

DECÁLOGO POR EL CUIDADO DE LAS MUJERES DE LA LOCALIDAD DE USAQUÉN



¿Cómo las mujeres cuidadoras de Usaquén convertimos nuestras experiencias en propuestas para transformar Bogotá?

Nosotras, las mujeres cuidadoras de la localidad de Usaquén, 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 de Usaquén

81%

De las personas que se dedican exclusivamente al trabajo doméstico y de cuidado no remunerado en la localidad, son mujeres mayores de 14 años.

36%

De las mujeres cuidadoras en la localidad, tiene como nivel educativo máximo la secundaria incompleta, lo que refleja desigualdades estructurales en sus trayectorias de vida.

47%

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

2h
25min

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

64%

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

Fuente: Línea base Sistema Distrital de Cuidado, 2022

Decálogo por el Cuidado de Usaqué

Las diez propuestas y recomendaciones que presentamos a continuación nacen de nuestras experiencias, reflexiones y diálogos como mujeres cuidadoras de la localidad, 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

Diseñar e implementar planes de acción institucionales: que sean integrales, que aborden las violencias contra las mujeres cuidadoras desde un enfoque de género, territorial e interseccional, reconociendo que muchas enfrentamos múltiples formas de discriminación por ser mujeres, cuidadoras. En este marco, se propone fortalecer los espacios comunitarios de cuidado emocional, como los círculos de escucha y la disposición de una línea de atención especializada para mujeres cuidadoras, que ofrezca orientación, apoyo emocional y activación de rutas institucionales.

Así mismo, Impulsar procesos formativos que reconozcan la violencia estructural ejercida contra las mujeres que realizan trabajos de cuidado no remunerado. Estos espacios deben incluir activamente a hombres y otros integrantes de las familias para transformar imaginarios y prácticas de corresponsabilidad. Sugerencia de nombre del programa: Escuela de la Empatía: Ética y Prácticas del Cuidado.

2

Impulsar mecanismos de control social sobre presupuestos participativos: Garantizar que los presupuestos participativos sean destinados a mitigar las violencias contra las mujeres cuidadoras y que se cuente con mecanismos de control social, veedurías ciudadanas y seguimiento comunitario. Esto permitiría asegurar que los recursos se utilicen de manera transparente, eficiente y con impacto real.

3

Crear un sistema de información con enfoque diferencial y de género que permita visibilizar a las mujeres cuidadoras, sus contextos, necesidades y trayectorias. Este sistema debe orientar la formulación de políticas públicas,

	reducir sesgos institucionales y promover prácticas libres de sexismo en la atención y comunicación con entidades públicas.
4	Fortalecer la participación con el apoyo técnico a la conformación de una red de mujeres cuidadoras que facilite el acceso oportuno a la información sobre la oferta institucional, programas, servicios y espacios de participación, garantizando comunicación continua y pertinente en los territorios. Asimismo, fortalecer los espacios de formación política para mujeres cuidadoras, que incluyan contenidos sobre liderazgo, resolución de conflictos, escucha activa, derechos, herramientas de incidencia y participación comunitaria. Estos espacios deben ser accesibles, pertinentes y adaptados a sus tiempos y responsabilidades.
5	Implementar un reconocimiento económico que incluya apoyo para el transporte, con el fin de asegurar que las mujeres cuidadoras puedan asistir a espacios de participación presencial sin que los costos se conviertan en una barrera. Asimismo, implementar un servicio de relevos de cuidado que permita a las mujeres lideresas cuidadoras tener tiempo disponible para la participación.
6	Articulación institucional y ciudadana para la conformación de redes de Seguridad Comunitaria, conformadas por mujeres cuidadoras y respaldadas por las instituciones del distrito/localidad. Estas redes fortalecerán la protección colectiva, activación de alertas tempranas y la promoción de entornos seguros para el cuidado.
7	Crear un sistema de educación flexible, gratuito, territorial y focalizado y diseñado específicamente para mujeres cuidadoras. Este debe incluir pedagogías alternativas, metodologías adaptadas a sus tiempos y responsabilidades, y herramientas accesibles como contenidos radiales, telefónicos y plataformas mixtas (presenciales y virtuales). En el sistema se pueden centralizar, Acceso a la educación formal, certificación de competencias, laborales, fortalecer el convenio con el Sena, para acceso a educación técnica y tecnológica y acceso a subsidios de transporte y paquete de datos de internet.
8	El distrito debe diseñar una estrategia de acceso a vivienda digna para las mujeres que realizan trabajo de cuidado no remunerado, que involucre la mejora en los criterios de priorización para subsidios de vivienda, reconociendo

que su labor no remunerada o informal afecta su acceso a condiciones favorables en vivienda. Esta estrategia, debe incluir el servicio de orientación jurídica gratuita a las mujeres cuidadoras para acompañarlas en los procesos de acceso a vivienda nueva o usada, incluyendo trámites, requisitos, rutas de postulación y defensa de sus derechos. Además, debe establecer alianzas con las cajas de compensación familiar para facilitar el acceso de las mujeres cuidadoras a programas de vivienda, subsidios complementarios y asesoría integral, incluso cuando no cuentan con afiliación laboral formal.

9

Crear y actualizar una base de datos de mujeres cuidadoras que permita hacer seguimiento efectivo y evitar la pérdida de citas médicas, facilitando la comunicación directa y oportuna con los servicios de salud. Así como, implementar un programa que permita otorgar apoyos en acceso a medicamentos y servicios de salud domiciliarios, como toma de laboratorios clínicos. Este programa debe incluir acuerdos para que la entrega de medicamentos se realice en las localidades de residencia, evitando desplazamientos prolongados.

10

Desarrollar un programa integral de salud para mujeres cuidadoras, con las siguientes características: 1) que tenga énfasis en atención psicosocial, chequeos de rutina según edad y factores de riesgo, y acompañamiento permanente para promover un bienestar físico y emocional; 2) que adelante acciones de promoción y prevención en salud ginecológica, incluyendo información y acompañamiento en todas las etapas del ciclo vital (menarquia, climaterio y menopausia), garantizando orientación clara, accesible y culturalmente pertinente, 3) que incorpore la medicina ancestral en las estrategias de la Secretaría de Salud, reconociendo saberes tradicionales, prácticas comunitarias y enfoques interculturales que aportan al bienestar integral de las mujeres cuidadoras en el territorio.