristina Borderías, Cristina Carrasco y Carmen Alemany (Barcelona: Icaria, 1994), 503–514; Pilar Carrasquer Oto, "La doble presencia. El trabajo y el empleo femenino en las sociedades contemporáneas", Tesis doctoral por compilación de publicaciones, Departamento de Sociología, Universitat Autònoma de Barcelona, 2009.

3 Datos de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2024.

4 Derecho reconocido por la Suprema Corte de Justicia de la Nación en la sentencia de la Acción de Inconstitucionalidad 148/2017.

5 Derecho reconocido por la Corte Interamericana de Derechos Humanos, el 7 de agosto de 2025, en su Opinión Consultiva 31.

GIRE alienta la distribución pública de este material siempre que se reconozca su autoría. No debe utilizarse con fines comerciales; su difusión es gratuita.

Fecha de elaboración: mayo de 2026.

