



¿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 con discapacidad en México

- * En la Ciudad de México, de las personas con discapacidad **56.95%** son niñas y mujeres (Censo de Población y Vivienda 2020).

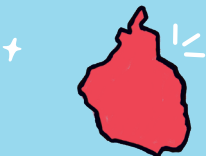
CREAR APOYOS PARA EL DESARROLLO de HABILIDADES



LOGRAR UNA VIDA INDEPENDIENTE

- * De las personas con alguna discapacidad o dependencia en el país, sólo **3.3%** asistió a un centro de cuidados [Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (Enasic) 2022].

- * Del total de la población mexicana con alguna discapacidad, **33.3%** requiere más tiempo de atención o cuidado adicional al que se le brinda en el hogar (Enasic 2022).



Marco normativo

Los siguientes tratados y leyes buscan brindar protección, promover los derechos humanos y asegurar el goce de igualdad de condiciones para las personas con discapacidad.

- * Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.



CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO



PRIMERA EN RECONOCER EL DERECHO AL CUIDADO A NIVEL MUNDIAL.

- * Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad.



- * Ley para la Integración al Desarrollo de las Personas con Discapacidad de la Ciudad de México.

- * Constitución Política de la Ciudad de México, que reconoce el derecho al apoyo y a la asistencia personal, y designa a este grupo poblacional como de atención prioritaria.

Obstáculos que enfrentan las mujeres con discapacidad

- * Legislación y políticas que priorizan a las familias en la toma de decisiones sobre la autonomía de las personas con discapacidad.

- * Ante las barreras estructurales para estudiar, trabajar o salir de casa, asumen tareas de cuidados.



- * El derecho al cuidado está marcado por visiones médicas y estereotipos que limitan su autonomía.

- * Falta de tiempo, recursos y herramientas suficientes para poder ejercer el autocuidado.

- * Poca visibilización de las personas en situación de calle con discapacidad y de quienes viven en centros o instituciones públicas.



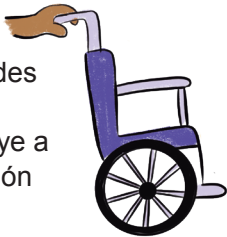
Obstáculos que enfrentan las mujeres que cuidan a personas con discapacidad

- * Falta de acceso a cuidados especializados que requieren profesionalización, presupuesto y personal médico.
- * Falta de tiempo y condiciones para cuidar de sí mismas.



- * Un sistema de cuidados familiar, feminizado y precarizado, sin apoyos especializados del Estado.

- * El *cuidadismo* o *cuidadofobia*, que hace referencia a las actitudes discriminatorias sobre quienes cuidan. Este fenómeno contribuye a la invisibilización y desvalorización de los cuidados.



LOS CUIDADOS NO SE CREAN NI SE DESTRUYEN, SÓLO SE TRANSFIEREN

- * Las propuestas actuales sobre el sistema de cuidados no contemplan a las personas que, además de cuidar, trabajan.

Acciones para reducir las desigualdades

- * Brindar apoyos como pilar fundamental de los cuidados para el acceso a los derechos, a la autonomía y a la capacidad jurídica.



- * Reconocer a las personas como sujetas de derechos y no sólo como receptoras de cuidados, integrando enfoques como la diversidad de género, edad, color de piel, cultura, nivel socioeconómico, nivel de estudios y territorio para la construcción de sistemas de cuidados.

- * Implementar cuidados y apoyos integrales para construir un sistema que incluya tanto cuidados cotidianos como paliativos y médicos.



- * Promover el cuidado colectivo para superar la idea del autocuidado como responsabilidad individual y garantizar servicios y redes comunitarias que permitan ejercerlo.



AUTOCUIDADO DE DERECHO AUTÓNOMO

- * Crear una norma oficial de accesibilidad para los hogares.



+ ASISTENCIA+ HUMANA+ y ANIMAL



- * Garantizar recursos para políticas inclusivas y accesibles.

- * Profesionalización y alternativas comunitarias: apoyarse en el Sistema Nacional de Competencias para certificar perfiles de cuidado y crear centros de vida independiente.



- * Establecer protocolos para que niñas y niños con discapacidad sean escuchados y respetados.

VIDA INDEPENDIENTE

- * Avanzar en las discusiones sobre muerte digna y el derecho a decidir en los procesos del final de la vida.



Reflexiones



Katia D'Amigues
BEAUREGARD.

“La perspectiva del derecho al cuidado de las personas con discapacidad siempre está permeada por la minimización y los estereotipos. Sobre todo aquellas personas con discapacidad que buscan ser activas en su vida [por medio de] un trabajo.”



Ruth Francisca
López Gutiérrez

“No sólo es cuidados, tenemos que dar herramientas para que las personas con discapacidad podamos tener una vida autónoma e independiente y eso no quiere decir que no necesitemos de apoyo o de alguna asistencia.”



Cecilia Guillén

“Los apoyos son también un acto político, porque cuando tú decides que vas a ejercer y dar apoyos mutuos, tienes que saber que el mundo no sólo gira alrededor de ti, sino que el apoyo es un acto político en la medida que lo necesites o requieras.”



MARGARITA
GARFÍAS

“El derecho al cuidado debe permitir a toda persona progresar y decidir sobre el cuidado, respetando sus necesidades y proyecto de vida con el fin de alcanzar su bienestar y autonomía [...]”

[...] Los cuidados dan identidad, construyen y reconstruyen el tejido social y todas las personas somos herederas y herederos de las personas que nos cuidaron.”



Ilustraciones de BRISA ARREOLA @BBRIMSES

Para más información sobre los **derechos de las mujeres con discapacidad** 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

f /CDHCMX

▶ @CDHCMX

✕ @CDHCMX