



HOJA DE RECOMENDACIONES | NOVIEMBRE 2025



RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL ALCANCE DE LA DIFUSIÓN DE ACCIONES DIRIGIDAS A CUIDADORAS NO PROFESIONALES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

“No quiero palmadas en la espalda, no quiero reconocimientos, no quiero que me digas lo buena cuidadora que soy y lo importante que es lo que hago. Lo que quiero es que lo hagas tú también para que yo pueda dedicarme a otras cosas”

Testimonio de cuidadora participante en “La Voz de las Mujeres”

MEJORAR EL ALCANCE DE LA DIFUSIÓN DE LAS ACCIONES DIRIGIDAS A CUIDADORAS NO PROFESIONALES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

HOJA DE RECOMENDACIONES | NOVIEMBRE 2025



Desde Fundación Mujeres hemos llevado a cabo el **VIII Foro de Profesionales del ámbito sociosanitario en relación con los cuidados informales**. En el mismo, las y los profesionales han compartido las dificultades que enfrentan respecto al alcance de la difusión de sus servicios.

Algunas de las conclusiones alcanzadas en este proceso participativo, junto con la experiencia de Fundación Mujeres a través del proyecto de Empoderamiento de Mujeres Cuidadoras, permiten facilitar una serie de **indicaciones para la implementación de la perspectiva de género** que impulsen la mejora del alcance de la difusión de estas actividades y apoyos dirigidos a mujeres cuidadoras no profesionales.

✓ CONECTAR CON LAS CUIDADORAS:

1. IMPLEMENTAR UNA PERSPECTIVA INTERSECCIONAL

La falta de información adaptada a distintas perspectivas, entre ellas la realidad migrante, obstaculiza el alcance de la difusión. Para favorecer la accesibilidad de nuestro mensaje es necesario atender a la diversidad de realidades sociales que afectan a las mujeres: etnia, clase social, discapacidad, ámbito urbano o rural, etc.

2. INTRODUCIR TESTIMONIOS DE IGUALES

Una forma efectiva de conectar con las cuidadoras es a través de los testimonios de iguales, de otras cuidadoras con las que pueden sentirse identificadas. Igualmente, esta estrategia puede ser efectiva para vincular al entorno cercano a través, por ejemplo, de testimonios de familiares de la cuidadora principal.

3. ADAPTAR LENGUAJE E IMÁGENES

Uso de lenguaje e imágenes que conecten con las cuidadoras. Más allá de la adaptación al público diana, en el caso de las cuidadoras informales es indispensable evidenciar que está dirigido a ellas. Evitar imágenes o mensajes irreales que puedan propiciar el pensamiento “no es para mí”.

4. EVITAR MENSAJES CON JUICIOS DE VALOR

Las cuidadoras informales tienen dificultad para mantener su presencia en itinerarios o actividades que requieran su dedicación en más de una sesión. Siempre que sea posible es importante transmitir que su participación, aunque se a puntual, puede reportarles beneficios. **!Siempre sois bienvenidas!**

✓ ELEGIR CANALES DE DIFUSIÓN EFECTIVOS:

1. FOMENTAR COLABORACIONES ESTRATÉGICAS

La presencia en plataformas de red de entidades, mesas sociosanitarias, encuentros profesionales, etc., resulta esencial para conseguir sinergias entre asociaciones o instituciones que también procuran el apoyo a las mujeres cuidadoras: servicios sociales, asociaciones de atención a enfermos, etc.

2. CONCURRIR LUGARES FRECUENTADOS POR CUIDADORAS

Los lugares más frecuentados por las mujeres cuidadoras resultan idóneos para difundir actividades y servicios dirigidos a ellas: centros médicos, residencias de día, bibliotecas públicas, etc.

3. UTILIZAR VÍAS DE CONTACTO DIRECTO

Herramientas como Whatsapp pueden ser de gran utilidad para difundir información a mujeres que ya han sido usuarias anteriormente y que han prestado su autorización para este uso.

✓ REALIZAR SEGUIMIENTO DE LA DIFUSIÓN:

1. INTERACTUAR CON LAS CUIDADORAS

El seguimiento de los mensajes en redes sociales, u otras herramientas utilizadas (por ejemplo Whatsapp), permite la interacción con las cuidadoras, atendiendo sus dudas y reforzando la conexión con ellas.

2. CONSEGUIR FEEDBACK DE LAS MUJERES DESTINATARIAS

La retroalimentación por parte de las usuarias es esencial para mejorar las acciones de difusión. Cómo han tenido conocimiento de la materia difundida sirve para valorar qué vías son las más efectivas y potenciar las mismas.

Igualmente, que las usuarias puedan evaluar el contenido difundido, de forma que se mejore la comunicación y **se avance en la integración de la perspectiva de género** en la misma.



Fundación Mujeres apoya a las mujeres cuidadoras no profesionales de personas dependientes promoviendo el autocuidado, apoyando la construcción de un proyecto de vida en el que puedan compatibilizar el cuidado con su propio desarrollo personal, su participación social y, en su caso, la animación a la participación laboral.