

#29Oct

DÍA INTERNACIONAL
DE LOS CUIDADOS
Y EL APOYO

KIT DE ACTIVACIÓN 2026

HAZ VISIBLE EL PODER DE LOS CUIDADOS.

Este 29 de octubre, comparte una historia,
ocupa el espacio público, exige compromisos
y conecta tu acción con el mundo.

Porque los cuidados son una necesidad, un trabajo y un derecho.
Y transformar los cuidados es transformar nuestras sociedades.



#VoicesOfCare #29OCT



**Alianza
Global** por
los
Cuidados

LOS CUIDADOS NOS SOSTIENEN. TRANSFORMARLOS ES UNA TAREA COLECTIVA.

Todas las personas cuidamos, recibimos cuidados y apoyo, los necesitamos o los necesitaremos en algún momento. Sin embargo, no siempre se reconocen ni se comparten de forma equitativa, y el acceso a los cuidados y el apoyo no está garantizado para todas las personas.

Cambiar esta realidad exige visibilizar lo que permanece oculto, escuchar a quienes cuidan y a quienes reciben cuidados y apoyo, y transformar la manera en que los cuidados se organizan, se financian y se distribuyen. Exige políticas públicas, recursos, corresponsabilidad social y de género y acción colectiva.

Y para esto, te necesitamos.

Cada 29 de octubre, personas, organizaciones, comunidades, gobiernos e instituciones de todo el mundo se unen para reconocer el valor de los cuidados y el apoyo y reclamar sociedades más justas, inclusivas y sostenibles.

Cada acción cuenta. Una historia compartida, una conversación pública, un compromiso político o una iniciativa en tu comunidad pueden ayudar a situar los cuidados en el centro del debate y convertir su reconocimiento en transformación.



**ESTE KIT TE OFRECE
IDEAS, RECURSOS Y HERRAMIENTAS
PARA PASAR A LA ACCIÓN.**

El 29 de octubre, súmate al Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo.

TODAS LAS PERSONAS NECESITAMOS CUIDADOS. NO TODAS ASUMIMOS LA MISMA RESPONSABILIDAD.

Reconocer la importancia de los cuidados es solo el comienzo. Necesitamos transformar la manera en que se organizan, se financian y se comparten, avanzando hacia una distribución más justa y corresponsable.

Cada día se dedican 16,4 mil millones de horas al trabajo de cuidados no remunerado.

De manera ilustrativa, esto equivaldría a cerca de 2.000 millones de personas trabajando ocho horas diarias sin recibir remuneración.

(OIT, 2018)

Las mujeres realizan el 76,2 % del trabajo de cuidados no remunerado en todo el mundo.

Dedican, en promedio, 3,2 veces más tiempo a estas tareas que los hombres.

(OIT, 2018)

708 millones de mujeres están fuera de la fuerza laboral por responsabilidades de cuidados no remunerados.

En comparación, esta situación afecta a 40 millones de hombres.

(OIT, 2024)

Más del 80 % de las personas trabajadoras del hogar se encuentra en el empleo informal.

La mayoría no tiene acceso a protecciones laborales y sociales básicas.

(OIT, 2021)

Para 2030, más de 2.300 millones de personas necesitarán servicios de cuidados.

El aumento de las necesidades de cuidados hace cada vez más urgente contar con sistemas sólidos, inclusivos y sostenibles.

(OIT, 2018)

Invertir en cuidados podría crear hasta 299 millones de empleos para 2035.

Los cuidados no son un gasto: son una inversión en igualdad, bienestar, trabajo decente y sostenibilidad.

(OIT, 2022)

LA CAMPAÑA: VOICES OF CARE

Para transformar la forma en que los cuidados se reconocen, se valoran y se comparten, debemos escuchar a quienes los viven cada día.

#VoicesOfCare sitúa en la conversación las voces de las personas trabajadoras de los cuidados, remuneradas y no remuneradas, así como de quienes reciben cuidados y apoyo. Sus experiencias, conocimientos y perspectivas son esenciales para comprender qué debe cambiar y para avanzar hacia sistemas de cuidados y apoyo más justos e inclusivos.

A través de historias, contenidos multimedia y materiales accesibles, **#VoicesOfCare** acerca estas perspectivas a distintos públicos, entre ellos gobiernos, empresas, hogares, movimientos sociales, instituciones financieras internacionales y organizaciones de la sociedad civil, y contribuye a que formen parte de las conversaciones y decisiones sobre los cuidados.

En el Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo, amplifiquemos las voces de quienes cuidan y de quienes reciben cuidados y apoyo, y contribuyamos a que sean escuchadas.



PASA A LA ACCIÓN

No existe una única forma de participar. Elige una idea, adáptala a tu contexto y conviértela en una acción propia.

Siempre que sea posible, diseña tu acción junto con las personas que cuidan y reciben cuidados y apoyo, presta atención a la accesibilidad y piensa qué voces o experiencias pueden estar quedando fuera.



Sal a la calle

- Organiza una carrera o caminata de los cuidados.
- Diseña una ruta o Care Walk para identificar las infraestructuras de cuidados de tu comunidad.
- Crea un espacio de descanso y escucha para quienes cuidan.
- Pinta un mural colectivo.
- Organiza una exposición o una acción artística.
- Llena las calles de mensajes y carteles.
- Convoca una comida comunitaria.
- Organiza una feria de servicios de cuidados y apoyo.



Abre una conversación

- Organiza un conversatorio comunitario.
- Convoca un café de los cuidados.
- Crea un círculo o encuentro intergeneracional.
- Proyecta una película y organiza un cinefórum.
- Celebra una asamblea comunitaria.
- Organiza una lectura o un club de lectura.
- Convoca una escucha colectiva de un pódcast.
- Reúne a personas trabajadoras de los cuidados, responsables públicos, personas que reciben cuidados y apoyo y ciudadanía.



Cuenta una historia y compártela en la página del Día Internacional

- Crea un retrato acompañado de una frase.
- Escribe una carta a quien te cuidó.
- Comparte un objeto que represente los cuidados.
- Fotografía un lugar donde suceden los cuidados.
- Completa la frase: «Los cuidados hicieron posible...».
- Construye un mapa emocional de los cuidados.
- Produce un programa de radio o una entrevista.
- Aporta una historia a Voices of Care.

PASA A LA ACCIÓN



Pide un cambio

- Envía una carta a representantes políticos.
- Promueve una declaración institucional.
- Solicita un compromiso público.
- Presenta una pregunta parlamentaria o municipal.
- Convoca una reunión con responsables públicos o medios de comunicación.
- Realiza una entrega simbólica de demandas.
- Ilumina o intervién un edificio significativo.
- Reclama mejores servicios, políticas, condiciones laborales e infraestructuras de cuidados.



Activa tu comunidad

- Reconoce públicamente a quienes cuidan.
- Revisa los permisos y las políticas internas de cuidados.
- Organiza una jornada de escucha.
- Crea un espacio de descanso.
- Publica un compromiso anual.
- Da visibilidad a las personas trabajadoras de los cuidados.
- Invita a tu equipo a compartir una experiencia o completar una tarjeta.
- Organiza actividades sobre los cuidados en escuelas y espacios educativos.



Conecta tu acción con el mundo

- Intercambia mensajes con otra ciudad, escuela u organización.
- Documenta y difunde mensajes sobre los cuidados con los hashtags **#VoicesOfCare** y **#29OCT**.
- Formula una demanda o compromiso sobre los cuidados desde tu territorio y conéctalo con la conversación global del 29 de octubre.
- Descubre qué está ocurriendo en otros territorios y crea nuevas conexiones.
- **Súmate a una acción colectiva de la Alianza Global por los Cuidados.**

SÚMATE A UNA ACCIÓN COLECTIVA

Contribuye a las iniciativas de la Alianza Global por los Cuidados y conecta tu participación con otras voces y territorios.

Convocatorias abiertas a todo el público.

✓ Descarga y adapta los materiales de campaña

- Plantillas editables en Canva para [mensajes](#) y [eventos](#).
- Carteles y materiales imprimibles.
- Banners para páginas web y boletines.
- Fondos para videollamadas.
- Archivos editables en formato .ai.
- Adaptaciones para escenarios, photocalls, pantallas, pancartas y actividades presenciales.

✓ Involucra a los medios de comunicación

Apóyate en el [Kit de Prensa](#) para informar e invitar a participar:

- Nota de prensa modelo.
- Información básica sobre el Día Internacional.
- Mensajes clave.
- Preguntas y respuestas.
- Datos y recursos.
- Fotografías y materiales audiovisuales.
- Recomendaciones para medios y entrevistas.

✓ Participa en la convocatoria de artículos, historias y entrevistas

- Algunas ideas: artículos de opinión, historias de organizaciones o comunidades, entrevistas, experiencias de políticas públicas, iniciativas comunitarias y/o historias de personas que proporcionan o requieren cuidados y apoyo.

✓ Participa en el Mapa de Actividades del sitio web del Día Internacional

- En cualquier momento del año, cualquier persona, organización o institución puede registrar eventos, campañas y actividades relacionados con el Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo.



ACCIONES COLECTIVAS DE LAS INTEGRANTES DE LA ALIANZA EN 2026

Además, si eres integrante de la Alianza Global por los Cuidados, en 2026 podrás participar en las siguientes acciones colectivas.

Fórmate con talleres de campaña y sé parte del Grupo de Trabajo

A través del Grupo de Trabajo del Día Internacional, tendrás acceso a talleres **teórico-prácticos**, espacios de intercambio y acompañamiento del Secretariado Técnico para desarrollar o fortalecer una acción adaptada a tu contexto, tus públicos y tus capacidades.

No necesitas presentar una propuesta completamente definida. Puedes partir de una idea inicial, una iniciativa que ya esté en marcha o una acción que quieras ampliar y conectar con la campaña.

¿Tienes una idea que quieres poner en marcha? Las plazas son limitadas. ¡Presenta tu propuesta! Las iniciativas se seleccionarán teniendo en cuenta su originalidad y el equilibrio regional.

Haz que tu voz forme parte grabando un vídeo

Graba un vídeo breve y forma parte de la pieza colaborativa de la campaña.

Todas las contribuciones responderán a una pregunta o frase común y reunirán voces de diferentes territorios en torno al 29 de octubre.

En el formulario encontrarás las instrucciones de grabación, el formato, la duración y la fecha límite.

Una pregunta, muchas voces, un mensaje compartido.



UNA PREGUNTA. MUCHAS VOCES. UN MENSAJE COMPARTIDO.

Muestra cómo se ven los cuidados con una fotografía

Comparte una fotografía que muestre cómo se viven, se organizan o se reivindican los cuidados en tu comunidad o territorio.

Puedes enviar imágenes de personas, acciones, espacios, infraestructuras, objetos o mensajes vinculados con los cuidados. Las fotografías seleccionadas formarán parte del collage colectivo y de otros materiales de campaña.

Si aparecen personas identificables, asegúrate de contar con su consentimiento y de representarlas con dignidad, evitando reproducir estereotipos sobre quién cuida y quién recibe cuidados.

Cada imagen cuenta una historia sobre los cuidados.



Lleva tu acción al Canal de los Cuidados 24 horas

Forma parte de una programación especial de 24 horas dedicada a mostrar los cuidados y el apoyo en acción en todo el mundo.

Comparte un evento en directo o grabado, una pieza audiovisual, una entrevista, un testimonio o un mensaje que permita conocer las iniciativas, experiencias y propuestas que están transformando los cuidados en tu comunidad o territorio.

Haz que tu acción se vea, se escuche y conecte con una audiencia global.

Participa en la Agenda Colectiva

Registra el evento, la campaña o la actividad que organizarás durante la semana del Día Internacional.

Tu iniciativa podrá formar parte de la Agenda Colectiva de la membresía, que se publicará en los días previos al 29 de octubre y se difundirá a través del sitio web y los canales de la Alianza.

PARTICIPA Y ENVÍA TU PROPUESTA

Un único formulario reúne todas las formas de participar en la campaña del Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo

Tanto si formas parte de la Alianza como si no, encontrarás distintas opciones para sumarte. Algunas iniciativas están abiertas al público y otras están orientadas a la membresía.

Puedes participar en una o en varias iniciativas, según tus intereses, capacidades y el tipo de acción que quieras impulsar. Al seleccionar cada opción, encontrarás la información, los requisitos y los campos específicos necesarios para enviar tu contribución.

Puedes enviar tus propuestas hasta el 23 de septiembre de 2026, excepto para los talleres, cuya convocatoria estará abierta hasta el 2 de septiembre de 2026.

Para acceder al formulario, puedes hacer clic en el enlace o escanear el código QR



[Ir al Formulario](#)





Alianza
Global por los
Cuidados

2026