

DECÁLOGO POR EL CUIDADO DE LAS MUJERES DEL CENTRO

¿Cómo las mujeres cuidadoras del Centro convertimos nuestras experiencias en propuestas para transformar Bogotá?

Nosotras, las mujeres cuidadoras de las localidades de Santafé, La Candelaria y Los Mártires, hemos sostenido la vida cotidiana de nuestros hogares y comunidades durante años, muchas veces sin que nadie reconociera el valor de nuestro trabajo. Hemos aprendido que el cuidado no es solo una carga: es también el lugar desde donde construimos redes, liderazgos y formas de transformar nuestros territorios.

Por eso, decidimos y nos vinculamos al proceso de empoderamiento social y político, a través del curso "Mujeres que cuidan, Mujeres que inciden" convocado desde la Dirección del Sistema de

Cuidado de la Secretaría Distrital de la Mujer, en el cual fortalecimos nuestras capacidades de liderazgo y empoderamiento social y político alrededor de los trabajos de cuidado que hemos desarrollado por años en Bogotá.

Allí, abordamos la importancia de nuestra participación ciudadana e incidencia en espacios de toma de decisiones con un enfoque de género e interseccional y nos apropiamos de la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género.

Los Decálogos por el Cuidado son el resultado de ese proceso participativo. Los construimos juntas en nuestras diferencias y diversidades, como lideresas de base; mujeres de organizaciones feministas; mujeres lesbianas, bisexuales y trans; mujeres con discapacidad; mujeres campesinas y mujeres afrodescendientes y negras. En estos

decálogos, priorizamos propuestas que reflejan nuestras voces, nuestras vivencias y nuestra capacidad propositiva. No solo hablamos de lo que nos afecta: también definimos lo que necesitamos para que Bogotá sea más justa con quienes cuidamos.

Este decálogo es nuestra apuesta por la **cuarta R del cuidado: la Representación**. Queremos ser reconocidas no solo como usuarias de servicios, sino como sujetas políticas de derechos, con voz, liderazgo e incidencia en las decisiones que afectan nuestras vidas en nuestras diferencias y diversidad, así como de quienes cuidamos



Los cuidados en cifras – Localidad del Centro - Los Mártires, La Candelaria y Santafé

81%

De las personas que se dedican exclusivamente al trabajo doméstico y de cuidado no remunerado en las localidades de Los Mártires, La Candelaria y Santafé, son mujeres mayores de 14 años.

44%

De las mujeres cuidadoras en las localidades de Los Mártires, La Candelaria y Santafé, tiene como nivel educativo máximo la secundaria incompleta, lo que refleja desigualdades estructurales en sus trayectorias de vida.

28%

De las mujeres cuidadoras presentan enfermedades crónicas diagnosticadas, evidenciando el impacto físico y emocional de la sobrecarga del cuidado en las tres localidades.

2h

61min

Es la brecha de tiempo diario en trabajo de cuidado no remunerado entre hombres y mujeres en las tres localidades.

65%

De las personas reporta mecanismos de control social que penalizan a los hombres que participan activamente en las labores de cuidado.

Nota* Se promediaron los datos de las 3 localidades.

Fuente: Línea base Sistema Distrital de Cuidado, 2022

Decálogo por el Cuidado de Centro

Las diez propuestas y recomendaciones que presentamos a continuación nacen de nuestras experiencias, reflexiones y diálogos como mujeres cuidadoras de las localidades de Los Mártires, La Candelaria y Santafé, construidas colectivamente en el marco de los derechos priorizados por la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género de Bogotá. A través de ellas, buscamos visibilizar las realidades del cuidado en nuestra localidad, fortalecer nuestra participación y aportar a la garantía de derechos, la autonomía de las mujeres y la transformación de las desigualdades de género que atraviesan nuestra vida cotidiana y comunitaria.

- 1 Fortalecer y consolidar los comités, redes y procesos organizativos de mujeres cuidadoras en los territorios, como espacios de participación, incidencia y construcción de apoyo comunitario, orientados a prevenir y transformar las violencias basadas en género, evitar su normalización y promover entornos protectores y libres de violencias para las mujeres. Asimismo, garantizar el fortalecimiento de la atención psico jurídica y en salud mental en las Manzanas del Cuidado, en articulación con el sector salud y las redes comunitarias, asegurando seguimiento integral, ampliación de cobertura y atención oportuna.
- 2 De igual manera, impulsar estrategias sostenidas de apoyo institucional para mujeres cuidadoras emprendedoras, mediante formación, acceso a recursos, fortalecimiento de iniciativas productivas y generación de oportunidades que promuevan su autonomía económica y el reconocimiento del trabajo de cuidado, para prevención de violencias.
- 3 Es necesario desarrollar campañas permanentes de sensibilización en colegios y territorios para transformar imaginarios sexistas, desmontar estructuras de poder desiguales y promover una cultura libre de violencias y discriminación de género.
- 4 Crear un sistema integral de participación y representación para mujeres cuidadoras en la localidad, que incluya relevos de cuidado para garantizar su asistencia a espacios de incidencia, escenarios presenciales y virtuales de participación efectiva, y una red territorial de difusión y comunicación que fortalezca el acceso a la información, amplíe

	la vinculación de más mujeres a los procesos comunitarios y promueva una participación equitativa y libre de barreras.
5	Impulsar procesos integrales de formación política, profesional y comunitaria para mujeres trabajadoras del cuidado no remunerado, con horarios flexibles y enfoque de género, orientados al fortalecimiento del liderazgo, la autonomía económica y la incidencia en escenarios de participación y toma de decisiones.
6	Fortalecer una cultura de paz y convivencia con enfoque de género mediante procesos obligatorios de formación a funcionarios públicos, estrategias pedagógicas sobre nuevas masculinidades y transformación cultural con nuevas generaciones, y la articulación permanente entre instituciones y mujeres cuidadoras, promoviendo espacios formativos, de diálogo y participación que contribuyan a la prevención de violencias y a relaciones más equitativas en los territorios.
7	Garantizar el derecho a la educación con equidad para las mujeres cuidadoras mediante el acceso gratuito y flexible a procesos de formación técnica, tecnológica, profesional y comunitaria, reconociendo las barreras derivadas de los trabajos de cuidado no remunerado. Asimismo, implementar una Licencia Distrital de Formación y un sistema integral de apoyos y becas que incluya sostenimiento económico, conectividad, transporte, alimentación y redes de cuidado, asegurando condiciones reales para el acceso, permanencia y culminación de sus procesos educativos.
8	Fortalecer el derecho al trabajo en condiciones de igualdad para las mujeres trabajadoras del cuidado no remunerado, mediante programas distritales que promuevan horarios flexibles, alternativas de trabajo remoto y oportunidades laborales compatibles con las labores de cuidado, así como el fortalecimiento técnico y económico de emprendimientos liderados por mujeres cuidadoras desde enfoques de economía social y solidaria, favoreciendo su autonomía económica y permanencia laboral.
9	Fortalecer los programas distritales de subsidio, mejoramiento y acceso a vivienda para mujeres cuidadoras y sus familias, incorporando criterios diferenciales que reconozcan el trabajo de cuidado no remunerado y prioricen a mujeres en condición de vulnerabilidad. Asimismo, promover adecuaciones y condiciones de accesibilidad

en las viviendas para el cuidado de personas con discapacidad, personas mayores y otras poblaciones que requieran apoyo permanente.

10

Fortalecer la atención integral en salud para mujeres cuidadoras mediante estrategias territoriales y comunitarias con enfoque diferencial, que incluyan atención física, mental y emocional prioritaria, servicios móviles y horarios flexibles que faciliten el acceso oportuno a la salud. Asimismo, implementar acciones permanentes de prevención del agotamiento asociado al trabajo de cuidado no remunerado, promoviendo espacios de bienestar, acompañamiento psicosocial, formación en primeros auxilios psicológicos integrales y estrategias comunitarias de cuidado que contribuyan al bienestar y la salud plena de las mujeres cuidadoras.