

# GUÍA PARA UN TRABAJO DIGNO *del hogar*



DERECHOS, PROTECCIÓN Y RESPONSABILIDADES  
DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

# GUÍA PARA UN TRABAJO DIGNO *del hogar*

DERECHOS, PROTECCIÓN Y RESPONSABILIDADES  
DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR



Esta guía contiene información sobre los derechos y responsabilidades de las personas trabajadoras del hogar y de sus empleadores con el propósito de contribuir a la dignificación laboral de este importante oficio en nuestro país. Comparte consejos para evitar que las trabajadoras del hogar sean víctimas de Trabajo Forzoso o de otra forma de Esclavitud Moderna. Es parte de las acciones de capacitación y difusión del Proyecto "Promoviendo los Derechos de las Trabajadoras del Hogar en México" de la Fundación Panamericana para el Desarrollo (PADF), que se realiza en colaboración con el Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar A.C. (CACEH).

# ÍNDICE

Presentación	4
Introducción	5
Conceptos	6
<b>MÓDULO 1</b>	<b>8</b>
1. Antes de Aceptar un Trabajo	8
<b>MÓDULO 2</b>	<b>11</b>
2. Contrato: Transición de la Informalidad a la Formalidad	11
3. Derechos de la Formalidad a la Dignificación Laboral	12
4. ¿Qué hacer si tus Derechos son Violados?	21
<b>MÓDULO 3</b>	<b>24</b>
5. Responsabilidades	24
<b>MÓDULO 4</b>	<b>23</b>
6. Prácticas de Salud y Seguridad en el Trabajo	23
<b>MÓDULO 5</b>	<b>25</b>
7. Prácticas de Igualdad Sustantiva y No Discriminación	25
Respuestas	30
Bibliografía	31

Copyright © PADF, 2020

Primera edición 2020. Las publicaciones de la Fundación Panamericana para el Desarrollo (PADF) gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derecho de Autor. Primera edición 2020. Las publicaciones de la Fundación Panamericana para el Desarrollo (PADF) gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derecho de Autor. No obstante, está permitida la reproducción de ciertos extractos breves, siempre y cuando se cite como fuente a PADF. Si deseas obtener los derechos de reproducción o de traducción de esta guía debes formular la solicitud correspondiente a PADF.  
Autora: Mónica Falcón.

# PRESENTACIÓN

Bienvenida al curso de Derechos, Protección y Responsabilidades de las personas trabajadoras del hogar, cuyo objetivo general es facilitarte información básica, pertinente y de aplicabilidad en materia del trabajo del hogar, en condiciones de Trabajo Digno. Tomando en cuenta el marco normativo internacional y nacional.

Esta guía te brindará el contenido teórico y práctico que se comparten en el curso para promover la dignificación laboral, así mismo fortalecer tu desempeño como trabajadora del hogar con dignidad y sin olvidar tus derechos como son la salud y la seguridad en el trabajo.

Queremos que esta guía sea un recurso útil con el cual puedas ampliar tu conocimiento para realizar tu trabajo bajo condiciones de trabajo digno.

Para destacar algunos datos y que puedas poner en práctica lo leído incluimos la siguiente simbología que refiere a:

 Ejemplo / buena práctica

 Contra ejemplo / mala práctica

 Aspectos importantes

 Ejercicios

Los objetivos específicos del curso y de la guía son:

- Conocer qué debes saber antes de aceptar una oferta de trabajo para evitar ser una víctima de trabajo forzoso y/u otra forma de esclavitud moderna (Módulo 1).
- Distinguir tus derechos básicos como persona y qué hacer en caso de que algún derecho te sea violado (Módulo 2).
- Diferenciar tus derechos y responsabilidades como trabajadora del hogar (Módulo 3).
- Relacionar prácticas de salud y seguridad con actividades del trabajo del hogar (Módulo 4).
- Identificar la utilidad de prácticas de igualdad sustantiva y no discriminatorias (Módulo 5).

El trabajo del hogar es uno de los oficios más antiguos del mundo y al mismo tiempo uno de los más rezagados en materia de dignificación laboral. Es un espacio histórico de discriminación y de vulnerabilidad frente a condiciones de esclavitud y trata de personas, sin embargo, es un trabajo esencial para el desarrollo y crecimiento de las propias personas en su ámbito personal- familiar, pero también en tanto su rol como trabajador y empleador.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) estableció en 2011 el Convenio 189<sup>1</sup> sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, con el cual se reconocía a nivel mundial los esfuerzos para intentar definir al trabajo doméstico y para caracterizar apropiadamente a las trabajadoras y los trabajadores que desempeñan su labor en los hogares de quien los emplea.

Si bien el Convenio y la Recomendación 201<sup>2</sup> de la OIT han sido unos mecanismos para promover el respeto a los principios y derechos fundamentales de este importante tipo de trabajo, la denominación de “trabajo doméstico” sigue resultando aún insatisfactorio por no distinguir frente a las actividades domésticas.

En el caso de México, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONA-PRED) promueve la expresión trabajadoras del hogar, en primera instancia para diferenciar sus actividades de las labores domésticas que se realizan en casa, generalmente no remuneradas y realizadas por integrantes de la familia. Las trabajadoras del hogar organizadas han propuesto que se les denomine de esa manera, precisamente para lograr un acceso igual al goce de los derechos como cualquier trabajador y trabajadora.

El trabajo doméstico representa en la mayoría de los países de la región, la puerta de entrada al mercado del trabajo para las mujeres más pobres, con menor nivel de educación y que viven en un entorno de mayor exclusión social, esto no excluye la participación de hombres, por ello importa atender la inquietud de utilizar la denominación del trabajo del hogar, personas trabajadoras del hogar y/o bien las trabajadoras y los trabajadores del hogar.

Es necesario continuar la lucha de las personas trabajadoras del hogar para hacer realidad la dignificación laboral de su oficio. El contar con un marco normativo robusto en la materia, así como un sistema institucional de protección y defensa es el primer cimiento para alcanzar ese propósito; sin embargo, no es suficiente frente a su desconocimiento, la escasa difusión y la ausencia de capacitación de las personas que realizan este trabajo.

Esperamos que esta guía sea de tu utilidad

<sup>1</sup>Convenio es un tratado internacional legalmente vinculante que puede ser ratificado por los Estados miembros. El Convenio establece los principios básicos que deben aplicar los países que lo ratifican. El pasado 3 de julio 2020 el gobierno de México ratificó el Convenio 189

<sup>2</sup>Recomendación es otro instrumento jurídico internacional que funciona como una directriz no vinculante a ningún Convenio; pero puede complementar un Convenio proporcionando orientaciones más detalladas sobre su aplicación.

**Derechos Humanos:** Son las normas que reconocen y protegen nuestra dignidad como seres humanos, por igual a todos. En México los derechos humanos son garantizados por la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos, en el artículo 1º se reconoce su característica de universalidad.

“En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección”.

“Todas las autoridades, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad”.

**Empleador o patrón:** persona física o moral que utiliza los servicios de uno o varios trabajadores.

**Esclavitud moderna,** es la explotación de las personas recurriendo a la amenaza, al uso de la fuerza u otras fuerzas de abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra. Ejemplo de estas formas son la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, la trata de personas con fines laborales y/o sexuales, el trabajo forzoso, el trabajo infantil, así como el tráfico de órganos son formas de esclavitud moderna

**Trabajador:** persona física que presta a otra, física o moral, un trabajo personal subordinado.

**Trabajo forzoso:** es el trabajo que una persona realiza de forma involuntaria y bajo amenaza, el uso de violencia o intimidación o por medios como una deuda manipulada, retención de documentos de identidad o amenazas de denuncias a las autoridades de inmigración.

**Trabajo digno o “trabajo decente”:** es un concepto promovido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), cuyas 4 condiciones básicas son: libertad, igualdad, seguridad social y dignidad (salud y seguridad en el trabajo).

En el caso de México, la Constitución (artículo 123) y la Ley Federal del Trabajo (artículo 2) definen como Trabajo Digno:

Aquel que dignifica y permite el desarrollo de las propias capacidades, permite un ingreso justo y proporcional al esfuerzo realizado, sin discriminación de género o cualquier otro tipo, con protección social (servicios médicos).

**Trabajo del hogar (trabajo doméstico):** trabajo realizado en o para un hogar.

**Trabajador, trabajadora del hogar:** toda persona que presta los servicios de aseo, asistencia y demás, propios o inherentes al hogar de una persona o familia, de género femenino o masculino, en el marco de una relación de trabajo.

**NO** se considera trabajo del hogar (trabajo doméstico) aquel que se realiza de forma esporádica; es decir que se realicen actividades de forma ocasional, no es un trabajo que ocupe todo el tiempo de la persona y ésta lo realiza de manera voluntaria; sin que estas actividades representen una ocupación profesional.

**NO** se considera trabajador del hogar quien preste servicios de aseo, asistencia, atención de clientes y otros semejantes, en hoteles, casas de asistencia, restaurantes, fondas, bares, hospitales, sanatorios, colegios, internados y otros establecimientos análogos.

(Ley Federal del Trabajo: Artículo 332).

Con lo que hasta ahora has leído en esta guía te invitamos a contestar los siguientes:

EJERCICIOS 

¿Por qué hay normas internacionales sobre el trabajo del hogar?

Coloca  para la respuesta que consideres correcta.

- ( ) El trabajo del hogar no es un trabajo como tal, sino una jornada familiar.
- ( ) El trabajo del hogar es invisible y escasamente valorado.
- ( ) El trabajo del hogar para algunas personas presenta condiciones de esclavitud
- ( ) La protección legal es insuficiente para proteger al trabajador del hogar.

¿Qué es el trabajo doméstico y el trabajo del hogar?

Relacione la columna del concepto con la definición correspondiente.

- a) Trabajo doméstico ( ) Actividades de limpieza ocasional, sin que ello represente un trabajo u ocupación profesional
- b) Trabajo del hogar ( ) Trabajo en o para un hogar y hogares, hombres o mujeres en el marco de una relación de trabajo.
- ( ) Trabajo de limpieza, cocina, lavado, planchado, cuidado de niños, jardinería, cuidado de animales y demás tareas propias del hogar, residiendo o no en lugar.
- C) Labor doméstica

# MÓDULO 1

**Objetivo del Módulo:** Familiarizarte con información que debes conocer antes de aceptar una oferta de trabajo del hogar:

El trabajo del hogar es un sector de empleo importante, en los países en desarrollo representa del 4 al 10% de la de población trabajadora total y del 1 al 2.5% en los países desarrollados. En México 2.3 millones de personas se dedican al trabajo del hogar y de estas, 9 de cada 10 son mujeres y un 1/3 de ellas son jefas de familia. Asimismo, 40% de ellas perciben remuneración de hasta un salario mínimo y sólo 3% cuenta con acceso a alguna institución de salud y 10% del total de personas trabajadoras cuenta con un contrato por escrito (INEGI, 2019).

La edad NO podrá ser inferior a la edad mínima estipulada en la Ley Federal del Trabajo (LFT) 16 años, pero entre los 16 y 18 años se requiere de consentimiento o a la autorización de los padres o tutores, siempre y cuando el trabajo se haga en condiciones de protección (sin horarios nocturnos, sin realizar horas extras), y hayan terminado el nivel básico de secundaria, en su caso el empleador tendrá que hacerse cargo que concluya sus estudios.

De igual forma dos veces al año una Institución de Salud Pública, expedirá un certificado médico de la salud del menor. Su jornada de trabajo no puede exceder bajo ninguna circunstancia, las 6 horas diarias de labor y 36 horas semanales.

Es importante señalar que en el caso de México, al ratificarse el Convenio 182 de la OIT sobre las peores formas de trabajo infantil, se considera el trabajo del hogar como una de las formas de trabajo infantil peligroso debido a que puede representar una actividad “oculta” lo que facilita situaciones de abuso físico, sexual, económico, emocional, les impide atender la escuela, a veces les aleja de su familia y comunidad. Por tanto, se debe promover y cumplir que la edad mínima para acceder al trabajo del hogar sea de 18 años.

*“El trabajo del hogar es y debe ser un trabajo decente”.*

## 1. ANTES DE ACEPTAR UN TRABAJO

Para garantizar esta condición antes de aceptar una oferta de trabajo del hogar es necesario prever todo tipo de riesgo de trabajo forzoso, trabajo infantil y cualquier otro tipo de esclavitud moderna.

Al tomar la decisión de realizar el trabajo del hogar es importante que consideres lo siguiente:

- ✓ Verificar la información de tu empleador, a través de diferentes personas, organizaciones: no confíes en un trato de palabra.
- ✓ Investigar las condiciones estándar de trabajo que se aplican a al puesto.
- ✓ Comparar los ingresos que tienes actualmente y el ingreso mínimo que razonablemente puedes esperar en el nuevo trabajo.
- ✓ Calcular todos tus costos, incluido el alojamiento, el transporte al trabajo, la comida y los artículos de tocador, etc. para ver si podrás ahorrar algo.
- ✓ Si el nuevo trabajo implica que viajes lejos, ¿quién cuidará de tu familia (niños, ancianos) mientras estás fuera? ¿Podrás enviarles dinero?
- ✓ En caso de tener hijos, ¿la educación de ellos será supervisada por alguien confiable en tu ausencia?
- ✓ Reflexionar si conoces tus derechos como ser humano y como persona trabajadora del hogar y cómo reclamarlos.
- ✓ Identificar un plan B (alguien que te pueda ayudar y en quien puedas confiar) si las cosas no salen como estaba planeado.

Conocer las condiciones en las que se va a realizar el trabajo es fundamental para la **prevención de ser una víctima de trabajo forzoso**, es decir, ser obligada a realizar un servicio bajo la amenaza de un abuso de poder, sin tu voluntad.

**Toma en cuenta lo siguiente:** ✓

Una oferta firme, preferiblemente por escrito, e indicaciones detalladas de tus condiciones de trabajo (deberes, salarios, horarios, etc.). ✓

Reúnete o llama a tu posible empleador y analiza todos los detalles de sus condiciones de trabajo; **NO TENGAS MIEDO DE HACER PREGUNTAS**. Solicita un contrato por escrito y solo firmalo cuando estés satisfecha con todas las condiciones. ✓

Se recomienda abrir una cuenta bancaria a tu nombre para mantener tus ganancias. ✓

Si el trabajo requiere que viajes fuera de tu hogar, haz copias certificadas de todos tus documentos y déjalas en un lugar seguro con una persona de confianza. ✓

Lleva copias de tus documentos oficiales (identificación, certificados de trabajo, certificado de nacimiento, diplomas, etc.) y números de teléfono útiles si necesitas viajar o cambiar de residencia por tu trabajo. **NO PERMITAS QUE TE RETENGAN NINGÚN DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN.** ✓

En el caso de conseguir el empleo a través de una agencia de empleo:

- ✓ Consulta en la Secretaría de Trabajo y Previsión Social si la agencia está registrada legalmente. Infórmate en qué consisten sus servicios y el costo de éstos. Este enlace tiene el registro central de agencias de colocación de trabajadores. Es decir, difunde los datos de contacto de las empresas legalmente constituidas para hacer un enlace entre empleadores y trabajadores.  
<https://www.gob.mx/stps/documentos/registro-central-de-agencias-de-colocacion-de-trabajadores-con-y-sin-fines-de-lucro-con-constancia-de-autorizacion-de-funcionamiento-y-registro-otorgada>
- ✓ Si se trata de una asesoría de la Secretaría de Trabajo, del IMSS u otra agencia del Gobierno, **NO** están autorizadas a cobrarte ninguna tarifa por ofrecerte asesoría. En el caso del IMSS este es un teléfono de información para el tema de la seguridad social 01 800 623 2323.

Con lo que hasta ahora has leído en esta guía te invitamos a contestar los siguientes:

EJERCICIOS 

¿Sabes distinguir prácticas de trabajo forzoso?

Coloca **X** para la respuesta que consideres correcta

- ( ) Descansos y vacaciones pagadas.
- ( ) Retención de documentos de identidad y/u otros efectos personales de valor.
- ( ) Engaño o falsas promesas sobre el tipo y las condiciones de trabajo.
- ( ) Acuerdo con ingresos adecuados y con seguridad social.
- ( ) Confinamiento físico forzado, privación de alimento, cobijo u otras necesidades.



# MÓDULO 2

**Objetivo del Módulo:** Reconocer los derechos básicos como seres humanos y como personas trabajadoras del hogar; así cómo qué hacer en caso de que algún derecho te sea violado



## 2. CONTRATO: TRANSICIÓN DE LA INFORMALIDAD A LA FORMALIDAD

La transición del trabajo del hogar informal a trabajo digno del hogar empieza con la formalidad del empleo firmando un contrato en el que se establezcan las condiciones de trabajo.



El contrato es un acuerdo legalmente vinculante entre la persona empleadora (patrón) y la persona trabajadora, su función es darle seguridad y protección a las dos partes. Puede tener una vigencia temporal o indefinida, pero con ello se da inicio a una relación formal entre ambas partes.

El contrato de trabajo del hogar se debe establecer sin distinción de condiciones, al tratarse de personas trabajadoras del hogar migrantes. En la siguiente página web de la organización “Hogar justo” encontrarás opciones de contratos como de “entrada por salida”; “de planta”, entre otros. Te invitamos a echarle un ojo <https://hogarjustohogar.org/contratos/> Recuerda que el contrato debe establecer las horas y días que realmente trabajarás con ese patrón.

A partir de lo revisado en esta guía y de tu práctica por favor contesta los siguientes ejercicios.

EJERCICIOS.

Anota en el paréntesis los números del 1 al 10 los datos que deben incluirse en un contrato de prestación de trabajo del hogar. Toma en cuenta que solo son 10 datos, por lo cual en la lista siguiente sobra información que no debe integrarse en un contrato.



Dato que SI debe incluirse en un contrato	Número
El nombre y apellidos de la persona empleadora (patrón) y de la persona trabajadora del hogar.	
Confidencialidad de datos.	
Fecha de nacimiento de los hijos del empleador (patrón).	
La dirección del lugar de trabajo habitual.	
El suministro de alimentos y alojamiento, cuando proceda.	
Fecha de inicio del contrato y, cuando éste se suscriba para un período específico, su duración.	
La religión de la persona empleadora (patrón) y de la persona trabajadora del hogar.	
El tipo de trabajo por realizar.	
Las condiciones relativas a la terminación de la relación de trabajo.	
Los servicios contables que se van a realizar semanalmente.	
Las vacaciones anuales pagadas y los períodos de descanso diario y semanal.	
La remuneración, el método de cálculo de la misma y la periodicidad de los pagos.	
La capacitación de alimentos y verduras.	
Las horas de trabajo.	
Las herramientas de trabajo que serán brindadas para el correcto desempeño de las actividades laborales.	

## 3. DERECHOS DE LA FORMALIDAD A LA DIGNIFICACIÓN LABORAL

Como persona, ser humano,:



- Tienes derecho a la vida
- Tu dignidad debe ser respetada y protegida

Vida

Dignidad humana

## ¿QUÉ SON LOS DERECHOS HUMANOS?

Son las normas que reconocen y protegen nuestra dignidad como seres humanos, por igual a todos. En México los derechos humanos son garantizados por la Constitución, en el artículo 1º se establece que:

“Todas las autoridades, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad”.



El trabajo es un derecho humano, un derecho fundamental y esencial para la realización de otros derechos humanos, es inseparable e inherente a la dignidad humana:



*“ Toda persona tiene derecho a trabajar para vivir con dignidad”.*

Hay **3 aspectos claves** para reconocer el trabajo como un derecho:

1. Que se tenga la libertad para ejercer cualquier profesión lícita sin injerencia de alguna autoridad pública.
2. Dignidad toda vez que el trabajo debe cumplir con un mínimo de circunstancias.
3. Tener un trabajo que implica obligaciones positivas para el Estado, a fin de fomentar las circunstancias propias para generar empleos y la protección de los derechos del trabajador.

A su vez, el trabajo debe tener las condiciones de **trabajo digno** para **garantizar el respeto de los derechos humanos en el trabajo**.

- ✓ Libertad de asociación y libertad sindical y el reconocimiento efectivo al derecho de negociación colectiva.
- ✓ Eliminación de todas las formas de trabajo forzoso.
- ✓ Erradicación del trabajo infantil y no discriminación



Las y los empleadores “patrones” deben asegurar:

- Medidas de protección efectiva contra toda forma de abuso, acoso y violencia.
- Dar un trato digno, respetuoso y amable.
- Inscribir a las personas trabajadoras del hogar al IMSS.
- Condiciones de empleo equitativas.
- Abstenerse de malos tratos a las personas trabajadoras del hogar.
- Orientar, capacitar a las personas trabajadoras del hogar.
- Si la persona trabajadora del hogar reside en el hogar debe asegurarle condiciones de vida decente, una habitación cómoda e higiénica, respeto a la privacidad, alimentación sana y suficiente y condiciones de trabajo que aseguren la vida y la salud.

*Ley Federal del Trabajo, artículo 337*

¿Cuáles son los derechos y beneficios de las personas trabajadoras del hogar?  
En México las leyes e instituciones garantizan los siguientes derechos:

- ⊙ **No discriminación.** En el artículo 1º de la Constitución se establece la prohibición de toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.

- ☑ **Trabajo Digno.** El artículo 123 de la Constitución dispone los principios y derechos fundamentales en el trabajo: “Toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil; al efecto se promoverán la creación de empleos y la organización social de trabajo, conforme a la ley”.

*Constitución de los Estados Unidos Mexicanos*

En la **Ley Federal del Trabajo (LFT)**, artículo 2º se establece en la definición del trabajo digno los siguientes derechos:

- Respeto pleno a la dignidad humana del trabajador.
- No discriminación.
- Acceso a la seguridad social y percepción de un salario remunerador.
- Condiciones óptimas de seguridad e higiene para prevenir riesgos de trabajo.

Dentro de la **LFT**, se encuentra el **Capítulo XIII** donde se establecen **definiciones, derechos, beneficios, responsabilidades y obligaciones propios a la actividad del trabajo del hogar, en los artículos 331 al 343.**

**¿Qué es una persona trabajadora del hogar?**

Es aquella que de manera remunerada realiza actividades de cuidados, aseo, asistencia o cualquier otra actividad inherente al hogar en el marco de una relación laboral que no importe para la persona empleadora beneficio económico directo, conforme a las horas diarias o jornadas semanales establecidas en la ley, en cualquiera de las siguientes modalidades:

1. Personas que trabajen para una persona empleadora y residan en el domicilio donde realice sus actividades.
2. Personas que trabajen para una persona empleadora y que no residan en el domicilio donde realice sus actividades.
3. Personas que trabajen para diferentes personas empleadoras y que no residan en el domicilio de ninguna de ellas.

*Ley Federal del Trabajo , artículo 331*



**¿Cuáles son las prestaciones que tiene una persona trabajadora del hogar?**

- Vacaciones.
- Prima vacacional.
- Pago de días de descanso.
- Acceso obligatorio a la seguridad social.
- Aguinaldo.
- Cualquier otra prestación que se pudieren pactar entre las partes.

*Ley Federal del Trabajo , artículo 334 Bis*

**¿Cuánto tiempo debe trabajar una persona trabajadora del hogar?**

Hay **3 tipos de jornadas** de trabajo y horas extras

**1. Jornada diurna:**

- NO deben rebasar 8 horas de trabajo diario.
- NO debe obligarse a la persona trabajadora del hogar a trabajar más allá de las 48 horas semanales.

**2. Jornada nocturna** (según acuerdo del trabajador y empleador):

- El horario puede ser de las 20:00 a las 06:00 horas del día siguiente, no debe rebasar las 7 horas diarias y 45 semanales.
- Por temas de salud para el trabajador de este turno, se recomienda poner mayor atención a sus descansos y la decisión de rotación del turno.

**3. En jornada mixta:**

- Comprende períodos de tiempo de las jornadas diurna y nocturna, siempre que el período nocturno sea menor de 3 horas y media y no se rebase las 7 horas y media.

**4. Respecto a las horas extras:**

- Sólo podrán ser 3 horas por día y no deben realizarse más de 3 días consecutivos.

*Ley Federal del Trabajo , capítulo II, Jornada de Trabajo artículos 60-68*

**¿Cuál es el tiempo de descanso?**

- La persona trabajadora del hogar tiene derecho al menos de media hora para comer durante su jornada de trabajo.
- No obstante, por temas de cuidado a su salud y productividad se recomienda una hora de comida; así como hacer un par de pausas de 10 a 15 minutos por la mañana o tarde, según horario de trabajo.
- Cuando el trabajador no pueda salir del lugar donde presta sus servicios durante las horas de reposo o de comidas, el tiempo correspondiente le será computado como tiempo efectivo de la jornada de trabajo.

- Deben tener un día y medio de descanso ininterrumpido, preferiblemente en sábado y domingo. 9 horas de descanso nocturno. En jornada mixta el descanso debe ser diario de 3 horas.
- En el caso de las trabajadoras que trabajan de planta y entrada por salida, con una sola persona empleadora, se sugiere su descanso a partir del mediodía del sábado y su regreso los lunes por la mañana.

*Ley Federal del Trabajo, artículos 74 y 336*



¿Cuál es el tiempo de vacaciones al que tienen derecho las trabajadoras del hogar?

- 6 días de vacaciones durante el primer año de trabajo.
- A partir del segundo año de antigüedad se agregarán 2 días más por cada año de forma consecutiva hasta llegar a los 12 días.
- Después del cuarto año, el período de vacaciones se aumentará en dos días por cada cinco años de servicio.
- En caso de trabajar menos de un año, se calculará conforme al tiempo proporcional laborado.
- Días de descanso obligatorio son: 1º de enero; primer lunes de febrero en conmemoración del 5 de febrero; tercer lunes de marzo en conmemoración del 21 de marzo; 1º de mayo; 16 de septiembre; tercer lunes de noviembre en conmemoración del 20 de noviembre; 1º de diciembre de cada seis años, cuando corresponda a la transmisión del Poder Ejecutivo Federal; 25 de diciembre; y el que determinen las leyes federales y locales electorales, en el caso de elecciones ordinarias, para efectuar la jornada electoral.

*Ley Federal del Trabajo, artículo 74*

¿Cuáles son sus beneficios si la persona trabajadora del hogar si vive en el lugar donde presta sus servicios?

- Además del salario, los alimentos y habitación tienen derecho a:
- Contar con una habitación cómoda e higiénica para dormir, así como una alimentación sana y suficiente.
- A tener 9 horas de descanso nocturno, así como un descanso diario de 3 horas entre el horario matutino y vespertino.
- A recibir alimentos, por lo menos 3 veces al día.

*Ley Federal del Trabajo, artículos 333 y 334*

¿Debe tener acceso a la seguridad social?

La persona trabajadora del hogar tiene el derecho de solicitar a su empleador (patrón) su inscripción a la Seguridad Social: IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social).

*Ley Federal del Trabajo, artículo 334 Bis*

Con la afiliación se tiene derecho a los servicios médicos, pensiones de vida y prestaciones en especie, entre otras que otorga el IMSS.



El costo es a cargo del empleador. En el supuesto que la trabajadora del hogar, sufra accidente alguno o cualquier eventualidad en su persona e integridad física, la persona empleadora será responsable, en el supuesto de no inscribirla ante el IMSS.



### ¿Cuánto se le debe pagar a una persona trabajadora del hogar?

Las personas trabajadoras del hogar tienen el derecho a recibir un salario justo y digno, por la prestación de sus servicios, el cual podrá ser pagado en efectivo, transferencia bancaria o cualquier otro medio de pago monetario legal, estos dos últimos previo consentimiento de la persona trabajadora.

- En el año 2019 la CONASAMI (Comisión Nacional de los Salarios Mínimos), propuso como salario mínimo para una persona trabajadora del hogar \$248.72 pesos, lo cual no ha sido ratificado. Los empleadores pueden decidir pagarles una tarifa más alta pero NO menos. Este salario no fue ratificado. Pero el salario mínimo que los trabajadores de México reciben desde el 1º de enero 2020 es de \$ 123.22 pesos diarios. En la zona fronteriza del Norte es de \$185.56 pesos diarios.
- Con respecto al aguinaldo, las personas trabajadoras del hogar tienen derecho a recibir 15 días de salario por cada año de servicios prestados o la parte proporcional al tiempo que haya durado la relación de trabajo en caso de ser menor a un año el tiempo de prestación, debiendo recibir su pago antes del 20 de diciembre de cada año.
- En el caso de que la persona trabajadora del hogar tenga una antigüedad mayor a quince años prestando sus servicios para un mismo empleador tiene derecho a una prima de antigüedad.

*Ley Federal del Trabajo, artículos 87 y 335*

### ¿Qué pasa si se termina la relación laboral ?

- La persona trabajadora del hogar tiene derecho a una indemnización por despido injustificado.
- En caso de un acontecimiento de violencia laboral y algún tipo de discriminación sea hacia la persona trabajadora del hogar y/o sus familiares, ésta tendrá el derecho al pago de su indemnización.
- Si hay algún incumplimiento de las obligaciones del empleador, la persona trabajadora del hogar tiene derecho a renunciar y al pago de un finiquito de terminación laboral.
- Si la persona trabajadora del hogar se adhiere a algún sindicato o asociación y es despedida tiene derecho a una indemnización constitucional.

*Ley Federal del Trabajo, artículos 341, 341 y 343*

### ¿Qué otros beneficios tiene la persona trabajadora del hogar ?

- Para las trabajadoras del hogar está prohibido que el empleador solicite cualquier tipo de examen o constancia de embarazo para la contratación o que ponga como condición que la persona no esté embarazada; y no podrá despedirse a una persona embarazada de ser el caso, el despido se presumirá como discriminación.

- Durante el periodo del embarazo, no realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación.
- Licencia de maternidad, así como los servicios de guardería infantil se prestarán por el IMSS.
- En el supuesto de que la persona empleadora requiera que la trabajadora del hogar utilice uniforme o ropa de trabajo, el costo de estos quedará a cargo de la persona empleadora.
- Derecho a respetar la identidad cultural, condición física, religiosa, económica y preferencia sexual de personas trabajadoras del hogar.
- Derecho a pactar prestaciones mayores a las previstas en la Ley Federal del Trabajo, los empleadores y trabajadoras del hogar, podrán fijar el pago de cualquier otra prestación no prevista en Ley Federal del Trabajo, siempre y cuando sea para recibir prestaciones superiores.

### Protección contra la violencia

Las personas trabajadoras del hogar están protegidas del abuso económico, físico, sexual, emocional y verbal de su empleador a través de la Ley Federal del Trabajo.

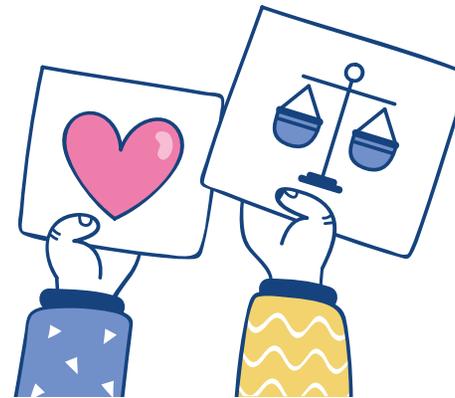


“Se prohíbe en todo momento, que los empleadores (patrones) o sus representantes realicen actos de hostigamiento y/o acoso sexual contra cualquier persona en el lugar de trabajo, así como permitir o tolerar actos de hostigamiento y/o acoso sexual en el centro de trabajo”.

Son causas de rescisión o terminación de la relación laboral, sin responsabilidad para el trabajador:

- Que el empleador, sus familiares o cualquiera de sus representantes incurra, dentro del servicio, en faltas de probidad u honradez, actos de violencia, amenazas, injurias, hostigamiento y/o acoso sexual, malos tratamientos u otros análogos, en contra del trabajador, cónyuge, padres, hijos o hermanos.

*Ley Federal del Trabajo, artículo 341*



Con lo que hasta ahora has leído en esta guía te invitamos a contestar lo siguiente:

EJERCICIOS



Considera que condiciones de trabajo permiten distinguir que el trabajo del hogar que realizas o llevarás a cabo garantiza tus derechos.

Coloca  para la respuesta que consideres correcta.



- ★ Horarios de trabajo flexibles pero semanalmente debes cubrir 88 horas. ( )
- ★ Salario más que el mínimo, incluyendo una licencia de maternidad totalmente pagada durante al menos tres meses. ( )
- ★ Protección contra el abuso, el acoso y la violencia por parte del patrón y sus familiares. ( )
- ★ Realizar las tareas de limpieza manipulando cloro y otros químicos con las manos sin ninguna protección. ( )
- ★ Debes aceptar el costo de un servicio de gastos médicos mayores. ( )
- ★ Tus comidas y uniformes están condicionados a tu religión. ( )
- ★ Además de asegurarte en el IMSS te explican tus otros beneficios sociales como la pensión, vivienda. ( )

## 4. ¿QUÉ HACER SI TUS DERECHOS SON VIOLADOS?

En caso de violación de derechos humanos, el Estado, a través de sus autoridades tienen la obligación de: prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a los derechos humanos.



¿Qué pasa si la persona trabajadora del hogar no está de acuerdo con su empleador o siente que está siendo abusada o explotada, que sus derechos están violados, qué puede hacer?

- Busca ayuda y protección de alguien en quien confíes.
- En caso de ser un acontecimiento de violencia laboral (física, sexual, psicológica) busca apoyo con la política para presentar una denuncia ante el Ministerio Público.
- Si no se respetan los derechos de la persona trabajadora del hogar y ésta siente que está siendo abusada o explotada (por ejemplo: no se le pagan horas extra; no se le conceden vacaciones anuales pagadas), debe comunicarse con un funcionario laboral de la Secretaría de Trabajo, a través de la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (PROFEDET).
- El funcionario del PROFEDET debe intentar resolver la disputa mediante conciliación y, si tiene éxito, debe registrar el acuerdo por escrito. Si la disputa no se resuelve, el Oficial de Trabajo elaborará un proyecto de resolución sobre el asunto y solicitará al Tribunal de Trabajo su aprobación.

También puede buscar ayuda de sindicatos y organizaciones de derechos humanos para obtener protección y asistencia. Como el Consejo Nacional para Prevenir La Discriminación, (CONAPRED) la cual se encarga de recibir y resolver las quejas por presuntos actos discriminatorios cometidos por particulares o por autoridades federales en el ejercicio de sus funciones. En la siguiente página web puedes encontrar mayor información:



[http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=38&id\\_opcion=15&op=15](http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=38&id_opcion=15&op=15)



Acércate al Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar: CACEH

<https://caceh.org.mx>

Es una organización de la sociedad civil que empodera y profesionaliza a las trabajadoras del hogar a través de:

- ✍ Capacitación técnica,
- ✍ Formación política
- ✍ Investigación del trabajo del hogar en México
- ✍ Comunicación

El CACEH trabaja de forma colaborativa con el Sindicato Nacional de Trabajadores y Trabajadoras del Hogar de México (SINACTRAHO); está afiliada a la Confederación Latinoamericana y del Caribe de Trabajadoras del Hogar (CONLACTRAHO)



# MÓDULO 3

Objetivo del Módulo: Diferenciar los derechos y las responsabilidades del trabajo del hogar.



## 5. RESPONSABILIDADES

Son causas de rescisión o terminación de la relación laboral, sin responsabilidad para el empleador:

El que la persona trabajadora del hogar cometa actos inmorales o de hostigamiento y/o acoso sexual contra cualquier persona en el lugar de trabajo.

Por su parte son obligaciones de la persona trabajadora del hogar lo siguiente:

- El respeto: tener consideración hacia el patrón, su familia y personas que concurren en el hogar, salvo que medie provocación o que actué en defensa propia.
- La colaboración: entregar al empleador el número de seguridad social y demás documentos para que pueda ser inscrito al IMSS.
- La atención a las órdenes que le señale su empleador y contrato individual de trabajo, o en caso de existir observar las disposiciones del Contrato Colectivo de Trabajo.
- El cuidado y la conservación de los bienes muebles, el manejo de la casa en la que laboren y sus pertenencias; no llevar personas ajenas a su trabajo y en caso de llevar a un familiar, por ejemplo un hijo, informar a su empleador previamente.
- La ejecución del trabajo con la intensidad, cuidado y esmero apropiados y en la forma, tiempo y lugar convenidos.
- La disciplina con los compañeros del lugar en que se desempeña el trabajo.
- La comunicación inmediata con el empleador, salvo caso fortuito o de fuerza mayor, de las causas justificadas que le impidan concurrir a su trabajo.
- El informar al empleador patrón las enfermedades contagiosas que padezcan, tan pronto como tengan conocimiento de estas.  
La conclusión de la relación de trabajo, dando aviso al empleador con ocho días de anticipación.

## EJERCICIOS

Con base a la información proporcionada escriba como podría resumir las responsabilidades una persona trabajadora del hogar.

---

---

---

---

---

---

# MÓDULO 4

Objetivo del Módulo: Relacionar prácticas de salud con las actividades del trabajo del hogar.



## 6. PRÁCTICAS DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades (Organización Mundial de la Salud, OMS).



De acuerdo a tu experiencia contesta los siguientes:

## EJERCICIOS

¿Quién es el primer responsable de tu bienestar?

Coloca  a quiénes consideras que perjudica si se afecta tu salud.

( ) A ti mismo ( ) A tu familia

( ) A los compañeros del trabajo ( ) A tu empleador

¿Qué acciones te ayudarán a cuidarte de la mejor manera ?

Une al corazón de la salud las prácticas que favorece tu salud



¿Qué equipo de protección personal puedes utilizar?

Selecciona las palabras según corresponda la protección a la que refiere.

★ Calzado adecuado    ★ Guantes Lentes    ★ Cofia    ★ Uniforme

- \_\_\_\_\_ Evita que algún químico salpique tus ojos.
- \_\_\_\_\_ Que no caiga ningún cabello al preparar / servir los alimentos.
- \_\_\_\_\_ Impide resbalarse, o lastimarse los pies al realizar las actividades de limpieza.
- \_\_\_\_\_ Protege de la manipulación de los químicos al hacer la limpieza.

# MÓDULO 5

**Objetivo del Módulo:** Identificar acciones que favorezca tu situación de género y eviten tu discriminación.



## 7. PRÁCTICAS DE IGUALDAD SUSTANTIVA Y NO DISCRIMINACIÓN

El trabajo del hogar es una de las actividades que mayormente se asocia con roles de género social y culturalmente asignados a las mujeres. Lo cual resulta doblemente discriminatorio porque además de realizar esas labores como una profesión, también se realizan como actividades familiares. Lo que resulta agotador para las mujeres trabajadoras del hogar. Es muy importante ser conscientes de que pueden aplicarse medidas desde la familia para balancear la carga de trabajo y sobretodo también llevarlas al ámbito del trabajo.

- En la casa es conveniente que promuevas la división de las actividades de la familia, dividir las sin la “etiqueta” de lo que es “propio” o no para hombres y mujeres.
- Evitar menospreciar el trabajo del hogar frente a otros trabajos que hagan otros integrantes de la familia.
- Respetar tu descanso.

**En el trabajo :** hay que eliminar obstáculos que perjudican la condición de la persona trabajadora del hogar sea por su género y/o condición de raza, religión, preferencias sexuales, migrante, entre otros.

Ejemplo de estas prácticas son: darle el salario, o el equipo con el cual se realizan las labores del trabajo del hogar, ciertas tecnologías u otros recursos que suelen ser “propios” a los hombres o personas cualificadas.

Los principios generales que rigen las relaciones de trabajo establecidos en la Ley Federal del Trabajo, tutelan la igualdad sustantiva de las personas trabajadoras frente al empleador, así también incorpora el principio de no discriminación (art. 2).

*¡La igualdad entre hombres y mujeres es clave para la dignificación laboral!*



A partir de tu experiencia, responde los siguientes ejercicios:  
Coloca ✓ donde debe tratarse con igualdad a la mujer.

	Siempre	A veces	Nunca
En la familia			
En el trabajo			
En la sociedad en general			

Una las tareas a quién le corresponda hacerlas:



- Cuidar a los hijos
- Realizar labores domésticas
- Trabajar fuera del hogar
- Administrar el presupuesto de la familia
- Pagar las cuentas



El siguiente espacio es para que puedas escribir la información que quieres recordar de lo hasta ahora compartido en el curso y/o en la guía.



## NOTAS

---



---



---



---



---



---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Por qué hay normas internacionales sobre el trabajo del hogar?

Porque el trabajo del hogar es invisible y escasamente valorado, presenta condiciones de esclavitud.

¿Qué es el trabajo doméstico y el trabajo del hogar?

Los 2 se refieren a la modalidad de trabajo en o para un hogar y hogares, hombres o mujeres en el marco de una relación de trabajo; y a trabajo de limpieza, cocina, lavado, planchado, cuidado de niños, jardinería, cuidado de animales y demás tareas propias del hogar, residiendo o no en lugar.

¿Sabes distinguir prácticas de trabajo forzoso? Aquí ejemplos:

- Retención de documentos de identidad y/u otros efectos personales de valor.
- Engaño o falsas promesas sobre el tipo y las condiciones de trabajo.
- Confinamiento físico forzado, privación de alimento, cobijo u otras necesidades.

Ejemplo de condiciones de trabajo que permiten distinguir que el trabajo del hogar que realizas o llevarás a cabo garantiza tus derechos.

- Salario más que el mínimo, incluyendo una licencia de maternidad totalmente pagada durante al menos tres meses.
- Protección contra el abuso, el acoso y la violencia por parte del patrón y sus familiares.
- Además de asegurarte en el IMSS te explican tus otros beneficios sociales como la pensión, vivienda.

¿A quiénes consideras que perjudica si se afecta tu salud?

- A ti mismo, tu familia, tu empleador, tus compañeros de trabajo

Ejemplo de prácticas que favorece tu salud:

- Alimentarse bien
- Consultar al Doctor de forma preventiva y cuando es necesario
- Hacer ejercicio
- Usar equipo de protección personal
- Bañarse diario
- Usar guates al manipular productos químicos

Sobre el uso del equipo de protección personal:

- Usar lentes evita que algún químico salpique tus ojos.
- Usar Cofia evita que no caiga ningún cabello al preparar / servir los alimentos.
- Usar calzado adecuado Impide resbalarse, o lastimarse los pies al



Igualdad a la mujer debe estar siempre en:

- La familia, en el trabajo y en la sociedad en general.

Hombres y mujeres tienen las siguientes tareas por igual:

- Cuidar a los hijos; realizar labores domésticos; trabajar fuera del hogar; administrar el presupuesto de la familia; pagar las cuentas.

---

# BIBLIOGRAFÍA

Declaración sobre los derechos humanos

<https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>

Convenios de la OIT:

Nº 189, El trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:2551460](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:2551460)

Nº 100, Igualdad de Remuneración [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_norm/---declaration/documents/publication/wcms\\_decd\\_fs\\_107\\_es.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---declaration/documents/publication/wcms_decd_fs_107_es.pdf)

Nº III, Discriminación en el empleo y ocupación [https://www.conapred.org.mx/leyes/CIII\\_Convenio\\_sobre\\_la\\_Discriminacion\\_empleo\\_y\\_ocupacion\\_1958.pdf](https://www.conapred.org.mx/leyes/CIII_Convenio_sobre_la_Discriminacion_empleo_y_ocupacion_1958.pdf)

Recomendaciones de la OIT

Recomendación 201, Sobre el trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos

Recomendación sobre la discriminación en materia de empleo y ocupación

[https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:R111](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R111)

Otros:

CACEH, PADF Cartilla de los Derechos Básicos de las Personas Trabajadoras del Hogar.

Manual de buenas prácticas de trabajadoras y empleadoras de servicio doméstico. OIT

Declaración de la OIT relativa a los principios y derechos fundamentales de la OIT

<https://www.ilo.org/declaration/lang--es/index.htm>

Resolución relativa a la igualdad de género como eje de trabajo decente, adoptada en junio 2009

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms\\_106175.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_106175.pdf)

Resolución relativa a la promoción de la igualdad de género, la igualdad de remuneración y la protección de la maternidad, adoptada en 2004

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/meetingdocument/wcms\\_100570.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/meetingdocument/wcms_100570.pdf)

"Igualdad de género y no discriminación en la gestión del empleo", Guía para la acción OIT

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-li-ma/---sro-san\\_jose/documents/publication/wcms\\_326274.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-li-ma/---sro-san_jose/documents/publication/wcms_326274.pdf)

[https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file\\_publicacion/genero\\_NIT.pdf](https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/genero_NIT.pdf)