

# El derecho al cuidado de las MUJERES \* AFROMEXICANAS Y AFRODESCENDIENTES

COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS  
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



GRUPO DE ATENCIÓN PRIORITARIA

## ¿Qué es el derecho al cuidado?

Los cuidados son un conjunto de acciones y condiciones necesarias para el sostenimiento de la vida. Desde que nacemos, requerimos cuidados para crecer y desarrollarnos en las distintas etapas de la vida. De ellos depende tanto la existencia de las personas como el funcionamiento de la sociedad.



El cuidado siempre debe darse de manera compartida y justa entre familias, comunidades, instituciones y el Estado.



En 2025, la Corte Interamericana de Derechos Humanos reconoció el derecho al cuidado en sus tres dimensiones:

### Derecho a cuidar

Brindar cuidados en condiciones dignas y con recursos suficientes, ya sea de manera remunerada o no remunerada.



### Derecho a recibir cuidados

Acceder a cuidados de calidad, suficientes y adecuados para vivir con dignidad.



### Derecho al autocuidado

Contar con tiempo, servicios y condiciones para procurar el propio bienestar.

En todas las dimensiones debe garantizarse un bienestar integral físico, emocional, espiritual y cultural.

# Mujeres afro en México

En México hay 3 100 000 personas afrodescendientes por autorreconocimiento, de las cuales 51% son mujeres (Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2023).



En la Ciudad de México más de 160 000 personas se reconocen como afrodescendientes, de las cuales 51% son mujeres (Censo de Población y Vivienda 2020).



De las personas encuestadas en la Ciudad de México, 85.2% considera que la discriminación que existe se debe al color de piel (Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México 2017).

# Marco normativo

La Ley Constitucional de Derechos Humanos y sus Garantías de la Ciudad de México (2019) reconoce los derechos de las personas afrodescendientes y señala que, en el marco del Programa de Derechos Humanos, implementará políticas públicas, programas y acciones dirigidas para garantizar que las personas afrodescendientes tengan una vida libre de violencia, discriminación y racismo.



# Obstáculos que enfrentan las mujeres afro

Barreras históricas derivadas del racismo, el clasismo y el machismo estructural.



Estereotipos coloniales que perpetúan la creencia de que las mujeres afrodescendientes son cuidadoras por naturaleza.

Invisibilización al no existir datos específicos que permitan conocer cómo viven y ejercen sus derechos en materia de cuidados, salud, educación y trabajo.



Políticas públicas sin enfoque intercultural, interseccional y antirracista que les permitan vivir el derecho al cuidado.



Muchas mujeres no se asumen como afrodescendientes por las desigualdades que conlleva el racismo.

Acceso limitado a derechos como a la educación, al trabajo remunerado, a la seguridad social, a la identidad, a la igualdad y a cuidar, ser cuidadas y al autocuidado.

## Consecuencias de la desigualdad

Han sostenido históricamente una carga desproporcionada e invisibilizada del trabajo de cuidados remunerado y no remunerado.



POBREZA

La pobreza, la discriminación y la feminización de los cuidados reducen el tiempo y los recursos de las mujeres para el autocuidado, por lo que se le considera más un privilegio que un derecho.

Las políticas públicas no las benefician al no considerar los diversos contextos y formas que hay de ser mujer afro, de hacer redes de cuidados y de vivir el territorio.

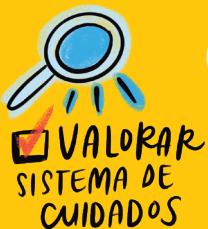
## ¿Cómo reducir las desigualdades de las mujeres afro?

- Reconocer su necesidad de atención y que se retomen los objetivos del Segundo Decenio Internacional de las Personas Afrodescendientes (2025-2034).
- Realizar políticas públicas y programas con perspectiva de género, considerando usos y costumbres, diseñadas con presupuesto suficiente y con la participación activa de las propias mujeres afrodescendientes.
- Incluir su identidad en censos y generar diagnósticos.
- Garantizar su acceso a derechos básicos, como a la salud, educación, empleo, transporte y seguridad social, con especial atención a las trabajadoras del hogar.

Creación de campañas que promuevan la valoración del trabajo de cuidados, combatiendo estereotipos racistas y machistas.



Trabajar con los medios de comunicación para evitar narrativas discriminatorias y promover su reconocimiento como sujetas de derechos.



Reconocer y retribuir el trabajo de colectivas, artistas y activistas afros, y fortalecer el diálogo con instituciones, academia y sociedad civil.

REDES DE CUIDADOS  
CULTURALMENTE PERTINENTES

# Reflexiones



MARÍA EULISA  
VERÁQUEZ

"Considerando la invisibilización que han tenido las poblaciones afros en México, lo primero que tenemos que hacer es un diagnóstico [...] hace falta saber dónde están las mujeres afros y qué problemáticas de cuidados enfrentan."



MARÍA CELESTE  
SÁNCHEZ SUGIA

"Se piensa que las mujeres afrodescendientes son las que mejor cuidan, y eso se ha naturalizado desde la época de la Colonia. El racismo estructural no ha dejado de existir, se ha modificado y sigue afectando la vida de las personas afrodescendientes."



ERENDIRA YADIRA  
CRUZ

"¿Cómo desactivamos las miradas racistas, coloniales y sexistas? Desde la sensibilización, la formación, desde una mirada pedagógica, política y territorializada."



JOSCELINE  
MORALES  
PLIEGO.

"Necesitamos [...] un sistema de cuidados con enfoque intercultural y redes de trabajo comunitario que respeten las prácticas culturales afromexicanas."

"En México, tratar la situación del racismo es algo incómodo porque tenemos que aceptar que nosotros también somos racistas. La invisibilización que hemos vivido es parte del racismo estructural."



Ilustraciones de BRISA ARREOLA @BRISES

Para más información sobre los **derechos de las mujeres afromexicanas y afrodescendientes** consulta el portal de publicaciones de la CDHCM: <https://piensadh.cdhcm.org.mx>

¡Acércate a la Comisión para conocer más sobre derechos humanos! Si las autoridades no respetan tus derechos, presenta una queja.



Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

## Sede

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla,  
demarcación territorial Álvaro Obregón,  
01030 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5229 5600.

## Delegaciones de la CDHCM

<https://piensadh.cdhcm.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones>

Horarios de atención en sede las 24 horas de los 365 días del año.  
Servicios gratuitos.

Página web: <https://cdhcm.org.mx>

Correo electrónico: [cdhcm@cdhcm.org.mx](mailto:cdhcm@cdhcm.org.mx)

