

¿QUÉ SON LOS CUIDADOS?



Son todas las actividades esenciales que garantizan la vida y el bienestar de las personas: alimentación, salud, higiene, acompañamiento emocional y apoyo cotidiano.

Importancia

Los cuidados **sostienen la vida y la sociedad**, pero suelen recaer de manera desproporcionada en las mujeres, lo que genera desigualdades.

- ✦ Reconocer su valor es clave para promoverla igualdad de género y **sociedades más justas y solidarias**.
- ✦ Invertir en sistemas de cuidados impulsa la salud, la economía y el **bienestar colectivo**.

Conmemoración 29 de octubre

El **Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo** nos recuerda que estas tareas deben ser compartidas, visibilizadas y valoradas.

Todas las personas necesitamos cuidados en algún momento de la vida.

Apoyo en la CNDH

La CNDH impulsa acciones internas para reconocer la importancia del cuidado, como son los espacios de conciliación laboral y familiar o los programas de bienestar para su personal. Estas medidas contribuyen a construir un **entorno laboral más humano**, equitativo y con perspectiva de género.