

DERECHOS PARA PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR Y EMPLEADORAS



Nacional Monte de Piedad.



JUSTICIA SOCIAL
TRABAJO DECENTE

**DERECHOS PARA
PERSONAS TRABAJADORAS
DEL HOGAR
Y EMPLEADORAS**

Primera edición 2019

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derechos de Autor. No obstante, ciertos extractos breves de las publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y Licencias) Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico a rights@ilo.org las cuales serán bien recibidas.

Las bibliotecas, instituciones y otros usuarios registrados ante una organización de derechos de reproducción pueden hacer copias de acuerdo con las licencias que se les haya expedido con ese fin. En www.ifrro.org puede encontrar la organización de derechos de reproducción de su país.

Organización Internacional del Trabajo, “Derechos para personas trabajadoras del hogar y empleadoras”

Oficina de País de la OIT para México y Cuba, México, 2019. 44 pp.

ISBN: 978-92-2-031504-0 (print)

978-92-2-031505-7 (web pdf)

“Este documento ha sido elaborado con contribuciones de Daniel Cerdas, Rodolfo Árias y Mónica Sayrols, consultores externos de la Oficina de País de la OIT para México y Cuba, coordinados por Helmut Schwarzer, Especialista en Protección Social y Desarrollo Económico para México, Cuba, América Central, Panamá, Haití y Rep. Dominicana.”

Las denominaciones empleadas, en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos en las publicaciones de la OIT no implican juicio alguno por parte de la Oficina Internacional del Trabajo sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras colaboraciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores y su publicación no significa que la OIT las sancione.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la Oficina Internacional del Trabajo y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Las publicaciones y los productos digitales de la OIT pueden obtenerse en las principales librerías y redes de distribución digital o solicitándolos a: ilo@turpin-distribution.com

Más información en: ilo.org/publns o escribanos a: mexico@ilo.org

Visite nuestro sitio web: ilo.org/mexico

Coordinación editorial: Mónica Sayrols y Tania Ricaño

Impresión: Offset Santiago, S.A. de C.V.

Impreso en México

PRÓLOGO

Las personas trabajadoras del hogar remuneradas¹ constituyen una parte importante de la fuerza de trabajo y se encuentran entre los grupos de trabajadores más vulnerables, la absoluta mayoría en empleo informal. Más de 2 millones de personas en México realizan trabajo del hogar remunerado, de estas 9 de cada 10 son mujeres.² Este grupo históricamente ha sido objeto de prácticas discriminatorias y de una constante violación a sus derechos laborales. El 96% de las trabajadoras del hogar no cuentan con contrato escrito de trabajo y el 36% comenzó a trabajar siendo menor de edad³. De acuerdo a datos del estudio reciente de OIT “Perfil del trabajo doméstico remunerado en México”, el 51% de las personas trabajadoras domésticas son pobres y extremadamente pobres. El 98% no tiene seguridad social, ni cuenta con acceso a instituciones de salud. 71% no cuenta con prestaciones laborales. Solo el 26% recibe el pago del aguinaldo y el 8% disfruta de vacaciones con goce de sueldo.⁴

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y el Nacional Monte de Piedad, I.A.P. han colaborado, en el marco del proyecto “Inclusión laboral y social de las trabajadoras del hogar en México”, para contribuir al conocimiento de la situación de las personas trabajadoras del hogar y promover reformas, así como la ratificación del “Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011” (núm. 189) de la OIT, que facilitaría la adopción de medidas encaminadas a mejorar sus condiciones de empleo.

1 Se usa el término “trabajo del hogar” y “persona trabajadora del hogar” en lugar de “trabajo doméstico, trabajadora doméstica, empleada doméstica o servicios domésticos para no restar valor a dicho trabajo y evitar conceptos que discriminen y para promover una reivindicación laboral de las personas trabajadoras del hogar en México.

2 Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE, 2018).

3 CONAPRED, 2015.

4 Perfil del trabajo doméstico remunerado en México. Bensusán, 2019.



El principal objetivo, tanto del Convenio 189 como de esta guía, es promover el trabajo decente para todas aquellas personas que se dedican a trabajos del hogar remunerados. El trabajo del hogar remunerado necesita ser más visibilizado y adecuadamente valorado. La equiparación de los derechos de las trabajadoras del hogar remuneradas a los derechos de todos los otros trabajadores debe garantizar: jornada laboral de 8 horas; compensación por horas extraordinarias; descanso diario y semanal; remuneración sin discriminación por género; régimen de salario mínimo; vacaciones anuales pagadas; acceso obligatorio al Seguro Social; acceso a prestaciones de guarderías, y de los seguros de Enfermedades y Maternidad; de Riesgos de Trabajo; de Invalidez y Vida; de Retiro del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), entre otros.

A partir de esta realidad, este documento se presenta como una guía práctica para que las trabajadoras del hogar remuneradas conozcan sus derechos y obligaciones con el objetivo de mejorar la calidad de sus empleos. Esperamos que esta guía sea una orientación útil a las trabajadoras de hogar y sus empleadores.

México, noviembre de 2019

Marisol Fernández Alonso
Directora de Inversión Social
Nacional Monte de Piedad, I.A.P.

Gerardina González Marroquín
Directora de la Oficina de País para México y Cuba
Organización Internacional del Trabajo

1. ¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Esta guía tiene el objetivo de que las personas trabajadoras del hogar conozcan sus derechos y obligaciones, reconocidos en las leyes mexicanas e internacionales. También incluye una serie de consejos que buscan mejorar la calidad de sus empleos, fomentar la salud y seguridad en sus espacios de trabajo y dar a conocer las mejores prácticas para ejercer sus labores y evitar accidentes laborales.

2. ¿QUÉ ES EL TRABAJO DEL HOGAR REMUNERADO?

Son las labores del hogar que realiza una trabajadora o trabajador del hogar a cambio de un salario, en el marco de una relación en la que se establecen derechos y obligaciones entre la persona empleada y la persona empleadora.⁵

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE EL TRABAJO DEL HOGAR REMUNERADO?

- ◇ El lugar de trabajo principal es un hogar particular: una casa, departamento o similar;
- ◇ Las labores son de carácter doméstico, lo que incluye una variedad de actividades como: limpieza en general, cocinar alimentos, lavado y planchado de ropa, cuidado de personas (niñas,



⁵ Definición del Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos (núm. 189) de la OIT.

niños, personas con discapacidad, personas adultas mayores) e incluso mascotas, entre otras.

- ◇ Estas labores se llevan a cabo bajo la dirección y la supervisión de las personas empleadoras o patrones/as.
- ◇ Por la realización de este trabajo hay un salario que se da a cambio, que será en efectivo o podrá ser pagado también vía transferencia bancaria. El empleador debe garantizar a la persona trabajadora alimentos y, si esta residiera en el domicilio en que trabaja, también habitación.

3. LAS NORMAS INTERNACIONALES Y LAS LEYES NACIONALES PROTEGEN A LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

El Convenio sobre **LAS PERSONAS TRABAJADORAS DOMÉSCAS**, mejor conocido como **CONVENIO 189**, es un instrumento internacional que tiene como objetivo principal promover el trabajo decente para todas aquellas personas que se dedican al trabajo del hogar de forma remunerada, es decir, que reciben un salario por la actividad que realizan.

EL CONVENIO 189 reconoce y establece que los derechos laborales y sociales de las personas trabajadoras del hogar no deben de ser inferiores a los de otros trabajadores y exige a los gobiernos de los países tomar medidas para lograr que el trabajo decente sea una realidad.

En el año 2019, México todavía no había ratificado este Convenio. Cuando los países lo ratifican, se comprometen a que sus leyes sean adaptadas para que las personas trabajadoras del hogar puedan tener por ley los mismos derechos que todos los otros trabajadores:



- ◇ Contrato de trabajo
- ◇ Régimen de salario mínimo
- ◇ Vacaciones pagadas
- ◇ Seguridad social
- ◇ Aguinaldo



Además de:

- ◇ Igualdad de trato entre las personas trabajadoras del hogar y los trabajadores en general en relación a la jornada de trabajo;
- ◇ Compensación por las horas extraordinarias trabajadas, además del respeto por los períodos de descanso diario y semanal;
- ◇ Seguridad y salud en el trabajo;
- ◇ Protección de la seguridad social y en lo relativo a la maternidad.

4. DERECHOS DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

LAS LEYES EN MÉXICO PROTEGEN A LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR. ¿QUÉ DICEN?

Además de derechos y obligaciones generales, la Ley Federal del Trabajo (LFT), en su Título Sexto, Capítulo XIII, establece derechos y obligaciones de las personas trabajadoras del hogar y de sus empleadores/as.

No discriminación. Queda prohibida todo tipo de discriminación, en términos de los artículos 1 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, y 1 Fracción III de

la Ley Federal para prevenir y eliminar la discriminación, en todas las etapas de la relación laboral y en el establecimiento de las condiciones laborales, así como cualquier trato que **vulnere la dignidad de las personas trabajadoras del hogar, entiéndase cualquier forma de violencia, hostigamiento y/o acoso laboral.** (Art. 331 Ter de la LFT)

Periodo de prueba. Es un período de hasta treinta días desde la iniciación del trabajo. Dentro de este período la persona empleadora puede dar por terminada la relación laboral sin pre-aviso.

Contrato laboral. Es obligatoria la existencia de un contrato de trabajo por escrito para formalizar la relación laboral en donde consten las condiciones de trabajo y actividades a realizar. (Art. 331 Ter LFT)

Edad mínima para trabajar. Queda prohibida la contratación para el trabajo del hogar de adolescentes menores de quince años. Tratándose de adolescentes mayores de quince años, para su contratación el patrón deberá: solicitar certificado médico, fijar horas laborales que no excedan las seis horas de trabajo y evitar contratación de adolescentes que no hayan concluido la educación secundaria. (Art. 331 Bis LFT)

Salario mínimo. Cantidad mínima que deberá recibir la persona trabajadora por los servicios trabajados en una jornada de trabajo. Mientras no se establezca un salario mínimo profesional, no se pueden pagar salarios inferiores al Salario Mínimo General (SMG), el cual se ubica para el año 2020 en \$123.22 pesos diarios (jornada de 8 horas). En la frontera norte el salario mínimo en 2020 es de \$185.56.



Mujeres embarazadas. Queda prohibido solicitar constancia o prueba de no gravidez para la contratación de una mujer como trabajadora del hogar y no podrá despedirse a una persona trabajadora embarazada. De ser el caso el despido se presumirá como discriminación. (Art. 331 Ter de la LFT). Las mujeres embarazadas estarán exentas de la realización de trabajos que impliquen esfuerzos físicos considerables durante el embarazo (levantar, tirar o empujar grandes pesos, así como estar de pie durante largo tiempo). Asimismo, se les deberá otorgar un periodo de descanso de seis semanas anteriores y seis posteriores al parto. (Art.170). El IMSS prevé para sus afiliadas una prestación por maternidad durante el período de maternidad para reemplazar el salario.

5. MODALIDADES DE CONTRATACIÓN

De acuerdo a la Ley Federal del Trabajo, en el Artículo 331, se define a la persona trabajadora del hogar como: “aquella que de manera remunerada realice 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:

- I. Personas trabajadoras del hogar que trabajen para una persona empleadora y residan en el domicilio donde realizan sus actividades.
- II. Personas trabajadoras del hogar que trabajen para una persona empleadora y que no residan en el domicilio donde realizan sus actividades.
- III. Personas trabajadoras del hogar que trabajen para diferentes personas empleadoras y que no residan en el domicilio de ninguna de ellas.



6. CONTRATO DE TRABAJO

Un contrato de trabajo es un acuerdo legal entre dos partes: la persona empleada y la persona empleadora (también llamada patrón o patrona).

El principal objetivo de un contrato de trabajo es que tanto la persona empleadora como la persona empleada tengan seguridad, certeza y protección en la relación laboral que establecen. Esto permite tener claros los derechos y obligaciones de cada una de las partes, lo que a su vez reduce la existencia de conflictos y facilita su solución.

IMPORTANTE:

En el siguiente link se podrá consultar un ejemplo de contrato de trabajo: <https://sinactraho.org.mx/soy-empleadora/>, tanto en la modalidad de entrada por salida, como de planta.

Conforme al Artículo 331 Ter. de la LFT, se establece que el trabajo del hogar deberá fijarse mediante contrato por escrito, de conformidad con la legislación nacional o con convenios colectivos, que incluya como mínimo:

- I. El nombre y apellidos de la persona empleadora y de la persona trabajadora del hogar;
- II. La dirección del lugar de trabajo habitual;
- III. La fecha de inicio del contrato y, cuando éste se suscriba para un período específico, su duración;
- IV. El tipo de trabajo por realizar;
- V. La remuneración, el método de cálculo de la misma y la periodicidad de los pagos;
- VI. Las horas de trabajo;

- VII.** Las vacaciones anuales pagadas y los períodos de descanso diario y semanal;
- VIII.** El suministro de alimentos y alojamiento, cuando proceda;
- IX.** Las condiciones relativas a la terminación de la relación de trabajo, y
- X.** Las herramientas de trabajo que serán brindadas para el correcto desempeño de las actividades laborales.

El contrato de trabajo se establecerá sin distinción de condiciones, al tratarse de personas trabajadoras del hogar migrantes.

7. LA JORNADA DE TRABAJO, DÍAS DE DESCANSO Y HORAS EXTRAS

Para las trabajadoras del hogar que **no residan** en el lugar de trabajo, la duración máxima de la jornada laboral será: **de ocho horas para una jornada diurna. (Art. 61)**

Aquellas que habitan en el hogar donde prestan sus servicios, tienen derecho a disfrutar de un descanso mínimo diario nocturno de nueve horas seguidas, además de un descanso mínimo diario de tres horas entre las actividades matutinas y vespertinas, sin que la jornada diaria diurna pueda excederse de las ocho horas diarias. **(Art. 333)**

Los periodos durante los cuales las personas trabajadoras del hogar no disponen libremente de su tiempo y permanecen a disposición del hogar para responder a posibles requerimientos de su trabajo y/o cuando se excedan las horas establecidas en la Ley para cada tipo de jornada, deberán considerar-



se como horas extras. Las horas extras deberán ser pagadas al 100% adicional, es decir al doble. **(Artículos 58-68 y 333 LFT)**

Las trabajadoras del hogar tienen derecho a un descanso semanal de día y medio ininterrumpido, preferiblemente en sábado y domingo. Se podrá acordar con la persona empleadora la acumulación de los medios días en periodos de dos semanas, pero tienen derecho a un día completo de descanso cada semana. Asimismo, tendrán derecho a los días de descanso obligatorio previstos en el artículo 74 de la LFT. **(Art. 336)**

8.PRESTACIONES

Según el Artículo 334 Bis de la LFT, las personas trabajadoras del hogar contarán con las siguientes prestaciones:

A. VACACIONES: Se deberán otorgar dentro de los seis meses siguientes al cumplimiento del año de servicio con pago de salario. Luego del primer año de servicio hay derecho a un mínimo de 6 días, que aumenta 2 días cada año adicional de trabajo hasta llegar a 12. Posteriormente aumenta 2 días cada 5 años adicionales de servicio. **(Arts. 76-81 y 334 Bis LFT)**

B. PRIMA VACACIONAL: Es un pago adicional al salario que se recibirá cuando se toman las vacaciones y que no puede ser menor al 25% del salario que corresponda durante el periodo vacacional **(Arts. 76-81 y 334 Bis LFT)**

C. PAGO DE DÍAS DE DESCANSO: El descanso semanal es remunerado. Si el descanso semanal acordado no es en domingo y se trabaja en este día, hay derecho a una prima adicional de 25%. Si el patrón pide trabajar en días de descanso, hay derecho a salario doble.



En caso de existir más de un empleador, el pago de los días de descanso es proporcional. (**Arts. 69-74 y 334 Bis LFT**)

D. ACCESO OBLIGATORIO A LA SEGURIDAD SOCIAL: a partir del final de la prueba piloto del IMSS y del establecimiento de la regla permanente del seguro social para personas trabajadoras de hogar, su acceso a la seguridad social pasa a ser obligatorio. (**Transitorio 3º, LFT**)

E. AGUINALDO: Pago que debe ser recibido antes del 20 de diciembre que corresponde al equivalente a quince días de salario, por lo menos, o su parte proporcional. (**Art. 87 LFT**)

F. CUALQUIER OTRA PRESTACIÓN que se pudieren pactar entre las partes.

Los alimentos destinados a las personas trabajadoras del hogar deberán ser higiénicos y nutritivos, además de ser de la misma calidad y cantidad de los destinados al consumo de la persona empleadora.

En caso de que la persona empleadora requiera que la trabajadora del hogar utilice uniforme o ropa de trabajo, el costo de los mismos quedará a cargo de la persona empleadora.

9. EL FIN DE LA RELACIÓN LABORAL

Las personas trabajadoras del hogar podrán dar por terminada en cualquier tiempo la relación de trabajo, dando aviso a la persona empleadora con **ocho días de anticipación**. (**Artículo 342 LFT**).

La persona empleadora podrá dar por terminada dentro de los **treinta días siguientes a la iniciación del trabajo**; y en



cualquier tiempo la relación laboral, dando aviso a la persona trabajadora del hogar con ocho días de anticipación pagando la indemnización que corresponda. En general la indemnización es de 20 días de salario por año de trabajo prestado. **(Artículos 49, 50 y 343 LFT)**

El incumplimiento de las obligaciones previstas en la Ley es causa de **término** de la relación de trabajo. **(Artículo 341 LFT).**

Entre estas causas se encuentra, por ejemplo, proporcionar información falsa o incompleta; cometer actos deshonestos, de violencia, amenazas e injuria; ocasionar daños materiales de forma intencional o negligente; poner en riesgo la seguridad del hogar y de sus moradores; actos inmorales; faltas continuas al trabajo; y desobediencia. **(Art. 47 LFT)**

El despido será injustificado si ocurre por violencia de género y discriminación, caso en que aplican las indemnizaciones pertinentes. **(Art. 341 LFT)**



IMPORTANTE:

- * En aquellos casos en que la persona empleadora despida a una trabajadora del hogar, deberá hacerlo por escrito, refiriendo claramente la conducta o conductas que motiven la decisión, así como indicar la fecha o fechas en que se cometieron. Este aviso debe entregarse personalmente a la trabajadora en el momento mismo del despido o bien comunicarlo a la Junta de Conciliación y Arbitraje competente, dentro de los cinco días hábiles siguientes, en cuyo caso deberá proporcionar el último domicilio que tenga registrado de la trabajadora a fin de que la autoridad se lo notifique en forma personal.



- * El plazo límite para que la trabajadora pueda inconformarse legalmente contra el despido empieza a correr hasta que se le haya notificado personalmente.
- * La falta de aviso a la persona trabajadora, ya sea de manera personal o por medio de la Junta, implica una separación no justificada y, por tanto, el despido no será válido.
- * Recuerda: Según la LFT, el patrón no se encuentra obligado a reinstalar a la persona trabajadora, siempre y cuando realice el pago de las indemnizaciones correspondientes a la persona trabajadora del hogar.



INDEMNIZACIÓN EN CASO DE DESPIDO INJUSTIFICADO O UNA RENUNCIA JUSTIFICADA

Cuando una trabajadora del hogar es despedida de forma injustificada o renuncia de manera justificada tiene derecho a:

- * 3 meses de salario por concepto de indemnización.
- * 20 días de salario por cada año de servicios prestados.
- * El pago de las vacaciones y prima vacacional correspondientes al último año de servicios prestados.



Asimismo, las personas trabajadoras del hogar también pueden renunciar de manera justificada cuando la persona que la emplea: **(Artículo 51 LFT)**

- * Incurra en engaños respecto de las condiciones del trabajo (esto sólo aplica para los primeros treinta días).
- * Cuando la persona empleadora o sus familiares realicen actos deshonestos, de violencia, de injuria, de hostigamiento y/o acoso sexual y, en general, malos tratos en contra de la persona trabajadora, su pareja, padres, hijos o hermanos. Lo mismo aplica si estos actos son cometidos fuera del servicio contra la persona trabajadora, y si son de tal gravedad que imposibiliten la realización del trabajo.
- * Reduzca el salario de la persona trabajadora o no lo pague en la fecha y lugar convenidos.
- * Exponga a la persona trabajadora a un peligro grave para la seguridad o salud, ya sea por falta de condiciones higiénicas o se incumpla con las medidas preventivas y de seguridad.
- * Exija la realización de actos, conductas o comportamientos que dañen la dignidad de la persona trabajadora.

10. OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS EMPLEADORAS

- * Abstenerse de todo maltrato de palabra o de obra.
- * Proporcionar a la trabajadora habitación cómoda e higiénica, alimentación sana y suficiente y condiciones de trabajo que aseguren la vida y la salud.

- * El patrón deberá cooperar para la instrucción general de la trabajadora. **(Art. 337)**
- * Informar, capacitar y adiestrar a las personas trabajadoras sobre la prevención de riesgos y la atención a emergencias, de conformidad con las actividades que desarrollen.
- * Proporcionar a las personas trabajadoras la ropa de trabajo y el equipo de protección personal, de acuerdo con las actividades a desarrollar y a los riesgos a que estén expuestos tales como: guantes de vinil, gafas de protección, mascarillas y/o botas de seguridad, cuando sea necesario.
- * Verificar que el trabajo se realice correctamente (por ejemplo, que se usen bien los utensilios de cocina y aparatos electrónicos y que no se sobrecarguen los enchufes eléctricos).
- * Comprobar que se cumplen las medidas preventivas y se usen adecuadamente las protecciones de utensilios, licuadoras, aspiradoras y todo tipo de maquinaria o equipos.
- * Ordenar la aplicación de exámenes médicos de ingreso. Estos deben de incluir: Biometría hemática, Química sanguínea (tres elementos), Grupo y factor Rh. Si los estudios no se realizan en el IMSS, la parte empleadora deberá cubrir el costo de estos exámenes. En ningún caso, se debe incluir o solicitar prueba de embarazo. La OIT recomienda no exigir prueba de VIH (basado en la Recomendación n° 200).
- * Inscribir a la parte trabajadora al Instituto Mexicano de Seguro Social y pagar las cuotas correspondientes conforme a las normas aplicables en la materia. **(Art. 337)**



- * Dar aviso a la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, a través de las Delegaciones Federales del Trabajo, la Dirección General de Inspección Federal del Trabajo o la Dirección General de Investigación y Estadísticas del Trabajo, o a las instituciones de Seguridad Social sobre los accidentes de trabajo o defunciones que ocurran por estos.

11. SEGURIDAD SOCIAL PARA LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

Todas las trabajadoras remuneradas del hogar tienen derecho a la seguridad social, es decir a contar con un seguro que les permita acceder a atención médica y prestaciones en dinero cuando se presente alguna contingencia, así lo dictó la Suprema Corte en diciembre de 2018. La inscripción se deberá realizar por las personas empleadoras y/o trabajadoras ante el Instituto Mexicano de la Seguridad Social (IMSS). Al respecto, la página de internet del IMSS cuenta con una sección de preguntas frecuentes muy amplia y completa: <http://www.imss.gob.mx/personas-trabajadoras-hogar/preguntas>

Una vez realizada la inscripción y efectuadas las contribuciones las trabajadoras del hogar podrán contar con:

- ◇ Acceso a servicios médicos;
- ◇ Farmacia;
- ◇ Cirugías y atención hospitalaria;
- ◇ Pensión por invalidez o viudez;
- ◇ Jubilación por edad;
- ◇ Riesgos de trabajo;
- ◇ Guardería para hijos/hijas;
- ◇ Inscripción como beneficiarios de sus familiares directos.



¿CÓMO SE REALIZA EL TRÁMITE DE INCORPORACIÓN AL IMSS?

A partir de abril del año 2019 se puso en marcha la prueba piloto de incorporación de las trabajadoras del hogar al Régimen Obligatorio del Seguro Social. Este es un régimen especial de seguridad social cuyo objetivo es garantizar a las trabajadoras del hogar el derecho a la salud y a la seguridad social mediante su inscripción al IMSS.

PARA REALIZAR LA INCORPORACIÓN ES NECESARIO PRESENTAR POR PARTE DE LA PERSONA TRABAJADORA:

- ◇ Nombre completo;
- ◇ Domicilio;
- ◇ Número de Seguridad Social;
- ◇ Días laborados y salario mensual por patrón;
- ◇ Clave Única de Registro de Población (CURP).

POR PARTE DE LA PERSONA O PERSONAS EMPLEADORAS SE NECESITA:

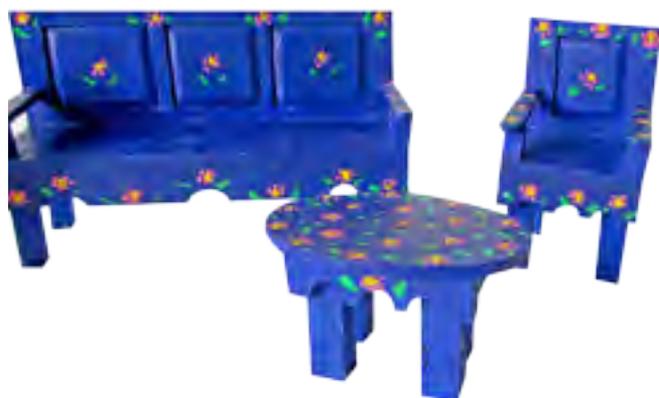
- ◇ Nombre completo;
- ◇ Domicilio;
- ◇ De manera opcional la CURP del patrón o de todos los patrones.

La inscripción puede realizarse en la página de internet https://adodigital.imss.gob.mx/trab_dom/, mediante la aplicación móvil IMSS Digital o en la Subdelegación que corresponda a su domicilio (la cual puede ser consultada en el siguiente enlace: <http://imss.gob.mx/directorio>).

Una vez realizada la inscripción se establecen las cuotas mensuales de pago. Para el caso de trabajadoras que laboren para un solo patrón todo el mes, ya sea de planta o de entrada por salida, el patrón o patrona deberá cubrir la totalidad de las cuotas del periodo correspondiente, en caso de que la remuneración sea de un salario mínimo. En el caso de que la remuneración sea superior a un salario mínimo, el aporte al IMSS se conforma por una contribución patronal y otra de la trabajadora.

En caso de que la trabajadora tenga más de un patrono o patrona, es decir que trabaje para más de una persona empleadora, cada uno de ellos deberá cubrir el monto correspondiente a las cuotas proporcionales a los días de trabajo y los sueldos pagados. El sistema calcula automáticamente la proporción que le toca a cada persona empleadora y a la trabajadora. Los pagos de las cuotas tendrán como fecha límite hasta el día 20 de cada mes. Cumplido el pago, los servicios médicos del IMSS para la trabajadora remunerada del hogar y sus beneficiarios legales podrán ser utilizados en el mes siguiente.

Las cuotas dependen del salario que se perciba. En la siguiente tabla se pueden ver las cuotas de pago según salario, de igual forma, en el enlace https://adodigital.imss.gob.mx/ithogar_calculadora/ se encuentra la herramienta de calculadora para calcular las cuotas exactas según salario y número de patronos.



Cuotas mensuales según salario mensual (30 días), 2020

Salario mensual (30 días)	Cuotas mensuales	Cuota patronal	Cuota trabajador
3,696.60	996.31	996.31	
3,961.73	1,029.55	935.48	94.07
5,282.30	1,195.65	1,070.18	125.47
7,923.45	1,529.16	1,340.56	188.6
10,564.60	1,900.60	1,638.74	261.86
13,205.75	2,272.27	1,937.09	335.18
15,846.90	2,643.86	2,235.38	408.48
18,488.05	3,015.44	2,533.67	481.77
21,129.20	3,387.00	2,831.95	555.05

Fuente: IMSS, 2020

Para más información y preguntas frecuentes puede visitar la página:
<http://www.imss.gob.mx/personas-trabajadoras-hogar>



IMPORTANTE: Los pasos para realizar el trámite de inscripción en la Subdelegación que corresponda al domicilio de la trabajadora o en el Portal del IMSS en internet son:

1. Obtener Número de Seguridad Social

- A. En Subdelegaciones, es necesario presentar: Clave Única de Registro de Población (CURP), identificación oficial y acta de nacimiento.
- B. En portal de internet o en la APP IMSS Digital, es necesario presentar: Clave Única de Registro de Población (CURP) y correo electrónico.

2. Solicitud de aseguramiento

- A. En Subdelegación o portal de internet, es necesario indicar: Nombre, número de Seguridad Social (NSS) y domicilio de la trabajadora del hogar.
- B. De igual manera, es necesario indicar: nombre(s) y domicilio del (los) patrón(es).

3. Generar línea de captura para pago

- A. En Subdelegación o portal de internet, es necesario: indicar el salario mensual y señalar cuántos días trabaja con cada patrón/a.
- B. Con lo anterior el sistema generará: factura para el patrón/a y línea de captura para realizar el pago correspondiente.

4. Realizar pago

- A. Presencial: Ventanilla del banco.
- B. No presencial: Portal bancario.

5. Registrarse en la clínica (a partir del día primero del mes siguiente)

- A. Presencial (en la clínica que corresponda según domicilio de la trabajadora), presentar: Clave Única de

Registro (CURP), identificación oficial, comprobante de domicilio, correo electrónico y número de Seguridad Social (NSS).

B. Portal de internet o APP IMSS Digital, presentar: Clave Única de Registro (CURP) y código postal.

12. POSIBLES RIESGOS DE SALUD Y SEGURIDAD Y CÓMO PREVENIRLOS

Las labores del hogar no están exentas de riesgos para la salud. No obstante, existen buenas prácticas que ayudan a prevenir estos riesgos y con ello evitar daños a la salud e integridad física.

Las principales actividades realizadas por personas trabajadoras del hogar son:

- A Limpieza y aseo en general;
- B. Cuidado de adultos mayores, enfermos y niñas y niños;
- C. Lavado y planchado;
- D. Preparación de alimentos;
- E. Cuidado y trabajo de jardinería;
- F. Cuidados de mascotas.

En los apartados siguientes se describirán los principales riesgos de accidentes y a la salud de las personas trabajadoras del hogar. Adicionalmente se mencionan algunas medidas preventivas para cada riesgo.



A. LIMPIEZA Y ASEO EN GENERAL

La limpieza y el aseo general incluye básicamente las tareas de barrer, aspirar, trapear, sacudir, sacar la basura, aseo de baños, cocina, limpieza de vidrios y ventanales, entre otros.

1

Riesgo importante: CAÍDAS AL MISMO NIVEL

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Esté atenta a las condiciones del entorno, escaleras, desniveles, humedad, grasas o aceites en los lugares habituales de trabajo;
- * Identifique lugares y zonas de peligro en el área de trabajo;
- * Use zapatos cerrados cómodos, de tacón bajo y suela antiderrapante para protegerse;
- * Camine sin correr en el lugar de trabajo.



2

Riesgo importante: CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Sea especialmente cuidadosa al caminar por escaleras o desniveles. Use el barandal siempre que este exista;
- * Para trabajar o alcanzar objetos elevados use escaleras de mano doble (tipo tijera);
- * Nunca apoye la escalera sobre superficies inestables, irregulares, en mal estado o sobre ventanas;
- * Ponga especial atención a tres aspectos básicos: condiciones de la escalera, dónde será colocada y la forma de utilizarla;
- * Si la altura es mucha procure que otra persona sostenga la escalera;
- * Revise la escalera antes de usarla;
- * Sólo úsela si está en perfectas condiciones;
- * Súbase sólo cuando esté totalmente abierta y en perfecto equilibrio;
- * No use sillas, muebles o cajas para alcanzar objetos que se encuentren en alturas;
- * No realice tareas para las cuales no cuenta con la información necesaria.

3

**Riesgo importante:
GOLPES CONTRA OBJETOS**

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Mantenga el orden y el aseo;
- * Intente tener siempre una buena iluminación;
- * Tenga especial cuidado cuando camine pasando de una zona de trabajo a otra;
- * No es recomendable caminar cargando objetos que dificulten la visión;
- * Indíquelo a su patrón cuando observe objetos que se pueden desprender de paredes, techo, etc. y que pueden representar riesgos para las personas.

5

**Riesgo importante:
MOVIMIENTOS REPETITIVOS**

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Realice pausas durante el trabajo habitual;
- * Varíe sus tareas diarias;
- * Disminuya o dosifique su carga de trabajo para permitir el descanso de brazos y pies;
- * Durante el día realice ejercicios de estiramiento y relajación de manos, brazos, antebrazos, cuello, espalda y piernas.

4

**Riesgo importante:
CARGA Y DESPLAZAMIENTOS
DE CARGAS, COMO CESTOS DE
ROPA O BASURA VOLUMINOSA**

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Antes que nada, valore si cuenta con la fuerza requerida para levantar, manipular o mover cualquier objeto;
- * Siempre se debe de cuidar la postura. Por ejemplo, al levantar objetos desde el piso, lo mejor es hacerlo desde una postura de sentadilla o de cuclillas y, al subir, poner el esfuerzo en las piernas y no en la espalda;
- * Pida ayuda cuando necesite hacer un sobreesfuerzo o busque quién la puede auxiliar, en especial cuando se trate de objetos muy pesados;
- * Tome descansos y haga ejercicios de relajación.



MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * El uso de productos químicos debe de hacerse con mucho cuidado porque tienen el potencial de intoxicar fácilmente;
- * Use mascarillas desechables y guantes de látex para que esté protegida;
- * Pida a su empleador/a que siempre compre productos de limpieza con etiquetas;
- * Antes de usar cualquier producto se deben leer las etiquetas de los envases;
- * Mantenga los productos en su envase original con su etiqueta y nunca los cambie de envase;
- * Evite guardar productos químicos en envases de refresco u otros, ya que confundirlos puede resultar muy peligroso. No mezcle compuestos ni productos porque podrían hacer una reacción;
- * Tampoco diluya productos en agua;
- * No utilice el olfato para determinar qué producto es: si no está segura, no lo use;
- * Ventile adecuadamente los lugares donde use los productos químicos. En especial el uso de cloro y amoníaco en lugares cerrados como baños pueden provocar serios accidentes;
- * Nunca combine el cloro con el amoníaco, puede ser letal al inhalarlo;
- * No consuma alimentos ni bebidas cerca de estos productos o mientras los esté usando;
- * Procure que los productos químicos sean guardados lejos del alcance de niños y mascotas, y que no estén cerca de depósitos de agua o de donde se almacenan alimentos;
- * Después de manipular los productos químicos, aun cuando sea con guantes, lave manos y brazos con abundante agua;
- * En caso de emergencia póngase en contacto con los servicios médicos de urgencia para que le puedan ayudar.



B. CUIDADO DE ADULTOS MAYORES, ENFERMOS Y NIÑAS Y NIÑOS

Esta actividad consiste en tareas de cuidado y asistencia a niños, niñas, adultos mayores, personas enfermas o con alguna discapacidad. También en ocasiones implica llevar a niños o adultos fuera del hogar, como a la escuela, consulta médica, parque, etc.

1

Riesgo importante: SOBRESFUERZOS Y POSTURAS FORZADAS

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Mueva a personas con ayuda de otra persona y si fuera imposible ayúdese con cinchos u otros dispositivos para levantar;
- * Primero analice la posición de la persona y plantee muy bien el movimiento que va a realizar;
- * Siempre mueva y cargue a personas con posturas seguras, por ejemplo, siguiendo los siguientes consejos:
- * Lo mejor es posicionarse de tal forma que la tensión y la fuerza que realice implique al mayor número de múscu-

los posibles de su cuerpo, así se evita sobrecargar un solo músculo.

- * Siempre procure tener la espalda recta, las rodillas flexionadas y los pies separados
- * Mantenga a la persona que carga tan próxima al cuerpo como sea posible;
- * Mantenga los pies separados, adelantando uno en el sentido de la marcha para lograr un buen apoyo;
- * Realice movimientos suaves y evite tirones bruscos;
- * Tómese descansos y haga ejercicios compensatorios.



2

Riesgo importante: AGRESIONES FÍSICAS

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Mantenga el orden y la limpieza;
- * Mantenga siempre un trato respetuoso con las personas bajo su cuidado y solicite el mismo trato;
- * Nunca asuma responsabilidades para las que no está preparada, como por ejemplo el cuidado de enfermos;
- * Solicite recibir formación para mejorar las habilidades que le ayuden a afrontar situaciones conflictivas y de agresividad (por ejemplo, para aprender a tratar a personas agresivas en situaciones de desequilibrio emocional, técnicas de auto-protección frente a agresiones y técnicas de relajación);
- * No deje al alcance de los niños, niñas o adultos mayores dependientes objetos que puedan arrojar.
- * Es aconsejable que conserve su vacunación personal al día y mantenga una buena higiene personal;
- * Use siempre guantes cuando mueva a enfermos;
- * Retírese los anillos para evitar que los guantes se rompan;
- * No deje al alcance de los niños o adultos enfermos elementos cortantes o punzantes que puedan arrojar;
- * Cuando los niños tengan edad de comprender, explíqueles por qué está prohibido arrojar objetos.

3

Riesgo importante: DESGASTE EMOCIONAL

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Realice actividad física, de recreo, respiración y relajación;
 - * Es importante que su empleador/a y usted respeten su tiempo libre y que dedique ese tiempo a actividades que disfrute;
 - * Recuerde que usted está en el trabajo para ayudar, no es la
- única responsable de la persona bajo su cuidado. Evite los sentimientos de culpa y no asuma la labor como una responsabilidad personal;
- * Procure tener tiempo suficiente de descanso al día y a la semana.



C. LAVADO Y PLANCHADO

Esta actividad se enfoca en lavar y planchar prendas de vestir y ropa de varios colores de la casa. Se emplean electrodomésticos, como lavadoras y secadoras y en otros casos lavaderos convencionales.

1

Riesgo importante: CONTACTO ELÉCTRICO Y QUEMADURAS

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Solicite se le instruya cómo operar todos los aparatos electrodomésticos;
- * No manipule electrodomésticos (lavadoras, secadoras y aparatos eléctricos) cuando tenga el cuerpo húmedo o con los pies descalzos;
- * Solicite al empleador/a que le informe si hay electrodomésticos en mal estado;
- * Vigile que los equipos, cables y extensiones siempre estén en buen estado;
- * Si ve que un equipo o electrodoméstico no funciona bien, avise al empleador/a de inmediato;
- * No manipule aparatos eléctricos en mal estado, con los cables sueltos;
- * No sobrecargue los enchufes conectando muchos aparatos a la misma toma y, si ha de hacerlo, verifique que no se sobrecaliente;
- * No deje aparatos eléctricos funcionando sin supervisión;
- * Mantenga los aparatos eléctricos con buena ventilación y no tape los espacios que tienen esta función;
- * Asegúrese que la plancha esté en buenas condiciones;
- * No utilice planchas o artefactos con desperfectos;
- * Si un electrodoméstico presenta alguna falla nunca se debe tratar de repararlo por su cuenta. Lo mejor es informar al empleador y que un técnico lo revise;
- * Manipule con precaución la plancha, en especial tenga cuidado que el cable no se vaya a enredar con algún objeto o prenda, pues puede terminar en un accidente;
- * Revise siempre las etiquetas de la ropa y ajuste la temperatura de la plancha según el tipo de tela. Algunas telas pueden ser muy sensibles al calor y pueden provocar un incendio;
- * Siempre deje la plancha en posición vertical para descansar o hacer pausas. Nunca deje descansando la plancha en posición horizontal;
- * Si la plancha usa vapor sea cuidadosa, pues el vapor también quema;
- * Cuando finalice las labores de planchado, la plancha debe enfriarse en un lugar seguro antes de ser guardada.



D. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Preparar alimentos incluye entre otras tareas el lavado, corte, manipulación, cocción y conservación de alimentos. Cocinar es una actividad con alta presencia de accidentes laborales ya que se realizan muchas acciones con importantes riesgos. Los riesgos están presentes en todas las etapas de la preparación de los alimentos, por lo que no se debe descuidar ningún momento.

1

Riesgo importante: CORTADURAS Y PINCHAZOS

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Cuando manipule elementos punzocortantes procure tener suficiente luz;
- * Use una tabla estable y lisa para cortar alimentos y mantenga los cuchillos y otras herramientas de corte ordenados;
- * El recorrido del corte debe mantener la dirección contraria al cuerpo;
- * Mientras corta, procure tener las manos limpias y secas para evitar que el cuchillo resbale;
- * No use los cuchillos para otros fines distintos (por ejemplo, para abrir latas);
- * Si deja un cuchillo en la mesa, asegúrese de que el filo o el mango no sobresalgan del borde;
- * En el escurridor de los cubiertos, deje los cuchillos u objetos cortantes con la punta hacia abajo;

- * Mantenga los cuchillos afilados y almacénelos fuera del alcance de niños y niñas. Si el cuchillo no corta bien no haga sobreesfuerzo en su uso, lo mejor es afilarlo;
- * Revise siempre que el mango de los cuchillos esté en buenas condiciones. No utilice cuchillos con mangos sueltos;
- * Si algún objeto de cristalería (vaso, copa, entre otros) o de la loza se rompe recoja las piezas con cuidado pues hay un riesgo latente de cortadura. Los restos siempre deben envolverse en papel y ponerse separados de la basura habitual, lo mejor es rotular la bolsa de basura indicando el contenido, por ejemplo: “vidrios rotos”.



2

Riesgo importante:
QUEMADURAS

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Trabaje con tiempo suficiente y sin presión;
- * No utilice equipo de cocina si está en mal estado;
- * Es más seguro usar cocinas ancladas a la pared o al piso para evitar la caída de ollas;
- * Mantenga en buen estado de limpieza y conservación los filtros de la campana extractora;
- * Proteja sus manos y antebrazos del calor y de salpicaduras de agua o aceite caliente;
- * Procure cocinar en los fogones del fondo y no en la orilla;
- * Use toma-ollas (guantes especiales de cocina) para mover recipientes calientes o manipularlos dentro del horno caliente;
- * Use recipientes anchos de base amplia, que no se vuelquen fácilmente, con mangos aislantes del calor;
- * Coloque el mango del sartén hacia dentro, procurando que no sobresalga, para evitar vuelcos;
- * Al freír, use una tapadera para evitar quemaduras por salpicaduras de aceite caliente;
- * Mientras cocine, apague el fuego si llaman a la puerta, atiende el teléfono o sale de casa;
- * Nunca deje comida al fuego sin vigilar;
- * Si se produce un fuego en el sartén, moje un trapo de cocina, escúrralo y tape el sartén con él. Nunca le eche agua ya que lo avivará;
- * Cierre la llave del gas cuando termine de usar la cocina;
- * Cuando lave la loza y utensilios de cocina regule bien la llave de agua caliente pues puede ocasionar quemaduras.



E. CUIDADO Y TRABAJO DE JARDINERÍA

El trabajo de jardinería implica preparar y tratar la tierra, así como sembrar, cultivar, trasplantar, cuidar, mantener y podar árboles, arbustos y matas. Esta actividad se realiza generalmente al aire libre.

1

Riesgo importante: PICADURAS DE INSECTOS

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Use equipos de protección adecuados a la tarea, por ejemplo: botas de goma, guantes de protección de goma, repelente para insectos y mallas de protección de rostro y cabeza;
- * Además, intente alejarse de zonas donde haya muchos insectos como abejas, avispas o avispones. Revise antes si no hay panales u hormigueros;
- * Si un insecto le ataca, aléjese lentamente y con calma.



2

Riesgo importante: PLANTAS VENENOSAS

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Si no conoce bien la planta, no la manipule;
- * Siempre consulte con el empleador o con una persona experta sobre los posibles efectos que pueda causar una planta.

3

Riesgo importante: EXPOSICIÓN AL SOL

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Evite la exposición al sol entre las 12 (mediodía) y las 4 de la tarde;
- * Póngase a la sombra cuando los rayos del sol sean más intensos;
- * Use cremas de protección solar, sombreros de ala ancha y ropa protectora contra los rayos UV;
- * Recuerde que los árboles, las sombrillas y los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar;
- * Además, beba agua regularmente.

4

**Riesgo importante:
POSTURAS FORZADAS**

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Para prevenir las lesiones por posturas forzadas, haga pausas cortas y frecuentes;
- * Descanse 10 o 15 minutos cada 1 o 2 horas de trabajo continuado;
- * No acumule los periodos de descanso en pausas largas y espaciadas;
- * Durante el descanso es preferible cambiar de postura y, si es posible, hacer estiramientos musculares;
- * Es bueno ir intercalando tareas que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos.



5

**Riesgo importante:
INSTRUMENTOS CORTANTES Y APARATOS ELECTRÓNICOS**

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Disponer de un lugar para guardar estas herramientas;
- * Cuando manipule elementos punzocortantes, palas, rastrillos, cuchillos, tijeras, verifique que no estén defectuosas u oxidadas;
- * Verificar que las cortadoras eléctricas dispongan de sus guardas de protección y que los contactos se encuentren en buen estado;
- * Si no sabe cómo utilizar los equipos eléctricos pregunte antes de emplearlos;
- * No use bancos u otro tipo de ayudas para trabajos en altura, para este caso utilizar escaleras de tijera;
- * Verifique que la superficie donde colocará las escaleras esté alineada y no irregular, antes de realizar trabajos en altura (poda de árboles);
- * Usar elementos de protección personal como protector de ojos y manos.



F. CUIDADO DE MASCOTAS

El cuidado de mascotas, principalmente de los perros y gatos, es una actividad que puede estar incluida en el trabajo doméstico. Las siguientes medidas preventivas son importantes de conocer y aplicar.



1

Riesgo importante:
ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES,
MORDEDURAS, RASGUÑOS, ATAQUES A
OTROS PERROS, GOLPES O CAÍDAS

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR

- * Asegurarse que las mascotas se encuentren desparasitadas y con las vacunas actualizadas;
- * Cuando realice el baño de las mascotas, utilice guantes de protección;
- * Cuando se haga la limpieza de los excrementos usar guantes o bien el empleo de bolsas especiales;
- * Cuando se realice el paseo de las mascotas, asegurarse de emplear correas y otros dispositivos para evitar agresiones de o contra de otras mascotas;
- * Utilizar los depósitos especiales para el desecho de los excrementos;
- * Lavar las manos después de los paseos.



CENTROS DE INFORMACIÓN Y LUGARES DE APOYO

Existen distintos centros y lugares de apoyo en los cuales se puede solicitar información, asesoría, atención o presentar quejas relacionadas con el acceso y goce de los derechos humanos en distintos ámbitos. A continuación, se presentan algunos:

CACEH

El Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar (CACEH), es una organización de la sociedad civil que empodera y profesionaliza a las trabajadoras del hogar a través de la capacitación técnica, política y la investigación del trabajo del hogar en México, es un espacio autónomo e independiente, integrado por y para empleadas del hogar.

Teléfono: 5919 1207

Página de internet: <https://caceh.org.mx/>

CNDH

La Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), se encarga de la protección y defensa de los derechos humanos en México. Tiene entre sus principales atribuciones: recibir quejas de presuntas violaciones a derechos humanos y conocer e investigar a petición de parte, o de oficio, presuntas violaciones de derechos humanos por actos u omisiones de autoridades administrativas de carácter federal.

Teléfonos: (55) 56 81 81 25. Lada sin costo 01800 715 2000

Página de internet: <https://atencionciudadana.cndh.org.mx/>

CONAPRED

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, (CONAPRED) está encargado de promover políticas para lograr la inclusión social y garantizar el derecho a la igualdad.

El CONAPRED también se encarga de recibir y resolver quejas por presuntos actos discriminatorios cometidos por particulares o por autoridades federales en el ejercicio de sus funciones. Brinda orientación jurídica sobre los derechos humanos y los medios o autoridades ante las cuales se pueden hacer valer.

Teléfonos: (01 55) 5262-1490 o 01800-5430-033 extensiones 5410, 5418, 5419, 5421, 5423 y 5442

Correo electrónico: quejas@conapred.org.mx

Para dar seguimiento a peticiones: 01800-54-300-33 o 5262-1490

Página de internet: www.conapred.org.mx

CONAVIM

La Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM), se encarga de diseñar la política nacional para promover la cultura de respeto a los derechos humanos de las mujeres y la erradicación de la violencia en su contra.

Teléfonos: 5209-8800, ext. 30370 o 01800-422-5256

Correo electrónico: conavim@segob.gob.mx

Página de internet: www.gob.mx/conavim

HOGAR JUSTO HOGAR

Grupo de personas que busca reconocer y garantizar los derechos laborales de quienes se dedican al trabajo del hogar remunerado. Su trabajo está dedicado entre otras cosas a la defensa y

promoción de los derechos humanos y la no discriminación. Buscan ponerle fin al estado de indefensión legal en el que se encuentran más de dos millones de mexicanas que se dedican al trabajo doméstico a través de promover reformas a la Ley Federal del Trabajo y Ley del Seguro Social y la ratificación del Convenio 189 con el fin de que este sector cuente con todos los derechos que le corresponden.

Página de internet: <https://hogarjustohogar.org/>

IMSS

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), es la Institución con mayor presencia en México en la atención a la salud y en la protección social para la población que cuente con afiliación al propio instituto.

Teléfonos: Número gratuito 800 623 2323

Para agendar una cita médica telefónica: 800 681 2525

Página de internet: <http://www.imss.gob.mx/directorio>

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

El Instituto Nacional de las Mujeres tiene como objetivo fundamental trabajar para que las mujeres accedan al pleno goce de sus derechos humanos, así como a los beneficios del desarrollo, en un contexto de equidad de género e igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Teléfono: (55) 5322-6030

Correo electrónico: contacto@inmujeres.gob.mx

Páginas de internet: www.gob.mx/inmujeres

LOCATEL

Brinda servicios de información, orientación, asesoría y apoyo en la búsqueda y localización de personas y vehículos desaparecidos. También ofrece asesoría médica, psicológica, legal y veterinaria. Además se puede encontrar información general y de los trámites que deben realizarse ante las diferentes dependencias de la Administración Pública de la CDMX. La atención es las 24 horas del día los 365 días del año, su servicio es gratuito.

Teléfono: 5658-1111

Página de internet: www.locatel.cdmx.gob.mx

SINACTRAHO

El Sindicato Nacional de Trabajadores y Trabajadoras del Hogar (SINACTRAHO), es una organización sindical independiente, integrada exclusivamente por trabajadores y trabajadoras del hogar. Promueven el conocimiento y la defensa de los derechos humanos laborales, la no violencia, la no discriminación y la seguridad social para el mejoramiento de la calidad de vida de trabajadores y trabajadoras del hogar en México.

Teléfono: 91 31 90 97

Página de internet: <https://sinactraho.org.mx/>

911 EMERGENCIAS

El 9-1-1 es un número gratuito de atención de emergencias de seguridad, protección civil, servicios de salud, así como cuerpo de bomberos. Funciona como un enlace para atender todas las emergencias y beneficiar la seguridad y protección. Solamente se necesita marcar 911, dar algunos datos y la información que solicite el operador.

TERMINOLOGÍA

ACCIDENTE DE TRABAJO: Toda lesión orgánica o perturbación funcional, inmediata o posterior, o la muerte, producida repentinamente en ejercicio o con motivo del trabajo, cualesquiera que sean el lugar y el tiempo en que se preste.

AUTORIDAD DEL TRABAJO: Autoridad laboral: son las unidades administrativas competentes de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, que realicen funciones de inspección en materia de seguridad y salud en el trabajo, y las correspondientes de las entidades federativas y del Distrito Federal, que actúen en auxilio de aquéllas.

CENTRO DE TRABAJO: El lugar o lugares, tales como edificios, locales, instalaciones y áreas, donde se realicen actividades de explotación, aprovechamiento, producción, comercialización, transporte y almacenamiento o prestación de servicios, en los que laboren personas que estén sujetas a una relación de trabajo.

CONDICIONES INSEGURAS: Aquéllas que derivan de la inobservancia o desatención de las medidas establecidas como seguras, y que pueden conllevar la ocurrencia de un incidente, accidente, enfermedad de trabajo o daño material al centro de trabajo.

CONDICIONES PELIGROSAS: Aquellas características inherentes a las instalaciones, procesos, maquinaria, equipo, herramientas y materiales, que pueden provocar un incidente, accidente, enfermedad de trabajo o daño material al centro de trabajo.



ENFERMEDAD DE TRABAJO: Todo estado patológico derivado de la acción continuada de una causa que tenga su origen o motivo en el trabajo o en el medio en que el trabajador se vea obligado a prestar sus servicios.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP): El conjunto de elementos y dispositivos de uso personal para proteger al trabajador de accidentes y enfermedades, que pudieran ser causados por agentes o factores generados con motivo de la realización de sus actividades de trabajo.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL BÁSICO: Aquellos elementos y dispositivos de uso personal para proteger al trabajador contra los riesgos a los que está expuesto durante la ejecución de sus actividades.

ESCALERAS MÓVILES: Escaleras portátiles, escaleras manuales, aparato portátil que consiste en dos piezas paralelas o ligeramente convergentes unidas a intervalos por travesaños y que sirve para subir o bajar a una persona de un nivel a otro.

ESPACIO CONFINADO: Es un lugar lo suficientemente amplio, que tiene medios limitados o restringidos para su acceso o salida, que no está diseñado para ser ocupado por una persona en forma continua y en el cual se realizan trabajos específicos ocasionalmente, con ventilación natural deficiente, configurado de tal manera que una persona puede en su interior desempeñar una tarea asignada.

EXAMEN MÉDICO DE INGRESO: Examen realizado y determinado por un médico, para conocer el estado físico y mental del trabajador para determinar si es factible que realice su trabajo de manera segura.

FACTORES ERGONÓMICOS: Aquellos que pueden conllevar sobre esfuerzo físico, movimientos repetitivos o posturas forzadas en el trabajo desarrollado, con la consecuente fatiga, errores, accidentes y enfermedades de trabajo, derivado del diseño de las instalaciones, maquinaria, equipo, herramientas o puesto de trabajo.

LUGAR DE TRABAJO: Espacio físico en donde el trabajador realiza sus actividades.

MATERIAL Y SUSTANCIA QUÍMICA PELIGROSA: Son aquellos con características físicas, químicas o biológicas intrínsecas que han sido clasificados como peligrosos para la salud de los trabajadores por su irritabilidad, toxicidad, inflamabilidad, explosividad, corrosividad, reactividad o acción biológica.

PATRÓN: La persona física o moral en cuyo centro de trabajo opera algún equipo y que es responsable de su funcionamiento.

REGLAMENTO: El Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo.

RIESGO: Es la correlación de la peligrosidad de un agente o condición física y la exposición de los trabajadores con la posibilidad de causar efectos adversos para su salud o vida, o dañar al centro de trabajo. Como expresión, el riesgo es igual al peligro por la exposición del trabajado.

RIESGOS DE TRABAJO: Los accidentes y enfermedades a los que están expuestos los trabajadores en ejercicio o con motivo de su trabajo.



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: Son los programas, procedimientos, medidas y acciones de reconocimiento, evaluación y control que se aplican en los centros laborales para prevenir accidentes y enfermedades de trabajo, con el objeto de preservar la vida, salud e integridad física de los trabajadores, así como de evitar cualquier posible deterioro al centro de trabajo.

SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS: Aquellas que por sus propiedades físicas y químicas al ser manejadas, transportadas, almacenadas o procesadas, presentan la posibilidad de riesgos de explosividad, inflamabilidad, combustibilidad, reactividad, corrosividad, radiactividad, toxicidad o irritabilidad, y que al ingresar al organismo por vía respiratoria, cutánea o digestiva, pueden provocar a los trabajadores intoxicación, quemaduras o lesiones orgánicas, según el nivel, concentración de la sustancia y tiempo de exposición.

TRABAJOS EN ALTURA: Las actividades de mantenimiento, instalación, demolición, operación, reparación, limpieza, entre otras, que se realizan a alturas mayores de 1.80 m sobre el nivel de referencia. Incluye también el riesgo de caída en aberturas en las superficies de trabajo, tales como perforaciones, pozos, cubos y túneles verticales.

TRABAJADORES CON DISCAPACIDAD: Aquéllos que, por razón congénita o adquirida, presentan una o más discapacidades de carácter físico, mental, intelectual o sensorial, ya sea de naturaleza permanente o temporal.

