



CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR EN EL PROCESO DE EMPODERAMIENTO Y ACTIVACIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES CUIDADORAS

CUIDAR ES DESTINAR VIDA, TIEMPO Y MEDIOS

María Cristina Patiño Arbeláez
Cuidadora

CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR EN EL PROCESO DE EMPODERAMIENTO Y ACTIVACIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES CUIDADORAS

Los cuidados sostienen la vida y a pesar de su importancia se siguen realizando bajo dinámicas que reproducen desigualdades que afectan negativamente a las mujeres, quienes asumen el cuidado como una responsabilidad propia.

Actualmente, más del 80% de las personas que ejercen trabajos de cuidados son mujeres. Como consecuencia, se suele sacrificar un proyecto de vida propio, corriendo el riesgo de obstaculizar e incluso abandonar su empleo, así como de aislarse socialmente.

Desde Fundación Mujeres te ofrecemos las siguientes recomendaciones para contribuir en el proceso de empoderamiento y activación sociolaboral de las mujeres cuidadoras.



PROMOVER LA CORRESPONSABILIDAD SOCIAL EN EL CUIDADO

Los cuidados son una tarea colectiva y por tanto, son responsabilidad de todas y todos. Para ello podemos contribuir a partir de las siguientes recomendaciones:

- Tener una escucha activa a las necesidades específicas de las mujeres cuidadoras que les permitan compatibilizar el cuidado con su propio proyecto vital y proporcionarles información a nuestro alcance que les permita lograrlo.
- Reflexionar desde nuestro entorno laboral aquellos elementos que posibiliten la mejora de las dinámicas y condiciones en las cuales se llevan a cabo las labores de cuidado, adaptando los servicios ofrecidos a las necesidades manifestadas por las mujeres cuidadoras.



FOMENTAR LA AUTONOMÍA DE LA MUJER CUIDADORA

Promocionar la importancia en el desarrollo de un proyecto vital propio basado en los intereses y objetivos personales fuera del cuidado. En particular podemos:

- Canalizar los medios y recursos que estén a nuestro alcance para que la mujer cuidadora cuente con tiempo libre y espacio para realizar actividades independientes al cuidado.
- Promover la importancia del autocuidado y atención a la salud física y emocional.



Fundación Mujeres trabaja el empoderamiento de mujeres cuidadoras no profesionales. La finalidad es mejorar su calidad de vida en el ámbito familiar. Se incluyen actuaciones encaminadas al empoderamiento para la actividad a nivel personal, social y laboral, acciones de sensibilización con profesionales y el desarrollo de estudios y herramientas para la mejora del empoderamiento de las mujeres cuidadoras, todo ello desde una perspectiva de género.

CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR EN EL PROCESO DE EMPODERAMIENTO Y ACTIVACIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES CUIDADORAS



✓ PROMOVER LA ACTIVACIÓN SOCIAL DE LA MUJER CUIDADORA

Las actividades sociales y de ocio posibilitan a las mujeres cuidadoras la integración de una red de apoyo y así evitan el aislamiento social y la sobrecarga en el cuidado.

- Ofrecer y facilitar salidas de interés cultural que puedan promover el interés y desarrollo personal.
- Fomentar el uso de redes sociales como fuente de contacto con otras personas, acceso a información y entretenimiento.
- Promover una gestión del tiempo fuera del cuidado para realizar otro tipo de actividades de interés para la mujer cuidadora.

✓ FACILITAR LA ACTIVACIÓN LABORAL DE LA MUJER CUIDADORA

El abandono del empleo pone en riesgo de vulnerabilidad económica y la pérdida de independencia.

- Facilitar recursos y canalizar medios a nuestro alcance que promuevan la formación profesional y laboral paralela al trabajo de cuidados.
- Promover el ejercicio de actividades de formación profesional o empleo que cumplan con las preferencias y necesidades de las cuidadoras.



Fundación Mujeres trabaja el empoderamiento de mujeres cuidadoras no profesionales. La finalidad es mejorar su calidad de vida en el ámbito familiar. Se incluyen actuaciones encaminadas al empoderamiento para la actividad a nivel personal, social y laboral, acciones de sensibilización con profesionales y el desarrollo de estudios y herramientas para la mejora del empoderamiento de las mujeres cuidadoras, todo ello desde una perspectiva de género.