

# Tu casa, mi empleo

Libro del adulto

**PREMIO** 2011  
DE ALFABETIZACIÓN  
**UNESCO**



# Tu casa, mi empleo



Secretaría de Educación Pública Dirección General de INEA Dirección Académica	Coordinación gráfica y cuidado de la edición Greta Sánchez Muñoz Adriana Barraza Hernández
Coordinación de Contenidos Sara Elena Mendoza Ortega	Revisión editorial Esther Schumacher García Águeda Saavedra Rodríguez Marcela Zubieta Ma. Eugenia Mendoza Arrubarrena
Autoría María de Lourdes González Islas Marisela Álvarez Ramírez Norma Luz Ramírez Alpírez Marcelina Bautista Bautista Verónica Olicón Sánchez Teresa Troncoso de Venguer Susan Emily Pick Steiner Ma. del Carmen Atlaco Macedo	Diseño Óscar Fernando Contreras Ibáñez
Reestructuración y ajuste a la versión de prueba Juana María Torres de León	Formación Abraham Menes Núñez
Revisión Maribel Hidalgo Morales Diego Antoni Loaeza Martha Patricia Vélez Tapia Elia González Balboa Mónica Corona Godínez Noemí Leticia Jiménez García	Ilustración Cristina Nizahua Ismael David Nieto

Este módulo forma parte de la Estrategia para la Valoración del Trabajo Doméstico (VALORA), coordinada por la Secretaría Técnica del Gabinete de Desarrollo Humano y Social.

La Unidad 2. *Mi trabajo*, de la versión de prueba de este *Libro* fue elaborada por el Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar, CACEH, A.C.

La Unidad 5. *Tomo las riendas de mi vida*, de la versión de prueba de este *Libro*, fue desarrollada por IMIFAP-Educación, Salud y Vida, A.C., con la colaboración de Carmen Fuertes Martínez y Brenda Soledad Cruz Olvia.

Agradecemos la colaboración y asesoría del Grupo Técnico de Apoyo Interinstitucional conformado por: Secretaría Técnica del Gabinete de Desarrollo Humano y Social; Instituto Nacional de Desarrollo Social, INDESOL; IMIFAP-Educación, Salud y Vida, A.C.; Colectivo ATABAL, A.C.; Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar, CACEH, A.C.; Hogar de la Joven “Vicenta María”; Escuela Alhucema, Centro de Apoyo a la Trabajadora Doméstica Asalariada, CATDA, A.C.; Instituto Nacional de las Mujeres, INMUJERES; Secretaría del Trabajo y Previsión Social, STPS; Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, INMUJERES D.F.; e Instituto Nacional para las Personas Jóvenes y Adultas de Aguascalientes, INEPJA.

*Tu casa, mi empleo*. Libro del adulto. D. R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D. F., C.P. 06140. Primera edición 2005.

Esta obra es propiedad de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN Obra completa. *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0274-9  
ISBN *Tu casa, mi empleo*. Libro del adulto: 970-23-0582-9

Impreso en México.

# Índice

<b>Presentación</b> .....	5
---------------------------	---

## UNIDAD 1

### Mi trabajo

<b>Tema 1</b> Trabajo y empleo doméstico .....	10
--	----

<b>Tema 2</b> Las familias son diferentes .....	22
---	----

<b>Tema 3</b> Mi relación de trabajo .....	28
--	----

<b>Tema 4</b> Nos ponemos de acuerdo .....	45
--	----

Autoevaluación .....	61
----------------------	----

## UNIDAD 2

### Lo puedo hacer mejor

<b>Tema 1</b> Las habilidades que necesito .....	68
--	----

<b>Tema 2</b> Limpieza general de una casa .....	97
--	----

<b>Tema 3</b> Lavado y planchado de ropa. ....	110
--	-----

<b>Tema 4</b> Cocino para la familia .....	123
--	-----

Autoevaluación. ....	132
----------------------	-----

## UNIDAD 3

### Cuido mi salud y mi seguridad

<b>Tema 1</b>	Evito accidentes de trabajo .....	140
<b>Tema 2</b>	Tomo medidas para mi seguridad .....	159
<b>Tema 3</b>	Atiendo mi salud y la de mi familia .....	174
	Autoevaluación .....	183



## UNIDAD 4

### Tomo las riendas de mi vida

<b>Tema 1</b>	Me reconozco, me acepto y me relaciono con los y las demás. ....	192
<b>Tema 2</b>	Ejerzo mis derechos .....	222
<b>Tema 3</b>	Identifico riesgos y tomo decisiones .....	240
	Autoevaluación. ....	251
	Hoja de avances .....	263

Te damos la bienvenida al estudio del módulo *Tu casa, mi empleo*, esperamos que sea útil e interesante para tu aprendizaje.

Casi dos millones de personas en México nos dedicamos al empleo doméstico. ¡Imagínate la importancia de nuestro trabajo!

La mayoría somos mujeres, hijas y madres de familia. Trabajadoras que hemos encontrado en el empleo doméstico una ocupación digna y útil para la sociedad en que vivimos.

Nuestro trabajo como empleadas del hogar requiere de la puesta en práctica de los conocimientos, las habilidades y actitudes que hemos aprendido y desarrollado a lo largo de la vida.

Cada día aprendemos algo nuevo de las situaciones que vivimos y de la gente que nos rodea, eso nos ayuda a ser mejores personas y mejores en nuestro trabajo.

El módulo *Tu casa, mi empleo* es una invitación a reflexionar y conocer más sobre algunos aspectos de nuestro trabajo tales como: nuestros derechos y obligaciones como empleadas; técnicas y procedimientos para hacer mejor las actividades domésticas; estrategias para cuidar nuestra salud y seguridad; y formas para valorarnos como personas y ejercer nuestros derechos humanos y laborales.

Nuestro paquete modular *Tu casa, mi empleo* forma parte del Modelo Educación para la Vida y el Trabajo, y está integrado por los siguientes materiales.



- Libro del adulto, es el que tienes en tus manos. Está organizado en cuatro unidades de estudio, las cuales contienen la información básica sobre los temas y orientan las actividades de aprendizaje; es importante que realices todas éstas para que desarrolles las competencias básicas. Este libro te remitirá, a su vez, a los otros materiales del paquete.



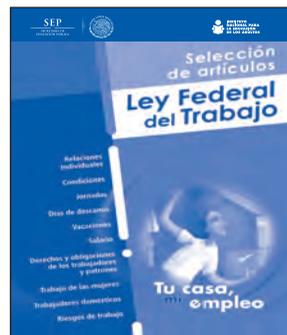
- Manual *Servicios generales de limpieza*, Manual *de Lavado y planchado*, Manual *de Especialidades. Manipulación de alimentos y nutrición*. Estos manuales contienen información básica para realizar de manera fácil y eficiente las diversas actividades relacionadas con el trabajo doméstico. El *Manual de primeros auxilios* te puede ayudar a prevenir situaciones de riesgo y a actuar en caso de que te veas involucrada en un accidente en el hogar.



- Revista, en la que hallarás una selección de artículos para enriquecer o profundizar algunos de los temas que se tratan en este Libro.



- Selección de artículos de la Ley Federal del trabajo, relacionados con Días de descanso, jornadas, salario y otros aspectos importantes.



- Directorio *Instituciones que me pueden brindar su apoyo*, en éste hay datos de algunas instituciones del gobierno y organizaciones de la sociedad civil a las que puedes recurrir para buscar orientación y apoyo o presentar denuncias, en caso de que se violen tus derechos.



- Dos pliegos de folletos, que contienen información para enriquecer los contenidos del módulo:

- *Los derechos humanos.*
- *Los derechos humanos de las mujeres.*
- *Artículos de la Ley Federal del Trabajo.*
- *Salud y empoderamiento.*
- *Alimentación y empoderamiento.*
- *Higiene, saneamiento y empoderamiento.*
- *Sexualidad, salud reproductiva y empoderamiento.*
- *Salud Seguro Popular.*
- *Juntas defendamos nuestros derechos.*

En estos pliegos puedes recortar la información, siguiendo la línea punteada.



Esperamos que este paquete modular sea de utilidad para continuar con tu educación y para hacer mejor tu trabajo, además de que logres así una mejor convivencia en tu vida personal, laboral y familiar.

¡Bienvenida!





# UNIDAD 1

## Mi trabajo

Propósitos de la Unidad:

- Reflexionar sobre la importancia del trabajo doméstico para que valoremos nuestro trabajo como empleadas del hogar como una ocupación digna para nosotras y valiosa para nuestra familia, nuestra comunidad y nuestro país.
- Propiciar la comprensión de las diferencias entre nuestra familia y la familia con la que trabajamos, para propiciar la convivencia en un ambiente de tolerancia y respeto mutuo.
- Conocer las condiciones mínimas que la Ley Federal del Trabajo establece para toda relación laboral, para que hagamos valer nuestros derechos y cumplamos con nuestras obligaciones.
- Descubrir y poner en práctica algunas estrategias para negociar mejores condiciones de trabajo, en beneficio de nuestra vida personal, laboral y familiar.

## Tema 1 Trabajo y empleo doméstico

En este tema vamos a reflexionar sobre la importancia del trabajo en la sociedad, y sobre las diferencias que existen entre el trabajo doméstico que realizamos en nuestros hogares y el empleo doméstico como una forma de obtener recursos para satisfacer nuestras necesidades personales y familiares. También recordaremos las diferentes formas en que nos contratamos como empleadas del hogar.

### ¿Qué es el trabajo?

Se entiende por trabajo toda actividad humana en la que aplicamos conocimientos, habilidades, capacidades y aptitudes, para satisfacer nuestras necesidades, las de nuestra familia y las de la sociedad.

Todas las personas trabajamos y producimos ciertos bienes y servicios, desde lo más elemental como son los alimentos hasta lo más complicado como pueden ser los medios de transporte o las computadoras. Por eso se dice que el trabajo es una condición indispensable para que sobrevivamos los seres humanos.

El trabajo es una actividad que nos hace cambiar interiormente, pero también es una actividad social, porque las personas no trabajamos solas sino que nos relacionamos con otras personas para intercambiar los productos de nuestro trabajo. Cada trabajo, por sencillo que parezca, es importante y contribuye al bienestar de toda la sociedad.

## ACTIVIDAD 1 Los trabajos de una familia

Lee la historia de la familia López .

La familia López vive en un poblado cercano a la ciudad de Oaxaca, por generaciones se han dedicado al campo, pero con el paso de los años la producción ha disminuido y han tenido que adaptarse a las nuevas circunstancias. Don Juan, el jefe de la familia, se encarga de trabajar la tierra. Antes le ayudaba su hijo mayor, pero el año pasado se fue a trabajar a los Estados Unidos, con el dinero que manda desde allá, don Juan ha podido instalar un sencillo sistema de riego, así que ahora además del maíz, está cultivando verduras y las vende en el mercado de Oaxaca.

La madre, doña Brígida hace la comida, limpia la casa, lava y plancha la ropa y cuida a sus dos hijos pequeños. En las labores del hogar le ayuda su suegra y Lupita, su hija. Cuando se recoge la cosecha todos los integrantes de la familia ayudan a desgranar el maíz.

Lupita ya casi termina la secundaria y desde hace unos meses trabaja por las tardes con doña Lourdes que es la dueña de una tiendita en el pueblo. Después de comer y lavar los trastes se va al trabajo, ahí se encarga de cuidar al hijo de la señora Lourdes y de limpiar la casa. A veces se le hace pesado porque tiene que hacer su tarea por las noches, pero está contenta porque está ahorrando para continuar sus estudios.



Unidad

1

¿Qué trabajo realiza cada uno de los miembros de la familia López?

Don Juan \_\_\_\_\_

Doña Brígida \_\_\_\_\_

La abuela \_\_\_\_\_

El hijo mayor \_\_\_\_\_

Lupita \_\_\_\_\_

Los niños \_\_\_\_\_

En la familia López, ¿quiénes reciben un pago a cambio de su trabajo?

---

---

Todos los miembros de esta familia realizan algún trabajo. El trabajo de cada uno es importante y contribuye a su bienestar personal, al de su familia y al bienestar de otras familias, sin embargo no todos reciben un pago a cambio de su trabajo.

En tu familia, ¿qué trabajo realiza cada uno de sus integrantes?

---

---

---

---

## El trabajo remunerado

Cuando recibimos un pago a cambio de trabajo, decimos que nuestro trabajo es remunerado.

La remuneración o pago por nuestro trabajo la podemos obtener por la venta de productos o por la prestación de servicios. En el ejemplo de la familia López, el padre obtiene dinero al vender el maíz y las verduras que cose-

cha. Lupita y su hermano mayor reciben un sueldo o salario a cambio del servicio que prestan a sus patrones o empleadores.

A las personas que trabajamos a cambio de un salario se nos llama empleados o trabajadores.

## El trabajo doméstico

Como vimos en la historia de la familia López, todos sus integrantes realizan un trabajo, pero no todos reciben un pago a cambio. Esto ocurre en casi todas las familias, especialmente en relación con el trabajo doméstico.

El trabajo doméstico es un conjunto de labores o actividades que realizamos las personas en una casa, en provecho o beneficio de sus habitantes. Estas tareas no son pagadas o remuneradas y son llevadas a cabo principalmente por las mujeres de la familia.

Algunas personas piensan que el trabajo que realizamos en nuestro hogar no es propiamente un trabajo, debido a que no se nos paga por hacerlo. Además, lo consideran *invisible*, ya que es una labor que nunca termina y parece que no se nota.

### ACTIVIDAD 2 Hacer visible el trabajo doméstico

Elabora una lista de algunas actividades que realiza una ama de casa para su familia.

Por la mañana	Por la tarde	Por la noche

Unidad

1

¿Cuántas horas al día dedica una mujer a realizar estas labores del hogar?

---



---

En tu opinión, ¿qué importancia tiene para una familia el trabajo doméstico?

---



---



---



---

El trabajo doméstico es de gran importancia porque nos permite vivir en condiciones de higiene, salud y comodidad. Estas condiciones son necesarias para desarrollar, a su vez, otras actividades y proyectos.

### SABÍAS QUE...

En México, las mujeres dedicamos hasta 48 horas a la semana en tareas del hogar, sin recibir un salario a cambio, mientras que los varones utilizan en este tipo de actividades alrededor de 13 horas a la semana.

Fuente: INEGI, 2002. Informe *Mujeres y hombres*.

## Unidad

# 1

### El trabajo doméstico, una responsabilidad compartida

El trabajo doméstico, al igual que cualquier otro trabajo, representa un esfuerzo físico, intelectual y emocional, es decir que al realizar cada tarea aplicamos nuestra fuerza, conocimientos y habilidades. Por ejemplo, sabemos lavar diferente tipo de ropa, combinar los alimentos para una mejor nutrición, usar aparatos electrodomésticos o cuidar a menores de edad, entre muchas otras actividades. En el trabajo doméstico también damos cariño, pues nos da gusto contribuir al bienestar de nuestra familia.

### ACTIVIDAD 3 Vamos a compartir las labores del hogar

Lee la experiencia de María y contesta las preguntas.

*En mi familia somos seis hermanos: dos mujeres y cuatro hombres... Desde muy chicas, mi mamá nos enseñó a mi hermana y a mí a hacer las tareas de la casa... a lavar, a barrer, a cuidar a los animales, a hacer las tortillas, la comida... A servirles a los hombres... Todo era puro trabajo, por eso no seguí en la escuela... Mis hermanos se iban al campo a ayudar a mi papá con la siembra... Ellos por lo menos empezaron la secundaria... Ahora que soy madre de Elena y Antonio, los mando a la escuela y les estoy enseñando a compartir las labores del hogar porque quiero que tengan las mismas oportunidades.*

¿Por qué crees que a María y a su hermana se les enseñó a hacer los quehaceres de la casa, a diferencia de sus hermanos?

---



---

Cuando eras niña, en tu familia ¿cómo se distribuían hombres y mujeres las labores domésticas?

---



---

¿Qué piensas sobre la forma en que María está educando a sus hijos?

---



---

La realización de las actividades del hogar y el tiempo que ocupamos en hacerlas contribuye al bienestar de toda la familia, por lo que el trabajo se debe repartir de manera justa o equitativa entre los integrantes de la familia. En este caso, equitativo quiere decir que la distribución de las tareas debe hacerse conforme con las edades, capacidades, habilidades y ocupaciones de cada miembro de la familia.

Unidad

1

## ACTIVIDAD 4 Distribución de las labores domésticas

En la casa de la familia Reyes, los adultos salen a trabajar y los hijos van a la escuela, así que por la tarde hacen algunas labores domésticas. ¿Cómo repartirías equitativamente las tareas entre los integrantes de la familia?

Relaciona las dos columnas.



El papá

Lavar la ropa con ayuda de la lavadora.



La mamá

Preparar la cena.



Hijo de 15 años

Arreglar el tiradero de la sala.



Hija de 13 años

Lavar los trastes de la comida.



Abuela de 60 años

Limpiar el baño.



Hijo de 8 años

Planchar los uniformes de la escuela.

Unidad

1

¿Qué puedes hacer para que en tu casa se realicen las labores domésticas de una manera justa y equitativa? Comparte tu opinión con tus compañeras y compañeros, amistades y familiares.

---



---



---



---

## SABÍAS QUE...

Aproximadamente 95 de cada 100 mujeres mexicanas mayores de 12 años, realiza trabajo doméstico; mientras que sólo 44 de 100 hombres participa en las tareas del hogar.

Fuente: Informe *Mujeres y hombres*. INEGI, 2002.

## ¿En qué consiste el empleo doméstico?

Algunas de las mujeres que trabajamos fuera de nuestra casa, nos empleamos para realizar las mismas labores que aprendimos desde niñas en nuestra familia, es decir, nos contratamos para realizar el servicio doméstico en una casa diferente a la propia, a cambio de un salario o sueldo.

A las mujeres que nos dedicamos al servicio doméstico, nos llaman trabajadoras domésticas o empleadas del hogar, porque prestamos los servicios de aseo, asistencia y demás, propios o relacionados con el hogar de una persona o familia, es decir, trabajamos para otra persona a cambio de un pago.

Nuestros derechos y obligaciones como trabajadoras están escritos en un documento llamado **Ley Federal del Trabajo**. Esta ley ordena las relaciones de trabajo entre empleador y empleado, comprendidas en el artículo 123, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

En algunas ocasiones, las empleadas del hogar nos contratamos por especialidad o tarea concreta. Tomando en cuenta el tiempo que tenemos dis-

ponible para trabajar fuera de nuestra casa, así como las actividades que nos gustan y sabemos hacer mejor, ofrecemos nuestros servicios para lavar o planchar ropa, como cocineras o para hacer el aseo general de una casa.

### ACTIVIDAD 5 Las diferencias entre trabajo doméstico y empleo doméstico

Escribe tres diferencias que encuentres entre las condiciones en que realizamos el trabajo doméstico en nuestra casa y el que realizamos como empleadas del hogar. Fíjate en el ejemplo.

En casa	Como empleada del hogar
No recibimos un sueldo o salario por el trabajo.	Nos pagan un sueldo por realizarlo.
1.	
2.	
3.	

Unidad

# 1

## Modalidades del empleo doméstico

La mayoría de las empleadas del hogar trabajamos de tres maneras:

1. Viviendo en casa de quien nos contrató.
2. De entrada por salida, es decir, asistiendo todos los días a la misma casa y en un horario determinado.
3. De entrada por salida, en distintas casas durante la semana.

A las empleadas del hogar que viven y trabajan en la casa del empleador o empleadora, se les llama **empleadas de planta**. Aunque viven en casa de su

empleadora no están obligadas a prestar sus servicios durante las 24 horas del día. Deben disfrutar de tiempo suficiente para tomar sus alimentos y descansar durante la noche.

A las trabajadoras que no viven en la casa de su empleadora se les conoce como empleadas del hogar de **entrada por salida**. Hay empleadas del hogar que aunque no habiten en la casa de la empleadora, sí trabajan la jornada completa en la misma casa, es decir, ocho horas diarias por lo tanto tienen los mismos derechos y obligaciones que las trabajadoras de planta.

Las empleadas de **entrada por salida que tienen varios patrones** o patronas, negocian con cada uno las condiciones de trabajo de acuerdo con el horario, el pago y las actividades que realizan. Esta modalidad de trabajo también está regulada por la Ley Federal del Trabajo.

## ACTIVIDAD 6 ¿De tiempo completo o de entrada por salida?



Unidad

1

¿Tú, cómo trabajas?

---



---

¿Qué ventajas y qué desventajas puede tener una persona que trabaja de entrada por salida para varias empleadoras?

Ventajas

---



---

Desventajas

---



---

## El valor de mi trabajo como empleada del hogar

El servicio doméstico es una ocupación que siempre ha existido. Miles de mujeres han prestado sus servicios, durante algunos años y a veces toda la vida, a una o varias familias distintas a la suya.

En la medida en que cada vez más mujeres salen a trabajar fuera de casa, ha crecido la necesidad de muchas familias, de contratar a otras personas, en su mayoría mujeres, para que realicen las labores domésticas del hogar.

Desafortunadamente, por mucho tiempo el valioso servicio que prestaban las empleadas domésticas no era reconocido como un trabajo especializado. Así como ocurre en algunas familias en donde no se valora el trabajo de las amas de casa, hay personas que no aprecian suficientemente el trabajo de las empleadas del hogar. Pero esto cada vez es menos frecuente.



Unidad

1

A las empleadas del hogar nos corresponde hacer valer nuestro trabajo. Al sentirnos orgullosas de la ocupación que desempeñamos, haremos ver a los demás que el empleo doméstico es un trabajo digno para nosotras, valioso para la familia que nos contrata y para la sociedad.

## ACTIVIDAD 7 El trabajo que realizo es importante

¿Qué piensas de las personas que se expresan despectivamente del trabajo de las empleadas del hogar?

---



---

¿Consideras que tu trabajo es importante para la familia donde trabajas? ¿Por qué?

---



---

Pregunta a tu empleadora su opinión sobre la manera en que tu trabajo contribuye al bienestar de su familia. Anota sus comentarios.

---



---

Tu trabajo como empleada del hogar es importante. Gracias a él, los integrantes de la familia para la que trabajas utilizan menos tiempo en las tareas de la casa y se dedican a otras actividades, entre otras, aquéllas que les generan ingresos económicos. En muchos casos, esto permite que la o las mujeres de la casa puedan trabajar fuera y obtener un salario, al igual que tú.

### **SABÍAS QUE...**

En nuestro país, 1 millón 800 mil personas trabajamos en el servicio doméstico. De esas personas, 88 de cada 100 somos mujeres.

Fuente: XII Censo General de Población y Vivienda 2000 y Encuesta Nacional de Empleo 2000. INEGI

Unidad

1

## Tema 2 Las familias son diferentes

En este tema encontraremos información para reflexionar sobre las diferencias de hábitos, costumbres y valores de nuestra familia y de la familia con la que nos empleamos. El comprender la forma de ser, pensar y actuar de las personas con las que trabajamos puede ayudarnos a establecer relaciones basadas en el respeto y la tolerancia.

### **¿Por qué empezamos a trabajar como empleadas del hogar?**

Aunque algunos hombres trabajan en el servicio doméstico, la mayoría de las personas que nos dedicamos a este tipo de trabajo somos mujeres.

Debido a las costumbres y a la educación que hemos recibido, desde pequeñas aprendimos a realizar el trabajo doméstico. Nuestras primeras maestras fueron nuestras madres o las mujeres mayores con las que convivimos.

Por eso cuando decidimos buscar un trabajo remunerado, el empleo doméstico es una buena opción, pues desde muy jóvenes ya poseemos conocimientos y habilidades para realizar algunas de las muchas labores del hogar.

Unidad

1

## ACTIVIDAD 8 Varias formas de empezar

¿Recuerdas cómo conseguiste tu primer empleo en el servicio doméstico? Escribe cómo fue.

---



---

Observa las siguientes imágenes y escribe qué tan buen resultado da esa forma de buscar trabajo, también menciona qué requisitos se necesitan cumplir para solicitar el empleo.

Te conseguí trabajo en casa de una sobrina, pero te tienes que portar bien y hacerle caso en todo...



Señora, ¿no necesita que le ayuden con su quehacer?



Unidad

1

## Familias, una variedad de costumbres

Para emplearnos en el servicio doméstico no sólo necesitamos saber hacer nuestro trabajo, también tenemos que estar dispuestas a tratar con gente que puede tener costumbres, valores y creencias diferentes a las nuestras.

### ACTIVIDAD 9 Aprendemos de la experiencia de María

María nos comenta:

*Soy de Zacatlán, Puebla y vivo con mi tía en Chalma, Estado de México; desde hace seis años trabajo con la familia Pérez aquí en la colonia del Valle. La casa se veía muy grande y con muchos aparatos y muebles, pensé que esa familia era rica, pero luego me di cuenta que "las apariencias engañan".*

*... La señora nunca descansa, porque tiene una tienda de ropa que abre desde muy temprano. Ella y su marido se divorciaron hace tiempo, pero el señor viene de visita y le da dinero para los gastos de la casa. Tienen dos hijas que van a una escuela de "paga"... Pasado un tiempo, me enteré que mi patrona le debía mucho dinero al banco y a la escuela de las niñas... Me contaron que antes de que yo llegara, la señora pasaba muchos apuros y tenía que dejar encargadas a las niñas con la abuela...*

Escribe lo que significa la frase: "Las apariencias engañan".

---



---

¿En qué benefició a la familia Pérez la llegada de María?

---



---



---



---

Unidad

1

María sigue su relato.

*...A mí me costaba mucho trabajo entender algunas de las costumbres y forma de ser de la familia; por ejemplo: la señora es la que sostiene la casa, a veces invita a sus amigos a la casa sin importarle lo que piensen los vecinos... Las niñas eligen lo que quieren comer... El papá de las niñas viene por ellas el fin de semana y las lleva a pasear... Además, ellos no van a la iglesia porque dicen que Dios está en todos lados... Al principio me pareció todo muy raro, porque mi familia es muy creyente... Además, en mi familia, las mujeres obedecen a los maridos, y los niños comen lo que se les da...*

En tu actual empleo ¿qué costumbres de las personas de la casa son diferentes a las tuyas?

---



---

¿Qué has hecho para comprender y adaptarte a las costumbres de la familia con la que trabajas?

---



---



---



---

Todas las personas tenemos costumbres, hábitos, actitudes y valores que aprendimos desde muy pequeñas al convivir con nuestra familia y con nuestra comunidad.

Las **costumbres** y los **hábitos** son actividades que hacemos de manera regular o repetida. Por ejemplo, en algunas familias, es una costumbre hablar “de usted” a los padres; un hábito, es lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

Las **actitudes** son expresiones, gestos o ademanes que muestran a los demás cómo nos sentimos o qué pensamos. Por ejemplo: hay personas que apuntan con el dedo cuando están alteradas, lo cual puede mostrarnos una actitud agresiva.

## Unidad

# 1

Los **valores** son principios que orientan nuestra vida, nos permiten juzgar lo que es adecuado o importante de nuestra conducta o la de otras personas. Por ejemplo: para la mayoría de la gente es importante decir la verdad; es decir, ser honesta.

## Mi relación con la familia donde trabajo

Para sentirnos a gusto en nuestro lugar de trabajo es importante establecer una buena relación con cada una de las personas de la casa. La convivencia diaria con una familia diferente a la nuestra requiere de tolerancia y respeto mutuo.

Reconocer las diferencias de ser, pensar y actuar entre nosotras y las personas de la familia que nos emplea nos ayuda a entendernos mejor.

Independientemente de las diferencias en costumbres, hábitos y valores es importante que en nuestro trabajo practiquemos el respeto y la tolerancia y mantengamos una actitud profesional.

Las siguientes actitudes nos pueden ayudar:

- Respeto hacia la forma de ser y pensar de cada una de las personas que viven en la casa.
- Discreción en relación con los asuntos y problemas de la familia. Evitar contar y opinar sobre lo que pasa en la casa de nuestros patrones.
- Honestidad en el manejo del dinero y bienes que nos confían nuestros empleadores.
- Compromiso en la realización oportuna y eficiente de las actividades para las que nos contratamos.
- Comunicación con nuestra empleadora para platicar sobre nuestras necesidades y problemas con respecto a la labor que desarrollamos.

**ACTIVIDAD 10 El trato que merezco**

Escribe cinco actitudes de tu empleadora y de los otros habitantes de la casa que ayudan a que te sientas a gusto trabajando con ellos.

---

---

---

---

**SABÍAS QUE...**

La tolerancia consiste en aceptar en los demás la forma de ser, actuar o pensar distintas a la propia, aunque no estés de acuerdo. Por esto, se considera un valor importante para la convivencia.

Anota un ejemplo de cómo pones en práctica la tolerancia con las personas con las que trabajas.

---

---

---

---

Unidad

**1**

## Tema 3 Mi relación de trabajo

En las siguientes páginas vamos a estudiar las características de la relación laboral que existe entre las empleadas domésticas y nuestra empleadora, así como las condiciones mínimas que establece Ley Federal del Trabajo para todos los trabajadores y que son irrenunciables. Esto nos puede ser útil para hacer valer nuestros derechos y para cumplir mejor con nuestras obligaciones.

### La relación de trabajo

La relación entre la empleada del hogar y su empleadora o empleador es una relación de trabajo.

Los empleados tenemos una relación de trabajo subordinada a la persona o empresa que nos contrata. Esto quiere decir que cuando nos comprometemos a realizar ciertas actividades a cambio de un salario, estamos sujetos a las indicaciones de quien nos contrata, en la manera de cómo hacerlas y con qué hacerlas.

En todas las relaciones laborales se establece un contrato, que de preferencia es por escrito, sin embargo en el caso de las empleadas domésticas esto casi nunca ocurre. Aunque no tengamos un contrato escrito y firmado, la Ley reconoce la relación laboral entre empleada y empleadora y por lo tanto ambas partes estamos sujetas a la regulación de la Ley Federal del Trabajo, (para abreviar el título de esta ley usaremos las letras LFT).

**ACTIVIDAD 11 El trabajo subordinado**

Observa las siguientes imágenes y responde las preguntas.



¿Cuáles crees que son las actividades a las que se subordina o compromete la persona de la ilustración de la izquierda?

---

---

Unidad

**1**

¿Cuáles crees que son las actividades a las que se subordina la persona de ilustración de la derecha?

---



---

¿Cuáles son las actividades a las que te comprometiste o subordinaste en tu actual empleo?

---



---

### RECUERDA QUE:

*Lo que subordinamos o ponemos al servicio de nuestros empleadores, son las actividades que nos comprometemos a realizar, no nuestra persona.*

Nuestras condiciones de trabajo

Las condiciones mínimas que se establecen en la relación laboral son aquellas que nos permiten realizar nuestro trabajo sin descuidar nuestra salud física, emocional y bienestar social.

Nuestras condiciones de trabajo en ningún caso pueden ser menores a las que establece la Ley Federal de Trabajo y aplican igual para empleadas de planta que para las de entrada por salida. Tampoco pueden hacerse diferencias por motivo de raza, nacionalidad, sexo, edad, creencias religiosas o preferencias políticas. Es decir que para la ley todos los trabajadores y trabajadoras somos iguales y tenemos los mismos derechos.

Las condiciones de trabajo reguladas por la LFT son las siguientes:

- Jornada de trabajo
- Días de descanso
- Vacaciones
- Salario

Unidad

1

## ACTIVIDAD 12 Mis condiciones actuales de trabajo

Escribe las condiciones de trabajo que tienes en tu empleo actual.

¿Cuántos días trabajas a la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas trabajas cada día? \_\_\_\_\_

¿Cuántos días de descanso tienes a la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántos días de vacaciones pagadas tienes al año? \_\_\_\_\_

¿Cada cuándo y dónde recibes tu salario? \_\_\_\_\_

¿Cuánto dinero recibes de salario? \_\_\_\_\_

¿Qué otras prestaciones tienes? \_\_\_\_\_

Para saber si tus condiciones de trabajo están de acuerdo con lo que la ley marca estudia las siguientes páginas.

### La jornada de trabajo

La jornada de trabajo es el tiempo durante el cual el trabajador o trabajadora está a disposición del patrón para prestar su trabajo. La duración de la jornada se fija o establece de común acuerdo entre el patrón y el trabajador pero no puede rebasar las ocho horas al día.

Si tu jornada de trabajo es continua, tu empleadora te debe permitir un descanso de media hora, por lo menos.

Unidad

1

## TEN EN CUENTA QUE:

Aunque vivas en casa de tus patrones no estás obligada a trabajar más de ocho horas al día. Tú no eres el ama de casa sino una empleada y por lo tanto se deben respetar tus condiciones de trabajo.

### ¿Se puede prolongar la jornada de trabajo?

Sí, pero las **horas extras** que trabajes te las tienen que pagar aparte de tu salario normal. El artículo 66 de la LFT explica que la jornada de trabajo puede prolongarse por situaciones extraordinarias pero nunca podrá exceder de tres horas diarias ni de tres veces por semana. Además, tú debes estar de acuerdo en trabajar esas horas extras.

Las horas de trabajo extraordinario se pagan con un cien por ciento más del salario que corresponda a las horas de la jornada. Por ejemplo: si trabajas ocho horas al día y recibes un salario de \$160 pesos, cada hora de tiempo se te paga a \$20, así que si te quedas a trabajar dos horas más de tu jornada, tu patrón o empleadora deberá pagarte los \$160 de tu día más \$40 pesos de horas extras, es decir que por trabajar 10 horas recibirás \$200 pesos.

## Unidad

# 1

### Los días de descanso

El artículo 69 de la Ley Federal del Trabajo establece que por cada seis días de trabajo el empleado disfrutará por lo menos de un día de descanso, con goce de salario íntegro.

La Ley recomienda que el día de descanso sea el domingo, pero tú lo puedes fijar de común acuerdo con tu empleadora.

## Los días de descanso obligatorio

Para fortalecer nuestra participación social, es decir nuestra convivencia familiar y con la comunidad, la Ley establece algunos días en los que no se trabaja debido a que los mexicanos conmemoramos un hecho histórico o celebramos alguna fiesta nacional.

Las empleadas del hogar que trabajan sólo unos días a la semana con una misma empleadora y las que tienen varios patrones también tienen derecho a disfrutar de los días de descanso obligatorio.

Los días de descanso obligatorio son los siguientes: el primero de enero, el cinco de febrero, el 21 de marzo, el primero de mayo, el 16 de septiembre, el 20 de noviembre y el 25 de diciembre. El primero de diciembre de cada 6 años no se trabaja con motivo del cambio de presidente de la República.

Otras fechas consideradas como descanso obligatorio son determinadas por las autoridades de cada estado de la República para la elección de gobernadores, presidentes municipales, diputados y senadores.

En algunas ciudades, el día que se celebra la Expropiación Petrolera no se trabaja, así como el día de la Batalla de Puebla, es festivo para los poblanos.

En algunos municipios o comunidades, el día de la fiesta de su santo patrón se suspenden las actividades en las escuelas y en algunas oficinas.

### ACTIVIDAD 13 ¿Qué celebramos o conmemoramos?

Escribe el suceso que se conmemora en cada día de descanso obligatorio. Si no te acuerdas pregúntale a tu asesor o asesora.

El primero de enero se celebra \_\_\_\_\_

El cinco de febrero se conmemora \_\_\_\_\_

El 21 de marzo recordamos el nacimiento de \_\_\_\_\_

El primero de mayo es el día del \_\_\_\_\_

El 16 de septiembre conmemoramos \_\_\_\_\_

El 20 de noviembre conmemoramos \_\_\_\_\_

El 25 de diciembre, la mayoría de los mexicanos celebramos \_\_\_\_\_

Platica con tus compañeras y compañeros y anota otros días que, por costumbre, no se trabajan en el pueblo o ciudad donde vives.

### ¿Puedo trabajar en mi día de descanso?

Como empleada del hogar no estás obligada a trabajar en tu día de descanso semanal ni en los días de descanso obligatorio, pero si por alguna razón tu empleadora te pide que trabajes alguno de esos días, te debe pagar un salario doble por el servicio prestado.

Por ejemplo: si en un día normal de trabajo ganas \$100 y trabajas en tu día de descanso, la empleadora te debe pagar \$200 adicionales, es decir que aparte de los cien pesos que te paga por tu día de descanso debe pagarte otros \$200 por trabajar ese día. En total tendrías que recibir \$300.

Unidad

1





Unidad

1

## Recomendaciones

- Antes de aceptar quedarte a trabajar horas extras o en tus días de descanso es importante que te pongas de acuerdo con tu empleadora sobre el pago extra que recibirás. Así se evitan malos entendidos.
- Si recibes tu salario cada semana, cada 15 días o cada mes, escribe en un calendario los días y las horas extras que trabajaste. Así será más fácil hacer cuentas con tu empleadora el día de pago.

## ACTIVIDAD 14 Negocio el cambio de mi día de descanso

María es originaria de San Miguel Tzinacapan, Puebla; en su localidad se festeja el 29 de septiembre la fiesta de San Miguel Arcángel. Para María, es muy importante regresar a su comunidad para festejar con los suyos, el problema es que este año la fecha cae en martes.

El 29 de septiembre no es día de descanso obligatorio, por lo que María tiene que negociarlo con su empleadora, lo que implica que ambas se pongan de acuerdo para beneficio mutuo.

¿Cómo le aconsejarías a María que negocie el permiso para ir a su pueblo el 29 de septiembre? Escríbelo.

---



---



---



---

### Las vacaciones

Gozar de un período de vacaciones al año, también es un derecho de todos los trabajadores y las trabajadoras.

El artículo 76 de la Ley Federal del Trabajo dice: *“Los trabajadores que tengan más de un año de servicios disfrutarán de un período anual de vacaciones pagadas, que en ningún caso podrá ser inferior a seis días laborables...”* Haciendo cuentas, esto equivale a un día de vacaciones por cada 60 días trabajados.

Después del cuarto año de trabajar para el mismo patrón, el período de vacaciones se aumentará en dos días por cada 5 años de servicio. Por ejemplo: si una persona ya cumplió cinco años de trabajar con la misma empleadora tiene derecho a gozar de un periodo de vacaciones de 8 días laborables. De esta forma los días de vacaciones pueden aumentar hasta doce al año.



La LFT también establece, en el artículo 80, que los trabajadores y las trabajadoras tenemos derecho a una prima o pago adicional por concepto de vacaciones. Este pago adicional debe ser de por lo menos el 25% sobre los salarios que nos correspondan durante el período de vacaciones.

Por ejemplo, si yo gano \$100 pesos diarios, además de recibir los \$600 pesos que me corresponden de mi salario durante las vacaciones, mi empleador debe darme un pago o prima vacacional correspondiente al 25% de mi salario, o sea una cuarta parte más de mi salario.



Unidad

1

Según el artículo 77 de la LFT, las empleadas de entrada por salida también tenemos derecho a un período anual de vacaciones y a la prima vacacional correspondiente, en proporción con el número de días trabajados por año. Por ejemplo, si una empleada del hogar trabaja sólo 10 días al mes con el mismo patrón, al año trabajó 120 días por lo tanto le corresponden dos días de vacaciones.

### Hagamos la cuenta:

Días que trabaja al mes con el mismo patrón: 10.

Días trabajados en el año: 120.

¿A cuántos días de vacaciones tendrá derecho?

365 días trabajados = 6 días de vacaciones.

120 días trabajados = 2 días de vacaciones pagadas.

### ACTIVIDAD 15 Mis vacaciones

Calcula lo siguiente. Si tienes dudas consulta a tu asesor o asesora.

¿A cuántos días de vacaciones tiene derecho una empleada de planta que lleva trabajando 13 años para un mismo empleador?

---

¿Cuánto le tienen que pagar por concepto de prima vacacional?

---

En tu caso, ¿a cuántos días de vacaciones pagadas tienes derecho?

---

¿Cuántos años tienes trabajando para la misma patrona? \_\_\_\_\_

¿Cuántos días has trabajado en el último año? \_\_\_\_\_

¿Cuántos días de vacaciones te corresponden? \_\_\_\_\_

¿Cuánto debes recibir de tu prima vacacional? \$ \_\_\_\_\_

## El salario

El salario es la retribución que debe pagar el patrón al trabajador por sus servicios. El salario es un derecho irrenunciable, además debe ser remunerador, y nunca menor al fijado como mínimo por la ley.

Este pago no sólo se da en dinero, también se puede complementar en especie, es decir, que a cambio de nuestros servicios nos den, un bien o una prestación. A la suma de todo eso se le llama **salario integral**.

En el caso de las empleadas del hogar, el salario integral se conforma por: salario o sueldo en efectivo, ya sea diario, por semana o quincena, y prestaciones en especie, por ejemplo, si tu empleador o empleadora te proporciona alimentos, habitación, despensa, aguinaldo, prima vacacional, etcétera.

### ACTIVIDAD 16 Mi salario integral

¿Crees que es importante conocer cómo se conforma nuestro salario integral?

Sí  No  ¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En tu actual empleo, ¿cuál es tu salario integral? Anota la cantidad que recibes:

Pago que recibo en efectivo cada mes \$ \_\_\_\_\_

Aguinaldo \$ \_\_\_\_\_

Prima vacacional \$ \_\_\_\_\_

Unidad

1

Escribe tus otras prestaciones (como despensa, habitación, alimentos):

---



---



---

## SABÍAS QUE...

- El salario mínimo es la cantidad menor que debe recibir en efectivo el trabajador por los servicios prestados en una jornada de trabajo.
- La LFT considera un salario remunerador aquél que es suficiente para satisfacer las necesidades normales de un jefe o jefa de familia en el orden material, social y cultural, así como para proveer la educación obligatoria a los hijos.

Entre las empleadas del hogar lo más común es que el salario se fije por unidad de tiempo, o sea por día, semana o quincena, para las empleadas que trabajan con uno o varios patrones y, por unidad de obra o tarea a las empleadas que se dedican a alguna especialidad, por ejemplo lavar o planchar.



A mí me pagan 150 pesos por un día de trabajo, más mis prestaciones.

Ella recibe su salario por unidad de tiempo.

La lavada se la voy a cobrar a 35 pesos la docena y la planchada a 40 pesos ¿qué le parece?



Ella recibe su salario por unidad de obra.

En la LFT se especifica que el plazo para pagar los salarios no puede ser mayor de una semana o quince días. Además el pago de salario se debe hacer en tu lugar de trabajo y en el día laborable convenido, te lo deben entregar directamente a ti para que dispongas libremente de él.

Es importante que sepas que la LFT prohíbe que se apliquen descuentos al salario, salvo que hayas solicitado un préstamo o anticipo de tu sueldo a tu empleadora. En ese caso debes ponerte de acuerdo con ella sobre la forma en que te lo descontará, los descuentos no deben ser mayores al 30% de tu salario. Ten presente que las deudas contraídas por los trabajadores con sus patrones en ningún caso generan intereses o réditos, o sea que sólo pagarás la cantidad que te prestaron.

## Recomendaciones

- Para negociar tu salario, pregunta cuánto están ganando otras personas que se dedican al servicio doméstico en el poblado o colonia donde trabajas.
- Para que tengas una referencia de cuánto puedes pedir por tus servicios, infórmate sobre el salario mínimo en tu zona de trabajo. Actualmente la mayoría de los trabajadores ganan más de un salario mínimo.

## Nuestro salario también incluye el aguinaldo

El aguinaldo es un pago anual, equivalente a por los menos 15 días adicionales de salario. Todos los trabajadores tenemos derecho al aguinaldo y se nos debe pagar antes del día 20 de diciembre.

Las personas que todavía no cumplen un año de trabajar para el mismo patrón o las que renunciaron antes de cumplir el año de trabajo también tienen derecho a que se les pague una parte proporcional del aguinaldo de acuerdo con tiempo que hayan trabajado.

## Mis derechos y obligaciones

Todas las trabajadoras y trabajadores tenemos derechos y obligaciones sin importar la actividad laboral a la que nos dediquemos.

Las obligaciones que adquirimos al establecer una relación de trabajo o laboral se refieren principalmente al oportuno y buen cumplimiento del servicio doméstico que nos comprometemos a realizar.

Nuestros derechos como trabajadoras son el respeto pleno a las condiciones de trabajo que marca la Ley Federal del Trabajo y a las que acordamos con nuestra empleadora.

La LFT tiene un apartado especial que se refiere a las trabajadoras y trabajadores domésticos, en él se establecen para los patrones las siguientes obligaciones especiales:

- Guardar consideración al trabajador doméstico, absteniéndose de todo maltrato de palabra o de obra.
- Proporcionar al trabajador habitación cómoda e higiénica para dormir; una alimentación sana y satisfactoria y condiciones de trabajo que aseguren la vida y la salud.
- Cooperar para la instrucción general del trabajador doméstico.
- Proporcionar asistencia en caso de enfermedad o muerte.

Por nuestra parte tenemos la obligación de guardar consideración y respeto al patrón, a su familia y a las personas que asistan al hogar donde prestemos nuestros servicios. Además poner el mayor cuidado en la conservación de los muebles, aparatos y objetos de la casa.

## ACTIVIDAD 17 Eso no se vale

Observa las siguientes ilustraciones, en cada una de ellas encontrarás una posible violación de los derechos de una empleada del hogar. Escribe en el espacio en blanco lo que marca la Ley Federal del Trabajo para evitar que se violen sus derechos laborales. Fíjate en el ejemplo.




---



---



---




---



---



---



Señora, veo que anda sin dinero, no le hace que no me pague este mes.

El salario es un derecho irrenunciable. Aunque la empleada no quiera, su empleadora está obligada a pagarle por su trabajo.

Unidad

1



Esta semana no te puedo pagar, te lo voy a juntar con el pago de la otra semana, así ahorras.

---

---

---



Si quieres vete a la fiesta de tu pueblo pero ni creas que te voy a pagar las vacaciones.

---

---

---

Unidad

1

### TEN EN CUENTA QUE:

Nuestros derechos como empleadas del hogar no dependen de la buena voluntad de nuestros empleadores; son derechos que han conquistado otros trabajadores y trabajadoras y que nos benefician también a nosotras.

## Tema 4 Nos ponemos de acuerdo

La finalidad de este tema es compartir algunas ideas y estrategias para negociar con nuestra empleadora las condiciones de trabajo que marca la LFT. Cuando establecemos un contrato de trabajo en el que empleada y empleadora estamos de acuerdo, ambas nos sentimos satisfechas y nuestra vida laboral se puede desarrollar favorablemente.

### Negocio mis condiciones de trabajo

Cuando iniciamos una relación laboral, nos sentimos tan contentas por haber conseguido un empleo, que a veces olvidamos, o nos da pena, entrar en los detalles de qué es lo que tengo que hacer, cómo quieren que lo haga, en qué lugar tengo que trabajar, mis horarios de entrada y salida, mis tiempos de descanso, entre otros aspectos.

Para que nuestra relación de trabajo se desarrolle en buenos términos con nuestra empleadora es importante establecer de común acuerdo y desde el principio las condiciones de trabajo.

Es probable que entre la persona que te quiere contratar y tú haya ciertas diferencias en relación con el sueldo, días de descanso y prestaciones. Por eso es importante que antes de decir sí, preguntes qué esperan de ti y qué te ofrecen. También es necesario que des a conocer tus necesidades y lo que esperas del empleo.

A esta situación para ponerse de acuerdo se le llama **negociación**. La negociación es un diálogo entre dos o más personas con intereses y necesidades diferentes que necesitan llegar a un acuerdo. Cada una de ellas tiene argumentos para defender su postura.

Unidad

1

## ACTIVIDAD 18 Mejor nos ponemos de acuerdo

Lee la historia “Mejor, nos ponemos de acuerdo” que aparece en la *Revista de tu paquete modular*.

Escribe tu opinión sobre la forma en que Rita negoció sus condiciones de trabajo.

---



---

¿Cuáles son las condiciones de trabajo que puedes negociar con tu empleadora cuando inicias una relación laboral?

---



---

Llegar a un acuerdo que beneficie a las dos personas, es lo que se llama saber negociar. En la mayoría de los casos, llegar a un acuerdo implica ceder en parte de nuestros intereses, por ejemplo, tú recibes pago doble por trabajar en tu día de descanso pero renuncias a ir al cine con tus amigas. Ceder no implica renunciar a tus necesidades e intereses sino lograr un acuerdo de beneficio mutuo.

Unidad

1

### RECUERDA QUE:

*Ceder a lo que los demás desean, no significa pasar por encima de nuestras necesidades y derechos.*

Ya conoces cuáles son las condiciones mínimas de trabajo a las que tienes derecho según la LFT. Pero hay otras, particulares, en las que esta Ley permite que las involucradas, es decir, empleadora y empleada, negocien y se pongan de acuerdo.

Por ejemplo, Sofía va con la señora Gómez, los lunes, miércoles y viernes, de ocho de la mañana a cuatro de la tarde, trabaja ocho horas y realiza el aseo general de la casa (barre, sacude, lava los pisos y trastos). Acordó con la señora Gómez, como día de pago los viernes. El martes lava y el jueves plancha con la señora Domínguez, acordó con ella el pago por docena de piezas de ropa, tanto de lavado como de planchado y, generalmente, trabaja dos o tres horas según "salga de ropa".



Unidad

1

La negociación de condiciones de trabajo no sólo se hace al principio, sino que se presenta a lo largo de toda la relación laboral.

## ACTIVIDAD 19 Negocio un aumento de sueldo

Carla, desde hace tres años, trabaja de planta con la señora Rosa, ella es muy buena, pero, desde que empezó a trabajar en su casa, le paga lo mismo. Carla quiere un aumento de sueldo porque "la vida ha subido mucho" y ya no le alcanza lo que gana.

Escribe dos maneras distintas de pedir un aumento de sueldo. Fíjate en el ejemplo:

*Señora Rosa, espero que esté contenta con mi trabajo pero, usted sabe cómo han aumentado los precios de todo y desde hace tres años, me paga lo mismo, mis amigas me platican que a ellas les aumentan el sueldo cada año. Yo quiero que considere mi situación y nos pongamos de acuerdo para que me aumente el sueldo.*

a) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### El contrato de trabajo

La LFT reconoce dos formas de consentir, una verbal y otra escrita. Como consecuencia, acepta esas dos formas de ponerse de acuerdo, a ese acuerdo de voluntades se le llama **contrato**.

En el contrato, las partes, es decir, tu patrón o patrona y tú, se ponen de acuerdo con respecto a las condiciones de trabajo de la relación que inician.

El artículo 24 de la LFT establece que las condiciones de trabajo deben hacerse constar por escrito y tanto la empleada como la empleadora tienen que conservar una copia de ese escrito,

El escrito donde consten las condiciones de trabajo puede contener lo siguiente:

- Nombre, nacionalidad, edad, sexo, estado civil y domicilio del trabajador y del patrón.
- El servicio o servicios que prestará el trabajador se deben describir con la mayor precisión posible.
- El lugar o los lugares donde se realizará el trabajo.
- La duración de la jornada.
- El salario que se percibirá y otras condiciones de trabajo, tales como días de descanso, vacaciones y las que convengan al trabajador y al patrón.

### TEN EN CUENTA QUE:

La falta de contrato escrito al que se refiere la Ley Federal del Trabajo, no nos priva a las empleadas del hogar de los derechos y obligaciones que se derivan de las normas laborales.

## ACTIVIDAD 20 Yo acepto

Lee en la Revista el artículo “Las maneras que la ley reconoce para consentir” y después realiza las siguientes actividades.

Con tus palabras, menciona las formas de consentir o de aceptar, que el derecho reconoce:

---



---



---

Unidad

1

¿Por qué es importante que se establezcan en el contrato individual de trabajo, con toda precisión, el o los servicios que deben prestarse?

---

---

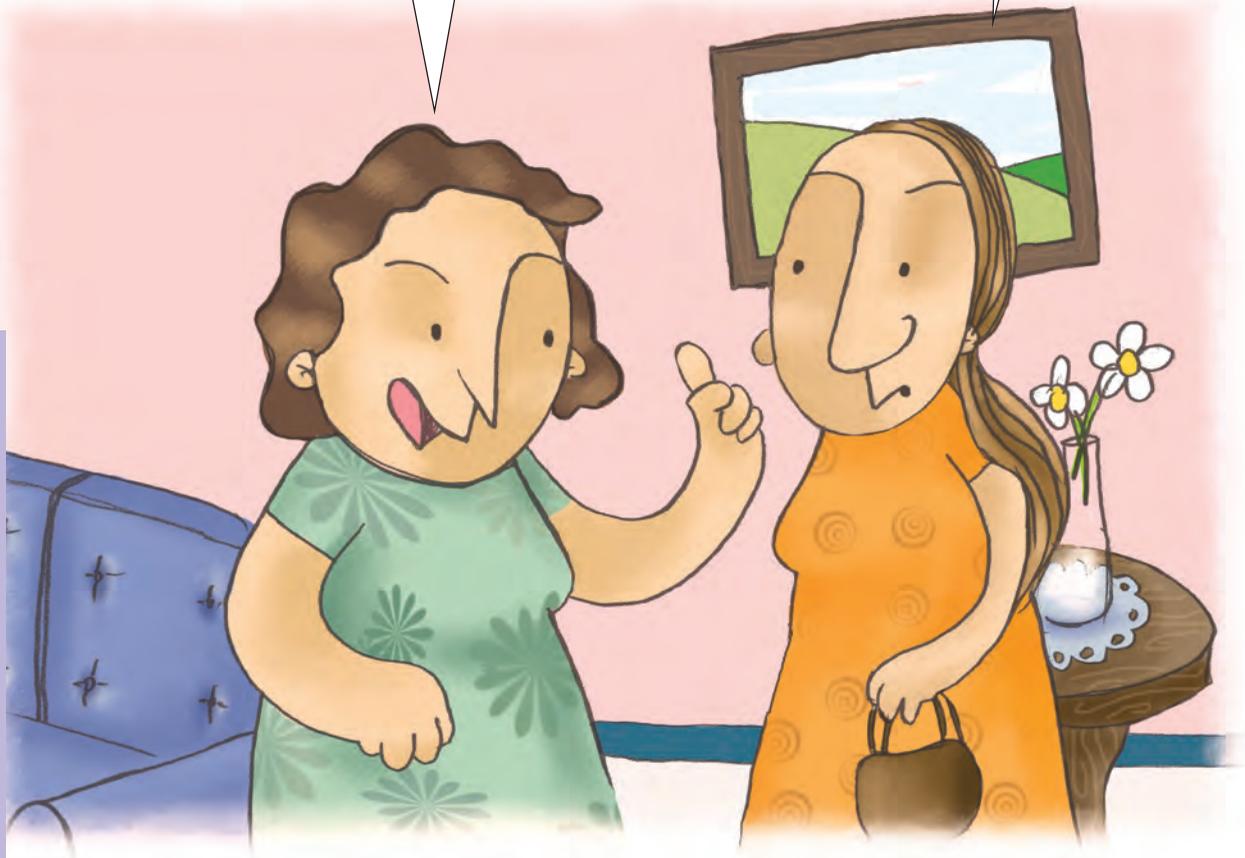
¿Por qué es importante establecer en el contrato las condiciones de trabajo que acordamos con nuestra empleadora o empleador ?

---

---

Entonces... los lunes trabajo ocho horas y hago el aseo de toda la casa, ese día me va a pagar 200 pesos. Los miércoles vengo a lavar y los jueves a planchar, la lavada y la planchada se la voy a cobrar por docena...

Sí, estamos de acuerdo.



Unidad

1

## RECOMENDACIONES:

- Como en la mayoría de los casos no se acostumbra hacer un contrato escrito, es conveniente que antes de retirarte confirmes con la persona que te contrata las condiciones de trabajo.
- Cuando llegues a tu casa escribe cada uno de los acuerdos a los que llegaste con la persona que te contrató. Así los tendrás siempre presentes.

## Modificaciones al contrato de trabajo

Todas sabemos, por experiencia, que las condiciones de nuestro trabajo cambian.

Las relaciones laborales son dinámicas, es decir, cambian constantemente, para que cambien sin afectar los intereses de empleada y empleadora, se necesita que ambas partes consientan, es decir, acepten.

En nuestra vida diaria, tenemos por costumbre aceptar hechos o acciones con un simple "ajá", "sí", "está bien", o con algún movimiento corporal que indica un sí como respuesta. La mayoría de las veces, este tipo de afirmaciones no tiene consecuencias, pero, en nuestro trabajo, puede tenerlas si no aclaramos bien de qué se trata.

Por ejemplo, Clara estaba planchando la ropa de la señora Mercedes, de repente llegó la hija y le dijo: —Aquí le dejo mi ropa para que la planche. Clara le dijo: —Ajá, déjela ahí.



Unidad

1

Cuando terminó de planchar, le cobró a la señora Mercedes toda la ropa, entonces, la señora le dijo: —La ropa de mi hija no te la pago, que te la pague ella.



Al consentir o aceptar realizar actividades que no estaban acordadas desde el inicio de tu relación laboral, ésta se modifica.

## Unidad

# 1

### ACTIVIDAD 21 Los acuerdos se pueden modificar

Menciona tres ejemplos en los que tu relación laboral haya cambiado, Por ejemplo:

- a) Me aumentaron el sueldo y no el trabajo. \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

Cita un ejemplo de tus relaciones laborales, en el que hayas consentido hacer algo de manera tácita, es decir, con un movimiento del cuerpo o con una palabra que se traduzca o interprete como un **sí**.

---

---

Cita un ejemplo de tus relaciones laborales, en el que hayas consentido a través del silencio.

---

---

---

---

¿Alguna vez has consentido de manera expresa, es decir, abierta y claramente, a través de tu firma en alguna de tus relaciones laborales? Sí  No

Describe tu experiencia.

---

---

---

---

Los cambios no siempre son en perjuicio de nosotras. Lo importante es darnos cuenta de cuándo cambian y de cómo expresamos nuestro consentimiento, porque una vez que consentimos, quedamos obligadas a cumplir.

Afortunadamente, para nosotras ningún derecho puede ser renunciado en nuestro perjuicio, es decir, si aceptamos, por ejemplo, trabajar en nuestros días de descanso, podemos en cualquier momento aclarar la situación y no trabajarlos o cobrar por ellos.

Unidad

1

## Terminamos con la relación laboral

Las relaciones de trabajo se deshacen o terminan por distintas causas, las más frecuentes son por rescisión de contrato y por renuncia del trabajador o trabajadora.

### La rescisión de contrato

Rescindir quiere decir deshacer. Como empleadas del hogar podemos deshacer la relación laboral cuando:

- Nuestra empleadora o empleador no cumpla con las condiciones de trabajo que marca la Ley Federal del Trabajo y las que establecimos de común acuerdo.
- Nuestra empleadora, sus familiares y otras personas que habiten la casa incurran en faltas de honradez, actos de violencia, amenazas, malos tratos en nuestra contra, de nuestros hijos o familiares. Dentro o fuera de tu lugar de trabajo.
- El patrón reduzca nuestro salario o prestaciones, o nos pague en una fecha y lugar diferente a lo convenido.
- En nuestro lugar de trabajo exista un peligro grave para nuestra salud y seguridad personal o para la de nuestra familia.

Puedes separarte de tu empleo dentro de los 30 días siguientes a la fecha en que te ocurra cualquiera de las causas mencionadas.

Por su parte nuestra empleadora puede deshacer el contrato, si incurrimos en alguno de los siguientes actos:

- Presentar certificados o referencias falsas.
- Faltar a la honradez o incurrir en actos de violencia, injurias o malos tratos en contra de compañeros, el empleador o sus familiares... salvo que medie provocación o actuemos en defensa propia.

- Ocasionar intencionalmente o por descuido, perjuicios a la casa, aparatos, materias primas y demás objetos relacionados con el trabajo.
- Comprometer por imprudencia o descuido la seguridad de la casa o de las personas que se encuentren en ella.
- Faltar más de tres días al trabajo en un período de 30 días, sin permiso ni causa justificada.
- Negarse a adoptar medidas preventivas o a seguir procedimientos indicados para evitar accidentes o enfermedades.

En cualquiera de los casos anteriores nuestra empleadora o empleador puede despedirnos del empleo dentro de los 30 días siguientes a la falta cometida.



## ACTIVIDAD 22 Causas para rescindir o deshacer el contrato

Observa las imágenes de la siguiente página y después:

Anota una **A** en cada una de las imágenes donde se represente una causa de rescisión del contrato de trabajo, sin responsabilidad para ti.

Escribe una **B** en las imágenes donde se indique una causa de rescisión del contrato de trabajo sin responsabilidad para el patrón.

Unidad

1

Te pagaré 200 pesos diarios y trabajarás de lunes a sábado.

Te daré sólo 100 y te cobraré los otros 100 por hospedaje y descansarás un domingo sí y otro no.



Sé hacer de todo: cocinar, lavar, planchar, sacudir...



No tiene derecho de pegarle a mi hijo.



Cuando llegue la señora, su madre, los acusaré.



Fíjese señora que en el pan, escuché cosas feas que se dicen del señor, su esposo, dicen que...



Cuando acabes de hacerme el sandwich, subes a tender mi cama...

Si anotaste una B en las ilustraciones 1, 3 y 5 ¡muy bien!, éstas son causas para que rescindas el contrato de trabajo sin responsabilidad para ti.

## Las indemnizaciones

Si cumplimos con nuestras obligaciones y nos despiden injustificadamente, tenemos derecho a una indemnización de acuerdo con el tiempo que duró la relación laboral.

En el artículo 50 de la Ley Federal de Trabajo se trata lo de las indemnizaciones, es decir, de reparar el daño causado; por ejemplo, en caso de despido injustificado, el patrón te tiene que indemnizar con 20 días de salario por cada año trabajado.

### TE EN CUENTA QUE:

Para ejercer un derecho, primero hay que conocerlo. La ignorancia de la ley nos perjudica, por eso es importante conocer la Ley Federal del Trabajo.

### ACTIVIDAD 23 La renuncia

Escribe tres causas por las que dejaste tus trabajos anteriores.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Unidad

1

Cuando decides que un trabajo ya no te gusta o no te satisface, ¿cómo se lo dices a tu empleador o empleadora?

---

---

## Aprendo a renunciar

Una de las formas por la que se termina la relación laboral es por renuncia del trabajador o trabajadora.

Es importante que sepamos cuándo un trabajo ya no satisface nuestras necesidades económicas o ya no nos gusta. El servicio doméstico también propicia una relación afectiva entre la empleada del hogar y los miembros de la familia donde trabaja. Cuando algo no funciona en la relación afectiva con nuestros empleadores, nos afecta emocionalmente y podemos renunciar por ello. También cuando nos ofrecen otro trabajo con mejores prestaciones o mejor salario.

Si decides renunciar, la Ley marca que puedes dar por terminada la relación de trabajo dando aviso a tu empleadora con ocho días de anticipación.

Algunas recomendaciones sobre cómo decirle a tu empleador o empleadora que renuncias:

- Informarle con anticipación que ya no quieres trabajar en su casa, para darle tiempo de buscar quien te reemplace.
- Elegir un momento oportuno para decirle los motivos de tu renuncia.
- Escribirle una carta, en la que expliques los motivos de tu renuncia.

Escribe tres recomendaciones más de acuerdo con tu experiencia:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Antes de abandonar un lugar de trabajo, en nuestro caso, antes de dejar la casa de nuestro empleador o empleadora, es indispensable hacer entrega de todas las herramientas, utensilios, llaves, ropa de trabajo y todo aquello que tengamos bajo nuestra custodia.

Si ocupamos alguna habitación, hay que dejarla limpia y no olvidar nuestras cosas personales.

Cuando termina una relación laboral, es conveniente quedar en buenos términos con nuestros empleadores. Es importante pedirles una carta de recomendación porque nos puede servir para un siguiente empleo.

## Instituciones que brindan apoyo a las y los trabajadores

En esta Unidad hemos estudiado algunas de las condiciones mínimas a las que tienes derecho como empleada del hogar pero aún hay mucho por saber. Si tienes dudas sobre tus derechos y obligaciones o si eres víctima de abusos por parte de tu empleadora o empleador puedes acudir a algunas instituciones.

Existe una **Procuraduría General del Trabajo** en todos y cada uno de los estados, así como oficinas de la misma, en varios municipios. En las Procuradurías del Trabajo pueden ayudarte a hacer valer tus derechos y a aclarar tus dudas. El servicio es gratuito.

Si tienes problemas en tu relación laboral con tu empleador o empleadora puedes acudir a las **Juntas de Conciliación y Arbitraje** para que el Secretario de una de las Juntas decida lo que corresponde hacer y haga valer tu derecho.

Unidad

1

**TEN EN CUENTA QUE:**

Los derechos deben ejercerse. No dudes en recurrir ante las instancias legales para demandar su cumplimiento. Es cierto que a veces los procedimientos legales son largos, pero si los utilizamos, podemos ayudar a que mejoren. Si todas y todos hacemos uso de ellos, podemos pedir que se reformen para que cada vez sean más adecuados a nuestras realidades.

**ACTIVIDAD 24** Nuestro directorio

Localiza en el *Directorio de Instituciones* que me pueden brindar apoyo, la ubicación de las instituciones que pueden orientar sobre derechos laborales de las empleadas del hogar.

¿Alguna vez has buscado orientación en alguna institución? Escribe tu experiencia.

---



---



---



---

Unidad

1

**TEN EN CUENTA QUE:**

- La Ley Federal del Trabajo nos protege como empleadas del hogar.
- Si necesitas saber más sobre tus derechos y obligaciones como empleada del hogar, busca información y asesoría, pero nunca te quedes con la duda.

# Autoevaluación

1. Relaciona con una línea el texto y el concepto al que éste corresponde.

El empleo doméstico	A es toda actividad humana en la que aplicamos conocimientos, habilidades, capacidades y aptitudes para satisfacer nuestras necesidades, las de nuestra familia y las de la sociedad.
El trabajo	B es el conjunto de labores o actividades que realizamos las personas en una casa, en provecho o beneficio de sus habitantes. Estas tareas no son pagadas y son llevadas a cabo principalmente por las mujeres de la familia.
El trabajo doméstico	C es cuando recibimos un pago a cambio de nuestro trabajo.
El trabajo remunerado	D es cuando nos contratamos para realizar el trabajo o servicio doméstico en una casa diferente a la propia, a cambio de un salario o sueldo.

2. ¿Por qué es importante el servicio que ofreces como empleada del hogar en la familia donde laboras?

---

---

3. Escribe tres diferencias entre el trabajo doméstico y el empleo doméstico.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles actitudes te pueden ayudar a establecer una relación de respeto mutuo con los integrantes de la familia con la que trabajas?

\_\_\_\_\_

5. Escribe algunas de las actitudes de tu empleadora y de la familia donde trabajas, que te ayuden a sentirte a gusto en tu trabajo.

\_\_\_\_\_

6. ¿Cuál es la característica principal de la relación laboral?

\_\_\_\_\_

7. Escribe tres condiciones de trabajo reguladas por la Ley Federal de Trabajo.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

8. Lee los siguientes enunciados y encierra en un círculo aquél que se ajuste a las condiciones de trabajo que la Ley Federal del Trabajo señala para los y las trabajadoras:

- a) El trabajo es de lunes a sábado, comienzas a trabajar a las seis de la mañana y te vas cuando termines tu quehacer. Te toca hacer todo.

- b) El trabajo es de lunes a domingo, entras a las seis de la mañana y terminas a las seis de la tarde, descansas cada quince días y el sueldo es según tu desempeño en la casa.
- c) La entrada es a las ocho de la mañana y terminas a las cuatro de la tarde. Tienes 30 minutos para comer en casa de tu empleadora. Trabajas de lunes a sábado y descansas los domingos.
9. Laura lleva seis años trabajando para la familia Pérez; hace unos meses se mudaron a la ciudad de Puebla. El cambio de ciudad le ha permitido a Laura hacer nuevas amigas. Los domingos salen a pasear juntas y se enteró de que en Puebla hay un desfile el 5 de Mayo. Antes de mudarse, nunca le dieron ese día de descanso, ella no sabe si ese día es de descanso obligatorio.  
¿En el caso de Laura, el descanso es obligatorio?

Sí  No

10. Ya no estás a gusto con el trabajo que tienes como empleada del hogar en la casa de la señora Gómez. Lo comentas con tus amigas y ellas te dan consejos.

Subraya el consejo que te parezca más adecuado a lo que la ley señala:

- a) Pues, ahora que te vayas a tu pueblo, llévate todo lo que tengas en la casa y ya no vuelvas, como en tu casa no hay teléfono, pues ni quien te moleste.
- b) Habla con la señora y avísale que ya no vas a trabajar con ella, para que se busque otra empleada del hogar, entrégale las llaves y todo lo que te ha dado para tu quehacer. Cuando te vayas, pídele que vea que no te estás llevando nada que no sea tuyo y pídele una carta de recomendación.
- c) Comienza a hacer mal las cosas para que se harten y te despidan.
11. Magda es empleada del hogar, vive en casa de su empleadora; la próxima semana cumplirá cuatro años de trabajo. De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo, escribe cuántos días le corresponden de vacaciones pagadas.

---

## Hoja de respuestas

1. La respuesta correcta es...

**El empleo doméstico:** es cuando nos contratamos para realizar el trabajo o servicio doméstico en una casa diferente a la propia, a cambio de un salario o sueldo.

**El trabajo:** es toda actividad humana en la que aplicamos conocimientos, habilidades, capacidades y aptitudes para satisfacer nuestras necesidades, las de nuestra familia y las de la sociedad.

**El trabajo doméstico:** es el conjunto de labores o actividades que realizamos las personas en una casa, en provecho o beneficio de sus habitantes. Estas tareas no son pagadas y son llevadas a cabo principalmente por las mujeres de la familia.

**El trabajo remunerado:** es cuando recibimos un pago a cambio de nuestro trabajo.

2. Cualquier respuesta que se parezca a la idea de que al realizar los quehaceres de su casa, apoyo a la familia con la que trabajo para que viva en condiciones de higiene y salud, o para que sus miembros puedan dedicarle más tiempo a otras actividades e, incluso, obtener dinero por ellas.

3. La diferencia más importante entre el empleo doméstico y el trabajo doméstico, es que el primero se realiza a cambio de un sueldo o salario, y el otro no. Otras diferencias en relación con el trabajo doméstico, es que el servicio doméstico cubre una jornada de trabajo, se realiza en un hogar diferente al propio, se trabaja en tareas específicas, como lavado, limpieza en general, cocinar, entre otras.

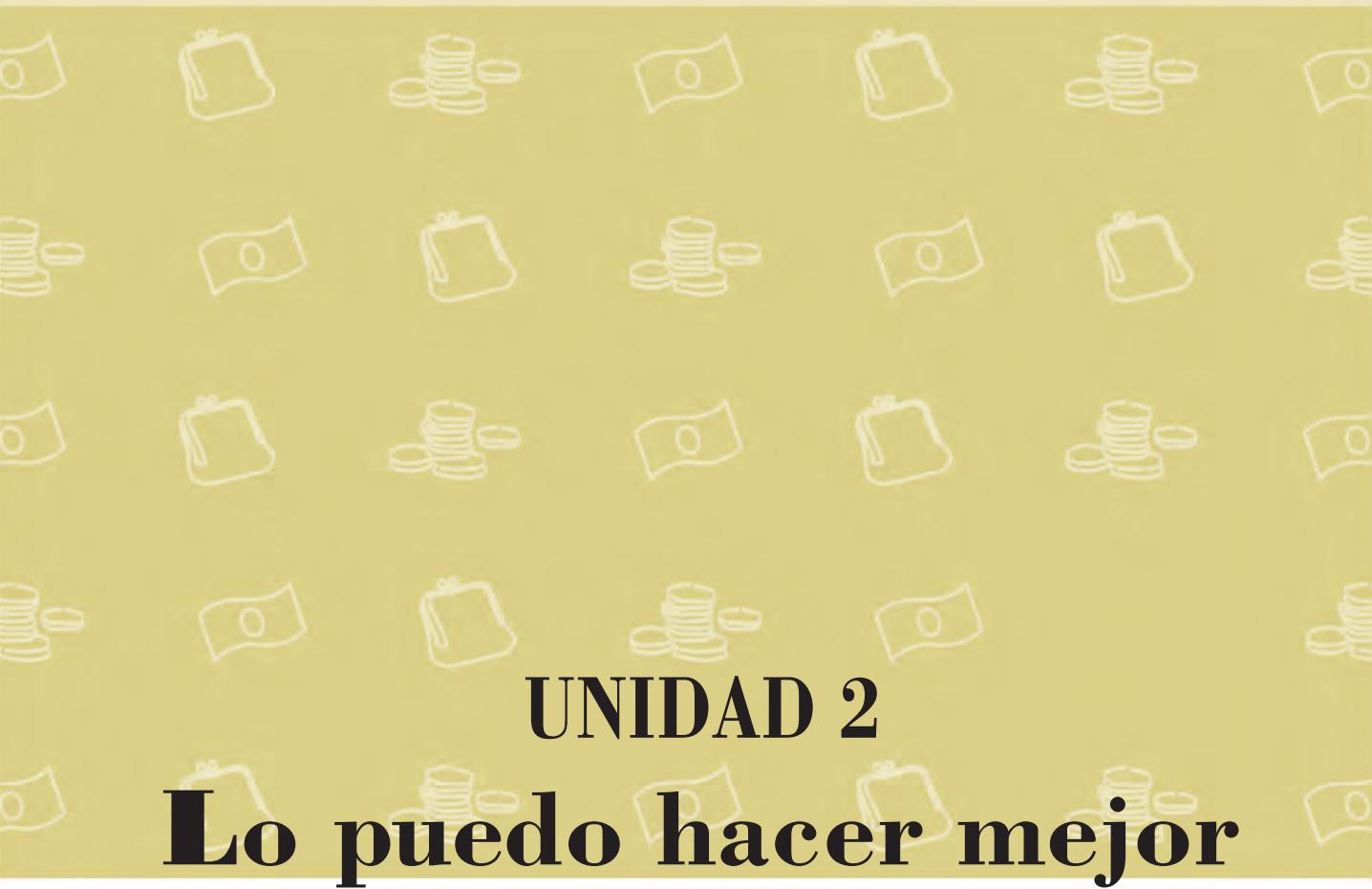
Unidad

1

4. Si pusiste algo parecido a lo siguiente:
- Respeto a la forma de ser y pensar de cada una de las personas que viven en la casa.
  - Discreción respecto de los asuntos y problemas de la familia con la que trabajas.
  - Honestidad en el manejo de los bienes y recursos económicos que nos confían nuestros empleadores.
  - Compromiso en la realización oportuna y eficiente de las actividades para las que nos contratamos.
  - Comunicación permanente con nuestra empleadora para platicar de nuestras necesidades.
5. Lo que hayas contestado está bien, ya que es lo que tú necesitas para sentirte cómoda y apreciada en tu trabajo.
6. La característica principal de la relación laboral es que en ella recibimos un salario a cambio de los servicios que prestamos.
7. La Ley Federal del Trabajo regula: la jornada de trabajo, los días de descanso, las vacaciones y el salario que deben recibir todos los trabajadores y las trabajadoras.
8. La mejor opción es la **c**.
9. Sí, el 5 de Mayo es día de descanso obligatorio para los poblanos, es correcto, porque es una fiesta local, aun cuando la Ley Federal del Trabajo no lo incluya, las costumbres en Puebla así lo marcan.
10. La opción más adecuada es la **b**.
11. Le corresponden 8 días. Al cumplir el primer año, tiene seis días, pero después del cuarto año, tiene derecho a dos días más de vacaciones pagadas.

# PROCURADURIA FEDERAL DE LA DEFENSA DEL TRABAJO





## UNIDAD 2

# Lo puedo hacer mejor

Propósitos de la Unidad:

- Reconocer y valorar las competencias laborales que poseemos para desempeñar el trabajo doméstico.
- Ejercitar nuestros conocimientos y habilidades de lectura, escritura y matemáticas para desempeñar el trabajo con mayor calidad.
- Enriquecer nuestra experiencia con nuevas técnicas y procedimientos que pueden ser útiles para desempeñar mejor los servicios generales de limpieza, el lavado y planchado de ropa y el manejo y preparación de alimentos.

En las siguientes páginas encontraremos información sobre las competencias laborales que poseemos como empleadas del hogar, también tendremos la oportunidad de ejercitar la lectura, escritura y matemáticas como medios para desempeñar mejor algunas de nuestras actividades. En la última parte de este tema encontraremos ideas para organizar mejor nuestra jornada de trabajo.

## Nuestras competencias laborales

En el desarrollo de nuestro trabajo, las empleadas del hogar utilizamos muchos conocimientos y habilidades de los que, a veces, no nos damos cuenta. Por ejemplo, en una actividad como el lavado de ropa, empleamos las siguientes habilidades: clasificar las prendas por colores, tipo de tela o grado de suciedad; leer etiquetas de instrucciones de lavado o de los productos de limpieza; manejar adecuadamente una lavadora o secadora.

La experiencia en el trabajo doméstico nos ha permitido incrementar nuestros conocimientos y perfeccionar nuestras habilidades.

### ACTIVIDAD 1 Hago mejor mi trabajo

Lee con atención el relato de Ofelia.

*Trabajo como empleada del hogar desde hace mucho. Actualmente trabajo de entrada por salida, así puedo ocuparme*

*de mi casa y estar al pendiente de mis hijos. Durante los 25 años dedicados al servicio doméstico, he aprendido a realizar mi trabajo con mayor eficacia y menos esfuerzo.*

*Cuando empecé a trabajar hacía mi trabajo tal como me decían mis patronas. Aprendí mucho de ellas, pero en ocasiones me cansaba de más... Iba a las casas y me decían que tenía que hacer todo... ¡y por el mismo sueldo!*

*Poco a poco me di cuenta de que se me facilitaba hacer unas cosas más que otras ... Por ejemplo, no se me daba lo de cuidar a los niños. Cuando lo tenía que hacer, salía de mi trabajo muy cansada y sin ganas de atender a mis hijos... También aprendí que para lavar y planchar mejor, necesitaba darme mi tiempo y saber formas de hacerlo rápido y bien... Por eso, empecé a cobrar por cada actividad que hacía, pues no me llevaba el mismo tiempo y trabajo... También dejé de hacer cosas que no me gustaban o que no las hacía bien. Ahora nunca me falta trabajo. Sé que mi experiencia es apreciada y eso me hace sentir bien. Sin embargo, siempre estoy dispuesta a aprender algo más.*

¿Por qué crees que algunas veces Ofelia trabajaba de más por hacer sus labores como le decían sus patronas?

---



---

¿Consideras que escuchar las recomendaciones de las personas con las que trabajaba le ayudó a Ofelia a hacer mejor su trabajo? Sí  No  ¿Por qué?

---



---



---



---

Muchas empleadas del hogar nos ocupamos en actividades que realizamos mejor y que nos gustan. Sin embargo, por necesidad, algunas veces hacemos otras que no son de nuestro agrado.

Escribe tres tareas domésticas que sepas hacer muy bien y que te gusten.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

En tu trabajo, ¿cuáles son las actividades que no te gusta hacer y por qué?

---

---

---

---

A veces, aprender a hacer mejor esas actividades y ocupar menos tiempo en desempeñarlas, cambia la manera en que las apreciamos.

Así como en la historia de Ofelia, a lo largo de nuestra vida laboral muchas mujeres aprendimos a hacer mejor y en menos tiempo las tareas domésticas, es decir nos hemos vuelto más competentes para hacer nuestro trabajo.

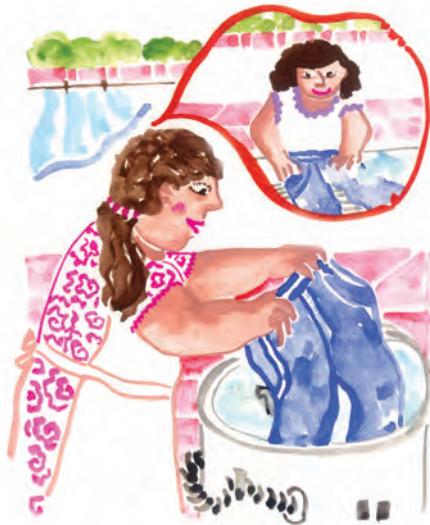
Se dice que **una persona es competente** cuando es capaz de desempeñar una ocupación productiva de manera eficiente y con buenos resultados.

Un desempeño laboral eficiente tiene que ver con:

- Los conocimientos que poseemos.
- Las habilidades que hemos desarrollado.
- Las actitudes que tomamos al ejercer nuestra ocupación.
- La resolución de los problemas cotidianos de nuestro trabajo.
- La colaboración que ofrecemos en nuestro entorno laboral.
- La forma en que organizamos nuestro trabajo.

Todas estas cualidades de un buen desempeño laboral se adquieren de diversas formas.

- De las enseñanzas que hemos recibido de nuestra familia.



- De la experiencia que hemos acumulado al desempeñar nuestro trabajo.

- Del estudio de libros y de la asistencia a cursos de capacitación.



Unidad

2

## ACTIVIDAD 2 ¿Cómo aprendí a hacer mi trabajo?

¿Cuántos años tenías cuando empezaste a trabajar como empleada del hogar?

---

¿Qué actividades se te hacían más difíciles de realizar? ¿Cómo superaste esas dificultades?

---



---

Escribe el nombre de las personas de tu familia y de las empleadoras de las que aprendiste a hacer mejor tu trabajo.

---



---

Cuando hacemos bien nuestro trabajo, obtenemos la satisfacción personal de superarnos cada día. También, lo realizamos más rápido porque nos organizamos mejor y nos cansamos menos.

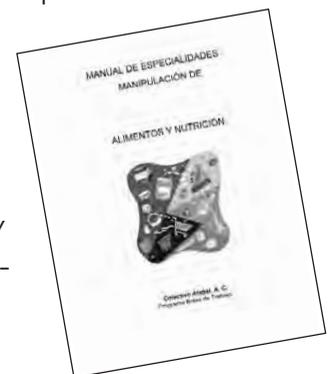
## Unidad

# 2

### Las normas de competencia laboral

El empleo doméstico es una ocupación importante en México y en todo el mundo, por eso algunas instituciones se han dado a la tarea de recuperar la experiencia de muchas empleadas del hogar para determinar la forma más adecuada de realizar cada una de labores domésticas. A estos procedimientos se les llama "normas técnicas de competencia laboral". Claro que cada quien tiene su forma trabajar, pero conocer las normas técnicas nos puede ayudar a obtener mejores resultados.

Los manuales de *Servicios generales de limpieza, Lavado y planchado* y el de *Manipulación de alimentos y nutrición* vie-



nen en tu paquete modular, fueron elaborados tomando en cuenta las normas técnicas de competencia laboral que se han establecido en México. Al leerlos seguramente descubrirás algo nuevo que te puede ayudar a desempeñar mejor tus tareas.



El buen desempeño como empleadas del hogar también tiene que ver con las actitudes que asumimos al realizar nuestro trabajo.

Las actitudes que nos ayudan a ser más eficientes son:

- **Tener iniciativa**, es decir, proponer las formas de realizar una tarea o resolver los problemas que se presentan cotidianamente en el trabajo.
- **Ser responsables** en el cumplimiento oportuno de las labores encomendadas, tomando en consideración los procedimientos de seguridad necesarios.
- **Ser tolerantes** con las personas que nos rodean.
- **Ser ordenadas** en la realización de las actividades que nos corresponden y en el manejo de nuestro equipo y materiales de trabajo.
- **Mantener la limpieza**, tanto en nuestra área de trabajo y descanso como en nuestra persona.

Unidad

2

### ACTIVIDAD 3 Las actitudes de Luisa

*Luisa trabaja tres días a la semana con Doña Eulalia, una mujer mayor que hace poco enviudó. Aunque sus hijos la van a ver de vez en cuando, la mayoría del tiempo está sola. Cuando Luisa llega, la señora Eulalia la invita a desayunar y luego platican lo sucedido en su telenovela favorita, cuando vienen a ver ya se hizo tarde... Luisa hace el aseo a "la carrera" y se despide de su patrona. El otro día Doña Eulalia sufrió una caída al tropezarse con el cable de la plancha que Luisa olvidó desconectar. Afortunadamente no tuvo consecuencias graves pero la hija de la señora le reclamó su descuido. Luisa se*

*enojó y ya quería renunciar porque según ella su patrona tenía la culpa por quitarle el tiempo con tanta plática.*

¿Qué piensas de la relación que tienen Luisa y doña Eulalia?

---



---

¿Qué opinas sobre la forma en que Luisa desempeña su trabajo?

---



---

¿Te parece que fue adecuada la actitud de Luisa cuando le llamaron la atención por su descuido? Sí  No

¿Por qué?

---



---

Tú, ¿qué harías si estuvieras en el lugar de Luisa?

---



---

## Unidad

# 2

Escribe qué quiere decir el refrán: "Si no hay tiempo para hacerlo bien, siempre hay tiempo para hacerlo dos veces".

---



---

### TEN EN CUENTA QUE:

Poner en práctica actitudes positivas nos ayuda a ganarnos el respeto y confianza de nuestros empleadores, pues sabrán que somos personas comprometidas y con la capacidad necesaria para enfrentar y resolver situaciones imprevistas.

## Apliquemos la lectura y escritura

En nuestra vida cotidiana y en nuestro trabajo tenemos la necesidad de expresarnos a través de cartas, recados, notas, entre muchos otros textos.

También necesitamos leer mensajes de nuestros empleadores o leer instructivos para comprender el funcionamiento de algunos aparatos electrodomésticos. Por ejemplo, para preparar un platillo hay que leer una receta de cocina; para saber cómo se utiliza un producto de limpieza se deben leer las instrucciones de uso, si necesitas enterarte del costo de un artículo leerás una nota o factura. En fin, la lectura y la escritura son conocimientos valiosos para nuestro trabajo.

Cada texto tiene un propósito o intención. Los utilizamos para dar o recibir indicaciones, para transmitir mensajes o para aprender cómo manejar o preparar algo.

### ACTIVIDAD 4 Los textos que utilizo en mi trabajo

Escribe para qué utilizas los siguientes textos.

Recetas de cocina: \_\_\_\_\_

Instructivos: \_\_\_\_\_

Recados por escrito: \_\_\_\_\_

Notas de remisión o facturas: \_\_\_\_\_

Escribe otros ejemplos de textos que utilices en tu trabajo.

---



---



---



---

Unidad

2

## Compartimos recetas

La receta o recetario es un texto que se utiliza frecuentemente en el trabajo doméstico. Una receta de cocina presenta los ingredientes y la manera de preparar con ellos un determinado platillo.

Al leer una receta y preparar el platillo ponemos en práctica diversos conocimientos por ejemplo para calcular las cantidades de cada ingrediente necesitamos conocer lo que es un kilogramo y sus fracciones ( $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$ ); conocer la forma de medir el tiempo de cocción de los alimentos; saber cuándo un líquido hierve o la cebolla "se acitrona", manipular alimentos con higiene, entre otros muchos conocimientos.

### ACTIVIDAD 5 ¿Cómo lo preparo?

Lee con atención la receta y después contesta las preguntas. Si tienes dudas, pregunta a tu asesor o asesora.

#### Albóndigas al chipotle

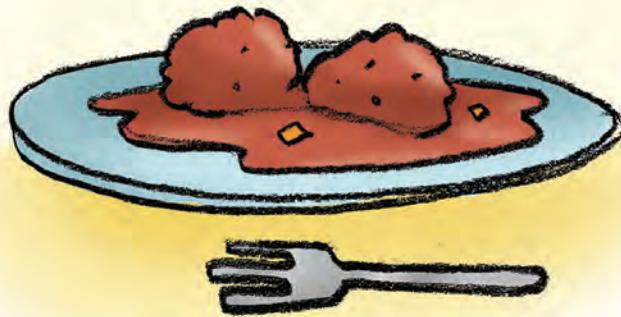
##### Ingredientes

$\frac{1}{4}$ kg de carne molida de res	1 diente de ajo finamente
$\frac{1}{4}$ kg de carne molida de puerco	picado
2 huevos cocidos y picados	3 hojitas de yerbabuena
1 taza de arroz cocido	3 jitomates
$\frac{1}{2}$ cebolla picada finamente	3 chiles chipotles
$\frac{1}{4}$ cebolla en rodajas	Sal y pimienta al gusto

##### Preparación

Se mezclan las dos carnes molidas, el ajo, la cebolla picada, el arroz y la yerbabuena. Se sazonan con sal y pimienta. Se hacen las albóndigas con un pedazo de la mezcla de carne y se coloca adentro un pedazo de huevo cocido.

Se muele el jitomate con los chiles chipotles. En un sartén caliente, se pone un poco de aceite y se acitrona la cebolla en rodajas. Cuando la cebolla esté cristalina, se le agrega el jitomate molido con los chipotles, una taza de agua o caldo de res, se sazona y se tapa. Cuando empieza a hervir, se agregan las albóndigas al caldillo. Se baja la temperatura y se deja cocinar de 20 a 25 minutos.



Un kilogramo tiene 1 000 gramos. ¿A cuántos gramos equivale  $\frac{1}{4}$  de kg de carne?

---



---

¿Cómo se representa en fracción medio kilo? \_\_\_\_\_

Según la receta, ¿qué es lo primero que tienes que hacer?

---



---

¿Con qué mezclas el jitomate? \_\_\_\_\_

Unidad

2

Escribe una receta de alguna ensalada, postre o platillo que no requiere del fuego para prepararla.

Mi platillo se llama: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ingredientes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Preparación \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## La lectura de instructivos y manuales

### Unidad

# 2

Otros textos que las empleadas del hogar podemos utilizar para apoyar nuestro trabajo son los manuales.

Un **manual** es un libro que explica paso a paso, de manera breve y sencilla, lo más importante o esencial de un oficio, un procedimiento o una actividad. Los manuales pueden ser útiles para aprender nuevos procedimientos y para resolver dudas específicas sobre alguna actividad.

### ACTIVIDAD 6 Mi Manual de Lavado y planchado

Localiza en tu paquete modular el *Manual de Lavado y planchado* y hojéalo.

Lee la sección que se llama *Contenido*. ¿Para qué te sirvió leer el *Contenido* de tu manual?

---



---

¿Cuáles son las secciones en las que se divide tu manual?

---



---

¿Qué utilidad tienen las fotografías o dibujos que aparecen en el manual?

---



---

¿En qué se parece este manual a otros que has tenido que leer en tu trabajo?

---



---

Los manuales, al igual que muchos libros, constan de diferentes secciones que facilitan su lectura. De manera general, un manual tiene: un índice o contenido, donde se encuentran ordenados los temas que se incluyen en él, así como la página donde se puede consultar cada tema; una introducción o presentación, en donde se plantean los propósitos del manual; los temas, que son propiamente los contenidos del manual; y las ilustraciones, que enseñan o ejemplifican los procedimientos explicados.

## Instructivos de aparatos electrodomésticos

El uso de aparatos electrodomésticos cambió la vida de muchas personas. Antes de que se utilizaran, algunas de las labores domésticas que ahora realizamos con su ayuda, se realizaban en más tiempo y con mayor esfuerzo. Sin embargo, así como facilitaron nuestras tareas, también complicaron un poco nuestra vida, porque tuvimos que aprender cómo usarlos.

Unidad

2

La mayoría de los instructivos o manuales de uso de los aparatos electrodomésticos nos dan información sobre: las partes o componentes del aparato de que se trate; su instalación o montaje; los procedimientos para usarlo; las recomendaciones para su cuidado y limpieza; y las medidas de seguridad al utilizarlo.



Conserve estas instrucciones.

### Cómo usar la Plancha

**NOTA:** Antes de usar la plancha por primera vez, retire cualquier etiqueta o calcomanía que pueda estar adherida al cuerpo o a la suela de la plancha.

**1.** Con una taza limpia de medir, vierta agua dentro del orificio de llenado hasta alcanzar la marca del nivel **MAX** en la ventana de agua. Llénesse nuevamente conforme sea necesario.

**2. Para todos los modelos:** Gire el control de temperatura y vapor a la posición apropiada para su tela. Use la guía de tejidos que aparece en la ventana de agua para seleccionar la temperatura apropiada para la tela a plancharse (consulte la etiqueta de la prenda para el tipo de tela y la temperatura que recomienda el fabricante). La guía de tejidos aparece en español y en francés en el talón de descanso de la plancha.

**3.** Permita que la plancha se precaliente de 1 a 3 minutos aproximadamente. Si se acumulan residuos cafés en la suela, baje la temperatura y/o use menos almidón.

**NOTA:** El mango Sure-Srip®S (Agarre firme) y Comfort-Grip® (Ciertos modelos únicamente) ha sido diseñado a fin de almohadillar la mano mientras se plancha para brindar mayor comodidad a diferencia de los mangos plásticos tradicionales.

**PLANCHADO A VAPOR.** Series M300's-MX / M600's. Asegúrese que haya agua en el tanque. (A) A medida que se gira el control de temperatura y vapor, el sistema SureSteam™ automáticamente regula y emite continuamente la cantidad de vapor apropiada conforme la temperatura que se ha seleccionado. (B)

**PLANCHADO A VAPOR.** Series M700's. Asegúrese de que haya agua en el tanque. Ajuste el control a la posición **SMART STEAM™**, (Vapor Inteligente). El sistema **SMART STEAM™**, (Vapor Inteligente), automáticamente ajusta y emite la cantidad de vapor adecuada a cualquier temperatura.

**EMISION DE VAPOR EXTRA.** Series X300's-MX / M600's. (Únicamente en ciertos modelos). Asegúrese que haya agua en el tanque y que el control de temperatura y vapor indique por lo menos 4 (B). Para eliminar las arrugas persistentes, bombee el botón **VAPOR** unas cuantas veces para obtener un fuerte impacto de vapor concentrado. Para mejor rendimiento, use la emisión de vapor a intervalos de 5 segundos.

**EMISION DE VAPOR EXTRA.** Series M700's. Asegúrese de que haya agua en el tanque, ajuste el control a **SMART STEAM™** (Vapor Inteligente) o **SECO** y la temperatura por lo menos al número 4. Para eliminar las arrugas persistentes, bombee el botón de **VAPOR EXTRA (5)**, varias veces a intervalos de 5 segundos, para obtener un impacto de vapor más fuerte y concentrado. El bombear muy rápido puede resultar en manchas de agua.

**ROCIO.** (Únicamente en ciertos modelos) Asegúrese que el tanque de la plancha esté lleno de agua. Oprima el botón **ROCIO (4)** para rociar. Si el rocío es poco, bombee el botón varias veces.

Use **ROCIO** a cualquier temperatura.



Muchas veces, las explicaciones se acompañan de dibujos que nos ayudan a comprenderlas mejor; por eso, es muy importante que las observes al leer tu instructivo.

## ACTIVIDAD 7 Leo y comprendo los instructivos

¿Cuáles aparatos electrodomésticos sabes utilizar?

---



---

Lee el siguiente instructivo para la limpieza general de un refrigerador y luego contesta las preguntas.



BLUE COOL

### Limpieza general de su refrigerador:

- Es importante que su refrigerador esté siempre limpio para evitar la contaminación de los alimentos y olores desagradables. Si algo se derrama debe ser limpiado inmediatamente, ya que ciertos alimentos contienen ácidos y podrían mancharlo si se dejan secar. Nunca use fibras metálicas, cepillos o limpiadores abrasivos sobre ninguna superficie.

- **Advertencia:** Antes de empezar la limpieza recuerde que los objetos húmedos se pegan o adhieren a las superficies congeladas. No las toque con las manos húmedas.

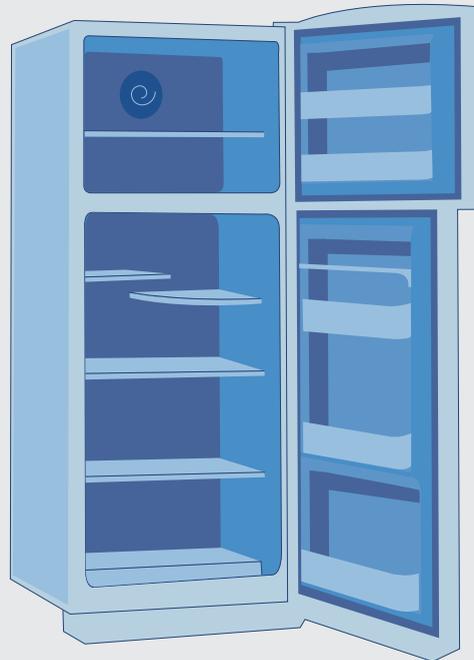
**Exterior:** Use una solución de agua tibia y jabonosa.

Limpie con un trapo limpio y húmedo, después seque perfectamente.

- **Partes interiores:** Desconéctelo. Abra las puertas de la unidad y manténgalas así durante el proceso de limpieza. Saque todos los alimentos, anaqueles y charolas. Lave los compartimentos con una solución de agua con jabón o carbonato. Después enjuague y seque.

- **Sellos magnéticos de la puerta:** Lave con detergente y agua tibia, después enjuague y seque.

- **Toque final:** Vuelva a colocar todas las partes interiores y ajuste el control de temperatura deseado.



**Advertencia:** Siempre desconecte su refrigerador antes de limpiarlo. Seque con un trapo suave y limpio. Cuide que no entre agua en las partes eléctricas, pues podría provocar un corto circuito.

Unidad

2

¿Por qué se recomienda limpiar inmediatamente los escurrimientos de los alimentos?

---

---

¿Qué materiales de limpieza no se deben usar en las superficies del refrigerador?

---

---

¿Por qué no se deben tocar con las manos mojadas las superficies refrigeradas?

---

---

¿Con qué solución se recomienda limpiar las superficies exteriores del refrigerador?

---

---

¿Por qué se debe limpiar con un trapo suave y limpio el exceso de humedad en las cercanías de las partes eléctricas del refrigerador?

---

---

Conocer las indicaciones para instalar, usar y dar mantenimiento a un aparato nos ayuda a usarlo de manera responsable, a conservarlo en buen estado y a evitar accidentes.

Hay una gran variedad de utensilios y aparatos electrodomésticos. Para saber cómo utilizarlos es necesario leer antes las instrucciones o pedir a nuestra empleadora que nos muestre la forma correcta de usarlos.

## Unidad

# 2

## TEN EN CUENTA QUE:

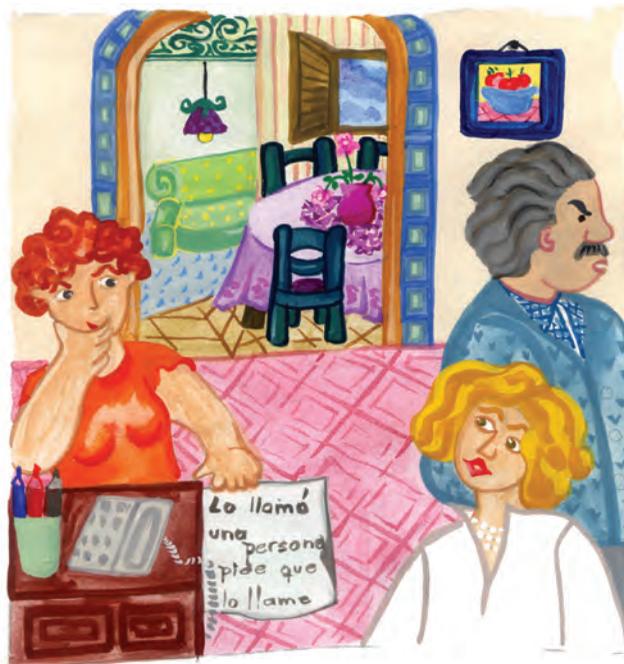
- Al leer cualquier texto, necesitas poner atención. Si tu mente está en otra parte, será más difícil entender lo que dice.
- Para comprender lo que te comunica el escrito hay que leer cuidadosamente, palabra por palabra, sin cambiar o saltar palabras o renglones.
- Si no entiendes una palabra, trata de continuar con la lectura, porque muchas veces lo que sigue se relaciona con esa palabra y aclara su significado. Si aun así no la entiendes, busca su significado en un diccionario o pregunta a tu empleadora.

## Escritura de textos en mi trabajo

Otra de las habilidades o competencias que más utilizamos en nuestro trabajo, es la de escuchar indicaciones o instrucciones verbales. Muchas veces, esas indicaciones debemos ponerlas por escrito, como en el caso de los mensajes telefónicos o los recados.

### ACTIVIDAD 8 A escribir se ha dicho

Observa atentamente lo que pasa en esta situación.



Unidad

2

¿Te ha pasado una situación similar a la de Ángela? Escríbela.

---



---

¿Por qué crees que se molestó el señor Gutiérrez con Ángela?

---

Entérate de la conversación telefónica que sostuvo Ana.

**Imelda** : —¿Se encuentra la señora Gómez?

**Ana**: —¿Quién le llama?

**Imelda**: —Soy Imelda de los laboratorios clínicos.

**Ana**: —Ahorita no está la señora. ¿Quiere dejar recado?

**Imelda**: —Sí, dígame que ya están los resultados de sus estudios, puede pasar por ellos mañana a partir de las ocho de la mañana. Si tiene dudas que se comunique con el Dr. Juárez, él va a estar en su consultorio hasta las 8 de la noche.

**Ana**: —Muy bien... ¿me puede dar el número del doctor?

**Imelda**: —Sí, es el 56 18 03 56.

**Ana**: —Yo le doy el recado.

**Imelda**: —Gracias.



Unidad

2

Con la información que Ana obtuvo por teléfono, escribe el mensaje que debe dar a la señora Gómez .

Utiliza como guía las siguientes preguntas.

### Mensaje telefónico

Fecha y hora de la llamada: \_\_\_\_\_

¿Para quién es el recado? \_\_\_\_\_

¿De parte de quién? \_\_\_\_\_

¿Cuál es el mensaje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿A qué teléfono le puede llamar? \_\_\_\_\_

¿En qué horario le puede llamar? \_\_\_\_\_

¿Quién recibió el mensaje? \_\_\_\_\_

## Al atender una llamada telefónica es importante

- Preguntar sólo lo necesario. Si pides mucha información, puedes perder de vista lo más importante.
- Evitar dar información que ponga en peligro tu seguridad o la de la familia donde trabajas.
- Escribir el mensaje inmediatamente, usando oraciones sencillas. Menciona de quién o de qué hablas, qué vas a decir de esa persona o situación, y la forma o circunstancia en que se dio el hecho. Una oración que considera estos aspectos es, por ejemplo, "Llamó la señorita Imelda, de los laboratorios, para informar que ya tienen el resultado de sus estudios médicos."
- Leer cuidadosamente el mensaje que escribiste para comprobar que puede ser comprensible para otra persona.

Unidad

2

## Escribo sobre mis necesidades

En ocasiones, nos vemos en la necesidad de dejar recados escritos, ya sea porque queremos informar a nuestros empleadores de algo que sucedió o porque nos ausentamos.

### ACTIVIDAD 9 Informo de mis necesidades

Entérate de lo que le pasó a Alejandra.

*Alejandra es empleada del hogar en casa de la familia Ortiz. Un día, mientras trabajaba, recibió una llamada en la que le avisaban que su hermano había tenido un accidente y se encontraba muy grave. Alejandra tenía varios encargos pendientes de parte de su empleadora, la señora Mónica, pero decidió ir a ver a su hermano al hospital. No podía comunicarse con la familia por teléfono, ni dejar el recado con alguna persona. Así que decidió escribirles un mensaje que decía*



¿Crees que el mensaje de Alejandra es claro? Sí  No

¿Cómo te imaginas que interpretaron los empleadores de Alejandra, su recado?

---



---

Un mensaje escrito de esa manera, nos dice muy poco. No se sabe a quién va dirigido, quién lo escribe, la razón que tuvo para irse, ni en qué circunstancias lo hizo. La reacción de quien lo lee puede ser de extrañeza, preocupación o molestia, pues el texto deja mucho a la imaginación sobre lo que pasó.

Ayuda a Alejandra a escribir un mensaje más claro y completo.

Día \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

Señora \_\_\_\_\_:

Me avisaron que mi \_\_\_\_\_ tuvo un \_\_\_\_\_ y  
está muy \_\_\_\_\_.

Por eso tuve que \_\_\_\_\_ rápido al \_\_\_\_\_.

Yo le llamo después para \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Firma

Las palabras que aclaran el mensaje son: hermano, Mónica, irme, accidente, Alejandra, avisarle cómo sigue, ponernos de acuerdo, hospital, grave.

Imagina que hoy te toca trabajar en la casa de la familia Urbina pero llegas y nadie te abre la puerta. Es muy raro porque siempre hay alguien en la casa, esperas una hora y no llega nadie, a las once de la mañana decides retirarte. Para que sepan que sí te presentaste a trabajar escribes un recado y lo metes por debajo de la puerta. ¿Qué tendría que decir el recado? Fíjate en el ejemplo anterior.

---



---



---



---



---



---



---

Unidad

2

## De números y cuentas

Los conocimientos aritméticos son muy útiles a la hora de desempeñar nuestro trabajo, pues frecuentemente tenemos que realizar operaciones básicas como: sumas, restas, multiplicaciones y divisiones.

### ACTIVIDAD 10 Hagamos cuentas

Escribe tres situaciones en las que realices operaciones aritméticas para resolver problemas en tu trabajo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Lee el caso de Enriqueta.

*Enriqueta fue al mercado con \$100. Su empleadora le encargó comprar lo siguiente:  $\frac{1}{2}$  kg de bistec de res, 3 kg de naranjas,  $\frac{1}{2}$  kg de jitomate, una lechuga y 1 litro de aceite.*

Suma el total de lo que gastó Enriqueta, (toma una hoja aparte, para hacer las operaciones que necesites).

$\frac{1}{2}$ kg de bistec de res. Si el kg está a \$60, pagó:	\$
3 kg de naranjas. Si el kilo esta a \$8, pagó:	\$
$\frac{1}{2}$ kg de jitomate. Si el kg está a 14, pagó:	\$
Una lechuga:	\$ 5.50
1 litro de aceite:	\$ 15.50

En total gastó: \$

¿Cuánto le quedó de cambio? \_\_\_\_\_

Compara tu respuesta con la de otras compañeras. Si tienes dudas consulta a tu asesora o asesor.

**TEN EN CUENTA QUE:**

Para mantener la confianza mutua entre empleada y empleadora es importante manejar con honestidad y cuidado los recursos económicos que te confían.

**ACTIVIDAD 11 Calcular mis prestaciones no es tan complicado**

Lee el siguiente ejemplo y realiza las operaciones necesarias.

Eva gana \$1 650 a la quincena por trabajar de tiempo completo con el señor Arturo, ella sabe que como ya cumplió un año de trabajar para él tiene derecho a seis días de vacaciones pagadas y a una prima vacacional. Platicó de esto con el señor Arturo, y él le dijo: "Está bien, Eva, puedes tomar tus vacaciones cuando las necesites, el próximo viernes te pago tu prima vacacional".

¿Cuánto gana Eva por día?

$$\begin{array}{r} 110 \\ 15 \overline{) 1650} \\ \underline{15} \phantom{0} \\ 00 \end{array}$$

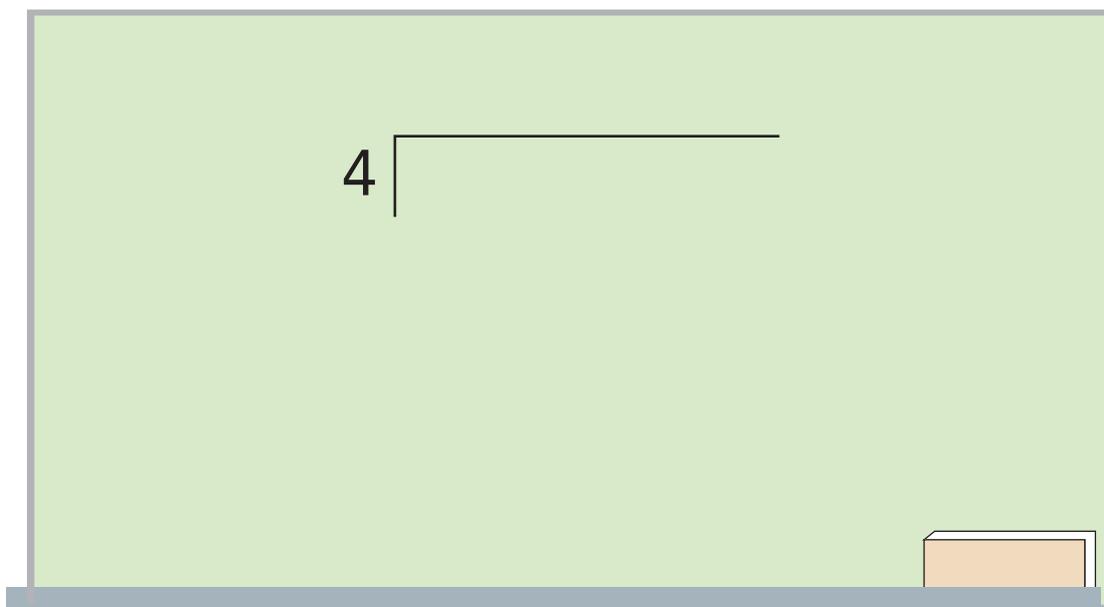
¿Cuánto dinero le corresponde por 6 días de vacaciones pagadas?

$$\begin{array}{r} 110 \\ \times 6 \\ \hline 660 \end{array}$$

Unidad

**2**

Si la prima vacacional corresponde a la cuarta parte del salario que recibe un trabajador durante sus vacaciones, ¿cuánto dinero extra recibió Eva?



Para conocer cuánto gana Eva por día tuviste hacer una división que dio \$110 como resultado. Multiplicando el salario diario de Eva por 6 días de vacaciones pudiste saber que sus vacaciones equivalen a \$660 y haciendo otra división supiste que la prima vacacional que debe recibir es de \$165. De esta forma puedes calcular tus propias prestaciones laborales.

## Planeo mi jornada de trabajo

Planear significa imaginar o trazar el plan de una obra. Las personas siempre hacemos planes aunque pocas veces los escribimos. Para planear es necesario tomar en cuenta lo que queremos lograr y los recursos que tenemos a nuestra disposición.

Planear es muy sencillo, sólo tenemos que responder las siguientes preguntas:

¿Qué? ¿Para qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con qué? ¿Con quién?

- ¿**Qué** vamos a hacer? Una fiesta.
- ¿**Para qué**? Para celebrar el cumpleaños del abuelo.
- ¿**Cómo** lo vamos a hacer? Nos vamos a reunir todos los hijos y nietos. Cada familia va a llevar un guiso. La abuela va a preparar agua fresca. Entre todos vamos a cooperar para pagarle a los mariachis.
- ¿**Cuándo**? El domingo 5 de abril.
- ¿**Dónde**? En la casa de los abuelos.
- ¿**Con qué**? Necesitamos alquilar mesas y sillas.
- ¿Qué va a hacer cada **quién**? Manuel va a traer cochinita pibil; Adriana va a preparar la tinga de pollo y de res; Ana va a traer tres guisados; los muchachos van a conseguir las mesas y los mariachis. Los platos los vamos a lavar entre todos.



Unidad

## 2

Cuando hacemos un plan, de lo que se trata es de determinar las actividades que vamos a realizar, los recursos que vamos a emplear y la forma en que vamos a distribuir el tiempo.

Además de hacer la limpieza general de la casa, lavar, planchar y preparar alimentos, las empleadas del hogar, a veces, cuidamos a menores, a personas de edad avanzada o a personas con problemas de salud. En ocasiones, también hacemos pequeñas tareas de mantenimiento de una casa. Cualquiera que sea la actividad o actividades que realicemos, es indispensable que organicemos nuestra jornada o día de trabajo.

## ACTIVIDAD 12 Las actividades que realizo en mi trabajo

¿Qué días de la semana trabajas y en qué horario?

---

---

¿Cuáles son las actividades que realizas?

---

---

¿Te dicen cada cuándo hay que hacer cada actividad o tú lo determinas?

---

¿Acostumbras planear tus actividades? ¿Cómo lo haces?

---

---

Aun cuando, en algunos casos, la empleadora decide qué hacer y en qué orden se realiza, puedes planear tu trabajo considerando **el tiempo** del que dispones y **la cantidad de tareas** por hacer. También puedes tomar la iniciativa y proponer a tu empleadora una organización más adecuada de las labores. Lo importante es que ambas queden satisfechas con los resultados.

## ACTIVIDAD 13 Organizo mi día de trabajo

Elabora la lista, lo más completa posible, de las actividades que realizas como empleada del hogar durante un día de trabajo.

---

---

---

Haz un plan para un día de trabajo. Distribuye tus actividades por hora y anota el equipo o materiales que necesitas para realizarlas. Recuerda considerar comidas y descansos.

Día		Lugar
Horario	Actividad	Equipo y materiales que necesito
De a		

Unidad

# 2

Es importante que consideres que el mejor plan es aquél que se lleva a cabo, de otro modo perderá su utilidad.

Al planear tus actividades puedes tomar en cuenta lo siguiente.

- Realiza las tareas que representen más trabajo al inicio de tu jornada, pues es cuando te encuentras más descansada.

- Trata de simplificar de alguna manera lo que haces. Por ejemplo, si dispones de aparatos electrodomésticos o utensilios que faciliten y ahorren tiempo, utilízalos.
- Reparte tu trabajo a lo largo de la semana o del día. Si trabajas en varias casas procura no concentrar las tareas más pesadas en un mismo día.
- Solicita con anticipación a tus empleadores los productos que requieres para realizar las tareas domésticas. Por ejemplo, jabón, cloro, cera para pisos, etcétera.
- Platica con tu empleadora sobre la forma en que te vas organizar para realizar el trabajo, toma en cuenta sus sugerencias.
- Si ocurre algún imprevisto que te aleje de tu plan original (visitas en la casa donde laboras, falta de material o utensilios, trabajo especial u otras), actúa de acuerdo con lo que te indique tu empleadora, y regresa a las actividades de tu plan en otro momento.

## ACTIVIDAD 14 Un plan de trabajo semanal

Entérate de los enredos de Julia.

*Julia es madre soltera, trabaja medio tiempo con una familia que vive en un departamento a diez minutos de su casa. Para poder llevar y recoger a su hijo que acaba de entrar a la primaria, ella negoció un horario de 8:30 a 12:30, pero desde hace un mes está hecha un lío porque aunque sus patrones respetan su horario ella sabe que no puede dejar a medias sus actividades. A veces va por el niño y se regresa a terminar de planchar, la otra vez llegó tarde a recogerlo porque se tuvo que esperar a que saliera la ropa de la lavadora, el niño ya estaba llorando porque ella no llegaba. El viernes su empleadora le llamó la atención porque se le olvidó hacer las compras que le habían encargado el día anterior. Julia se sintió apenada y dijo "Ay señora es que estoy hecha un lío". Su empleadora le contestó "Julia tu siempre has sido muy buena en tu trabajo, nada más tienes que organizarte mejor".*

¿Te ha pasado algo similar a lo que le pasa a Julia? Escribe tu experiencia y la forma en que lo solucionaste.

---



---



---

Imagina que tienes que ayudar a Julia a organizar su trabajo. ¿Cómo le harías? Fíjate en las actividades programadas para el lunes.

Actividades que debe realizar Julia en la semana:

- Lavar los trastes de la cena del día anterior y del desayuno, todos los días.
- Limpieza general de la cocina, todos los días. Lavar la estufa y sacudir las alacenas, una vez a la semana.
- Limpieza general de la casa, dos veces por semana. Lavar ventanas cada 15 días.
- Lavado de ropa de cuatro personas, una vez a la semana.
- Planchado de ropa de cuatro personas, una vez a la semana.
- Hacer compras el jueves de tianguis, una vez a la semana.

## Plan de trabajo de Julia

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30 a 9:30	Separar ropa, desmanchar y poner la primera carga en la lavadora. Remojar la que se lava a mano.				
9:30 a 10:30	Lavar trastos y hacer limpieza general de la cocina. Poner segunda carga de ropa en lavadora.				
10:30 a 11:30	Lavar ropa delicada a mano. Poner tercera carga de ropa en lavadora.				
11:30 a 12:30	Sacar ropa de lavadora. Tender ropa en la jaula de tendido de la azotea. Desconectar lavadora y dejar limpia el área de lavado.				

Unidad

2

Compara el plan de trabajo que hiciste para Julia con el de otras compañeras de tu círculo de estudio.

### TEN EN CUENTA QUE:

- El mejor plan, es aquél que nos ayuda a ahorrar tiempo y a mejorar nuestro desempeño sin dañar nuestra salud. Por eso, hay que considerar en él, nuestras características y necesidades personales así como las tareas que tenemos que realizar para cada uno de nuestros empleadores o empleadoras.
- En la medida en que ponemos en práctica nuestros conocimientos y habilidades mejoran nuestras competencias laborales y el valor que le damos a nuestro trabajo.



Unidad

2

## Tema 2 Limpieza general de una casa

En este tema vamos a reflexionar sobre la importancia de preparar nuestros materiales y equipo para iniciar la jornada laboral. Además encontraremos técnicas y procedimientos que podemos aplicar para realizar mejor los servicios generales de limpieza en una casa.

### Me preparo para trabajar

La primera actividad de nuestra jornada de trabajo es la de preparación del equipo, utensilios y productos que ocuparemos para realizar cada una de nuestras tareas.

Al empezar tus labores, considera lo siguiente:

- Saca los materiales y productos que utilizarás para las actividades programadas durante el día. Por ejemplo: detergentes, limpiadores, entre otros.
- Reúne los utensilios que ocuparás: escoba, trapeador, plumero, cepillos, etcétera.
- Verifica la disponibilidad de los recursos que emplearás: gas, agua y electricidad.
- Revisa que funcionen adecuadamente los aparatos electrodomésticos: lavadora, batidora, aspiradora, etcétera. Si detectas fallas en los aparatos comunícalo de inmediato a tu empleadora
- Usa ropa adecuada para trabajar y el equipo de protección que requieras: cubreboca, guantes, botas, etcétera.

Unidad

2

**ACTIVIDAD 15** Inicio mi jornada de trabajo

¿Para qué te sirve preparar los materiales, utensilios, aparatos y equipo de protección, antes de realizar tus actividades laborales?

---



---

¿Qué importancia tiene verificar que los aparatos electrodomésticos funcionen adecuadamente?

---



---

¿Cómo acostumbras ponerte de acuerdo con tu empleadora para que estén disponibles los productos de limpieza que necesitas usar?

---



---

Menciona tres recomendaciones para ahorrar agua, luz y gas al realizar las actividades domésticas.

	Para ahorrar agua	Para ahorrar luz	Para ahorrar gas
1.			
2.			
3.			

Unidad

2

## Servicios generales de limpieza

Los servicios generales de limpieza del hogar comprenden las tareas de limpieza de recámaras, cocina, baños y otras áreas de una casa. Tienen el propósito de que sus habitantes cuenten con condiciones de higiene y que los muebles y objetos de la casa se conserven en buen estado.

Existen varios procedimientos para llevar a cabo las tareas domésticas. En las siguientes páginas estudiaremos algunos de esos procedimientos, pero ten presente que la mejor forma de hacer un trabajo tiene que ver con tu experiencia, con las recomendaciones de otras personas y con lo que aprendes al leer libros y manuales.



Unidad

2

## Productos para la limpieza

Para limpiar los materiales de los que están hechos los muebles y objetos de una casa aplicamos productos de limpieza. En algunas ocasiones cuando no contamos con productos comerciales, hacemos uso de productos naturales que tenemos en nuestra región y que dan buen resultado en la limpieza.

**ACTIVIDAD 16** Los productos que uso

Escribe el nombre de los productos que utilizas para realizar las siguientes actividades.

Para lavar \_\_\_\_\_

Para pulir y abrillantar \_\_\_\_\_

Para desinfectar \_\_\_\_\_

Para alejar a las cucarachas \_\_\_\_\_

Lee en la página 4 del *Manual de Servicios generales de limpieza*, la clasificación de los productos o insumos de limpieza y completa el ejercicio anterior.

Muchos de los productos de limpieza que utilizamos, contienen ingredientes peligrosos que pueden dañar nuestra salud por eso es importante leer las instrucciones y tomar las precauciones necesarias al usarlos.

**TEN EN CUENTA QUE:**

- Hay productos que contaminan el aire y el agua, y que por ello dañan nuestro medio ambiente. Para reducir el uso de esos productos puedes sugerir a tu empleadora que compre productos "biodegradables", es decir, que no dañan el ambiente.
- Puedes elaborar en casa productos hechos con ingredientes naturales. Por ejemplo, si mezclas bicarbonato de sodio con agua y limón, o agua caliente con vinagre y limón, obtienes una sustancia para limpiar el baño y la cocina.

Escribe el nombre de tres productos comerciales de limpieza que utilizas para el aseo y la forma en que pueden ser sustituidos por productos hechos en casa. Fíjate en el ejemplo.

Nombre del producto comercial	Lo puedo sustituir con:
Limpiador "Maestro Limpio"	Agua jabonosa, bicarbonato y jugo de limón.

### ACTIVIDAD 17 Técnicas para limpiar distintos materiales

Escribe al lado de cada material, la forma en que lo limpias comúnmente.

Material	¿Cómo lo limpio?
Vidrio	
Metal	
Plástico	
Madera	

Unidad

2

Lee en el *Manual de Servicios generales de limpieza*, el tema “Limpieza de materiales” que viene en la página 11. Compara tus respuestas y agrega al cuadro anterior, las recomendaciones que te falten.

### RECOMENDACIONES:

- Cuando algún alimento se derrame y ensucie el horno, puedes echar sal o bicarbonato sobre la mancha, dejar que se enfríe y luego pasar un trapo húmedo para eliminarla.
- Puedes utilizar el agua donde cociste papas peladas para limpiar objetos de plata.

## Técnicas para hacer mejor la limpieza general de la casa

Una técnica es el conjunto de pasos o procedimientos para realizar una actividad y también la destreza que se tiene para realizarla.

Las empleadas del hogar aplicamos diferentes técnicas al realizar nuestro trabajo, muchas de esas técnicas las aprendimos al observar a otras personas y probando diferentes maneras de realizar nuestras actividades, hasta encontrar la mejor técnica para nosotras.

Aplicar la técnica adecuada para la limpieza de cada área de la casa nos permite hacer mejor y más rápidamente nuestras labores, sin poner en riesgo nuestra salud.

Unidad

2

### ACTIVIDAD 18 Así lo hago yo

Escribe paso a paso la técnica que empleas para realizar las siguientes actividades.

Mi técnica para lavar trastes.

Paso 1. \_\_\_\_\_

Paso 2. \_\_\_\_\_

Paso 3. \_\_\_\_\_

Paso 4. \_\_\_\_\_

Paso 5. \_\_\_\_\_

Mi técnica para aspirar las alfombras y muebles de una sala es.

Paso 1. \_\_\_\_\_

Paso 2. \_\_\_\_\_

Paso 3. \_\_\_\_\_

Paso 4. \_\_\_\_\_

Paso 5. \_\_\_\_\_

Lee con atención de la página 7 a la 9 del *Manual de Servicios generales de limpieza*, ahí se describen las técnicas más comunes para barrer, trapear, aspirar, lavar, fregar y sacudir.

## Unidad

# 2

Actividad	Equipo	Procedimiento
<p><b>Trapear</b></p> <p>Consiste en recoger el polvo o limpiar la suciedad del piso con trapeador húmedo, después de haber barrido. Se frota el piso con el trapeador o la jerga húmeda si el piso está únicamente cubierto de polvo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trapeadores y jergas</li> <li>• Guantes</li> <li>• Cubeta</li> <li>• Jalador</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezcla en una cubeta agua y líquido limpiador.</li> <li>2. Pasa el trapeador por las orillas del zoclo, para que no lo vayas a manchar.</li> <li>3. En la superficie restante, pasa el trapeador, haciendo movimientos en forma de ocho en línea recta.</li> <li>4. Enjuaga y lava la jerga o trapeador y la cubeta.</li> </ol>

¿Para qué te sirve conocer nuevas técnicas de limpieza?

---

---

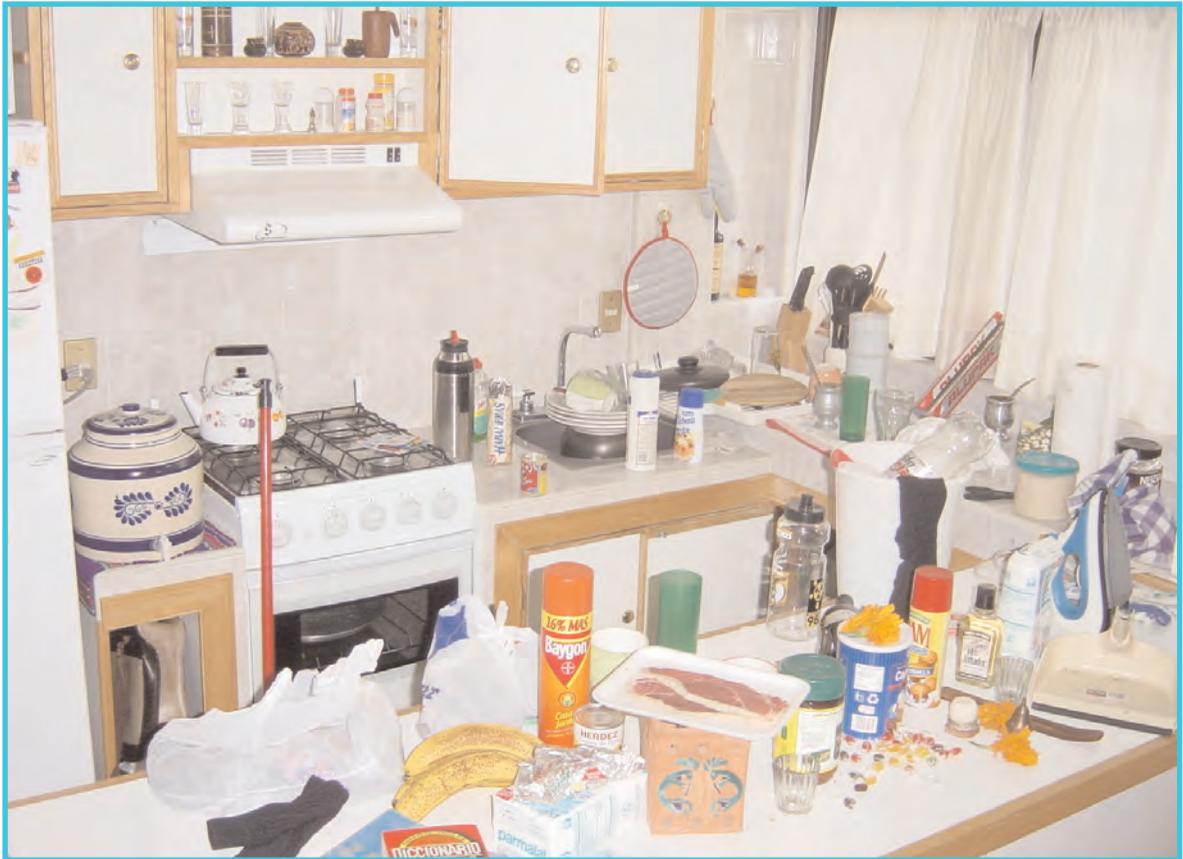
¿Qué recomendarías a otras empleadas del hogar para realizar mejor estas actividades?

---

---

### ACTIVIDAD 19 ¿Cómo limpiar esta cocina?

Observa lo que vio Mercedes al llegar a la cocina de la casa donde trabaja.



Unidad

2

¿Qué actividades harías para limpiar esta cocina?

Para prepararte: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para limpiar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para conservar o embellecer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Compara tus respuestas con el procedimiento que aparece en la página 18 de tu *Manual de Servicios generales de limpieza*. Si te faltó algo agrégalo a tu respuesta.

### RECOMENDACIONES:

- Para prevenir olores desagradables en el refrigerador es recomendable limpiarlo cada semana con una solución de bicarbonato de sodio y agua tibia.
- Para eliminar lo rayado de los vasos de cristal y darles brillo, enjuágalos en agua con vinagre. También los puedes frotar con una fibra, que no sea de metal, remojada en vinagre.
- Para limpiar comida quemada en cazuelas, ollas y sartenes (que no sean de teflón), se moja la parte quemada, se pone sal y se deja reposar 10 minutos. Talla con un estropajo o fibra y lava después con agua y jabón.

Unidad

2

## ACTIVIDAD 20 Pasos para limpiar una recámara

Las siguientes actividades para limpiar una recámara están en desorden. En el cuadro de la derecha escríbelas en el orden en que tú las harías.

Actividades	Orden en que yo las haría
• Abrir cortinas y ventanas.	1 _____ _____
• Trapear.	2 _____ _____
• Poner en orden los objetos y la ropa que están fuera de su lugar	3 _____ _____
• Tender la cama.	4 _____ _____
• Informar a la señora que la lámpara tiene el foco fundido.	5 _____ _____
• Sacudir con un plumero cuadros, puertas y adornos en general.	6 _____ _____
• Barrer el piso.	7 _____ _____
• Recoger los utensilios y productos de limpieza que usé.	8 _____ _____
• Colocar flores en un florero que está en una mesa.	9 _____ _____
• Reunir el material, equipo y productos necesarios para la limpieza y colocarlos donde no me estorben.	_____

Unidad

2

Compara tus respuestas con el procedimiento de "Limpieza de recámaras" que está en la página 15 de tu *Manual Servicios generales de limpieza*. Si es necesario corrige el orden.

## RECOMENDACIONES:

- Para quitar chicle de una alfombra o tapete, endurecelo con un hielo colocado en una bolsa de plástico y luego ráspalo con un cuchillo sin filo.
- Para borrar las marcas que dejan los muebles en las alfombras, aplica vapor de una plancha a 15 cm por arriba de las marcas. Deja que se humedezca un poco, peina sus fibras hacia arriba y deja secar.

## ACTIVIDAD 21 La limpieza de baños

Abre tu *Manual de Servicios generales de limpieza* en la página 16. Observa con atención los siguientes dibujos y numéralos del 1 al 12, de acuerdo con el procedimiento que se debe llevar a cabo para la limpieza del baño.



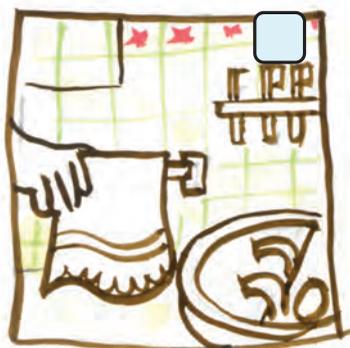
Reunir utensilios y productos de limpieza.



Barrer.

Unidad

2



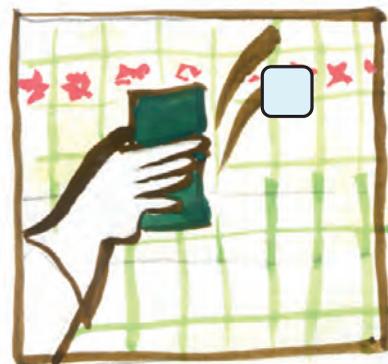
Quitar accesorios.



Sacudir.



Limpiar el pedestal del W.C.



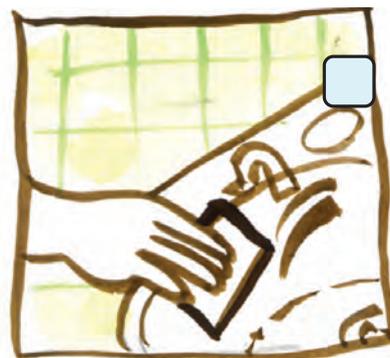
Lavar las paredes.

Unidad

2



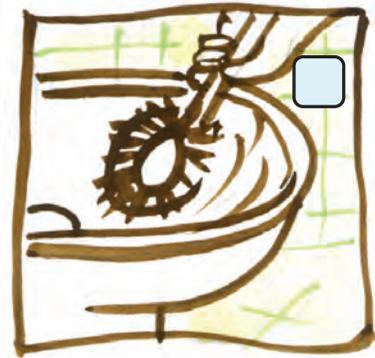
Lavar la regadera o tina.



Lavar el lavabo.



Trapear.



Cepillar el W.C.



Acomodar accesorios.



Recoger utensilios y llevarlos a su lugar.

Unidad

2

### RECOMENDACIONES:

- Para limpiar y dar brillo a la regadera y llaves de baño, pasa un trapo húmedecido con vinagre caliente sobre ellos.
- Para quitar manchas de sarro puedes preparar una mezcla de tres cucharadas de bicarbonato de sodio y tres cucharadas de vinagre, en un litro y medio de agua tibia. Úsala para tallar paredes y muebles de baño.

## Tema 3 Lavado y planchado de ropa

En este tema vamos a practicar la lectura de las etiquetas que vienen en la ropa y que nos dan información útil para conservar las prendas en mejor estado. Además tendremos la oportunidad de incrementar nuestros conocimientos y habilidades con respecto al lavado y planchado de prendas de vestir y mantelería.

### Preparándonos para lavar y planchar

Lavar y planchar son dos actividades que requieren de habilidades y conocimientos específicos.

El propósito del lavado es eliminar la suciedad de las prendas y, junto con el planchado, conservarlos en buen estado y darles buena apariencia. A pesar de lo sencillo que suena esto, en ocasiones no logramos estos resultados, pues no aplicamos los procedimientos adecuados y los cuidados necesarios al lavar y planchar.

Al igual que para otras actividades del hogar, es importante preparar el equipo y los utensilios que vamos a emplear.

### ACTIVIDAD 22 Aprendemos de nuestros errores

Lee con atención lo que le pasó a Margarita.

*Desde hace 10 años me dedico a hacer la limpieza en las casas... Hace poco tuve a mi bebé y, para poder cuidarlo, me puse a lavar y a planchar ajeno en*

*mi casa... Pero, no me ha ido muy bien... Quiero aprender a hacerlo mejor... Estoy segura que la ropa queda limpia, pero alguna se me ha roto... una vez, unas camisetas se me mancharon y hace poco, quemé un camisón muy fino de una señora, lo tuve que pagar y ya no me ha mandado trabajo...*

¿Por qué crees que se le mancharon las camisetas a Margarita?

---



---

¿Por qué crees que se le quemó el camisón?

---



---

Delante de cada dibujo, escribe los errores que cometió Margarita y lo que crees que le sucedió a la ropa por lo que hizo. Fíjate en el ejemplo del segundo dibujo.

### Error cometido por Margarita




---



---



---



---



Talla fuertemente la ropa delicada y la maltrata.

---



---



---

Unidad

2



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

Unidad

2

¿Qué le recomiendas hacer a Margarita para que no vuelva a cometer estos errores?

---

---

¿De qué forma podemos saber cómo hay que lavar, secar o planchar una prenda?

---

---

---

---

## Lectura de símbolos y etiquetas

En la actualidad, la mayoría de la ropa cuenta con una etiqueta en donde se indica la forma en que debe lavarse, plancharse o secarse. La lectura de estas instrucciones es de mucha utilidad para seleccionar o clasificar las prendas antes de lavarlas o plancharlas.

Las etiquetas dan información con frases cortas y sencillas, o mediante el uso de símbolos. Los símbolos son figuras o dibujos fáciles de reconocer que nos dicen o significan algo. Por ejemplo, ¿has visto cómo se avisa a los automovilistas que tengan cuidado porque hay una escuela cerca y se pueden atravesar niños en su camino? Es una figura más o menos así.



Así como éste, existen símbolos que nos indican sobre los cuidados que debemos tener al lavar, secar o planchar una prenda.

¿Qué crees que te indique este dibujo?



Me indica que la prenda se puede

---



---



---



---



Me indica que la prenda se puede

---



---



---



---

Lee la página 6 , de tu *Manual de Lavado y planchado* en donde aparece el significado de otros símbolos para el cuidado de la ropa.

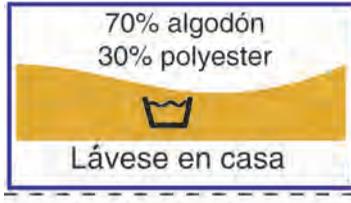
Unidad

2

## ACTIVIDAD 23 No toda la ropa se lava igual

Lee las indicaciones de las siguientes etiquetas:

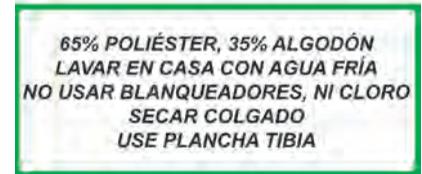
①



②



③



④



⑤



⑥



Unidad

2

Anota el número o los números de etiquetas, según corresponda.

Se puede lavar en casa: \_\_\_\_\_

Debe lavarse y plancharse en tintorería: \_\_\_\_\_

No se debe usar cloro: \_\_\_\_\_

Las etiquetas 1, 2, 3, 5 y 6 indican que las prendas pueden lavarse en casa. La 4, debe lavarse y plancharse en tintorería. No se debe usar cloro en las prendas con las etiquetas 2, 3, 4, 5 y 6.

Si no lo dice la etiqueta, ¿cómo puedes saber si las prendas se tienden al sol o se exprimen?

---

---

En la mayoría de los casos, cuando no aparecen algunas especificaciones sobre cómo lavar, secar o planchar una prenda, es porque puedes hacerlo de cualquier manera. Sin embargo, sé cuidadosa porque hay que tomar en cuenta el tipo de tela o el color de las prendas, ya que algunas desprenden tintes que pueden manchar la ropa. Por eso, es recomendable separar la ropa blanca de la de color, y la de colores claros, de la de colores oscuros.

### RECOMENDACIÓN:

*Si tienes dudas sobre cómo lavar o planchar una prenda, es importante que preguntes a tu empleadora cómo lo debes hacer.*

## Técnicas de lavado

La lectura de etiquetas es el primer paso para saber qué cuidados tener al lavar o planchar una prenda. Una vez que leímos las etiquetas hay que preparar y seleccionar la ropa de acuerdo con la forma en que se recomienda lavarla.

El orden en que se usan los productos de limpieza puede cambiar el resultado. Por ejemplo, el detergente y el cloro se ponen y agitan en el agua antes de colocar la ropa, de otra forma corremos el riesgo de decolorar las prendas.

Lee la página 4 de tu *Manual de Lavado y planchado*, en donde encontrarás los pasos para el lavado a mano o en lavadora.

Unidad

2

## ACTIVIDAD 24 Vamos a ordenar los pasos

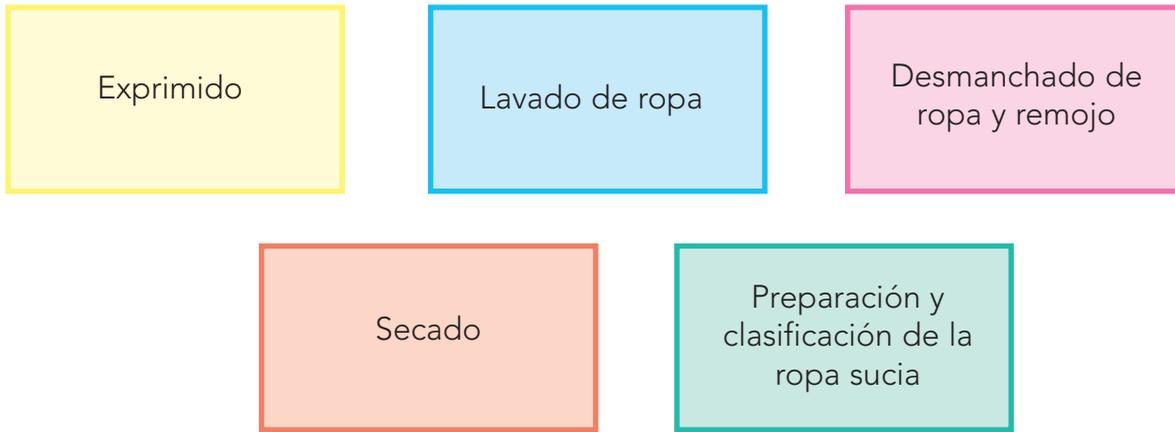
Observa los dibujos. Representan algunos de los pasos que seguimos durante el lavado de ropa.



Unidad

2

De las siguientes etiquetas, busca la que corresponda al paso que muestran los dibujos de cada figura y escribe su nombre en las etiquetas vacías que están al lado de cada dibujo .



## El uso de la lavadora en mi trabajo

Como otros electrodomésticos, la lavadora se ha convertido en un aparato muy útil para nuestro trabajo. Hay muchos modelos de lavadoras por eso es importante leer los instructivos de uso. Algunos instructivos proporcionan recomendaciones muy precisas sobre el tiempo de lavado y las cantidades de jabón, cloro o suavizante que se deben agregar.

### ACTIVIDAD 25 ¿Cómo uso la lavadora?

¿Utilizas la lavadora para hacer tu trabajo? Sí  No . ¿Por qué?

---



---

¿Qué tipo de prendas lavas en ella?

---



---

Unidad

2

¿Cuáles prendas **no lavas** en lavadora? ¿Por qué?

---



---

Lee la página 6 de tu *Manual de Lavado y planchado* y copia dos recomendaciones que te parezcan importantes.

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

Imagina que tienes que preparar una carga de ropa para una lavadora con capacidad de 5 kilos. De la siguiente lista elige, de acuerdo con su peso aproximado, las piezas necesarias para completar una carga.

Prenda	Número de prendas que hay que lavar	Peso aproximado de cada prenda
Mantel de mesa pequeño	2	250 gramos
Mantel de mesa grande	1	500 gramos
Sábana individual	2	500 gramos
Toalla de baño	2	500 gramos
Camisa	4	250 gramos
Pantalón de mezclilla de adulto	2	700 gramos
Pantalón de mezclilla niño	2	400 gramos
Sudadera adulto	2	700 gramos
Calzoncillos	5	50 gramos
Camiseta	5	150 gramos

Para completar una carga de 5 kilos yo elijo las siguientes piezas de ropa:

Número y tipo de prenda	Peso por prenda	Peso total
2 manteles pequeños	250 gr	500 gr

### TEN EN CUENTA QUE:

- Hay que seleccionar la perilla o posición adecuada de acuerdo con el nivel de agua, la cantidad y el tamaño de las prendas, para no sobrecargar la lavadora o desperdiciar agua y detergente.
- Al meter ropa en la lavadora, ésta debe moverse con facilidad en el agua, para lograr un mejor lavado y evitar las arrugas.
- Después de utilizar la lavadora hay que desenchufarla y cerrar las llaves o tomas de agua.

Unidad

2

### El planchado de prendas

El planchado es el toque final para la buena apariencia de la ropa. La temperatura que debemos aplicar a la ropa, depende del tipo de tela con que está confeccionada, por eso, es indispensable leer las instrucciones de la etiqueta para el planchado.

El siguiente cuadro ilustra la temperatura requerida para planchar diferentes tipos de tela:

Plancha caliente 	Algodón, lino.
Plancha templada 	Mezclas de poliéster, rayón, seda y lana (cubierta con un trapo).
Plancha suave 	Poliéster, acrílicas.

Hay que tomar en cuenta que la temperatura de la plancha no cambia inmediatamente al ajustar el control. En el caso de las planchas que tienen un indicador de luz, lo sabemos cuando éste se enciende. Pero hay que tener mucho cuidado al bajar la temperatura. Primero espera que se apague la luz, luego baja la temperatura y espera que se vuelva a encender.

### ACTIVIDAD 26 ¿Qué tan caliente?

Lee en las páginas 8 y 9 tu *Manual de Lavado y planchado*, el tema de "Planchado de prendas".

Fíjate en las características de las prendas que va a planchar Refugio y recomiéndale cómo hacerlo mejor. Puedes leer el procedimiento de planchado de prendas más comunes en las páginas 9, 10 y 11 de tu *Manual* y la información del cuadro anterior para escribir cómo.

Prenda	Recomendaciones para el planchado
Una camisa blanca de algodón	<hr/> <hr/>
Un mantel que trae en la etiqueta este símbolo: 	<hr/> <hr/>
Una blusa hecha de mezclas de poliéster	<hr/> <hr/>
Una falda de lana con forro de poliéster	<hr/> <hr/>

Unidad

2

¿Por qué es importante mantener limpia la plancha?

---

---

Escribe dos recomendaciones para limpiar la plancha.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### RECOMENDACIONES:

- Si antes de planchar divides las prendas según la temperatura por usar, sólo la ajustarás lo necesario y ahorrarás energía eléctrica.
- Una regla de oro para conservar el buen aspecto de la prenda, es plancharla al revés y voltearla al derecho, sólo para algunos detalles.
- Lo ideal para planchar, es utilizar un burro o una mesa metálica con una funda especial. Si planchas sobre una mesa, tienes que protegerla del calor con una manta de algodón y un paño blanco.
- No debes planchar la ropa sucia, pues el calor puede fijar algunas manchas.

Unidad

2

## Tema 4 Cocino para la familia

La información de este tema es útil para las personas que manipulamos y preparamos alimentos. Reflexionaremos sobre la importancia de la higiene al manipular alimentos y sobre la forma en que se pueden combinar los alimentos para una mejor nutrición

### Manejo y conservación de alimentos

Algunas trabajadoras del hogar nos hacemos cargo de comprar alimentos y cocinar para la familia que nos emplea. De ahí, la importancia de revisar las medidas de higiene que seguimos al manipular los alimentos y las formas para conservarlos.

#### ACTIVIDAD 27 Mis responsabilidades en la cocina

En la casa donde trabajas, ¿tienes algún tipo de contacto con alimentos o los manipulas?

Escribe tres medidas de higiene personal que sigues antes y durante la preparación de alimentos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Unidad

2

Lee las páginas 5, 6 y 7 de tu *Manual de Manipulación de alimentos y nutrición* y agrega dos recomendaciones más para evitar enfermedades.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

El propósito principal de seguir adecuadamente las medidas de higiene y conservación de alimentos, es evitar enfermedades producidas por el consumo de alimentos contaminados o en estado de descomposición.

### ACTIVIDAD 28 Las medidas de higiene que debemos seguir

Observa atentamente los siguientes dibujos y tacha aquéllos donde se muestre una situación con riesgo de contaminar o afectar la conservación de los alimentos.



¿Para qué sirve conservar en buen estado los alimentos?

---



---

Escribe dos ejemplos de cómo conservas los alimentos en tu trabajo.

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

De las páginas 20 a la 23 del *Manual de Manipulación de alimentos y nutrición*, elige y escribe tres recomendaciones que consideres importantes para conservar los alimentos.

#### Recomendaciones sobre conservación de alimentos

- Productos lácteos
- Verduras
- Sobrantes de comida



Unidad

2

**TEN EN CUENTA QUE:**

Si manipulamos y preparamos higiénicamente los alimentos, disminuimos el riesgo de sufrir enfermedades causadas por microbios dañinos para la salud.

**La alimentación es base de una buena salud**

La nutrición es un proceso que consiste en la transformación de los alimentos en energía y en las sustancias requeridas por nuestro cuerpo para vivir. Por lo tanto, nutrir es proporcionar el alimento que necesita una persona y es la base para tener buena salud.

Para alimentarnos mejor, hay que conocer cuáles alimentos consumir, y en qué medida hacerlo, así como la forma de combinarlos en nuestra dieta; es decir, debemos saber cómo nutrirnos mejor.

Los alimentos nos proporcionan sustancias o nutrientes (como vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos o azúcares), los cuales son indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

**ACTIVIDAD 29 Lo que comemos**

Unidad

**2**

Según tú, ¿cuáles alimentos consideras más nutritivos y por qué?

---



---

¿Cuáles piensas que son menos nutritivos? ¿Por qué?

---



---



---



---

En la casa dónde trabajas, ¿cuáles alimentos consumen más?

---

---

¿Qué diferencias encuentras entre el tipo de alimentación que tiene tu familia y la de la familia donde trabajas?

---

---

La forma en que nos alimentamos, depende muchas veces de las costumbres de nuestra familia y de las tradiciones del lugar donde crecimos. Cuando vamos a vivir a otra ciudad o cuando consumimos los alimentos en otra casa nos tenemos que adaptar al tipo de alimentos que se consiguen y a la manera de cocinarlos.



Unidad

2

A veces consumimos alimentos que tienen poco valor nutritivo porque los anuncian mucho o porque son baratos. Para evitar dañar nuestra salud es importante conocer qué alimentos son, al mismo tiempo nutritivos y baratos y, sobre todo, la forma de combinarlos para alimentarnos mejor.

### ACTIVIDAD 30 Aprendo de la pirámide alimenticia

Lee la información sobre “La pirámide alimenticia”, en las páginas 42 y 43 de tu *Manual de Manipulación de alimentos y nutrición*.

La pirámide alimenticia puede ayudarnos a la hora de elegir los alimentos, según la cantidad en que hay que consumirlos.

Observarás que los cereales y tubérculos, junto a las frutas y verduras, abarcan la mayor parte de la pirámide. Esto es, porque en general estos alimentos tienen poca grasa y son muy nutritivos. Por eso, es importante consumirlos en mayor cantidad.

Los alimentos de origen animal como carne, pollo, pescado, huevo, leche, entre otros, se recomienda comerlos en menor cantidad. En esta parte de la pirámide también están las leguminosas como: frijol, lentejas y habas.

En la parte más pequeña de la pirámide están las grasas, aceites y dulces, éstos conviene comerlos en pocas cantidades.

Según la pirámide alimenticia que aparece en el *Manual*, ¿cuáles alimentos consumes en mayor cantidad y cuáles en menos?

En mayor cantidad: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En menor cantidad: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Consideras que comes la cantidad recomendada de alimentos?  
 Sí  No  ¿Por qué?

---



---

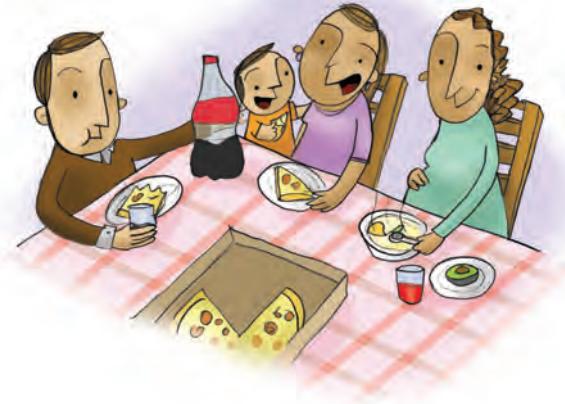
¿Qué puedes hacer para mejorar tus hábitos alimenticios?

---



---

La cantidad de alimentos que consumimos, depende también de la edad, sexo, actividad, enfermedad y/o condición especial, como el embarazo y la lactancia, de una persona. La dieta adecuada en estos casos debe ser establecida por un médico o un especialista en nutrición.



No sólo la cantidad es importante, también la forma de combinar los alimentos. Porque si comemos sólo un tipo de alimentos, no le proporcionamos a nuestro cuerpo todos los nutrientes que son necesarios para mantener la salud. Para tener una dieta equilibrada, hay que consumir alimentos de todos los grupos y según las cantidades recomendadas en la pirámide alimenticia.

### TEN EN CUENTA QUE:

Para tener una dieta equilibrada, hay que consumir alimentos de todos los grupos.

Unidad

2

## ACTIVIDAD 31 Más variedad que cantidad

Lee lo que comieron ayer estas familias.

Familia López	Familia Sánchez	Familia Gómez
<p><b>Desayuno</b> Papaya, jugo de naranja, un taco de frijoles, un café con leche y un pan.</p>	<p><b>Desayuno</b> Chilaquiles con bistec, pan, licuado de chocolate.</p>	<p><b>Desayuno</b> Melón con papaya, jugo de toronja, café negro y pan tostado.</p>
<p><b>Comida</b> Arroz, sopa de verduras, ejotes con huevo, tortillas y melón.</p>	<p><b>Comida</b> Sopa de pasta, guisado de puerco, frijoles con queso, tortillas y pastel de chocolate.</p>	<p><b>Comida</b> Sopa de flor de calabaza, verduras al vapor, jamón de pavo asado con piña y uvas.</p>
<p><b>Cena</b> Cereal con leche y plátano.</p>	<p><b>Cena</b> Huevos con jamón, leche fría y pan de dulce.</p>	<p><b>Cena</b> Prefieren no cenar, "para no engordar".</p>

¿Cuál familia comió de forma más balanceada y por qué?

---



---



---



---

¿Qué opinas de que la familia Gómez no quiso cenar "para no engordar"?

---



---



---



---

¿Crees que por comer más, se come mejor? Sí  No  ¿Por qué?

### SABÍAS QUE...

- Para garantizar la dosis adecuada de vitaminas y minerales, es recomendable comer al menos cinco frutas o verduras por día.
- Es muy saludable beber al día, ocho vasos de agua.

Si tú preparas la comida de la familia donde trabajas, quienes deciden el tipo de alimentación son tus empleadores. Sin embargo, tú puedes aportar tus conocimientos y sugerir ciertos alimentos y la mejor forma de combinarlos para nutrirse bien sin gastar más de lo necesario.



Unidad

2

## Autoevaluación

1. Encuentra para qué sirve cada uno de los siguientes textos y relaciónalos con una línea.

- |                     | Nos sirve para  |
|---------------------|---|
| A. Instructivo      | a) Comprobar las compras que hicimos.                             |
| B. Receta de cocina | b) Conocer lo más importante de un oficio, actividad o profesión. |
| C. Manual           | c) Usar algún producto, utensilio o aparato electrodoméstico.     |
| D. Nota de remisión | d) Preparar platillos.  |

2. ¿Cómo adquieren las empleadas del hogar los conocimientos y las habilidades para realizar su trabajo?

---

---

3. ¿Cuáles actitudes nos ayudan a ser más eficientes en nuestro trabajo?

---

---

---

---

4. Carmen realizó varios encargos de parte de su empleadora, quien le dio un billete de \$200 para pagar los gastos. Llevó a la tintorería dos pantalones y un saco. Por cada pantalón le cobraron \$20. La cuenta total de la tintorería fue de \$75. Después, se dirigió a la tlapalería, ahí compró 1 metro y 1/2 de jerga. Cada metro costaba \$10. Por último, fue a un expendio a comprar tres kilos de huevo, pagó por esto \$33.

- a) ¿Cuánto pagó Carmen en la tintorería por el saco? \_\_\_\_\_
- b) ¿Cuál fue la cuenta total de la jerga? \_\_\_\_\_
- c) ¿Cuánto le costó a Carmen el kilo de huevo? \_\_\_\_\_
- d) En el siguiente cuadro, ayuda a Carmen a escribir las cuentas de las compras que hizo, para presentárselas a su empleadora.

--

- e) ¿Cuánto entregó Carmen de cambio a su empleadora?  
\_\_\_\_\_

5. ¿Para qué sirven las etiquetas que vienen en las prendas de vestir?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Sonia es empleada del hogar de la familia Ruiz. El señor Vicente le dijo:

*Sonia, le dices a mi esposa (Carmela), que no voy a venir a comer, pues tengo una reunión de trabajo a esa hora. Dile también que no puedo pasar a la escuela de Luis (su hijo) a pagar la colegiatura, porque no me da tiempo. Que pague ella, ya ves que luego andan cobrando intereses. El dinero del pago lo tiene que sacar del banco. Yo le llamo más tarde, porque no voy a estar en la oficina. Por cierto, ¿ya está listo el desayuno?*

Escribe de manera clara y breve el mensaje que le puede decir Sofía a la señora Carmela, de parte del señor Ruiz.

---



---



---



---

7. ¿Para qué te sirve realizar mejor tu trabajo como empleada del hogar?

---



---

8. ¿Qué tenemos que hacer para planear las actividades domésticas?

---



---

9. Escribe tres recomendaciones para no desperdiciar agua y luz, cuando estás haciendo las labores domésticas?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

10. ¿Cuáles son las actividades de preparación que hay que realizar al iniciar los servicios generales de limpieza?

---



---

11. Escribe un menú familiar en el que se combinen los alimentos para una buena nutrición.

Desayuno	Comida	Cena

12. Menciona tres medidas de higiene personal que debes seguir cuando cocinas.

---



---



---



---

Unidad

**2**

## Hoja de respuestas

1. Se relacionan de la siguiente manera: A c, B d, C b, D a.
2. Se adquiere a través de diversas fuentes, algunas de ellas son:
  - De las enseñanzas que hemos recibido de nuestra familia.
  - De la experiencia que hemos acumulado al realizar nuestro trabajo.
  - Del estudio de libros y de la asistencia a cursos de capacitación.
3. Algunas actitudes parecidas a las siguientes:
  - Tener iniciativa para proponer las formas de realizar una tarea o para resolver problemas que se presenten en el trabajo.
  - Ser responsables en el cumplimiento de nuestro trabajo.
  - Ser tolerantes con las personas que nos rodean.
  - Ser ordenadas y actuar con seguridad en el manejo del equipo y productos que usamos.
4. La respuestas correctas son:  
a) \$35, b) 15 c) 11  
  
d) 

Tintorería	\$ 75	\$200	Me dio mi empleadora.
Jerga	+ \$ 15	<u>\$123</u>	Gasté en total.
Huevos	<u>\$ 33</u>	\$ 77	Me sobró de cambio.
	\$123		

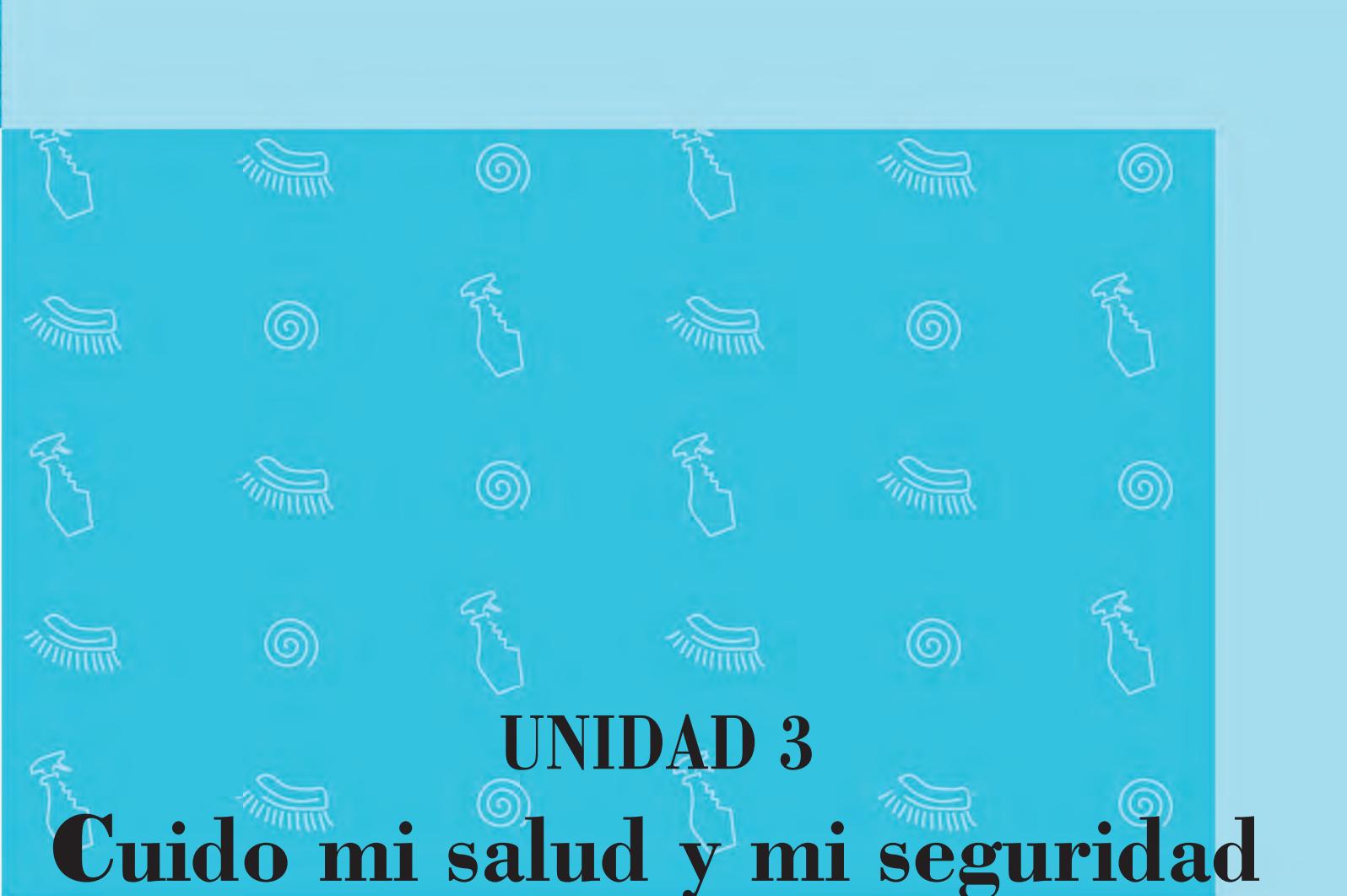
  
e) \$77
5. Las etiquetas dan información con frases cortas y sencillas, o mediante el uso de símbolos que nos indican sobre los cuidados que debemos tener al lavar, secar o planchar una prenda.

Unidad

2

6. El mensaje puede quedar parecido a éste en el que las ideas principales están subrayadas: “Señora Carmela, su esposo me dijo que no vendría a comer, debido a que tiene una reunión de trabajo a esa hora. Le pide que pague la colegiatura de la escuela de su hijo, porque a él no le da tiempo de hacerlo. Para pagar la escuela, tiene que sacar el dinero del banco. Me dijo que él le llama más tarde, porque no va a estar en su oficina”.
7. Para hacerlo más rápido, para sentirme satisfecha de hacerlo bien, para organizarme mejor, o cualquier respuesta similar a éstas.
8. Para planear es necesario tomar en cuenta lo que queremos lograr y los recursos que tenemos a nuestra disposición. Cuando hacemos un plan, la intención es determinar las actividades que vamos a realizar, los recursos que emplearemos y la forma en que distribuiremos el tiempo.
9. Pueden ser por ejemplo: Mantener la puerta del refrigerador cerrada. Apagar los aparatos electrodomésticos que no se estén usando. Cerrar las llaves de agua, cuando no se estén ocupando. Mantener la llave del agua cerrada mientras se enjabonan los trastes. Informar a su empleadora sobre fugas de agua en el w.c. o en cualquier otra instalación de la casa.
10. Al empezar las labores, hay que hacer lo siguiente:
  - Sacar los materiales y productos de limpieza que se emplearán.
  - Reunir los utensilios de limpieza.
  - Verificar los recursos que emplearás tales como luz, agua y gas.
  - Revisar que funcionen adecuadamente los aparatos electrodomésticos que emplearás.
  - Usar ropa adecuada y el equipo de protección necesario.
11. Si incluiste un alimento de cada grupo y consideraste la pirámide alimenticia, seguro que tu propuesta de menú es balanceada y nutritiva.
12. Algunas como las siguientes: lavar las manos antes de empezar a manipular alimentos, mantener las uñas limpias, recogerte el cabello, no manipular alimentos cuando estés enferma.





## UNIDAD 3

# Cuido mi salud y mi seguridad

Propósitos de la Unidad:

- Identificar algunos riesgos que podemos enfrentar al realizar nuestro trabajo y conocer los procedimientos de primeros auxilios que debemos poner en práctica cuando sufrimos un accidente o necesitamos auxiliar a otra persona.
- Reconocer los factores de riesgo que existen en el entorno donde trabajamos y la forma de desarrollar conductas seguras para evitar ser víctimas de un delito.
- Reflexionar con respecto a las opciones que favorezcan nuestra seguridad social y la de nuestra familia y conocer los derechos laborales que tenemos en caso de sufrir un accidente o enfermedad de trabajo.

## Tema 1 Evito accidentes de trabajo

En este tema estudiaremos las causas de los accidentes que se presentan con mayor frecuencia en el hogar, así como las conductas seguras para evitarlos. También vamos a revisar los procedimientos de primeros auxilios que podemos seguir en caso de sufrir un accidente o para auxiliar a otra persona.

### ¿Por qué ocurren los accidentes?

Un accidente es un suceso inesperado y desagradable que puede ocasionarnos un daño físico, emocional o económico.

Los trabajadores y trabajadoras al realizar nuestra labor, podemos sufrir accidentes o contraer enfermedades que dañan nuestra salud a corto o largo plazo. A esto se le llama riesgos de trabajo.

La Ley Federal del Trabajo en su artículo 473 dice que los riesgos de trabajo son los accidentes y enfermedades a los que están expuestos los trabajadores en ejercicio o con motivo de su trabajo.

Los factores de riesgo más frecuentes en el hogar son:

- El mantenimiento inadecuado de las instalaciones de la casa, por ejemplo conexiones eléctricas mal hechas, tanques de gas con fugas, escaleras sin barandal, ventanas rotas, etcétera.
- Los aparatos electrodomésticos en mal estado, por ejemplo una plancha que no regula bien la temperatura.

Unidad

3

- La carencia de equipo adecuado para realizar nuestras actividades. Por ejemplo tener que usar un banco para limpiar las ventanas porque no se cuenta con una escalera.
- La necesidad de usar productos químicos para la limpieza de algunas áreas de la casa.

Disminuir estos factores riesgo es responsabilidad de nuestra empleadora o empleador, sin embargo es importante reportar inmediatamente los desperfectos o peligros que observamos en la casa. Si estas situaciones no se corrigen es necesario que estemos conscientes del peligro y tomemos mayores precauciones para evitar un accidente.

Algunos de los accidentes ocurren porque las personas cometemos **actos inseguros**. Al no aplicar la medidas de seguridad necesarias podemos provocar un accidente que nos ocasione desde heridas leves hasta lesiones graves, que nos incapaciten o provoquen la muerte.

### ACTIVIDAD 1 Los riesgos en mi lugar de trabajo

Observa la siguiente imagen y señala los factores de riesgo que están presentes.



Unidad

3

Ahora recuerda cómo es la casa o las casas donde prestas tus servicios actualmente y elabora una lista de los factores de riesgo que enfrentas.

Factores de riesgo	¿En qué consisten?
Por falta de mantenimiento de las instalaciones	<hr/> <hr/> <hr/>
Por aparatos en mal estado	<hr/> <hr/> <hr/>
Por falta de equipo	<hr/> <hr/> <hr/>
Por el tipo de productos de limpieza o tóxicos que tengo que usar	<hr/> <hr/> <hr/>

Unidad

3

Algunos de los **actos inseguros** que cometemos con mayor frecuencia son:

- Realizar actividades para las que no estamos debidamente capacitadas, por ejemplo, cuando usamos herramientas o aparatos que desconocemos.
- Proceder con imprudencia al tratar de ahorrar tiempo o esfuerzo, por ejemplo, cuando queremos hacer más de una cosa al mismo tiempo.
- Evitar incomodidades, por ejemplo, no usar guantes de protección al manejar sustancias tóxicas.

- Realizar tareas que están por encima de nuestras fuerzas, como levantar cajas y objetos demasiado pesados.
- Falta de concentración y nerviosismo. A veces por estar pensando en los problemas o en lo que vamos a hacer después del trabajo no ponemos suficiente atención en la actividad que estamos realizando.

## ACTIVIDAD 2 Las consecuencias de un accidente

¿Alguna vez has sufrido algún accidente dentro de tu casa o en la casa donde trabajas? Describe brevemente lo que te pasó.

---



---

¿Cómo cambió tu vida ese accidente?

---



---

¿Por qué crees que se dice que *después de un accidente, ya nada es igual*?

---



---

¿Qué crees que significa el refrán: "Los accidentes no nacen, se hacen"?

---



---

### SABÍAS QUE...

Los accidentes son la cuarta causa de muerte en México. Los sitios en los que ocurren más accidentes son: las vialidades, el hogar y los centros de trabajo.

Unidad

3

Algunos de los accidentes más frecuentes en el hogar son las caídas, las quemaduras y los envenenamientos, casi siempre son provocados por conductas inseguras.

## Los accidentes se pueden evitar

En general, los accidentes se anuncian mediante incidentes, es decir, hechos que no generan daños en las personas o cosas, pero que pudieron llegar a darse. Es común escuchar expresiones tales como “casi me caigo” o “casi me quemo” y otras similares que finalmente terminan en golpes, heridas, fracturas o quemaduras, que van desde lesiones simples hasta aquéllas que ponen en peligro la vida. Así es como el “casi”, se transforma en un desafortunado “me pasó”.

La mayoría de los accidentes se pueden evitar si reconocemos los factores de riesgo en nuestro trabajo y tomamos conciencia de los peligros que existen para nosotras y para los otros habitantes de la casa .

Si aprendemos a conducirnos de manera segura y abandonamos la idea de “a mí no me pasa nada”, podemos disminuir la posibilidad de accidentes.

### ACTIVIDAD 3 Identifico factores y conductas de riesgo

Lee la historia de Sofía y contesta las preguntas.

*Mi nombre es Sofía, hace años trabajaba en casa de una señora que me ponía a lavar la estufa con sosa en agua hirviendo para que quedara muy limpia. Así lo hice varias veces, pero un día, al pasar el agua con sosa de la estufa al fregadero, me tropecé y el agua me cayó en gran parte del cuerpo... Tuve quemaduras de segundo grado y me salieron ampollas, fue muy doloroso y me quedaron cicatrices. Sigo trabajando, pero ahora tengo mucho cuidado y jamás volvería a usar sosa. Ahora hay muchos productos menos agresivos para limpiar la estufa, pero también peligrosos, mi consejo es que los usen con mucho cuidado y que los dejen fuera del alcance de los niños, porque: “más vale prevenir que lamentar”.*

¿Qué factores de riesgo existían en el lugar de trabajo de Sofía?

---

¿Cuáles conductas de Sofía provocaron el accidente?

---



---

¿Cuáles fueron las consecuencias del accidente que sufrió?

---



---

¿Qué quiso decir con *más vale prevenir que lamentar*?

---



---

## Medidas generales de seguridad

Las siguientes recomendaciones te pueden ayudar a evitar accidentes en tu hogar y en tu lugar de trabajo.

- Usa las prendas de protección individual como guantes, cubrebocas, manoplas especiales al usar el horno y para mover utensilios calientes, etcétera.
- Usa zapatos cómodos y con suela antiderrapante. Evita usar ropa muy holgada y partes colgantes como pulseras y collares.



Unidad

3

Para evitar caídas:

- Mantén el suelo libre de obstáculos.
- Usa el pasamanos al subir o bajar una escalera.
- Evita caminar y correr por suelos recién encerados, húmedos, resbaladizos o sucios de grasa. Sobre todo en el baño, el patio, la cochera y en la cocina.
- Usa y fija correctamente la escalerilla para alcanzar estantes más altos.



Así sí



Así no

Para evitar envenenamientos:

- Sal de lugares recién pintados o barnizados o que hayan sido tratados con insecticidas. Regresa hasta que haya desaparecido el olor.
- Cierra en la noche la llave de paso del gas y no enciendas estufas o braseros en tu dormitorio.
- Guarda los productos químicos en su envase original. Nunca los pongas en envases de refrescos o de otros alimentos. Lee las instrucciones de uso de cada sustancia para manejarla adecuadamente.
- Almacena los alimentos lejos de productos tóxicos, como productos de jardinería, de limpieza, insecticidas, etcétera.
- Comprueba la vigencia de alimentos enlatados y empaquetados. Si ya pasó la fecha de caducidad los alimentos ya estarán echados a perder. Nunca consumes alimentos que vengan en recipientes rotos o en latas abolladas o abombadas.
- Consume alimentos que estén en buen estado. Si el olor o apariencia es desagradable o fuera de lo normal, mejor no los consumes.

Para evitar quemaduras:

- Usa tapaderas mientras cocinas los alimentos y coloca el mango de las sartenes hacia adentro de la estufa.
- Coloca la plancha caliente en un lugar firme, lejos del borde de la mesa o burro de planchar.
- Coloca los recipientes con líquidos hirviendo en lugares adecuados. Nunca los dejes en el suelo o cerca de donde pasan niños.
- Evita el uso de aerosoles cerca del fuego porque son inflamables. Tampoco enciendas cerillos o cigarrillos donde hay sustancias inflamables.
- Prende correctamente el horno de la cocina. No se debe abrir el gas dejando que se acumule en el interior del horno y luego prenderlo.
- Nunca toques aparatos electrodomésticos con las manos mojadas y/o estando descalza.

Para evitar una electrocución:

- Desconecta los aparatos eléctricos antes de iniciar la limpieza; tómalos del enchufe, no los jales del cable.
- Limpia con mucho cuidado donde hay tomas de corriente eléctrica o cables pelados, es decir que no tienen cinta aislante que los proteja.
- Evita tocar y usar aparatos eléctricos estando descalza, aún cuando el suelo esté seco.
- No conectes aparatos eléctricos que se hayan mojado.



Así no



Así sí

Unidad

3



Así sí



Así no

Para evitar sufrir heridas:

- Maneja con cuidado instrumentos punzocortantes, como cuchillos, tijeras y picahielos. Al usarlos apóyate en una mesa o en una tabla. No hagas cortes sobre las manos.
- Utiliza los objetos y herramientas correctamente. Por ejemplo, no uses un cuchillo como desarmador.
- Guarda las herramientas y los objetos punzantes o cortantes una vez que han sido utilizados. Colócalos en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia adentro. Si es posible, utiliza una funda o protección que impida el contacto directo con el elemento de corte.

### ACTIVIDAD 4 Identifico riesgos de trabajo

Unidad

3

Observa las ilustraciones. Identifica los riesgos a los que se expone cada una de las mujeres. En las líneas escribe una recomendación para evitar daños a la salud.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Si convives con niños, pon especial cuidado en lo siguiente:

- Coloca fuera de su alcance detergentes, insecticidas, medicamentos y otros productos que puedan representar peligro.
- Evita que entren a la cocina cuando estás cocinando. Tampoco permitas que jueguen con cerillos, encendedores y objetos que puedan provocarles heridas.
- Pídeles que no se acerquen a las áreas donde estás lavando, planchando encerando pisos o usando aparatos eléctricos.

## TEN EN CUENTA QUE:

Evitar accidentes en el hogar es una responsabilidad de todos sus habitantes. Comparte estas recomendaciones con tu familia y con las personas con las que trabajas.

## ¿Qué hacer cuando ocurre un accidente?

Para sentirnos protegidas en el hogar, además de identificar los posibles riesgos y desarrollar conductas seguras, es importante conocer los primeros auxilios que requiere una persona cuando sufre un accidente.

Los accidentes más frecuentes en el hogar pueden provocar:

- Heridas.
- Fracturas, luxaciones y esguinces.
- Envenenamientos e intoxicaciones.
- Quemaduras.

### Heridas

Las heridas son aberturas en la piel. De acuerdo con sus características se les conoce como heridas punzocortantes, cortaduras, laceraciones y raspones.

Las heridas, grandes o pequeñas, que se hayan hecho con un metal oxidado pueden desarrollar una enfermedad infecciosa grave, llamada tétanos. Para evitar el tétanos hay que acudir al médico para recibir la vacuna antitetánica.

Para atender una herida lo primero que debemos hacer es lavarnos las manos con agua y jabón antes de tocarla. Luego hay que lavar la herida para retirar el polvo y cualquier otra sustancia que pueda infectarla, de preferencia con agua hervida y fría.

Si el sangrado es abundante, es señal de que la herida fue profunda, en ese caso, es urgente acudir al centro de salud más cercano. Mientras tanto se puede poner un trapo limpio sobre la herida y presionar el sitio de la lesión hasta que deje de sangrar.



Unidad

3

Consulta el tema de "Mordedura de perro, gato y otros animales que transmiten la rabia" en la páginas 89, 90 y 91 de tu *Manual de Primeros auxilios*, y escribe con tus propias palabras el procedimiento para dar los primeros auxilios.

---

---

---

---

## Fracturas, luxaciones y esguinces

Al caernos se nos pueden romper o fracturar uno o varios huesos. Cuando el hueso no se rompe pero se sale de su lugar se le llama luxación. El esguince es una lesión en los tendones o músculos debido a un movimiento brusco.

Las fracturas, luxaciones y esguinces provocan mucho dolor e inflamación, por lo que es necesario inmovilizar la parte afectada para evitar mayor daño y disminuir el dolor. Mientras se acude al médico, podemos tomar un analgésico para controlar el dolor.

### ACTIVIDAD 5 ¿Cómo prestar auxilio en caso de fracturas?

Lee el relato de la caída de Matilde y luego contesta las preguntas.

*Los sábados, me dedico a lavar la ropa mientras Andrés, mi empleador baña a su perro en el patio... El día del accidente el patio estaba muy mojado y resbaloso, yo llevaba una palangana agarrada con las dos manos para subirla a la azotea, de pronto resbalé y ni tiempo tuve de meter las manos, caí sobre mi brazo, ¡me dolió mucho! Sentí que me lo arrancaban. Andrés al verme se dio cuenta que mi brazo estaba fracturado, me atendió rápidamente en la casa y luego me llevó al centro de salud. Estuve más de un mes sin poder trabajar pero Andrés me pagó mi sueldo porque como él dijo "fue culpa de los dos".*

¿Cómo supo Andrés que Matilde tenía un hueso fracturado?

---



---

Matilde dice que Andrés la atendió rápidamente en casa y luego la llevó al centro de salud. ¿Cuáles fueron los primeros auxilios que debió brindarle Andrés? Antes de responder consulta las páginas 95, 96 y 97 del *Manual de Primeros auxilios*.

1. 

---

---

Unidad

3

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Para qué se inmoviliza la parte fracturada?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

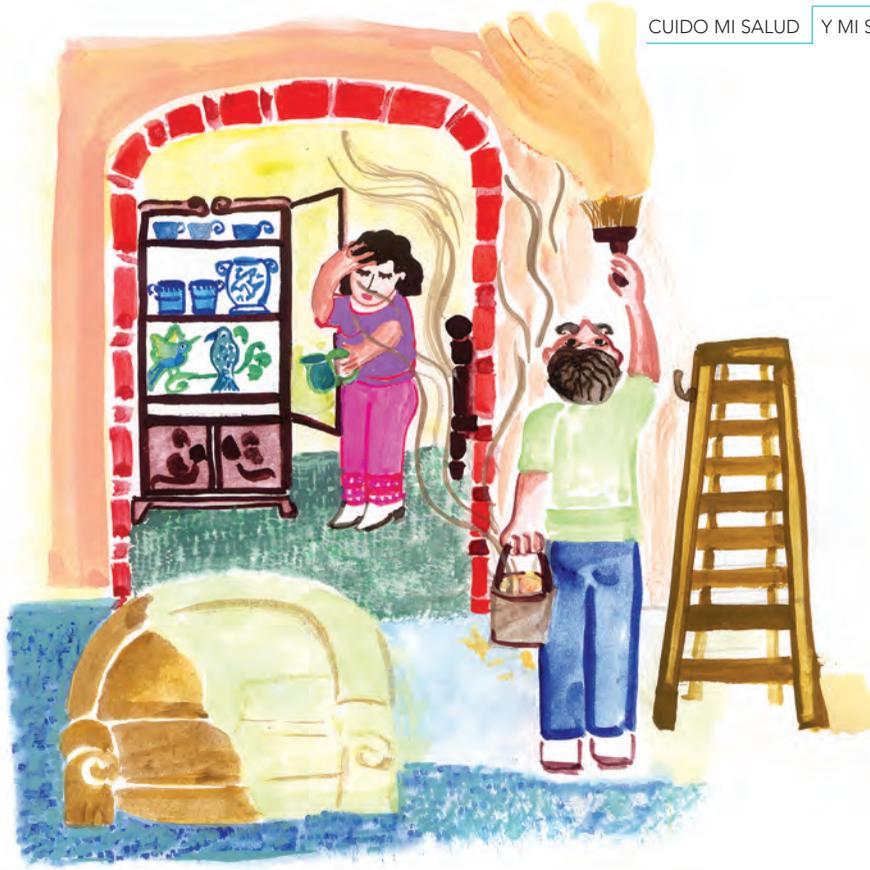
\_\_\_\_\_

## Envenenamientos e intoxicaciones

Los envenenamientos e intoxicaciones se producen cuando una persona toma o está en contacto con sustancias dañinas.

Podemos envenenarnos si tomamos, inhalamos o estamos en contacto con:

- Sustancias tóxicas o venenosas como la sosa cáustica, el cloro y otros productos para la limpieza.
- Sustancias químicas, como petróleo, gas, gasolina, thinner, pintura e insecticidas.
- Alimentos descompuestos o contaminados.
- Medicinas sin indicación médica o en grandes cantidades.



## ACTIVIDAD 6 Atención en caso de envenenamiento

Lee de la página 93 a la 104 de tu *Manual de Primeros auxilios* y explica con tus palabras lo que se tiene que hacer cuando alguien se envenena. Fíjate en el ejemplo.

	¿Qué debemos hacer?
Intoxicación con medicinas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Provocar el vómito si la persona está consciente. Se puede usar agua con sal.</li> <li>2. No dejar que la persona se duerma.</li> <li>3. Darle mucha agua para que orine con frecuencia y elimine el medicamento.</li> <li>4. Llevarlo al centro de salud, mostrar al doctor la medicina que tomó.</li> </ol>

Unidad

3

Envenenamiento con insecticida o veneno para ratas	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Envenenamiento con alimentos echados a perder	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Envenenamiento con sosa o con ácidos	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Envenenamiento con gasolina, petróleo o alcohol	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Unidad

3

## Las quemaduras

Las quemaduras son lesiones en la piel, músculos y huesos, causadas por fuego, líquidos hirviendo, sustancias químicas o electricidad.

La electrocución es el paso de una corriente eléctrica por el organismo. Una quemadura por electricidad puede causar la muerte casi inmediata.

Las quemaduras pueden ser de:

**1er. grado**, cuando afectan sólo la superficie de la piel y producen dolor y enrojecimiento.

**2º grado**, si afectan todo el grueso de la piel, hacen ampollas y provocan dolor intenso y enrojecimiento.

**3er. grado**, cuando afectan, además de la piel, al músculo y los huesos. Se observan lesiones de color negro y no hay dolor.

### ACTIVIDAD 7 Atiendo una quemadura

Lee en el *Manual de Primeros auxilios* las páginas 72 y 77 del tema "Quemaduras" y contesta las siguientes preguntas.

Si la quemadura es grande y profunda, después de pedir ayuda médica, ¿qué debemos hacer?

---



---

Lee la página 74 de tu *Manual de Primeros auxilios* y anota lo que se debe hacer si la quemadura fue por electricidad.

---



---



---

Unidad

3

Para auxiliar a una persona que acaba de recibir una descarga eléctrica es importante no tocarla directamente mientras esté en contacto con la corriente porque tú misma puedes resultar electrocutada, antes debes:



---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

Ya que lograste retirar a la persona de la corriente eléctrica, trasládala directamente al hospital.

## Unidad

# 3

¿Cómo se deben dar los primeros auxilios cuando las quemaduras son provocadas por ácidos y otras sustancias químicas? Consulta la página 75 de tu *Manual de Primeros auxilios*.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## SABÍAS QUE...

No debemos utilizar sobre las quemaduras: aceite, vinagre, pasta de dientes, barro o ningún otro remedio casero, porque, aunque logran aliviar el dolor momentáneamente, repercuten negativamente en la curación de la zona dañada. Lo mejor es aplicar mucha agua en la parte quemada, tomar un analgésico para controlar el dolor y asistir al médico para que atienda la quemadura.

## ¿Cómo evitar lesiones musculares?

Los movimientos bruscos, el cargar cosas pesadas o una mala postura pueden provocar que se lastimen los músculos. Las lesiones musculares, pueden ser provocadas por un accidente o por prácticas incorrectas que a lo largo del tiempo causan padecimientos crónicos, especialmente en la espalda.

Muchas lesiones de músculos y huesos pueden evitarse con una correcta postura.

Aquí te ofrecemos algunas recomendaciones.

- Mantén la espalda recta si permaneces mucho tiempo de pie, sentada o si levantas objetos pesados.
- Al estar de pie o agachada distribuye el peso de tu cuerpo en ambas piernas.
- Al ponerte en cuclillas, primero separa tus pies a la altura de tus hombros y coloca un pie un poco más adelante del otro. Manteniendo la espalda recta ponte en cuclillas, haciendo fuerza con los músculos de la espalda. Si necesitas levantar un objeto pesado, aprieta los músculos del estómago para que ahí se haga el esfuerzo y no en tu espalda.



Unidad

3

- Para alcanzar un objeto, nunca gires la espalda, es mejor que voltees todo el cuerpo.
- No repitas un mismo movimiento por largos periodos de tiempo, puedes dañar tus músculos. Procura tomar descansos y combinar las actividades.
- Haz de la caminata un hábito. Caminar ayuda a fortalecer tu espina dorsal y reducir tensiones. Si tienes que cargar varios objetos pesados, pide ayuda, si no hay quien te ayude, carga en partes.

### RECOMENDACIÓN:

Nunca realices una actividad que ponga en riesgo tu salud. Si te lesionas, guarda reposo, porque si sigues forzándote, puedes agravar la lesión.



## Tema 2 Tomo medidas para mi seguridad

En las siguientes páginas vamos a conocer algunos de los peligros que puede haber en el entorno donde trabajamos y a reflexionar sobre la importancia de poner en práctica conductas seguras dentro y fuera de la casa donde trabajamos.

### Conductas seguras en el trayecto a mi trabajo

Durante el trayecto a nuestro trabajo y en la casa donde trabajamos nos enfrentamos a situaciones de riesgo. Velar por nuestra seguridad, implica la responsabilidad de poner en práctica medidas de autocuidado y de colaborar con las medidas de protección de la familia con quien trabajamos.

Las causas que provocan una situación de riesgo, se llaman factores de riesgo, estos factores de riesgo pueden deberse a las condiciones del entorno o al comportamiento de las personas.

#### ACTIVIDAD 8 María llega a su nuevo trabajo

*Soy de Aguascalientes, desde hace seis meses trabajo con la familia Pérez aquí en el D.F. Cuando llegué a la Ciudad de México, se me hizo fácil subirme al metro... el camino estuvo muy largo; cuando me bajé me sentí perdida, la gente se me quedaba mirando. Anduve pregunte y pregunte a dónde quedaba la dirección que me había dado mi tía, caminé mucho porque unas personas me mandaron para otro lado. Cuando por fin encontré la casa, la*

Unidad

3

señora no estaba, así que tuve que esperarla durante horas sentada en la banqueta, tenía mucha hambre pero no quise moverme por temor a volver perderme. Al anochecer se acercaron unos muchachos a molestarme, yo me puse a llorar y quería regresar corriendo a mi casa, pero afortunadamente llegó la señora y entré con ella. Lo primero que me dijo fue que de milagro no me perdí, que mi tía debió llamarle por teléfono antes de mandarme porque ya había contratado a otra persona pero que no me preocupara porque me podía quedar unos días en su casa hasta encontrar trabajo. En esos días me sentí totalmente desprotegida, lejos de mi familia, sin dinero y sin trabajo, la señora me trató bien y a los pocos días me recomendó con la familia Pérez .



## Unidad

## 3

¿Cuáles fueron los peligros o situaciones de riesgo que enfrentó María durante el trayecto a su lugar de trabajo?

---



---

¿Cuáles conductas de María podrían considerarse como actos inseguros?

---



---

¿Qué hubiera podido hacer María para llegar a su trabajo de manera segura?

---



---

Es frecuente que las trabajadoras del hogar nos traslademos de nuestro lugar de origen a ciudades más grandes que a veces no conocemos bien. En estos casos es importante tomar algunas medidas para nuestra seguridad.

Cuando te recomienden con una familia confirma por teléfono si las personas requieren tus servicios y las condiciones de trabajo que te ofrecen. Solicita la dirección completa de la casa donde vas a trabajar.



Unidad

3

Pide que te recojan en la central de autobuses. Si esto no es posible, hay que solicitar una explicación detallada para llegar al domicilio y algunos teléfonos para localizar a tu empleadora en caso de emergencia.

Procura llegar por la mañana a la ciudad y traer el dinero suficiente para trasladarte y tomar tus alimentos. Si necesitas tomar un taxi, pregunta en la terminal de autobuses cuáles son los taxis autorizados, aunque cobran un poco más son más seguros. Si tienes parientes o amistades trabajando en esa ciudad, pídeles que te recojan y acompañen a buscar la dirección de tu nuevo empleo.

Si tienes algún problema en la ciudad, procura mantener la calma. Busca alguna oficina de gobierno, explícales tu situación y pide que te orienten o canalicen con alguna institución que te pueda ayudar a resolver el problema.

A veces nos vemos en la necesidad de salir de nuestro lugar de origen aunque no tengamos un lugar de trabajo a dónde llegar. Cuando esto pasa, casi siempre contamos con el apoyo de alguna amiga o pariente que nos acoge en su casa y nos ayuda a buscar trabajo.

Si tienes que buscar trabajo de esta forma, asegúrate de que el lugar y las personas que quieren contratarte son honestas. Por ejemplo, si te enteras del trabajo por un anuncio en el periódico, acude al domicilio, infórmate de qué se trata el empleo y antes de aceptar confirma que las condiciones correspondan a lo ofrecido.

## Unidad

## 3



## ACTIVIDAD 9 Busco un empleo seguro

Observa las siguientes ilustraciones y encierra en un círculo los factores de riesgo que existen para la empleada del hogar.



Aquí vas a ganar lo que quieras y el trabajo es sencillo.



Bueno señor, lo voy a pensar y mañana le aviso...

Unidad

3

¿Cuáles son los factores de riesgo que pueden existir para la empleada?

---



---

Si tú estuvieras en su lugar ¿Aceptarías el empleo? Sí  No  ¿Por qué?

---



---

### TEN EN CUENTA QUE:

Para las personas que trabajamos lejos, es fundamental seguir en contacto con nuestra familia. Antes de salir, déjales todos los datos del lugar donde vas a vivir y a trabajar. Cuando ya estés ubicada llámales por teléfono para avisar que estás bien. De vez en cuando comunícate con los tuyos para que sepan cómo te va en el trabajo.

Las empleadas que trabajamos de entrada por salida tenemos que trasladarnos todos los días a nuestro lugar de trabajo, durante este traslado hay que estar alerta porque a veces enfrentamos situaciones de riesgo.

Para evitar accidentes o ser víctima de un delito es conveniente salir con tiempo de nuestro domicilio para que no andar a la carrera. En vías rápidas usa los puentes peatonales y en las avenidas cruza cuando los semáforos lo indiquen.

Si usamos transporte colectivo hay que mantenernos despiertas durante el trayecto y no llevar objetos o accesorios que llamen demasiado la atención. Si por desgracia ocurre un asalto, lo recomendable es actuar con calma y no oponer resistencia.

### El entorno donde trabajo

Conocer bien la zona donde trabajamos nos permite desplazarnos con mayor seguridad y realizar algunas tareas en menos tiempo.

Es conveniente ubicar los comercios a los que probablemente tendremos que acudir para hacer compras de alimentos u otros productos, también los lugares que podremos necesitar en caso de emergencia, por ejemplo el consultorio médico o centro de salud más cercano, las casetas de vigilancia, los sitios de taxis, etcétera.

Trata de familiarizarte con el nombre de las calles y usa aquéllas más concurridas, así en caso de emergencia puede ser más fácil conseguir ayuda.

### ACTIVIDAD 10 Dibujo el croquis de mi zona de trabajo

Observa el mapa o croquis que elaboró Maribel de su zona de trabajo.



Unidad

3

Ahora elabora el croquis de la zona donde trabajas.

Ubica los lugares que tienes que frecuentar y los sitios a los que debes acudir en caso de emergencia. ¿Dónde están la panadería y la tortillería y otras tiendas de alimentos? ¿Dónde están la caseta de vigilancia y el consultorio médico o centro de salud más cercanos? ¿Por dónde pasa el transporte colectivo? ¿Hay algún sitio de taxis? ¿Dónde están las tlapalerías? ¿Las escuelas?

Norte

Sur

Unidad

3

### **TEN EN CUENTA QUE:**

Además de conocer bien tu zona de trabajo es conveniente identificar y mantener relaciones de respeto con los vecinos más cercanos. La solidaridad entre vecinos es importante en situaciones de emergencia.

## Evitamos ser víctimas de un delito en el hogar

Uno de los principales delitos que se cometen a diario, es el robo a casas habitación. El robo es un delito que puede cometerse con o sin violencia. No sólo pueden perderse bienes materiales en algunas ocasiones también implica pérdida de vidas.

### ACTIVIDAD 11 ¿Qué pasó en la casa de los Gómez?

La familia Gómez se fue de fin de semana, al regresar así encontraron su casa.



Observa la imagen y elabora una lista de los objetos faltantes.

---



---



---



---

Unidad

3



¿Cuáles condiciones del entorno de la familia Gómez crees que favorecieron que se cometiera el robo?

---

---

¿Cuáles acciones de las personas de la familia pudieron favorecer este delito?

---

---

¿Qué podría hacer la familia Gómez y la empleada del hogar para hacer de la casa un lugar más seguro?

---

---

Lee en artículo "Se puede evitar el robo a casas" que se encuentra en tu *Revista* y después completa las sugerencias para hacer de la casa un lugar más seguro.

## Unidad

# 3

## ACTIVIDAD 12 ¿Cómo actuar ante un robo?

Lee la siguiente historia y reflexiona.

*La señora Carmen es empleada del hogar... mientras barre la calle está cabizbaja y pensativa por eso no advierte cuando un sujeto entra a la casa. Con sigilo se coloca atrás de la puerta con una pistola en la mano.*

*El sujeto la sorprende por detrás gritándole y amenazándola para que le enseñe dónde guardan sus patrones las joyas y el dinero.*

*La señora Carmen se pone muy nerviosa e intenta golpearlo con la escoba mientras le grita: ¡Lárguese de aquí ratero!*

*El sujeto dispara contra ella y exclama ¡Peor para ti, de todas maneras me voy a llevar lo que quiera!*



¿Qué paso después? Escribe el final de esta historia.

---



---

¿Tu que harías si te tocará vivir una situación parecida a la de la señora Carmen?

---



---

Unidad

3

Lee la segunda parte del artículo “¿Se puede evitar el robo a casas?” en tu Revista y copia las recomendaciones de lo que se debe hacer durante y después de un robo con violencia.

Durante el robo:

---



---

Después del robo:

---



---

### RECOMENDACIONES:

Si eres víctima de una agresión...

- Mantén la calma, no hagas movimientos de amenaza o defensa. Permanece callada y entrega rápidamente lo que te pidan.
- Si te es posible ver al agresor, hazlo discretamente y trata de memorizar sus facciones o lo que veas o escuches. No trates de perseguirlo.
- No toques ningún objeto que haya sido usado por él o los delincuentes.

Unidad

3

### Conductas seguras en mi lugar de trabajo

Muchas de las medidas para que el lugar donde trabajas tenga condiciones más seguras no dependen de ti, sin embargo, cualquier sistema de seguridad no servirá de nada si no lo usas. Por ejemplo, de nada sirve tener una chapa muy reforzada, si al entrar o salir dejamos la puerta abierta.

Todos estamos expuestos a ser víctimas de un delito, por eso tenemos que desarrollar conductas seguras. Así, además de protegernos estaremos colaborando con la seguridad de la familia que nos emplea.

## ACTIVIDAD 13 Formas de mantenerme segura

Lee con atención la siguiente lista de conductas seguras. Pon una ✓ en aquellas que sí pones en práctica y una ( ✕ ) en las que no realizas.

- 1 Mantengo siempre la puerta cerrada. Aunque esté barriendo la calle. ( )
- 2 Mantengo cerradas las cortinas que dan a la calle. ( )
- 3 Nunca permito la entrada de extraños a la casa donde trabajo. ( )
- 4 Nunca comento a otras personas, menos a desconocidos, acerca de las actividades que realiza la familia. ( )
- 5 Al llegar a casa, tengo las llaves a la mano y utilizo el menor tiempo posible en entrar. Me fijo que nadie vaya tras de mí, si es así, lo dejo que pase antes de abrir. ( )
- 6 Si alguien me sigue, no entro a la casa, me sigo de largo y busco ayuda. ( )
- 7 Nunca doy informes por teléfono a desconocidos. ( )
- 8 Nunca abro la puerta a desconocidos. ( )
- 9 Cierro con llave la casa aunque salga sólo por unos minutos. ( )
- 10 No acepto recibir papeles u objetos que no esperen mis empleadores. ( )
- 11 Si me doy cuenta que alguien entra a la casa sin autorización, me salgo de inmediato y busco ayuda. ( )
- 12 Tengo a la mano los números telefónicos de emergencia. ( )

Total de ( ✓ ): \_\_\_\_\_ Total de ( ✕ ): \_\_\_\_\_

Unidad

3

¿Qué puedes hacer para poner en práctica todas las conductas seguras de la lista anterior?

---



---

### ¿Qué hacer cuando viene personal de servicio a la casa?

En algunas ocasiones nuestra empleadora nos encarga recibir a personas que realizarán algún trabajo o compostura en la casa. Cuando tengas que realizar esta actividad pide a tu empleadora que te anote en una tarjeta el nombre de la persona que va a realizar el trabajo, el de la compañía y otros datos útiles para identificarlo.

Antes de abrir la puerta a una persona que realizará un servicio:

- Observa a través de la mirilla. Si la puerta no tiene mirilla pregunta quién es y, si es posible, trata de verlo por la ventana.
- Sin quitar la cadena de seguridad de la puerta, pide que se identifique, casi siempre tienen una credencial.
- En caso de dudas, déjale afuera, con la cadena de seguridad puesta, mientras compruebas los datos.
- Si no esperabas a estos empleados trata de localizar a tus empleadores y pregunta qué debes hacer.
- Si no encuentras a tu empleadora y tienes dudas, mejor no abras y pide a la los trabajadores que regresen en otro momento.



## ACTIVIDAD 14 Elaboro mi lista de teléfonos de emergencia

Pregunta a tus empleadores los teléfonos que puedes usar para localizarlos o localizar a alguna persona de confianza en caso de emergencia. También puedes investigar en el directorio telefónico los teléfonos de emergencia de tu localidad.

Primero anótalos aquí y luego escríbelos en una tarjeta y tenlos junto al teléfono de la casa.

Números telefónicos de emergencia de mi localidad	
Cruz Roja	
Policía	
Bomberos	
Protección civil	
Lugar donde puedo localizar a mi empleadora	

Unidad

3

## Tema 3 **Atiendo mi salud y la de mi familia**

En este tema vamos a conocer un poco más sobre nuestros derechos como empleadas del hogar en caso de sufrir un accidente de trabajo. También conoceremos algunas alternativas de seguridad social para nosotras y para nuestras familias.

### **El derecho a la protección social**

La seguridad social, tiene como finalidad garantizar el derecho a la salud, a la asistencia médica, a la protección de los medios de subsistencia y a los servicios sociales necesarios para el bienestar de los trabajadores y sus familias.

En el artículo 123, fracción 29, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se establece que la Ley del Seguro Social es de utilidad pública y comprende todos los servicios encaminados a la protección y bienestar de los trabajadores, campesinos, no asalariados y otros sectores sociales y sus familiares.



La Ley Federal del Trabajo también incluye la seguridad social, porque es un derecho de todos los trabajadores y trabajadoras independientemente de la actividad a la que se dediquen.

En México, el Seguro Social es el instrumento básico de la seguridad social, establecido como un servicio público de carácter nacional. Como empleada doméstica puedes usar los servicios del Seguro Social pero bajo algunas condiciones.

Además del Seguro Social, todos los mexicanos tenemos derecho a usar los servicios de la Secretaría de Salud, como por ejemplo, la aplicación de vacunas para nosotras y para nuestros hijos; la orientación sobre salud sexual y reproductiva; o ser atendidos por un médico en cualquiera de sus centros de salud y hospitales.

## ACTIVIDAD 15 Los servicios de atención a la salud en mi localidad

Marca con una (✓) los servicios de salud que existen en el lugar donde vives.

- ( ) Clínica del Seguro Social
- ( ) Centro de Salud SA
- ( ) Cruz Roja
- ( ) Consultorios particulares
- ( ) Otro, escribe su nombre: \_\_\_\_\_

En caso de accidente, ¿a qué servicio de salud sería mejor asistir?

---



---

Si tú o alguna persona de tu familia se enferma a, ¿qué servicio médico asisten regularmente?

---



---

Unidad

3

¿Cuánto tienes que pagar por ese servicio?

---



---

De acuerdo con tu experiencia, ¿qué diferencias existen entre la calidad y costo de los servicios médicos particulares, los que ofrece el Seguro Social (IMSS) y la Secretaría de Salud.

---



---

### Alternativas para mi seguridad social y la de mi familia

La Ley del Seguro Social, en su artículo 13, considera que tu patrón o patrona pueden inscribirte en el Seguro Social, pero no los obliga sino que lo deja a su voluntad, por esta razón, debes negociar con tu empleador o empleadora para que te inscriba.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) tiene un Seguro para trabajadoras y trabajadores domésticos al que nuestra empleadora puede inscribirnos de manera voluntaria, pero si esto no es posible, las empleadas del hogar podemos asegurarnos en el Seguro de Salud para la Familia.

Para tener derecho a los servicios médicos a través del Seguro de Salud para la Familia tienes que pagar una cuota anual por persona asegurada.

Unidad

3

#### ACTIVIDAD 16 Conozco las opciones de seguridad social

Lee en la *Revista* el artículo “Trabajadora doméstica: esto te interesa” y luego contesta las preguntas.

¿A dónde puede acudir tu empleador o empleadora, si voluntariamente desea inscribirte en el Seguro Social para trabajadoras domésticas?

---

Menciona tres beneficios que se obtienen al estar inscrita en el Seguro para trabajadoras domésticas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿En qué consiste el fondo de ahorro para el retiro llamado AFORE?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué beneficios recibirás, si decides inscribirte por tu cuenta en el Seguro de Salud para la Familia?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Calcula cuánto dinero tiene que pagar una empleada doméstica que quiere inscribir a su familia en el Seguro de Salud para la Familia? Ella tiene 30 años y sus hijos 4 y 7 años de edad.

¿Cuál es la cuota anual para un niño de 4 años? \_\_\_\_\_

¿Cuál es la cuota anual para un niño de 7 años? \_\_\_\_\_

¿Cuál es la cuota anual para una mujer de 30 años? \_\_\_\_\_

La suma de estas cantidades da por **resultado**: \_\_\_\_\_

¿Qué pasos tienes que seguir para inscribirte por tu cuenta al Seguro de Salud para la Familia?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Unidad

3

El Seguro Popular de Salud es otra opción que promueve el gobierno federal y que está disponible en casi todos los estados de la República Mexicana. Puedes conseguir información en los Módulos de Afiliación y Orientación ubicados en algunas clínicas de salud de tu localidad.

## ¿Qué debo esperar de mi empleador en caso de enfermedad o accidentes de trabajo?

La Ley Federal de Trabajo, en su artículo 474 dice: "Accidente de trabajo es toda lesión orgánica o perturbación funcional, inmediata o posterior, o la muerte, producida repentinamente en ejercicio o con motivo del trabajo, cualquiera que sea el lugar o el tiempo en que se preste. Quedan incluidos los accidentes que se producen al trasladarse directamente del domicilio del trabajador al lugar de trabajo y de éste a aquél."

Esto quiere decir que si sufrimos un accidente en nuestro lugar de trabajo o en el trayecto a él, estamos protegidas por la Ley y por lo tanto nuestra empleadora o empleador están obligados a prestarnos el auxilio necesario.

### ACTIVIDAD 17 Por un pie lastimado

*Mi mamá trabajaba de entrada por salida con un licenciado al que le gustaba que su departamento "rechinara de limpio", así que mi mamá cada semana tenía que treparse en un banco a lavar las ventanas, varias veces le pidió comprar una escalera pero el licenciado decía que no tenía dónde guardarla. Aunque mi mamá siempre ha sido muy precavida un día se rompió un vidrio y ella se cayó del banco. Yo pensé que tenía el pie quebrado porque estaba muy hinchado y no se le quitaba el dolor, así que la llevé inmediatamente al centro de salud, ahí le tomaron radiografías y dijeron que era una luxación. Le inmovilizaron el pie, le recomendaron tres semanas de reposo absoluto y le recetaron algunos medicamentos.*

*En esa época andábamos muy mal de dinero así que tuve que pedir prestado para las medicinas. Mi mamá, para no perder el trabajo, le dijo a su patrón que no se preocupara que su hija, o sea yo, la sustituiría por tres semanas. Yo hice lo que pude para cumplir con el trabajo de mi mamá, pero él, un día, sin*

*más me dijo que lo sentía mucho pero que ya había contratado a otra persona. ¿Y mi mamá? le pregunté, ella ha trabajado por más de cinco años con usted. Yo sabía que eso no era justo así que nos fuimos a la Procuraduría de la Defensa del Trabajo a pedir que nos ayudaran. No lo van a creer pero el patrón de mi mamá le tuvo que pagar su salario, una indemnización y todo lo que gastamos por el pie lastimado.*

¿Qué te hizo pensar la historia anterior?

---



---



---



---

¿Cuáles obligaciones crees que tiene una empleadora, cuando su empleada sufre una enfermedad o un accidente de trabajo?

---



---



---



---

Cuando has estado enferma o has tenido un accidente, ¿qué prestaciones has recibido de tu empleadora o empleador?

---



---

¿Qué recomendaciones harías para que las empleadas del hogar aprendamos a defender nuestros derechos?

---



---



---

Unidad

3

## Nuestros derechos

La Ley Federal del Trabajo, en el artículo 487 establece que los trabajadores que sufran un riesgo de trabajo tendrán derecho a:

- Asistencia médica y quirúrgica.
- Rehabilitación.
- Hospitalización, cuando el caso lo requiera.
- Los aparatos de prótesis y ortopedia necesarios.
- La indemnización que fija la ley.

Para conocer con detalle lo que marca la ley es importante consultar la Ley Federal del Trabajo y acudir a la Procuraduría de la Defensa del Trabajo. Consulta en tu *Directorio de Instituciones que me pueden brindar su apoyo* dónde está la Procuraduría más cercana a tu domicilio.

Las empleadas del hogar que se enfermen, aunque no sea a consecuencia de su trabajo también tienen ciertos derechos.

El artículo 338 de la Ley Federal del Trabajo dice así:

... en los casos de enfermedad que no sea de trabajo, el patrón deberá:

- I. Pagar al trabajador doméstico el salario que le corresponda hasta por un mes.
- II. Si la enfermedad no es crónica, proporcionarle asistencia médica entre tanto se logra su curación o se hace cargo del trabajador algún servicio asistencial.
- III. Si la enfermedad es crónica y el trabajador ha prestado sus servicios durante seis meses por lo menos, proporcionarle asistencia médica hasta por tres meses, o antes si se hace cargo del trabajador algún servicio asistencial.

El artículo 339 de la misma Ley ordena que, en caso de muerte de la empleada doméstica, el patrón tiene que pagar los gastos del sepelio.

## SABÍAS QUE...

El artículo 123 constitucional, en su fracción quinta establece:

Las mujeres durante el embarazo no realizarán trabajos que exijan un esfuerzo considerable y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación.

Gozarán forzosamente de un descanso de seis semanas anteriores a la fecha fijada aproximadamente para el parto y seis semanas posteriores al mismo, debiendo percibir su salario íntegro y conservar su empleo y los derechos que hubiera adquirido por la relación de trabajo. En el periodo de lactancia tendrán dos descansos extraordinarios por día de media hora cada uno para alimentar a sus hijos.

### ACTIVIDAD 18 Palabras que ayudan a comprender la Ley

Busca en un diccionario el significado de las siguientes palabras:

Indemnización: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Asistencial: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Prótesis: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Unidad

3

Ortopedia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sepelio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **TEN EN CUENTA QUE:**

Las empleadas del hogar sí podemos hacer valer nuestros derechos.



# Autoevaluación

1. ¿Cuáles son los accidentes más frecuentes a los que estás más expuesta en tu lugar de trabajo?

---

---

2. ¿Qué son los riesgos de trabajo?

---

---

3. ¿Cuáles son los factores de riesgo más frecuentes en el hogar?

---

---

4. Escribe tres actos inseguros que pueden ocasionar un accidente en el hogar.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

5. Escribe dos medidas de seguridad para evitar caídas, quemaduras y envenenamientos en tu lugar de trabajo.

**Para evitar caídas:**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unidad

3

2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Para evitar quemaduras:**

1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_

**Para evitar envenenamientos:**

1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_

6. ¿Qué se debe aplicar de inmediato ante una quemadura de primero o segundo grado?
7. En la siguiente lista de sustancias con las que podemos envenenarnos o intoxicarnos, coloca una ( **x** ) en la columna correcta. Observa el ejemplo.

Sustancia que causó la intoxicación o envenenamiento	Se provoca vómito	No se provoca vómito
Suavizante de ropa		<b>x</b>
Sosa cáustica		
Petróleo		
Aguarrás		
Thinner		
Alcohol		
Gasolina		

Veneno para ratas	
Medicinas	
Insecticidas	
Alimentos echados a perder	

8. Si observamos que una persona se está electrocutando, ¿qué es lo primero que debemos hacer?

---



---

9. A Natalia le ofrecieron trabajo en otra ciudad, ¿qué le recomendarías hacer para llegar de manera segura a su nuevo empleo?

---



---



---



---

10. Menciona tres conductas seguras que pueden evitar sufrir un robo en tu lugar de trabajo.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

11. Si llegaras a ser víctima de un robo, ¿cómo actuarías?

---



---



---

12. Relaciona con una línea las características de las siguientes opciones con el tipo de seguro al que corresponden.

Seguro Popular de Salud

**A.** Es un seguro al que nuestra empleadora puede inscribirnos de manera voluntaria. Nos da derecho a servicios médicos, pensión por jubilación, guarderías y otras prestaciones.

Seguro Social para trabajadoras domésticas

**B.** Nos podemos inscribir nosotras y a nuestra familia pagando una cuota anual por persona asegurada. Con este seguro, sólo tenemos derecho a los servicios médicos.

Seguro de Salud para la Familia

**C.** Es una opción que promueve el gobierno federal para todas las familias. Nos da derecho a recibir atención médica y ayuda para el pago de medicamentos.

13. Señala los derechos que tenemos como empleadas del hogar, en caso de sufrir un accidente de trabajo.

- ( ) Asistencia médica y quirúrgica.
- ( ) Rehabilitación.
- ( ) Hospitalización, cuando el caso lo requiera.
- ( ) Los aparatos de prótesis y ortopedia.
- ( ) La indemnización que fija la ley.

Unidad

3

## Hoja de respuestas

Tus respuestas pueden parecerse a las que a continuación aparecen, no necesariamente tienen que ser idénticas; sin embargo, es importante que contengan algunos elementos parecidos a éstos.

1. Por el tipo de actividades que realizas como empleada del hogar y por los instrumentos y sustancias que manejas, estás más expuesta a los siguientes accidentes: quemaduras, caídas, heridas, intoxicaciones y descargas eléctricas o electrocuciones.
2. Según la Ley Federal del Trabajo, los riesgos de trabajo son los accidentes y enfermedades a los que están expuestas las personas que trabajan, ya sea en el ejercicio o con motivo de su trabajo.
3. Los factores de riesgo más frecuentes en el hogar son:
  - El mantenimiento inadecuado de las instalaciones de la casa.
  - Los aparatos electrodomésticos en mal estado.
  - La carencia de equipo adecuado para realizar nuestras actividades.
  - El uso de productos químicos que pueden dañar la salud.

Unidad

3

4. Los factores de riesgo pueden ser, por ejemplo:
  - Realizar actividades para las que no estamos debidamente capacitadas.
  - Proceder con imprudencia.
  - No usar equipo de protección.
  - Realizar tareas que están por encima de nuestras fuerzas.
  - Falta de concentración y nerviosismo.
  
5. Algunas medidas para prevenir los factores de riesgo pueden ser:
  - Para evitar caídas: mantener el suelo libre de obstáculos, usar el pasamanos al bajar o subir una escalera, no caminar por suelos resbalosos.
  - Para evitar quemaduras: prender correctamente el horno de la cocina, colocar la plancha caliente en un lugar firme, no tocar aparatos eléctricos con las manos mojadas.
  - Para evitar envenenamientos: guardar los alimentos lejos de productos tóxicos, no consumir alimentos de latas abolladas o abombadas, salir de lugares recién pintados o barnizados.
  
6. Lo que se debe aplicar es agua, mucha agua, nunca un remedio caseero, y asistir al médico para que valore la quemadura.
  
7. **No debe provocarse vómito** si la persona tomó una sustancia derivada del petróleo o corrosiva como: sosa cáustica, pólvora, cerillos, gasolina, thinner, cal, entre otras.  
**Se provoca vómito** en caso de ingerir alimentos o sustancias como: mariscos, perfume, pinturas, veneno para ratas, veneno para cucarachas, insecticidas, fumigantes, etcétera.
  
8. Lo primero que debemos hacer es desconectar la corriente eléctrica, para que no nos vayamos a electrocutar también nosotras. Si está muy lejos o no sabemos dónde está el interruptor de energía, no perdamos el tiempo y procuremos retirarle de la electricidad, tomando las debidas precauciones, como es, pararse sobre algo seco que no conduzca la electricidad y retirar a la persona con un palo seco.

9. Podrías recomendarles algo así:

- Confirmar que las personas que desean emplearla, efectivamente requieren de sus servicios y las condiciones de trabajo que le ofrecen.
- Que pida a su empleadora que la recojan en la terminal de autobuses y que pregunte el domicilio exacto de la familia.
- Si tiene algún pariente o amistad en esa ciudad, que le pida que la acompañe a buscar la dirección. Si no conoce a nadie en la ciudad, puede pedir a alguien de su familia que la acompañe para que sepa en qué lugar va a trabajar.

10. Pudiste mencionar cualesquiera de las siguientes medidas de prevención del robo a casa habitación. Nunca dar informes por teléfono a desconocidos, cerrar con llave la casa aunque salgas por unos minutos, no permitir la entrada de extraños a la casa.

11. En caso de robo, es recomendable tratar de mantener la calma, no hacer movimientos de amenaza o defensa y entregar rápidamente lo que pide el agresor. Si es posible, hay que tratar de memorizar sus facciones para denunciarlo posteriormente. Nunca hay que perseguirlo.

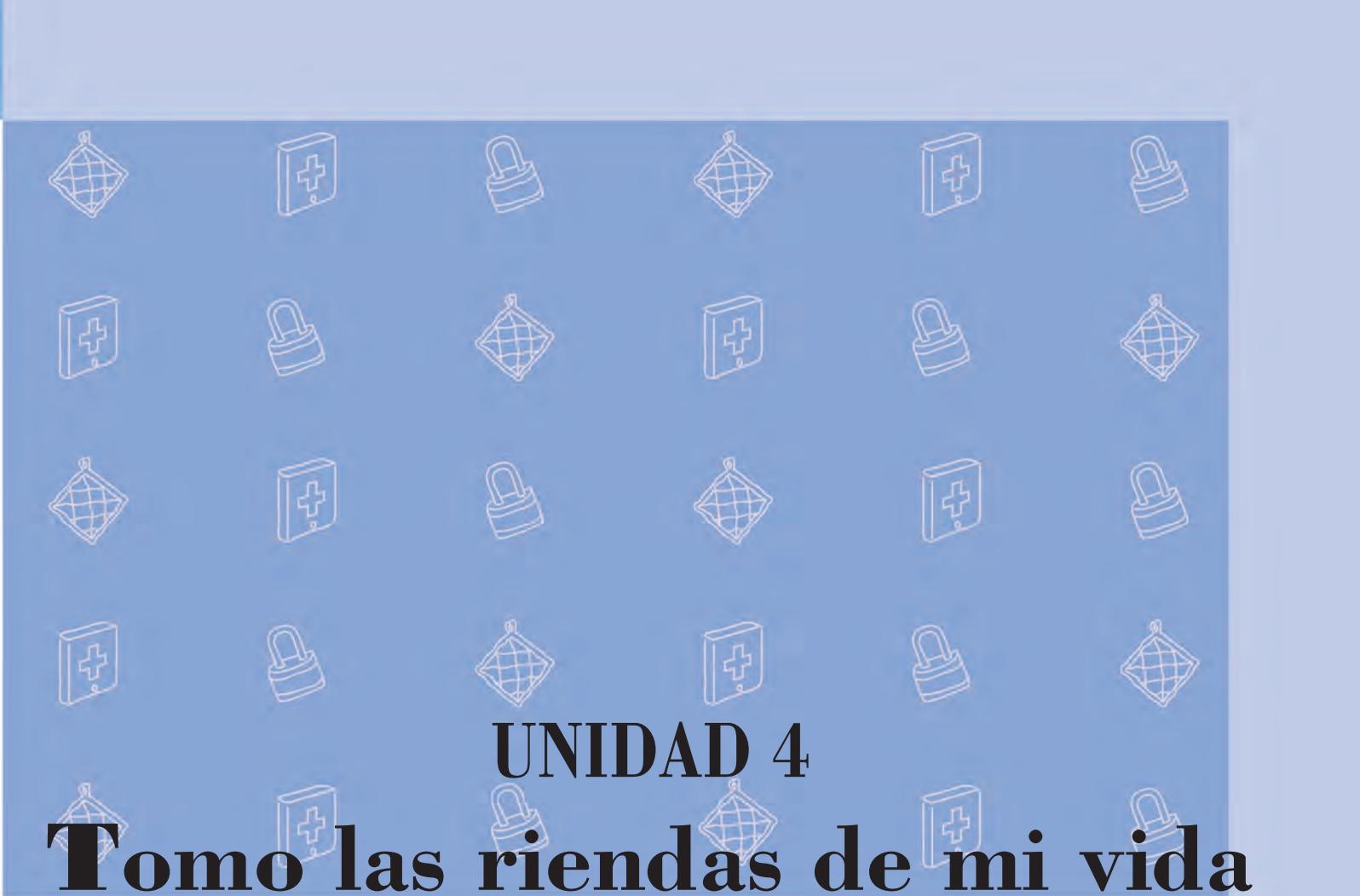
12. **Seguro Popular de Salud:** es una opción que promueve el gobierno federal para todas las familias. Nos da derecho a recibir atención médica y ayuda para el pago de medicamentos.

**Seguro Social para trabajadoras domésticas:** es un seguro al que nuestra empleadora puede inscribirnos de manera voluntaria. Nos da derecho a servicios médicos, pensión por jubilación, guarderías y otras prestaciones

**Seguro de Salud para la Familia:** nos podemos inscribir nosotras y a nuestra familia pagando una cuota anual por persona asegurada. Con este seguro sólo tenemos derecho a los servicios médicos.

13. Si marcaste todos, estás en lo cierto. En caso de sufrir un accidente o enfermedad en nuestro lugar de trabajo o en el trayecto a éste, nuestro empleador está obligado a proporcionarnos: asistencia médica y quirúrgica, rehabilitación, hospitalización cuando el caso lo requiera, los aparatos de prótesis y ortopedia, y la indemnización que fija la ley.





## UNIDAD 4

# Tomo las riendas de mi vida

Propósitos de la Unidad:

- Reconocer y aprovechar los aspectos valiosos de nuestra persona para fortalecer la confianza en nosotras mismas y lograr nuestro bienestar integral.
- Desarrollar habilidades de comunicación que nos permitan tener más control sobre las decisiones que afectan nuestra vida personal y laboral.
- Identificar posibles situaciones de violencia en nuestro trabajo y desarrollar estrategias para prevenirlas y enfrentarlas.

En este tema, aprenderás a conocerte un poco más. Practicarás formas de relacionarte con las personas con quienes convives en tu casa y en tu trabajo. También aprenderás a reconocer y manejar tus emociones, y a saber de qué forma puede alguien intentar manipularte o abusar de tus sentimientos.

## Las costumbres de mi lugar de origen

Nuestra historia, las maneras de ser y de vivir del lugar donde crecimos, entre otras cosas, forman parte de cómo somos y cómo vemos el mundo.

### ACTIVIDAD 1 La historia de Marisol

Marisol trabaja como empleada del hogar en la ciudad de Monterrey. Un día, al terminar su jornada de trabajo, la niña de la casa le preguntó de dónde era y qué le gustaba hacer. Al observar el interés de la niña por saber más sobre ella y su lugar de origen, Marisol le contó algo de su historia.

Marisol contó la historia a la niña, así:

*Yo nací en un pueblo del estado de Hidalgo llamado Huejutla. Hace mucho calor casi todo el año, hay flores y árboles grandes, y todo se ve bonito. Cerca hay algunos ríos y puedes escuchar a*

los grillos por las noches. Los hombres y las mujeres visten parecido a las personas de aquí, aunque también hay mujeres que usan vestidos bordados a mano. Las palabras y la forma de hablar son distintas. En Día de Muertos se hace una gran fiesta y comemos un tamal muy grande y sabroso. Los domingos vamos a misa. Yo creo mucho en Dios. Lo que más extraño es mirar al cielo y ver tantas estrellas. También extraño mucho a mi familia, que me enseñó a respetar a los demás, y de la que aprendí a bordar los vestidos.

Al terminar de decir esto, la niña le preguntó: ¿Por eso tienes esas blusas de colores tan bonitas? Sí, contestó Marisol. Ven, te voy a enseñar una blusa que traje la última vez que fui a Huejutla.



Unidad

4

¿Qué recuerda Marisol con más cariño, de su pueblo y su familia?

---

---

¿Crees que Marisol sigue conservando costumbres, actitudes y formas de ser del lugar donde creció? Sí  No  ¿Por qué?

---

---

Escribe ahora tu historia. Trata de recordar y describir aquéllo que recuerdas con cariño, lo que te gustaba del lugar y las personas con quienes creciste. Tu historia puede empezar así:

Yo nací en \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Unidad

4

¿Qué partes de tu historia crees que han influido más en como eres ahora?

---

---

Escribe dos características que te gusten del lugar donde naciste.

---

---

---

¿Cuáles sucesos o experiencias no te gustan de tu historia o del lugar donde naciste o creciste?

---



---

Seguramente habrá algunas cosas que no nos gusten de nuestra historia y del lugar donde crecimos, así como de las personas con las que convivimos. Sin embargo, es algo a lo que no podemos renunciar, porque también forma parte de lo que somos.

Conocerte y no olvidar tus orígenes, te ayuda a **valorar** lo que eres. Valorar es sentir cariño por algo o alguien. En este caso, es sentirlo por ti misma.

Conocerte, además, te ayuda a conservar y cuidar aquello que es valioso para ti. Por ejemplo: si para ti es valioso e importante un vestido que te regalaron tus padres, lo lavarás sin maltratarlo. Si valoras tu cuerpo, lo mantendrás sano y limpio, y dedicarás tiempo a descansar.

## La familia con quien trabajo

Es común que las empleadas del hogar prestemos nuestros servicios lejos de nuestro lugar de origen. También es probable que cambiemos algunas costumbres y hábitos, tales como: la forma de vestirnos, el tipo de comida, los horarios para alimentarnos y dormirnos. Sin embargo, también conservamos otras costumbres que compartimos con las personas que nos emplean.

### ACTIVIDAD 2 Mis costumbres

¿En qué son diferentes el lugar donde creciste y el lugar donde trabajas?

---



---



---



---

Menciona tres costumbres de la familia donde trabajas que son diferentes a las de tu familia.

---

---

---

---

¿Has cambiado algunas costumbres o hábitos desde que trabajas como empleada del hogar? Escribe cuáles.

---

---

¿Por qué crees que has cambiado en esos aspectos?

---

---

¿Crees que has influido con tus costumbres y valores a alguna persona de la familia donde trabajas? ¿A quién y cómo?

---

---

Unidad

# 4

## TEN EN CUENTA:

Pese a las diferencias entre las familias, ninguna es mejor que otra. Lo principal de cada una de ellas es que exista la convivencia, la protección, la ayuda y el bienestar entre sus integrantes. Esto puede lograrse si existe armonía, cooperación y afecto entre ellos.

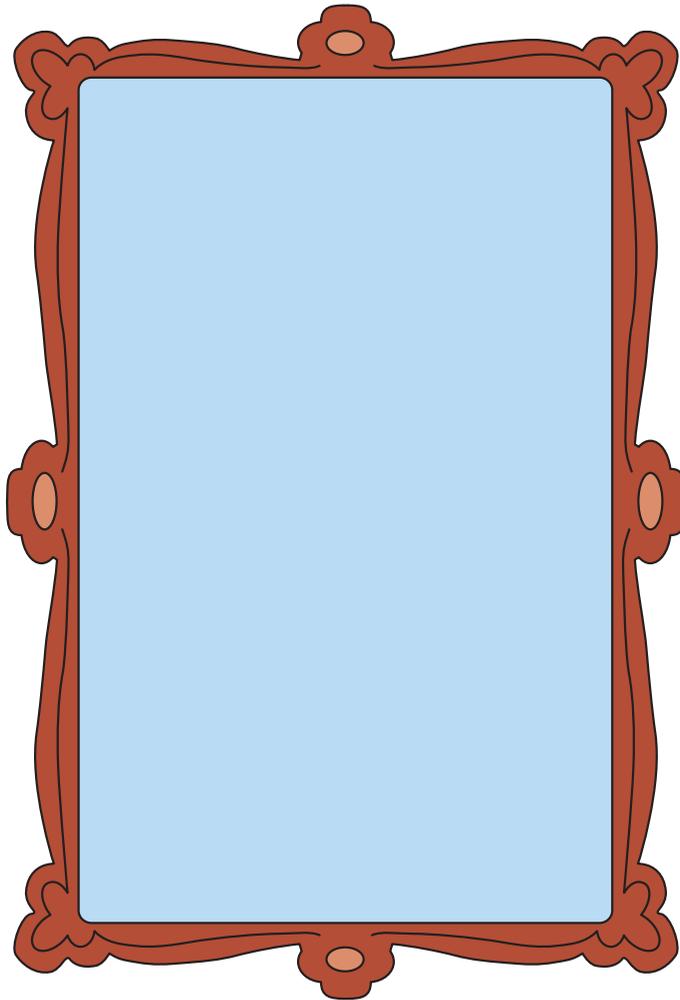
## Valoro y cuido mi cuerpo

El autoconocimiento, significa descubrir en nosotras algo nuevo y/o también recordar lo que ya conocemos de nosotras mismas, es decir, redescubrirnos.

### ACTIVIDAD 3 El espejo mágico

Dibújate de cuerpo entero dentro del siguiente espejo. No tiene que ser una figura perfecta, sólo intenta representar cómo eres.

Yo soy...



Unidad

4

Ahora escribe, alrededor de tu figura, todas tus características físicas. Por ejemplo: tu tipo de piel, cabello, color de ojos, estatura y otras características.

Ahora, busca un lugar donde puedas estar a solas, sin que nadie te interrumpa. Relájate y empieza a descubrirte. Con ayuda de un espejo, observa cada parte de tu cuerpo. Inicia con tu cabeza, ¿qué forma tiene? Tu pelo, ¿cuál es su textura, olor, color, tipo? Tu cara, ¿cómo es? Tu cuello, tus brazos, tus manos, ¿cómo son? Si te es posible, mira con el espejo tu espalda, ¿cómo es? Así hasta llegar a tus piernas, tus rodillas y tus pies. Si quieres, toca con tus manos cada parte a medida que la observes.

Cuando termines, ponte en un lugar donde estés cómoda. Sentada o acostada, cierra los ojos y siente cada parte de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Quédate así unos 5 minutos. No te duermas, sólo siente tu cuerpo.

¿Cómo te sentiste después de hacer el ejercicio?

---



---

¿Hace cuánto tiempo que no veías y tocabas tu cuerpo, parte por parte?

---



---

De todas las características físicas que señalaste en tu dibujo, ¿cuáles son las tres que más te gustan y quieres de ti misma?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### RECOMENDACIÓN:

Dedícate 5 o 10 minutos diarios para estar contigo misma y con tu cuerpo. Además, al menos 3 veces al día, pon atención a tu cuerpo para saber qué necesitas.

## Cuido mi cuerpo

Para conocerte a ti misma, necesitas tiempo para estar sola. Esto te ayudará a aprender a estar contigo, aunque estés con otras personas o estés ocupada en otras actividades. Por ejemplo: algunas mujeres nos preocupamos tanto por hacer la comida y que esté a tiempo, que no sentimos si nos raspamos o cortamos, hasta que dejamos de cocinar y sentimos ardor en un dedo o una mano. Esto sucede porque no estamos pendientes de nosotras y nos descuidamos.

Hay que aprender a identificar lo que necesita nuestro cuerpo. Por ejemplo, si estás cansada, sabes que necesitas descansar. Si te duele alguna parte del cuerpo, necesitas ir al doctor. Esto también es estar contigo misma.

A muchas de nosotras, se nos educa para cuidar y atender a otras personas, no para cuidarnos a nosotras mismas. Aun cuando estamos enfermas, trabajamos en vez de descansar. Esto tiene un efecto muy serio en nuestra salud, la cual se desgasta poco a poco.

### ACTIVIDAD 4 Valorarme es cuidar mi cuerpo

Lee el folleto titulado *Higiene, saneamiento y empoderamiento*, que se encuentra en el *Pliego 1* de tu paquete modular.

De las actividades para estar limpia y sana que se mencionan en el folleto, escribe cuáles realizas siempre y cuáles realizas poco o nada.

Actividades que realizo siempre	Actividades que realizo poco o nada

Unidad

4

De las actividades que realizas poco o nada, marca con una estrella (★) aquellas que puedes hacer desde ahora. El resto de las actividades, incorpóralas poco a poco a tu vida cotidiana.

Para estar sanas, las mujeres necesitamos aprender qué podemos hacer para prevenir ciertas enfermedades y llevar a cabo las acciones necesarias.

Marca con una (✓), las acciones que hiciste el último año y con una (✗), aquellas que no realizaste.

- |   |     |
|---|-----|
| Revisé mis senos con regularidad.                     | ( ) |
| Me hice la prueba del <i>Papanicolau</i> .            | ( ) |
| Me hice exámenes médicos.                             | ( ) |
| Solicité información sobre sexualidad.                | ( ) |
| Me informé acerca del uso de métodos anticonceptivos. | ( ) |
| Fui al médico y seguí sus indicaciones.               | ( ) |
| Descansé cuando me sentí débil o agotada.             | ( ) |
| Comí alimentos nutritivos y a mis horas.              | ( ) |

¿Cuáles otras acciones hiciste este año para cuidarte?

---



---

## Unidad

# 4

Lee tus respuestas y piensa si te estás cuidando cómo debes. Ten en cuenta que valorarte y quererte es cuidar tu salud. También considera que, para estar saludable, es tan importante cuidar nuestro cuerpo como nuestra mente y emociones.

### Mi forma de ser

Aunque seas siempre la misma persona, la forma de comportarte en cada situación y en cada relación depende de lo que piensas y sientes en ese momento. Tu forma de ser cambia según tu estado de ánimo, las preocupaciones que tengas, la forma de actuar de otras personas contigo, tus pensamientos y sentimientos.

## ACTIVIDAD 5 Los lagos que soy

Si alguien te preguntara cómo es tu forma ser, ¿qué le contestarías?

---



---

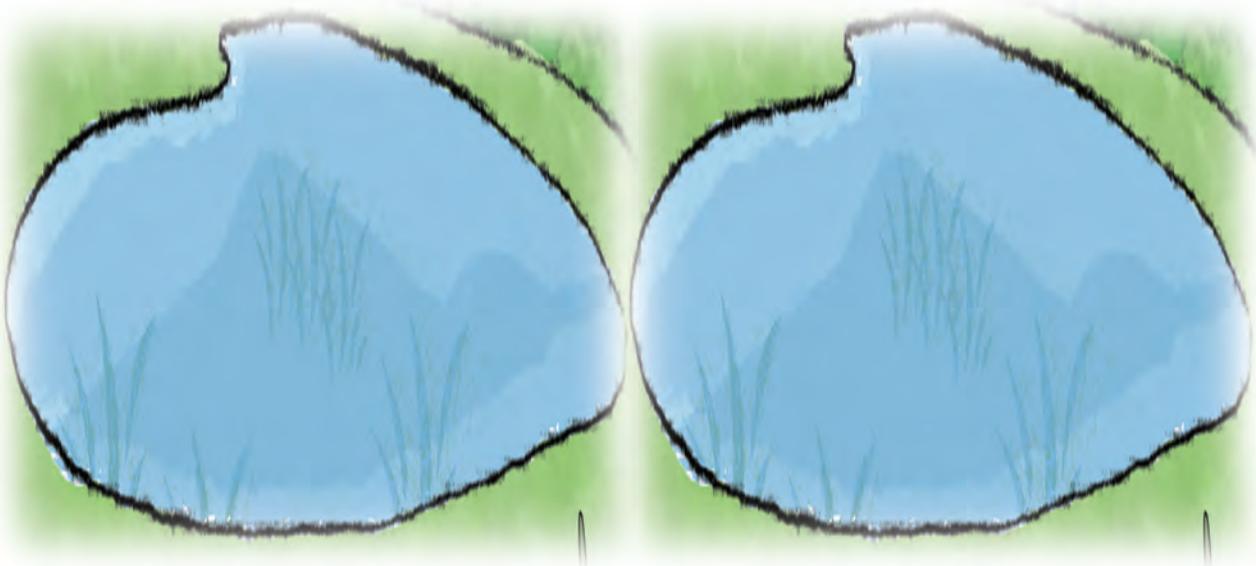
Seguramente en tu respuesta incluiste algunas características que tienen que ver con tu carácter, tu forma de comportarte, lo que te gusta o no, entre otras. Tal vez pusiste "soy callada", "alegre", "no me gusta que me griten", "tengo buena o mala memoria". Muchas veces, son las características más difíciles de reconocer en una misma. Sin embargo, todo lo que eres, te hace ser una mujer única, porque te distingue de cualquier otra persona en el mundo.

Imagínate que estás junto a un lago. Al asomarte al agua, ves reflejado tu carácter. Cuando te pones en otro lugar del lago, ves cómo eres como amiga, y en cada lugar, te ves diferente.

Escribe en cada parte del lago, las características que te describen en cada situación.

**Mi carácter es**

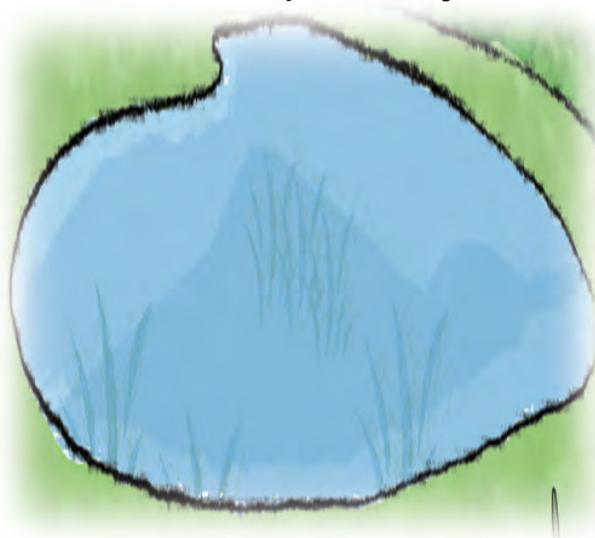
**Como amiga soy**



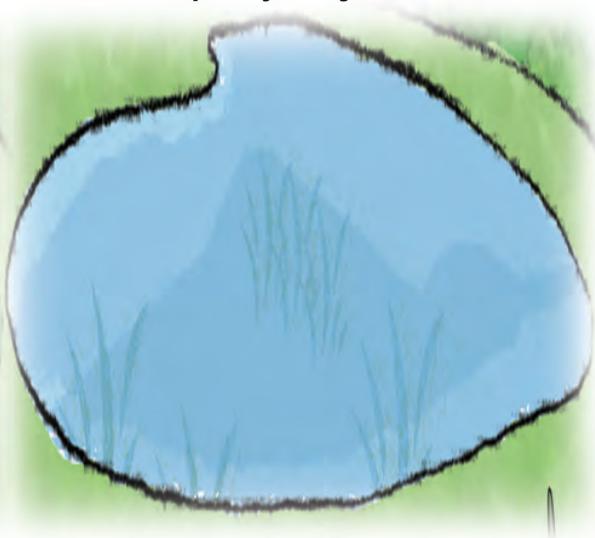
Unidad

4

### Como empleada soy



### Como pareja soy



Para conocerte es importante que te des cuenta de cómo actúas, qué piensas y qué sientes con diferentes personas, en los distintos aspectos de tu vida.

Cuando amas o quieres a alguien, ¿qué haces para demostrárselo?

---

---

De la misma manera que le demuestras a alguien que lo quieres y valoras, también necesitas hacerlo por ti misma. Debes cuidar ese amor, igual que un cofre protege su tesoro.

Completa las siguientes frases:

Para cuidar mi cuerpo, prometo \_\_\_\_\_

---

---

Para cuidar mi forma de ser, prometo \_\_\_\_\_

---

---

Para cuidar lo que aprendí en mi lugar de origen, prometo \_\_\_\_\_

---

---

Comparte lo que escribiste con otra persona.

## Me acepto y valoro lo que hago

Aceptar significa recibir algo porque así lo quieres, o porque crees que es algo bueno. Cuando aceptas algo, estás diciendo que te es agradable; que lo recibes bien y que lo admites con gusto.

Para quererte es importante aceptarte. Lograr esto no es sencillo, porque hay características tuyas que tal vez no te gusten. Sin embargo, el camino hacia la aceptación, comienza cuando reconoces aquellos aspectos que no te agradan de ti misma.



Unidad

4

Hay características que puedes cambiar y otras que no, porque no dependen de ti. Por ejemplo: si quieres dejar de ser enojona, puedes decir lo que te molesta en vez de gritar o pelearse. Eso **sí** lo puedes hacer. Por el contrario, si lo que quieres es tener menos años, es mejor aceptar que **no** es posible.

### Aceptarte significa:

- Reconocer lo que te gusta y lo que te molesta de ti misma.
- Saber qué cosas puedes cambiar y cuáles no.
- Decidarte a modificar lo que quieres y puedes cambiar.
- Hacer lo necesario para cambiar.
- Darte cuenta de lo que no puedes cambiar, porque no depende de ti.

Además, es importante que reflexiones sobre tus razones para cambiar, ya que puede que lo hagas por quedar bien con otras personas, a las que no les gusta tu forma de ser, más que por ti misma.

### TEN EN CUENTA QUE:

Aceptarte a ti misma es valorarte. Es reconocer que eres diferente y única. No debes permitir que otras personas te lastimen por lo que eres, o por no ser o pensar como ellas.

## Unidad

# 4

### Mis logros y mis satisfacciones

Las actividades que realizas día con día y la forma en que las haces, hablan de ti. Hacemos aquello que nos es necesario o nos gusta hacer, lo cual va dando forma a nuestra vida. Lo entenderás mejor al leer "La vida de Luisa".

## ACTIVIDAD 6 Lo que Luisa hace en un día de su vida

Lee todo lo que hace Luisa en un día, desde que se levanta hasta que se acuesta:

*Luisa se baña, se viste, desayuna con su hija y platica con ella. Hace el que-hacer de su casa. Va a dejar a su hija a la escuela, y se transporta a su empleo en casa de la señora Leticia. Ahí, sirve el desayuno, recoge la mesa, lava trastes. Pone la ropa en la lavadora, tiende las camas, sacude, barre, tiende la ropa. Lava los baños, la cocina, va por el mandado, regresa y sirve la comida. Come, descansa, lava los trastes, plancha la ropa. Recibe su pago por ese día. Sale de su empleo y va a su Círculo de estudio del INEA.*

*Regresa a su casa. Prepara la cena, platica con su hija y compran el pan. Regresan a cenar, lavan los trastes, revisan la tarea y ven la tele. Al final del día, Luisa le da un beso a su hija y se acuesta para dormir.*

Seguramente al relato le faltan algunas otras actividades, pero, ¿cuesta escribirlas todas!

¿En qué se parece la vida de Luisa a tu vida diaria?

---



---

La vida de Luisa se parece a la de muchas mujeres. Casi todas hacemos algo para nuestro aseo personal, cuidamos la casa, atendemos a personas que viven con nosotras, convivimos con ellas, trabajamos, estudiamos, hacemos algo que nos gusta y cubrimos necesidades básicas como alimentarnos. Todas estas actividades hacen nuestra vida, como los ladrillos u otros materiales hacen una casa.

Unidad

4

Los siguientes cuadros representan unos ladrillos. En cada uno, escribe una de las actividades que realizas a diario. Empieza desde que te levantas hasta que te duermes, trata de escribir lo más que puedas. Observa el ejemplo en el primer ladrillo.

Me baño				

Unidad

# 4

¿Para qué haces todo lo que escribiste en los ladrillos?

---



---

Las actividades que haces no sólo sirven para ocupar tu día y comprobar que estás viva, sino que sirven para cubrir tus necesidades. Por ejemplo: comer sirve para nutrirte, arreglar la casa te da orden y limpieza, y abrazar a tus hijos e hijas satisface la necesidad de dar y recibir cariño.

¿Qué necesidades cubre tu empleo?

---



---

¿Qué logros y satisfacciones has tenido en tu actual empleo?

---



---

Además de satisfacer necesidades como alimentarnos, vestirnos o tener una vivienda, el empleo doméstico puede darnos satisfacciones personales, familiares y sociales. Si aprendemos y disfrutamos de nuestro trabajo; si es valorado por nosotras mismas, como por los demás, nuestra vida podrá ser como una casa bien construida. Una casa en cuyo interior se siente tranquilidad y bienestar.

### TEN EN CUENTA QUE:

Si te quieres, es porque te valoras. Porque aceptas con gusto tu forma de ser y te sientes satisfecha con lo que haces. Mientras más te quieras, más reconocerás y defenderás tu derecho a ser feliz.

Unidad

4

## Para hacer mi futuro mejor

Así como podemos valorar lo que hicimos en nuestra vida, también es importante que tengamos en cuenta que lo que hacemos hoy, repercute en nuestro futuro. Por ejemplo, si desde ahora decidimos cuidar más nuestra alimentación, hacemos ejercicio y buscamos actividades que nos satisfagan y cubran nuestras necesidades, creamos las bases para un futuro mejor.

### ACTIVIDAD 7 Planeo y ahorro para mi futuro

A partir de lo que haces en tu vida en este momento, imagínate y escribe cómo será tu vida dentro de cinco años .

---



---



---



---

Para encontrarte en mejores condiciones dentro de cinco años ¿qué necesitas empezar a hacer en este año?

---



---



---



---

Escribe los planes que tengas a futuro que requieran de dinero.

---



---



---



---

Actualmente, ¿ahorras dinero para el futuro o para atender situaciones imprevistas?

Sí  ¿En dónde guardas tus ahorros? \_\_\_\_\_

No  ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Lee el artículo de Bansefi que se encuentra en la Revista de la joven y adulta de tu paquete modular.

De lo que leíste, anota alguna opción de ahorro que te interese y pueda servirte para tus planes a futuro.

---



---

Pregunta entre amistades y conocidos, de otras opciones para ahorrar dinero, y explícala aquí.

---



---

## Mis relaciones y mis sentimientos

Aunque muchas veces no nos damos cuenta, lo que sentimos por nosotras mismas y el gusto o disgusto que sentimos por lo que hacemos, lo reflejamos en la relación con los demás. Las siguientes actividades te ayudarán a darte cuenta de cómo te relacionas y a reconocer lo que sientes.

### ACTIVIDAD 8 El chocolate

Imagina que te encuentras en un comedor que acabas de limpiar. Te dispones a descansar y en ese momento una persona tira un vaso con chocolate y ensucia el piso.

¿Cómo te sentirías? (trata de ponerle nombre al sentimiento, no escribas sólo "mal" o "bien").

---

---

Escribe lo que harías o le dirías a esa persona si fuera algún familiar.

---

---

¿Qué harías o dirías si fuera tu amiga o amigo?

---

---

¿Qué harías o dirías si fuera tu empleadora o empleador?

---

---

Las relaciones y los sentimientos hacia los demás, no son siempre iguales, cambian según la persona con quien nos relacionamos. Por ejemplo, tu relación con tu empleadora es una relación laboral, en la cual, lo primero es el trabajo, antes que los sentimientos. Lo principal en la relación de trabajo, es que cumplas con tu parte del compromiso laboral y ella con la suya.

El cariño hacia las personas, la confianza que les tenemos, nuestro interés por ellas, la costumbre, el miedo y el tiempo de conocerlas, influyen en nuestra forma de actuar y en el tipo de relación que establecemos con ellas.

**ACTIVIDAD 9** Si me quieres, haz lo que te pido

Lee la siguiente situación entre Socorro y su novio Toño.



Unidad

4



Unidad

4

¿Qué crees que sienta Toño por Socorro?

---



---

¿Qué piensas que quiere realmente Toño?

---



---

El hacer promesas o amenazar para obligar a alguien a hacer algo que no quiere, se le llama manipulación y/o chantaje. Es una acción en donde se abusa del cariño, confianza o las circunstancias de una persona.

A veces creemos que por querer a alguien, le debemos permitir que nos dañe. Pero, si nos queremos y respetamos, no permitiremos que otras personas abusen de nosotras.

Escribe alguna situación en donde fuiste manipulada o chantajeada.

---



---

¿Cómo te sentiste y qué fue lo que hiciste?

---



---

No siempre es fácil reconocer el chantaje. Es necesario estar muy alerta para detectarlo, ya que en muchas ocasiones éste se hace a través de gestos amables, caricias, miradas tiernas, voz suave, palabras cariñosas e incluso llanto. Este tipo de expresiones pueden confundirse con expresiones de cariño.

Unidad

4

## ACTIVIDAD 10 Frases que manipulan

A continuación, subraya aquellas frases que se pueden utilizar para chantajear.

- Te prometo que si te quedas, dentro de poco te pagaré más.
- Si no le dices nada a mi esposo, te dejo salir más temprano el viernes.
- Mis hijos te quieren y tú a ellos. Quédate dos horas más y me los cuidas.
- Si no haces todo lo que necesito, mejor te vas y contrato a otra.

Si subrayaste todas las opciones, estás en lo cierto, pues cualquiera de estas frases podría ser utilizada para chantajear.

Posiblemente eres manipulada o chantajeada, si:

- Te resistes a hacer algo porque sabes que te sentirás muy mal (enojada, triste, cansada).
- Te sientes obligada o forzada a hacer algo que no quieres hacer.
- Sientes miedo por lo que pueda hacer la otra persona, si te niegas a hacer lo que ella quiere.
- No quieres hacer lo que te piden.

### TEN EN CUENTA QUE:

Los regalos y las acciones de cariño no se pagan, se agradecen. Cuando alguien te da algo, puedes sentir afecto o gratitud por la acción y la persona que la hizo, pero no tienes la obligación de pagar o hacer algo a cambio (sólo si lo deseas) y, mucho menos, realizar algo que no quieras y que te haga sentir mal contigo misma.

### Me comunico más y mejor

Para comunicarnos mejor, es importante tener claro lo que queremos expresar. Es decir, qué queremos saber o pedir. Recuerda que no se puede saber qué quieres, si no lo dices.

Si aprendes a comunicarte, mejorarás tus relaciones y evitarás confusiones que te lastimen o lastimen a los demás.

## ACTIVIDAD 11 ¿Cómo lo digo?

Lee con atención la siguiente plática entre Alma y la señora Rosa.



¿Lo que dijo Alma fue lo mismo que pensó?

---



---

Unidad

4

¿Crees que Alma quería realmente quedarse a trabajar? Sí  No   
¿Por qué?

---

---

¿Te ha pasado algo parecido a lo que le sucedió a Alma? Sí  No   
Escríbelo.

---

---

Alma se dio cuenta que no quiere quedarse a trabajar y tampoco puede hacerlo.



Unidad

4

¿Qué crees que siente Alma por no poder decir lo que quiere?

---



---

Recuerda y escribe alguna experiencia en la que no pudiste decir lo que querías.

---



---

En ocasiones, no podemos decir lo que pensamos porque sentimos angustia, miedo, alegría, pena, coraje o cualquier otra emoción. Si te pasa algo similar, respira profundamente y saca el aire despacio. Te puede servir para tranquilizarte y expresar lo que quieres.

Sigamos con el diálogo entre Alma y la señora Rosa.

*Alma reconoce que se siente nerviosa y tiene miedo, pero se da tiempo para respirar y tranquilizarse. Cuando se decide a hablar con la señora Rosa, regresa a hablar con ella para comentarle que no puede quedarse, pero...*



Unidad

4

¿Crees que éste sea el mejor momento para que Alma hable con la señora Rosa?

---



---

¿Qué pasará si Alma le dice en ese momento a señora Rosa que no puede quedarse a trabajar?

---



---

Buscar el mejor momento y la situación más oportuna facilita la comunicación entre dos o más personas. Lo que en un momento dado puede molestar a una persona, en otro puede resultar insignificante. Lo mejor es esperar a que esté dispuesta para escuchar.

Pero Alma aún no ha dicho lo que quiere. Veamos qué pasa.

*Alma decide esperar y regresar más tarde, para que la señora Rosa se tranquilice y pueda escucharla. Después sucede esto.*



¿Por qué crees que la señora Rosa no comprende lo que dice Alma?

---

---

“Darle vueltas al asunto” o “irse por las ramas”, no sirve. Necesitamos ser concretas, esto es, hablar con claridad y sencillez acerca del asunto que queremos tratar. También hay que ser directas y firmes, para no confundir a quien nos escucha. Utiliza las palabras “yo” o “a mí”. Por ejemplo: “yo no quiero”, “yo no puedo”, “a mí me gustaría”, “yo pienso”, “yo necesito” o “yo no estoy de acuerdo”. Al principio te puede resultar difícil, pero si lo practicas cada vez lo será menos.

Alma intenta ser clara y directa con la señora Rosa.



Unidad

4

¿Crees que Alma dijo lo que quería y que la señora Rosa entendió lo que le dijo?

---



---

## La relación con mis empleadoras

En nuestro trabajo como empleadas del hogar, generalmente somos contratadas por mujeres que pueden tener cosas en común con nosotras, por el simple hecho de ser mujeres.

Compartimos situaciones similares, como ser madres o jefas de familia o, en algunos casos, somos maltratadas en nuestro hogar o no se reconoce nuestro trabajo. Saber esto, te ayudará a sentirte más confiada cuando expreses a tu empleadora tus problemas y necesidades.

Pero también debes estar alerta porque las personas con las que trabajas pueden intentar chantajearte para que hagas lo que ellas quieren, como trabajar más horas de las convenidas, hacer más labores, mentir por ellas u otras cosas.

### **TEN EN CUENTA QUE:**

*Si dices lo que piensas y sientes de forma clara y directa defiendes tus derechos.*

Unidad

4

### **ACTIVIDAD 12 Yo soy clara y directa**

Piensa en algo que le quieras decir a una persona (por ejemplo: una amiga, tu hijo, tu empleadora, una compañera de estudios o tu asesor). Luego contesta las siguientes preguntas.

¿A quién se lo quieres decir? \_\_\_\_\_

¿Qué quieres decirle?

---

---

¿Cuál es el mejor momento y lugar para decírselo?

---

---

Escribe de forma clara y directa lo que le dirías, utilizando las palabras "yo" o "a mí".

---

---

Reflexiona sobre estas preguntas cuando necesites expresar algo que te resulte difícil. Te ayudará a expresar de forma clara y sencilla lo que piensas y sientes.



Unidad

4

## Tema 2 Ejerzo mis derechos

En este tema, practicaremos habilidades de comunicación para ejercer nuestros derechos humanos. También conoceremos algunas instituciones que asesorarán y brindarán sus servicios en caso de que no se respeten los derechos de las personas.

### Conozco mis derechos humanos y como mujer

Aunque todas las personas somos diferentes y únicas, no significa que unas seamos mejores que otras. Hay personas que saben hacer unas cosas y otras que son buenas haciendo otras. Lo que hace cada una, cumple una función y es importante. Por ejemplo, las doctoras hacen actividades que las enfermeras no pueden hacer y las enfermeras cumplen funciones valiosas que las doctoras no realizan.

Cuando damos un trato diferente a alguien por su sexo, religión, forma de vestir, estudios, trabajo, condición económica, edad o cualquier otro aspecto que la haga distinta, no respetamos sus derechos humanos; aquellos que todos poseemos. A esta forma de tratar a las personas se le conoce como discriminación.

En nuestra sociedad, es común encontrar este tipo de comportamiento. Incluso, es posible que tú misma trates, en ocasiones, mejor a alguien por lo que tiene, hace o es. Esto es un error, ya que, aunque vivan de manera diferente, todas las personas son valiosas y merecen el mismo respeto.

Unidad

4

## ACTIVIDAD 13 Los derechos de todos y todas

Lee el folleto sobre la *Declaración Universal de Derechos Humanos* que se encuentra en el *Pliego 2* de tu paquete modular.

¿Alguna vez discriminaste a una persona? Sí  No  ¿Por qué?

---



---

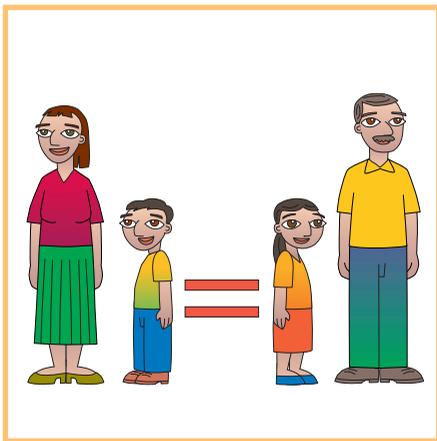
Escribe alguna experiencia en donde te discriminaron.

---



---

Anota el nombre del derecho que está ilustrado en cada dibujo. Observa el ejemplo.



Derecho a la igualdad



Derecho a \_\_\_\_\_

Unidad

4



Derecho a \_\_\_\_\_

Derecho a \_\_\_\_\_



Derecho a \_\_\_\_\_

Derecho a \_\_\_\_\_

Derecho a \_\_\_\_\_

Unidad

4

**TEN EN CUENTA QUE:**

- Ninguna persona es mejor que otra, por lo que hace o piensa; por su origen o lugar donde vive; por su edad, experiencia, sexo, religión, situación económica o condición física. Todas las personas somos distintas y hacemos cosas diferentes. Eso no nos hace mejores ni peores que otras.
- Los derechos humanos están reconocidos y son aceptados en todo el mundo, por considerarse verdaderos y justos. Nos pertenecen por el simple hecho de haber nacido.

## Los derechos humanos de las mujeres

Las mujeres merecemos el respeto de nuestros padres, nuestra pareja, hijos e hijas, y de todas las personas de nuestra familia y de la sociedad.

También tenemos derecho a tomar las decisiones que afectan o afectarán nuestra vida, como:

- Elegir cuándo y con quién casarnos.
- Determinar cuántos hijos e hijas vamos a tener.
- Compartir con nuestra pareja la responsabilidad en la crianza y educación de los hijos e hijas.
- Expresar nuestras necesidades, incluyendo las sexuales.
- Reunirnos entre nosotras.
- A que no nos dañen física, emocional ni sexualmente.
- A ser protegidas durante el embarazo.

### ACTIVIDAD 14 El caso de Conchita

Lee con atención.

*Conchita vino a trabajar a la ciudad porque sus padres están enfermos y ella tiene que ayudar con los gastos. Vive en casa de su tía y trabaja de entrada por salida con una familia. Su tía la trata bien pero sus primos se burlan de ella y le dicen que habla "como india".*

*En la casa donde trabaja no le va muy bien porque el trabajo es mucho y como la ven "flaquita" siempre le sirven poco de comer, además cada que sale de la casa la señora la revisa porque dice que otras muchachas le han robado. Conchita siempre anda triste y dice que esto la hace sentir inferior o que vale menos que los demás.*

¿Conoces alguna situación donde no se hayan respetado los derechos humanos de una mujer? Escríbela.

---



---

Unidad

4

Lee *Los derechos humanos de las mujeres*, que se encuentran en el *Pliego 2* de tu paquete modular.

¿Qué derechos de Conchita no se están respetando?

---



---

¿Qué podría hacer Conchita para evitar malos tratos de sus primos y de su empleadora?

---



---

### TEN EN CUENTA QUE:

Nadie tiene derecho a discriminarte. Tampoco a lastimarte ni a hacerte daño. Todas las personas tenemos los mismos derechos y debemos ser tratadas y tratar a las y los demás con respeto.

Ejercer tus derechos como mujer te permite gozar de una buena salud, sentirte bien emocionalmente y hacer que tus relaciones con las demás personas sean más agradables y satisfactorias.

### Estrategias para negociar mejor

Una vez que conoces tus derechos, es importante aprender a ejercerlos. Para ello, necesitas practicar algunas estrategias de comunicación y negociación.

Cuando no tengas claro algo, lo mejor es que preguntes. Cuando haces preguntas sobre tus derechos y obligaciones, ejerces tus derechos y respetas los de los demás.

Unidad

4

## ACTIVIDAD 15 Pregunta y sabrás

Cata tiene una sorpresa muy importante para su amiga Lupe. Antes de dársela, Lupe tiene que adivinar de qué se trata.

¿Cómo puede adivinar Lupe cuál es la sorpresa?

Veamos qué hace para adivinar.



Unidad

4

Para **saber**, necesitas, entre otras cosas, **preguntar**. Por eso es importante aprender a hacer preguntas que te den información acerca de lo que necesitas saber.

Escribe tres preguntas que Lupe puede hacer para saber más sobre el trabajo que le ha conseguido Cata.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Al llegar por primera vez a un trabajo, ¿qué preguntas puedes hacer a tu empleadora o empleador sobre tu trabajo?

---

---

### RECOMENDACIÓN:

Para empezar a conocer tu trabajo, puedes preguntar por ejemplo: ¿qué voy a hacer?, ¿cómo quieren que lo haga?, ¿en qué tiempo lo voy hacer?, ¿cuánto me van a pagar?, ¿a quién me tengo que dirigir si necesito algo o tengo alguna duda sobre cómo hacer mi trabajo?, entre otras cosas.

## ACTIVIDAD 16 Yo necesito

En la flecha, escribe lo que necesitas pedirle a la persona que aparece indicada, para que mejore o continúe la relación. En el cuadro, escribe cómo se lo pedirías de manera clara y directa, utilizando las palabras "yo" o "a mí". Lee antes el ejemplo:

De mi pareja necesito:

Que revise la tarea de los niños, mientras yo preparo la comida, pues es muy pesado que yo haga todo.

---



---



---



---

Y se lo diría así:

Pepe, yo quiero que revises la tarea de los niños mientras preparo la comida, pues yo no quiero cansarme tanto.

---



---



---



---

De mi amiga necesito:

---



---



---



---



---



---

Y se lo diría así:

---



---



---



---



---



---

De mi empleador o empleadora necesito:

---



---



---



---



---



---

Y se lo diría así:

---



---



---



---



---



---

Unidad

4

En la medida en que practiques más la forma de comunicarte, mayor confianza tendrás en ti misma. Recuerda que lo difícil es empezar, pero cada vez se te hará más fácil.

## Aprendo a negociar

Cuando dos o más personas tienen necesidades y derechos que chocan entre sí, se genera un conflicto o problema. Lo primero que hay que hacer para resolverlo, es escuchar la necesidad y el derecho de la otra persona. Así se llega a un acuerdo.

Cuando existe un conflicto y queremos que ambas partes salgan ganando, las dos tenemos que ofrecer algo: "dar para recibir". En este proceso, ambas personas van a perder un poco de lo que tenían, pero también van a ganar algo a cambio. A esto se le llama negociación.

### ACTIVIDAD 17 Dar para recibir

Josefina trabaja en la casa de la señora Emma. Un día, Josefina le dijo a su empleadora lo siguiente:



¿Qué necesita o quiere Josefina?

---

---

¿Qué necesita o quiere la señora Emma?

---

---

¿Crees que ambas están en su derecho? Sí  No  ¿Por qué?

---

---

Josefina tiene el derecho de convivir con su familia y la señora Emma tiene el derecho de que Josefina cumpla con sus obligaciones como acordaron en un principio.

¿Cómo pueden llegar a un acuerdo?

---

---

---

---

Para que las dos ganen y ninguna salga perdiendo, ambas tienen que ofrecer algo a la otra.

Unidad

4

¿Qué crees que podría ofrecer Josefina para que la señora Emma acepte?

---

---

¿Qué crees que podría ofrecer la señora Emma para que Josefina acepte?

---

---

Completa el diálogo entre Josefina y la señora Emma, en el que llegan a la solución del conflicto.

Yo me comprometo a

Yo me comprometo a

La negociación es otra forma de hacer valer tus derechos, sin perjudicar los derechos de otras personas. Es una manera de respetarte, y respetar a los y las demás.

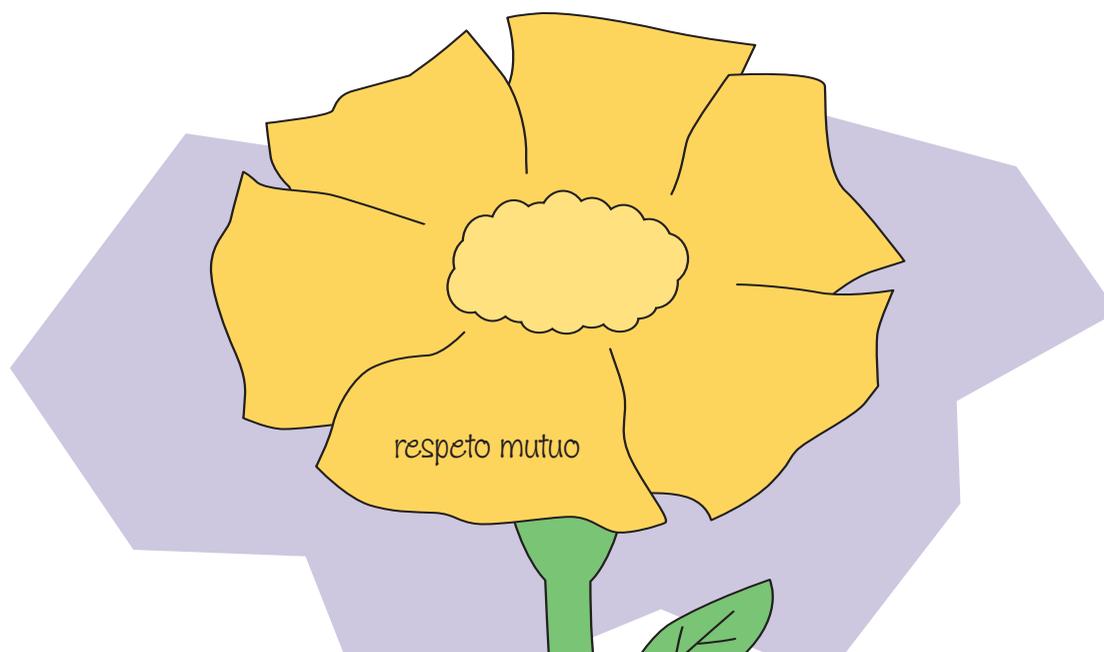
## ¿Qué hacer cuando mis derechos no se respetan?

Aun cuando expreses lo que sientes o quieres, siempre existe la posibilidad de que otros no respeten tus derechos. Cuando alguien no respeta tus derechos, comete un acto ilegal. Tú puedes denunciar a esa persona para que la castiguen.

En caso de que tus derechos no se respeten, es conveniente que tengas el apoyo de personas que te puedan orientar. También es importante que ubiques algunas instituciones que pueden darte orientación y ayudarte a solucionar el problema.

### ACTIVIDAD 18 Recordemos a las amigas

Escribe tu nombre y el de una amiga en el centro de la flor. Después, dentro de cada pétalo, escribe una característica que consideres necesaria para que exista la amistad.



Unidad

4

Son muchas las características que definen la amistad. Entre ellas se encuentran la confianza, el gusto por estar con la persona, platicar o salir.

Para ti, ¿por qué es importante tener amigas?

---

---

¿Cómo puede ayudarte una amiga en una situación en donde tus derechos no sean respetados?

---

---

Si tus derechos no son respetados, no te quedes callada. Platica con las personas a las que les tengas confianza, así:

- Te sentirás escuchada.
- Te sentirás apoyada.
- Otra persona estará informada de tu situación.
- Tendrás a alguien que te acompañe al ir a denunciar el hecho.
- Compartirás experiencias y sabrás que no eres la única.
- Juntas podrán buscar información sobre qué hacer y a dónde acudir.

Por eso, y por muchas otras razones, es importante tener amistades.



**ACTIVIDAD 19** La amiga de Meche

Unidad

4

Guille fue con su amiga María de Jesús y le contó lo que le pasaba a Meche. Lee con atención lo que le contestó María de Jesús a Guille.



## Unidad

# 4

¿Conoces alguna o algunas organizaciones que se dediquen a apoyar a las mujeres que trabajan como empleadas del hogar? Sí  No .

Si contestaste que sí, anota el nombre de una de ellas y algún servicio que ofrezca.

---

---

---

---

Pregunta a tus amigas, compañeras de estudio o familiares si conocen algunas organizaciones que se dediquen a ayudar a las empleadas del hogar. Luego anota el nombre de la organización y el servicio que ofrece.

---

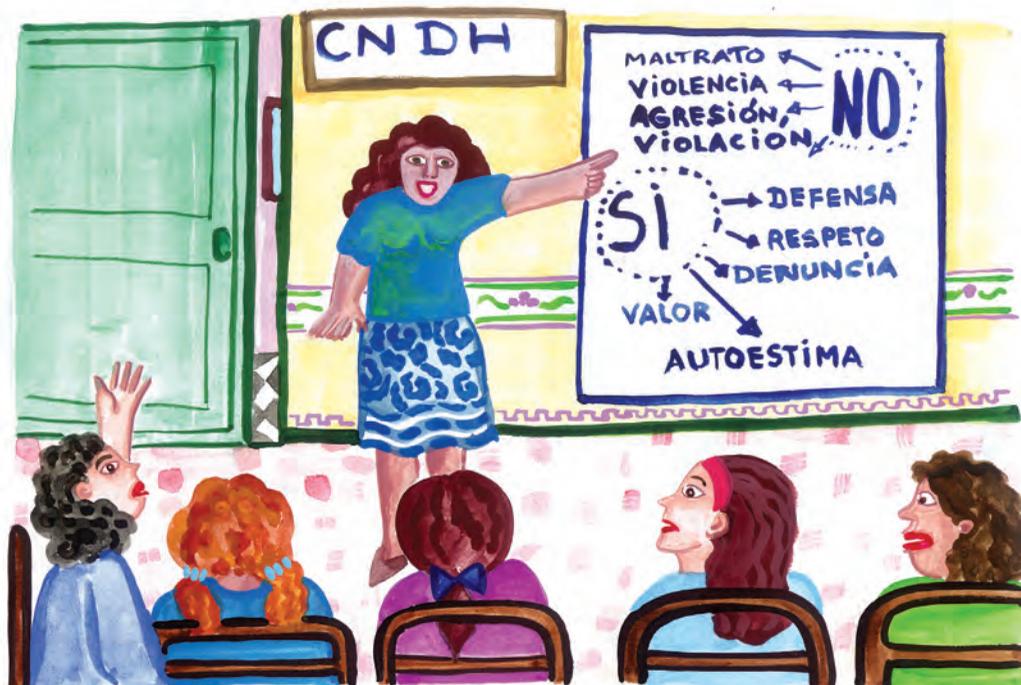


---

Sé una buena amiga como Meche y María de Jesús: comparte la información con tus amigas y conocidas que trabajan como empleadas del hogar.

## Las instituciones y organizaciones que nos brindan su apoyo

Existen instituciones del gobierno encargadas de dar solución a los problemas de violación de los derechos de las personas en general. Hay otras que protegen los derechos de las y los trabajadores, y otras más, donde las mujeres podemos denunciar delitos sexuales y violencia familiar. Algunos ejemplos son la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (Profedet), la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), las agencias especializadas en delitos sexuales y los lugares donde ofrecen asesorías legales, los cuales se encuentran en diferentes delegaciones o estados.



Unidad

4

También existen organizaciones de la sociedad civil —no del gobierno—, que se dedican a apoyar específicamente a las mujeres. No lo hacen con ánimo de ganar dinero, sino de ayudar. Algunas proporcionan información, apoyo y consejería sobre temas como la violencia familiar, mientras que otras trabajan en asuntos que tienen que ver directamente con los derechos y necesidades de nosotras, como empleadas del hogar (capacitación, educación, bolsa de trabajo, entre otros).

## SABÍAS QUE...

El 30 de marzo es el Día de la Empleada del Hogar y el 22 de julio, el Día del Trabajo Doméstico. En estas dos fechas, instituciones y organismos —tanto del gobierno como de la sociedad civil— que trabajan en beneficio de nosotras, las empleadas del hogar, dan información importante en plazas públicas, periódicos, radio y televisión. Esta información puede ser de mucha utilidad para ti.

### ACTIVIDAD 20 A conocer organizaciones amigas

Revisa tu *Directorio de Instituciones que me pueden brindar su apoyo*. En él se indica el nombre de la institución u organismo que te puede apoyar, se indican los servicios que ofrece, su dirección y teléfono. La información está separada por estados. Busca las instituciones de apoyo que hay en tu estado o delegación, y lee lo que cada una de ellas te ofrece.

Escoge una de las instituciones u organizaciones que ahí aparecen. Piensa en la que te sea más útil y te quede más cerca. Luego llama por teléfono o ve al lugar donde se encuentre. Si no puedes acudir, ni llamarles por teléfono, puedes enviarles una carta. Pregúntales lo siguiente y cuando tengas respuesta escríbelo.

¿A qué se dedica la institución? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué servicios ofrece? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué necesitas para asistir a alguna de sus actividades? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Los servicios tienen algún costo? Sí  No  ¿Cuánto valen?

\_\_\_\_\_

¿Cómo puedes llegar al lugar donde se encuentra?

\_\_\_\_\_

Si una institución no ofrece el servicio que necesitas, pregunta ahí mismo a dónde puedes ir para que te apoyen. Las organizaciones generalmente están en contacto entre sí, y pueden indicarte a qué otra organización acudir. Nunca te des por vencida, tus derechos son importantes.

Comparte esta información con alguna amiga a la que pueda interesarle. Si es posible, realicen una visita a la institución para conocer más sobre ella.



Unidad

4

## Tema 3 Identifico riesgos y tomo decisiones

En este tema vamos a identificar situaciones de maltrato o violencia a las que podemos estar expuestas en nuestro trabajo, y a poner en práctica estrategias para prevenir los riesgos y tomar decisiones, en caso de vivir o ser testiga de algún tipo de violencia.

### Identifico el maltrato o violencia

Podemos decir que la **violencia** son los actos de fuerza o agresión de una persona en contra de otra, con la intención de causarle daño. En la mayoría de los casos, la violencia se da en situaciones donde existen personas que creen que son mejores que otras y las discriminan por su sexo, edad, grupo étnico, nivel económico, educativo, o por otras características.

Una **víctima** es quien sufre o ha sufrido daños, de parte de otra persona, que son ocasionados en su cuerpo, en sus sentimientos, en sus propiedades o en su salario. Cuando a una persona no le son respetados sus derechos, se convierte en una víctima.

Unidad

4

### ACTIVIDAD 21 ¿Qué hacen las personas violentas?

¿Cómo crees que se comporta una persona violenta?

---

---

---

Recuerda alguna situación en la que viste a una persona maltratar a otra. ¿Cómo consideras que se sentía la persona a quien maltrataban?

---



---

¿Qué entiendes de la expresión “ser víctima”?

---



---

Las personas poseemos un cierto grado de poder y autoridad por el lugar o situación que vivimos. Por ejemplo, podemos tener autoridad en nuestro hogar, ante los hijos o hijas, pero puede ser que no tengamos esa autoridad en el trabajo. El problema es cuando abusamos de ese poder y autoridad para causar humillación, sometimiento o daño a otra persona.

Muchas de las personas que utilizan la violencia, creen que son superiores o mejores que otras, y que tienen el derecho o el poder para ser violentas. Por otra parte, la mayoría de las personas que son maltratadas, consideran que quienes emplean la violencia contra ellas tienen el derecho de hacerlo.

### TEN EN CUENTA QUE:

Nadie tiene derecho a decidir por ti y nada de lo que hagas, justifica que te maltraten. Tú eres una persona valiosa y mereces que te traten dignamente, con respeto y sin violencia.

Unidad

4

## La violencia en la familia donde trabajamos

Nuestra posición como empleadas del hogar, en donde, por un lado, mantenemos una relación laboral con la familia con la que trabajamos y, por otro, laboramos en el entorno más íntimo y privado de las personas —su casa—, nos coloca en una situación difícil. No formamos parte de la familia, pero somos testigas de lo que ocurre en ella.

Como testigas, podemos observar actos de violencia en contra de uno o más miembros de la familia. Por ejemplo, cuando los padres maltratan a sus hijos o la pareja de tu empleadora, la golpea y humilla. Hay que tomar en cuenta que cada familia presenta diversos conflictos, pero son ellos los responsables de solucionarlos de la manera que consideren mejor. No es nuestra obligación arreglarlos.

## ACTIVIDAD 22 ¿Qué hago si soy testiga de violencia en la familia donde trabajo?

Fíjate en lo que nos platica Irma sobre la familia con la que trabaja:

*A veces quisiera desaparecer cuando pelean los señores de la casa. El señor se pone de malas cuando no le alcanza el dinero, empieza a gritar y a reclamar por todo, eso le molesta a la señora y se pelea con él. Las niñas se ponen a llorar y yo no sé ni cómo consolarlas. También hay pleito cuando una de las niñas va mal en la escuela. Se echan la culpa uno al otro. Si estoy cerca hasta me toca que me regañen a mí.*

¿Por qué crees que Irma quisiera desaparecer cuando pelean sus patronos?

---



---

¿Qué le recomendarías a Irma hacer en este caso?

---



---

¿Recuerdas haber presenciado alguna escena violenta en tu empleo? ¿Qué hiciste y cómo te sentiste?

---



---



---

Aunque cada situación es diferente, es importante distinguir cuándo nos colocamos en una situación de riesgo. Por ejemplo, si resultamos involucradas en un delito, esto es, si alguien de la familia lesiona severamente o mata a otro miembro de ella, el colaborar de alguna forma o el callarnos, puede hacer que nos convirtamos en cómplices o sospechosas del delito.

En hechos de este tipo, es importante que valores las consecuencias que tendrán las decisiones que tomes para tu persona, así como estar informada sobre tus derechos y responsabilidades ante la ley, y tener a la mano los teléfonos o direcciones de organismos e instituciones que te apoyen en un momento así.

Si eres testiga de un acto violento.

- Busca en el *Directorio* de tu paquete modular, el teléfono o domicilio de Inmujeres, o el de alguna organización de apoyo para las empleadas del hogar en tu localidad y acude o llama para pedir orientación.
- Coméntalo con alguna persona de tu confianza. Es importante en estas situaciones sentir el apoyo de amistades y/o familiares.
- Recuerda que no tienes que sufrir las consecuencias de lo que otros y otras hacen. Cada persona es responsable de sus acciones.

Si algunas veces podemos guardar nuestra distancia en hechos violentos que observamos en la familia donde trabajamos, no es posible hacerlo en aquellos que nos afectan o dañan directamente.

## ¿Qué hacer cuando soy víctima de violencia?

Las empleadas del hogar podemos vivir situaciones de violencia que ponen en riesgo nuestra integridad física, emocional, económica o sexual en el hogar donde prestamos nuestros servicios. En ocasiones, algunos de nuestros empleadores, o sus familiares, intentan imponer su autoridad con gritos, malas palabras, insultos y humillaciones, hasta llegar a los golpes o empujones. Todas estas acciones son ejemplos de la violencia que se puede dar en nuestro trabajo.

## ACTIVIDAD 23 Las distintas caras de la violencia

¿Alguna vez has sido víctima de violencia en tu trabajo? Sí  No

Si contestaste que sí, escribe cómo fuiste maltratada.

---

---

Observa los siguientes dibujos.



Unidad

4

¿Cuál o cuáles dibujos corresponden a situaciones en donde se utiliza la violencia?

---

---

Si escribiste que en todos, estás en lo correcto.

## Violencia física

Cuando hablamos de violencia física en el trabajo, generalmente pensamos en el daño a nuestro cuerpo por golpes, empujones o porque nos aventaron algo. Sin embargo, la violencia física consiste también en no darnos suficiente alimento, alimentarnos con comida de mala calidad o dejarnos las sobras de la comida.

La violencia física se da cuando nos exigen realizar actividades que lastiman nuestro cuerpo —como cargar muebles muy pesados—; nos obligan a permanecer dentro de la casa, sin salir en nuestro día de descanso o vacaciones. También, si nos exigen pagar los favores o regalos que recibimos, con más carga de trabajo.

## Violencia emocional

La violencia emocional se da cuando lastiman nuestros sentimientos, mediante críticas, insultos, gritos, palabras ofensivas, actitudes humillantes o vergonzantes. Por ejemplo, al hacernos sentir que no valemos, cuando nos hacen comer paradas, nos acusan falsamente de algo, nos miran de manera amenazante o con desprecio, o nos llaman, “criada” o “india”, con el fin de ofendernos.

Otra forma de ejercer la violencia emocional es cuando se nos obliga a ser cómplices de lo que hacen nuestros empleadores o empleadoras. Por ejemplo: una patrona nos puede pedir que aguantemos los gritos de nuestro patrón y nos callemos.

Unidad

4

**ACTIVIDAD 24 Mis experiencias**

Escribe cómo eres o fuiste maltratada físicamente y la forma en que lo resolviste o lo estás resolviendo.

---

---

¿Sufres o sufriste de alguna forma de maltrato emocional por parte de algún empleador o empleadora? Sí  No

Si marcaste "sí", anota tu experiencia.

---

---

---

---

¿Qué has hecho o qué puedes hacer para detener el maltrato emocional?

---

---

## Unidad

## 4

**Violencia sexual**

Existe violencia sexual cuando somos obligadas a mirar desnuda a otra persona o en pleno acto sexual; cuando somos espiadas en nuestra intimidad, al bañarnos o cambiarnos de ropa; cuando nos tocan o acarician, o se nos exige que se lo hagamos a otra persona, sin nuestro consentimiento.

También se considera violencia sexual, cuando nuestros empleadores utilizan su situación de poder y autoridad en contra de nosotras, para halagarnos o hacer insinuaciones con intenciones sexuales, o chantajearnos y amenazarnos para realizar actos sexuales con cualquier persona en contra de nuestra voluntad, por ejemplo. Esto es lo que se considera como abuso sexual.

## ACTIVIDAD 25 Agresiones sexuales

¿Fuiste víctima de violencia sexual en tu trabajo, o conoces a alguien que lo fue?  
Sí  No .

Escribe lo que sucedió.

---



---



---



---

Anota dos recomendaciones para evitar ser víctima de violencia sexual.

1. 

---

---

---

2. 

---

---

---

Existen algunas acciones que puedes realizar para evitar ser víctima de violencia sexual en tu trabajo. Algunas de ellas son:

- Establece claramente tu rechazo a acercamientos de personas que te incomoden o con los que sientas vergüenza.
- No te aisles de tus familiares o de tus amistades. Es más fácil que alguien te lastime, si sabe que estás sola.
- Tienes todo el derecho a decir no, a defenderte y no obedecer.
- No cedas a la manipulación ni al chantaje.
- Respeta a los miembros de la familia donde trabajas y, de preferencia, mantén sólo una relación laboral con ellos. El exceso de confianza puede originar que abusen de ti.

Unidad

4



## Unidad

## 4

La violencia sexual en cualquier lugar (casa, trabajo, espacios públicos) es un problema que se complica por otros factores. En nuestra cultura, lo relacionado con la sexualidad se ve como algo privado, de lo que no hay que hablar. Por eso, muchas mujeres no estamos acostumbradas a tocar el tema abiertamente y, algunas, ni siquiera con amigas o familiares. Si no lo hablamos con nuestros allegados, mucho menos nos atrevemos a hacer una denuncia ante la ley.

Hay personas que se aprovechan de esta situación al creer que tienen el derecho y poder sobre nosotras. Sin embargo, el abuso y la violación sexuales se consideran delitos, por lo que debemos denunciarlos.

**TEN EN CUENTA QUE:**

Nadie tiene el derecho de lastimarte, ni obligarte a hacer cosas que no deseas. Si eres víctima de algún tipo de abuso o violación sexual, existen instituciones que te pueden aconsejar y apoyar sobre qué hacer. Apóyate en tu *Directorio de instituciones*.

**Violencia económica**

Quienes ejercen la violencia económica contra nosotras, lo hacen mediante el control de nuestro dinero. Por ejemplo, cambian el día de pago o te pagan menos. También te piden que les digas en qué gastas tu dinero; le dan tu salario a otra persona (a tus padres, por ejemplo) sin tu permiso, o te piden préstamos y luego no te los pagan. Hay ocasiones en que pueden exigirte que firmes que ya te pagaron, cuando no lo hicieron, o que se queden con la mitad de tu sueldo, con la excusa de que te pueden robar si te llevas todo.

**ACTIVIDAD 26 La violencia económica en mi vida**

¿Crees que algún empleador o empleadora utiliza o utilizó violencia económica contra ti? Sí  No

Si contestaste que "sí", explica de qué forma usan o usaron la violencia económica hacia ti.

---



---

Anota una forma de solucionar la situación de violencia económica que viviste.

---



---



---



---

Unidad

**4**

## SABÍAS QUE...

Una denuncia es una declaración hablada o escrita que se hace ante las autoridades judiciales o policiales. Las personas tenemos el derecho y la responsabilidad de denunciar a quienes abusan de nosotras.

### ACTIVIDAD 27 El empoderamiento y mi vida

Lee en la *Revista* el artículo titulado “¿Qué es el empoderamiento?” Con tus propias palabras, explica lo que este término significa para ti y para tu vida, retomando lo que viste en esta Unidad.

Estar **empoderada** significa que yo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A medida que conozcas tus derechos y practiques tus nuevas habilidades, te irás sintiendo mejor contigo misma. Te rodearás de gente que te apoya y podrás expresar lo que quieres y lo que sientes. Cada vez te sentirás más contenta contigo y con las demás personas. Esto te dará aún más confianza para hacer uso de tu propio poder. Habrás entrado en el proceso que se conoce como empoderamiento.

Unidad

4

# Autoevaluación

1. Anota tres derechos humanos importantes para tu propia vida.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

2. Escribe una ( X ) a la frase que complete correctamente cada enunciado de acuerdo con la información de la Unidad.

A. Dedicarse 5 o 10 minutos al día, para observar y sentir el propio cuerpo y las emociones, sirve para:

- ( ) Descansar.
- ( ) Pensar en las preocupaciones del día.
- ( ) Aprender a estar consigo misma y a conocerse.
- ( ) Dormir tranquila.

B. Valorarse a una misma, significa:

- ( ) Saber el precio que se tiene como persona.
- ( ) Quedarse callada cuando otra persona le grita.
- ( ) Tener amigas.
- ( ) Sentir cariño por una misma y cuidar la salud, emociones y costumbres.

Unidad

4

- C. El empleo que tenemos las personas es importante porque:
- ( ) Todos lo tienen que hacer.
  - ( ) Satisface las necesidades de desarrollo personal y familiar.
  - ( ) Se tiene dinero para comer.
  - ( ) Permite que las personas no se aburran.
3. Anota dentro del paréntesis una (V), si la frase es verdadera, o una (F), si la situación es falsa.
- ( ) Cuando nuestros empleadores nos hacen un favor o nos dan un regalo, tenemos la obligación de quedarnos más tiempo o hacer más trabajo para agradecerlo.
  - ( ) Para expresar lo que queremos, es recomendable buscar el momento oportuno y decirlo claramente.
  - ( ) Negociar es "dar para recibir". Las dos personas ceden un poco, pero también ganan algo a cambio y llegan a un acuerdo.
  - ( ) Ninguna persona tiene derecho a lastimar a otra por medio de insultos, golpes o amenazas.
4. Tu amiga Ana te ha conseguido una entrevista con la señora Martínez para que le hagas el quehacer. Estás muy nerviosa y piensas que seguro se te olvidará todo lo que debes preguntar. Por eso, has decidido hacer una lista antes de iniciar la relación laboral.

Escribe tres cosas que vas a preguntar antes de aceptar el empleo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

5. Tu empleadora te pide que hagas la comida todos los días, porque se fue la cocinera y se enteró de muy buena fuente que tienes muy buen sazón. A ti te contrató para el aseo general, no para cocinar.

Elige la frase que te permite negociar la realización de otras actividades, sin perjudicar tu relación laboral y en beneficio de tus ingresos:

- ( ) Guardas silencio, la ves con una cara de enojo y te pones a cocinar.
- ( ) Le haces una lista de lo que vas a necesitar para hacer la comida.
- ( ) Le dices: "Me gustaría ayudarla, pero cocinar no es parte de mis responsabilidades, primero nos ponemos de acuerdo en cuánto me va a pagar por hacer la comida".

Lee con atención la siguiente historia y después contesta las preguntas:

Rosa nació en un pueblo de Jalisco, su familia era tan pobre que, apenas cumplió los once años, la mandaron a servir con la familia Fernández, a Guadalajara. La señora prometió tratarla como a una hija y mandarla a la escuela, a cambio Rosita ayudaría en los quehaceres domésticos y cuidaría a un niño de tres años. Rosa se quedó sorprendida por el tamaño y los "lujos" que había en la casa de sus patronas, pero a ella le tocó dormir con la señora Lupe, la cocinera, en un cuarto pequeño y húmedo. Lo de la escuela nunca se pudo porque el quehacer era mucho y por las tardes tenía que cuidar al niño. Poco a poco se le fue pasando la tristeza de separarse de su familia y encontró en sus compañeras de trabajo buenas amigas que le enseñaron a hacer mejor las cosas. Cada seis meses su patrona le regalaba despensa, una muda de ropa y le daba permiso de ir a ver a su familia.

Seis años después se fueron a vivir a México y Rosa se fue con ellos. La patrona le ofreció pagarle un sueldo y dejarla regresar al pueblo por lo menos una vez al año. Ella aceptó porque no tenía otra opción y además estaba muy encariñada con el niño. Al principio todo iba bien, pero luego por una o por otra cosa, la patrona no le pagaba y Rosa no juntaba el dinero necesario para ir a su pueblo.

Aunque ella estaba hecha "al modo" de sus patronas, no le parecía justo que no le cumplieran lo prometido. Un día se armó de valor y le dijo a su empleadora: "Señora, yo le he servido desde hace muchos años y me gustaría que usted me aumentará el sueldo y me pagara todo lo atrasado que me debe, quiero visitar a mi familia y llevarles dinero. Ahora que el niño ya está grande y se cuida solo a mí me gustaría terminar mi primaria".

La señora puso cara de sorpresa y le respondió: "No pensé que estuvieras tan a disgusto con nosotros que te hemos tratado como a un miembro de la familia. En cuanto tenga dinero te voy a pagar lo que te debo pero por ahora no puedo aumentarte el sueldo. Me parece que ya estás bastante grandecita como para ir a la escuela, pero si es tu gusto, puedes ir a la nocturna".

Rosa bajó la cabeza, pero se quedó pensando: "Esto no puede seguir así, yo soy buena en mi trabajo y le ayudo mucho a la señora, tal vez podría conseguir otro empleo, pero ¿cómo le haría?".

6. ¿La relación entre Rosa y la familia Fernández es una relación familiar o laboral? Explica tu respuesta.

---



---



---



---

7. En la relación de Rosa con la familia Fernández, ¿se está violando algún derecho? ¿Cuál o cuáles?

---



---

8. ¿El trato que ha recibido Rosa de la Familia Fernández puede ser causa para deshacer la relación laboral? Sí  No  ¿Por qué?

---



---

9. ¿A qué institución puede acudir Rosa para que su empleadora le pague lo que le debe?

---



---

## Unidad

# 4

10. ¿Crees que Rosa ha sido víctima de algún tipo de violencia? Explica tu respuesta.

---



---



---



---

11. ¿Qué puede hacer Rosa para conseguir otro empleo?

---



---



---



---

## Hoja de respuestas

1. Cualquier respuesta es correcta, siempre y cuando sea algo que pongas en práctica y lo ejercites día con día.
2. A. La opción correcta es: aprender a estar consigo misma y conocerse.  
  
B. La opción correcta es: sentir cariño por una misma y cuidar la salud, emociones y costumbres.  
  
C. La opción correcta es: satisface las necesidades de desarrollo personal y familiar.
3. Las respuestas correctas son:  
( F ) Cuando nuestros empleadores nos hacen un favor o nos dan un regalo, tenemos la obligación de quedarnos más tiempo o hacer más trabajo para agradecerlo.  
( V ) Para expresar lo que queremos, es recomendable buscar el momento oportuno y decirlo claramente.  
( V ) Negociar es "dar para recibir". Las dos personas ceden un poco, pero también ganan algo a cambio y llegan a un acuerdo.  
( V ) Ninguna persona tiene derecho a lastimar a otra por medio de insultos, golpes o amenazas.
4. Algunas de las cosas que puedes preguntar son: ¿Cuál va a ser mi horario? ¿Cuánto me van a pagar? ¿Qué tareas tengo que realizar? ¿Los alimentos están incluidos? ¿Cuál va a ser mi día de descanso?

Unidad

4

5. La mejor respuesta sería... "Me gustaría ayudarla, pero cocinar no es parte de mis responsabilidades, primero nos ponemos de acuerdo en cuánto me va a pagar por hacer la comida."
6. Es una relación laboral. Porque aunque le dijeron que la tratarían como a un miembro de la familia, en realidad trabajaba a cambio de alimentación y un lugar para dormir.
7. Sí, se están violando varios derechos: a recibir un sueldo a cambio de su trabajo; a recibir su salario en el plazo acordado ya sea diario, semanal o quincenal; a dormir en una habitación cómoda e higiénica, a gozar de un periodo anual de vacaciones pagadas; y entre otros, a continuar sus estudios.
8. Sí, es causa para deshacer la relación laboral sin responsabilidad para Rosa, ya que la señora Fernández no ha cumplido con sus obligaciones como empleadora.
9. Puede solicitar el apoyo de la Procuraduría de la Defensa del Trabajo para que hagan que su empleadora la indemnice conforme a la Ley Federal del Trabajo. También puede buscar asesoría en INMUJERES y en organizaciones de la sociedad civil.
10. Sí ha sido víctima de violencia física, emocional y económica. Violencia económica, porque cuando empezó a trabajar no le pagaron un sueldo y después su patrona le queda a deber sin importarle las necesidades de Rosa. Ha sufrido violencia física porque ha tenido que dormir en un sitio pequeño y húmedo, poniendo en riesgo su salud. También sufrió violencia emocional al ser alejada de su familia y al considerar que como ya está "grandecita" no debe seguir estudiando.
11. Puede buscar la ayuda de sus amigas para que la recomienden con otra familia. Puede recurrir a instituciones que apoyan a las empleadas del hogar. Puede buscar a través del periódico.













Nombre de la persona joven o adulta  Apellido paterno  Apellido materno  Nombre/s

Marque con una  los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada Unidad.

RFE o CURP

**Unidad 1**  
*Mi trabajo*

Realizó las siguientes actividades:

**Actividad 5:** Las diferencias entre trabajo doméstico.

**Actividad 10:** El trato que merezco.

**Actividad 11:** El trabajo subordinado.

**Actividad 15:** Mis vacaciones.

**Actividad 18:** Mejor nos ponemos de acuerdo.

**Actividad 20:** Yo acepto.

Contestó la autoevaluación de la Unidad.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

**Unidad 2**  
*Lo puedo hacer mejor*

Realizó las siguientes actividades:

**Actividad 3:** Las actitudes de Luisa.

**Actividad 5:** ¿Cómo lo preparo?

**Actividad 11:** Calcular mis prestaciones.

**Actividad 18:** Así lo hago yo.

**Actividad 25:** Cómo uso la lavadora.

**Actividad 27:** Mis responsabilidades en la cocina.

Contestó la autoevaluación de la Unidad.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

**Unidad 3**  
*Cuido mi salud y seguridad*

Realizó las siguientes actividades:

**Actividad 2:** Las consecuencias de un accidente.

**Actividad 6:** Atención en caso de envenenamiento.

**Actividad 8:** María llega a su nuevo trabajo.

**Actividad 10:** Dibujo el croquis de mi zona de trabajo.

**Actividad 12:** ¿Cómo actuar ante un robo?.

**Actividad 16:** Conozco opciones de seguridad social.

Contestó la autoevaluación de la Unidad.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

**Unidad 4**  
*Tomo las riendas de mi vida*

Realizó las siguientes actividades:

**Actividad 4:** Valorarme es cuidar mi cuerpo.

**Actividad 7:** Planeo y ahorro para mi futuro.

**Actividad 17:** Dar para recibir.

**Actividad 23:** Las distintas caras de la violencia.

**Actividad 27:** El empoderamiento y mi vida.

Contestó la autoevaluación de la Unidad.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

**Autoevaluación final**

**¿Qué aprendí?**

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

**¿Para qué me sirve?**

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

Nombre y firma de la persona joven o adulta \_\_\_\_\_

Datos de la aplicación

Fecha \_\_\_\_\_

Lugar de la aplicación \_\_\_\_\_

Nombre y firma del aplicador/a \_\_\_\_\_



El Módulo *Tu casa, mi empleo* es una invitación a reflexionar y conocer más sobre algunos aspectos del empleo doméstico.

Este libro está organizado en cuatro unidades, en ellas se tratan temas relacionados con:

- Los derechos y las obligaciones laborales de las empleadas del hogar.
  - Técnicas y procedimientos para realizar mejor las actividades domésticas.
  - Estrategias para cuidar la salud y la seguridad en el lugar de trabajo, así como opciones para acceder a los servicios médicos.
- La valoración del trabajo de las empleadas del hogar, a través del reconocimiento y ejercicio de sus derechos humanos y laborales.

En el Libro también encontrarás información, historias y ejemplos sobre ciertos problemas que enfrentan las empleadas del hogar y la forma en que los han solucionado, así como actividades que te ayudarán a reflexionar sobre tu historia personal, tus experiencias laborales y las oportunidades que tienes para mejorar en todos los ámbitos de tu vida.



## DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.