

# DECÁLOGO: DIGNIDAD EN EL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS

Para una convivencia justa y respetuosa con las personas que nos cuidan.

**1. Contrato y Alta:** Formaliza la relación laboral desde el primer día en la Seguridad Social. Es su derecho y tu obligación legal.

**2. Salario Justo:** Paga un salario que sea, como mínimo, el Salario Mínimo Interprofesional (SMI) por hora. Paga a tiempo y de forma transparente.

**3. Descanso Sagrado:** Respeta el horario y garantiza un descanso ininterrumpido. El tiempo libre de la persona es para ella.

**4. Alojamiento Digno:** Si reside en casa, asegúrate de que tenga una habitación privada, limpia y con las condiciones adecuadas.

**5. Trato Respetuoso:** Evita el paternalismo. Dirígete a la persona con profesionalidad y respeto, sin importar su origen o función.

**6. Salud ante todo:** Facilita su acceso a la sanidad y respeta su derecho a la baja médica sin presiones ni represalias.

**7. Seguridad Laboral:** Proporciona los materiales y equipos de protección necesarios (guantes, mascarillas, etc.) para que trabaje sin riesgos, e invierte en ayudas técnicas sencillas para reducir el esfuerzo del cuidador (barra en el baño, silla de ducha, andador,...).

**8. Funciones Claras:** Define las tareas esperadas desde el inicio. Evita pedir "favores" o quehaceres que no estén pactados.

**9. Formación y Valoración:** Valora su trabajo y facilita el acceso a formación que mejore sus habilidades de cuidado.

**10. Cero Abuso:** Cero tolerancia ante cualquier forma de acoso o discriminación. La dignidad no se negocia.

## ¿Y SI MIS RECURSOS SON LIMITADOS?

No contar con grandes recursos económicos no exime de la obligación legal y moral de pagar un salario digno. Cada hora trabajada es tiempo y esfuerzo que merece ser retribuido.

Aquí tienes algunas ideas:

### MAXIMIZA LA EFICIENCIA DEL TIEMPO CONTRATADO

- Contrata solo por las horas que puedas pagar dignamente. Haz una lista clara de tareas imprescindibles (aseo, medicación, comida básica) y deja las secundarias (limpieza profunda, etc.) para otro momento.
- Realiza tareas sencillas antes de que llegue el profesional: ten a mano la ropa limpia, los utensilios necesarios, etc. Así, su tiempo se enfoca en la persona.
- Asegúrate de que las horas contratadas se dediquen a las tareas más importantes y acordadas.

### EXPLORA LAS AYUDAS Y SUBVENCIONES PÚBLICAS

- Infórmate sobre la Ley de Dependencia y sus prestaciones.
- Pregunta por prestaciones de tu comunidad autónoma o ayuntamiento.
- Contacta con los Servicios Sociales para conocer si hay servicios con bonificaciones, ayudas gratuitas o programas de respiro familiar.
- Investiga si existen deducciones fiscales por contratar ayuda doméstica o por gastos de dependencia.

### APOYO COMUNITARIO Y VOLUNTARIADO

- Reforzar lazos con vecinos puede generar una red de apoyo informal para tareas puntuales, aliviando la carga del cuidador.
- Pregunta en tu parroquia o en la Asociación de Vecinos si existe algún servicio de voluntariado que pueda ofrecerte ayuda.

### USO DE TECNOLOGÍA DE APOYO

- Contrata un servicio de Teleasistencia Básica para tener seguridad 24 horas, reduciendo la necesidad de vigilancia constante.
- Invierte en ayudas técnicas sencillas (una barra en el baño, una silla de ducha, un andador) para facilitar la autonomía de la persona y reducir el esfuerzo del cuidador.

## ¿Y SI MIS RECURSOS SON LIMITADOS?

No contar con grandes recursos económicos no exime de la obligación legal y moral de pagar un salario digno. Cada hora trabajada es tiempo y esfuerzo que merece ser retribuido.

Aquí tienes algunas ideas:

### MAXIMIZA LA EFICIENCIA DEL TIEMPO CONTRATADO

- Contrata solo por las horas que puedas pagar dignamente. Haz una lista clara de tareas imprescindibles (aseo, medicación, comida básica) y deja las secundarias (limpieza profunda, etc.) para otro momento.
- Realiza tareas sencillas antes de que llegue el profesional: ten a mano la ropa limpia, los utensilios necesarios, etc. Así, su tiempo se enfoca en la persona.
- Asegúrate de que las horas contratadas se dediquen a las tareas más importantes y acordadas.

### EXPLORA LAS AYUDAS Y SUBVENCIONES PÚBLICAS

- Infórmate sobre la Ley de Dependencia y sus prestaciones.
- Pregunta por prestaciones de tu comunidad autónoma o ayuntamiento.
- Contacta con los Servicios Sociales para conocer si hay servicios con bonificaciones, ayudas gratuitas o programas de respiro familiar.
- Investiga si existen deducciones fiscales por contratar ayuda doméstica o por gastos de dependencia.

### APOYO COMUNITARIO Y VOLUNTARIADO

- Reforzar lazos con vecinos puede generar una red de apoyo informal para tareas puntuales, aliviando la carga del cuidador.
- Pregunta en tu parroquia o en la Asociación de Vecinos si existe algún servicio de voluntariado que pueda ofrecerte ayuda.

### USO DE TECNOLOGÍA DE APOYO

- Contrata un servicio de Teleasistencia Básica para tener seguridad 24 horas, reduciendo la necesidad de vigilancia constante.
- Invierte en ayudas técnicas sencillas (una barra en el baño, una silla de ducha, un andador) para facilitar la autonomía de la persona y reducir el esfuerzo del cuidador.

## DECÁLOGO: DIGNIDAD EN EL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS

Para una convivencia justa y respetuosa con las personas que nos cuidan.

**1. Contrato y Alta:** Formaliza la relación laboral desde el primer día en la Seguridad Social. Es su derecho y tu obligación legal.

**2. Salario Justo:** Paga un salario que sea, como mínimo, el Salario Mínimo Interprofesional (SMI) por hora. Paga a tiempo y de forma transparente.

**3. Descanso Sagrado:** Respeta el horario y garantiza un descanso ininterrumpido. El tiempo libre de la persona es para ella.

**4. Alojamiento Digno:** Si reside en casa, asegúrate de que tenga una habitación privada, limpia y con las condiciones adecuadas.

**5. Trato Respetuoso:** Evita el paternalismo. Dirígete a la persona con profesionalidad y respeto, sin importar su origen o función.

**6. Salud ante todo:** Facilita su acceso a la sanidad y respeta su derecho a la baja médica sin presiones ni represalias.

**7. Seguridad Laboral:** Proporciona los materiales y equipos de protección necesarios (guantes, mascarillas, etc.) para que trabaje sin riesgos, e invierte en ayudas técnicas sencillas para reducir el esfuerzo del cuidador (barra en el baño, silla de ducha, andador,...).

**8. Funciones Claras:** Define las tareas esperadas desde el inicio. Evita pedir "favores" o quehaceres que no estén pactados.

**9. Formación y Valoración:** Valora su trabajo y facilita el acceso a formación que mejore sus habilidades de cuidado.

**10. Cero Abuso:** Cero tolerancia ante cualquier forma de acoso o discriminación. La dignidad no se negocia.