

Cuidamos y nos cuidamos

Para mujeres que asumen el trabajo de cuidadoras de niños, niñas y personas adultas mayores



649.13

159c

Instituto Nacional de las Mujeres

Cuidamos y nos cuidamos: para mujeres que asumen el trabajo de cuidadoras de niños, niñas y personas adultas mayores / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1 ed. 3, reimp. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2016. (Colección Aprendo con igualdad y equidad; n. 4)

39 p., 21.5x28cm.

ISBN 978-9968-25-207-2

1. IGUALDAD DE GENERO. 2. EQUIDAD DE GENERO 3. IGUALDAD DE OPORTUNIDADES. 4. CUIDADO 5. ADULTOS/AS MAYORES. I. TITULO

Producción Ejecutiva:

Instituto Nacional de las Mujeres

Producción General:

Área Construcción de Identidades y Proyectos de Vida

Textos:

Ester (Techi) Serrano Madrigal

Ilustraciones:

Publicidad Progresiva S.A.

Revisión y Edición:

Lorena Flores Salazar, Coordinadora de Área
Ester (Techi) Serrano Madrigal

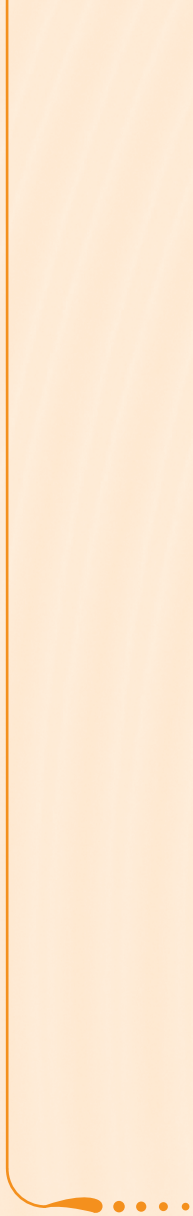
Diseño:

Publicidad Progresiva S.A.

Reimpreso en los Talleres Gráficos de la Editorial EUNED

ÍNDICE

PRESENTACION	5
1. UNIDAD 1: EL TRABAJO DOMÉSTICO QUE HACEMOS EN NUESTRAS CASAS	7
a) Cuidar a otras personas: ¿Nacemos aprendidas o aprendemos a cuidar?	13
b) Hombre y Mujeres son responsables del cuidado de los hijos y las hijas	16
c) ¿Y quién cuida a las personas cuidadoras?	17
d) Y entonces, ¿qué se puede hacer?	18
2. UNIDAD 2: ACTIVIDADES PARA FORTALECER ELCUIDADO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO DE LA CORRESPONSABILIDAD SOCIAL	19
a) De los niños y las niñas	21
b) Personas adultas mayores	22
c) Personas cuidadoras. Autocuidado	26
GLOSARIO	29
BIBLIOGRAFIA	33



PRESENTACIÓN

Uno de los grandes desafíos que enfrenta el país es la conciliación entre el trabajo remunerado y, el que históricamente ha sido asignado a las mujeres en la vida familiar, hecho que intrínsecamente deriva en la corresponsabilidad social del cuidado de las personas dependientes y su abordaje desde las políticas públicas.

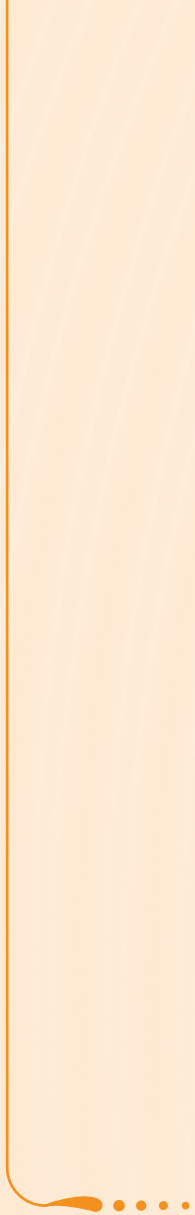
La Política Nacional para la Igualdad y Equidad de Género, PIEG, tiene en su primer objetivo el cuidado como una responsabilidad social; para el Instituto Nacional de las Mujeres, como ente responsable de los derechos de las mujeres, este tema ocupa un lugar sustancial en la agenda de trabajo.

El crecimiento de la participación de las mujeres en el mercado laboral abrió nuevas oportunidades y colocó el cuidado dentro de una nueva visión, no solo en la distribución de tareas dentro del hogar sino en el campo de las políticas públicas, incorporándolo como un reto para el Estado y la sociedad.

Este material dirigido a mujeres cuidadoras reivindica el derecho a cuidar en condiciones dignas y a recibir cuidados desde el respeto a los derechos fundamentales, reconsiderando el valor económico y social de la labor de cuidado, que debe ser estimada en toda su dimensión en la construcción de una sociedad más equitativa que promocióne una mejor redistribución de las tareas y asuma la corresponsabilidad social de los cuidados como un nuevo paradigma que incluya activamente a las personas, la sociedad y las familias.



Alejandra Mora Mora
Ministra de la Condición de la Mujer
Presidenta Ejecutiva del INAMU



UNIDAD

1

EL TRABAJO DOMÉSTICO QUE HACEMOS EN NUESTRAS CASAS





Antes se pensaba que trabajo era todo aquello que se realizaba cuando las personas que lo hacían recibían un pago por eso. Ahora sabemos que trabajo también es todo aquel que se realiza en la casa, a pesar de que no recibimos un salario. Ese trabajo se llama trabajo doméstico no remunerado y sirve para proporcionar bienestar a todas las personas que habitan en la casa. Es el trabajo tradicional que han realizado las mujeres en las casas.

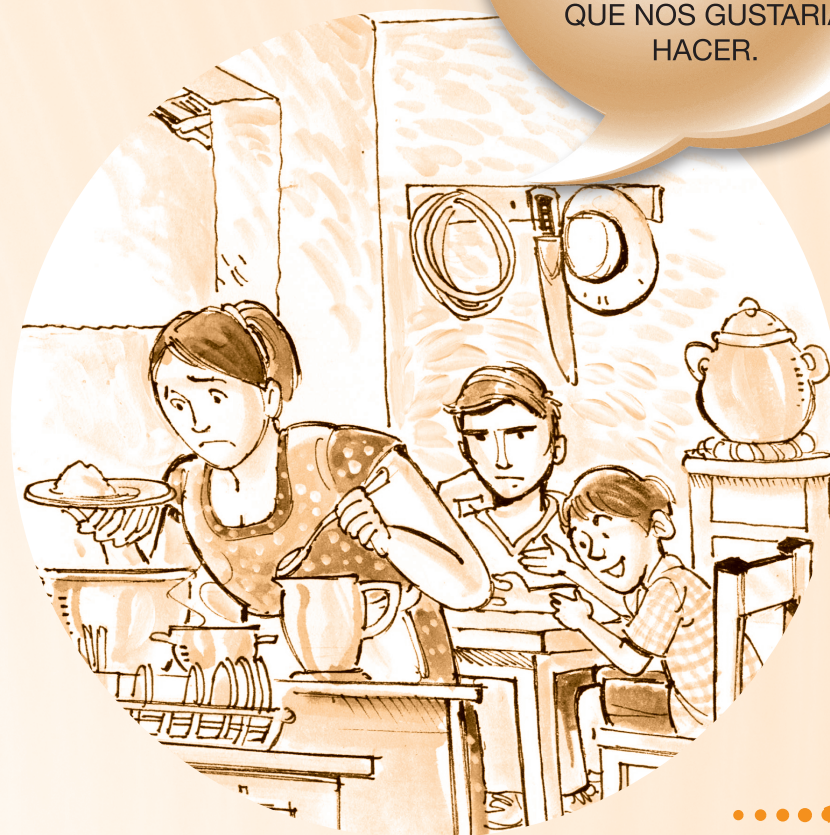
El trabajo doméstico es realizado por las personas que integran el hogar, generalmente han sido las mujeres quienes se han encargado de hacerlo. Los estudios dicen que de cada 100 personas que asumen el cuidado, 90 son mujeres y 10 son hombres¹. Las tareas que se incluyen, entre otras, pueden ser:

- Hacer las compras
- Pagar las cuentas, que incluye ir a los lugares donde se paga y hacer los trámites para pagarlas.
- Cocinar, lo que alguna gente llama la “transformación de los alimentos en comida”
- Cuidar, lavar y planchar la ropa
- Limpiar la casa, que incluye los pisos, las paredes, los vidrios, y los alrededores de la misma casa
- Cuidar las mascotas y las plantas
- Barrer el patio o las áreas abiertas de la casa
- Recoger la basura y sacarla o depositarla en el lugar que se ha destinado para eso, que puede ser un hueco o puede ser que la enterremos.

El trabajo doméstico no remunerado tiene algunas características como las siguientes:

- Es realizado casi exclusivamente por mujeres
- La persona generalmente hace todo el trabajo, es decir no tiene “ayudantes”
- No es considerado trabajo
- No está regulado por reglas o leyes escritas
- No tiene días libres, ni se disfruta de vacaciones ni feriados

MUCHAS
VECES EL
TRABAJO DOMESTICO
NO REMUNERADO
NO DEJA TIEMPO
PARA ACTIVIDADES DE
RECREACION, DESCANSO O
ACTIVIDADES COMUNALES
QUE NOS GUSTARIA
HACER.



¹ Montaño, Sonia. Santiago de Chile. 2010. CEPAL. El cuidado en acción. Entre el derecho y el trabajo.

- Se realizan las mismas actividades una y otra vez, es decir es monótono.
- No se registra en los censos nacionales ni en las encuestas

Lo interesante de estas tareas es que además necesitamos organizarnos y planificar cada una de ellas, para poder cumplir con todo. Eso se llama “la carga mental”². Pareciera que si una persona hace siempre lo mismo, llega a dominarlo de tal manera que ya no le requiere mayor esfuerzo. Pero resulta que el trabajo doméstico no siempre es igual, porque implica trabajar para personas y las personas están cambiando constantemente. Tiene nuevas necesidades e intereses que hay que atender. Y eso requiere esfuerzo, concentración, energías físicas y mentales.



² Esto lo dicen unas mujeres que han estudiado el trabajo doméstico y que se llaman Rosario Aguirre, Cristina García Sainz y Cristina Carrasco en el documento “El tiempo, los tiempos, una vara de desigualdad” de la organización CEPAL, 2005

Veamos un ejemplo de algunos trabajos que se realizan en la mañana de un día cualquiera:

Lucrecia, es una mujer de 45 años de edad, vive con su marido y sus tres hijas. Vive en una zona rural, en una casa que su madre le heredó. Veamos su trabajo doméstico no remunerado:

Hora	Actividad	¿Cuál es el la Carga mental?
4:30 am	Se levanta e inicia la preparación del desayuno	Debe pensar cómo preparar el desayuno sin que se enfríe, pues primero le sirve a su esposo, que se va primero y luego a las tres hijas, dos de ellas asisten al colegio y otra a la escuela. Además debe pensar qué servirá de desayuno, que no siempre es el mismo. Esto incluye pensar en lo que pondrá de comida a sus hijas para que se lo lleven, igual para su esposo. Deberá además organizarse de manera tal que tanto sus hijas como esposo salgan a tiempo de sus casas para no llegar tarde.
5:30 am – 6:30 am	Despedir a su esposo, y levantar a las hijas para que se bañen y se vayan para la escuela y el colegio. Darle de comer al gato y al perro.	Tiene que pensar en que la más pequeña se bañe bien, se aliste y tenga a mano el bulto de la escuela. Revisar que lleve todo.
6:30 am	Ir a dejar a la hija a la escuela y dejar a las dos mayores en el bus para que vayan al colegio	Tiene que pensar en cerrar bien la casa y asegurarse que todo esté desconectado, para que no suceda algún accidente. Tiene que cerciorarse que el perro quede amarrado o en un lugar seguro para que no le pase nada mientras ella no está. Y que la gata quede también en un lugar seguro.
7:30 am	Inicia las labores de limpieza de la casa	Las tareas de lavar los platos del desayuno, limpiar el piso de la casa, y lavar la ropa deberán ser tareas que debe organizar, de manera que pueda hacer algunas de ellas de manera simultánea. Organizarse de manera tal que mientras pone la lavadora a funcionar, pueda lavar los platos del desayuno, e iniciar la limpieza de los pisos de la casa

También está el trabajo doméstico remunerado, que es el que se hace en cualquier casa, sea en la propia o en otra, PERO recibiendo un salario, teniendo seguro social y seguro de riesgos. Según nuestra ley, una persona trabajadora doméstica:

- Brinda asistencia y bienestar a una familia o persona.
- Trabaja en forma remunerada, es decir reciben un salario.
- Se dedica, en forma habitual y sistemática, a labores de limpieza, cocina, lavado, planchado y demás labores propias de un hogar, residencia o habitación particular.
- Puede asumir labores relativas al cuidado de personas, cuando así se acuerde entre las partes y estas se desarrollen en la casa de la persona atendida.

Las mujeres que laboran como trabajadoras domésticas, son el sostén para que otras mujeres y hombres puedan salir a trabajar. Pero muchas veces, esas mujeres trabajadoras domésticas enfrentan enormes problemas para conseguir quién les cuide a sus hijos, hijas o alguna persona de la familia que lo necesite.

Así que pareciera que la realidad ha sido que si se realiza el trabajo en tu propia casa, no se paga, pero si se realiza en otra casa entonces sí se te paga. Esto ha sido una injusticia que ha durado muchos años, y las mujeres organizadas y grupos a favor de los derechos humanos están trabajando arduamente para que esta injusticia no ocurra más. Pero el camino es lento y falta tiempo para que el trabajo doméstico no remunerado sea reconocido como trabajo y por ende sea un trabajo recompensado económicamente.

Se cuida a quien no puede valerse por sí mismo, pero también a otras personas que pudiendo hacerlo no lo hacen, POR EJEMPLO A LOS ESPOSOS O COMPAÑEROS que no están enfermos y no tiene alguna discapacidad. Ellas les preparan la comida, les hacen la cama o lavan y planchan la ropa, aunque no hay ninguna razón por la que estos hombres adultos no puedan realizar estas tareas. Este es uno de los rasgos característicos de la desigualdad entre mujeres y hombres. El cuidado de las personas. Un reto para el siglo XXI. **Tomado de: *El cuidado de las personas. Un reto para el siglo XXI***



a. CUIDAR A OTRAS PERSONAS: ¿NACEMOS APRENDIDAS O APRENDEMOS A CUIDAR?

Las mujeres también trabajamos cuidando a otras personas. Tradicionalmente las mujeres se han dedicado al trabajo de cuidado de niños y niñas, adolescentes, personas enfermas, personas con discapacidad y personas adultas mayores, es decir, personas viviendo en situación de dependencia.

En algún momento de nuestras vidas, todas las personas hemos necesitado ser cuidadas. Es importante tener en cuenta que todas las personas tenemos situaciones que nos hacen estar en una situación de dependencia. Alguna vez podemos estar enfermas y requerir que nos apoyen, nos den las medicinas, nos lleven al hospital. Podemos tener un accidente que nos impida cuidarnos solas y necesitar entonces de cuidado por parte de otra persona. Todas las personas fuimos niñas y niños y necesitamos que nos cuidaran, pues no podíamos subsistir por sí mismas. Es decir, todas las personas necesitamos que nos cuiden, ya sea porque nos hemos adquirido la capacidad de cuidarnos por sí mismas o porque la hemos perdido.

Cuando hablamos de cuidados nos estamos refiriendo, en principio, a una necesidad de todas las personas. Necesitamos alimentarnos, y que sea de forma conveniente; necesitamos vivir en un lugar lo más cómodo y aseado posible; necesitamos compañía y afecto; necesitamos cuidar de nuestra salud y de nuestras enfermedades... Sería difícil enumerar todas las actividades que realizamos diariamente para nuestra sostenibilidad y la de las personas que nos rodean.

Tomado de: Precariedad y cuidados. Hacia el derecho universal de ciudadanía.

El cuidado de trabajo no remunerado, incluye, entre muchas, las siguientes actividades:

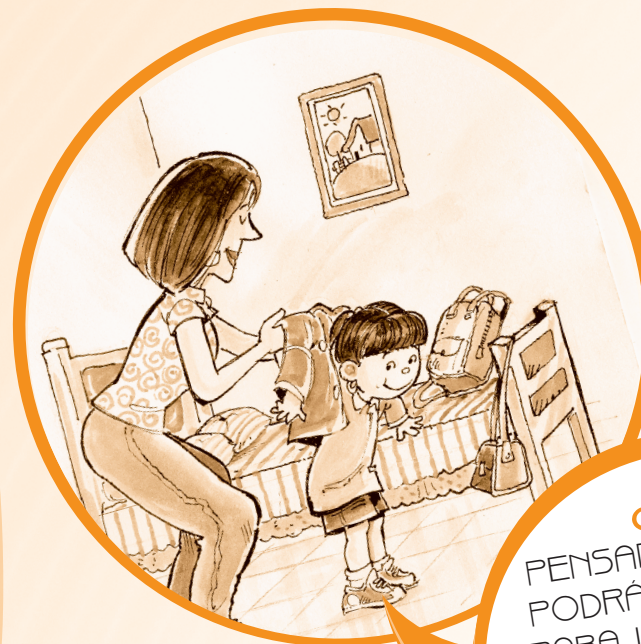
- Alimentar a las personas a su cargo: niños, niñas, personas adolescentes, personas enfermas, personas adultas mayores, personas con discapacidad y en general a todas las personas que viven en la casa.
- Bañar a las personas que lo necesiten por su condición de salud o por su edad (como por ejemplo los niños y las niñas pequeñas).
- Transporte de los niños y las niñas a la escuela, al centro médico, a lugares de recreación.
- Dar el medicamento que necesiten y realizar algunas curaciones.
- Ayudar con las tareas escolares.

- Salir a comprar útiles escolares
- Acompañarles cuando se sientan solas, deprimidas, tristes, pero también cuando están contentas o disfrutando de buena salud.
- Programar todas las actividades que la persona tenga: horarios escolares, visitas médicas, actividades recreativas, etc.

En una encuesta que realizó el INAMU y la Universidad Nacional, las mujeres señalaron que el trabajo de cuidar a otras personas implica:

- Satisfacer las necesidades materiales y emocionales.
- Mucha responsabilidad.
- Brindar apoyo y ayuda.
- Acompañar siempre a la persona y velar por su bienestar.
- Velar por la persona en forma integral.
- Darle amor y comprensión.
- Sentirse bien cuando se da el cuidado.
- Un trabajo sacrificado, cansado y algunas veces doloroso. Por ejemplo cuando se cuida a una persona enferma y ésta sufre.
- Que la persona que se cuida tiene cierta dependencia con la que la cuida.

Ese trabajo ha sido aprendido por las mujeres durante generaciones. Haciendo memoria, podemos encontrar en nuestra familia a nuestras abuelas que se encargaron o encargan de cuidar a otras personas de la familia, su mamá y sus hermanas. Todas ellas hicieron y hacen ese tipo de trabajo. Generalmente los hombres no hacen ese tipo de trabajo, pues socialmente se cree erróneamente que hacerlo es responsabilidad de las mujeres.



¿HA PENSADO CUANTO PODRÁ COSTAR EL TRABAJO DE CUIDADO QUE HACE EN SU CASA, Y POR EL CUAL NO RECIBE SALARIO?

El trabajo de cuidar es necesario y muy importante, porque sin ese cuidado las personas no podrían vivir ni satisfacer sus necesidades básicas. Este trabajo de cuidar requiere estar pendiente de darle a la persona lo que necesita, como por ejemplo comida, medicinas, acostarla cuando sea necesario, y también implica estar pendiente si la persona se encuentra bien, cómoda y confortable. En otras palabras se dan apoyos materiales, pero también se da afecto y apoyo emocional.

Entonces decimos que el cuidado implica apoyos materiales y apoyos emocionales.

Veamos un ejemplo:

¿A quién se cuida?	¿Qué cosas se hacen?	¿Qué tipo de apoyo es?
A niños y niñas	Darle comida	Apoyo material
	Ayudar con las tareas escolares	Apoyo material y apoyo emocional
A personas adultas mayores	Vestirlas	Apoyo material
	Pasear	Apoyo emocional
A personas con discapacidad	Darle el medicamento	Apoyo material
	Leerles	Apoyo emocional
A personas enfermas	Arreglar la cama	Apoyo material
	Hacerles compañía	Apoyo emocional



Entonces es importante recordar que:

El trabajo de cuidar a otras personas es APRENDIDO, es decir, ninguna persona nace sabiendo cómo cuidar a otras personas. Y a las mujeres, desde muy pequeñas, nos van enseñando el trabajo de cuidado. Hay que recordar que cuando jugamos con muñecas, nos vamos entrenando a cuidar a niños y niñas, además hacemos los trabajos domésticos o una parte de ellos, así vamos aprendiendo cómo hacerlos.

En cambio, a los hombres no se les enseña a cuidar, por eso se dice que el trabajo de cuidado es un trabajo de mujeres. Pero todas las personas podemos aprender diferentes tareas y diferentes trabajos. La sociedad tiene la responsabilidad de ir cambiando y hacer de los hombres, personas que también aprendan a cuidar y puedan ejercer ese trabajo.

Todas las personas pueden y deben aprender a cuidar a las otras personas. Y también cuando puedan hacerlo, todas las personas deben cuidarse a si mismas.

b. HOMBRES Y MUJERES SON RESPONSABLES DEL CUIDO DE LOS HIJOS Y LAS HIJAS

Tanto los padres como las madres tienen la responsabilidad de cuidar a sus hijos e hijas. Es decir tienen la responsabilidad de:

1. Planificar la venida de los hijos y las hijas al mundo, de manera que estén preparados para asumir su crianza y educación.



Pero también, hombres y mujeres son responsables de cuidar a las personas familiares que tengan alguna discapacidad, alguna enfermedad o que por razones de edad, no puedan cuidarse por sí mismas.

2. Velar por el bienestar de sus hijos e hijas. Esto quiere decir, entre otras cosas, darle la manutención, darle atención y afecto, protegerles y educarles.



c. ¿Y QUIÉN CUIDA A LAS PERSONAS CUIDADORAS?

La mayoría de las personas que trabajan como cuidadoras de otras personas, dicen sentirse cansadas y sin tiempo para realizar algunas tareas que no sean las de cuidado, les falta tiempo para descansar e incluso dicen que no les queda tiempo para hacer algún trabajo comunal que les gustaría hacer, como por ejemplo integrarse a una asociación comunal.

Porque hay que recordar que el cuidado lo necesitan todas las personas. Y todas las personas, **SEAN HOMBRES O MUJERES**, pueden aprender a ser cuidadoras.

Para las personas que trabajan como cuidadoras, es muy importante el autocuidado. Veamos de qué se trata esto.

El autocuidado tiene que ver con todas aquellas actividades que hacemos para cuidarnos a nosotras mismas. Se realizan para beneficio propio y para mantener la vida, la salud y el bienestar. Es una necesidad de todas las personas, que, si no es satisfecha, puede traer desequilibrios, enfermedad y hasta la muerte.

También el autocuidado tiene que ver con la ayuda mutua que recibimos de otras personas, como pueden ser las amigas, las vecinas y los familiares. Esto depende mucho del entorno que nos rodea, es decir, para ser capaces de desarrollar acciones de autocuidado, es necesario contar con un entorno que nos ayude y nos permita tener espacios y tiempo para hacerlo.

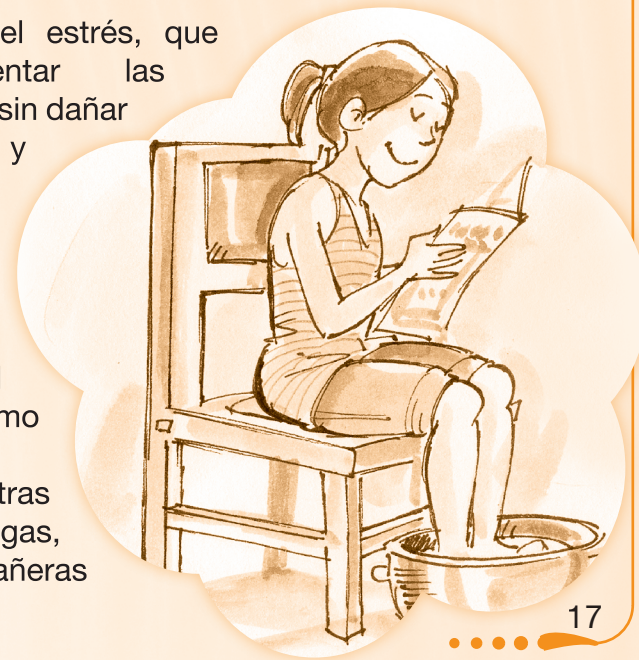
Algunas veces y por razones de enfermedad, edad, o discapacidad no podemos asumir el autocuidado y dependemos de otras personas para que nos ayuden.

Los buenos hábitos, que son esas conductas que se repiten día a día, ayudan a mantenernos saludables y a enfrentar los problemas y obstáculos que se nos presentan. Por ejemplo, el ejercicio físico es un hábito que nos ayuda a mantenernos ágiles y con buena salud.

Es importante tener presente que las personas que cuidan tienen un desgaste físico y emocional, por lo que necesitan reparar energías y ánimos para enfrentar ese trabajo.

Por eso, es necesario tener, por ejemplo:

1. Una alimentación adecuada para tener una buena calidad de vida.
2. Medidas higiénicas, que permitan conservar la salud y fortalecerla.
3. Buen manejo del estrés, que permita enfrentar las acciones del día sin dañar la salud mental y física.
4. Actividad física que permita mejorar y mantener una buena salud tanto física como mental.
5. Contacto con otras mujeres, amigas, vecinas, compañeras



de estudio, que nos permita conversar y contar lo que estamos viviendo, lo que estamos soñando, lo que nos gustaría hacer y lo que podemos hacer en grupo.

Así entonces, el autocuidado es fundamental para las personas que realizan trabajos de cuidado. Más adelante volveremos sobre este tema.

d. ENTONCES, ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Todo lo anterior quiere decir que es necesario que el Estado, las municipalidades, las empresas, las comunidades y las familias, asuman su responsabilidad con esto del cuidado, de manera que sea asumido por todas las personas y sea un trabajo reconocido como tal.

La corresponsabilidad social en el cuidado de personas, quiere decir que:

a. El Estado debe elaborar y ejecutar políticas públicas que permitan construir guarderías, centro de atención a adultos mayores y a personas con discapacidad, por ejemplo. Programas y políticas para acondicionar el transporte colectivo de personas, que permitan contar con rutas que faciliten el traslado, de un lugar a otro. También debe crear leyes que apoyen a las mujeres y a los hombres para que puedan sacar tiempos de sus trabajos remunerados y dedicarlos a cuidar a las personas familiares que así lo requieran. Además pueden crear programas para las personas cuidadoras, que les permitan capacitarse, actualizar conocimientos y también posibilidades para recrearse.

- b. Las empresas pueden organizar a la gente de manera tal que tanto mujeres como hombres puedan contar con tiempo para cuidar a los hijos, las hijas, personas enfermas, discapacitadas o adultas mayores que así lo necesiten. También es importante que la empresa haga programas que alienten a los hombres a asumir el cuidado, para que no sean siempre las mujeres las que asuman este trabajo.
- c. Las comunidades deben también apoyar la apertura y mantenimiento de centros de cuidado para personas, hacer estudios para



- conocer las necesidades de cuidado que presentan las familias que habitan esa comunidad en particular, por ejemplo.
- d. Las familias, deben asumir de manera conjunta, tanto las madres como los padres, el cuidado de las niñas, los niños, y las otras personas que necesitan del cuidado. Asumir los oficios domésticos en forma conjunta también es una responsabilidad de las familias. Es importante que todas las personas de la familia dediquen tiempo para mantener limpia y ordenada la casa, cuiden a otras personas y tengan las mismas oportunidades para hacer otras cosas importantes y necesarias como: descansar, estudiar, tener un trabajo fuera de la casa, pasear, reunirse con amistades, hacer deporte u otros.

UNIDAD

2

II. ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL CUIDADO DESDE UNA
PERSPECTIVA DE GÉNERO DE LA CORRESPONSABILIDAD SOCIAL.





a. DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Dependiendo de la edad, los niños y las niñas tienen diferentes necesidades. Así, la principal responsabilidad de crianza y cuidado la tienen los padres y las madres. Por eso hablamos anteriormente del cuidado como una responsabilidad compartida entre los padres y las madres.

Si usted participa en el cuidado de niños y niñas, de vital importancia resulta la educación para la igualdad y equidad de género, esto es, que las niñas y los niños se les respeten sus derechos y tengan las mismas oportunidades.

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a realizar mejor su trabajo:

1. Trate de involucrar a niños y niñas en las tareas domésticas. Por ejemplo, tanto niños como niñas, y de acuerdo a la edad, pueden asumir algunas tareas de



la casa, por ejemplo limpiar la mesa donde se come, guardar los juguetes, sacar la bolsa de basura el día que pasa el camión, o enterrarla en el hueco. Lo importante es que se enseña a las niñas y a los niños, que ambos pueden colaborar con las tareas domésticas, en iguales condiciones. Hay que insistir, siempre que se pueda, que tanto hombres como mujeres pueden aprender a realizar todas estas tareas domésticas.

2. Cada vez que pueda, trate de enseñar a los niños y a las niñas, que los gustos y preferencias por tareas, trabajos, oficios y profesiones no tiene sexo. Es decir, que las personas de acuerdo a sus capacidades y preferencias deben escogerlas libremente.

3. Trate de buscar y contar cuentos que presenten a los niños y a las niñas fuera de los roles tradicionales y rompiendo estereotipos. En este sentido, hay que buscar bibliotecas comunales, escolares e institucionales que tengan cuentos alternativos. El caso

del Centro de Documentación del Instituto Nacional de las Mujeres es un buen lugar para buscar información; cuentan con material apropiado para niños y niñas y para la educación en igualdad y equidad.

4. Cuando estén estudiando, estimule a los niños y a las niñas a buscar historias de mujeres, que se han destacado en el deporte, la historia, la ciencia o en cualquier campo. Eso les ampliará su visión del mundo y les ayudará a reconocer la importancia de las mujeres en las sociedades.

5. Insista cada vez que pueda en:

- Lograr que los niños y las niñas compartan juegos, evitando que se conformen grupos cerrados. Es decir, ambos deben y pueden jugar juntos.
- Resolver los conflictos y problemas SIN recurrir a la violencia de ningún tipo.
- Involucrar a las niñas en actividades físicas, como caminar, correr, subir y brincar.
- Escuchar las versiones tanto de niñas como de niños, es decir, trate siempre de escuchar tanto a niñas como a niños, cuando relaten una historia, presenten un conflicto o problema o cuenten una experiencia.
- Que niñas y niños tiene los mismos derechos y las mismas responsabilidades.
- Que el trabajo de cuidar a otras personas es un trabajo que puede y debe ser asumido tanto por hombres como por mujeres. Recuérdeles que ambos pueden aprender a cuidar.
- Y que las mujeres y los hombres forman parte de la humanidad, que ambos tienen igual valor, y que la

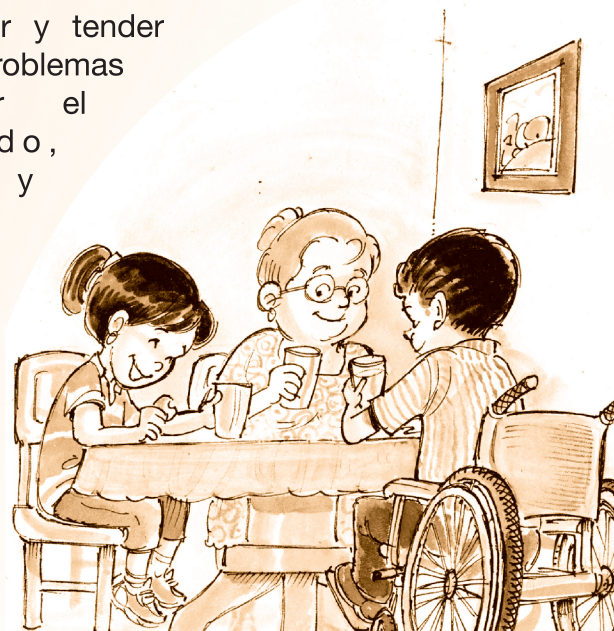
discriminación en contra de las mujeres es inaceptable y una violación a los derechos humanos.

B. PERSONAS ADULTAS MAYORES

Cuando se habla de personas adultas mayores, o de la tercera edad, es importante tener presente que no se está hablando de un grupo que tenga las mismas necesidades o los mismos intereses. Por ejemplo, no es lo mismo hablar de personas mayores de 65 años, mayores de 70 años, o mayores de 75 años.

Por ello, cuando se cuida a personas adultas mayores, es recomendable tener presente que requieren cuidados para afrontar tres tipos de problemas: los de movilidad, que las limitan al levantarse, sentarse, caminar; problemas en la vida cotidiana, como hacer las compras, lavar y tender la ropa; y problemas para asumir el autocuidado, como bañarse y alimentarse.

Estas limitaciones suelen entristecer o deprimir a la persona adulta mayor.



La depresión es una enfermedad que hace que la persona se sienta triste, sin ánimos de hacer algo, sin energías. Esta enfermedad debe ser diagnosticada por una o un profesional en salud, especialista en el campo.

Sin embargo, existe un instrumento sencillo que le ayudará a tener una idea de cómo se siente la persona adulta mayor que está a su cargo, y si es necesario buscar ayuda profesional.

Este instrumento se llama Escala de Depresión Geriátrica (GDS, Sheikh y Yesavage, 1986) Está diseñado para detectar síntomas de depresión en la persona adulta mayor. Veamos en detalle.

Instrucciones:

1. Este instrumento puede ser auto aplicado, es decir, la persona adulta mayor puede llenarlo, siempre y cuando pueda leer y escribir y no tenga limitaciones ni físicas (no puede escribir, ni leer) ni cognitivas (tenga problemas mentales, de enfermedad severa) para hacerlo.
2. El tiempo que se requiere para completarlo es de alrededor de 15 a 20 minutos por persona.
3. Dé la siguiente instrucción: Marque con una X (EQUIS) la respuesta que mejor describa cómo se ha sentido la última semana.
4. Una vez que lo ha completado, recójalo y proceda a sumar los puntos. Más adelante se indica cómo hacerlo.

Pregunta	Si	No
1. ¿Está satisfecho/a con su vida?		
2. ¿Ha renunciado a muchas actividades?		
3. ¿Siente que su vida está vacía?		
4. ¿Se encuentra a menudo aburrido/a?		
5. ¿Tiene a menudo buen ánimo?		
6. ¿Teme que algo malo le pase?		
7. ¿Se siente feliz a menudo?		
8. ¿Se siente con frecuencia abandonado/a?		
9. ¿Prefiere quedarse en casa a salir?		
10. ¿Cree que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente?		
11. ¿Piensa que es maravilloso vivir?		
12. ¿Le cuesta iniciar nuevos proyectos?		
13. ¿Se siente lleno/a de energía?		
14. ¿Siente que su situación es desesperada?		
15. ¿Cree que mucha gente está mejor que usted?		

Tomado de: http://www.gericareonline.net/tools/spn/depression/attachments/Dep_06_GDS_sp.pdf. Visitada el 26 de agosto de 2010

Instrucciones de puntuación de la escala de depresión geriátrica (EDG)

1. Otorgue 1 punto o 0 puntos de acuerdo a la respuesta marcada por la persona adulta mayor y de acuerdo a como se anota seguidamente:

Pregunta	Si	No
1. ¿Está satisfecho/a con su vida?	0 puntos	1 punto
2. ¿Ha renunciado a muchas actividades?	1 punto	0 puntos
3. ¿Siente que su vida está vacía?	1 punto	0 puntos
4. ¿Se encuentra a menudo aburrido/a?	1 punto	0 puntos
5. ¿Tiene a menudo buen ánimo?	0 puntos	1 punto
6. ¿Teme que algo malo le pase?	1 punto	0 puntos
7. ¿Se siente feliz a menudo?	0 puntos	1 punto
8. ¿Se siente con frecuencia abandonado/a?	1 punto	0 puntos
9. ¿Prefiere quedarse en casa a salir?	1 punto	0 puntos
10. ¿Cree que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente?	1 punto	0 puntos
11. ¿Piensa que es maravilloso vivir?	0 puntos	1 punto
12. ¿Le cuesta iniciar nuevos proyectos?	1 punto	0 puntos
13. ¿Se siente lleno/a de energía?	0 puntos	
14. ¿Siente que su situación es desesperada?	1 punto	0 puntos
15. ¿Cree que mucha gente está mejor que usted?	1 punto	0 puntos

Tomado de: http://www.gericareonline.net/tools/spn/depression/attachments/Dep_06_GDS_sp.pdf. Visitada el 26 de agosto de 2010

2. Los puntajes obtenidos se analizan de la siguiente manera:
De 0 a 5 puntos. Normal
De 5 a 10 puntos: Depresión leve
De 10 a 15 puntos. Depresión establecida
Si el puntaje obtenido por la persona adulta mayor es mayor a 5 puntos, busque ayuda profesional para que puedan diagnosticar si efectivamente sufre una depresión. Comunique a familiares sobre lo que ha encontrado, trate de buscar ayuda en un centro de salud, puede llamar a un centro especializado en personas adultas mayores, como por ejemplo un hospital o una clínica.

Si el puntaje es menor a 5 puntos, las siguientes actividades pueden ayudarle a mejorar el cuidado de la persona adulta mayor.

1. Busque grupos de apoyo u organizaciones: Estos grupos le ayudarán a entender mejor la vivencia de la vejez, intercambiar información acerca de los problemas que se pueden tener a esas edades. Converse con otras personas que trabajan como cuidadoras de personas adultas mayores, eso le ayudará a comentar sus propias preocupaciones y soluciones que ha encontrado en su experiencia de cuidado.
2. Si no le es posible contactar estos grupos de apoyo, trate de conversar con su familia, amigas y amigos acerca de la experiencia que está teniendo al asumir el cuidado de la persona adulta mayor.
3. Tenga siempre presente que las siguientes acciones le ayudarán a la persona adulta mayor y a usted a tener una mejor calidad de vida:

- Incluya como actividad diaria los paseos, caminatas y



diversiones, eligiéndolas según los gustos y posibilidades de la persona adulta mayor.

- Pregunte a la persona adulta mayor acerca de las actividades que más le gusta hacer y trate de que las haga, al menos una vez por semana.
- Comparta actividades que le hagan sentirse útil, porque sentirse útil ayudará a mejorar y mantener una mejor calidad de vida.
- Brinde espacio para que la persona adulta mayor mantenga su independencia, tanto como sea posible. No permita que se aíse y respete las actividades que ella elija, siempre y cuando no le causen daño.
- Cada vez que pueda haga ejercicio físico junto con la persona adulta mayor. Eso ayudará a que ambas, tanto usted como la otra persona, se sientan mejor.
- Controle todas las enfermedades que la persona adulta mayor pueda tener. Trate de visitar el centro de salud



cada vez que sea necesario. Trate de llevar un buen control de las citas y los medicamentos que consume.

- Trate de reírse tanto como pueda, busque actividades que le permitan reírse junto a la persona adulta mayor.
- Trate de mantener y ayudar a la persona adulta mayor a mantenerse independiente. Cuando sea posible, trate de que cocine, sirva la mesa, salga a la pulpería, salga de paseo y realice ejercicio.
- Trate de mantener a la persona mayor mentalmente activa con lecturas, pasatiempos, juegos de mesa.
- Trate de preparar alimentos los más saludables posibles, incluya alimentos que le gusten a la persona adulta mayor y que le son beneficiosos.
- Cuando debe enfrentar algún problema, trate de que la persona adulta mayor le proporcione pistas para resolverlos. Recuerde que esa persona ha vivido muchos años, ha enfrentado múltiples problemas y los ha resuelto de muchas maneras. Esa persona le puede ser de mucha ayuda para resolver los problemas que les aquejan tanto a usted como a ella.
- Trate de mantener a las amigas y amigos lo más cerca posible de la persona adulta mayor. Esas personas son valiosas para la buena salud.
- Ayude a la persona mayor cuando sea posible, a caminar erguida, con alegría, con la vista en alto. Recuérdele que envejecer no es solo un derecho, es también un privilegio.
- Cuando sea posible y tenga las condiciones adecuadas,

adquiera una mascota. Se ha comprobado que un perro o un gato enriquecen mucho la vida y mejoran la salud física y mental. Trate de que la persona adulta mayor brinde cuidados a la mascota, eso le distraerá y la hará sentirse todavía más útil.

C. PERSONAS CUIDADORAS. AUTOCUIDADO

Tal y como se planteó, el autocuidado es un derecho que tenemos todas las personas. NO es una acción egoísta asumir el autocuidado como una primera responsabilidad con nosotras mismas. Todo lo contrario, la idea es que aprendamos a autocuidarnos y con ello influir en las otras personas para que también aprendan a autocuidarse.

Las siguientes son algunas actividades que se pueden hacer:

- Todos los días, antes de levantarse estire el cuerpo, esto le dará la oportunidad de prepararse para la acción que enfrentará en el día. Incluso si abandonó la costumbre de bostezar, trate de adquirirla nuevamente.



Se ha comprobado que el bostezo es beneficioso para la salud.

- Cuando va a comer, tome suficiente tiempo para tomar el desayuno y las otras comidas. Coma sentada, y mientras lo hace trate de no hacer otras tareas, ni ver televisión ni leer.
- Durante el día trate de tomar agua, se recomienda tomar 8 vasos al día.
- Trate de conversar con personas que la aprecien y la quieran y con quien se sienta a gusto. Converse de sus sueños, de sus planes, de lo que le gustaría hacer. También comparta sus preocupaciones, problemas y busque ayuda para hallar las soluciones posibles.
- Cuando en el día se sienta cansada, sin fuerza, trate de tomarse un tiempo para descansar, aunque sean 5 minutos. Trate de recostarse en un sillón o en la cama.
- Trate de mantener siempre un espacio dentro de la casa, donde usted tenga sus cosas y tenga oportunidad de descansar sola. Si no puede tener



ese espacio, ya sea un cuarto o una salita, entonces trate de buscar un espacio con buena luz y tranquilo, donde pueda descansar o simplemente estar en silencio.

- Si se siente cansada y adoloridos sus pies, métalos en un recipiente con agua tibia y una cucharadita de sal.
- Poner algodones mojados en agua helada sobre los ojos (escurrir bien), hasta que el algodón tome la temperatura del cuerpo. Acuéstese mientras hace eso.
- Antes de acostarse puede bañarse, y tomar una bebida caliente, como por ejemplo un té de tilo, manzanilla o zacate de limón.

LOS GRUPOS QUE LUCHAN POR LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES, HAN EVIDENCIADO QUE LAS MUJERES NO DEBEN ASUMIR SOLAS EL CUIDO DE OTRAS PERSONAS. POR ESO DESDE HACE MUCHAS DECADAS VIENEN INSISTIENDO EN QUE EL CUIDO ES UNA RESPONSABILIDAD QUE DEBE SER COMPARTIDA POR TODA LA SOCIEDAD.



GLOSARIO

Cuando se trabaja como cuidadora de personas, es importante mantenerse en contacto con los conocimientos que se están generando. Por eso, presentamos el siguiente glosario de palabras, de las cuales algunas pueden ser nuevas para usted. Además le presentamos acciones que puede hacer para apoyar la corresponsabilidad social del cuidado.

Androcentrismo: ANDRO: Hombre. CENTRISMO: Centrado en el hombre. Es un enfoque que coloca al hombre como medida de todas las cosas, y no toma en cuenta que la humanidad está compuesta tanto por hombres como por mujeres.

¿Qué podemos hacer? Insistir en que la humanidad está compuesta por mujeres y por hombres, y que tienen diferentes necesidades e intereses. Por ejemplo, siempre que se hable, es importante nombrar a las mujeres y a los hombres, decir ellas y ellos, nosotros y nosotras, así como sus características y demandas particulares.

Autoestima: Es una manera de apreciarnos y querernos. Una persona con buena autoestima se quiere, se respeta y se siente valiosa, conoce y puede defender sus derechos

¿Qué podemos hacer? Realizar acciones para el autocuidado, no permitir violencia en contra nuestra ni a nuestro alrededor, conocer y defender nuestros derechos humanos.



Coeducación: Es una forma de educación que trata a los niños y a las niñas como personas con iguales derechos e iguales oportunidades.

¿Qué podemos hacer? Tratar a las niñas o a los niños como personas que tiene los mismos derechos, no discriminarles ni desvalorizarles. Tratar de no seguir los estereotipos que construye la sociedad alrededor de las mujeres y los hombres.

Corresponsabilidad social en el cuidado de personas: Reparto equitativo de las tareas y responsabilidades que implica cuidar a las personas. Cuidar es una responsabilidad compartida entre mujeres y hombres, pero también entre el Estado, las municipalidades, las empresas, las comunidades y las familias.

¿Qué podemos hacer? Enseñar a las personas que la responsabilidad de cuidar no es UNICA de las mujeres, y que también los hombres pueden y deben aprender a cuidar. Y que todas las personas tienen la capacidad para aprender a cuidar y cuidarse.

Día Internacional de las Mujeres: Conmemoración mundial del 8 de marzo, como día internacional de las mujeres.

¿Qué podemos hacer? Celebrar con los niños y las niñas ese día, tratando de resaltar los derechos humanos de las mujeres y la igualdad como un valor central que hay que practicar

Discriminación por género: Práctica de las sociedades patriarcales que discrimina a las mujeres por el hecho de ser mujeres

¿Qué podemos hacer? Defender los derechos humanos de las mujeres y no reproducir la falsa creencia de que las mujeres tienen menor valor o que son inferiores.

Día internacional contra la violencia hacia las mujeres: El día 25 de noviembre se conmemora el día internacional contra la violencia hacia las mujeres.

¿Qué podemos hacer? Recordarle ese día a las personas que están cerca nuestro, y comentar que la violencia en contra de las mujeres es un delito y está prohibido por ley, y que las mujeres tienen derecho a una vida sin violencia.

Empoderamiento: Es una práctica que da valor y reconoce a las mujeres como sujetas de derechos y reconoce la igualdad y la equidad entre mujeres y hombres en todos los niveles de la vida. Consiste en dotar a las mujeres de mayor poder y control sobre sus propias vidas

¿Qué podemos hacer? Compartir esta idea con otras personas, con las personas que cuidamos, con nuestra familia. Practicar el respeto por las personas, no practicar la discriminación en contra de las mujeres, apoyarlas para que puedan lograr sus metas.

Equidad de Género: Es una práctica que se basa en la justicia y cooperación entre las personas; reconociendo que todas las personas son diversas y que por este motivo no pueden ser sujetas de discriminación.

¿Qué podemos hacer? Difundir la idea que las mujeres son diversas, esto quiere decir que pertenecen a diferentes culturas y etnias, viven en diferentes lugares, tienen diferentes gustos, practican diferentes religiones. Y que esto no puede ser motivo para discriminarlas. Todas tienen los mismos derechos y deben tener las mismas oportunidades para desarrollarse como personas.

Estereotipo sexual: Es una falsa creencia que nos hace pensar que los hombres son todos iguales y las mujeres son todas iguales y que estas características son dadas por naturaleza. Y por eso, a las mujeres se les asigna ciertos trabajos, ciertas profesiones, ciertos sentimientos y a los hombres otros.

¿Qué podemos hacer? Siempre que se pueda hay que combatir esas falsas creencias, con información de la realidad y que indica que una de las características principales que poseen las personas es la diversidad, es decir, todas las personas son diferentes y ello no debe ser motivo de discriminación alguna.

Femicidio: Asesinatos de mujeres por el hecho de ser mujeres.

¿Qué podemos hacer? Denunciar la violencia en contra de las mujeres, apoyar a las mujeres víctimas de violencia, apoyarlas para que denuncien. Enseñar esta palabra a los niños y a las niñas y decirles que es un delito y por lo tanto está penado por ley.

Feminismo: Movimiento social y político que lucha por la eliminación de la discriminación en contra de las mujeres y por el respeto a sus derechos humanos.

¿Qué podemos hacer? Explicarles a las personas que el feminismo es un movimiento social que lucha a favor de las mujeres. Que no es una lucha en contra de los hombres y que no tiene nada que ver con quitarles sus derechos. Cada vez que podamos, hay que apoyar estas luchas.

Feminista: Persona, puede ser mujer o puede ser hombre, que es consciente de la situación de discriminación que sufren las mujeres por el hecho de ser mujeres y lucha por la erradicación de la misma.

¿Qué podemos hacer? Reconocer las luchas feministas y sus logros, su papel en la historia de nuestro país y sus contribuciones para el avance de la sociedad costarricense.

Género: Características construidas socialmente, es decir, no son naturales, que se asigna a las personas según nazcan mujeres u hombres. En las sociedades actuales al género femenino se le asigna características que tienen menor valor que las asignadas al género masculino, y de ahí proviene la discriminación en contra de las mujeres.

¿Qué podemos hacer? Examinar la realidad que vivimos, y tomar conciencia de que todas las personas, por el hecho de ser humanas, tenemos el mismo valor y tenemos los mismos derechos. Que ninguna persona vale menos que otra. Transmitir esa realidad a los niños y a las niñas y a todas las personas que nos rodean.

Igualdad: Principio que dice que todas las personas tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades por el hecho de ser personas. Deben por ello tener las mismas oportunidades

¿Qué podemos hacer? Tratar de transmitir siempre este mensaje de igualdad a todas las personas que nos rodean. Tenerlo siempre presente en nuestra vida.

Machismo: Conjunto de creencias y prácticas que sostienen que los hombres son superiores a las mujeres. Esto justifica la discriminación y la violencia en contra de las mujeres.

¿Qué podemos hacer? Combatir todas las manifestaciones de machismo que podamos ver, no permitir que se trate mal a las mujeres, apoyar los movimientos a favor de los derechos humanos de las mujeres.

Patriarcado: Sistema social en el cual vivimos, que mediante creencias y costumbres producen relaciones de poder y dominación de los hombres sobre las mujeres.

¿Qué podemos hacer? Difundir este concepto, para darle a entender a la gente que el patriarcado es un sistema social basado en la injusticia y el dominio masculino, que está empezando a decaer y desaparecerá.

Sexismo: Es un sistema que perpetúa la desigualdad y discriminación en contra de las mujeres, y para eso hace creer a la gente que las mujeres son inferiores y tienen menor valor que los hombres. La mayoría de las sociedades modernas son sexistas.

¿Qué podemos hacer? El sexismo no es bueno para la sociedad, pues no permite la igualdad entre todas las personas. Y, por ende, el desarrollo de todo su potencial. Por eso cada vez que se pueda hay que decir que tanto las mujeres como los hombres tienen iguales derechos y deben tener iguales oportunidades. También hay que insistir en que los trabajos de cuidado los pueden realizar tanto mujeres como hombres.

Sexo: Conjunto de características físicas y biológicas con las cuales se nace y que diferencian a la hembra del macho de la especie. Por ejemplo, para el caso de las personas, las mujeres nacen con vagina y los hombres con pene.

¿Qué podemos hacer? Enseñarles a los niños y a las niñas la diferencia entre sexo y género. En este caso, el sexo por ser una característica con la cual se nace, es de difícil modificación, mientras que el género, por ser características aprendidas, pueden ser modificadas a favor de los derechos humanos de todas las personas.

Tolerancia cero: Es un valor que señala que no se permite, por ningún motivo, la violencia en contra de las mujeres

¿Qué podemos hacer? Asumir y promover este valor en nuestras casas, barrios, comunidades y lugares de trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre, Rosario, García, Cristina, Carrasco, Cristina. CEPAL, 2005. El tiempo, los tiempos, una vara de desigualdad". <http://www.eclac.org/publicaciones/xml/7/22367/lcl2324e.pdf>. (Consulta 26 de agosto de 2010)

Alison Teresa Burns, Instituto de Investigación, Capacitación y Desarrollo de la Mujer. El Salvador. 2007. Politizando la pobreza: hacia una economía solidaria del cuidado. <http://www.bantaba.ehu.es/obs/ocont/obsngen/doc/politpobrez/> (Consulta 28 de julio de 2010)

Arriagada, Irma. CEM-Chile e INSTRAW. La crisis del cuidado en Chile. http://www.cem.cl/proyectos/documentos/Arriagada_crisis.pdf (Consulta 5 de julio de 2010)

Ayuntamiento de Jerez. 2007. Cádiz, España. Igualdad y salud. Coeducación desde la corresponsabilidad paterna. Unidad Didáctica para Infantil y Primaria. Material elaborado por: Programa Hombres por la Igualdad. Campaña del día del padre igualitario. http://www.xtec.cat/innovacio/coeducacio/pdf/Coeducacio_%20desde_%20responsabilidad_%20paterna.pdf (Consulta 20 de mayo de 2010)

Campillo. Fabiola. El trabajo doméstico no remunerado en la economía. <http://www.ucentral.edu.co/NOMADAS/nunmeante/11-15/pdfsNomadas%2012/10-trabajo.PDF> (Consulta 11 de agosto de 2010)

Carranza. Irene y otras. 2008. Breve diccionario Coeducativo. http://www.educacionenvalores.org/IMG/pdf/diccionario_coeducativo.pdf (Consulta 23 de setiembre de 2010)

CEPAL. Chile, 2009. Foro Virtual "La crisis del cuidado y la protección social: género, generaciones y familia en la encrucijada" http://www.un-instraw.org/grvc/images/stories/documents/Foro_Virtual_Sintesis.pdf. (Consulta 5 de julio de 2010)

Claramunt, María Cecilia. San José, 1999. Organización Panamericana de la salud. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Ayudándonos para ayudar a otros. Guía para el autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar.

[http://www.google.es/#hl=es&biw=1272&bih=800&q=A YUD%C3%81NDONOS+PARA+AYUDAR+A+OTROS%3A++GU%C3%8DA+PARA+EL+AUTOUIDADO+DE+QUIENES+TRABAJAN+EN+EL+CAMPO+DE+LA+VIOLENCIA+INTRAFAMILIAR+&aq=f&aqi=&aql=&oq=El+de+bate+feminista+en+torno+al+concepto+de+cuidados&gs_rfai=&fp=6534eed6b9036e2d](http://www.google.es/#hl=es&biw=1272&bih=800&q=A+YUD%C3%81NDONOS+PARA+AYUDAR+A+OTROS%3A++GU%C3%8DA+PARA+EL+AUTOUIDADO+DE+QUIENES+TRABAJAN+EN+EL+CAMPO+DE+LA+VIOLENCIA+INTRAFAMILIAR+&aq=f&aqi=&aql=&oq=El+de+bate+feminista+en+torno+al+concepto+de+cuidados&gs_rfai=&fp=6534eed6b9036e2d) (Consulta 25 de mayo de 2010)

Comisión Confederal contra la Precariedad. Materiales de Formación. 2004. Precariedad y Cuidados. Hacia un derecho universal de ciudadanía. <http://www.in-formacioncgt.info/ateneo/materiales-reflexion/MR07.pdf> (Consulta 12 de agosto de 2010)

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. El proceso de envejecimiento. <http://www.conapam.go.cr/procesodeenvejecimiento.pdf> (Consulta 27 de setiembre de 2010)

Constanza Tobío, M.^a Silveria Agulló Tomás, M.^a Victoria Gómez, M.^a Teresa Martín Palomo. El cuidado de las personas. Un reto para el siglo XXI. http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/pdf/estudiossociales/vol28_completo_es.pdf (Consulta 11 de agosto de 2010)

Del Río, Sira. 2004. La crisis de los cuidados. Precariedad a flor de piel. <http://www.rebelion.org/hemeroteca/economia/040308sira.htm>. (Consulta 12 de agosto de 2010)

Educación en valores. Educación para el desarrollo. El príncipe ceniciento. Materiales para el trabajo en el aula. <http://www.educacionenvalores.org/spip.php?article2597> (Consulta 21 de setiembre de 2010)

Gobierno del Distrito Federal. Secretaría de desarrollo Social. Dirección General de Equidad y Desarrollo Social. Manual de Prevención y Autocuidado para las personas adultas mayores. 1a. edición, agosto 2000. En: http://www.sideso.df.gob.mx/documentos/prev_autocuidado_adultos.pdf Visitada el: 26 de agosto de 2010

Hernández, Nora y Rodríguez, Alicia. Las Dignas. Programa Justicia Económica para las Mujeres. El Salvador. Experiencia de alfabetización económica con, para y desde las mujeres Un material de apoyo para contribuir a fortalecer la incidencia de las mujeres en la economía. http://www.lasdignas.org/documentos/investigaciones/experiencia_de_alfabetizacion_con_para_y_desde_las_mujeres_2003.pdf (Consulta 28 de julio de 2010)

Incháustegui, Teresa. Mesa sobre conciliación de responsabilidades familiares y laborales. www.debatefeminista.com. (Consulta 1 de julio de 2010)

Instituto de la Mujer. Observatorio 10.España. De la conciliación a la corresponsabilidad: buenas prácticas y

recomendaciones. http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/Conciliacion_Corresponsabilidad.pdf. (Consulta 1 de julio de 2010)

Instituto Nacional de las Mujeres, San José, Costa Rica. 2009. Demanda potencial de cuido infantil según estructura de los hogares: el caso de Costa Rica. Documento sin publicar.

Instituto Nacional de las Mujeres. (2008) Percepciones sociales de las mujeres sobre el cuido de otras personas". San José, Costa Rica.

Kurlowicz, Lenore. Hartford Institute for Geriatric Nursing, College of Nursing, New York University. La escala de depresión geriátrica (GDS, por sus siglas en inglés). http://consultgerirn.org/uploads/File/try_this_4_rev_span2.pdf (Consulta 27 de agosto de 2010)

Mari Luz Esteban e Isabel Otxoa. CIP-Ecosocial – Boletín ECOS nº 10, enero-marzo 2010 El debate feminista en torno al concepto de cuidados. <http://www.fuhem.es/media/ecosocial/file/Boletin%20ECOS/Boletin%2010/DIALOGO%20Esteban-Otxoa.pdf> (Consulta 25 de mayo de 2010)

Montaño, Sonia. Santiago de Chile. 2010. CEPAL. El cuidado en acción. Entre el derecho y el trabajo. <http://www.cepal.org/cgi-bin/getProd.asp?xml=%20/publicaciones/xml/9/40119/P40119.xml&xsl=/mujer/tpl/p9f.xsl%20&base=/tpl/top-bottom.xslt>. (Consulta 30 de junio de 2010)

Morlachetti, Alejandro; Guzmán, José Miguel y Cuevas Mónica. CEPAL. 2007. Estrategias para abogar por a favor de las personas adultas. 2007. <http://www.conapam.go.cr/pdf/estrategias.pdf> (Consulta 27 de setiembre de 2010)

Orozco, Amaia. INSTRAW, Naciones Unidas. Santo Domingo, República Dominicana. 2007. Cadenas Globales de Cuido. <http://www.un-instraw.org/data/media/documents/GCC/WORKING%20PAPER%202%20SP.pdf> (Consulta 29 de julio de 2010)

Orozco, Amaia. INSTRAW, Naciones Unidas. Santo Domingo, República Dominicana. 2007. Miradas globales a la organización social de los cuidados en tiempos de crisis I. ¿Qué está ocurriendo? <http://www.un-instraw.org/data/media/documents/GCC/WORKING%20PAPER%202%20SP.pdf>. Consulta 29 de julio de 2010)

Pérez, Amaia y Del Río, Siria. 2002. La economía desde el feminismo. Trabajos y Cuidados. http://www.sindominio.net/karakola/antigua_casa/textos/trabajocuidado.htm Consulta 12 de agosto de 2010)

Puga, Dolores; Rosero-Bixby, Luis; Glaser, Karen y Castro Teresa. Población y Salud en Mesoamérica Revista electrónica. Volumen 5, número 1, artículo. Red social y salud del adulto mayor en perspectiva comparada: Costa Rica, España e Inglaterra. <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/volumenes/5/5-1/5-1-1/5-1-1.pdf> (Consulta 27 de setiembre de 2010)

Rosario Aguirre, Cristina García Sainz y Cristina Carrasco. Santiago de Chile, 2005. CEPAL. El tiempo, los tiempos, una vara de desigualdad <http://www.eclac.org/publicaciones/xml/7/22367/lcl2324e.pdf> (Consulta 30 de junio 2010)

Ruth Rosen. La mujer, en la crisis del éthos del cuidado. <http://upsidedownworld.org/main/en-espatopmenu-81/679-la-mujer-en-la-crisis-del-os-del-cuidado> (Consulta 13 de agosto de 2010)

Tobón Correa, Ofelia. El autocuidado. Una habilidad para vivir. http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf (Consulta 25 de mayo de 2010)

Vega. Teresa y Villalobos, Alicia. Ministerio de Salud, Chile. Autocuido. Guía de orientación para el cuidado de la salud de los adultos mayores. http://www.fechac.org/pdf/prodia/guia_autocuidado.pdf. (Consulta 21 de julio de 2010)

Yesavage: The use of Rating Depression Series in the Elderly, en Poon (ed.): Clinical Memory Assessment of Older Adults, American Psychological Association, 1986. Escala de depresión geriátrica. (EDG) http://www.gericareonline.net/tools/spn/depression/attachments/Dep_06_GDS_sp.pdf (Consulta 26 de agosto de 2010)

