OPINIÓN

Yo te cuido

Por María Fernanda Orozco Díaz · 25 de agosto de 2026 · 8 min de lectura



“Yo te cuido”, me dijo en aquella noche de marzo, lo dijo mientras me abrazaba. Era el hombre con quien un año a tras había decidido fuera mi vinculo sexo-afectivo. Sí, por varios años “me cuido” -a la manera que él consideraba y bajo sus parámetros- y yo permití “me cuidara”, lo hice desde mis propias heridas, porque -según los estándares del sistema patriarcal- nunca ningún hombre me había procurado y cuidado tanto como él lo estaba haciendo. Trajo a mi vida: trabajo, economía, me acercó a lo más parecido de un patrimonio propio y... al pasar de los meses ya controlaba cada aspecto de mi vida... porque “me estaba cuidando” y se hacía “lo mejor para mí”. Desde el amor yo consentí cada decisión.

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) del INEGI —la encuesta más grande que existe en el país sobre este tema, con más de 110 mil mujeres entrevistadas— es clara: **70.1% de las mujeres** de 15 años y más, es decir 7 de cada 10, **ha experimentado al menos una situación de violencia a lo largo de su vida**. La **violencia psicológica es la más extendida, con 51.6% de prevalencia**; le siguen la sexual, con 49.7%; la física, con 34.7%, y la económica o patrimonial, con 27.4 por ciento. Y contra la idea de que el peligro está "afuera", **la misma encuesta documenta con nombre y apellido a quién señalan las mujeres: esposos, parejas, novios, padres, tíos, hermanos**. Personas del propio círculo familiar y de pareja, del mismo espacio doméstico donde ellas cocinan, limpian, cuidan a las infancias y a los enfermos.

La idea que el sistema patriarcal nos implanta a las mujeres es que “un hombre nos va a venir a rescatar y a cuidar”, misma que prevalece en el pensamiento actual de la ultraderecha (y que al pasar de cada entrega evidencio con asombro y tristeza como va avanzando y esta columna intenta ser parte de la resistencia), sin

embargo, ¿Si nos cuidan? Vayamos a los datos.

¿Quién cuida a México?

Hay un dato que debería aparecer en cada noticiero, en cada sobremesa, en cada campaña política, y sin embargo se nos escapa entre las cifras de siempre: **en México, el trabajo de cuidados no remunerado** —el que sostiene la vida cotidiana de millones de hogares— **equivale a 26.3% del PIB si se incluyeran los cuidados emocionales, y de eso, las mujeres aportamos más de siete de cada diez pesos de ese valor**. Lo dice el propio INEGI, con la frialdad de una tabla estadística que en realidad describe algo muy caliente: agotamiento, renuncia, postergación.

La Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares, que el Instituto publicó hace apenas unos meses, es contundente. En 2024, **cada mujer realizó labores domésticas y de cuidado valuadas en 82,339 pesos anuales; cada hombre, 34,695**. Es decir: **nosotras hacemos, en promedio, 2.7 veces más trabajo de cuidado que ellos, medido en dinero que jamás vemos en una nómina**. La Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo confirma **la brecha en horas: las mujeres dedicamos 21.5 horas semanales más que los hombres al trabajo doméstico, de cuidados y voluntario. Entre mujeres hablantes de alguna lengua indígena, la brecha sube a 27.3 horas**. En localidades de menos de diez mil habitantes, a 26 horas. No hay rincón del país donde esta desigualdad no aparezca; solo cambia su tamaño.

Y no es abstracto. Es 9.4 horas más a la semana cuidando niñas y niños de cero a cinco años. Es 5.3 horas más cuidando a alguien con una enfermedad crónica o con discapacidad. Es levantarse antes, acostarse después, cargar el cuerpo de otra persona sobre el propio horario, sobre el propio sueño, sobre la propia carrera**. El Estado mexicano, por primera vez, ha empezado a ponerle presupuesto a esto —466 mil millones de pesos en 2026, el llamado Anexo de Cuidados— y a nombrarlo como lo que es**: no un instinto femenino, sino una **responsabilidad social** que se ha delegado, casi por default, en nuestras espaldas.

Porque ahí está la trampa que sostiene todo el sistema: convencernos de que cuidar es una vocación y no un trabajo. Que si lo hacemos "por amor" no hace falta contarlo, repartirlo ni remunerarlo. Así se construyó la maternidad como destino ineludible, el hogar como territorio femenino natural, y hasta las oficinas y los gobiernos como espacios donde, además de hacer el trabajo por el que se nos paga, se espera que sigamos siendo quienes recuerdan los cumpleaños, organizan la comida, consuelan al colega y —cuando hace falta— cuidan también ahí.

En la Presidencia de México, ocupada hoy por primera vez por una mujer: Claudia Sheinbaum, el tema de los cuidados se ha vuelto agenda de Estado precisamente porque se reconoce, desde arriba, lo que nosotras sabemos desde siempre: sin un sistema que reparta esta carga, ninguna paridad política ni económica alcanza. México es líder mundial en representación legislativa femenina, pero mientras el cuidado siga siendo asunto de mujeres y no de todos, esa paridad será una fotografía incompleta.

Pero hay algo más que la estadística del cuidado no puede contar sola, y que es indispensable nombrar en el mismo párrafo: ese hogar que sostenemos con nuestro tiempo, nuestro dinero y nuestro cuerpo es, para millones de mujeres, también el lugar donde viven la violencia. Es la paradoja más cruel de todas: el hogar, presentado culturalmente como refugio y como el territorio "natural" de las mujeres, es a la vez uno de los ámbitos donde se concentra más violencia contra nosotras, ejercida precisamente por quienes deberían compartir esa carga de cuidado y no convertirse en otra forma de ella. **Cuidar y temer bajo el mismo techo, sostener económica y emocionalmente una casa donde también se es agredida: esa es la realidad que las cifras frías del INEGI describen cuando se leen una junto a la otra, la del trabajo y la de la violencia**. No son historias separadas; son la misma historia contada desde dos encuestas distintas.

Ahora quiero hacer un paréntesis pertinente para el tema de cuidados, lo que casi nunca se documenta en ninguna encuesta: **qué pasa cuando somos nosotras las que necesitamos ser cuidadas**. Cuando enfermamos, cuando parimos, cuando el cuerpo simplemente pide pausa. Ahí aparece una culpa muy particular, entrenada durante

años: la de ocupar el lugar de quien recibe en vez de dar. Nos disculpamos por pedir ayuda. Calculamos cuánto "molestamos". Y, sobre todo, nos reponemos rápido —o fingimos hacerlo—, basta con ver a nuestra propia PresidentA, que, ante su gripe del viernes, el sábado ella ya estaba trabajando en territorio, porque en algún lugar aprendimos que la casa, los hijos, el trabajo y los demás no pueden esperar a que una se cure del todo. Volvemos de una cesárea a las dos semanas a "ver cómo va todo". Regresamos de una gripe fuerte a cocinar, a las juntas, a las tareas, porque nadie más parece dispuesto a sostener lo que sostenemos nosotras sin pensarlo dos veces. **Esa prisa por recuperarnos no es fortaleza: es la misma lógica que nos hizo invisibles como cuidadoras, aplicada ahora hacia adentro, contra nuestro propio cuerpo**. Cierro el paréntesis, esperando no resulte un revoltijo de ideas este texto.

Visibilizar el trabajo de cuidados no es solo exigir que se reparta —aunque urge—, es también permitirnos, a las mujeres, el derecho a ser cuidadas sin culpa, con la misma naturalidad con la que se espera que cuidemos a los demás. **Es entender que detrás de cada cifra del INEGI hay una mujer que dejó de dormir, de estudiar, de ascender, de descansar** —y, en demasiados casos, una mujer que además tuvo que aprender a cuidarse de la misma persona a la que cuidaba—, **para que otros pudieran seguir su vida intacta.**

Comencé este texto con una descripción de violencia psicológica, casi imperceptible, porque me pareció importante visibilizar que estos dos eslabones -que parecen no tener relación entre sí- violencia psicología que viven las mujeres con sus parejas y el tema de cuidados están completamente ligados, y lo comprobé al revisar las encuestas e instrumentos del INEGI. A ellos les dicen que deben cuidarnos pero, ¿hasta qué punto? ¿dónde está la línea que impide rebase la individualidad y la libertad? ¿cómo distinguir que cuidar no es controlar? Y a nosotras nos han enseñado a cuidar por encima de nuestro propio bienestar.

No sé si con estas líneas, con esta columna, en este espacio y con estos lectores y lectoras podamos juntos -hombres y mujeres- ir desenmarañando el machismo, la misoginia, el sistema patriarcal. Me basta con sembrar las preguntas necesarias en la cabeza de las y los lectores sobre su propio entorno y partiendo de ahí que la curiosidad nos lleve a todas y todos a buen puerto, a un territorio propio que converja en el conjunto de la comunidad donde el **“Yo te cuido” sea reciproco y real**.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/yo-te-cuido
Descargado el 21 de noviembre de 2026.