



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ARAGÓN**

**Sin descanso para las mujeres: La tempestad del
trabajo de cuidados**

**TESIS Y EXAMEN PROFESIONAL CON
CARACTERÍSTICAS DE FOTORREPORTAJE**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN COMUNICACIÓN Y
PERIODISMO**

P R E S E N T A

MONTSERRAT SÁNCHEZ MALDONADO

**DIRECTOR DE TESIS
(Lic. Cynthia Rosalia Ríos Monterrubio)**



2024



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Agradecimientos

Introducción

Capítulo I

1.1 El descubrimiento.....	
1.2 La historia de la primera imagen reconocida.....	
1.3 Principios de la imagen en la prensa (nacimiento del fotoperiodismo)....	
1.4 Géneros fotoperiodísticos.....	
1.4.1 Fotonoticia.....	
1.4.2 Fotografía de entrevista.....	
1.4.3. Fotografía de nota roja.....	
1.4.4 Fotografía deportiva.....	
1.4.5 Fotografía documental.....	
1.4.6 Fotorreportaje.....	
1.5 El fotoperiodismo mexicano.....	
1.5.1 Principales exponentes.....	
1.5.2 La mirada del fotoperiodismo en la actualidad.....	

Capítulo II. El cuerpo dejarán: la labor de cuidados

2 ¿Qué es la labor de cuidados?.....	
2.1 Ellas sostienen: la carga de trabajo en las mujeres.....	
2.1.1. Sin descanso para las mujeres: las horas consumidas en el trabajo de cuidados.....	
2.1.2 El panorama en América Latina.....	
2.1.3. Descuidarse para cuidar: El impacto de la desigualdad de la labor de cuidados.....	
2.2 La desigualdad en las mujeres en México en comparación con los hombres al momento de cuidar.....	
2.3 Niñas y adolescentes: su papel en la labor de cuidados desde pequeñas.....	
2.4 Deuda del Estado mexicano: Sistema Nacional de Cuidados sin presupuesto e inoperante.....	

Capítulo III. Quien cuida no falta, no se enferma: Testimonios y registro documental (trabajo fotográfico) de mujeres que cuidan

-María Fernanda. 27 años, madre soltera de Bruno, un niño de cuatro años. Su

familia y amigas le ayudan a cuidarlo para que ella pueda trabajar.....

-Verónica. 57 años, cuida a su nieta Samantha ya que su hija debe salir a trabajar por lo menos tres días a la semana.....

- Lulú 65 años. Se hace cargo de ella y de su esposo quien a causa de un accidente perdió la vista.....

Capítulo IV. Sin cuidados no hay vida: los retos en México para sostener la labor de cuidados

4.1 ¿Qué es lo que debe tener el acceso a los cuidados?.....

4.2 Propuestas en México para disminuir la labor de cuidados en las mujeres....

Conclusiones

Bibliografía

Cibergrafía

Agradecimientos

A todas las mujeres que me han cuidado.

A mi madre, como siempre en primer lugar, quien me ha sostenido desde la infancia y ha sanado mi vida incluso ahora que soy adulta. Por subirme un sandwich en los días de desvelo, por motivarme a titularme, por ser y estar.

Gracias, mamá. Mi tesis y mi vida en general no serían posibles sin ti.

A mi abuela Gudelia, tías y vecinas que me llegaron a cuidar para que mamá se fuera a trabajar.

A Andrea, mi prima, mi pequeña. Por darme fuerzas sin siquiera saberlo y motivarme a ser un ejemplo para ella.

A mis amigas: Carolina, Fernanda, Elidet, Andrea, Nayeli y Bertha. Gracias por sostenerme y contenerme en más de una ocasión. La vida es más suave con ustedes.

A Victoria y al recuerdo de la amistad que llegamos a tener.

A Tania mi psicóloga por preguntar en las sesiones por la tesis.

A Lulú, José, Fernanda, Bruno, Vero y Sam, por su tiempo, apoyo, disposición y confianza, por recibirme en sus hogares y contarme sus historias. Esto es más suyo que mío.

Y finalmente, a mi asesora Cynthia Rosalia Ríos Monterrubio por su tolerancia, apoyo y experiencia dada.

Introducción

El presente proyecto periodístico es una muestra de lo que viven miles de mujeres en México.

Con el ejemplo de tres casos: Fernanda, Verónica y Lourdes, se muestra la carga de trabajo doméstico y de cuidados que hay para niñas, adolescentes y mujeres.

A raíz de pensamientos sexistas, machistas y la falta de flexibilidad en empleos y escuelas, las mujeres son quienes llevan a cuestras la labor de cuidados: su vida se va en planchar, cocinar, cuidar a los niños, hacer de comer, limpiar, arrullar, etc.

Y es que ninguna vida podría sostenerse sin cuidados, todo ser humano necesita ser cuidado, sin embargo, en este fotorreportaje se busca señalar lo que pierden las mujeres al dedicarse única y exclusivamente al hogar y a la familia.

A través del registro fotográfico, de las visitas a sus hogares y las entrevistas, las tres mujeres relatan el cansancio, los sueños estancados, las frustraciones y la falta de repartición equitativa en las labores del hogar y a las que se enfrentan cada día.

¿Lo que no se nombra no existe? Mentira. Las mujeres podemos no nombrar el cuidado y la desigualdad de hacerlo y eso no significa que no existe, sino que se ha normalizado a lo largo de los años. Es más fácil pensar que las mujeres tenemos instinto maternal que cuestionar por qué los hombres no cuidan igual que nosotras.

Elegí hacer un fotorreportaje del trabajo de cuidados porque toda mi vida me han cuidado mujeres. Empezando por mi núcleo familiar, era mi abuela Gudelia quien me cuidaba para que mamá se fuera a trabajar.

Y con el paso de los años el patrón siguió igual.

Crecí con dos padres que trabajaron al mismo tiempo, mamá volvió a su empleo cuando yo tenía siete años. Al principio me cuidaba una vecina, ella iba por mi a la primaria y mamá pasaba a recogerme cuando salía de trabajar.

Y eso fue algo que no supe ver: muchas mujeres tienen empleos de medio tiempo para poder seguir con su siguiente jornada laboral: el hogar.

Pero luego la rutina cambió, mamá tuvo trabajo de tiempo completo y entonces otras mujeres llegaron a cuidarme. Mis tías, la estilista, eran la mamá de Yessica o la mamá de Andrea quienes me acompañaron en los festivales de la escuela, pero era mi madre quien llegaba de trabajar a las ocho de la noche y se iba directo a la cocina a hacer la comida del día siguiente.

Sin embargo, mi caso no es particular.

Tengo primas que fueron cuidadas toda su vida por su madre y otra tía, amigas que crecieron con la abuela, con amigas de sus mamás y siempre es la misma historia: son las mujeres quienes cuidan.

Este trabajo académico no solo es para señalar la desigualdad y los riesgos que enfrentan las mujeres, porque sí, también padecen enfermedades físicas como agotamiento o incluso mentales como la depresión y ansiedad, sino también para reconocerles su labor, para saber que ahí están y que gracias a ellas tenemos vida.

Pero al mismo tiempo, este trabajo es una denuncia para señalar al Estado y la falta de acción en el tema, a las empresas que no dan flexibilidad de cuidado y a los hombres por no involucrarse más y asumir sus propias responsabilidades en el hogar.

Porque no, no es que ayuden en el hogar en el que viven, ensucian, consumen, es aceptar sus tareas y llevarlas a cabo, entender que no hacen un favor sino que forman parte de un esquema de cuidado en el que se necesita un equilibrio equitativo para que las niñas, adolescentes y mujeres puedan tener una vida profesional, salir con las amigas, tener tiempo para ellas mismas.

El presente trabajo finaliza con las sugerencias de organizaciones y expertos en el tema sobre qué hace falta no para eliminar el cuidado sino para redistribuir de una manera en que no se ahogue ni se sacrifique a las mujeres.

La vida de las personas no es como la de los caballitos de mar en donde la hembra pasa las crías al macho, no, aquí necesitamos conciencia, responsabilidad y decisión de los hombres, el Estado y las empresas de asumir una postura de cuidado colectivo.

Capítulo I El click en la prensa: origen de la fotografía y el fotoperiodismo

1.1 El descubrimiento

En la actualidad, la fotografía es un medio vital para la comunicación y la expresión; sin embargo, no la conoceríamos en estos días sin la existencia de la cámara oscura.

A finales del siglo X, Abu Ali ibn al-Hasan (965-1038), fue quien usó el principio de la cámara oscura para explicar la formación de la imagen visual en el ojo.

De acuerdo con historiadores de la fotografía, el descubrimiento se hizo a través de un instrumento óptico que fue una caja totalmente oscura y un orificio que dejara entrar un haz de luz para capturar la imagen del exterior en la pared opuesta.

Sin embargo, la primera persona que intentó registrar la imagen de la cámara valiéndose de la acción de la luz fue Thomas Wedwood quien estaba familiarizado con la cámara oscura utilizada en alfarería para hacer bocetos de casas de campo con los que se decoraban los platos.

Años después, se conoció el trabajo del francés Nicéphore Niépce, quien es considerado el padre de la fotografía con mayor propiedad que Louis Daguerre, a quien durante algún tiempo se le concedió ese título.

Daguerre, quien trabajaba como decorador en teatros, logró más trascendencia que Niépce ya que fue el encargado de promover el invento y conseguir la primera patente de la fotografía con el nombre de 'daguerrotipo'.

“Niépce, en compañía de su hermano, tuvo la idea de aplicar las proyecciones de la cámara oscura a la piedra litográfica para suplir la ausencia del dibujante. Durante 1814 y 1815, empezaron a estudiar las posibilidades que habría de registrar de alguna manera la imagen luminosa sobre la piedra litográfica”. (Sougez, 2011, p. 29)

Un año después, en 1816, logró fijar las imágenes de la cámara oscura sobre papel tratado con cloruro de plata, mediante el ácido nítrico. Dichas imágenes se podían admirar sin reparo, a plena luz y mandarse por correo.

“Niépce hizo uso de sustancias que se endurecen o que se hacen insolubles por la acción de la luz, en particular de los rayos ultravioletas. Esta sustancia será el betún de Judea. Una vez seca la placa y expuesta a la luz, se blanquea en lugar de ennegrecer, y transforma en insolubles aquellas partes que no recibieron luz”. (Sougez, 2011, p. 33)

1.2 La historia de la primera imagen reconocida

Para 1826, Nicéphore Niépce registró la primera impresión fotográfica que llamó heliografías (escrito por el sol). Se trata de la famosa 'Vista desde la ventana en Le Gras'.

Es una vista desde la ventana de la finca del Gras y la toma tardó 8 horas y 10 minutos, por lo que todo está lleno de luz, la tierra no para de moverse y el sol lo llena todo.



. Joseph-Nicéphore Niépce, vista desde su ventana.
<http://www.photo-museum.org/es/vida-nicephore-niepce/>

“En enero de ese mismo año, Niépce recibe una carta de París firmada por Daguerre, un pintor y decorador quien intentaba capturar la imagen de la cámara mediante la acción espontánea de la luz”. (Sougez, 2017, p. 39)

Daguerre, junto con Charles Marie Bouton, hacía uso de su diorama para crear cuadros que se exponían en el teatro. Fue la utilización de este instrumento lo que lo llevó hacia la experimentación fotográfica.

Para diciembre de 1832, Niépce y Daguerre habían hecho un acuerdo de sociedad que se vio interrumpido por la muerte de Niépce en 1833.

En 1837 Daguerre realizó una fotografía bien lograda, llamado Daguerrotipo y a partir de entonces empezaron a surgir diferentes versiones del proceso químico, haciéndolo más simple y preciso; ya fuera por las pruebas realizadas por Daguerre u otros innovadores como Henry Talbot.

“El daguerrotipo fue realizado en una hoja de cobre, recubierta de plata, con un tamaño de 6.5 por 8.5 pulgadas. Como Daguerre describió, pulía el lado plateado de la placa hasta que quedara brillante como un espejo y químicamente limpia. La sensibilizada al colocarla invertida sobre una caja que contenía partículas de yodo formando una base que es sensible a la luz”. (Newhall, 2002, p. 18)

Tiempo después, el 15 de junio de 1839, un grupo de diputados propuso a la Cámara que el Estado Francés adquiriera el invento de la fotografía y lo hiciera público. Por esa razón se considera dicha fecha como el día en que surge la fotografía.

El probablemente más desafortunado de los pioneros de la fotografía fue Hippolyte Bayard, un empleado del Ministerio de Finanzas en Francia.

Su método era con un papel de cloruro de plata expuesto a la luz hasta que se tornaba oscuro. Luego era sumergido en una solución de yoduro de potasio y colocado en la cámara.

“Con la publicación del daguerrotipo, Bayard comentó sus desgracias con una fotografía publicada en 1840; se le muestra semidesnudo, reclinado sobre una pared como si estuviera muerto”. (Newhall, 2002, p. 25)



Fotografía de Hippolyte Bayard, considerado el primer autorretrato de la historia de la fotografía

A diferencia de aquellos que procuraban rivalizar con Hippolyte Bayard, el pintor, utilizando cámara y lentes, fueron decenas quienes usaron la foto como medio para registrar el mundo a su alrededor.

1.3 Principios de la imagen en la prensa: el nacimiento del fotoperiodismo

En 1932 y casi contemporáneos, con la invención de la fotografía surge el nacimiento y el crecimiento de la prensa ilustrada.

Lo que se conocería como la primera cobertura fotográfica y amplia de la guerra de Crimea, ocurrió entre 1854-1855 y la realizó Roger Fenton, el fundador de la Photographic Society de Londres y quien se hizo conocer por sus tomas arquitectónicas.

La labor de dicho fotógrafo fue alentada por el la propia Reina Victoria, que le puso una condición: no mostrar los horrores que provocan los conflictos bélicos ya que de esa forma se conseguía que los familiares de los soldados y la ciudadanía no se desmoralizaran.

Por lo anterior, la documentación de Fenton sobre la guerra incluía imágenes del puerto de Balaklava, los campos, el terreno de batalla y retratos de oficiales, soldados y personal de apoyo de los diversos ejércitos aliados.



Roger Fenton. Coronel Doherty, oficiales y hombres del 13. ° Dragones Ligeros

“Otro de los primeros registros de sucesos fueron los daguerrotipos del incendio de Hamburgo realizados por Biow y Stelzner en 1842. Años más tarde se perfeccionaría y nacería un nuevo género en la prensa”. (Newhall, 2002, p. 235)

“La primera revista semanal que dio preferencia a las fotos sobre el texto fue *The Illustrated London News*, fundada en 1842. Fue seguida por *L'Illustrazione Italiana* (Milán), *Gleason's Pictorial Drawing-Room Companion* (Boston), *Harper's Weekly* (New York), *Frank Leslie's Illustrated Newspaper* (Nueva York), *Revista Universal* (México) *Illustrated Australian News* (Melbourne) entre otras”. (Newhall, 2002, p. 249)

Aunque el uso de fotografías en la prensa abría nuevas opciones de conocer el mundo, al principio no fue bien recibido ya que los lectores preferían los grabados en madera por ser más artísticos.

“Uno de los primeros impactos del fotoperiodismo fue en el *Illustrirte Zeitung* de Leipzig que publicó dos fotos instantáneas en su edición del 15 de marzo de 1884 realizadas por Ottomar Anschütz, sobre las maniobras del ejército alemán”. (Newhall, 2002, p. 252)

“Sobre ese trabajo, el director de la revista señaló que la fotografía brindaba nuevas sendas. Su lema es ahora la velocidad en todo sentido, tanto para realizar

como para reproducir. Las otras técnicas han quedado superadas”. (Newhall, 2002, p. 252)

Con el nacimiento del fotoperiodismo, se hizo visible que no todas las noticias son fotogénicas.

“Los diplomáticos sentados en derredor de una mesa podrán estar reformando al mundo, pero será muy raro que el fotógrafo pueda hacer sentir al lector las tensiones subyacentes en una reunión de ese tipo. Pero el drama de los accidentes, las emociones que reflejan los rostros, la acción fugaz de los deportes, son actos que la cámara puede transmitir vívidamente”. (Newhall, 2002, p. 257)

Con el nuevo género del periodismo, fotos y texto se integraban en una nueva forma de la comunicación que pasó a ser llamada fotoperiodismo. Dicho estilo supuso una activa colaboración entre periodistas y fotógrafos.

Tras ese nacimiento, hubo medios y revistas que destacaron en esa rama.

En 1936, Henry R. Luce (1898-1967) fundó la revista *Life* emulando el semanario *Vu*, fundado en 1928 en París por Lucien Vogel (1886-1954).

De acuerdo con los historiadores, en las páginas de *Vu* se reflejó toda la crudeza de la Guerra Civil española con las fotografías de Robert Capa.

Por su parte, *Life* se distinguió de las anteriores publicaciones por el ensayo gráfico.

“Se decide una nota, se realiza un trabajo de investigación de antecedentes, se prepara una suerte de guión de trabajo para dar al fotógrafo una comprensión tan completa como sea posible del tipo de fotos necesarias, con su atmósfera y propósito. Se realizan muchas más fotos de las que serán utilizadas, porque se hace difícil visualizar de antemano lo que el fotógrafo podrá visualizar. Se planifica un diagrama, con sectores que los escritores llenarán con palabras”. (Newhall, 2002, p. 260)

Pero a la par que avanzaba el fotoperiodismo, avanzaban los conflictos.

De las fotografías más dramáticas de la Segunda Guerra Mundial. La revista *Life* organizó una escuela para fotógrafos del ejército y envió a sus propios hombres al frente de batalla: Eliot Elisofon estuvo en el norte de África, William Vandivert en Londres durante los ataques aéreos alemanes, Margaret Bourke-White en Italia y

la Unión Soviética, Robert Capa, que murió durante un combate en Indochina, cubrió la invasión a Europa y aterrizó con su paracaidista.

Tras la Segunda Guerra Mundial, Robert Capa junto con David Seymour, Henri Cartier-Bresson y George Rodger fundaron en 1947 la agencia Magnum, que a la fecha sigue siendo referente de fotografía documental y reportaje.

La guerra de Vietnam fue otro ejemplo. Se trató de un conflicto que estuvo más cerca de la población debido a la presencia de fotoperiodistas.

“Los horrores de la guerra nunca habían sido retratados en forma tan gráfica como con Larry Burrows, quien pasó nueve años en la zona de combates y perdió su vida cuando el avión en que viajaba fue derribado sobre Laos en 1971”. (Newhall, 2002, p. 263)

Actualmente los medios no podrían pensar contar su realidad sin el uso de la fotografía como un medio de comunicación. Es necesario el empleo de la cámara para la revelación de los hechos que acontecen en la sociedad.

Es la manera de expresar un significado interior para el mundo exterior.

1.4 Géneros fotoperiodísticos

1.4.1 Fotonoticia

De acuerdo con el fotoperiodista Ulises Castellanos, autor del libro *Manual del Fotoperiodismo*, en este género se basan los periódicos y revistas para documentar un hecho.

Son imágenes que se obtienen gracias a la cobertura de un medio y suelen ser imágenes informativas y sin lado a la interpretación, es decir, son muy claras.

Con este género se muestra el puro hecho.

1.4.2 Fotografía de entrevista

También conocida como retrato. Este género comunica el contexto donde se desenvuelve el sujeto.

“Debe clarificar de quién estamos hablando y a qué se dedica. Se busca captar y expresar fielmente la personalidad y carácter del entrevistado, a fin de que dejar

bien claro quién y cómo es la persona de la que se está hablando”. (Castellanos, 2003, p. 36)

1.4.3 Fotografía de nota roja

Se trata de aquellas imágenes, en su mayoría impactantes y llamativas, que pueden incitar a provocar morbo ya que se trata de hechos violentos como un choque, homicidio, suicidio, etc.

“Este género es utilizado por algunos medios como anzuelo de venta y aquí el fotógrafo que debe contar el hecho, no la situación que lo provocó”. (Castellanos, 2003, p. 37)

1.4.4 Fotografía deportiva

Este tipo de imágenes requiere estar más al pendiente que otros eventos ya que son sucesos en los que no se puede predecir lo que va a pasar.

“El fotógrafo debe conocer las reglas del deporte en cuestión, lo cual le permite anticipar un momento fotográfico y prepararse para captarlo. Este género obliga a la velocidad”. (Castellanos, 2003, p. 37)

1.4.5 Fotografía documental

A diferencia de la fotonoticia, en este espacio no es imprescindible la inmediatez. Aquí se debe descubrir un tema de interés para contarlo a partir de la toma de imágenes.

“Su desarrollo es pausado, pues requiere de más tiempo. El documental se construye con información a profundidad”. (Castellanos, 2003, p. 37)

1.4.6 Fotorreportaje

Se trata del género más completo ya que requiere de trabajo de campo e investigación al trabajar una historia de interés.

“El reportaje gráfico ofrece varios ángulos de una problemática y permite que el fotógrafo informe al tiempo que vierte su punto de vista”. (Castellanos, 2003, p. 37)

Se dice que el padre del fotorreportaje es el francés Henri Cartier Bresson (1908 - 2004), debido a que capturaba el momento exacto de un suceso importante.

1.5 El fotoperiodismo mexicano

En México, el fotoperiodismo hizo su debut en 1894 en el semanario ilustrado *El Mundo*, medio que presentó en su portada el interior del Teatro de la Paz de San Luis Potosí en la noche inaugural el 4 de noviembre, así lo definen los hermanos Valtierra, fundadores de la agencia *Cuartoscuro* y pioneros del fotoperiodismo mexicano. Pero la foto, por sí sola y sin presencia en la prensa, llegó antes a México.

La llegada de los extranjeros al país ocasionó la introducción de nuevas modas y estilos, entre ellos, la creciente necesidad de retratar los hechos más sobresalientes de la vida nacional.

“Durante la estancia del archiduque de Austria, Fernando Maximiliano en 1864, comenzó a tener peso la fotografía ya que designó a Don Julio María y Campos como su fotógrafo para sus actividades”. (Ortiz & Muñoz Hernández, 1985, p. 57)

Ya para 1860 aparecen los retratos de visita y rápidamente se popularizaron por lo pequeños y económicos que fueron.

“Del periódico que se tiene noticia de que haya usado por primera vez en sus páginas la fotografía fue *El Imparcial*, órgano de información del gobierno de Porfirio Díaz y el cual fue fundado por Rafael Reyes Spíndola el 13 de septiembre de 1896”. (Ortiz Montiel & Muñoz Hernández, 1985, p. 59)

Mientras que entre 1891 a 1909 se observó en México el uso más constante del fotorreportaje.

“Para el periodo de 1910 a 1920 en el apogeo de la Revolución, la fotografía cumplió un papel de documentar los acontecimientos que serían parte de la historia”. (Ortiz Montiel & Muñoz Hernández, 1985, p. 61)

Aquí se marca el final de la fotografía de retrato y el inicio de la fotografía periodística, aquella que no buscaba pose.

1.5.1 Principales exponentes

De acuerdo con Luis Jorge Gallegos, fotoperiodista mexicano y autor del libro "*Autorretratos del fotoperiodismo mexicano*", hay una primera generación de fotógrafos que trabajan para la prensa.

El primero es Walter Reuter (1906-2005), alemán nacionalizado que retrató la población indígena.

Aquí también surge el nombre de Enrique Metinides (1934-2022) conocido como el “hombre que vio demasiado” y considerado ícono del fotoperiodismo de nota roja en México.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL), Metinides inició su acercamiento al séptimo arte desde su infancia debido a las visitas que realizaba a los entonces cines de San Juan de Letrán y el negocio familiar de cámaras fotográficas y rollos.

Tras el cierre del negocio familiar para abrir un restaurante de comida griega, su padre le regaló una cámara, y a partir de entonces Enrique Metinides comenzó a tomar fotografías en la calle.

Fue considerado en el mundo como uno de los más jóvenes que han existido. Su técnica es reconocida por la belleza oculta en momentos trágicos retratados a través de su lente. Su carrera como fotógrafo de nota roja continuó hasta 1997 cuando se jubiló. El fotógrafo falleció el 10 de mayo de 2022 a los 88 años.



Un hombre abraza el cuerpo de una mujer en una ambulancia en Ciudad de México, en 1965.

“El accidente es el centro de una obra admirable, donde a la fotografía le toca el papel de primer y último testigo. Cada imagen de Metinides representa la intrusión del destino en la vida cotidiana, la certeza de que nunca estaremos seguros”. (Gallegos, 2011, p. 28)

El nombre de Nacho López no podía faltar. Cineasta y fotoperiodista, Ignacio López Bocanegra, produjo series fotográficas acerca de pueblos indígenas y, junto con Alfonso Muñoz y Óscar Menéndez, planearon y organizaron, en 1977, el Archivo Etnográfico Audiovisual.

Otro de los precursores del género del fotoperiodismo en México es el zacatecano y co-fundador de la agencia *Cuartoscuro*, Pedro Valtierra.

Nacido en Fresnillo, Zacatecas en 1955, Valtierra inició su carrera en 1973 como auxiliar de laboratorio de fotografía y a partir de 1975 se desempeñó como fotógrafo en la Presidencia de la República.

“En 1984 creó la Agencia de fotografía Imagenlatina; el mismo año fue fundador y jefe de Fotografía del diario mexicano *La Jornada* en un primer periodo de 1984 a 1986 y por segunda ocasión de 1995 al 2000”. (Revelando México, Secretaría de Cultura, Sánchez et al., n.d.)

Datos de la Secretaría de Cultura detallan que Valtierra realizó una cobertura fotográfica como los terremotos de 1985, los conflictos poselectorales de 1988, el levantamiento armado del Ejército Zapatista de Liberación Nacional (EZLN) en 1994 así como el asesinato de Luis Donaldo Colosio.



Mujeres de X'oyep
Chenalhó, Chiapas 1998.

Y las mujeres también tuvieron presencia.

Una de ellas fue la fotógrafa Elsa Medina, quien a su paso por los diarios *La Jornada* (1986 y 1999) y *El Sur* (1993 y 1994), consolidaron su punto de vista y estilo fotográfico.

La propia agencia de *Cuartoscuro* la describe como una fotógrafa que ha dejado huella en la historia por su forma de mirar y potencializar lo que se encuentra a su alrededor.

Frida Hartz también se hizo notar ya que la fotógrafa durante 17 años laboró en el periódico *La Jornada*, del cual fue fundadora y dirigió el departamento de fotografía de 1988 a 1995. Es fundadora también del Periódico *El Sur*, que se edita en el estado de Guerrero, en 2002 fungió como editora en jefe de fotografía.

“Frida Hartz, ve en la vida indígena la sucesión de aislamientos y acciones comunitarias lo que le absorbe: la energía de lo que es preciso ver sin los artilugios del folclor o de la buena voluntad del “civilizado”. (Gallegos, 2011, p.38)

1.5.2 La mirada del fotoperiodismo en la actualidad

Tras el camino recorrido de las y los fotoperiodistas en México, actualmente hay más miradas en los diferentes aspectos del fotoperiodismo.

Un trabajo que reconocer es el de Sáshenka Gutiérrez, fotógrafa mexicana y ganadora del Premio Ortega y Gasset en el 2022 por su trabajo *Jódete Cáncer*.

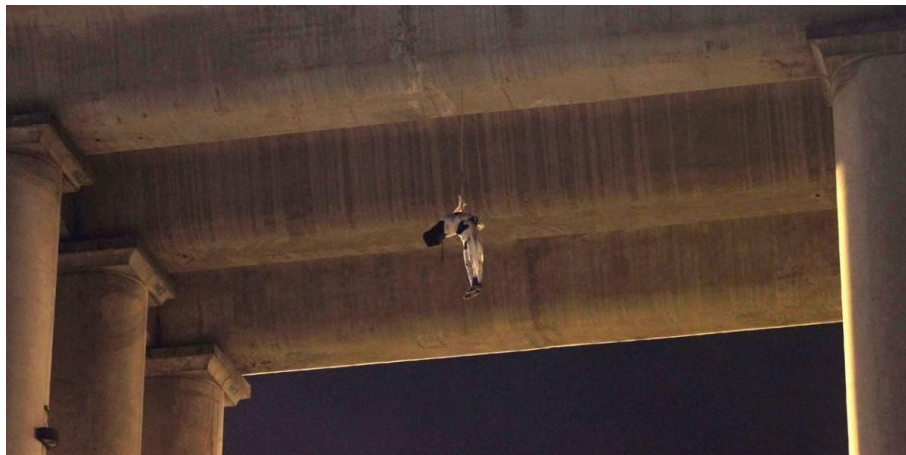
Además, este 2023 fue nombrada como una de las 100 mujeres más poderosas y que hacen historia por la revista *Forbes México*.

Sáshenka Gutiérrez comenzó su carrera en la agencia *Cuartoscuro*, hace 15 años, su labor está enfocada en protestas feministas, movilizaciones políticas y sociales. Actualmente forma parte de la agencia *Efe* en México.

Otro nombre a relucir es el de Jair Cabrera, fotógrafo mexicano que se especializa en temas de derechos humanos, seguridad y violencia, migración, comunidades desplazadas y manifestaciones culturales, nota roja, entre otros.

En 2015 fue seleccionado por la revista *TIME* entre las mejores fotos con la cobertura del primer cadáver colgado en un puente de la Ciudad de México a causa del narcotráfico.

Egresado de la carrera de comunicación en la Universidad del Valle de México, Cabrera ejerce actualmente en el periódico *La Jornada*.



Día de muertos en Iztapalapa, 2015. Jair Cabrera.

El fotoperiodismo mexicano ha traspasado fronteras y prueba de ello es el trabajo del guerrerense de 39 años, Yael Martínez.

Desde el estado de Guerrero, el fotógrafo ha trabajado lo que denomina las conexiones entre la pobreza, el narcotráfico, el crimen organizado y cómo esto afecta a las comunidades.

Comenzó su trayectoria a los 24 años, sin embargo, a raíz de la desaparición de dos de sus cuñados, desde 2013 hasta 2018, Yael ha trabajado en un proceso de sanación a través de la fotografía.

En 2017, Martínez recibió el Fondo de Emergencia Magnum, Magnum On religion, y fue nombrado uno de los 30 fotógrafos nuevos y emergentes del Photo District News (PDN) para observar el 2017.

Dos años más tarde, su trabajo titulado *La casa que sangra* recibiría el segundo lugar en la categoría de proyectos a largo plazo del concurso del *World Press Photo*, exposición que muestra lo mejor del fotoperiodismo en el mundo.

Y aunque los nombres de las y los fotoperiodistas en México conforman una lista larga, otra de las miradas que se ha hecho notar es Andrea Murcia en la agencia *Cuartoscuro*.

Originaria de Guadalajara, Jalisco, la fotógrafa de 31 años ha enfocado su trabajo en derechos humanos, movimientos feministas y defensa del territorio.

También fue una de las fotoperiodistas que cubrió la Casa de Refugio, autodenominado *Centro Okupa*, el 7 de septiembre de 2020 en las instalaciones de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) de la Ciudad de México por un grupo de mujeres.

En 2021, la jalisciense ganó el Premio Alemán de Periodismo Walter Reuter así como el Premio Nacional de Periodismo en la categoría de Foto por su imagen *Valla 8M*.



Mujeres intervinieron las vallas colocadas por el gobierno de la Ciudad en Palacio Nacional previo al Día internacional de la Mujer. Andrea Murcia.

Capítulo II. El cuerpo dejarán: la labor de cuidados

2 ¿Qué es la labor de cuidados?

Si pudiéramos definir el trabajo de cuidados en una sola palabra sería vida. Los cuidados sostienen, procuran y mantienen la vida.

Sin embargo, la definición de acuerdo con instancias como el Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México, dice que el cuidado incluye todas las actividades y prácticas necesarias para la supervivencia diaria de las personas.

Los cuidados permiten el mantenimiento de la vida y la salud, el bienestar físico y emocional de las personas en todos los momentos de la vida. Es decir, de bebés, de niños, adolescentes, adultos y en la vejez, la humanidad necesita que se le brinden cuidados.



El trabajo de cuidados permite que se dé la vida. Una mujer lee cuentos a sus dos hijas y a otros dos que se acercaron mientras sus respectivas mamás fueron a desayunar durante el Segundo Encuentro Zapatista de Mujeres.

Pero ¿Cómo se ve cuidar a alguien?

Cuidamos cuando cocinamos y preparamos alimentos, ponemos o recogemos la mesa, al lavar, secar, tender, planchar, ordenar, doblar y guardar la ropa, al comprar la despensa, pagar y adquirir servicios, al pagar cuentas, al administrar el gasto del hogar.

Cuidamos cuando limpiamos, sacudimos y barremos, también cuando se hacen reparaciones a la vivienda, cuando se carga, cambia y arrulla al bebé, cuando se juega con los niños o se les ayuda a hacer la tarea, cuando se les cambia la ropa cuando que ensucian, al bañarlos, al llevarlos a la escuela o al doctor, cuidar es vestir y asear al adulto mayor, realizar curaciones, aplicar terapias.

Cuidar es lavar el baño, limpiar las ventanas, sacar la basura de la casa, atender a las mascotas, y claro, las necesidades de cuidado dependen del tipo de requerimiento según la edad, la salud y condición de discapacidad.



Las labores domésticas son mayormente realizadas por mujeres, lo cual les resta tiempo para su desarrollo profesional o personal. Foto: Cuartoscuro

La labor de cuidados, como lo explica el informe *Tiempo para el cuidado* de la organización Oxfam, contribuye al desarrollo de las capacidades humanas, apoya al progreso y el aprendizaje de niñas y niños, permite que los adultos descansen, estén alimentados y en condiciones de realizar trabajos remunerados; cuidar facilita que las personas con alguna enfermedad o discapacidad se recuperen y puedan contribuir a la sociedad y la economía.

Y...¿Quién cuida en el mundo?

2.1 Ellas sostienen: la carga de trabajo en las mujeres

Si nadie dedicara tiempo, esfuerzo y recursos en la labor de cuidados, las familias, comunidades, los centros de trabajo e incluso las economías colapsarían.

Y para esas labores, son las mujeres quienes llevan la mayor carga.

De acuerdo con el informe *Tiempo para el cuidado* de la organización Oxfam, a nivel mundial las mujeres realizan más de tres cuartas partes del trabajo de cuidados no remunerados.

Y no es raro que sean las mujeres, niñas y adolescentes quienes estén más involucradas a la labor de cuidados.

En la publicación *El trabajo de Cuidados: Una cuestión de Derechos Humanos y Políticas Públicas* de ONU Mujeres, Marta Lamas, feminista y académica y del Centro de Investigaciones y Estudios de Género de la UNAM, detalla que es debido a los mandatos sociales que las mujeres cuiden más que los hombres.

“Entre esos mandatos culturales se destaca la -disposición- femenina para realizar este -trabajo de amor-, es decir, la labor de cuidados, sobre todo el cuidado infantil que se considera una tarea que emana del -instinto maternal-, por lo que se piensa que las mujeres lo lleven a cabo naturalmente”.

ONU Mujeres. (2018, Mayo). *El trabajo de cuidados: Una cuestión de Derechos Humanos y Políticas Públicas*. (Primera edición ed.) p. 18

Es decir, se ha inculcado que las mujeres pertenecen al hogar, al cuidado de la casa y de los niños o adultos mayores que vivan ahí. Quien trabaja y provee el dinero es el hombre.



Las mujeres están a cargo del trabajo del hogar y de cuidados. Una mujer en Chiapas sostiene al hijo de su amiga que necesitaba un momento a solas para llorar.

2.1.1. Sin descanso para las mujeres: las horas consumidas en el trabajo de cuidados

A nivel mundial, Oxfam detalla que no hay ningún país en el que los hombres se encarguen de mayor trabajo de cuidados que las mujeres.

Si se quisiera ver con un panorama más aterrizado, la organización resalta que las mujeres dedican 12 mil 500 millones de horas diarias al trabajo de cuidados no remunerado, lo que es equivalente a que mil 500 millones de personas trabajen ocho horas al día sin recibir algún pago.

Para ese mismo año, ONU Mujeres resaltó que mientras los hombres dedicaban menos de 5 horas a la labor de cuidados, las mujeres destinaron entre 5 y 14 horas a la semana.

Y las horas varían. Al cuidado de niños menores de 14 años, las mujeres dedican 24.9 horas en promedio a la semana, mientras que los hombres solamente 11.5.

Si se trata de personas enfermas o que viven con alguna discapacidad, las mujeres cuidan en promedio hasta 26.6 horas y los hombres menos de 10 horas.

Sin embargo, la mayor desigualdad se muestra en el cuidado de menores de seis años ya que solo en la tarea de dar de comer y beber, los hombres dedican en promedio menos de tres horas a la semana y las mujeres siete.

Actualmente, la ONU Mujeres denuncia que la participación e intervención de los varones en la crianza de los hijos y en la labor de cuidados se observa como una tarea opcional y para las mujeres como una obligación.

“La poca participación de los hombres, la falta de acciones del Estado y empresas, así como las actuales condiciones del trabajo doméstico y de cuidados, harán que sean necesarios 210 años para que dichas actividades se distribuyan de manera equitativa”.

Oxfam México. 2020. *Tiempo para el Cuidado: El trabajo de cuidados y la crisis global de desigualdad*. p. 34

En el mundo, son las mujeres quienes generalmente se encargan del cuidado de niñas, niños, personas mayores o con discapacidad, y también son quienes tienen que pausar o abandonar sus proyectos de vida y ejercer una doble jornada laboral.



Alma y Daniela cuidan al hijo de su prima mientras ella se va a trabajar. Daniela, una chica de 15 años, está a cargo del bebé todos los miércoles porque Alma sale tarde de su empleo.

2.1.2 El panorama en América Latina

Si nos enfocamos en América Latina, región en la que se encuentra México, los datos demuestran la crisis de cuidados que se vive en la región.

Datos obtenidos del informe *Trabajo de Cuidados y Desigualdad* de Oxfam México muestran que a diferencia de otras partes del mundo, la sobrecarga de labor de cuidados en América Latina provoca menor inserción laboral de las mujeres, más precaria y peor remunerada.

Aunque la organización explica que ninguna otra parte del mundo como América Latina ha incorporado a mujeres al mercado laboral a su ritmo, menciona que aunque las mujeres tengan más empleos remunerados, siguen siendo ellas quienes se encargan de la labor de cuidados mientras que los hombres permanecen con una participación mínima.

Hasta 2021, en la región los hombres dedican a la semana entre cinco y siete horas al cuidado mientras que las mujeres entre 12 y 20.

Y las cosas empeoran si se trata de mujeres que viven en comunidades rurales ya que pueden dedicar mínimo 14 horas diarias al trabajo de cuidados no remunerados, cinco veces más que los hombres en las mismas condiciones.



Una mujer limpia la ventana de su casa mientras sus hijos están en la escuela.

Foto: Cuartoscuro

2.1.3. Descuidarse para cuidar: El impacto en la salud de quienes cuidan

Organizaciones internacionales han señalado que la desigualdad del trabajo de cuidados daña la salud física y emocional de las mujeres que cuidan, limita su capacidad para prosperar económicamente, les resta tiempo e impide que puedan satisfacer sus necesidades básicas o que sean capaces de participar en actividades políticas y sociales.

Y eso no es todo.

En el informe de ONU Mujeres, se detalla que la carga desproporcionada que se invierte en la labor de cuidados representa un obstáculo al desarrollo de sus capacidades.

Además, en 2016, la organización destacó que entre las principales consecuencias que tiene en la vida de las mujeres que se dedican exclusivamente a cuidar están:

- Tener menos tiempo para el aprendizaje, el ocio, la participación social y política, o el cuidado personal
- Mayores dificultades para incorporarse en un trabajo fuera del hogar
- Más obstáculos al intentar integrarse o avanzar en carreras educativas
- Mayor participación en el trabajo informal ya que es ahí donde las mujeres tienen mayor control sobre su tiempo para poder cuidar, aún cuando este tipo de empleo no les brinde derechos laborales como protección social

Que una mujer se dedique exclusivamente a la labor de cuidados, puede verse como una renuncia a la vida que tenía antes.

“Una mujer que cuida sola deja de trabajar, renuncia a sus proyectos, estudios, carrera profesional, renuncia al tiempo para dedicarse a ellas como personas (amistades, reuniones, deportes). Se olvida que las mujeres que cuidan necesitan tiempo para ser madres y tiempo para ser mujer, profesionista, pareja y compañera”.

ONU Mujeres. (2018). *El trabajo de cuidados: Una cuestión de Derechos Humanos y Políticas Públicas*. ONU Mujeres, CDMX.

La sobrecarga de cuidados en las mujeres también tiene como consecuencias el deterioro físico, el cansancio y problemas de salud ocasionados por la falta de tiempo para el autocuidado, incluidos el descanso y la recreación.

Quienes cuidan descansan poco y dedican menos tiempo a realizar actividades en beneficio de su salud como hacer ejercicio.

Incluso, la ONU Mujeres resalta que las cuidadoras tienen que poner su salud en segundo plano ya que generalmente acaban minimizando sus malestares o dolencias para continuar con la tarea de cuidar a quienes están a su cargo.

En 2018, la organización internacional detalló que el 44% de las mujeres que se dedican al trabajo doméstico y de cuidados consideró su estado de salud como malo.



Las niñas, adolescentes y mujeres son relegadas al hogar para que lleven a cabo la totalidad o mayoría del trabajo doméstico. Foto: Cuartoscuro

Además, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) revela que son más propensas a sufrir golpes, descargas eléctricas, quemaduras, cortaduras, intoxicaciones por exponerse a productos como insecticidas, etc.

Información obtenida por The New York Times muestra que en Estados Unidos, de las mujeres dedicadas al hogar, 22% presentaron ansiedad o depresión, 23% mostró irritabilidad y nerviosismo mientras que el 32% dijo sentirse agotada y triste.

Y el panorama en México no suele ser diferente ya que de acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) las personas que cuidan y no reciben apoyo de la familia, pueden presentar ansiedad, tristeza o depresión.

Además, se alerta de la posible presencia de insomnio, miedo o angustia, así como irritabilidad, ira o enojo. El Instituto también señala que puede presentarse aislamiento y soledad, cansancio y agotamiento físico.

Ante dichos síntomas, se ha señalado el *síndrome del cuidador* que es el agotamiento físico, emocional y mental que se desarrolla en las personas dedicadas al cuidado.

Entre los síntomas que afectan la salud física de las personas a cargo de la labor de cuidados se destacan el cansancio, trastornos del sueño, problemas osteomusculares relacionados con las principales cargas físicas de la situación en la que se encuentran.

También pueden presentarse afecciones de la piel, trastornos gástricos e intestinales, así como cambios de peso.

Cabe señalar que de acuerdo con el IMSS, las personas que están sometidas a estrés crónico, por ejemplo los cuidadores de una persona dependiente, suelen ser más susceptibles a padecer una enfermedad coronaria, cerebrovasculares, diabetes e hipertensión arterial.

Respecto a las repercusiones psicológicas más comunes en el cuidador colapsado son frustración e impaciencia, angustia, codependencia, somatizaciones y miedo.



Una mujer carga a su hermana de 2 años a quien llevó a su primera marcha del 8M.

2.2 La desigualdad en las mujeres en México en comparación con los hombres al momento de cuidar

En México, al igual que en el resto del mundo, son en su mayoría mujeres quienes llevan en sus hombros la tarea de cuidar pues en 2022, 31.7 millones de personas de 15 años y más brindaron cuidados a integrantes de su hogar. De esta

población, 75.1% correspondió a mujeres y 24.9% a hombres, así lo reveló el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

En la publicación de los resultados de la primera edición de la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC), en cuanto a horas a la semana en labores de cuidados, las mujeres dedicaron en promedio 37.9, mientras que los hombres, 25.6. Es decir, se registró una diferencia de más de 12 horas semanales.

Y la desigualdad en el cuidado empieza a visualizarse desde la infancia y adolescencia. De acuerdo con el Inegi, del total de niñas, niños y adolescentes de entre 8 y 14 años de edad (15.2 millones), 2.4% brindó cuidados, dicha proporción fue de 3.7% para mujeres y 1.3% para hombres.

Es decir, desde edades tempranas, se puede ver que la participación de niñas y adolescentes mujeres en el trabajo de cuidados es mayor que el de los niños y adolescentes hombres.

Y no es casualidad que en México sean las niñas, adolescentes y mujeres quienes deben llevar la batuta en materia de cuidados, ya que socialmente se piensa que son ellas las que se tienen que hacer cargo.

Para muestra un botón.

En junio de 2020 y en plena emergencia sanitaria, el presidente Andrés Manuel López Obrador, dijo en un evento en Texcoco que la tradición es que en el país sean las hijas las que más cuidan a los padres, en situaciones como la epidemia por Covid-19.

“A veces no gusta mucho porque, también con razón, se quiere cambiar el rol de las mujeres y eso es una de las causas del feminismo, pero la tradición en México es que las hijas son las que más cuidan a los padres, nosotros los hombres somos más desprendidos, pero las hijas siempre están pendientes de los padres, de los papás, de las mamás”, mencionó el mandatario.

Que la máxima autoridad piense que le toca a las mujeres cuidar a sus familiares es una realidad respaldada con datos.

En 2022, el Inegi detalló que de las personas con discapacidad o dependencia que reciben cuidados por alguna persona del hogar u de otro hogar, se identificó que la persona cuidadora principal es la madre o hija, con 64.5% de los casos.

Mientras que la mayor labor de cuidados para la población infantil y del grupo de niñas, niños y adolescentes fueron mujeres, con 96 y 90.3 % respectivamente.

Las personas cuidadoras principales de las y los infantes de 0 a 5 años fueron la madre, con 86.3% y la abuela, con 7.6%.

De acuerdo con la más reciente *Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo 2019* del INEGI las mujeres de 12 años y más dedicaron 10 horas a la semana en promedio al trabajo no remunerado de cuidados a integrantes del hogar. Los hombres destinaron 5 horas.



En el Estado de México, una mujer carga a su hijo mientras lava los platos con su hermana. Las parejas de ambas mujeres estaban sentados en la mesa esperando que les dieran de comer.

Guerrero, Zacatecas, Veracruz, Chiapas y Oaxaca son los cinco estados con las mayores brechas en desventaja hacia las mujeres sobre el tiempo destinado a la labor de cuidados.

Sin embargo, al considerar cuidados pasivos, el Inegi resalta que las mujeres dedican en promedio 15.9 horas semanales más al cuidado que los hombres.

El Instituto define los cuidados pasivos como aquellos que implican la vigilancia o estar pendiente de personas que requieren de atención, pero pueden llevarse a cabo en forma simultánea, mientras se realizan otras actividades.

En esta categoría del cuidado se encuentran cinco subcategorías:

- La supervisión de niños u otros dependientes de cuidado preservado en un ambiente seguro. Es aquel que se realiza con monitoreo o vigilancia mientras ellos pasan el tiempo jugando, realizando su tarea o cualquier otra actividad que no implique el cuidado directo.
- La gestión del cuidado. Incluye la coordinación de horarios; realizar traslados a centros educativos o instituciones de salud y su acompañamiento; contratación y supervisión de niñeras, enfermeras, trabajadoras domésticas, así como otros cuidadores remunerados; ayudar en la compra de víveres y artículos personales; y manejar el dinero del dependiente del cuidado; por mencionar algunas actividades.
- El cuidado en beneficio. Aquí se implica las actividades o el trato con terceras personas para el beneficio del dependiente, siempre que estuviese vinculado con la atención de su salud o con las necesidades educativas, como conversar con la maestra de los hijos sobre asuntos escolares o platicar con los médicos acerca de asuntos de salud de la persona que recibe los cuidados.
- El aspecto de en guardia que se trata de una tarea que requiere estar disponible para responder a una alarma de cuidado durante largos periodos; por ejemplo, bebés, enfermos o personas adultas mayores, que pasan gran parte de su tiempo durmiendo en casa u hospitales, requieren a alguien en guardia para atender sus necesidades.
- Por último está el apoyo al cuidado; aunque no implica una interacción directa con los dependientes de cuidado, prepara el escenario del cuidado activo o directo, como la compra y preparación de alimentos y la limpieza de la casa, que le dan soporte a este.

Si las mujeres cuidan más que los hombres, el tiempo, su salud y sus oportunidades laborales se verán mermadas.

De acuerdo con la ENASIC publicada en octubre de 2023, se resalta que de las mujeres cuidadoras, 15% mencionó que tiene afectaciones en su tiempo libre, 10% en su desarrollo para estudiar algún oficio o carrera, 8.1%, en la relación con las y los integrantes de su hogar u otros familiares y 7.8% señaló tener afectaciones en la convivencia con amistades o compañeros de trabajo.



Una mujer lavando la ropa de su hermano y padre mientras ellos salen a trabajar en sus profesiones ella ejerce sola el trabajo del hogar.

En cuanto al tema de salud, de las mujeres que proveen cuidados en 2022, 39.1% afirmó que por esa razón sintió cansancio, 31.7% aseguró que disminuye su tiempo de sueño, 22.7% sintió irritabilidad, 16.3% padeció depresión y 12.7% vio afectada su salud física.

Con respecto a su situación laboral, en las mujeres no económicamente activas que brindan cuidados, 68.4% señaló que no podía ingresar a trabajar ya que no tiene quien cuide a sus hijas e hijos mientras que el 78.4% no tiene quien le cuide a las personas adultas mayores o enfermas a su cargo.

“En México, las mujeres realizan actividades de cuidado independientemente de si participan o no en actividades económicas: ellas buscan estrategias para satisfacer las necesidades de cuidado en sus hogares y compaginarlas con las actividades laborales”.

Inmujeres. (2012). *El trabajo de cuidados: ¿Responsabilidad compartida?*. México p. 11

Pese al tiempo dedicado, los derechos que pierden las mujeres al dedicarse exclusivamente a él, en México el reconocimiento al trabajo de cuidados aún no llega a pesar que el propio Inegi reveló que en 2022, el valor económico de las labores domésticas y de cuidados reportó un monto de 7.2 billones de pesos, lo que equivale a 24.3% del PIB nacional.

En la Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares en México 2022, el Instituto destaca que de dicho monto, las mujeres contribuyeron con 72% y los hombres 28%. Es decir, con sus labores domésticas y de cuidados, las mujeres aportaron a sus hogares 2.6 veces más valor económico que los hombres.



Una joven le enseña a su hermano menor a tender la cama. Su madre sale a trabajar todas las mañanas y vuelve hasta la noche, así que ellos hacen el trabajo doméstico mientras no está. Foto: Cuartoscuro

Asimismo se destaca que el valor que generó el trabajo no remunerado como porcentaje del PIB nacional fue superior al de actividades económicas como la industria manufacturera, el comercio y los servicios educativos.

Datos del Inegi señalan que en 2022, la población que realizó trabajo doméstico no remunerado se compuso mayoritariamente por mujeres con un total de 52.8% mientras que los hombres participaron con 47.2%.

Al medir este trabajo en número de horas y en valor económico, se destaca que las mujeres aportaron casi tres cuartas partes del total de esta actividad.

El Inegi menciona que al desglosar el trabajo por tipo de actividad, los cuidados y apoyo contribuyeron con 24.9% del valor económico total. Le siguieron actividades de limpieza y mantenimiento de la vivienda con 23.7%; las de alimentación 22.6%; compras y administración del hogar 11.6%; ayuda a otros hogares y trabajo voluntario 8.9% y limpieza y cuidado de la ropa y calzado 8.2%.

Las entidades que contribuyeron con los niveles más altos fueron Estado de México con 12.3%; Ciudad de México 6.8%; Jalisco 6.7%, Veracruz 6.2 % y Nuevo León 4.9%.

Y aunque el trabajo de cuidados sea necesario, urgente y vital, México parece estar lejos de aminorar esa carga para las mujeres, al contrario, ha metido a niñas y adolescentes a compartir la responsabilidad de cuidar.

2.3 Niñas y adolescentes: su papel en la labor de cuidados desde pequeñas

En un país rebasado por la demanda de cuidados y la falta de respuesta fuera y dentro de los hogares, son las niñas y adolescentes, aquellas que necesitan ser cuidadas, quienes ahora tienen que cuidar.

Pero Oxfam México advierte del riesgo de incluir a niñas y adolescentes en los cuidados y el trabajo no remunerado de los hogares, pues sostienen que las menores de edad que se ocupan de un gran volumen de dichas actividades presentan menores índices de asistencia escolar que el resto de las niñas.

En la Cuenta Satélite del Inegi, en 2022, cabe resaltar que el valor de las labores domésticas y de cuidados no remunerados que realizaron las y los menores de entre 5 y 11 años fue equivalente a 0.3% del PIB nacional.

De dicho valor, 54.3% lo aportaron niñas y 45.7% niños.

Además, cada niña entre 5 y 11 años destinó, en promedio, 4.8 horas a la semana a las labores domésticas y de cuidados del hogar. Los niños colaboraron con 4.1 horas.

Y aunque estas cifras pueden provocar escalofríos. Siguen empeorando los escenarios.

En el informe *Tiempo para el Cuidado*, Oxfam describe que las niñas de las familias más pobres pueden dedicar un promedio de siete horas más a la labor de cuidados que las pequeñas de familias con una mejor situación económica, incluso destaca que llegan a dedicar cinco horas menos a sus estudios.



Dos pequeñas en Chiapas esperan a que su hermana menor termine de jugar para llevarla de regreso a la casa de acampar con su mamá.

2. 4 Deuda del Estado mexicano: Sistema Nacional de Cuidados inoperante y sin presupuesto

En un país donde las mujeres dedican su vida a cuidar a alguien más, resulta extremadamente necesario la creación y funcionamiento de un Sistema Nacional de Cuidados.

Para que las niñas, adolescentes y mujeres no tengan que hacer doble jornada de trabajo, no paren su vida laboral o académica, es urgente la aplicación de una política pública que intervenga en la redistribución del cuidado y en la cual intervengan no solo las autoridades.

El Sistema Nacional de Cuidados es la distribución responsable de cuidados entre el Estado, el sector empresarial, la sociedad civil, las comunidades, las familias y entre hombres y mujeres. Dicha iniciativa busca articular las labores de la estructura disponible para que en el ámbito de sus atribuciones brinden atención y

asistencia a las personas que requieran cuidados, desde menores de edad hasta adultos mayores.

Es decir, se busca que cada una de las intervenciones de política pública que se implementen logren la reducción de la sobrecarga del tiempo de cuidados a fin de que las mujeres tengan tiempo propio y disponibilidad para realizar sus proyectos de vida.

“La creación de un Sistema Nacional de Cuidados es también una cuestión de justicia para las mujeres, sobre todo para las más pobres de nuestro país que, sin posibilidades de delegar estos trabajos en otras personas, tienen obligatoriamente que realizarlos ellas mismas en dobles y triples jornadas laborales”, se lee en la iniciativa con proyecto de decreto de la Ley del Sistema Nacional de Cuidados presentada por un grupo de senadores encabezados por la morenista Martha Lucía Micher.



Sarahí, asistente a una marcha del 25N, lleva en brazos a su hermana. Sus padres la dejan a su cargo mientras salen a trabajar.

De acuerdo con el documento, la provisión de estos servicios se podrá presentar en tres modalidades: públicos, privados o mixtos que se clasificarán en:

Cuidados a domicilio: Tareas de cuidados, asistencia personal o apoyo a personas en situación de dependencia severa realizadas por trabajadoras o trabajadores del hogar remunerados.

Cuidados institucionales: Centros de cuidados infantiles u horarios escolares ampliados para niños y niñas. Centros de cuidado para la primera infancia y centros diurnos para personas en situación de dependencia leve o moderada.

Cuidados residenciales: Centros de cuidados con enfoque biopsicosocial, sociosanitario y socioeducativo realizados en los centros de cuidados de larga estadía con pernocte de las personas.

Apoyos materiales y tecnológicos: Herramientas materiales o tecnológicas utilizadas para mantener o mejorar las habilidades de las personas, de tal forma que promueven su independencia en todos los aspectos de su vida diaria.

La senadora Martha Lucía Micher explicó en entrevista que “el Sistema implementará el conjunto de acciones, programas y políticas públicas, que tienen en su centro a las personas que requieren de cuidados, garantizando sus derechos y fomentando su autonomía.

Bajo esa premisa, la morenista destaca la importancia de la inversión en políticas de cuidados en la que el Sistema Nacional de Cuidados priorice:

- Contribuir al bienestar de las personas
- Permitir la creación directa e indirecta de empleo de calidad
- Facilitar la participación de las mujeres en la fuerza del trabajo, lo cual implica un retorno de ingresos para el Estado vía impuestos y cotizaciones y una mayor renta para las personas.

“Este Sistema es también una cuestión de justicia para las mujeres, principalmente para las más pobres de nuestro país que, sin posibilidades de delegar estos trabajos en otras personas, tienen obligatoriamente que realizarlos ellas mismas en dobles y triples jornadas de trabajo”, dijo Lucía Micher.

Se propone que el Sistema Nacional de Cuidados dependerá del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) y contará con una Junta Nacional de Cuidados que será el órgano rector y que estará conformado por la Secretaría de Bienestar -quién presidirá la junta-, así como las Secretarías de Hacienda, Educación, Trabajo, Salud y Cultura.

Además estarán presentes el IMSS, ISSSTE, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, el DIF y todas las secretarías del Bienestar estatales.

Aunque en el papel y en la teoría el Sistema promete mucho, en la realidad esa promesa se encuentra pausada.

El 18 de noviembre de 2020, la Cámara de Diputados aprobó reformas para elevar a rango constitucional el derecho al cuidado digno. Con ello se establece la obligación del Estado a promover la corresponsabilidad entre mujeres y hombres para lo cual deberá expedirse una ley general que establezca la concurrencia de los tres órdenes de gobierno en materia del Sistema Nacional de Cuidados.

La reforma fue turnada al Senado de la República para que la votaran, sin embargo, el dictamen está congelado en la Comisión de Puntos Constitucionales.

Si bien el 13 de diciembre de 2023 se dio turno directo a las Comisiones Unidas de Puntos Constitucionales y de Estudios Legislativos la Iniciativa del Senador Miguel Ángel Mancera Espinosa, del Grupo Parlamentario del Partido de la Revolución Democrática, con proyecto de decreto por el que se adiciona un párrafo quinto al artículo 4o. de la Constitución en la que propone establecer el derecho al cuidado que sustente la vida y otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad.

También plantea la creación de un sistema Nacional de Cuidados que preste servicios públicos, universales, accesibles, suficientes y de calidad que cuente con políticas públicas efectivas y atienda de manera prioritaria a las personas en situación de dependencia.

Pese a que al día de hoy, no ha sido aprobada la iniciativa por lo que así, sin intervención del Estado y sobrepasadas con la responsabilidad de cuidar, es cómo viven las mujeres en México.

Capítulo III. Ellas cuidan: Testimonios y registro documental de mujeres y la labor de cuidados

El legado de ser mamá: Fernanda y Bruno

Cuando nació la mamá de Fernanda, su abuela lloró.

La madre de hasta entonces sólo tres varones no pudo contener las lágrimas al ver el nacimiento de su primera y única hija. Pero ese llanto no era de emoción sino de tristeza, haber parido a una mujer le significaba una cosa: su hija se enfrentaría al mismo destino que ella, sería quien, llegado el futuro, haría toda la

labor doméstica y se llevaría la misma friega que ella había realizado desde niña solo por el hecho de haber nacido mujer.

“Mi mamá no me contó esa historia hasta que crecí. Y ahora, con 27 años y con mi hijo de cuatro, entiendo por qué la abuela lloró”, relata Fernanda.



Fer y Bruno en la cocina mientras ella le explica a su hijo qué van a comer en la tarde.

A los 23 años y con sus estudios universitarios terminados, María Fernanda Rojas Hernández descubrió que estaba embarazada.

Bruno llegó a su vida el 13 de marzo de 2019. Desde entonces, Fer, cómo la llaman sus amigos y familiares, dejó de vivir una vida en singular, pues hasta para ir al baño ya no estaría sola.



Bruno desayuna sobre la barra de la cocina mientras Fer termina de hacer su lunch para el kínder mientras le cuenta un cuento.

La joven egresada de la carrera de odontología en la FES Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) vivió menos de un año con su entonces pareja y padre del niño. Volvió a casa de sus padres y sus hermanos en donde actualmente vive con su pequeño.

Los últimos cuatro años y medio, Fernanda ha conocido de primera mano el trabajo de cuidados. La joven que vive en Tultitlán, Estado de México, aprendió a lavar, hacer el desayuno, preparar el lunch, cambiar de ropa a un niño y hasta cepillarse los dientes todo al mismo tiempo.

Su vida profesional se vio pausada por aprender la maternidad. La joven de 28 años no ejerce su profesión de dentista por una simple razón: No tiene quien le cuide a su hijo para que ella pueda irse y ejercer.



Fernanda, mamá de un niño de casi cinco años, mira a su hijo jugar en los columpios del parque.

Desde el interior de su hogar en la colonia Villas de San José, un fraccionamiento compuesto por privadas y en medio de las avenidas principales del municipio, la Vía José López Portillo y la Mexiquense, Fernanda relata cómo pasa sus días con Bruno.

“Mis días comienzan a las siete de la mañana. Procuero levantarme antes de que mi hijo se despierte para poder tener tiempo de hacer cosas para mí como bañarme, hacer del baño porque cuando Bruno se despierta, desde el minuto uno que abre sus ojos, es dedicarme a él”, comenta.

A las ocho de la mañana, una vez que Bruno despierta, comienza la cuenta regresiva para Fernanda. Debe apurarse y en menos de una hora tener listo el desayuno, el tupper con el lunch, cambiar al pequeño y emprender el camino al kínder.

“Hay días que son más fáciles que otros. A veces Bruno despierta de malas y ahí pierdo más tiempo porque tengo que buscar la forma de que se ponga contento, le hago cosquillas, lo arrullo un ratito porque si no cambia de humor me dice que no quiere ir a la escuela, que no quiere comer y entonces debo invertir momentos de la mañana en convencerlo y dejar de hacer el lunch”.



Bruno le repite a su mamá el abecedario para demostrar que ya se lo aprendió mientras termina de tomar su leche.

Con los minutos que le parecen cada vez más cortos, Fernanda emprende una carrera y viste al niño al cuarto para las nueve. Deben salir de casa en diez minutos máximo o de lo contrario no los dejarán entrar al kínder.

Pero Fer, como le gusta ser llamada, ya tiene el control, aprendió a ganarle al tiempo y no solo logra vestir al niño, sino también peinarlo y decirle que se lave los dientes. También consigue guardar en la lonchera el tupper de hotcakes de plátano, la fruta picada y el agua.



Bruno se tira en la cama cuando su mamá le dijo que se aliste y se ponga el uniforme para ir al kínder.



Fer le cuenta una historia de una princesa y un dragón para entretener al niño mientras le pone el uniforme.

Con el niño en el kínder y sabiendo que tendrá que volver por él en casi cuatro horas, Fernanda emprende el viaje a casa para comenzar sus deberes. Mientras lava los trastes, recuerda que ella empezó a cuidar mucho antes de la llegada de Bruno a su vida.

“Soy la segunda hija de mis papás, la de enmedio. Yo empecé a cuidar cuando mi hermano menor tenía tres años y yo nueve. Mis papás siempre han trabajado, entonces nos quedábamos solos los tres, pero a veces mi hermana mayor salía tarde de la escuela o tenía otras cosas que hacer, entonces yo le servía de comer a mi hermano; mi mamá nos dejaba la comida preparada pero yo le calentaba, le prendía la tele si quería verla o lo llevaba al baño si tenía necesidad. Yo le ayudaba con cosas que sabía que él todavía no era capaz de hacer solo”, dice Fer mientras coloca los trastes en el fregadero.

La joven dentista pasó su infancia, adolescencia y juventud entre sus hermanos. Veía a sus papás cada noche cuando llegaban de trabajar y los fines de semana que descansaban. Creció siendo cuidada, pero también cuidando.



Fernanda aprovecha el tiempo que Bruno está en la escuela para barrer ya que cuando el niño está en casa se la pasa jugando en la sala.

Con Bruno en la escuela es el momento en que Fer se apura en sus demás labores. Hace la comida, lava la ropa de ella y su hijo, recoge los juguetes que

dejó el pequeño en la sala, en el baño, en el cuarto de su hermano o de sus papás y en el comedor, porque a dónde sea que voltees podrás ver un juguete de Bruno. A todos lados va con sus juguetes.

“Hay tareas que no puedo hacer con Bruno presente porque él quiere atención, es un niño y es normal. A veces quiere que juegue con él, que lo mire haciendo algo y no puedo terminar de lavar o a veces, aunque yo guardé sus juguetes, llega de la escuela y los vuelve a sacar y ya no puedo barrer”, señala la madre del pequeño.



Los juguetes de Bruno deben ser acomodados todos los días ya que siempre los deja tirados por toda la casa.

Pero los días no son siempre iguales. La situación cambia si Fer o Bruno se llegan a enfermar. Esos días no hay escuela; es pasar el tiempo acostados en cama, ella cuidando que no le suba la fiebre, mojando vendas o trapos para ponerle en la frente, servirle sueros, darle medicina que no le gusta.

“Es difícil estar enfermo y atender a alguien que depende 100% de ti cuando tú no te sientes bien”, señala Fer.

Por casi cinco años, Fernanda es quien se encarga del mayor cuidado de Bruno. Es ella quien lo baña, lo viste, lo calma cuando hace berrinche, le lava la ropa, lo

consuela cuando se cae o se pega jugando, le explica la tarea o le pide que haga aún cuando el niño no quiere o se distrae.



Fer baña a Bruno e imita los diálogos de ToyStory mientras sostiene un muñeco de Woody.

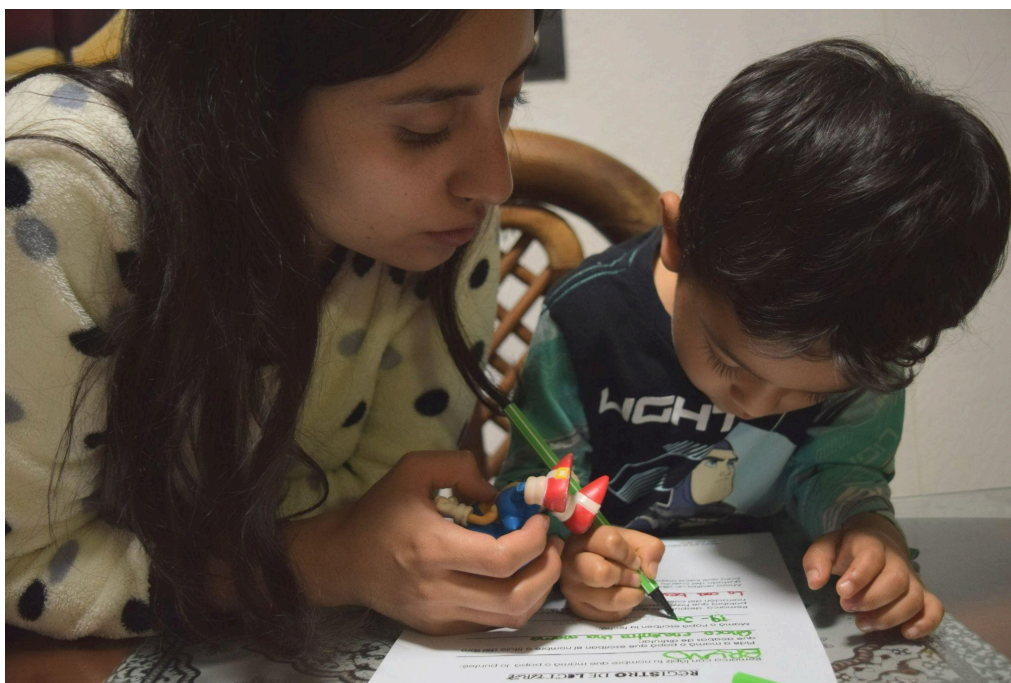
La joven es la encargada de despertar en la madrugada si el niño quiere leche o llora porque tuvo una pesadilla, es ella quien lo lleva al parque por las tardes, quien le cocina y le presta su celular unos minutos mientras ella tiende la cama, acomoda la ropa y recoge la mesa.

Es ella quien lo lleva al baño en un restaurante y se tarda 15 minutos mientras su hijo hace popó y le cuenta cómo le fue en la escuela o le pide quitarse los zapatos para sentirse como en casa. Para cuando vuelven a la mesa, el papá del niño ya comió y ella debe terminar su comida fría.

Desde hace un año que Bruno va a la escuela, Fer también volvió a clases. Le explica las instrucciones de la tarea, le lee cuentos que le deja su maestra y cada noche le alista sus útiles.



Fer y Bruno hacen la tarea. A veces el pequeño comienza sus deberes escolares hasta la noche porque quiere que su mamá le ayude.



Fer supervisa que su hijo escriba bien su nombre completo en la tarea.



Fer lee un cuento a Bruno como parte de su tarea de comprensión de lectura.

Por casi cinco años, Fernanda es quien lleva la batuta en los cuidados de su hijo.

El papá de Bruno está presente pero no como ella quisiera. Lo visita todos los días, procura acompañarla al dejar y recoger al niño del kínder, lo lleva a comer, le da regalos, pero el trabajo de cuidar depende más de ella y de manera desigual.

“No es como que él me haya dicho, oye, si tú, lo cambias y le haces el desayuno todos los días, yo le haré el lunch. Si se lo pido sí lo hace, pero le falta iniciativa”, dice Fer un sábado en la mañana mientras espera que acabe la clase de inglés a la que asiste Bruno.

El cuidado de Bruno es desigual. Es la madre quien se levanta de madrugada y no duerme hasta que le baja la fiebre al pequeño, mientras el padre se encuentra en su propia casa y no tiene el sueño interrumpido. Pero esto es algo que desafortunadamente no sorprende a la joven madre.



Esa mañana, Bruno le dijo a Fer que no quería ir a la escuela porque estaba enfermo, su mamá le suena la nariz y le dice que no está enfermo, solo son moquitos.

“Desde que mi hijo nació, fui yo quien le cambiaba más veces los pañales, quien se despertaba en las noches y se levantaba cuando él lloraba, quien le daba de comer, lo bañaba, lo vestía. Para su padre es “normal” que lo haga yo, es mi tarea por el simple hecho de ser mamá. Cuando Bruno nació, me acuerdo muy bien, dijo que para eso somos las mujeres, para atender a los niños”, dice en la entrevista.

Pero no solo en el cuidado de su hijo es que Fernanda tiene más responsabilidad. En el tiempo que vivieron juntos, el padre de Bruno se rehusaba a hacer trabajo doméstico.

“Una vez no me quedó más que reír cuando me dijo -es que tú lavas los trastes mejor que yo-. Cuando llegábamos de trabajar yo me ponía a lavar la ropa, a hacer la comida del día siguiente mientras que él se iba a acostar o a ver la tele”.

La demanda de cuidados de su hijo en ese entonces era mayor. El recién nacido lloraba mucho y solo quería estar en brazos de su madre. Algunas veces Fernanda tuvo que lavar ropa y platos con el niño a sus espaldas porque si lo dejaba acostado en su cuna, no paraba de llorar.

“Yo le decía a mi entonces pareja que me ayudara, que hiciera más labores de la casa. Su solución fue irnos a vivir con su mamá para que ella me echara la mano. Ella y no él”, confiesa Fer.

Pero han pasado los años y Bruno ha crecido, ha ido ganando un poco de independencia y ya es un niño que va solo al baño, que avisa cuando necesita ir, se lava solito los dientes y se entretiene jugando con el celular mientras su mamá hace el quehacer. Y aunque es un avance, a veces hay días en que esa independencia se evapora.



Bruno jugando en el celular de su mamá mientras ella tiende la cama.

De acuerdo con Fer, el pequeño ahorita está en una etapa en la que no quiere que nadie haga las cosas más que su mamá.

“No quiere ir al baño si no lo llevo yo, no quiere vestirse si no lo visto yo, está así desde hace unos meses y me gustaría que alguien le dijera ven, vamos a jugar tantito en lo que tu mamá tiene un tiempo para arreglarse, pero no, cuando Bruno solo me quiere a mí es todavía más pretexto para que su papá diga “es que no quiere que lo haga yo “quiere que lo hagas tú” y pues nada más está ahí sentado mientras yo estoy discutiendo como ya, déjame ponerte el pantalón, ya no vuelvas a quitar los tenis y no andes descalso porque ya te cambié”, comparte.

Y aunque Fernanda ama ser mamá, sonrío cada vez que ve a su hijo y lo quiere atacar a besos, cuando sabe que ha hecho un buen trabajo en su crianza al ver que su hijo se preocupa por los demás, no se burla cuando ve a alguien llorar y que incluso busca regalarle flores que se encuentra en el jardín, sin duda quisiera tener más tiempo para ella y su vida profesional.

“Mis días son cuidar a Bruno, estar con Bruno, jugar con Bruno y es bonito. Pero si yo tuviera más tiempo para mí, me gustaría trabajar más, desarrollar mis habilidades, a veces siento que me estoy atrasando un poco por no tener esta práctica del diario, de ser dentista 8 horas al día porque la verdad me gusta mucho lo que estudié, me gusta lo que hago”, dice mientras el niño se entretiene con su pista de carreras en la sala.

Y sí, Fernanda se desvive y vive por Bruno, pero el amor no impide que llegue el cansancio.

“Los momentos en los que me canso es cuando tengo que repetirle las cosas una y otra y otra vez, por ejemplo a la hora de la comida; él da una cucharada, se levanta y se va, entonces lo vuelvo a sentar y le digo: Bruno estamos comiendo, y otra cucharada y se levanta y se va y otra vez ir por él, decirle Bruno siéntate, no has terminado ni la sopa. Entonces esa repetición de estar detrás es agotador”, confiesa la mamá de 28 años.



Fernanda convenciendo a Bruno de comer, le dice que si se acaba su plato lo llevará un rato a jugar al parque.

Con los ojos puestos en el salón de Bruno, Fer admite que cuando se siente muy enojada, le dice a su hijo que no está haciendo las cosas y se va a su cuarto.

“Él me sigue y me dice mamá pero porque estás enojada y le digo es que a veces me siento cansada de estarte repitiendo las cosas y no es como que inmediatamente diga. Ah, okay, vi que te enojaste ya no lo voy a seguir haciendo sino que nada más dice como ah, bueno, se va y sigue jugando y la que tiene que ir a trabajar con la frustración, soy yo porque él es un niño que aún no dimensiona ciertas cosas”, comenta.

Fernanda no dudaría ni un segundo en dar la vida por su hijo, en hacer el mayor sacrificio por su amor pero eso no implica que ella sea de acero y aguante las tareas del hogar y la crianza sin ningún descanso.



Bruno dormido en la cama que comparte con su mamá un lunes por la mañana.

“Cuidar a Bruno es lindo, pero también es cansado y a veces estoy agotada. Una vez le preguntaba a mi hijo ¿cómo se enoja tu mamá? y dice: ella le hace “estoy harta”.



Bruno haciendo berrinche porque lo bañó su mamá cuando quería seguir jugando en el jardín.

Pero no todo es caos ni frustración o cansancio. Cuando Fernanda necesita ser cuidada es cuando aparecen sus papás, los abuelos que cuidan a Bruno desde que vino al mundo.

“Desde que mi hijo nació mis papás no han dejado de estar pendientes. Por las noches cuando llegan de trabajar, mi mamá juega con él, se le ocurren muchos juegos y los oigo reír o a mi hijo saltar en su cama mientras que mi papá me pregunta cómo estoy, si tuve un buen día o me da chocolates a escondidas solo para mí”.

Conmovida por el amor que sigue recibiendo como hija, Fer señala que su papá la ha cuidado incluso ahora que ella es la mamá.



Fernanda y Bruno viendo la lluvia. Su mamá le explica que no puede salir porque se puede mojar y enfermar.

“Mi papá siempre ha estado por y para mí. Cuando mi hijo era un recién nacido, él me decía duérmete, yo le doy su mamila o descansa tantito, yo lo cargo, mi papá decide estar involucrado con Bruno cuando el papá de mi hijo nunca fue de tocarme la panza ni de hablarle a la panza cuando estaba embarazada”, cuenta Fernanda.

Con el apoyo de sus padres y los cuidados que ella recibe, carga pilas para un nuevo día, para llevar a su hijo al parque y jugar en los columpios, en el sube y baja, en la resbaladilla, para hacerlo reír, jugar a las cosquillas, a las escondidillas, para seguir siendo la mamá que Bruno necesita, pero sin ser la hija que sigue necesitando un empujón de su refugio, de su lugar seguro: sus papás.



Fer y Bruno en el parque después de hacer la tarea. Bruno tenía miedo de subirse solo a la resbaladilla así que su mamá lo hizo con él.

Y aunque hay frustración, cansancio y exceso de trabajo, Fer se va a dormir cada noche sabiendo que su hijo es feliz porque “en cada dibujo que hace en la escuela o en la casa, siempre se dibuja sonriendo, el sol sonriendo, es un niño alegre y es gracias a mí”.



Bruno de casi tres años recibiendo pecho de su madre mientras ella habla con el papá del niño y le pide la despensa que necesitan.

Nacer cuidando, envejecer cuidado: Verónica y Sam

Verónica tiene 57 años. La mayor parte de su vida ha estado entre los cuidados, siendo casi siempre la proveedora y no la receptora.

Desde los 10 años comenzó a cuidar, a ser responsable por el bienestar de otros. Todo empezó por cuidar a sus vecinos, se convirtió en niñera cuando todavía iba a la primaria. Su familia necesitaba ingresos extra y ella comenzó a trabajar.

“Fui una niña cuidando niños”, dice desde la sala de su casa en Tultitlán, Estado de México.

Su primer empleo duró hasta que cumplió 14 años. Los niños a su cargo ya eran un poco mayores y los roles cambiaron. Ahora la hermana más grande de esa familia debía ser quien cuidara de los menores.

Una mujer sustituyendo a otra para cuidar.

Años después, con una licenciatura en administración terminada y recién casada, Verónica recibió a la primera de sus hijas: Laura.

“Con mi hija tuve mucho miedo. Había vivido un embarazo de alto riesgo y cuando nació no me dejaron verla porque estuvo los primeros días en la incubadora. Yo sólo quería ver a mi bebé, para mí era normal la necesidad de cuidar a mi bebé, yo y no las enfermeras ni los doctores, para eso era su madre”, cuenta.

Con el riesgo superado; y unos años más tarde, Verónica por fin tenía la familia que quería: su esposo y sus tres hijas sanas, era lo que le importaba.

Y aunque ella deseaba que sus hijas fueran madres una vez que terminaran sus estudios y pudieran trabajar de lo que querían, con Laura no se efectuó el plan.

“Mi hija se embarazó joven. Tenía 17 años cuando tuvo a Chelsee, su primera niña. El papá no se hizo responsable”, dice mientras limpia la cocina de su hogar.

Fue entonces que Verónica volvió a cambiar pañales, a curar cólicos y a pensar todo el día en popó: si la nena estaba enferma ¿De qué color haría? ¿Cuánta cantidad?. La popó era un factor clave a la hora de hablar del bienestar de su primera nieta, pues nació con problemas intestinales. Si la popó estaba bien, todo lo demás también.

Al principio, y al menos hasta que su nieta tuvo cinco años, su hija vivía con sus papás. Verónica lo prefería así. Ella quería cuidar, lo sabía hacer desde pequeña, sólo que nunca antes había cuidado a dos personas que le importaran tanto: su hija y su nieta.

“Chelsee fue una niña muy tranquila. Muchas veces hasta podía olvidar que había una niña en la casa. Yo podía lavar, planchar, hacer de comer y ella dormida, viendo la tele, jugando o coloreando. Nunca tuve que estar detrás de ella”.

Con el tiempo Laura encontró un trabajo, rentó una casa en la misma privada que sus papás y se fue con su hija. Pero, 11 años después, la joven volvería a ser mamá.

“Me tomó por sorpresa. Pensé que Chelsee sería su única hija pero no fue así. Y aquí estamos otra vez con los pañales, el biberón, el talco para que no se rocen, los baberos”, señala.

Pero no es como cuidar a Chelsee. La llegada de Samantha Daria Zelda fue un torbellino que aún a tres años de su nacimiento sigue dejando huella.



Sam, la segunda nieta de Verónica, juega en el sillón mientras ve Shasa y el Oso, su programa favorito de televisión.

Sam, en palabras de su abuela, es traviesa, tremenda e inquieta. La pequeña nacida en marzo tiene la fuerza de la primavera. Podría pasar toda la mañana y toda la tarde jugando y aún tener pila para la noche.

A Sam le gusta correr, es su actividad favorita. Salta, rueda en el suelo de su casa y se acuesta en el jardín del patio que está frente a la casa de su abuela. Saca los trastes y puede convertir una taza medidora en un sombrero. Es una niña, su imaginación es parte de su magia.



Sam usa de juguetes y hasta como accesorios los trastes de su abuela.

Pero a veces la magia cansa. Vero admite que hay días en que no puede seguir el ritmo de Sam.

“Es una niña preciosa. Sí lo es. Pero yo no puedo ya jugar con ella como lo hice con mis hijas cuando estaban de su edad. Me canso, a veces me he quedado dormida cuando jugamos en mi cuarto o en la sala, simplemente caigo rendida”.

El cansancio es palpable. Vero se levanta a las 6:15 de la mañana para recibir a Sam. Su mamá la lleva los lunes, miércoles y viernes porque son los días que debe ir a la oficina.



Vero suele poner caricaturas a Sam para que se quede quieta un momento.

Aunque solo son tres días a la semana, cuidar a una niña con la fuerza de un torbellino no es tarea fácil.

“Sam es una niña que no puedes perder de vista. Si estamos en el jardín y le doy la espalda, ya está lamiendo un caracol. Si estamos en la sala y quiero ir a la cocina, se pone a saltar en los sillones y se cae. Tan solo este año van cuatro veces que se ha pegado en la boca y ha sangrado”, confiesa.



Sam pretende que está en un castillo y usa un colador en la cabeza y una cajita de huevos para armar su fuerte.

El papá de Sam es como el papá de Bruno. Está presente pero no para el cuidado. La visita cada fin de semana y un par de horas. Después él se va y regresa a su vida en la que la pequeña de tres años y su bienestar no dependen de él.

Su papá no es quien sube diario las escaleras con ella para evitar que se caiga. No la lleva al baño cada vez que dice pipí, tampoco mueve los muebles de la sala cada tarde para que juegue y se imagine que está en un castillo dorado. Esas tareas son de su abuela, la señora Verónica.



“Pipis” es una de las palabras que dice Sam para avisar que necesita ir al baño. Su abuela Vero la acompaña a subir y bajar escaleras y evitar que se vaya a caer.



Sam mueve los muebles de la sala porque necesita espacio para su trinchera en el castillo que construye para jugar.

Fue Verónica quien tuvo que ir corriendo al médico de la Farmacia Similares un día que Sam se golpeó la cabeza y sangró. Fue Laura quien al recibir la llamada de su mamá informándole que iba camino al IMSS porque necesitaba suturas, tuvo que pedir permiso en el trabajo y salir temprano. Al papá también se le avisó pero dijo que la vería el fin de semana. “Su mamá ya va en camino”, dijo cuando Vero lo llamó para darle la noticia.

“Por eso yo cuido a mis nietas. Chelsee llega de la secundaria y come con nosotras y se va a su casa a hacer tarea. Ella siempre fue más fácil de cierto modo. Pero no Sam, con ella siento que hasta debo tener ojos en la espalda, cuidar que no se acerque a la estufa si estoy cocinando, que no tome medicinas que piensa que son dulces, que no tome la comida de las perritas y la quiera probar. Con Sam aprendí a estar más alerta que nunca”, dice Vero mientras observa a Sam ver Masha y el Oso en televisión.



Sam tratando de alcanzar una coladera en la cocina. A veces la pequeña necesita más trastes para seguir jugando.



Vero tratando de convencer a Sam de lavarse las manos antes de tomarse su mamila con galletas.

Desde que Vero tiene a Sam a su cuidado, admite que se cansa más rápido. La señora que antes podía ir a nadar, pasear en bici e incluso ir a predicar tres veces por semana, ha dejado esos hábitos para estar con su nieta.

Mientras Vero persigue a Sam en la sala con la amenaza de que se la va a comer, las risitas y chanclas de la pequeña retumban en la casa. Las perritas también huyen de la señora y se meten entre los pies de la niña, casi se cae, pero alcanza a sostenerse de la sala. Cuando por fin la atrapa, "lele", como llama a su abuela, se deja envolver en su cobija color rosa y pide a su puerquito Pepe.



Sam su leche en mamila mientras cuenta los dedos de su mano derecha.

“Pepe es un peluche de apoyo emocional. Hay días en que Sam extraña mucho a su mamá, que pregunta todo el día si ya va a llegar, si hoy la verá antes. Yo trato de jugar con ella, de ver la tele, platicarle o contarle cosas; a veces sí le explico que mamá debe ir a trabajar para darle una buena vida a ella y a su hermana, para no depender de nadie, para salir adelante. A veces siento que me entiende, pero a veces se recarga en los cojines y solo ve la ventana, como esperando que ya llegue Laura”, relata la abuela.



Sam y Pepe, un peluche que le regalaron para la ansiedad.

Cuando su mamá llega a Sam le brillan sus ojos cafés, parece que se le derriten. Y aunque a su llegada son besos y abrazos, la situación no siempre sigue así.

Su hija Laura llega por Sam a las ocho de la noche. A veces cenar juntos, pero cuando es hora de marcharse, Vero llega a escuchar cómo su hija regaña a Sam porque quiere jugar y Laura ya quiere dormir. “Hay días en que mi hija se duerme a las 12, 1 de la mañana porque Sam sigue despierta y sólo alcanza a dormir unas cuantas horas para ir a trabajar”, relata.



Sam viendo televisión mientras espera que su mamá la recoja de casa de su abuela.
Laura suele llegar por ella a las 9 o 10 de la noche después de trabajar.

A sus casi cuatro años, Sam ya sabe los números del 1 al 50 y puede decir el abecedario, los colores y las vocales. Sabe hacer su lengua en taquito y cara de enojada cuando no le entiende a un juego. Es lista, no lo duda su abuela, pero es muy inquieta. La única vez que trató de dejarla sola en la sala por un par de minutos para ir con la vecina de enfrente por azúcar, regresó y encontró una bocina del estereo en el suelo. Sam la había tirado al jalar un cable; afortunadamente no le pasó nada.



Sam jugando con sus “soldaditos” que en realidad son pinzas para la ropa.

“A veces la gente cree que no entiende lo que es cuidar. Cuidar a Sam por ejemplo es mantenerla con vida, de verdad. Es ver que no se meta nada a la boca y se ahogue, es procurar que no se tire nada encima, que no se caiga y se golpee en la cabeza, es pedirle que no salte en los sillones porque se puede abrir de nuevo la boca. A lo mejor mucha gente no lo piensa, pero cuidar es una chinga”, admite.



Sam picando la cara de su abuela porque ella quiere jugar a las escondidas y Vero le dice que no porque ya es tarde.

Verónica espera con ansias que Sam entre al kínder para poder tener unas horas de paz.

“Yo quiero a mi nieta, me gusta estar con ella, es solo que me canso. Me canso de jugar, de subir, de bajar, de cargarla cuando se quiere montar, y no es que no lo disfrute es solo que, creo que ya estoy un poco grande para seguirle el ritmo. Quiero creer que cuando entre a la escuela y tenga amigos con los que pueda jugar, ella se va a cansar”, comenta Vero mientras recoge los trastes que Sam usa de sombrero.

Desde hace tres años los días de Vero son estar de pie: jugando con Sam, cocinado y haciendo labores del hogar. Quiere descansar. El dolor de espalda no da tregua; necesita dormir y recostarse un momento en la cama o el sofá.



Vero cargando a Sam porque no encontraba sus chancas y no le gusta que pise el suelo descalza.

“Mi hija trabaja desde casa los martes y jueves, esos días no tengo a Sam. Al principio me sentía mal porque sé que a Laura le cuesta trabajar y estar cuidando a la niña al mismo tiempo y sentía que yo debía traerla aquí conmigo pero, yo también quiero descansar, tener tiempo para salir en la bici y darme un par de vueltas en la privada, poder ver media hora la tele o estar platicando en el celular”.

Y aunque la mayor parte del tiempo es cansado, agotador y siente que no sigue el ritmo de su pequeña nieta, Vero no puede evitar sonreír cada vez que Sam la voltea a ver. Es como si fuera un reflejo.



Todas las mañanas de los lunes, miércoles y viernes, Vero peina a Sam.



Vero lanzando a Sam de cohete. La niña estaba viendo caricaturas y cuando vio a un astronauta preguntó qué se sentiría ir en un cohete.

“Cuando Laura tuvo a Sam tuvo las mismas complicaciones que yo cuando la tuve a ella. Padeció sufrimiento fetal, decían que tenían que sacarle a la bebé inmediatamente. Tuve miedo por mi hija, por mi nieta. Pero todo salió bien, por

tres meses me dediqué a ser madre de una sola hija. La bañaba, le sobaba la panza, los brazos, le hacía de comer, le daba masajes”, recuerda.

Y lo agradece. No hay un día en que no esté feliz por la salud y la suerte que tiene su familia, por haber logrado un parto fuera de riesgo y tener a su nieta que le pica los ojos, le agarra sus lentes y le pide siempre el mismo video de Elmo en su celular.



Vero le muestra a Sam fotos de su mamá cuando la pequeña pregunta por ella.

Desde 2020 y cuando llegó su bebé pandemia, como llama a Sam, Vero tiene una sombra de cabello castaño y rulos en las puntas, una pequeñita que la sigue al baño, a la cocina, al jardín, al patio, a la sala. Que se mete sin permiso al cuarto de su tía Andrea quien se lo tiene prohibido porque le rompe sus cosas. Es esa sombra que es su vida, pero también a quien le da su energía y ya no tiene para ella misma al final del día.



Vero lavándole las manos a Sam antes de darle un dulce. Su abuela siempre le dice que es una medida necesaria para evitar enfermarse del estómago.

Aunque ama a su familia, Vero a veces siente que su vida no pasa de su casa. Desde que fue niñera y hasta ahora, a sus 57 años, Vero cae en cuenta que nunca ha dejado de cuidar.



Sam se queda petrificada luego de proponerle a su abuela jugar a las estatuas.

Vero a veces se queda mirando a Sam y le sonríe mientras ella imagina que se avienta desde una resbaladilla muy alta.

Verónica siempre se ha dedicado a cuidar, incluso desde antes del nacimiento de sus hijas. Su marido nunca fue acomedido. “Mi esposo me veía llegar de casa de Laura ya tarde o cansada y ni así él se acomod a, no era para decirme oye, yo cocino en nuestra casa, yo lavo, yo limpio. Yo llegaba de cuidar a mi hija y volvía a mi casa a seguir cuidando a mi marido, a mi hogar”, lamenta.

Desde que es abuela, Vero cuida dos hogares, dos generaciones: sus hijas y sus nietas.



Vero prepara la mamila con leche de Sam. La niña a veces solo quiere cenar leche y galletas.

“A veces creo que sólo s  cuidar, lavar, planchar”, dice con los ojos puestos al biberón que le dará a su nieta antes de dormir.

Casarse con el cuidado: Lulú y José

María de Lourdes Garnica Maruri tiene 65 años y por lo menos, desde los 18 ha dedicado su vida al cuidado.

Cuando cumplió la mayoría de edad, Lulú como le dicen sus vecinos, estaba recién casada y esperando a su primogénito.

“Christopher nació un par de meses antes de que cumpliera 19 años. Yo estaba feliz, me había casado con mi novio de la preparatoria, teníamos una casa que mis papás nos ayudaron a conseguir. Me sentía bien, feliz”, dice desde la sala de su casa mientras su esposo toma la siesta.

Con susurros, Lulú cuenta que ser mamá tan joven no le había sido difícil hasta que volvió a trabajar. Separarse de su hijo no era lo único doloroso sino también el hecho de volver de su jornada laboral de 10 horas y llegar a casa para seguir trabajando.

“El papá de Chris no se involucraba ni en el trabajo de la casa ni en su cuidado. Yo era quien llegaba de trabajar en la noche y me ponía con él a hacer la tarea, lo bañaba, le preparaba su uniforme para el día siguiente, intentaba adelantar su lunch, lo acostaba y a veces no quería dormirse luego luego así que me pedía que le leyera un cuento. Muchas veces yo no aguantaba y me quedaba dormida con el libro entre mis manos y mi hijo era quien me tapaba y apagaba la luz. No puedo decir un número de cuántas veces desperté en su cama porque me ganaba el cansancio”, dice.

Durante los primeros cinco años de vida del pequeño Christopher, su cuidado estuvo a cargo de su abuela y de su tía, la hermana mayor de su mamá.

“Yo trabajaba en una escuela sacando copias, haciendo mandados. No tenía prestaciones y tampoco podía pagar una guardería así que fueron mi mamá y mi hermana quienes cuidaban al niño”, relata Lulú.

Y es que el cuidado de su hijo estaba a cargo de las mujeres de su familia ya que su esposo aseguraba que “los hombres no debían hacer las tareas de las mujeres”.

“Mi esposo era contador. Trabajaba en un despacho cuando nuestro hijo nació y a veces había días en que él podía salir más temprano del trabajo y quedarse con el niño pero no quería. Decía que él ya pagaba la mayor parte de las cuentas, que él pagaba la renta, que compraba pañales, que entonces yo me hiciera cargo de los cuidados del niño. Él nunca reconoció que yo también trabajara y que era mi familia quien nos hacía el favor de cuidarlo. Cuando le dije que le pagáramos a mi hermana y mamá por las horas que tenían a Chris, me dijo que no se daba dinero por algo que es natural en las mujeres”, sentencia.

Con su niño de 6 años, Lulú descubrió que estaba esperando a su segundo bebé.

Jonathan nació en noviembre y llegó con el invierno. Para ese entonces Lulú ya había decidido separarse de su esposo, ella ya cuidaba a dos niños, no quería cuidar ahora su esposo, sin embargo, él prometió involucrarse más, estar más al pendiente de los pequeños e incluso insinuó que podrían repartirse las tareas del hogar para que no fuera ella quien hiciera todo el trabajo doméstico. Y cumplió sus intenciones, pero solo por unos meses.



Las credenciales escolares de cuando eran niños Jonathan y Christopher.

“Cuando volví a trabajar después del nacimiento de Jonathan, mi esposo se molestó mucho. Él quería que yo renunciara y me quedara en casa con los niños, en ese entonces a él lo habían ascendido y dijo que con eso podríamos vivir bien los cuatro. Yo no quería, me gustaba mucho mi trabajo, a la par había empezado a

tomar cursos de inglés, mi intención nunca fue descuidar a los niños, pero tampoco quería abandonar mi trabajo. Fueron peleas muy fuertes y de pronto mi esposo volvió a su actitud de antes”, recuerda Lulú.

Hasta los tres años de Jonathan, Lulú se vio envuelta en un trabajo que pensó que nunca iba a terminar.

De siete de la mañana a cuatro de la tarde abandonaba su hogar en Villa de las Flores, Coacalco, Estado de México, y se dirigía a Satélite. Ahí ya no era solo la mujer que sacaba copias y hacía encargos a los profesores, sino que también tomaba cursos y empezó como adjunta de una profesora de inglés. Se sentía feliz, plena, pero también culpable.

Lulú en ese entonces sentía que debía salir del trabajo y correr a los brazos de sus hijos, a lavarles la ropa, calentarles la comida, repasar las tareas, pero tres días a la semana solía quedarse más tarde en su trabajo para seguir aprendiendo a dar clases, le gustaba estar con los niños, enseñarles, explicarles un nuevo idioma. Pero la culpa no la soltaba, se sentía mal de pasar tiempo con pequeños que no fueran los suyos.

“Yo le propuse a mi esposo de ese entonces que recortara unas horas de su trabajo, que se quedara en casa con los niños y me dijo que estaba loca. Que estaba confundiendo los papeles del hogar. De un buen hogar. Fue ahí que decidí divorciarme y dejarlo, más que un apoyo mi esposo se había vuelto en un tercer hijo del cual no era mi responsabilidad. Se había acostumbrado a que yo le cocinara, planchara, lavara, y si no lo hacía porque estaba trabajando se enojaba y hacía berrinches, por ejemplo si yo no cocinaba no comía, nada, ni siquiera se compraba algo de comer, quería hacerme sentir mal por eso y fue cuando ya no aguanté más”, comparte la mujer mientras acaricia a su perrita Kimba que suele acostarse a sus pies cuando la ve en la sala.

Con su hijo mayor de 10 años y el pequeño de 4, Lulú dejó a su marido, se divorció, se llevó a sus hijos y comenzó a rentar sola en un departamento de Bosques del Valle, Coacalco. Al no estar ya cerca de su familia, pidió un cambio de turno en su trabajo para que así en las mañanas fuera capaz de llevar a la escuela a los niños y en las tardes fuera su padre quien los cuidara por unas horas en lo que ella llegaba de trabajar y los llevara de regreso a casa.

“Yo llegaba por mis niños como a las 9 de la noche, ahora me da risa pero en su momento me dio coraje. Yo le decía a su papá que por favor les diera de cenar,

¿Sabes que dijo? que los hombres no cocinan, que eso me tocaba a mí”, reprocha Lulú.



Lulú posa a la cámara en el comedor de su casa luego de haber terminado de hacer la comida para su esposo y ella.

Y aunque solo tenía que cuidar a los niños por las tardes, el papá no quiso asumir esa responsabilidad.

Cuando Christopher estaba por salir de la secundaria y cumplió 14 años, le pidió a su mamá que los dejara quedarse en la casa. Dijo que él iría por su hermano a la primaria y le hizo las promesas que ya sabía: no abrirle a extraños, no dejar que Jonathan saliera solo o que se acercara a la cocina, hacer el quehacer y no invitar a amigos sin que su mamá estuviera ahí.

Para el adolescente era mejor quedarse solos su hermano y él que estar con su papá que no les ayudaba con las tareas y solo quería estar viendo la televisión en la sala.

“Acepté la propuesta de mi hijo. Para ese entonces los dos ya eran capaces de hacer sus tareas solos y yo llegaba en las noches a hacer la comida del día siguiente pero el quehacer ya lo hacía Chris. Él se encargaba de lavar los trastes donde habían comido, barría y trapeaba. Si su hermano necesitaba algo de la papelería, él ya sabía donde había dinero e iba a comprarlo”, cuenta Lulú.

Y aunque su vida parecía ir bien, cuando Chris cumplió 18 años la vida de esa pequeña familia cambió.

“Mi hijo empezó a tomar. Se convirtió en alcohólico tan joven. Yo trabajaba pero siempre estuve pendiente de ellos, en lo que más podía. Un día me llamaron de la escuela, iba en una universidad de paga cerca de la casa, me dijeron que tenía mes y medio sin asistir a clases. Se me hizo muy raro porque yo siempre lo veía irse a las 6:15 de la mañana. Después supe que se iba a bares con otros chicos. Mi hijo desde las siete estaba tomando, se acababa una o dos botellas diarias de cerveza, de esas que son caguamas. Para ese entonces yo ya era maestra, ganaba mejor y pude meterlo a una clínica de rehabilitación, lo mandaba a un grupo de Alcohólicos Anónimos pero yo debía seguir trabajando, no podía quedarme en casa a cuidarlo y pensé que él lo entendía. Pero no”, comparte.

De acuerdo con Lulú, su hijo, así como faltó a la escuela, comenzó a faltar a reuniones de doble AA, dejó la rehabilitación y se escapaba para seguir tomando.

“Jonathan en ese entonces tenía 12 años, él necesitaba más de mí, así que no tuve otra opción que correr a Chris de la casa. Ha sido la decisión más difícil de mi vida pero como le dije a él en ese momento, no puedo dejar que te lleves a esta familia contigo, ¿Te quieres hacer daño? Adelante pero no nos lleves contigo”, fueron las palabras a su hijo de entonces 18 años.

Su primogénito se fue de la casa. Por un mes no supo nada de él, luego el papá, su primer esposo, se comunicó con ella para decirle que estaban juntos, que él se haría cargo de su hijo y le reclamó que ella no hubiera estado para él.

“¿Cómo podía decir eso? Yo hice lo mejor que pude, intenté ayudarlo, cuidarlo, pero Chris no me dejó y no podía obligarlo”, dice con la mirada fija en la puerta de su casa ubicada en Tultitlán, Estado de México.

Un par de años después, Lulú conoció a otro hombre de quien prefiere no decir su nombre. Se vieron por primera vez en una fiesta de fin de año de los maestros, era profesor de otra escuela y también enseñaba inglés.

Tras salir juntos por dos años, decidieron vivir juntos y así, le dieron la bienvenida a su hija Rosa Elisa. La pequeña de sus tres hijos llegó cuando Lulú ya tenía 38 años. Sentía que había pasado mucho tiempo desde la última vez que había cambiado los pañales de Jonathan, incluso pensó que ya se le había olvidado cómo hacerlo.

Y por cinco años, Lulú creyó que no iba a repetirse la historia de su primer matrimonio. Pensó que había encontrado un hombre que no veía la labor doméstica como un trabajo exclusivo de las mujeres, pensó que de verdad habría un trato equitativo en casa. Pero no fue así.

Cuando Rosy, su pequeña, cumplió cinco años, su esposo le pidió a Lulú que dejara de trabajar para cuidar a la niña.

“No quise hacerlo. Es decir, ¿Por qué yo dejar el trabajo que tanto amo y él no? Él respondió que yo cuidaba mejor que él, que yo cocinaba mejor que él, que los niños se emocionaban más con verme a mí que a él. No lo creía, o sea, no podía volver a pasarme. Así que no lo acepté y le pedí que se fuera de mi casa”, recuerda.



Rosy, hija de Lulú, posa con su abuela materna. Lulú recuerda que su mamá le ayudó a criar a sus hijos cuando eran pequeños.

Con dos hijos a su cargo, Lulú siguió trabajando. Jonathan ahora era el mayor y debía cuidar a Rosy mientras mamá trabajaba.

La rutina era clara: Lulú había vuelto a trabajar en la mañana así que podía ir a dejarlos a la primaria y a la preparatoria temprano y de ahí irse a trabajar. Jonathan salía más tarde de la escuela así que una vecina recogía a Rosy y la dejaba en su casa. La niña de seis años aprendió a mantener la puerta cerrada de su casa a muy corta edad. Pero solo por un par de horas ya que su hermano se iba directo a su hogar cuando terminaban sus clases. Una vez juntos, Jonathan calentaba la comida para ambos, lavaba los trastes y se ponía a hacer su tarea. Pocas veces Rosy se acercaba a él cuando tenía dudas en la suya, casi siempre la podía hacer sola. Cuando Lulú llegaba a su hogar como a las seis de la tarde, revisaba las tareas de los hijos, lavaba la ropa o atendía algún desperfecto de la casa, que una fuga, que se metió un ratón a la cocina y había que sacarlo, etc.

Su vida era eso, el trabajo y sus hijos. Después del papá de Rosy se prometió no volver a tener una relación ya que pensó que todos los hombres querían más alguien que los cuide que una esposa. Y mantuvo esa promesa por unos años pero a su vida llegó José.

José Serafin González Pineda, un hombre divorciado y con dos hijos, era amigo de una de sus mejores amigas de Lulú. Lo conoció en una comida en la que celebraban el cumpleaños de su amiga en común.

De ahí nació el amor. Luego de cinco años de relación, se fueron a vivir juntos.



Lulú y José tomados de la mano en el patio de su casa. Desde que él perdió la vista se han acostumbrado a estar de la mano cuando salen de casa.

“Mis hijos ya estaban grandes. Jonathan ya no vivía conmigo, ya se había casado y Rosy también. José se vino conmigo y ya éramos solo los dos. Estuvimos disfrutando nuestra luna de miel como él la llamaba hasta que tuvo ese accidente en 2005”, detalla.

Hace 19 años, José perdió la vista tras un choque de coche. En ese entonces él trabajaba como mensajero en una empresa, iba en su auto pero una camioneta se cambió de carril y lo chocó de frente. El otro conductor, quien estaba alcoholizado, resultó solo con la fractura del brazo derecho.

“Nos costó mucho aceptarlo. No pensamos que algo así nos podía pasar, creo que nadie lo esperaba. Sentí que iba a derrumbarme con la noticia, pero él nunca lo hizo, jamás se dejó caer, era algo sorprendente para mí porque él siempre tuvo una actitud positiva y tal vez yo esperaba todo lo contrario. Él agradecía mucho que estaba vivo y cuando salió del hospital lo primero que me dijo fue -nos adaptamos, seguiremos-, y así lo hicimos”, dice.

José comenzó a asistir al Instituto de Rehabilitación para Invidentes en la Ciudad de México, cerca del Eje Central. Ahí volvió a aprender, dice él, a caminar, a ser independiente.

Con sus pasos anunciando su bajada de las escaleras, la pareja de Lulú se une a la conversación y toma su lugar a lado de su esposa pero ahora en el comedor.



José en la entrada de su casa esperando a que Lulú vuelva del pan.

“En 2005 empezó mi segunda vida. Yo sé que puede sonar raro pero así lo siento yo. Iba a mis clases, me enseñaron a comer solo, a caminar, a contar mis pasos para ubicar mi casa y poder decir a 10 pasos de la puerta está el primer sillón, me enseñaron a moverme y a entender que la vida no se acababa con mi nueva discapacidad”, comparte José.

Pero Lulú no solo volvió a cuidar sino que enseñó cómo hacerlo. Si bien su rutina ya no era cambiar pañales ni sentarse con alguien en la mesa y explicarle la tarea de trigonometría, ahora era enseñar dónde estaban los cubiertos, en qué cajón está la sal, dónde están las cubetas y las jergas.

Así, a sus 65 años, Lulú volvió a cuidar a su pareja de 75.

Los primeros días después del accidente, Lulú se dio a la tarea de enseñarle a ubicar la casa en cuestión de pasos. “Son ocho pasos de la sala al comedor. 17 de la recámara al baño, son 15 escalones y 18 de la sala al cuarto de visitas donde guardamos una caminadora en la que José hace sus ejercicios”, cuenta Lulú.

“Al principio él tenía mucho miedo de caerse o de chocar con las cosas entonces aprendimos a caminar en trenecito. Pone sus manos sobre mis hombros y va siguiendo mis pasos, así aprendimos también a caminar en la calle, cuando hay mucha gente”, dice Lulú.



Lulú y José caminando de trenecito. Cuando van a un lugar con mucha gente suelen acomodarse así.

Desde que su *More*, que es como lo llama de cariño, perdió la vista. Lulú adoptó nuevas rutinas en su vida.

Cada vez que José se mete a bañar, es su pareja quien le elige la ropa. La saca de los cajones, la dobla y la deja tendida en la cama para que, una vez que termine de bañarse, se dirija a la habitación y se vista.

“Le dejo tres hileras de ropa. La primera, la que está pegada a la cabecera, es su ropa interior y es lo que se pone primero, luego sigue la playera y el pantalón, y si hace frío, la tercera hilera es un suéter o chamarra”, detalla Lulú.

Algunas veces la mujer de 65 años tiene que hacer dos diferentes guisados para comer. En los últimos meses, Lulú descubrió que es alérgica a algunos alimentos como la papa, el chile, la zanahoria y el pepino. Y aunque su pareja no tiene ningún problema en dejar de comer eso, Lulú sabe cuánto le gusta a José la sopa de papa, así que algunos días hace sopa de papa para él y una crema de brócoli para ella.

Además, desde el accidente, no lo deja acercarse a la cocina, no puede tocar la estufa ni lavar los trastes. Ha tenido algunos accidentes cuando él quiso lavar los trastes como cortarse con los cuchillos o romper algunos vasos así que esa labor es únicamente de ella por la seguridad de él.

“Una vez intentamos la rutina de yo lavar los trastes y él secarlos y acomodarlos pero Kimba, mi perrita, suele sentarse en mis pies mientras lavo los trastes, entonces ese día se puso a saltar y él se puso nervioso, dejó caer un par de vasos de vidrio. Desde entonces le dije que no pasaba nada, que yo lavaba y acomodaba los trastes”, destaca Lulú.



Lulú lava los trastes después de cada comida. Es ella quien está a cargo de ese trabajo doméstico en su hogar.

Pero lavar los trastes no es la única tarea de la que está a cargo Lulú.

Lavar la ropa también es su responsabilidad. José intentó aprender a usar la lavadora pero en los últimos años vertía agua de más o en una ocasión, en julio de 2018, puso el shampoo con el que bañan a la perrita pensando que era el detergente.



Lulú platica con José mientras ella dobla la ropa que lavó en la mañana. Su esposo no usa la lavadora a causa de su incapacidad.

Sin embargo, aunque hay labores domésticas que solo puede hacer ella, José ha optado por otras tareas.

“Él puede hacer muchas cosas aunque no se crea. Solamente tomamos decisiones basados en nuestra realidad y en la experiencia que hemos tenido. Por ejemplo él lava el baño o hay días en que nos dividimos la casa, los martes él limpia arriba y yo abajo, los miércoles cambiamos. José es capaz de aspirar la sala, de trapear siempre y cuando yo le prepare la cubeta con cloro y con aromatizante de pisos. Él sabe que esas botellas están afuera pero no las toma, yo le hago la mezcla y él hace la labor”, explica Lulú mientras José juega con la perrita en el primer sillón de la sala, aquel que queda a 10 pasos de la puerta.



José aspirando la sala. Lo hace cada miércoles o jueves por la tarde desde que aprendió a usar la aspiradora.

Sin embargo, cuando José deja la sala y sale al jardín con Kimba la perrita. Lulú habla más bajo y confiesa que muchas veces ella vuelve a hacer el quehacer que él hizo.

“Él no quiere sentirse una carga para mí ni tampoco desea estar sin hacer nada. Emocionalmente no le hace bien. Cuando recién nos estábamos adaptando a nuestra nueva realidad, yo le decía que no hiciera nada y él se enojaba, decía que estaba ciego nada más, que aún era capaz. Y ahí entendí que era yo quien lo frenaba así que acepté a repartirnos las tareas y lo hace con ganas, de verdad, pero a veces deja manchas de jabón en el baño o no limpia bien las escaleras, así que cuando él se duerme o se baja a escuchar la televisión, yo me pongo a lavar de nuevo el baño, no se lo digo y procuro hacerlo sin ruido para que no se ofenda. Yo aprecio mucho su colaboración y responsabilidad, y sé que no es su culpa así que no me quejo ni me molesta re hacer el quehacer”, cuenta Lulú.



Lulú observa a José trapear la planta baja de la casa. Cuida que no vaya a tomar el cloro o aromatizante que dejó en el patio.

Mientras Lulú tiende la ropa en el patio de atrás de su casa, recuerda cuando nació su primera nieta, Sam.

Rosy se había casado con un joven de la colonia, vivían a dos calles de sus padres y atendían una papelería. Cuando su hija menor se embarazó, Lulú recuerda que aunque ella tenía 28 años, sintió que volvía a cuidar a su hija de 5.

“Rosy tuvo un embarazo sano, sin complicaciones. Pero yo siempre quería estar con ella, hacerle de comer, ayudarle con el quehacer, llevarle fruta mientras atendía la papelería. No sé, sentía que mi hija me necesitaba, que debía arroparla como cuando tenía pesadillas de niña y me pedía ver debajo de la cama que no hubiera monstruos”, dice mientras tiende una toalla.

Así que durante los nueve meses en que tardó Sam en salir al mundo, Lulú se volvió a dividir entre su trabajo como docente y llegar a casa para preparar alimento no solo para José y ella sino para su hija menor.

“Había veces que mi More se quedaba con Rosy, le contaba anécdotas de su juventud o le ponía el radio y cantaban juntos cuando Rosy se sentía cansada o le invadía el miedo de ser mamá, mi niña decía que no iba a poder, que cómo iba a

mantener a salvo a una niña. Todas esas dudas a veces la abrumaban y era cuando volvía a casa. Una mamá como yo creo que siempre espera que sus hijos vuelvan a casa”, señala Lulú.

Cuando Samantha Alejandra nació y pesó 3 kilos y 300 gramos el trabajo para Lulú disminuyó. Volvió solo a dedicarse a su docencia y a volver a casa con su pareja.



Lulú tiende la ropa que lavó en la mañana, después es ella quien la descolgará, doblará y acomodará en el closet de su habitación.

Pero Rosy, como su mamá, quería dedicarse a su niña pero también volver a trabajar. Y su madre la apoyó. Muchas tardes la pequeña Sam se quedaba con su abuelo, la pareja de Lulú, mientras ella volvía del trabajo.

José aprendió a usar el DVD de ese entonces y le ponía las películas que la nena elegía. Casi siempre eran las de Barbie, Nemo o el Rey León.

“Perdí la cuenta de todas las veces que canté Hakuna Matata”, dice el abuelo, orgulloso de haberse sentido capaz de cuidar a su niña.

Y Lulú lo recuerda como si hubiera sido ayer aunque su nieta ya sea una adolescente de 16 años.

“Rosy venía a dejar a la niña como a las 3 de la tarde para que ella fuera a la papelería. El primer turno lo tomaba su suegra y ella la suplía. Yo llegaba a casa a las 4:30 de la tarde a veces, intentaba venirme lo más rápido posible para no dejar tanto tiempo a Sam y José solos, siempre creaba escenarios en mi cabeza, que tal que la niña se caía y él no podía curarla, pero eso siempre estuvo solo en mi imaginación, José la cuidaba bien”, acepta.

Pero la nieta creció y su hija se separó. Decidió seguir con su vida en Nayarit así que hizo maletas y se fue. Volvieron a ser sólo José y Lulú en su casa de reja negra en la esquina de la colonia.

“Algunas veces nos descubrimos aprendiendo juntos. Recién del accidente dejamos de prender la televisión, incluso pensé en venderla pero a él le gusta mucho el fútbol americano y yo jugué cuando iba en la preparatoria así que le explico luego las jugadas. No me sé los equipos y le describo el símbolo, luego le digo que son los del delfín y él sabe quienes son”, cuenta Lulú recostada en José mientras ven la televisión en su habitación.



Lulú y José recostados en su habitación mientras ella ve un programa de crímenes sin resolver. Cuando son partidos de fútbol americano, ella le narra el juego a su esposo.

Y aunque sus hijos ya son independientes y con familias propias, Lulú se hizo cargo de otros pequeños.

Hace tres años llegó su pajarita Lidia y en 2018 su perrita Kimba.

“A los animales también se les cuida. Les doy de comer, a Lidia le limpio la jaula, a Kimba sus platos donde come, la saco a que haga del baño al jardín; una vez se enfermó del estómago y le dio diarrea. Dejaba sucio en la cocina y ella tenía como irritada su colita, yo la limpiaba y José me buscaba los trapitos y los mojaba”, describe la maestra ya jubilada.



Lidia en su jaula un jueves por la tarde.



Lulú regañando a Kimba por comerse un pedazo de pollo que dejó en la mesa.

Mientras se sienta a lado de su More en la sala y Kimba la sigue, Lulú se da cuenta que la mayor parte de su vida ha cuidado y, afirma, lo más seguro es que muera cuidando.

“No creo que alguien cuide de mí. Más bien soy la que cuida, la que quiere saber si ya comieron, si la ropa necesita lavarse, si José ya hizo sus ejercicios de estiramiento por hoy, si Rosy, aunque esté a kilómetros de mi con su nueva familia ya se tomó sus medicinas contra sus alergias. Eso es en lo que pienso, lo que siento”, dice recargada en su José.



Lulú cuida a tres seres vivos en su casa: a su esposo José, a su perrita Kimba y a la pajarita Lidia. Los tres están a su cargo.

Sin embargo, José le sostiene la mano y le dice que él también la cuida. Tal vez no de la misma manera en que ella a él pero sí la cuida.

“Yo sé que no la veo pero la oigo, oigo como está en friega cocinando, doblando la ropa, la oigo cuando se va al mandado, cuando le da de comer a Kimba, me doy cuenta aunque no sea por los ojos. Por eso en las noches le digo que me guíe con las manos y le sobo los pies o la espalda, le digo que compremos algunos días comida ya hecha para que no cocine, le invito un helado como mi forma de decirle gracias por todo lo que hace por esta familia de cuatro”, sostiene José.



José sostiene la mano de Lulú. Hace el gesto mientras le agradece el siempre estar pendiente de él.

Al tomar su café (para él) y su té (para ella) de la tarde, la maestra acepta que le gustaría tener más tiempo para ella.

“Me gustaría leer, tengo muchos libros de los que ya no me acuerdo bien de la historia o que incluso compré cuando estaba más joven y nunca leí. Me gustaría poder salir a caminar al cerro de la colonia con Kimba, poder irnos por horas y subir y subir. Me gustaba mucho ir al centro de la Ciudad de México cuando tenía como 20 o 22 años, me gustaba meterme a calles que no conocía y ver algo nuevo, conocer nuevos lugares, había días en que podía irme toda la tarde y siempre encontraba una biblioteca o una iglesia. Y yo sé que no es que José me retenga pero no puedo dejarlo solo tanto tiempo, él también es mi responsabilidad ahora”, confirma la pareja de José.



Lulú y José tomando café mientras hacen planes de qué comprar en el mercado para su despensa.

Algunos días, dice Lulú cuando está fuera de casa y su pareja dentro escuchando la radio, siente un cansancio del tamaño del mundo. Hacer el quehacer dos veces o ir sola por el mandado le puede resultar agotador.

“A veces siento que nunca dejé de trabajar, no necesariamente en clases sino en la casa, parece que siempre hay algo pendiente que hacer, que la casa es infinita y no logro acabar, luego me pregunto si algún día lograré acabar y poder dedicarme a mí, solo a mí”, dice.

Y aunque no es como con sus anteriores parejas, Lulú acepta que el destino la hizo volver a ser la mayor responsable del cuidado, tal y como cuando tenía solo 18 años.



Lulú y José posan afuera de su casa. Han decidido ir a dar una caminata en la colonia para tomar el aire juntos.

Capítulo IV. Sin cuidados no hay vida: los retos en México para sostener la labor de cuidados

4.1 ¿Qué es lo que debe tener el acceso a los cuidados?

Los cuidados deben ser vistos como un compromiso colectivo y de responsabilidad en el que ha de participar todo integrante de la sociedad ya que no naceríamos ni sobreviviríamos sin el cuidado de otras personas.

Y en esa sociedad, también hay responsabilidad que recae en el Estado y del cual se necesita su intervención.

Sin embargo, órganos como ONU Mujeres a través del informe *El financiamiento de los sistemas y políticas de cuidados en América Latina y El Caribe: Aportes para una recuperación sostenible con igualdad de género*, resalta que el acceso a los cuidados proveniente de las autoridades no debe de perder de vista cuatro principios fundamentales:

- **Universalidad:** Una política universal es aquella que garantiza el acceso a todas las personas. En el caso de los cuidados es vital que la política sea

abordada desde la perspectiva de igualdad buscando la reducción de brechas en la garantía del derecho y la eliminación de estereotipos. Aquí también se puntualiza la necesidad de establecer normas que permitan que las personas trabajen en el mercado y puedan cuidar y autocuidarse.

- **Progresividad:** Permite la incorporación progresiva de las personas a los servicios, beneficios y prestaciones de las políticas y sistemas integrales de cuidados en función de sus niveles de necesidad. Estos criterios pueden fijarse en base a poblaciones prioritarias como la primera infancia o tomando en cuenta la intensidad de la dependencia (personas con discapacidad).
- **Solidaridad:** Al hablar del compromiso con la universalidad se requiere incorporar la solidaridad en el financiamiento como principio que permita la sostenibilidad de las políticas y sistemas integrales de cuidados. Esto implica diseñar instrumentos que contemplen la capacidad contributiva de las familias con el objetivo de facilitar el acceso a los servicios y prestaciones del cuidado.
- **Corresponsabilidad:** La noción de corresponsabilidad en los cuidados tiene dos dimensiones: la corresponsabilidad social o entre actores/instituciones y la corresponsabilidad de género. En el primer caso se refiere a que las políticas y sistemas integrales de cuidados han de implementarse en base a la articulación interinstitucional desde un enfoque centrado en las personas. Aquí son instituciones clave el Estado como principal responsable que requiere a su vez la participación de otros actores como el mercado o sector privado. También es importante el rol de las familias y comunidades ya que allí está el núcleo de la convivencia humana. Respecto a la corresponsabilidad de género, alude a la necesidad de transformar la división sexual del trabajo que asigna a las mujeres el rol principal de cuidadoras. Por lo tanto, las políticas y sistemas del Estado deben promover que hombres y mujeres compartan la responsabilidad del cuidado, es decir, pensar e implementar modelos que no refuercen estereotipos de género colocando a las mujeres como las únicas responsables de la labor de cuidado.

4.2 Propuestas en México para disminuir la labor de cuidados en las mujeres

En México nos enfrentamos a un problema de distribución del cuidado.

Ante ello, economistas, investigadores y defensores del trabajo de cuidados de Oxfam señalan la urgencia de construir un mundo más justo y cambiar de manera

radical la manera en que se lleva a cabo la labor de cuidados la cual está sobrecargada en mujeres, niñas y adolescentes.

Algunas de las soluciones para tenerse en cuenta son:

- **Invertir en sistemas nacionales de atención y cuidados que permitan abordar la desproporcionada responsabilidad de trabajo de cuidados que recae sobre las mujeres y niñas:** Los Gobiernos deben invertir en sistemas nacionales de atención y cuidador, además de mejorar los servicios e infraestructuras públicas existentes e invertir en ellos. Aquí se tiene que garantizar el beneficio de servicios de atención y cuidado a la infancia, personas adultas mayores y personas con discapacidad.
- **Garantizar que las personas que llevan a cabo el trabajo de cuidados tengan influencia en la toma de decisiones:** Se debe facilitar que tanto las personas que se ocupan del trabajo de cuidados como las trabajadoras del hogar participen en los procesos y foros de elaboración de políticas públicas. También hay que invertir en la recolección de datos exhaustivos que permitan orientar mejor la elaboración de dichas políticas y evaluar el impacto de las mismas. Esto debe ir acompañado de consultas a organizaciones de defensa de los derechos de las mujeres, economistas y personal experto sobre el tema de cuidados.
- **Combatir las normas sociales y creencias sexistas:** Las normas sociales consideran que el trabajo de cuidados es responsabilidad de las mujeres y niñas lo que da lugar a un reparto desigual de dichas tareas. Por ello, los sistemas nacionales deben destinar recursos a combatir esas creencias a través de campañas publicitarias, por ejemplo.
- **Promover políticas y prácticas empresariales que pongan en valor el trabajo de cuidados:** Las empresas deben reconocer el valor del trabajo de cuidados y apoyar el bienestar de sus trabajadores, además, pueden contribuir a la distribución de cuidados a través de guarderías, otorgar permisos remunerados y brindar horarios flexibles.

Además, la organización destaca en su informe *Trabajo de cuidados y desigualdad*; que se debe brindar mayor atención a la protección de madres solteras.

De acuerdo con Oxfam, las autoridades tienen que garantizar servicios sociales y laborales que se ajusten a las necesidades de jefas de familia con el objetivo de permitirles mantener un nivel de vida adecuado y una perspectiva de autonomía económica en el mediano y largo plazo.

Por su parte, gobiernos locales han recomendado otras medidas a las autoridades federales para la distribución y garantía de la labor de cuidados.

El Gobierno de la CDMX propone las siguientes medidas como políticas públicas de conciliación con corresponsabilidad social para el cuidado:

- Adaptar los horarios de los servicios públicos a las necesidades de trabajadoras con responsabilidades familiares y fomentar su descentralización geográfica de manera que pueda reducir el tiempo requerido para la realización de trámites (y mejorar la cobertura particularmente en las zonas más pobres). Evaluar el impacto de la ampliación de horarios escolares y pre-escolares y del año escolar, además de la provisión de transporte y atención de salud en las escuelas.
- Al fin de aliviar las tareas domésticas, garantizar a toda la población el suministro de agua y energía eléctrica en la vivienda y ampliar el acceso a electrodomésticos. Desarrollar programas de construcción de vivienda funcionales con el fin de facilitar la vida familiar.
- Promover políticas que apoyen la integración social de personas con discapacidad y enfermedades crónicas y su incorporación al mercado de trabajo. Para esto se deben considerar las áreas de infraestructura, transporte, educación, salud y empleo.
- Considerar los efectos de las políticas de salud (por ejemplo la reducción de servicios intrahospitalarios) en la carga de trabajo no remunerado de las mujeres.

Al enunciar dichas medidas, el gobierno capitalino subraya que cada análisis y política pública que se haga en materia de cuidados, debe considerarse adecuarse y centrarse de acuerdo al contexto en que se propone incidir.

En entrevista para este trabajo académico, la senadora por Morena, Martha Lucía Mícher Camarena, quien presentó el proyecto de decreto de la Ley del Sistema Nacional de Cuidados, destaca que el primer paso para dejar que la labor de cuidados esté cargado hacia las mujeres es promover la igualdad de género.

“En México existe sobreexplotación de los cuerpos de mujeres, niñas y adolescentes, así como la desigualdad en las labores de cuidado, por lo que se requiere, desafiar y cambiar las normas culturales arraigadas en el ámbito doméstico y las responsabilidades asignadas a las mujeres en la procreación y cuidados”, resalta.

Para la senadora, es fundamental la participación del Estado en la labor de cuidados ya que las autoridades deben constituirse como rector de la garantía y protección del derecho al cuidado, así como garantizar una igualdad efectiva y no solo frente a la Ley.

“Es imprescindible que el Estado genere un modelo corresponsable entre el mercado, la comunidad y las familias, con un fuerte involucramiento de hombres en el cuidado”, sostiene en entrevista.

Hasta el momento, la ley para el Sistema Nacional de Cuidados se encuentra congelada en la Cámara de Diputados, es decir, no ha sido aprobada por lo que no tiene presupuesto para operar.

Conclusiones

En México y en el mundo, ningún ser humano nacería ni sobreviviría sin la intervención de otras personas.

En la actualidad, el trabajo de cuidados está infravalorado y tanto los Gobiernos como las empresas dan por sentado que se va a hacer.

Los cuidados se realizan de forma gratuita, a menudo por amor, y son vistos como una extensión natural del rol que las mujeres tienen que cumplir en la sociedad.

La percepción de que las mujeres, niñas o adolescentes son mejores que los varones para brindar cuidado solo sigue reforzando la desigualdad de género.

Las desigualdades en la carga de trabajo afectan la salud física y mental de las mujeres, además de limitarlas en su crecimiento profesional, personal y académico.

La mayoría de las mujeres que se dedica exclusivamente al cuidado renuncia a la vida que tenían antes. Deja de trabajar, renuncia a sus proyectos, estudios o carrera profesional, renuncia al tiempo para dedicarse a ellas como personas (amistades, reuniones, deportes).

Y así se documentó en las tres historias de este trabajo de titulación.

Fernanda no puede ejercer su profesión porque no tiene con quien dejar a su hijo, el tiempo que pasa en el kínder solamente es de cuatro horas, ni siquiera para conseguir un empleo de medio tiempo.

Verónica no tiene tiempo libre para sus actividades personales y tiene que estar de arriba a abajo porque su nieta Sam hace muchas travesuras, y aunque la ama, al final del día termina con dolor físico y agotamiento.

Mientras que Lulú se ha dedicado a cuidar de sus hijos y ahora a su actual pareja que perdió la vista a causa de un accidente.

Al ir a sus hogares a hacer las entrevistas y retratos, el cuidado que ejercen está presente. En los casos de Fernanda y Verónica, algunas veces las sesiones eran más largas porque los niños se caían, querían comer, se despertaban llorando de una siesta, querían ir al baño y por ende las necesitaban.

En la necesidad del cuidado, algunos de los retratos que se habían planteado al principio fueron cambiando, por ejemplo, con Bruno se habían pensado imágenes de él jugando con otros niños en el parque pero a veces hacía berrinche o solo quería estar con su mamá; o en el hogar de Verónica se quiso retratarla haciendo la comida pero resultó muy complicado, por lo que se eliminó esa idea, ya que Sam no dejaba de acercarse a la estufa o intentaba agarrar los cuchillos.

Y es que eso es cuidar.

Cambiar, optar por no hacer alguna actividad por el bienestar de los que están a nuestro cargo.

Y es que son, somos las mujeres quienes mantenemos el hogar, alimentamos, paseamos, cocinamos, lavamos y leemos cuentos, mientras con otra mano debemos aprender a apagar la estufa, barrer la sala o limpiar la popó de las mascotas.

Somos nosotras quienes ponemos nuestras vidas en pausa y nos desvivimos por mantener las de los demás.

En México, los datos y las historias aquí documentadas demuestran que en muchas ocasiones las mujeres consideran la interrupción de la trayectoria laboral como la única alternativa ante la falta de otras opciones de cuidado.

Para algunas mujeres, la decisión de dejar de trabajar es fomentada por sus parejas, que conciben los roles de género en una forma tradicional. Otras toman la decisión de manera independiente pero manifiestan que pierden un espacio importante de desarrollo profesional y empoderamiento.

Mientras que hay mujeres que pueden conciliar o adaptar el trabajo remunerado con las labores de cuidado. En este sentido, la reducción de horario y el trabajo remoto son las dos opciones de flexibilización de trabajo, sin embargo, éstas pueden tener consecuencias negativas en términos de la autonomía económica ya que las mujeres que optan por ellas pierden salario, prestaciones e incluso experiencia.

Las mujeres que cuidan necesitan tiempo para ser madres y tiempo para cuidar a sus hijos pero también para ser mujer, profesionista, pareja y compañera.

A lo largo de este proyecto se documentó que generalmente son las mujeres quienes se encargan del cuidado y quienes tienen que poner entre paréntesis sus proyectos de vida y ejercer hasta una doble jornada laboral.

El cuidado debería ser un compromiso colectivo, responsable y solidario en el que debe involucrarse todo integrante de la sociedad.

Los hombres deben renunciar a sus privilegios patriarcales participando equitativamente en el desempeño de las tareas de cuidado y a la par luchar contra las prescripciones culturales sobre el prejuicio de que las mujeres naturalmente cuidan mejor. De eso se trata la paridad de género.

Pero no solo eso. Es necesario orientarse hacia una colectividad del cuidado, con una clara y contundente responsabilidad del Estado.

Guión fotográfico

Fernanda y Bruno

Toma	Título de la imagen	f/t	Planos	Equipo	Formato Vertical/ Horizontal	Descripción	Observaciones
1	Complicidad	3.8 1/80	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fernanda cargando a Bruno en la cocina de la casa de sus	Alrededor de las dos de la tarde, cuando Bruno llega de la escuela.

						papás.	
2	Rutina	f 3.5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fernanda preparand o el lunch mientras Bruno come su desayuno para ir al kínder	8:30 de la mañana, 15 minutos antes de partir a la escuela.
3	Hora dorada	f 4.8 1/200	Plano medio corto	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fernanda, mamá de un niño de casi cinco años, mira a su hijo jugar en el parque.	
4	La espera	f 3.8 1/125	Plano medio	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Bruno termina de desayunar y espera a su mamá para que lo baje de la barra de la cocina.	Bruno en uno de sus momentos en que se queda tranquilo observando a su mamá.
5	Salto	f 4 1/125	Plano medio	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Bruno se avienta a la cama en la que duerme con su mamá.	El pequeño espera a que su mamá lo cambie de ropa.
6	Cambio	f 3.5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fer le cuenta una historia para entretener lo mientras	Bruno estaba un poco inquieto porque se hacía tarde para irse a la escuela.

						le pone el uniforme.	
7	Trabajo infinito	f 4.5 1/80	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fernanda barre la sala de su casa mientras su hijo está en la escuela.	Muchas veces Fernanda solo tiene tiempo libre cuando Bruno está en la escuela y lo uso en el trabajo doméstico.
8	Juguetes	f 4 1/30	Plano medio	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Los juguetes de Bruno deben ser acomodados todos los días ya que siempre los deja tirados en la sala de estar.	
9	Hora de jugar	f 3.5 1/60	Plano medio	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fer bañado a Bruno y a un muñeco de ToyStory.	Bruno es feliz mientras recibe un baño de su mamá.
10	Deberes	f 3.5 1/60	Plano medio corto	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fernanda llegó de trabajar y comenzó a hacer la tarea con su hijo.	Alrededor de las siete de la noche. A veces Bruno se resiste a hacer la tarea.
11	Aprender a escribir	f 4 1/30	Plano medio corto	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fernanda supervisa que su hijo escriba bien su nombre	Bruno aprendió a escribir su nombre gracias a Fer y antes de entrar al kínder.

						en la tarea.	
12	Cuentos	f 5.3 1/30	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fer le cuenta a Bruno un cuento para la tarea de comprensión lectura.	Alrededor de las ocho de la noche.
13	Moquitos fuera	f 4 1/125	Plano medio	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fer sonando la nariz de su hijo antes de irse a la escuela.	Bruno dice que se siente mal para faltar a la escuela pero Fer ya identifica cuando finge y cuando en verdad está enfermo.
14	Entretenerse	f 4.2 1/40	Plano medio corto	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Bruno jugando en el celular de su mamá mientras ella tiende la cama.	Fer procura prestarle poco tiempo su celular a su hijo, prefiere que juegue con sus juguetes.
15	Convencimiento materno	f 3.5 1/80	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fernanda convenciendo a Bruno de comer.	Algunas veces Bruno no quiere comer solo y prefiere que su mamá le dé en la boca.
16	Con Morfeo.	f 5.6 1/40	Plano medio corto	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Bruno dormido en la cama que comparte con su mamá un lunes por la mañana.	
17	Dolor	f 4.8	Plano medio	NIKON D7500	Horizontal	Bruno haciendo	Bruno de más pequeño hacía

		1/60	corto	18-55 mm		berrinche porque lo bañó su mamá.	berrinches por casi todo, cuenta su mamá.
18	Vista a la lluvia	f 3.5 1/40	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fernanda y Bruno viendo la lluvia. Su mamá le explica que no puede salir porque se puede mojar y enfermar.	
19	Dejarse caer	f 5.6 1/200	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Fer y Bruno en el parque cerca de casa, después de hacer la tarea.	Bruno puede pasar todo el día en el parque y no cansarse.
20	Lactancia en proceso.	f 3.8 1/60	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Bruno de casi tres años recibiendo pecho de su madre.	

Verónica y Samantha

Toma	Título de la imagen	f/t	Encuadre	Equipo	Formato Vertical/Horizontal	Descripción de la imagen	Observaciones
1	Contorsionista	f 4.2	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam, la segunda nieta de	Sam no suele quedarse quieta ni cuando ve televisión.

		1/125				Verónica, juega en el sillón mientras ve la televisión	
2	Trastes que se vuelven juguetes	f 5 1/60	Plano medio	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam usa de juguetes los trastes de su abuela.	
3	Sasha y Sam	f 3.5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero suele poner caricaturas a Sam para que se quede quieta un momento .	Sasha y el Oso es la caricatura favorita de Sam.
4	Imaginación	f 3.5 1/60	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam con un colador en la cabeza y una cajita de huevos para jugar.	Sam prefiere los trastes y la basura que sus juguetes.
5	Pipis	f 3.8 1/60	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero y Sam regresando del baño.	Sam avisa desde los dos años cuando tiene ganas de ir
6	Sam constructora	f 3.5 1/60	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam haciendo su trinchera en la	Sam hace su castillo mientras ve televisión.

						sala de su abuela.	
7	Travesuras de una princesa	f 3.8 1/60	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam tratando de alcanzar una coladera en la cocina.	Vero aprendió a cocinar en las últimas parrillas de la estufa para que Sam no alcance las primeras.
8	Higiene personal	f 3.8 1/60	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero tratando de convencer a Sam de lavarse las manos.	Sam a veces no quiere lavarse las manos pero su abuela la convence porque luego se agarra la cara con las manos sucias.
9	Tranquilidad	f 3.5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam tomando su mamila con leche y recostada en el sillón.	Vero suele observar a Sam en los momentos en que la pequeña se está tranquila
10	Apoyo emocional	f 3.5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam y Pepe, un peluche que le regalaron para la ansiedad.	
11	Tempestad en calma	f 4.8 1/80	Plano medio corto	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam viendo televisión.	Cuando Sam ve un capítulo nuevo de su serie favorita pone mucha atención.
12	Pinzas que se vuelven soldados	f 3.5	Plano general	NIKON D7500 18-55	Horizontal	Sam jugando con sus	

		1/125		mm		“soldaditos” que en realidad son pinzas para la ropa.	
13	Huracán	f 4 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Sam picando la cara de su abuela.	Vero dice que su nieta tiene mucha energía y a veces al jugar puede ser algo brusca.
14	Descalza	f 3.5 1/80	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero cargando a Sam porque no encontraba sus chanclas.	Vero no carga tan seguido a Sam, le llega a doler la espalda
15	Dos colitas	f 3.5 1/80	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Todas las mañanas de los lunes, miércoles y viernes, Vero peina a Sam.	Cuando Laura, mamá de Sam, la deja en su casa, Vero peina a su nieta.
16	Cohete humano	f 3.5 1/80	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero lanzando a Sam de cohete.	Sam llena la casa de carcajadas cuando su abuela la carga como cohete
17	Extrañar	f 4 1/80	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero le muestra a Sam fotos de su mamá cuando pregunta	Alrededor de las cinco de la tarde, un día nublado

						por ella.	
18	Dulce o lavarse las manos	f 3.5 1/80	Plano general/ Medium shot	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero lavándol e las manos a Sam antes de darle un dulce.	Vero suele darle solo un dulce a la semana a Sam
19	Mirada del amor	f 3.5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero a veces se queda mirando a Sam y le sonríe mientras ella imagina que se avienta desde una resbaladi lla muy alta.	
20	Merienda	f 3.5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Vero preparan do la mamila con leche de Sam.	Vero no deja que Sam se acerque a la cocina mientras ella calienta su leche

Lulú y José

Toma	Título de la imagen	f/t	Encuadre	Equipo	Formato Vertical/ Horizontal	Descripción de la imagen	Observacione s
1	Identidad		Plano general	NIKON D7500	Horizontal	Fotos de las	Lulú guarda en cajas las

		f 3.8 1/125		18-55 mm		credenciales de los hijos mayores de Lulú: Christopher y Jonathan cuando eran niños.	identificaciones de sus hijos.
2	Habitar	f 6.3 1/25	Primer plano	NIKON D7500 18-55 mm	Vertical	Lulú en el comedor de su casa.	Alrededor de las cuatro de la tarde.
3	Recuerdos	f 3.8 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Rosy, hija de Lulú, posa con su abuela materna.	Alrededor de las cinco de la tarde
4	Unidos	f 5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lulú y José tomados de la mano en el patio de su casa.	Al exterior de su patio delantero
5	La otra mitad	f 5 1/160	Primer plano	NIKON D7500 18-55 mm	Vertical	José en la entrada de su casa esperando a que Lulú vuelva del pan.	José suele decir que espera a Lulú, su otra mitad, cuando sale a la tienda o al mandado.
6	Trenecito	f 3.5 1/160	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lulú y José caminando de trenecito.	
7	Cuidar lavando	f 3.5	Plano general	NIKON D7500 18-55	Horizontal	Lulú lava los trastes después	Lulú es la responsable de lavar los trastes

		1/200		mm		de cada comida.	luego que su esposo se hiciera cortadas la primera vez que lo intentó.
8	Pláticas mientras se cuida	f 3.5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lulú platica con José mientras ella dobla la ropa que lavó en la mañana.	
9	Aprender de nuevo	f 5.6 1/250	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	José aspirando la sala. Lo hace cada miércoles o jueves por la tarde.	José aprendió a hacer labores del hogar adaptándose a su discapacidad
10	Supervisión	f 5 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lulú observa a José trapear la planta baja de la casa. Cuida que no vaya a tomar el cloro o aromatizante que dejó en el patio.	Alrededor de las dos de la tarde
11	Labores domésticas sin fin	f 3.5 1/250	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lulú tendiendo la ropa en el patio de atrás de su casa.	Lulú llega a pasar días completos envuelta en el trabajo doméstico de su casa
12	Un momento		Plano general	NIKON D7500	Horizontal	Lulú y José	Alrededor de las cinco de la tarde

	de descanso	f 5 1/50		18-55 mm		recostados en su habitación mientras ella ve un programa de crímenes sin resolver.	
13	Lidia	f 5.6 1/160	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lidia en su jaula un jueves por la tarde.	El cuidado de las mascotas también lo hace Lulú
14	Kimba	f 3.8 1/125	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lulú regañando a Kimba por comerse un pedazo de pollo que dejó en la mesa.	
15	Núcleo familiar	f 3.5 1/60	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lulú con su familia en su estancia de estar.	Lulú está a cargo de su familia compuesta por su pareja y sus mascotas
16	Tomados de la mano	f 4.5 1/50	Plano medio corto	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	José sosteniendo en su pecho la mano de Lulú.	Lulú y José se han sostenido a lo largo de los años
17	Charlas	f 4.2 1/60	Plano general	NIKON D7500 18-55 mm	Horizontal	Lulú y José tomando café al interior de su hogar.	La pareja suele pasar el tiempo platicando en su casa
18	Hogar,	f 3.8	Plano	NIKON	Horizontal	Lulú y	Lulú y José

	dulce hogar	1/125	general	D7500 18-55 mm		José en el patio de enfrente de su casa.	posando en su actual casa.
--	-------------	-------	---------	----------------------	--	--	----------------------------

Bibliografía

- Castellanos Ulises. (2003). Manual de periodismo. Universidad Iberoamericana y Proceso. 133 páginas
- Gallegos Luis Jorge. (2011). Autorretratos del fotoperiodismo mexicano. 23 testimonios. Fondo de Cultura Económica. 591 páginas
- Newhall Beaumont. (2022). Historia de la fotografía. Editorial GG. 344 páginas
- ONU Mujeres México. (2018). El trabajo de cuidados: Una cuestión de derechos humanos y políticas públicas. 240 páginas.
- ONU Mujeres. (2022). El financiamiento de los sistemas y políticas de cuidados en América Latina y el Caribe. 45 páginas.
- Oxfam México. (2022). Trabajo de cuidados y desigualdad. 421 páginas.
- Oxfam México. (2020). Tiempo para el cuidado. El trabajo de cuidados y la crisis global de desigualdad. 75 páginas.
- Sougez Marie-Loup. (2011). Historia de la fotografía. Cátedra. 580 páginas

Cibergrafía

- Cabrera Jair. Biografía. Disponible en: <https://jaircabrera.com/about>
- Cain Miller Claire. “El trabajo no remunerado puede afectar más la salud mental de las mujeres que de los hombres” en The New York Times. (2022). Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2022/10/06/espanol/trabajo-no-remunerado-mujeres.html>

- Cuartoscuro. Elsa Medina y la Memoria. Disponible en: <https://revistacuartoscuro.com/elsa-medina-y-la-memoria/>
- Cuartoscuro. Los amorosos de Frida Hartz. Disponible en: <https://revistacuartoscuro.com/los-amorosos-de-frida-hartz/>
- Cuartoscuro. Hace 67 años nace Pedro Valtierra. (2023). Disponible en: <https://revistacuartoscuro.com/hace-67-anos-nace-pedro-valtierra/>
- Hernández Rubio Denisse. Andrea Murcia, fotoperiodista de Cuartoscuro, gana Premio Nacional de Periodismo en Cuartoscuro. (2022). Disponible en: <https://revistacuartoscuro.com/andrea-murcia-fotoperiodista-de-cuartoscuro-gana-premio-nacional-de-periodismo/>
- Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (Inbal). (2022) La técnica fotográfica de Enrique Metinides refleja la belleza oculta en momentos trágicos. Disponible en: <https://inba.gob.mx/prensa/16194/la-tecnica-fotografica-de-enrique-metinides-refleja-la-belleza-oculta-en-momentos-tragicos->
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). (2023). Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022. Disponible en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASIC/ENASIC_23.pdf
- Inegi. (2023). Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares en México 2022. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/CSTNRHM/CSTNRHM2022.pdf>
- Inegi. Trabajo de cuidado en las fuentes de información estadística de México. (2019). 22 páginas. Disponible en: https://rde.inegi.org.mx/wp-content/uploads/2020/12/RDE32_02.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres). El trabajo de Cuidados: ¿Responsabilidad Compartida?. (2015). 24 páginas. Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101231.pdf

- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Detección y Manejo del Colapso del Cuidador. (2015). 58 páginas. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/781GER.pdf>
- Luna Arce Fernando. Fotogalería: La historia de cómo Enrique Metinides, el fotógrafo de la nota roja, saltó al reconocimiento internacional en Forbes México. (2022). Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/fotogaleria-la-historia-de-como-enrique-metinides-el-fotografo-de-la-nota-roja-salto-al-reconocimiento-internacional/>
- Martínez Yael. Biografía. Disponible en: <http://www.yaelmartinez.com/biografia.html>
- Mata Ferrusquía Ruth. Forbes Mujeres + Poderosas 2023 de México: Luces y sombras de las mujeres en la economía en Forbes México. (2023). Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/forbes-mujeres-poderosas-2023-de-mexico-luces-y-sombras-de-las-mujeres-en-la-economia/>
- Micher Camarena Martha Lucía. Iniciativa con proyecto de decreto para expedir la Ley General del Sistema Nacional de Cuidados. (2021). 60 páginas. Disponible en: https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/65/1/2021-11-30-1/assets/documentos/iniciativa_Morena_Sen.Micher-LGSNC.pdf
- Ortiz Montiel, Sergio Julio. (1985). "La historia del fotoperiodismo en México". (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. 225 páginas. Disponible en <http://132.248.9.195/pmig2018/0041269/0041269.pdf>
- Sánchez Maldonado Montserrat. Retratos de la ausencia en Reporte Índigo. (2019). Disponible en: <https://www.reporteindigo.com/piensa/retratos-de-la-ausencia-yael-martinez-casa-sangra-world-press-photo/>
- Secretaría de Cultura. (2016). Revelando México: Pedro Valtierra. Disponible en: <https://www.cultura.gob.mx/revelandomexico/pedro-valtierra/>
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Escuela Nacional de Trabajo Social. Un panorama sobre los cuidados. (2021). Boletín. Disponible en: https://www.trabajosocial.unam.mx/copred/doc/infografia_un_panorma_cuidados.pdf

Imágenes

Imagen 1. Joseph-Nicéphore Niépce, vista desde su ventana. Tomada de <https://photo-museum.org/es/vida-nicephore-niepce/>

Imagen 2. Fotografía de Hippolyte Bayard, considerado el primer autorretrato de la historia de la fotografía. Tomada de <https://archivo.estepais.com/site/2012/retrato-de-hombre-ahogado/>

Imagen 3. Roger Fenton. Coronel Doherty, oficiales y hombres del 13. ° Dragones Ligeros. Tomada de <https://www.alamy.es/imagenes/13th-light-dragoons.html?sortBy=relevant>

Imagen 4. Un hombre abraza el cuerpo de una mujer en una ambulancia en Ciudad de México, en 1965. Enrique Metinides. Tomada de <https://www.instagram.com/enriquemetinides/?hl=es>

Imagen 5. Mujeres de X'oyep Chenalhó, Chiapas 1998. Pedro Valtierra. Tomada de: <https://www.cultura.gob.mx/revelandomexico/exposiciones/detalle/?id=237156>

Imagen 6. Día de muertos en Iztapalapa, 2015. Jair Cabrera. Tomada de: <https://www.instagram.com/jaircabrerafoto/>

Imagen 7. Mujeres intervinieron las vallas colocadas por el gobierno de la Ciudad en Palacio Nacional previo al Día internacional de la Mujer. Andrea Murcia. Tomada de <https://cuartoscuro.com/home>