



Until we are all equal

# Opciones Reales, Vidas Reales

## No tenemos tiempo: la división de los cuidados en función del género y su impacto en las niñas

Resumen del informe



Figura 1 Opciones reales, vidas reales Mapa del estudio de cohortes

Desde 2007, el estudio *Opciones Reales, Vidas Reales* de Plan International realiza un seguimiento de una cohorte de niñas de nueve países: siguiendo sus vidas desde el nacimiento en entrevistas anuales con miembros de la familia y, una vez cumplidos los cinco años, con las propias niñas, a través de una metodología específica para cada edad. Este estudio longitudinal único, con su detallada comprensión de la vida cotidiana de las niñas y sus familias, se centra en examinar las vulnerabilidades que se cruzan en la pobreza, el género y la edad. Cada año, Plan International publica un resumen de las entrevistas y de las tendencias longitudinales exploradas en la investigación. Este año, el análisis y las entrevistas se centran en el uso del tiempo. A lo largo de los años, el estudio ha demostrado que, en la mayoría de las familias, desde una edad muy temprana, son las niñas las que “ayudan” a sus madres: cuidan de sus hermanos, cocinan, limpian y, a menudo, trabajan sin remuneración en cualquier negocio familiar. ¿Cómo se sienten respecto a su rol en la familia? ¿Están aumentando sus responsabilidades domésticas y, en ese caso, qué efecto tiene esto el tiempo que pueden dedicar a su formación, socialización y preparación para su futura carrera profesional?

- Togo
- Benín
- Uganda
- República Dominicana
- El Salvador
- Brasil
- Camboya
- Vietnam
- Filipinas

Fotografía de la portada:  
Una joven de 18 años de Benín.  
© Plan International  
Las imágenes utilizadas en este informe no corresponden a las niñas de la cohorte *Opciones Reales, Vidas Reales*. También se han cambiado los nombres de las niñas para proteger su intimidad.



Una niña de 14 años y su hermano  
de 9 años pescando en Brasil.  
© Plan International

# Contenidos

Introducción	4
Nuestro enfoque	7
Análisis de contexto	8
Lo que las niñas nos cuentan	11
Con el paso del tiempo	12
¿Qué hace cada una y por qué?	15
El coste de la división de género en la atención sanitaria	21
No tiene por qué ser así: defender el cambio	28
Conclusión	31
Recomendaciones	32
Notas	36

Este es un resumen del informe, **No tenemos tiempo: la división de los cuidados en función del género y su impacto en las niñas**. El informe técnico completo, así como las traducciones al español y al francés del informe completo y del resumen, se encuentran [aquí](#).

# Introducción

En 2007, Plan International inició un estudio de investigación exclusivo que realizaba un seguimiento de un grupo de 142 niñas de nueve países de tres continentes. El objetivo del estudio, *Opciones Reales, Vidas Reales*, era seguir a este grupo de niñas desde su nacimiento hasta los 18 años para conocer mejor la realidad de su vida cotidiana y, a través de ella, examinar cómo el género determina sus expectativas y las oportunidades que tienen a su alcance.

A lo largo de los años, el estudio ha realizado entrevistas anuales en profundidad con las niñas y sus cuidadores y documenta detalladamente las experiencias de las niñas, de cada una de sus familias y del entorno en el que viven. Tenemos el privilegio de escuchar a las niñas de la cohorte con sus propias palabras y el estudio contiene una gran cantidad de información que describe no solo sus rutinas y experiencias diarias, sino también sus esperanzas, sueños y aspiraciones.

Este detallado análisis a largo plazo de la vida de las niñas y las familias permite comprender las causas profundas de la desigualdad de género: la investigación demuestra claramente cómo socializan las niñas de distintos países y culturas con normas de género que determinan y limitan sus oportunidades, comportamientos y actitudes.

Las voces de las niñas, incluidas sus recomendaciones para el cambio, aportan una visión única que no suele obtenerse de los estudios cuantitativos a gran escala, e informan del trabajo de Plan International en todo el mundo. Este año, nuestra investigación con las niñas de la cohorte se centra en el tema del uso del tiempo. Las niñas de todo el mundo nos cuentan cómo dividen su tiempo entre sus distintas actividades y responsabilidades y qué les motiva e impulsa a emplearlo. A partir de 18 años de datos históricos, ofrecemos una imagen con matices de las complejas formas en que el uso del tiempo y las responsabilidades de cuidado de las niñas cambian a lo largo de su infancia y adolescencia, y las repercusiones que ello tiene en sus vidas. De manera muy importante, aprendemos de las niñas, en sus propias palabras, qué apoyos necesitan para atravesar las transiciones de la

No tenemos tiempo: la división de los cuidados en función del género y su impacto en las niñas

adolescencia tardía: de la infancia a la edad adulta, y de la escuela al empleo; y para estar preparadas para alcanzar sus aspiraciones y objetivos.

“Me gustaría ser una persona fuerte y decidida, que no renuncia a sus sueños, que persiste hasta conseguir lo que quiere.”

- Bianca, 17 años (2024), Brasil

A medida que atraviesan estas transiciones, las niñas adolescentes se enfrentan a muchas exigencias que determinan el uso de su tiempo. Esto es así desde la primera infancia, pero en este momento de sus vidas se ha vuelto especialmente urgente, ya que influye profundamente en su finalización de los estudios, su progresión hacia la participación económica y sus futuros logros. Las niñas de todo el mundo compaginan el deseo de seguir estudiando, el trabajo remunerado para desarrollar habilidades para el futuro y aumentar su independencia económica, y el trabajo no remunerado de cuidado de sus familias y comunidades. También intentan encontrar tiempo para las amistades y la vida social, y tiempo para descansar y recuperarse para mantener su salud y bienestar.

Estas exigencias simultáneas hacen que muchas niñas de todo el mundo no tengan tiempo. Sin embargo, en la mayoría de los hogares con niñas, apenas se piensa en las consecuencias de este trabajo. Aunque se suele dar por sentada su contribución, la brecha de género en el cuidado de las personas tiene profundas repercusiones en su educación, su futuro profesional, su salud y bienestar, y sus aspiraciones para el futuro.

En 2024, la investigación realizada para *Opciones Reales, Vidas Reales* sobre el uso del tiempo de las niñas se basa en entrevistas con una cohorte de 92 niñas y sus cuidadores en nueve países. Al haber seguido la vida de las niñas desde su nacimiento, podemos reflexionar sobre las historias y experiencias anteriores que las niñas y sus cuidadores han compartido. De este modo, el estudio puede explorar los factores determinantes y las principales motivaciones que han influido en el uso del tiempo de las niñas a lo largo de su vida.

a. A lo largo de 18 años, las niñas han abandonado inevitablemente los estudios por diversos motivos; uno de los más comunes es la emigración.



Los patrones de las responsabilidades no remuneradas de las niñas en el cuidado de otras personas se establecen en la primera infancia, cuando observan e imitan las divisiones de género del trabajo de cuidados en sus hogares. Con el paso de los años, se refuerzan las 'normas de género' sobre el trabajo de cuidados no remunerado de las niñas, por lo que muchas de ellas llegan a creer que es 'natural' que las niñas se ocupen más del hogar que los niños. A medida que asumen cada vez más tareas de cuidado, aumenta el impacto en su rendimiento escolar, su futuro profesional, su desarrollo y bienestar social y sus esperanzas de futuro.

“Antes tenía más tiempo, pero ahora tengo más responsabilidades domésticas porque mi hermano y mi hermana no viven aquí. Siempre llego tarde a la escuela, como se ve porque tuve que repetir el curso.”  
- Anti-Yara, 15 años (2021), Togo

Trabajo de cuidados no remunerado

El trabajo de cuidados no remunerado es el tiempo que las personas dedican a realizar tareas en el hogar, como cocinar, limpiar, recoger agua y combustible y cuidar de otras personas, como niños, enfermos o ancianos, entre otras muchas.<sup>1</sup> El trabajo de cuidados, motivado por su interés en invertir en el desarrollo y el bienestar de los demás,<sup>2</sup> es esencial para el bienestar individual, comunitario y social; sostiene nuestro nivel de vida y mantiene el tejido de relaciones dentro de las familias y las comunidades.<sup>3</sup> Sin embargo, las normas de género generalizadas hacen que este trabajo sea realizado mayoritariamente por niñas y mujeres.

El trabajo de cuidados no remunerado incluye actividades directas e indirectas; las actividades directas son las que implican el cuidado directo de personas (como dar de comer o bañar a un niño o niña, supervisar a otras personas), mientras que el cuidado indirecto incluye el trabajo doméstico que atiende a las necesidades de cuidados de una persona (por ejemplo, cocinar, limpiar, recoger leña/agua).

Es no remunerado porque surge de las obligaciones sociales y relacionales, es trabajo porque requiere tiempo y energía de quienes lo realizan, y es cuidado porque está al servicio de las personas y de su bienestar.<sup>4</sup>



Tres generaciones de mujeres en Togo.  
© Plan International

“Así son las cosas...”

De las experiencias de las niñas de la serie *Opciones Reales*, *Vidas Reales* se deduce que desde muy jóvenes se les inculcan roles de género de cuidados no remunerados, y que a veces interiorizan la división desigual del trabajo en sus hogares como algo 'natural' o 'tal y como son las cosas'. El trabajo de cuidados no remunerado lo realizan en todas partes principalmente mujeres y niñas: la cantidad de trabajo varía de un hogar a otro, según las circunstancias económicas y la estructura de la familia, pero es raro encontrar uno en el que las responsabilidades domésticas no estén marcadas por el género.

Las normas sociales, a menudo incuestionables, dictan cómo se divide el trabajo en el hogar y establecen la expectativa de que este trabajo debe ser realizado por mujeres y niñas. La forma en que las niñas pasan el tiempo influye en sus aspiraciones, limitándolas a las expectativas de un papel doméstico y de cuidado, ya que carecen de modelos -y a menudo de apoyo- para soñar con futuros diferentes. La falta de tiempo libre y, en muchos casos, la falta de sueño, contribuyen al estrés y al agotamiento. Y como esta carga de trabajo está injustamente diferenciada por géneros, el impacto es mayor para las niñas que para los niños.

Nuestra investigación indica que el problema del trabajo de cuidados no remunerado no se debe únicamente a que las niñas realicen este tipo de trabajo, sino a la gran cantidad de este trabajo, y a su desigual distribución por género, y el impacto que esta desigualdad tiene en la capacidad de las niñas para dedicar tiempo a otras actividades.

“A veces hago mucho. Especialmente cuando no hay escuela. Muchas veces recibo encargos... [me piden que haga] cosas en la finca. El cultivo del arroz. Luego traigo agua de aquí y se la reparto a los que trabajan en los campos. O tal vez cocinar comida y luego llevarla a la finca. Cuando cocino, también lavo la ropa. Entonces, salgo corriendo cuando me dan órdenes en la finca.”  
- Jasmine, 18 años (2024), Filipinas

“Tengo mucho tiempo para estudiar inglés y hacer más tareas domésticas [...] pero no tengo mucho tiempo para reunirme con mis amigos... Algunos de mis familiares hombres no hacen ninguna tarea doméstica y tampoco estudian mucho.”  
- Davy, 16 años (2023), Camboya

Este informe analiza el uso del tiempo a través de las palabras y experiencias las niñas de la cohorte. ¿Qué se espera de ellas, qué hacen, cómo se sienten al respecto y cómo afectará a lo que puedan hacer con sus vidas?

Basándonos en nuestras propias investigaciones y en las de otros, Plan International reconoce que el trabajo de cuidados no remunerado afecta de forma determinante a muchos aspectos de la vida de las niñas y las mujeres a lo largo de la vida. Creemos que el trabajo de cuidados no remunerado debe ser reconocido formalmente y valorado adecuadamente como trabajo, y que hay que invertir en infraestructuras y servicios públicos como la educación, la salud y la protección social para reducir la carga del cuidado no remunerado realizado por niñas y mujeres y minimizar el impacto de este trabajo en su uso del tiempo en general.

Plan International cree que un cambio en las normas sociales que redistribuya la responsabilidad del cuidado no remunerado es esencial para lograr la igualdad de género, y que debemos centrar las voces de las niñas y las mujeres en las conversaciones sobre el trabajo de cuidados no remunerado y el uso del tiempo en función del género de forma más amplia, para garantizar que sus necesidades e intereses estén representados y que sus recomendaciones para el cambio se tengan en cuenta.<sup>5</sup>



Dos niñas de 11 años vuelven de recoger agua del río en Camboya.  
© Plan International



# Nuestro enfoque<sup>b</sup>

La metodología de investigación de *Opciones Reales, Vidas Reales* se basa en entrevistas en profundidad con las niñas y sus cuidadores, realizadas anualmente para permitir la comparación y el análisis de las tendencias, y comprobar cómo ha cambiado la vida para las niñas a lo largo de su infancia y adolescencia.

Cada año utilizamos los siguientes enfoques:



## 01 Entrevistas con niñas

Entrevistas en profundidad con niñas en las que se explora su educación, la dinámica del hogar, la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SDSR), las actitudes y opiniones sobre las normas de género y muchos otros temas.



## 03 Inventario del hogar

Esta herramienta captura una 'panorama' de los hogares de las niñas. Se han recopilado en el mismo formato desde 2018, lo que permite comparar y analizar cambios a lo largo del tiempo. Los inventarios incluyen preguntas sobre la composición del hogar, los ingresos, los gastos, la seguridad alimentaria, la asistencia a la escuela y las ocupaciones.

Una de las **herramientas de recopilación de datos** que hemos utilizado en 2024 ha sido un ejercicio de uso del tiempo. Cubría un periodo de 24 horas en franjas de 60 minutos, con espacio para las actividades 'principales' y 'simultáneas'. Esto nos permitió comprender la parte del tiempo que las niñas dedican a cada tipo de actividad que realizan, así como cuántas tareas simultáneas llevan a cabo mientras realizan la actividad principal.

En 2024, como parte de las entrevistas a familiares, también preguntamos a los cuidadores sobre el uso del tiempo de las niñas, lo que nos permitió comparar las estimaciones de los progenitores y cuidadores sobre las actividades con lo que las propias niñas informaban.



## 02 Entrevistas con los cuidadores

Ya sea con la madre o con el padre de cada una de las niñas, las personas entrevistadoras tratan temas similares a los de las entrevistas con las niñas y aportan contexto a las experiencias de ellas, además de poner en evidencia las tendencias generacionales en cuanto a creencias y comportamientos.



## 04 Observación

Las notas de las personas entrevistadas forman parte de los datos. Incluyen observaciones sobre el tono utilizado al hablar, el lenguaje corporal y la comunicación no verbal de las niñas. Se utilizan con mucha moderación, ya que las observaciones son subjetivas.

La **aprobación ética** fue facilitada por el grupo de reflexión sobre asuntos globales del Overseas Development Institute (ODI) en febrero de 2024; se recibió la aprobación ética a nivel nacional en los países pertinentes cuando fue necesario. Todas las actividades de investigación se llevaron a cabo de acuerdo con las políticas y procedimientos de Plan International en materia de ética y salvaguardia de la investigación<sup>6</sup> – y los principios feministas de la investigación guiaron todas las actividades de recopilación de datos.

b. Para conocer la metodología completa, consulte el Informe Técnico del mismo nombre, disponible en: [https://plan-international.org/uploads/2024/10/Out-of-Time\\_RCRL-Technical-Report-2024\\_final\\_sp.pdf](https://plan-international.org/uploads/2024/10/Out-of-Time_RCRL-Technical-Report-2024_final_sp.pdf)

c. Cuando una niña indicaba una actividad en un bloque de una hora, en este informe se consideraba que dedicaba 1 hora a esa actividad; si la misma actividad se indicaba en bloques de 3 horas, se consideraba que dedicaba 3 horas a esa actividad. Cuando se enumeran varias actividades en el mismo bloque, a menos que la niña indique lo contrario, se interpreta que la hora se divide a partes iguales entre las actividades; por ejemplo, si se enumeran dos actividades, se indica que se han dedicado 30 minutos a cada una. Las horas simultáneas se registran como tiempo adicional: por ejemplo, si una niña registra 24 horas de actividades principales, y luego otras 2 horas de actividades simultáneas (por ejemplo, supervisar a un niño mientras lava la ropa), entonces se registran 26 horas de actividades. Debido a este método de calcular el uso del tiempo de las niñas, puede haber casos en este informe en los que el uso del tiempo informado por una niña parezca sumar más de 24 horas en un día; esto es por diseño y demuestra la considerable multitarea y la limitación en el uso del tiempo resultante experimentada por muchas de las niñas.

# Análisis de contexto



Una joven filipina de 18 años tiene que hacer largas y difíciles caminatas diarias para encontrar fuentes de agua limpia.  
© Plan International

En todo el mundo, más de tres cuartas partes del trabajo de cuidados no remunerado lo realizan mujeres y niñas.<sup>7</sup>

Las niñas entrevistadas para esta investigación hablan de sentirse abrumadas y la falta de tiempo es un factor significativo en la forma en que describen su vida cotidiana. **Se trata de un patrón que se refleja en numerosos estudios que revelan el desequilibrio existente entre la forma en que las mujeres y las niñas emplean su tiempo en comparación con los hombres y los niños.**

Hay multitud de actividades y responsabilidades que deben realizarse en el día, como la educación, el trabajo remunerado, la socialización y la creación de redes sociales, las aficiones y el tiempo libre, el trabajo comunitario y voluntario, el descanso y el cuidado personal y el trabajo de cuidados no remunerado.

“Es un gran cambio en comparación con años anteriores. Ahora no puedo pasear y hablar con mis amigos. Ahora estoy ocupada con mis tareas escolares y cuidando de mis sobrinas y sobrinos.”

- Reyna, 16 años (2023), Filipinas

### Definición:

‘Uso del tiempo’ se refiere a las actividades que las personas realizan durante 24 horas: ‘uso del tiempo de las niñas’ por lo tanto, significa una exploración de las actividades que las niñas realizan a diario.



## Trabajo de las mujeres

**A nivel mundial, las niñas dedican 160 millones de horas más al día a las tareas domésticas que los niños de su edad.<sup>8</sup>**

En total, las niñas de 5 a 14 años de todo el mundo dedican 550 millones de horas diarias al trabajo doméstico de cuidados, y las niñas de 14 años dedican una media de nueve horas semanales a responsabilidades de cuidados.<sup>9</sup> A los 19 años, las adolescentes dedican entre tres y cuatro horas diarias al trabajo doméstico y de cuidados.<sup>10</sup>

La investigación feminista ha explorado las causas de la división desigual y sexista del trabajo de cuidados no remunerado, con estudios que revelan que la forma en que se reparte el trabajo de cuidados en el hogar y en las comunidades está determinada e impuesta por las normas de género de la sociedad, según las cuales ciertos roles son 'femeninos' y otros 'masculinos'.<sup>11,12</sup> Hay otros factores que también influyen en la cantidad de trabajo de cuidados no remunerado que se realiza en un hogar, como la tecnología y la infraestructura disponibles (como una cocina de gas o agua corriente), la disponibilidad y el coste para realizar el trabajo de cuidados (como los servicios de guardería), la composición de las familias y el control y el poder de decisión que tienen los miembros de un hogar, especialmente sobre cómo se gastan los ingresos.<sup>13,14</sup>



Una niña vietnamita de 13 años cuelga la colada en casa.

© Plan International

## La crisis climática y el cuidado no remunerado

Los efectos del cambio climático en los hogares pueden intensificar las responsabilidades de las niñas en el trabajo de cuidados. El cambio climático puede provocar un aumento del trabajo asistencial directo (atención a las personas heridas durante fenómenos meteorológicos extremos, o a las que enferman como consecuencia de la malnutrición o de brotes de enfermedades relacionadas con el clima) e indirecto, relacionado con los daños y trastornos en la agricultura, la inseguridad alimentaria e hídrica y las pérdidas de medios de subsistencia de los hogares.<sup>15</sup> Estos choques y factores de estrés se entrecruzan con las normas de género, lo que significa que a menudo se exige a las niñas que sustituyan a sus madres en el rol doméstico cuando la pérdida de medios de subsistencia obliga a la madre a buscar un trabajo remunerado alternativo (o mayor) fuera del hogar. Este riesgo es especialmente alto en países con bajos niveles de protección social y en hogares multigeneracionales donde hay niñas y niños pequeños, parientes enfermos o adultos mayores de la familia que requieren cuidados.<sup>16</sup>

En 2023, *Opciones Reales, Vidas Reales* compartió [la historia de Reyna](#) –una niña filipina de 16 años cuyo padre, agricultor, ha tenido problemas con la cosecha debido a unos patrones climáticos cada vez más extremos e impredecibles. Como consecuencia de la pérdida de medios de subsistencia, la familia de Reyna han tenido que aceptar trabajos adicionales, dejando a Reyna como responsable de cuidar de sus hermanos, su sobrinos y sobrinas pequeños y de realizar una importante cantidad de tareas domésticas. Reyna dice que esto le dejaba poco tiempo para estudiar y relacionarse socialmente, preocupada por su rendimiento escolar y deprimida por la cantidad de responsabilidades que debe asumir.<sup>17</sup> El aumento del trabajo asistencial no remunerado de Reyna puede vincularse directamente a los efectos del cambio climático y también a la influencia perjudicial de los roles de género.

Hay investigaciones que demuestran que es más probable que las niñas se dediquen a actividades domésticas como cocinar, limpiar y cuidar a los niños,<sup>18,19</sup> ya que se considera que esto les prepara para las responsabilidades que tendrán como adolescentes y adultas.<sup>20</sup>

En cambio, es más probable que a los niños se les encomienden tareas fuera del hogar, como la recogida de leña o el pastoreo de animales, y es menos probable que esto se considere una formación para sus futuras responsabilidades.<sup>21</sup> Los estudios también han demostrado que los niños suelen ser eximidos de las tareas domésticas a medida que crecen<sup>22</sup> – y sobre todo una vez que ejercen un empleo remunerado-, mientras que a medida que las niñas crecen aumenta su cuota de responsabilidades domésticas, independientemente de que también tengan o no un trabajo fuera del hogar.<sup>23,24</sup>

Desde un punto de vista crítico, el trabajo que realizan las niñas en el hogar a menudo no se reconoce como cuidado o trabajo, sino que tiende a describirse como "ayuda", tareas habituales de su infancia. Esto minimiza y socava el valor de las contribuciones de las niñas, y hace más probable que las propias niñas no reconozcan el alcance del trabajo de cuidados que están realizando.<sup>25,26</sup>

“Ayudo a mi madre a hacer las tareas de limpieza, a recoger el desorden y limpiar las mesas, a recoger la ropa de mi hermano.”

– Hillary, 8 años (2015), El Salvador

**Las normas de género sobre los papeles de las niñas y los niños se introducen y refuerzan en el hogar: desde una edad temprana se enseña a las niñas que las tareas domésticas son una parte inevitable de ser niña. A medida que crecen, observan la dinámica de sus familias y a menudo se les asigna una mayor parte de las tareas que a sus hermanos. Cuando estas pautas se establecen en la primera infancia, se asumen como 'naturales', por lo que es difícil cuestionarlas.**

No tenemos tiempo: la división de los cuidados en función del género y su impacto en las niñas



Una niña camboyana de 10 años ayuda a su madre con el huerto familiar.

© Plan International

## Normas de género, matrimonio infantil y trabajo de cuidados no remunerado

[Los matrimonios y uniones infantiles prematuros y forzados](#) son un factor importante en el trabajo de cuidados no remunerado de las niñas, con los estudios que indican que las niñas casadas o que viven en pareja dedican más del doble de tiempo al trabajo de cuidados no remunerado que sus compañeras solteras.<sup>27</sup> Los MUIPF están profundamente arraigados en las desigualdades de género y en normas sociales perjudiciales que devalúan y restringen la agencia y decisión de las niñas y las mujeres y preservan las estructuras de poder patriarcales.<sup>28</sup> También se ve impulsada – y exacerbada – por la pobreza, el deseo de controlar la sexualidad de niñas y mujeres, las catástrofes y crisis humanitarias, y la debilidad de los marcos legislativos.

En todo el mundo, 1 de cada 5 niñas se casa antes de cumplir los 18 años,<sup>29</sup> con las tasas más altas en África Occidental y Central (39%), en entornos frágiles (35%) y entre las niñas de los hogares más pobres.<sup>30</sup> De los nueve países de la iniciativa *Opciones Reales, Vidas Reales* tres tienen tasas de abandono escolar temprano superiores al 30% (Benín, República Dominicana y Uganda), otros tres tienen tasas superiores al 25% (Brasil, El Salvador y Togo), y los tres países restantes tienen tasas superiores al 15%.<sup>31,32</sup>

Los MUIPF también se asocian con mayores tasas de embarazo adolescente y maternidad precoz, lo que repercute en las responsabilidades asistenciales: las niñas casadas tienen más probabilidades de empezar a tener hijos e hijas antes que sus compañeras solteras, y que sus embarazos sean más cercanos en el tiempo.<sup>33</sup> Las niñas que son madres se convierten en responsables del cuidado directo de sus hijos e hijas –como alimentarlos y bañarlos–, así como del cuidado indirecto asociado a las tareas domésticas rutinarias.



# Lo que las niñas nos cuentan

A medida que las niñas de la cohorte, que ahora tienen 17 y 18 años, pasan de la infancia a la edad adulta, y de la escuela secundaria a la educación superior y/o la participación económica, su uso del tiempo ha cambiado y evolucionado. Vienen de nueve países muy distintos y se enfrentan a diversas presiones sobre su tiempo, pero algo que todas tienen en común es sentirse desbordadas.



Una niña lleva a su hermanito a la espalda en Vietnam.  
© Plan International

Muchas de las niñas compaginan su educación, el trabajo remunerado fuera del hogar, importantes tareas domésticas y de cuidados no remuneradas en casa y, a menudo, más trabajo no remunerado que contribuye a los negocios familiares o a las explotaciones agrícolas familiares. Además, intentan encontrar tiempo para socializar, practicar aficiones y actividades de ocio, participar en la vida comunitaria, cuidar de su salud y bienestar y dormir lo suficiente.

## Con el paso del tiempo

### Educación

56 de las 92 niñas que participaron en las entrevistas de 2024 están en secundaria completando sus estudios.

Todas las niñas de la cohorte de Vietnam que permanecen en el estudio están actualmente en la escuela secundaria, mientras que 13 de las 14 niñas de la cohorte de Filipinas siguen en la escuela. Entre las que aún están en secundaria, el tiempo medio diario dedicado a su educación es de casi nueve horas, incluidas dos horas y cuarto dedicadas a los deberes.

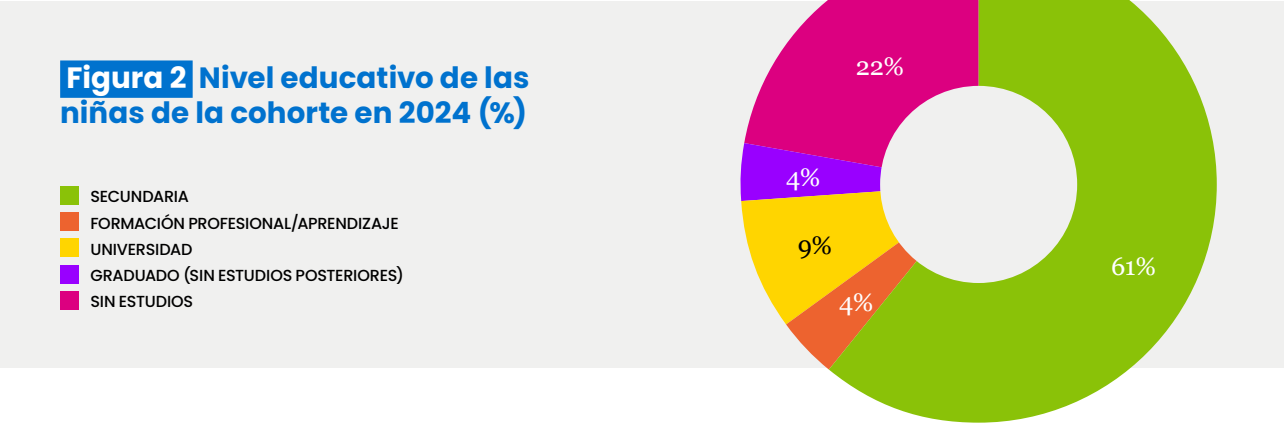
“Estudio a tiempo completo. Estudio todas las mañanas y 6 sesiones a la semana. Además, tengo clases extra. Curso clases extra a lo largo de la semana [...] a lo mejor cada día tengo 2 clases extra, cada una de 1 hora y 20 minutos.”  
- Yen, 18 años (2024), Vietnam

12 niñas de la cohorte se han graduado en la escuela, entre ellas seis de la República Dominicana y tres de Brasil. En toda la cohorte, ocho niñas que han terminado la enseñanza secundaria han accedido a la universidad o a cursos puente universitarios. Estudian disciplinas muy diversas: desde obstetricia a ingeniería electromecánica, pasando por literatura.

“Actualmente estoy en mi primer año de la escuela de partería después de obtener mi BACd [...] fue difícil para mí al principio vivir por mi cuenta sin mis padres. Pero con el tiempo me acostumbré, porque me enseñaron a vivir sola y a tomar decisiones por mi cuenta.”  
- Annabelle, 17 años (2024), Benín

De las 24 niñas que han abandonado la escuela, una, Griselda, de la República Dominicana, ha estado recibiendo clases de fin de semana para obtener su título de bachillerato, y otras cuatro han progresado hacia programas de educación y formación profesional en sastrería y diseño de moda.

“Me gusta la sastrería ... Creo que el dinero que obtengo de ella podrá mantenerme.”  
- Namazzi, 17 años (2024), Uganda



d. "BAC" se refiere al bachillerato, el examen final de la enseñanza secundaria en Benín.



Empleo

28 niñas de la cohorte realizan un trabajo remunerado – 11 niñas trabajan a tiempo completo, mientras que 17 niñas equilibran el trabajo remunerado con sus estudios en la escuela o la universidad. En su mayoría, las niñas trabajan en puestos del mercado, en granjas, de camareras o en el negocio de algún familiar.

Diez niñas realizan trabajos no remunerados. Se trata de actividades similares a las enumeradas anteriormente, pero las niñas no reciben ingresos, y se diferencian del trabajo *de cuidados* no remunerado porque suele ser un trabajo realizado fuera del hogar, en una empresa familiar o en una explotación agrícola, y no implica, directa o indirectamente, el cuidado de otras personas. Cuatro de las niñas realizan trabajos no remunerados al mismo tiempo que estudian secundaria, pero para tres de ellas es su actividad principal. Margaret (Benín), por ejemplo, trabaja 12 horas al día para ayudar al negocio de su familia, aunque preferiría estar haciendo un aprendizaje de corte y confección.

“No hice ningún trabajo que me reportara dinero, solo ayudé a mi tía a vender sus cosméticos... Salgo dos o tres veces cada cinco días desde las 7 de la mañana hasta el mediodía para vender los cosméticos. También voy al campo y hago el desbroce con mi tía y mi prima.”

- Margaret, 18 años (2024), Benín

Trabajo de cuidados no remunerado

Ochenta y siete de las noventa y dos niñas participantes en el estudio declaran realizar trabajos de cuidados no remunerados como parte de sus actividades cotidianas diarias. El tiempo en promedio dedicado a este trabajo es de unas 5 horas y 15 minutos al día, más del doble del tiempo medio dedicado a los deberes escolares entre las niñas. En comparación con las medias mundiales podemos ver que las niñas de **Opciones Reales, Vidas Reales** tienen en promedio una carga de cuidados superior a la de sus iguales de todo el mundo. De hecho, las niñas de la cohorte dedican algo más de tiempo al trabajo de cuidados, por término medio, que las mujeres adultas de todo el mundo.<sup>34</sup> Esta carga de trabajo podría atribuirse a la pobreza, ya que las niñas participantes en el estudio vienen en su mayoría de los hogares más pobres de sus países.

Más del 94% de las niñas participantes en el estudio afirman dedicar una media de cinco horas y 15 minutos al día al trabajo de cuidados no remunerado.

Hay siete niñas en la cohorte que ahora son madres, y estas niñas dedican el mayor número de horas al trabajo de cuidados no remunerado. Realizan una cantidad considerable de cuidados directos, como amamantar, bañar y cambiar a sus bebés, así como un promedio de más de 5 horas y media al día de actividades de cuidados indirectos: casi siempre se realizan simultáneamente con las tareas de cuidados directos, como cocinar al tiempo que se supervisa a un niño/a.

“Ahora el niño/a es un poco mayor, me pide cualquier cosa, tengo que bañarlo y llegar a tiempo para cambiarlo, cuando se moja [...] Tengo que cambiarlo para que no se ponga enfermo, ¿vale? Tengo que lavarle la ropa, todas esas pequeñas cosas.”

- Hillary, 17 años (2024) El Salvador (casada, madre de 1 hijo)

Es sorprendente que la carga de cuidados de las niñas de la cohorte que están casadas o en pareja y tienen uno o más hijos sea casi 1,5 veces mayor que la de las niñas que son madres solteras, lo que sugiere que las madres solteras reciben más apoyo de otras personas de su familia y de sus redes que las niñas con pareja.

Entre las niñas de la cohorte que no son madres, la mayor parte del trabajo de cuidados no remunerado que realizan es trabajo indirecto de cuidados. Estas tareas varían de un país a otro, pero predominantemente consisten en cocinar, fregar utensilios de cocina, recoger agua y/o leña, barrer y lavar la ropa.

“Es agotador porque estoy ocupada en la escuela y, cuando llego a casa, cocino y cuido a los hijos de mi hermana. Mi hermana está ocupada porque es profesora.”

- Reyna, 17 años (2024), Filipinas

Descanso y ocio

El descanso y las actividades de ocio son esenciales para el bienestar, el desarrollo de la infancia y la acción y liderazgo. La mayoría de las niñas de la cohorte – 80 de 92 – dicen que tienen tiempo suficiente para al menos 1 hora de actividades de ocio al día: las principales actividades descritas incluyen socializar con amigos y familiares, hacer scroll por las redes sociales en sus teléfonos, practicar deportes o ver la televisión. Las niñas de Brasil son las que más tiempo dedican al ocio – hasta 6 horas al día – pero esto suele ocurrir entre las niñas que se han graduado o que van a la escuela a tiempo parcial. Las niñas de Togo son las que menos tiempo dedican al ocio: menos de 2 horas al día.

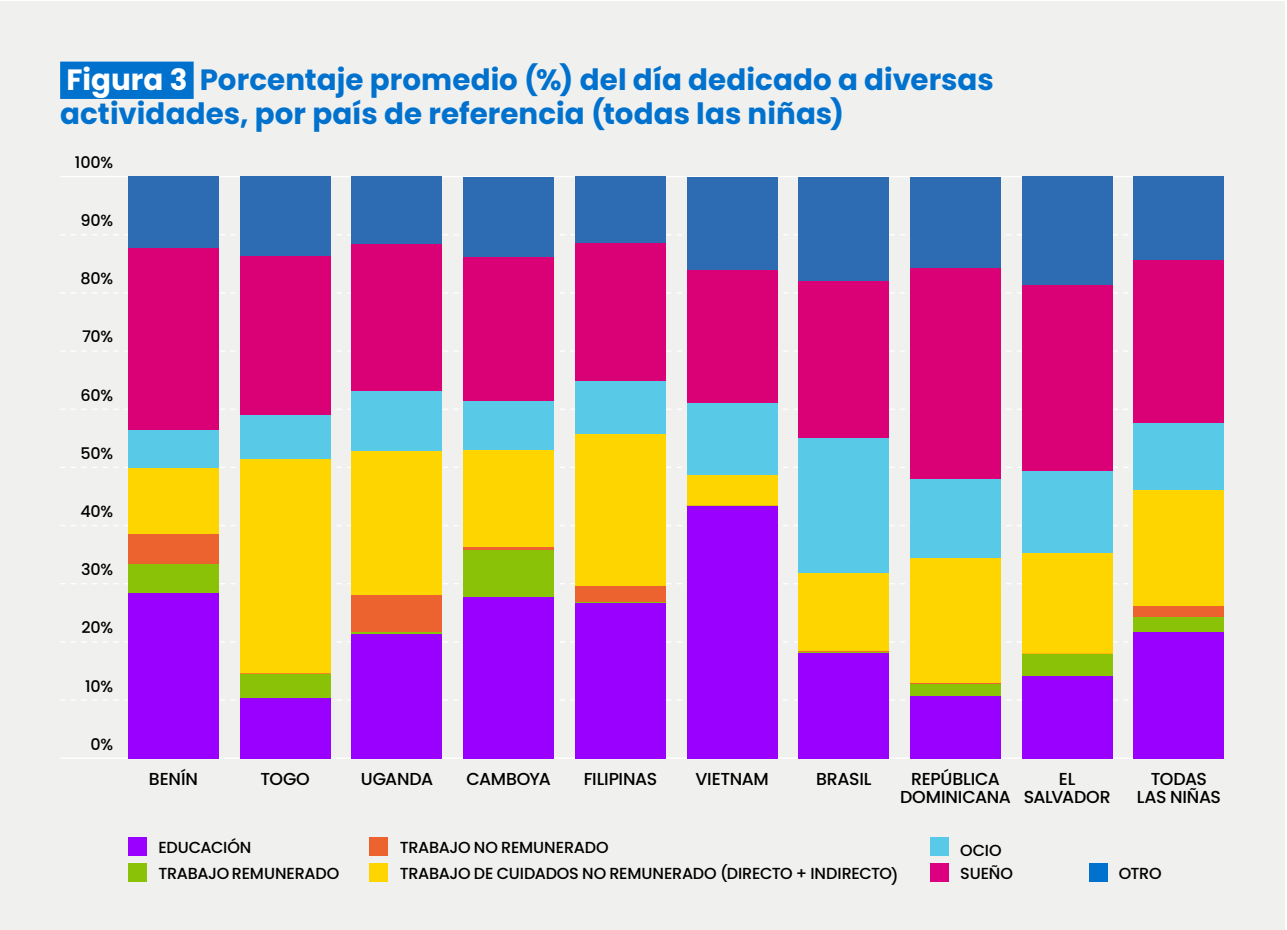
Las niñas de la cohorte duermen un promedio siete horas y 24 minutos por noche. Treinta de ellas duermen menos de 7 horas, por debajo del nivel recomendado para adolescentes y jóvenes. Para Justine (Uganda), Reine (Togo), Quynh y Sen (ambas de Vietnam), la razón de su déficit de sueño es trasnochar estudiando, mientras que para Ayomide (Togo) cuidar de su hija significa que solo duerme 5 horas por noche.

Tareas múltiples

En general, podemos ver que muchas de las niñas tienen horarios muy ocupados y parecen estar haciendo malabarismos con una serie de prioridades y responsabilidades diferentes: algunos de los diarios de uso del tiempo estaban tan llenos de actividades que escribían en los márgenes de la página y hacían encajar numerosas actividades en bloques de horas individuales. Al resumir sus rutinas diarias, queda bastante claro que no hay suficientes horas en el día.

71 de las niñas declaran pasar al menos cuatro horas al día realizando varias tareas a la vez en una o más actividades, siendo el trabajo de cuidados no remunerado la actividad simultánea más comúnmente declarada. Para algunas niñas, como Jasmine en Filipinas, Ayomide en Togo y Beti en Uganda, casi todo el día es multitarea: hacen las tareas domésticas y el cuidado de los niños al tiempo que estudian, realizan un trabajo remunerado o no remunerado, disfrutan del tiempo libre y se ocupan de su cuidado personal.

Cuando el trabajo de cuidados se realiza simultáneamente con otras actividades, puede volverse 'invisible', lo que puede contribuir a la limitación en el uso del tiempo de las niñas.



\*Otras actividades incluyen el cuidado personal (como bañarse y comer), los desplazamientos (por ejemplo, coger el autobús para ir a la escuela) y las actividades religiosas (rezar en privado, asistir a un servicio).

e. Las niñas pueden ser recompensadas por su trabajo de otras formas –por ejemplo, alojamiento y comida–, pero no reciben ingresos por este trabajo.



¿Qué hace cada uno y por qué?

“Es la naturaleza”: normas de género y trabajo de cuidados no remunerado

A través del análisis histórico de las entrevistas de *Opciones Reales, Vidas Reales* podemos observar las dinámicas domésticas comunes en las que crecían las niñas de la cohorte, las normas de género que influían en el uso del tiempo de sus madres y los ejemplos que se daban a las niñas.

Las niñas aprenden e interiorizan las normas desde una edad temprana al observar la dinámica familiar en sus hogares. Los ejemplos que dan sus progenitores, la división del trabajo y sus actitudes sobre los roles de las mujeres y los hombres, por lo tanto, preparan el terreno para las expectativas sobre el futuro uso del tiempo de las niñas.

En su mayoría, los cuidadores de las niñas reconocieron que el trabajo de cuidados en el hogar era realizado mayoritariamente por las madres, con la justificación de que las mujeres realizan la mayor parte de este trabajo porque sus maridos se dedican a trabajos remunerados fuera del hogar.

“Yo les cambio los pañales, les hago la comida, los baño y los cuido, eso es lo que yo apporto porque [el padre de Raquel] trae el dinero.”  
- Madre de Raquel, 2012, El Salvador

Muchos no lo cuestionan y lo califican de 'natural':

“Las mujeres estamos hechas para hacer las tareas de la casa, y los hombres van a buscar dinero. Es su naturaleza.”  
- Madre de Sheila, 2012, Uganda

Estas actitudes y prácticas se mantienen gracias a una dinámica familiar más amplia, en la que los familiares hombres de más edad realizan muy pocas tareas. Desde muy pequeñas, las niñas han comentado esta división de género del trabajo en sus hogares. En 2013, cuando tenía 7 años, Jasmine (Filipinas) dijo que su madre cocina todo en su casa, y su padre solo cocina si su madre no está, mientras que Rebeca, de la República Dominicana, contaba a sus 9 años: “mi padre no hace tareas de la casa, solo duerme y come”.

Entonces, ¿cómo influyen en el comportamiento estas ideas sobre el uso 'natural' del tiempo para mujeres y hombres? Cuando las niñas pasan tiempo con sus madres en sus primeros años, observan, absorben e interiorizan información sobre los diferentes papeles y comportamientos de mujeres y hombres, niñas y niños. En Togo, la madre de Azia razonó que a Azia se le encarga barrer la casa porque “es una actividad automática para una niña” (2024). La actitud de su madre influye en la labor asistencial de Azia. Cuando Azia era pequeña, pasaba la mayor parte del tiempo con su madre y su abuela; no solo las observó fregar platos, barrer, cuidar bebés y realizar otras tareas, también estuvo expuesta a la opinión de su madre de que las tareas domésticas son pasatiempos naturales o inevitables para las niñas. Como era de esperar, la madre contó que Azia había empezado a pedir participar en las tareas domésticas desde los 6 años; ese mismo año Azia dijo que barrer el patio era una de sus actividades favoritas.

'Jugar a las casitas' revela muchas veces el modo en que las niñas han interiorizado las normas de género sobre los papeles de las niñas y las mujeres. Barbara (Benín) y Bessy (El Salvador) declararon a los 6 y 5 años respectivamente que su juego preferido era simular que barrían la casa, mientras que Bopha, de Camboya, dijo a los investigadores cuando tenía diez años que una de sus actividades favoritas era “jugar a cocinar”.

A medida que las niñas crecen, las tareas como juego se transforman en algo más: tareas como entrenamiento para su futuro como esposas y madres.

En Benín, en 2015, la madre de Thea reflexionaba sobre el reparto de las tareas domésticas entre sus hijos, la mayoría de las cuales recaen en Thea y sus hermanas, como “normal, porque es una forma de prepararlas para que sean buenas esposas y madres y sepan mantener su propio hogar”. Esta formación para convertirse en esposas y madres es aceptada por muchas de las niñas: en 2019, con 13 años, Azia, de Togo, explicaba que “lo más importante para una mujer es saber cocinar para su familia”, y en 2022, a los 15 años, Chesa dijo a los investigadores:

“Yo lavo la ropa, lavo los platos y limpio la casa. Me parece bien porque, claro, soy la mujer, así que estoy obligada a hacer las tareas domésticas.”  
- Chesa, 15 años (2022), Filipinas

Las cuidadoras de las niñas también describen las responsabilidades de cuidado no remuneradas como **esenciales para garantizar que sus hijas crezcan y se conviertan en jóvenes virtuosas y respetables**. En 2024, el padre de Anti-Yara dijo que su hija hacía tareas domésticas “porque ya es mayorcita y la gente pensará mal de ella si no cuida de la casa”. Las propias niñas parecen haber suscrito esta noción sexista de las tareas domésticas como 'buenas': a los 11 años, Alice en Benin describió acertadamente este concepto de género de los requisitos de una 'niña buena' diciendo:

“Una buena niña debe saber hacer las tareas domésticas para su madre y prestar atención a los consejos de su madre y su padre. Soy una buena hija para ambos; sé hacer las tareas domésticas, escucho sus consejos y soy respetuosa.”  
- Alice, 11 años (2018), Benín



Tres generaciones de mujeres de Benín lavan los platos en su casa.  
© Plan International

A lo largo de los años, algunos padres y madres de la cohorte también han comentado que consideran que el trabajo de cuidado no remunerado mantiene a las niñas alejadas de los problemas: al pasar tiempo realizando tareas en el hogar, es menos probable que pasen tiempo con un 'joven coqueto' (madre de Hillary, 2017, El Salvador).

Las niñas de la cohorte y sus progenitores suelen hablar de las responsabilidades de las niñas en el hogar en términos de 'ayuda' a sus madres, no como 'trabajo'. Describir el trabajo que realizan las niñas en el hogar como 'ayuda' en lugar de reconocerlo como cuidado o trabajo socava y minimiza el valor de las contribuciones.<sup>35</sup> Esto, a su vez lleva a las propias niñas a no reconocer como 'trabajo' la labor que realizan en el hogar y a no considerarse 'cuidadoras' a pesar de la cantidad de trabajo de cuidados que realizan.<sup>36</sup>



La historia de Maricel

Maricel (Filipinas) ayuda a su madre en las tareas domésticas desde que era pequeña. Desde pequeña se encargaba de recoger agua, lavar la ropa y ayudar a cocinar. De su hermano, por otro lado, no se esperaba que hiciera muchas tareas porque “no le gusta lavar la ropa” (madre de Maricel, 2020). En 2017, cuando Maricel tenía 10 años, su padre declaró que “las niñas son meras ayudantes, cualquier cosa que les pidas que hagan”, y más tarde, en 2020, su madre dijo que “es difícil pedir ayuda a mi hijo a diferencia de Maricel que siempre está ahí para ayudar”.

En 2024, Maricel dedica ocho horas al día al trabajo de cuidados no remunerado. No es algo que ella cuestione. Para ella, al parecer, no es trabajo, sino solo ‘ayuda’. No quiere cambiar su forma de pasar el tiempo porque: “Soy feliz ayudando a mi madre.” Ella redujo el tiempo que dedica a su trabajo remunerado para seguir ayudando en casa.

Su madre se había comprometido con la educación de sus hijos y esperaba que su hija fuera a la universidad después de la escuela:

Pero las realidades de la vida cotidiana y la dinámica de poder en la familia han dificultado este deseo. En 2024, cuando se le preguntó si su hija había tenido tiempo de desarrollar las habilidades que necesita para su futuro, las esperanzas de la madre de Maricel de que su hija fuera a la universidad parecen haber disminuido:

“Si sabe de tareas domésticas le será más fácil encontrar otro trabajo. Como me ayudó a barrer aquí en el resort, ya sabe hacer esos trabajos.”  
– Madre de Maricel, 2024, Filipinas

Su hija se identifica con la vida de su madre, y se ve limitada por las actitudes de su padre. A la pregunta de si da prioridad a la limpieza o a los deberes, Maricel respondió que limpiar es lo primero que tiene que hacer, eso o cuidar de sus sobrinas.

Este ejemplo es crucial para revelar la conexión entre las actitudes de las familias y las creencias y comportamientos de sus hijos e hijas: a lo largo de los años, como Maricel, las niñas de la cohorte están aprendiendo e interiorizando las normas de género de sus progenitores.

“Siempre les digo que terminen sus estudios porque mira las vidas de quienes no estudiamos.”  
Madre de Maricel, 2021, Filipinas



Una joven filipina ayuda a sus a sus hermanas pequeñas con los deberes.  
© Plan International

El hecho de definir el trabajo de cuidados no remunerado de las niñas como ‘ayuda’ también prepara el terreno para que las niñas sustituyan gradualmente el trabajo de cuidados no remunerado de sus madres en el hogar a medida que ellas se dediquen al trabajo remunerado fuera del hogar, al trabajo no remunerado en la agricultura de subsistencia o a medida que envejecen. Según las niñas de la cohorte, se trata de un factor clave de su trabajo de cuidados no remunerado.

“Cuido de mis hermanos y hermanas pequeños cuando mis mamás están trabajando en el campo.”  
– Nini-Rike, 13 años (2020), Togo

Otra forma de minimizar el trabajo de cuidados no remunerado de las niñas es que los cuidadores no reconozcan el alcance de sus contribuciones. Entre las niñas de la cohorte que realizan trabajos de cuidados no remunerados, los cuidadores subestimaron drásticamente la cantidad de tiempo que sus hijas dedican a las actividades de cuidado. En Brasil, la madre de Gabriela -que recientemente ha dado a luz a una niña- dice que Gabriela “no cuida de nadie”. Por el contrario, Gabriela declara realizar 3 horas diarias de trabajo de cuidados no remunerado:

“Mientras mi madre cuida del bebé, yo hago las tareas... cuando ella hace las tareas, yo cuido de la niña.”  
– Gabriela, 18 años (2024), Brasil

Del mismo modo, en Filipinas, la madre de Jasmine subestima en gran medida la cantidad de tiempo que su hija dedica al trabajo de cuidados no remunerado. Aunque Jasmine dice dedicar unas 11 horas al día a tareas de cuidado indirectas, como preparar comidas, hacer recados para su abuela y trabajar en la granja familiar, su madre dice que no puede calcular el tiempo que Jasmine dedica a las tareas domésticas porque ella “solo ayuda” con algunas tareas, y realiza “solo un poco” por la casa. Cuando se le pregunta por la contribución de su hija al trabajo en la granja, la madre de Jasmine dijo que Jasmine “solo la acompaña”. Esta tendencia a subestimar el número de horas de trabajo de cuidados que realizan las niñas provoca que sus contribuciones esenciales al funcionamiento de sus hogares sean invisibles y se den por sentadas.

Las normas de género que impulsan e informan sobre las responsabilidades también determinan las

actitudes y el comportamiento de los niños en sus familias. Las niñas de la cohorte observan que sus hermanos y otros compañeros hombres tienen muchas menos tareas que ellas. En Togo, Djoumai -que entonces tenía 10 años- observó lo mismo en su familia: “los niños no trabajan en casa en absoluto. Solo van a cultivar y a criar ganado” (2016) mientras Sheila en Uganda dijo que “los niños dedican menos tiempo a sus tareas y las niñas dedican más tiempo a las tareas” (2019). En Brasil, Bianca también observa que los hombres y los niños están demasiado ocupados con el trabajo remunerado para poder realizar tareas en el hogar:

“[mi padre y mi hermano] no hacen tareas en casa porque ya hacen otras, así que no hay manera de que hagan nada aquí.”  
– Bianca, 17 años (2024), Brasil

Alice y sus padres, que viven en Benín, identifican otra norma que influye en el uso del tiempo en función del género: la construcción de ideas normativas de masculinidad, y la vergüenza y el estigma que conlleva desviarse de estas reglas de género. En 2017, Alice dijo, “mi madre siempre saca el agua, mi padre nunca lo ha hecho porque las mujeres no pueden quedarse mirando como lo hacen los hombres”. Dijo que sería vergonzoso tanto para su madre como para su padre. La madre de Alice también habló de esto en 2015:

“Es porque [el padre de Alice] es el cabeza de familia y en nuestra cultura los hombres que son cabeza de familia no deben ir a buscar agua ... Sería una vergüenza para él y para toda su familia. Es el jefe de la familia y un jefe no hace tareas domésticas.”  
– Madre de Alice, 2015, Benín

Esta idea de que el trabajo de cuidados no remunerado es una amenaza para la masculinidad es compartida por las niñas y sus familias de toda la cohorte. En la República Dominicana, varias niñas y sus madres comentan que la percepción en la sociedad es que el trabajo de cuidados no remunerado se asocia con la homosexualidad o la feminidad. En 2017, Chantal afirmó que generalmente en su comunidad, los niños pueden barrer y ordenar, pero no se espera que cocinen o laven la ropa, porque “lo llamarán gay”, mientras la madre de Sharina explica que no obliga a su hijo a hacer tareas “porque me dice que no es una niña” (2017).

f. Nini-Rike pertenece a un hogar polígamo: su padre tiene múltiples esposas, a las que Nini-Rike se refiere como sus “mamis”  
g. Algunas de las actividades de Jasmine se realizan simultáneamente



“Mi hermano no hace las tareas domésticas porque somos muchas niñas en casa”: estructura del hogar y uso del tiempo en función del género

El trabajo doméstico es, en casi todas partes, estrictamente trabajo de mujeres y las normas de género también influyen en la composición del hogar y dan información sobre el uso del tiempo de las niñas.

Las niñas que tienen hermanas, o que viven en hogares con varias mujeres, hablan de compartir la cocina y las tareas domésticas, y declaran sentir menos falta de tiempo. Chantal, de la República Dominicana, explica que entre ella y sus dos hermanas mantienen la casa ordenada; mientras que Anti-Yara, de Togo, informa que sus tareas domésticas se han reducido porque su hermana pequeña ha empezado a hacerlas:

“ Mis tareas han disminuido. Mi hermana pequeña empezó a trabajar. Yo lavaba los platos, iba a por agua y preparaba la comida. Pero ahora, [mi hermana] lava los platos y me ayuda a buscar el agua. ”

- Anti-Yara, 18 años (2024), Togo

Más niñas en el hogar no significa necesariamente menos trabajo; de hecho, en algunos casos garantiza que los hombres y los niños no se ocupen de las tareas domésticas. Nini-Rike, de Togo, tiene 13 hermanos y desde los 5 años ha tenido una cantidad importante de tareas. Ahora, a los 17 años, se levanta a las 4 de la mañana todos los días para asegurarse de que le da tiempo a hacerlo todo.

“ Mi hermano no hace las tareas del hogar porque somos muchas niñas en casa. ”

- Alice, 17 años (2024), Benín

Las niñas de la cohorte que son las hijas mayores tienden a realizar la mayor cantidad de trabajo de cuidado directo e indirecto a lo largo de los años, sobre todo cuando hay bebés y niños pequeños en casa. Reyna, en Filipinas, que vive en una casa con cinco sobrinos menores de diez años, realiza cuatro horas diarias de atención directa.



Una joven de Togo cuida de sus 230 gallinas.  
© Plan International

Otra forma en que el uso del tiempo de las niñas se ve influido por la composición del hogar es cuando otros miembros de la familia -en particular sus madres, hermanas mayores y otras parientes femeninas- pasan más tiempo fuera de casa. Kannitha, en Camboya, cuenta que sus tareas han aumentado ahora que su hermana mayor está ocupada en su salón de belleza y su otra hermana está embarazada, y Sylvia, en Uganda, explicó en 2023 que ahora debe cocinar y limpiar porque su madre trabaja.

“ Como niña, tengo que cocinar, sobre todo si mamá ha ido al huerto y me ha dejado en casa. Tengo que mantener la casa limpia para que ella vuelva y el lugar esté ordenado y se haya preparado la comida. También lavo la ropa para ella. ”

- Sylvia, 16 años (2023), Uganda

Asuntos económicos

Existe una clara relación entre la pobreza y el empleo del tiempo por parte de las niñas. La pobreza contribuye a que se dedique un tiempo excesivo al trabajo de cuidados no remunerado debido a la falta de acceso a infraestructuras como la red de suministro de agua, y a la imposibilidad de permitirse recursos que ahorren tiempo y trabajo, como las escuelas infantiles.

10 de las 12 niñas de la cohorte de Uganda y 9 de las 12 de El Salvador afirman dedicar tiempo a recoger leña o a buscar agua, a veces varias veces al día.

“ Aquí en el pueblo usamos leña para cocinar y normalmente [Justine] va a recogerla y la trae a casa sin que nadie se lo pida. También puede usar nuestra bicicleta para recoger agua del pozo y la trae a casa sin que se lo pidamos. ”

- Madre de Justine, 2024, Uganda

La pobreza también influye en el uso del tiempo de las niñas de otras maneras: algunas de las niñas de la cohorte tienen **que aceptar un trabajo remunerado para contribuir a los ingresos del hogar**. Muchas de las niñas de la cohorte proceden de familias de agricultores y pescadores, y en 2023 informaron de que el cambio climático ha agravado las carencias de sus comunidades. En Camboya, Kannitha, Mony y Nakry empezaron a trabajar para contribuir a los ingresos de sus hogares, que se habían visto afectados por el cambio climático. En 2023, Kannitha dice que empezó a recoger anacardos y a cultivar ajos de febrero a mayo para ayudar a mantener a su madre y a su hermana, y poder pagar la escuela; mientras que Nakry informa en 2024 que recoge anacardos cuando no está en la escuela y aporta todos sus ingresos a su madre para ayudar con los gastos del hogar.

Las normas de género se entrecruzan con la pobreza para determinar cómo emplean su tiempo las niñas. La pobreza puede aumentar la cantidad de trabajo necesario para cocinar, limpiar y dar agua potable a una familia, pero no define si ese trabajo adicional se asignará y compartirá: no se espera que los niños realicen tareas que requieren mucho tiempo y trabajo.

La omnipresente influencia de lo que se considera 'normal' determina la división del trabajo, lo que significa que, sean cuales sean las circunstancias familiares, son las niñas las que se ocupan de las tareas domésticas.



Una joven ugandesa echa maíz en su cesta para separar la paja.  
© Plan International



## El coste de la división de género en la atención sanitaria

La forma en que las niñas de la cohorte deciden, o se les indica, cómo dividir su día entre las diferentes actividades de cuidado tiene implicaciones directas en la cantidad de tiempo que tienen disponible para otras actividades. Esto, a su vez, tendrá consecuencias de gran alcance para su desarrollo y bienestar general.

- Al dedicar 8 horas diarias al trabajo de cuidados no remunerado, es posible que una niña no tenga tiempo para hacer los deberes o participar en actividades de formación profesional que le harían progresar en sus ambiciones de futuro.
- Las niñas que están sobrecargadas con numerosas responsabilidades y que declaran tener poco tiempo, también afirman tener poco tiempo para relacionarse con sus amigos, su familia y sus comunidades en general para crear redes sociales importantes.
- También afirman tener menos horas para dormir y descansar, y mayores niveles de estrés.
- La forma en que las niñas reparten su tiempo influye en la magnitud de sus ambiciones, la formación a la que aspiran y su optimismo de cara al futuro.

### Educación: la primera afectada

Los altos niveles de trabajo de cuidados no remunerado pueden hacer que las niñas falten a la escuela, sean incapaces de completar sus deberes, se retrasen en sus lecciones y obtengan resultados insuficientes en los exámenes, y, en última instancia, abandonen la escuela.

En Filipinas, muchas de las niñas dijeron que sus responsabilidades de cuidado interfieren con su educación. Desde los 9 años, Rubylyn ha faltado de vez en cuando a clase para cuidar de su hermanito, mientras que Mahalia, de 17 años, dice que a veces llega tarde a clase porque tiene que hacer todas sus tareas antes de poder salir de casa. Michelle, de 16 años, dice que no tiene tiempo para hacer los deberes debido a sus tareas y, Rosamine, de 18, dice que le estresa la escuela porque no cree que tenga tiempo suficiente para estudiar.

“Por supuesto, me arrepiento porque en lugar de dedicarme solo a estudiar, mi tiempo se divide entre las tareas de casa.”

– Michelle, 16 años (2023), Filipinas



El impacto del trabajo no remunerado de cuidado de las niñas en su educación no parece ser reconocido por sus familias. El padre de Reyna (Filipinas) calcula que las tareas domésticas y la cocina ocupan “el 20 por ciento” del día de Reyna; esto equivaldría a algo menos de 5 horas. A la pregunta de qué tareas y cuidados realizaba Reyna, su padre respondió, “No lo sé, pero también ayuda a su hermana”. Cuando se le preguntó cuánto tiempo dedica Reyna a cuidar de sus hermanos u otros familiares, informa de lo siguiente “rara vez” – es decir que tal vez Reyna hace esto solo los sábados y domingos.

Por el contrario, la propia Reyna afirma pasar 11 horas al día cuidando de sus sobrinos, haciendo tareas domésticas y cocinando. Reyna dice que solo tiene tiempo para una hora de deberes por la tarde, que hace al mismo tiempo que ayuda a sus sobrinos con los deberes. La cantidad total de trabajo de cuidados no remunerado que realiza representa el 46% de las 24 horas del día de Reyna, más del doble de lo que calcula su padre. Como era de esperar, Reyna obtuvo malos resultados en algunos exámenes escolares recientes. Su padre dice que estaba decepcionado y que no podía entender por qué había sucedido esto.

“No es fácil ser estudiante y hacer muchas cosas en casa.”

– Reyna, 17 años (2024), Filipinas

El trabajo asistencial no remunerado ha hecho que algunas de las niñas abandonen por completo su educación. En Benín, Eleanor y Margaret se vieron obligadas a abandonar los estudios por sus malos resultados. En ambos casos, sus padres no reconocieron que la pesada carga de tareas domésticas era un factor importante que contribuía al fracaso escolar de las niñas.

“Acabé expulsada por la directora porque no podía seguir el ritmo.”

– Eleanor, 17 años (2024), Benín

## “Nadie va a cuidar del niño”

El trabajo de cuidados no remunerado asociado al matrimonio y la maternidad tiene un impacto significativo en la educación de las niñas de la cohorte que ahora son madres. Doris (El Salvador) abandonó los estudios cuando se quedó embarazada en 2022 y afirma que sería demasiado difícil retomarlos “porque nadie va a cuidar del niño”. Melanie, de Filipinas, abandonó la escuela cuando se quedó embarazada en 10 grado y aunque quiere volver a la escuela para terminar sus estudios, le parece demasiado difícil porque su hijo es muy pequeño.

### La historia de Hillary

En el caso de algunas niñas, podemos ver la fuerte influencia del trabajo de cuidados no remunerado, realizado cuando eran mucho más pequeñas, en su actual uso del tiempo como madres. Hillary, en El Salvador, creció en una zona asolada por la violencia y con pocas oportunidades de subsistencia para su familia. A lo largo de los años, su padre realizó trabajos esporádicos y su madre se dedicó a criar a los hermanos pequeños de Hillary; así que, desde pequeña, Hillary se convirtió en la ayudante de su madre. A los 8 años, Hillary en El Salvador recogía agua tres veces al día con su hermano, y al año siguiente ya era responsable de muchas tareas domésticas y del cuidado de su hermana pequeña, algo que disfrutaba haciendo. A los 13 años, se ausentaba de la escuela para ayudar en las tareas domésticas, y su madre le dijo ese año que no quería seguir enviando a Hillary a la escuela porque pensaba que el viaje era peligroso y que estaría más segura en casa.

A los 15 años, Hillary había abandonado la escuela para casarse. Describió las tareas domésticas que realizaba para su nueva suegra, además de seguir cuidando de su hermano pequeño. Hillary quedó embarazada a los 15 años y tuvo un hijo a finales de 2021. En 2022 dijo a los investigadores que tenía demasiadas tareas de cuidado como para volver a la escuela.

La historia de Hillary destaca la urgente necesidad de una educación integral en sexualidad y acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, y de escuelas infantiles de calidad, accesibles y asequibles, para que las adolescentes puedan completar su educación.

h. Melanie tenía 15 años cuando abandonó la escuela

“Tengo muchas ganas de estudiar, pero no hay nadie que cuide de mi hijo. Tengo muchas ganas de terminar el bachillerato.”

– Melanie, 17 años (2024), Filipinas



“Sí, es como ocuparse del bebé, bañarlo, vestirlo, cuidarlo, mecerlo para que duerma lo suficiente. Mientras duerme, me las arreglo para hacer muchas cosas en casa, es decir, las tareas domésticas.”

Hillary, 15 años (2022), El Salvador





Una niña salvadoreña de 13 años quiere vivir en una sociedad igualitaria.  
© Plan International

“A veces, no puedo ir a clase porque ayudo a mamá y papá en la granja [...]. Me preocupa no poder seguir el ritmo de la clase por estar ausente.”

- Mahalia, 17 años (2024), Filipinas

La prolongación de las horas dedicadas al trabajo remunerado o no remunerado también tiene un impacto crítico en la educación de las niñas. Fezire (Togo) y Namazzi (Uganda) abandonaron la escuela porque querían dedicarse a ganar dinero para ayudar a mantener a sus familias: Fezire trabaja ahora en un puesto del mercado y Namazzi está haciendo un aprendizaje de sastrería.

En Filipinas, el trabajo no remunerado en la granja de su familia hace que Mahalia pierda días de clase y no termine las tareas, lo que le causa mucha ansiedad. Mahalia dice que a veces intenta negociar con su familia para que solo la ayuden en la granja por la mañana para poder ir a la escuela por la tarde, pero cree que trabajar para sus padres es esencial, “porque la vida es dura. Tenemos que trabajar juntos” (2024).

La realidad de moverse entre las exigencias de la escuela, los deberes, las tareas domésticas, el trabajo no remunerado en las granjas familiares y las responsabilidades de cuidado de otras personas significa que el tiempo de las niñas para aprender se ve seriamente comprometido. No es de extrañar que su rendimiento académico se resienta.

A su vez, la falta de progreso académico -especialmente cuando los costes de las tasas escolares ya son difíciles de sufragar para las familias- desanima claramente a las niñas de continuar en la escuela, y a sus padres de apoyar su educación.



Una joven ugandesa trabaja en una sastrería para ganar dinero con el que mantenerse a sí misma y a su familia.  
© Plan International

### Trabajar para el futuro

**A medida que las niñas de la cohorte alcanzan los 18 años de edad, muchas están haciendo la transición de la escuela secundaria a la educación superior o el mundo laboral. Algunas de las niñas pueden dedicar tiempo a desarrollar habilidades, emprender una formación profesional y aceptar un trabajo remunerado que apoye su independencia económica.**

En Camboya, Kannitha ha aceptado un trabajo remunerado en el salón de belleza de su hermana, y también sigue realizando trabajo agrícola que empezó en 2023. Aunque en un principio Kannitha aceptó este trabajo para contribuir a los ingresos del hogar y apoyar sus estudios, afirma que aceptar un trabajo remunerado le ha ayudado a desarrollar valiosas habilidades que le serán útiles en el futuro:

“Aprendo a gestionar el tiempo entre el trabajo y los estudios. Además, administro mis ingresos también para mis estudios.”

- Kannitha, 16 años (2023), Camboya

Varias de las niñas de la cohorte de América Latina y el Caribe también afirman tener tiempo para planificar su futuro y dar pasos concretos hacia el desarrollo de las habilidades que necesitan. En Brasil, Camila comparte que es capaz de sacar tiempo durante su horario para reflexionar sobre su futuro y sus metas.

No tenemos tiempo: la división de los cuidados en función del género y su impacto en las niñas

“Suelo parar, coger mi cuaderno, escribir mis sueños, pensar un poco.”

- Gabriela, 18 años (2024), Brasil

En El Salvador, Gabriela ha desarrollado una hoja de ruta clara para su futuro, y dice que ha dedicado su tiempo a estudiar mucho en la escuela y a hacer más deberes para poder ir a la universidad.

“Quiero estudiar relaciones internacionales [que es sobre] relaciones exteriores [y] tiene que ver con el idioma... sabiendo inglés se consiguen algunos de los trabajos que hay aquí en El Salvador y un buen salario. [Podría] servir de traductora.”

- Gabriela, 16 años (2023), El Salvador

En este momento de sus vidas, cuando llegan al final de su etapa escolar y miran hacia lo que les espera, deben tomar decisiones cruciales. Pero para muchas de las niñas de la cohorte estudiar para los exámenes, desarrollar las habilidades que necesitan y hacer planes para su futuro, simplemente no es posible. Las exigencias de su vida cotidiana no les dejan espacio para pensar en el mañana.

Namazzi, en Uganda, tiene planes, pero ve pocas posibilidades de cumplirlos. En 2024, informa de que ha terminado el primer nivel de corte y confección y quiere estudiar el segundo nivel, “para poder aprender más habilidades” pero no tiene tiempo: Namazzi realiza cinco horas diarias de trabajo no remunerado y 13 horas diarias de trabajo no remunerado de cuidados. Su trabajo de cuidados consiste en cocinar para su familia, limpiar y cuidar de su sobrina de cuatro años. Aunque intenta practicar como modista de forma privada, Namazzi se siente frustrada porque sus conocimientos no avanzan más rápido y afirma que, como consecuencia, está perdiendo ingresos potenciales.

“Me siento mal porque a veces mis clientes necesitan algo como un diseño del que yo no tengo ni idea, pero si estuviera en la escuela podría aprenderlo.”

- Namazzi, 17 años (2024), Uganda

i. Algunas de las actividades de Namazzi se realizan simultáneamente.





Una niña de 11 años lava ropa en su casa de Camboya.  
© Plan International

### Todo es trabajo y nada de diversión

Los estudios demuestran que es más probable que las personas compensen el mayor tiempo dedicado al trabajo y a la educación con menos horas de sueño o de ocio, en lugar de con menos tareas domésticas o de cuidado de los hijos.<sup>37</sup> muchas de las niñas de la cohorte parecen estar sacrificando sus aficiones, la socialización con amigos y familiares y el tiempo dedicado a participar en la vida comunitaria.

La mayoría dicen que tienen algo de tiempo al día para actividades de ocio, pero 12 niñas dicen no tener tiempo para aficiones o socializar, y otras 12 dicen que sólo tienen una hora al día para ello. Ayomide, que compagina el trabajo remunerado en un puesto del mercado con el cuidado de su hija de dos años, resume las repercusiones de la escasez de tiempo en su vida y en su capacidad para beneficiarse de sus redes sociales:

“Quiero tener más tiempo para buscar dinero y también para charlar con los amigos y darnos consejos. También me gustaría tener más tiempo para estar con mi familia, para ayudar más a mis abuelos y recibir también sus consejos.”

– Ayomide, age 17 (2024), Togo

En Benín, Annabelle, que estudia obstetricia en la universidad, dice que no tiene tiempo para el ocio o la vida social “porque mis estudios son lo primero”. Cuenta que cuando vuelve de sus clases, se queda “encerrada en mi habitación para estudiar”.

Del mismo modo, Kannitha (Camboya), Namazzi (Uganda) y Bessy (El Salvador) han compartido a lo largo de los años que ya no tienen tiempo para pasatiempos.

“Solía jugar casi siempre, pero ahora juego menos y hago más tareas domésticas como cocinar y lavar.”

– Namazzi, 13 años (2020), Uganda

Varias de las niñas también afirman que la falta de tiempo tiene un efecto perjudicial en su capacidad para cultivar sus amistades y pasar tiempo con ellas. En Filipinas, el sobrecargado horario de Jasmine le obliga a pasar gran parte del día haciendo varias cosas a la vez: el trabajo no remunerado en la granja familiar y las tareas domésticas, y mantener el ritmo de sus estudios mientras se toma un descanso temporal de la escuela.

“Hago todo al mismo tiempo ... Es triste porque no puedo hacer las cosas que me gustan, como relacionarme con mis amigos. Rara vez hago eso.”

– Jasmine, 18 años (2024), Filipinas

### “¿Por qué la vida sigue ahogándome?”

Las niñas del estudio hacen frecuentes referencias al estrés. En la República Dominicana, Nicol dice que ha adelgazado mucho en el último año porque ha perdido el apetito.

“a veces no tengo ganas de comer [...] [a causa del] estrés, hay demasiadas clases y mucho trabajo que hacer.”

– Dariana, 18 años (2024), República Dominicana

Una queja común entre las niñas de la cohorte es que desearían tener más tiempo para descansar. En Vietnam, Huong dice que desearía haber tenido “más tiempo para dormir, pasar más tiempo con mi familia y estudiar un poco menos”. Dedicar 6 horas diarias a la escuela y otras 5 a hacer los deberes y estudiar, pero dice que le cuesta mantener el ritmo de trabajo, y pregunta bromeando, “¿por qué la vida sigue ahogándome?” (2024).

Las niñas de la cohorte de Brasil son las que dicen tener más tiempo para actividades de ocio; parece que cuentan con el apoyo de sus cuidadores para dar prioridad a divertirse y cuidar de su bienestar.

### “Cuando sea mayor...”: sueños y ambiciones

El coste del trabajo de cuidados no remunerado también se tiene en cuenta en las aspiraciones de las niñas y en cómo imaginan su futuro. Sus experiencias y comentarios destacan la poderosa influencia que su uso del tiempo está teniendo en sus actitudes y creencias sobre su papel en la vida: sobre lo que es adecuado para las niñas y las mujeres y lo que son capaces de hacer – y el impacto que esto tiene en las carreras que creen que están disponibles para ellas.

A lo largo de los años, muchas de las niñas han aspirado a carreras en profesiones asistenciales, lo que refleja su percepción de las opciones que tienen a su alcance en función de:

- los roles de género aceptados
- los modelos que observan en sus comunidades
- sus propias pautas de uso del tiempo.

A Azia, de Togo, le gustaría ser enfermera de distrito, e identifica a una enfermera concreta de su comunidad a la que considera un modelo a seguir y alguien a quien le gustaría parecerse en el futuro. Las aspiraciones de Azia han sido las mismas durante la mayor parte de su adolescencia: a los 15 años quería “cuidar a los enfermos y a mi familia” (2021).



Una niña juega al fútbol en Brasil.  
© Plan International

La abuela de Juliana ha estado muy preocupada por su nieta en el último año, diciendo que Juliana se ha vuelto retraída como consecuencia del alcoholismo y el comportamiento abusivo de su abuelo en el hogar. El fútbol es el desahogo y la evasión de Juliana, que juega con sus amigos después del colegio “cuando está con sus amigos, jugando a la pelota, se suelta. Se divierte”. Aunque su abuela siempre ha desaprobado que Juliana juegue al fútbol, ahora reconoce su importancia para la salud mental de Juliana y dice que es “algo que no le quitaré”. La historia de Juliana demuestra la importancia de las aficiones y el tiempo libre para fomentar el bienestar y proteger la salud mental de las niñas: el fútbol le permite 'soltarse' y relajarse.

Desde los 6 años, Nakry, en Camboya, expresó su deseo de tener una carrera como la enseñanza, a través de la cual pudiera “ayudar a los demás”. A los 14 años, demostró un profundo conocimiento de las responsabilidades y obligaciones de su tía como maestra de primaria y expresó su deseo de seguir sus pasos.

“Me gustaría ser profesora (como mi tía) para compartir conocimientos con las generaciones más jóvenes. Podría dar clases extra por la noche, de 5 p.m. a 6 p.m., para alumnos de 2 a 6 grado.”

– Nakry, 14 años (2021), Camboya

A lo largo de los años se ha inculcado a las niñas la idea de cuidar, de ayudar a los demás, como una virtud femenina clave. Las normas de género en el hogar, el uso del tiempo por parte de las niñas, están configurando y limitando claramente sus aspiraciones.



Podemos ver la importancia de los modelos de conducta. Cabe suponer que niñas como Azia y Nakry han juzgado que las mujeres referentes que las rodean tenían acceso a los mismos recursos y oportunidades que ellas, lo que hace que sus sueños de convertirse en enfermeras y maestras parezcan realistas. Lamentablemente, no todas las niñas reciben el apoyo que necesitan para alcanzar sus aspiraciones. Sin un entorno propicio -es decir,

apoyo de los cuidadores y modelos a seguir-, con el tiempo las niñas tienden a asumir cada vez más tareas de cuidado no remuneradas. Esto es agotador, debilita la confianza y significa que en un momento crucial de sus vidas para determinar su futuro, sus oportunidades disminuyen. A muchas les quedan pocas opciones, aparte del conocido papel doméstico que han desempeñado desde muy pequeñas.

## La historia de Margaret

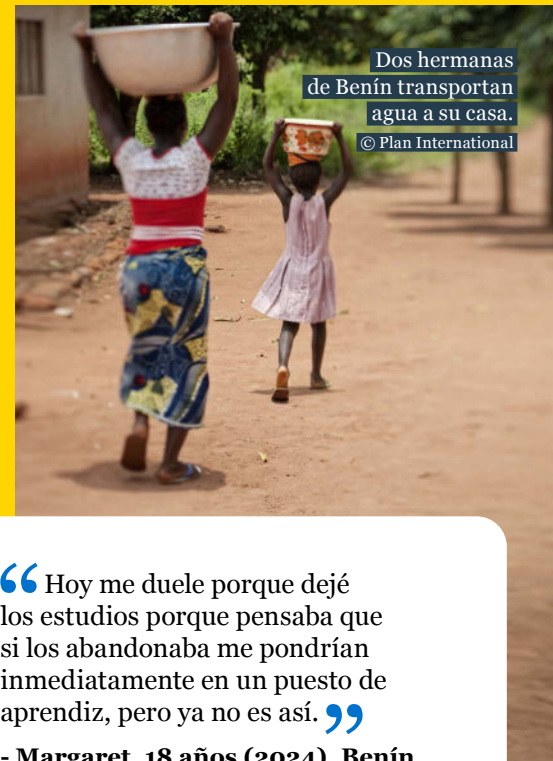
Margaret lleva haciendo tareas domésticas desde que tenía 5 años; a esa edad, era responsable de barrer algunas habitaciones de su casa. A los diez, Margaret era responsable de recoger agua para la casa y de fregar los platos, y había notado la desigualdad en el reparto de tareas en su hogar. Mientras que a las niñas de su familia se les exigía recoger agua, a los niños de la misma edad se les consideraba demasiado pequeños y se les dejaba más tiempo libre: *“muchas veces se permite a los niños jugar más que a las niñas”* (2016).

Cuando Margaret tenía 13 años, su madre comentó que estaba intentando asegurarse de que Margaret estuviera preparada para ser una *“buena esposa para más adelante”*. A los 16 años, Margaret había abandonado la escuela debido a sus tareas domésticas.

“[Lo dejé] porque no encuentro tiempo en casa para aprenderme las lecciones. Cuando vuelvo de la escuela, mi tía me da demasiadas tareas domésticas; me dice que vaya a buscar agua, que cocine, por eso decidí dejar la escuela.”

– Margaret, 16 años (2022), Benín

Ahora, con 18 años, Margaret trabaja 12 horas al día ayudando a su tía a vender cosméticos y trabajando en el campo; no recibe pago por este trabajo. Cuando era más joven, Margaret quería ser policía y, más tarde, enfermera. Ahora quiere aprender a coser: le gustaría hacer un aprendizaje de corte y confección, pero no sabe cuándo podrá, o si podrá.



Dos hermanas de Benín transportan agua a su casa.  
© Plan International

“Hoy me duele porque dejé los estudios porque pensaba que si los abandonaba me pondrían inmediatamente en un puesto de aprendiz, pero ya no es así.”

– Margaret, 18 años (2024), Benín

Como era de esperar, Margaret no ve sentido en planificar su futuro: *“No sirve de nada”*. No tiene tiempo para aprender nuevas habilidades o hacer un aprendizaje.

Margaret es una de las muchas niñas de la cohorte en la que podemos ver claramente el impacto tanto de la falta de apoyo general a su educación -causada por la pobreza y los roles de género- como del uso del tiempo a lo largo de su infancia. Las oportunidades de que dispone ahora se ven limitadas por las restricciones de tiempo, la falta de control sobre su vida y el reconocimiento de que ha sacrificado su futuro para ayudar a su familia.

No tenemos tiempo: la división de los cuidados en función del género y su impacto en las niñas



Una joven habla con su abuela en El Salvador.  
© Plan International

## No tiene por qué ser así: defender el cambio

A pesar de los retos a los que se enfrentan, podemos ver que algunos de los cuidadores de las niñas -a menudo sus madres- están desafiando las normas de género sobre la división del trabajo doméstico y el panorama más amplio de cómo las mujeres y los hombres pasan su tiempo y lo que pueden hacer y ser. La investigación nos dice que esto tiene un fuerte impacto en el uso del tiempo de sus hijas y en sus aspiraciones.

Es en Vietnam donde observamos el mayor número de familias que reparten el trabajo de cuidados no remunerado entre niñas y niños, y mujeres y hombres. En 2015, la madre de Quynh explicó que todos en su casa son responsables de contribuir a las tareas domésticas.

“Si mi hija mayor va a la escuela, mi esposo y yo nos ocupamos de las tareas domésticas. Si vuelvo pronto a casa, me ocuparé de las tareas domésticas de fuera, de la crianza y ayudaré a mi hija mayor. Quien no esté ocupado, ayudará a los demás.”

– Madre de Quynh, 2015, Vietnam

En 2018, la madre de Huong dijo algo parecido:

“Mi esposo también hace las tareas cuando llega a casa después y encuentra las tareas que no he hecho. Yo también hago lo que él aún no ha hecho. No discriminamos entre los deberes de hombres y mujeres.”

– Madre de Huong, 2018, Vietnam

De los nueve países de la cohorte, las niñas de Vietnam son las que menos trabajo de cuidados no remunerado declaran realizar: una media de aproximadamente una hora y 20 minutos, frente a la media mundial de cinco horas y 15 minutos.<sup>j</sup> Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de la actitud de las familias y, sobre todo, del ejemplo que se da en el hogar.

j. Estos promedios (tanto de Vietnam como global) incluyen a todas las niñas, incluidas las que declaran no realizar ningún trabajo de cuidados no remunerado (0 horas). Si solo se tiene en cuenta el número de horas que las niñas declaran dedicar al trabajo no remunerado de cuidados, las niñas de Vietnam declaran dedicar unas 3,5 horas menos al trabajo de cuidados que la media global de la cohorte (1 hora y 50 minutos frente a 5 horas y 34 minutos).



“No es justo ...”

Al igual que algunas de sus madres, muchas de las niñas de la cohorte se resisten a las normas de género en su vida cotidiana, algo que, *Opciones Reales, Vidas Reales* ha explorado y documentado detalladamente a lo largo de los años.<sup>38</sup> Durante algún tiempo, las niñas han expresado su frustración y sensación de injusticia por la forma en que se divide el trabajo de cuidado no remunerado en sus hogares.

Mientras tanto, en Uganda, Miremba compartió a sus 11 años que cree que “no es justo” que las mujeres cocinen mientras “el hombre se sienta a esperar para comer”. En la República Dominicana, Raisa compartió pensamientos similares:

“No me parece bien porque si las niñas las hacemos [las tareas], los niños también deberían hacerlas.”  
– **Dariana, 12 años (2018), República Dominicana**

Otra forma de hacer las cosas: estrategias para el cambio

Tan, en Vietnam, es un ejemplo importante de cómo las actitudes de los padres y las madres influyen en las perspectivas de las niñas sobre la igualdad de género y las oportunidades disponibles para las mujeres. La madre de Tan, Phuong, cree que mujeres y hombres deben ser “muy iguales.”

“Si voy a trabajar, mi esposo se queda en casa cocinando. Él se encarga de todo, y cuando vuelvo a casa del trabajo por la noche, lo hago solo para comer y luego ducharme e irme a la cama.”  
– **Madre de Tan, 2024, Vietnam**

La actitud de la madre de Tan y el comportamiento de sus progenitores a la hora de repartirse las responsabilidades de las tareas domésticas en función de los compromisos laborales remunerados ha influido en la opinión de Tan sobre la igualdad de género y en sus ambiciones.

“Creo que ahora que ha cambiado, las mujeres pueden hacer más cosas que los hombres.”  
– **Tan, 17 años (2024), Vietnam**

Amelia, de Uganda, contó en 2023 que había empezado a cobrar a sus hermanos por lavarles la ropa para demostrarles lo que ella realiza para ellos. Se rió al explicar su sistema:

“Mis hermanos suelen pedirme que les lave la ropa, pero estoy ocupada. Así que, si alguno de ellos quiere contratarme, tiene que pagar por mi servicio [se ríe].”  
– **Amelia, 16 años (2023), Uganda**



Tan está decidida a que no la limiten solo por ser una niña. Su objetivo es estudiar Economía en la universidad y para ello dedica unas 12 horas diarias a la escuela y a hacer los deberes. Asiste a clases extra los sábados por la tarde y el domingo pasa todo el día estudiando.

Sus padres apoyan a Tan para que dé prioridad a sus estudios; su madre ha pedido a los hermanos pequeños de Tan que se encarguen de cocinar el arroz para que Tan pueda dedicar más tiempo a estudiar.

Annabelle, de Benín, también ha recibido el apoyo de sus padres para reducir sus responsabilidades de cuidado no remuneradas en favor de sus estudios. Al principio, a ella se le permitía abandonar sus tareas cuando tenía clases, o dar prioridad a los deberes antes que las tareas de la casa. En 2022, dijo “[mi horario] solo cambia cuando tengo deberes en la escuela; dejo mis tareas domésticas para asistir a la escuela”. En 2023, Annabelle había conseguido reducir considerablemente sus tareas en casa.

“En cuanto a mis responsabilidades, todo ha cambiado porque tengo demasiadas materias que estudiar como para poder dedicarme a las tareas del hogar. No hago tareas del hogar; estudio.”  
– **Annabelle, 16 años (2023), Benín**

No tenemos tiempo: la división de los cuidados en función del género y su impacto en las niñas

La capacidad de Annabelle para distribuir su tiempo de forma que le ayudara en su educación le permitió graduarse en el instituto; ahora asiste a la universidad en Cotonú y estudia obstetricia. En 2024, la madre de Annabelle también reflexiona sobre por qué era tan importante para ella permitir que su hija priorizara el tiempo para su educación.

“De donde yo vengo, no nos gusta que las niñas vayan a la escuela. Por ejemplo, en mi familia, mi hermana mayor y yo fuimos a la escuela, pero con los rumores que corrían en el pueblo, nuestros padres se desanimaron y descuidaron nuestra escolarización. Pero mi hermana mayor tuvo la suerte de conseguir su CEP<sup>k</sup> y yo me detuve en CE1.<sup>l</sup> Eso dejó un vacío en mí hoy. Si fuéramos niños, nuestros padres no nos iban a sacar por los rumores que corrían en nuestro pueblo [...]. Si pudiera cambiar algo, aconsejaría y animaría a las niñas a ir a la escuela.”  
– **Madre de Annabelle, 2024, Benín**

Al igual que Annabelle, muchas niñas de la cohorte de Vietnam han recibido el apoyo de sus familias para reducir sus responsabilidades de cuidado en favor de dedicar más tiempo a sus estudios. En la actualidad, Sen no realiza ningún trabajo de cuidados no remunerado, sino que dedica 13 horas diarias a su educación.

“Estudio en la escuela todas las mañanas de lunes a sábado. Además, también hay algunas clases extra.”  
– **Sen, 18 años (2024), Vietnam**

Las historias de Annabelle, Tan y Sen demuestran la importancia de un entorno propicio para que las niñas puedan gestionar el uso de su tiempo de forma que puedan dar prioridad a su educación. Un reparto más equitativo de las tareas de cuidado entre madres y padres parece tener importantes repercusiones en el papel que se espera que desempeñen las niñas en el hogar y, en consecuencia, en el tiempo que pueden dedicar a otras actividades: mejora sus oportunidades y les permite tomar decisiones significativas sobre su vida futura.

k. Certificado de fin de estudios primarios en Benín.  
l. Tercer curso de primaria en Benín



# Conclusión

Las experiencias compartidas por las niñas de *Opciones Reales, Vidas Reales* nos ofrecen una visión decisiva de los factores que influyen en la distribución del tiempo de las adolescentes en su transición de la infancia a la edad adulta, y de la escuela a la educación superior, la formación o el empleo.

Las historias y reflexiones de las participantes demuestran que las normas de género siguen siendo un factor clave en el uso del tiempo por parte de las niñas: desde una edad temprana se espera que asuman responsabilidades de cuidado no remuneradas y que se ajusten a lo que se consideran roles apropiados para niñas y mujeres. Estos factores, junto con la estructura del hogar y la pobreza, influyen en el tiempo de que disponen las niñas para estudiar, formarse profesionalmente, ganar su propio dinero, socializar, relajarse y planificar su futuro. Como las niñas que participan en *Opciones Reales, Vidas Reales* llegan a los 18 años, ofrecen descripciones y reflexiones de primera mano sobre las rutinas de la vida familiar y cómo pasan el tiempo.

**Este informe revela que, para muchas, el trabajo de cuidados no remunerado ocupa cada vez más horas del día. Las consecuencias para la vida y las oportunidades de las niñas son de gran alcance y perjudiciales.**

- Las tareas domésticas tienen prioridad y su educación se ve profundamente afectada, ya que su rendimiento académico cae en picado.
- Ella también pierde oportunidades de empoderamiento económico y de desarrollar habilidades para su futuro.
- Apenas tienen tiempo para el descanso y el ocio, lo que puede provocar estrés, soledad y aislamiento.
- También empiezan a identificar su papel en la vida como puramente doméstico y pierden la confianza en su capacidad para hacer cualquier otra cosa.

**Sin embargo, esto no es todo. La investigación también demuestra que algunas niñas son capaces de priorizar la forma en que emplean su tiempo para perseguir sus objetivos.**

Para ello, las niñas necesitan modelos de conducta en sus comunidades que les demuestren qué oportunidades son posibles, entornos de apoyo



ofrecidos por los padres y las madres que permitan a las niñas tomar decisiones autónomas sobre el uso de su tiempo, y un reconocimiento en sus comunidades y sociedades de que el trabajo doméstico puede y debe ser compartido entre niñas y niños, mujeres y hombres.

El informe destaca los motores y las influencias que motivan la forma en que las niñas dividen su tiempo entre sus diversas actividades y responsabilidades, y demuestra el efecto que esto tiene en su educación, independencia económica, tiempo libre, salud y bienestar, y aspiraciones para el futuro.

La información facilitada por *Opciones Reales, Vidas Reales* es única. Mientras que los estudios sobre el empleo del tiempo proporcionan valiosa información cuantitativa sobre la división por géneros del trabajo de cuidados no remunerado, rara vez tenemos acceso a las opiniones y experiencias de las niñas en sus propias palabras, y no se remontan a toda su infancia. Con este acceso no habitual a sus voces y realidades cotidianas, se nos ofrece una imagen matizada del uso del tiempo de las niñas, las complejidades que hay detrás de cómo equilibran sus responsabilidades, y cómo han cambiado y se han agravado a medida que crecían los factores que repercuten en la forma en que las niñas emplean su tiempo.

La evidencia de la cohorte de *Opciones Reales, Vidas Reales* expone el problema del uso del tiempo en función del género y, a medida que apoyamos a las niñas en la transición de la escuela a sus siguientes pasos en la educación superior, el trabajo remunerado y la navegación por el futuro, apunta hacia algunas soluciones potenciales.

# Recomendaciones

¿Cómo podemos crear un mundo en el que la desigualdad de género se aborde adecuadamente y las niñas puedan ejercer su derecho a la educación y desarrollar todo su potencial? La investigación *Opciones Reales, Vidas Reales* demuestra que es fundamental abordar el uso del tiempo de las niñas y la injusta distribución del trabajo de cuidados no remunerado. A partir de las contribuciones de economistas feministas y activistas de todo el mundo, las recomendaciones que figuran a continuación se han elaborado directamente a partir de los resultados de la investigación, incluidas las ideas, opiniones y recomendaciones de las propias niñas de la cohorte de *Opciones Reales, Vidas Reales*.

Las recomendaciones también se guían por el *Marco de las 4 erres*, que hace hincapié en la necesidad de **reconocer**, **reducir** and **redistribuir** el trabajo de cuidados no remunerado, así como la necesidad de **representar** la voz de las niñas y las mujeres en las políticas y la toma de decisiones que afectan a sus vidas y al uso de su tiempo.<sup>39</sup>

**RECONOCER**  
la contribución no remunerada de las niñas al cuidado de otras personas

La gran cantidad de trabajo de cuidados no remunerado que realizan las niñas debe ser reconocido y valorado por su importancia crítica para las personas, las familias y la sociedad. Este reconocimiento debe producirse a nivel familiar, comunitario y político.



## Recomendaciones para los gobiernos

- Los gobiernos, a todos los niveles, deberían tomar medidas proactivas para **incluir en las estadísticas nacionales la medición del trabajo de cuidados no remunerado**. Con el apoyo de organismos y ONG internacionales, los gobiernos deberían realizar estudios sobre el uso del tiempo en función del género y la edad con mujeres, hombres y niños para comprender mejor cómo se reparte el trabajo de cuidados en los hogares y las comunidades.
- Los gobiernos deben **fixar objetivos específicos en materia de igualdad de género y capacitación de niñas y mujeres** que defiendan sus derechos para completar doce años de educación, formación profesional y empleo digno. Los gobiernos deben **supervisar y evaluar la aplicación de las políticas transformadoras de género** y estrategias de protección social más amplias.
- Los gobiernos deben **pagar a los cuidadores un salario que reconozca la importancia de los cuidados**, con el fin de aumentar el estatus y el valor del trabajo de cuidados, tanto remunerado como no remunerado, en la sociedad.



## Recomendaciones para las empresas

- Las empresas y el sector privado tienen un importante papel que desempeñar en la economía de los cuidados, a través de la creación de empleos decentes, invirtiendo en la profesionalización del sector y aplicando políticas de conciliación que fomenten la igualdad de género en el lugar de trabajo, como los permisos retribuidos de maternidad, paternidad y parentales compartidos.



## Recomendaciones para las comunidades

- Los líderes comunitarios deberían **crear campañas de concienciación social y debates locales y adaptados al contexto** sobre el valor del trabajo de cuidados en la sociedad, la necesidad de una división del trabajo igualitaria entre hombres y mujeres y la participación activa de los hombres en todas las formas de trabajo de cuidados.



**REDUCIR**

la desproporcionada cantidad de trabajo de cuidados realizado por niñas y mujeres

Reducir el trabajo de cuidados no remunerado es esencial, y puede hacerse invirtiendo en servicios, tecnología e infraestructuras que ahorren tiempo y trabajo. Reducir el tiempo dedicado a los cuidados no remunerados deja más tiempo para la educación, el trabajo remunerado, el ocio, el descanso y la toma de decisiones.



### Recomendaciones para los gobiernos

- Los gobiernos a todos los niveles deben **invertir en la mejora de las infraestructuras físicas**, incluyendo agua corriente, acceso a la electricidad, saneamiento y transporte seguro para reducir el tiempo dedicado a las actividades de cuidado. Los gobiernos también deben proporcionar prestaciones en efectivo o en especie u otro tipo de ayuda financiera a demanda para que los hogares **puedan adquirir dispositivos, infraestructuras o servicios** que ahorren trabajo y reduzcan el tiempo dedicado a los cuidados en el hogar; por ejemplo, ayuda a domicilio o escuelas infantiles públicas.
- Los gobiernos deben invertir **en sistemas e instrumentos nacionales de cuidados** para ofrecer cuidados universales a los niños y a las personas mayores y con discapacidad. Estos sistemas de cuidados deben cumplir y proteger los derechos universales a una asistencia sanitaria de calidad y a la seguridad social, como las pensiones y las prestaciones por hijos a cargo. Los gobiernos deben garantizar que estos sistemas de cuidados sean resistentes y estén preparados para responder a crisis complejas e interconectadas, como el cambio climático, los conflictos y las pandemias. El sistema de las Naciones Unidas tiene un papel fundamental que desempeñar a la hora de ayudar a los países a desarrollar e implantar sistemas de cuidados integrales, mediante **la cartografía de los sistemas de cuidados y la prestación de asistencia técnica** a los gobiernos para diseñar y aplicar políticas y programas para promover el trabajo decente en el sector de los cuidados.



### Recomendaciones para las escuelas y los centros de educación infantil

- Los centros de educación infantil deberían **adaptar sus servicios a las necesidades de los padres y madres que trabajan**, ofreciendo un horario a tiempo completo y flexibilidad en los días de la semana.
- Reconociendo que las niñas suelen tener poco tiempo para el ocio, las escuelas deberían garantizar que el tiempo para el juego y el descanso se incluya en los planes de estudio, y que las expectativas sobre los deberes y el estudio privado sean razonables y acordes con las realidades de la vida cotidiana de las niñas.



### Recomendaciones para empleadores y lugares de trabajo

- Las empresas deben reconocer el valor del trabajo de cuidados y apoyar el bienestar de los trabajadores ofreciendo medidas de conciliación para garantizar que los padres y madres de niños pequeños **puedan gestionar y priorizar sus responsabilidades de cuidados en torno a su trabajo**.

**REDISTRIBUIR**

el trabajo de cuidados no remunerado de forma más justa y equitativa entre hombres y mujeres

Es urgente no solo reducir el trabajo de cuidados no remunerado, sino redistribuir la responsabilidad, la mano de obra, la carga mental y el coste de este trabajo. Debe repartirse de forma más equitativa entre las familias y las comunidades, así como entre el Estado y el sector privado.



### Recomendaciones para los gobiernos

- En colaboración con la sociedad civil, el sector privado y los líderes tradicionales y de las comunidades, los gobiernos deben cuestionar las normas perjudiciales y **fomentar el cambio de las normas sociales** para equilibrar mejor la asignación de responsabilidades no remuneradas entre niñas y mujeres y niños y hombres. Los gobiernos deben invertir en recursos para cuestionar las normas perjudiciales, entre otras cosas mediante campañas públicas y estrategias de comunicación que pongan de relieve el valor de los cuidados para la sociedad y promuevan y **apoyen la participación de los hombres en el trabajo de cuidados**.
- Los sistemas nacionales deben incluir una legislación que **proteja y promueva la baja por maternidad remunerada y la baja parental compartida remunerada** que incluya un período de baja por paternidad intransferible. Los gobiernos deberían encargar estudios sobre el permiso parental para comprender y abordar eficazmente los obstáculos específicos al acceso.
- Los gobiernos deben respetar, cumplir y proteger el derecho de las niñas y las mujeres a la participación económica **invirtiendo en políticas y sistemas de protección social** que creen un entorno propicio para que las jóvenes se incorporen y prosperen en el mercado laboral formal.
- Los gobiernos y los ministerios de educación **deben invertir en una educación transformadora para la igualdad de género**, desde la educación infantil hasta la secundaria, como estrategia clave para abordar las normas y estereotipos de género perjudiciales que perpetúan los niveles desproporcionados e injustos de trabajo de cuidados para niñas y mujeres.



### Recomendaciones para las escuelas

- Los proveedores de educación deben abordar las barreras que impiden que las niñas completen su educación mediante programas de inclusión que ofrezcan a las niñas embarazadas y a las madres adolescentes apoyo y flexibilidad para continuar su educación. **También se debe ofrecer a las niñas ayuda económica, servicios sanitarios adecuados, formación profesional y orientación profesional para ayudarlas a completar su educación.**



## REPRESENTAR

las voces y experiencias de las niñas en la toma de decisiones a todos los niveles

Las niñas realizan una parte importante del trabajo de cuidados no remunerado, pero con demasiada frecuencia quedan excluidas de los espacios de toma de decisiones. Las niñas deben poder representar sus intereses y demandas con su propia voz y participar en la toma de decisiones a todos los niveles.



### Recomendaciones para los gobiernos

- Los gobiernos a todos los niveles deberían **consultar e incluir a niñas y mujeres** en el diseño de las políticas de servicios sociales y comunitarios para garantizar que las consideraciones de género y edad se tienen en cuenta en su diseño, aplicación y seguimiento. Las voces de las niñas y las mujeres deben ser fundamentales a la hora de evaluar si los servicios de transporte, infraestructuras y cuidados son compatibles con el equilibrio entre las responsabilidades domésticas y laborales.
- Los gobiernos deben facilitar **la participación de los cuidadores y cuidadoras no remunerados en los foros y procesos de toma de decisiones** a todos los niveles para garantizar que sus necesidades e intereses puedan informar mejor la formulación de políticas.



### Recomendaciones para las ONG y los organismos internacionales

- Las ONG y los organismos internacionales como la ONU deben **tener en cuenta las opiniones de las adolescentes en el diseño** la implementación y la evaluación de la programación, las campañas y las intervenciones destinadas a apoyar sus transiciones en la adolescencia tardía de la escuela al empleo.



### Recomendaciones para las escuelas

- Las escuelas deben **consultar a las adolescentes** sobre el apoyo que necesitan para gestionar su educación y otras responsabilidades y actividades que compiten con ella.
- Las escuelas deben ofrecer oportunidades para que las niñas **desarrollen sus habilidades de liderazgo** a través de clubes extraescolares, equipos de debate y otras actividades.

# Notas

- England, P. (2005) Emerging Theories of Care Work, *Annual Review of Sociology*, 31, p.385
- Ibid.
- Rost, L. (2020) *Unpaid care work and social norms: Gender, generation and change in northern Uganda*, University of Oxford – Magdalen College, p.7-8
- Ibid.
- Plan International (2021) *Economic Empowerment in the World of Work: Focus on Youth, Especially Girls and Young Women*, pp.5-6. Disponible en: [https://plan-international.org/uploads/2021/12/glo\\_economic\\_empowerment\\_in\\_the\\_world\\_of\\_work\\_policy\\_paper\\_eng\\_sept18.pdf](https://plan-international.org/uploads/2021/12/glo_economic_empowerment_in_the_world_of_work_policy_paper_eng_sept18.pdf). Consultado el: 09/01/2024.
- Plan International (2019) *Global Policy on Safeguarding Children and Programme Participants*. Disponible en: <https://plan-international.org/publications/global-policy-on-safeguarding-children-and-programme-participants/>. Consultado el: 28/05/2024.
- Hanna, T. et al (2023) Forecasting Time Spent in Unpaid Care and Domestic Work – Technical Brief, *Frederick S Pardee Centre for International Futures and UN Women*, p.1-2. Disponible en: <https://www.unwomen.org/sites/default/files/2023-10/technical-brief-forecasting-time-spent-in-unpaid-care-and-domestic-work-en.pdf>. Consultado el: 09/04/2024
- UNICEF (2016) *Harnessing the Power of Data for Girls*, UNICEF, New York, p.10
- Ibid.
- Crivello, G. (2016) *Care and children: Young Lives*, UNICEF Briefing Paper, Florence: UNICEF Innocenti, p.4.
- Ghosh, A. (2017) *A Trapeze Act: Balancing Unpaid Care Work and Paid Work by Women in Nepal*, IDS Working Paper 2017:500.
- Ferrant, G. et al (2014) *Unpaid Care Work: The missing link in the analysis of gender gaps in labour outcomes*, *OECD Development Centre*. Disponible en: [https://www.oecd.org/dev/development-gender/Unpaid\\_care\\_work.pdf](https://www.oecd.org/dev/development-gender/Unpaid_care_work.pdf)
- Esquivel, V. (2013) *Care in Households and Communities: Background Paper on Conceptual Issues*, Oxford: Oxfam International, p. 6. Disponible en: <https://policy-practice.oxfam.org/resources/care-in-households-and-communities-background-paper-on-conceptual-issues-302287/>. Consultado el: 22/12/2023
- Chant, S. (2013) Cities through a “gender lens”: a golden “urban age” for women in the global South?, *Environment and Urbanization*, 25(1), 9-29
- UN Women (2023) *The Climate-Care Nexus: Addressing the Linkages Between Climate Change and Women's and Girls' Unpaid Care, Domestic and Communal Work*. Disponible en: <https://www.unwomen.org/sites/default/files/2023-11/working-paper-the-climate-care-nexus-en.pdf>. Consultado el: 30/07/2024.
- Pankhurst, A. et al (2016) *Children's Work in Family and Community Contexts: Examples from Young Lives Ethiopia*, *Young Lives*, p. 31
- Plan International (2023) *Climate Change and Girls' Education: Barriers, Gender Norms and Pathways to Resilience* – Technical Report, p.55. Disponible en: [https://plan-international.org/uploads/2023/11/Climate-Change-and-Girls-Education\\_TechReport\\_Nov2023.pdf](https://plan-international.org/uploads/2023/11/Climate-Change-and-Girls-Education_TechReport_Nov2023.pdf). Consultado el: 12/05/2024
- Ghosh (2017) *A Trapeze Act: Balancing Unpaid Care Work and Paid Work by Women in Nepal*, p.21.
- Boyden, J. et al (2020) Balancing school and work with new opportunities: changes in children's gendered time use in Ethiopia (2006-2013), *Children's Geographies*, 19:1, p.79.
- Rost (2020) *Unpaid care work and social norms: Gender, generation and change in northern Uganda*, p.154.
- Ibid.
- Camilletti, E. et al (2018) Children's Roles in Social Reproduction: re-examining the discourse on care through a *child lens*, *The Journal of Law, Social Justice & Global Development*, 21, p.5.
- Crivello (2016) *Care and children: Young Lives*, p.3.
- Pankhurst, A. et al (2016) *Children's Work in Family and Community Contexts: Examples from Young Lives Ethiopia*, *Young Lives*, p. 8
- Crivello, G. and Espinoza-Revollo, P. (2017) Care Labour and Temporal Vulnerability in Women-Child Relations, in Rosen, R. and Twamley, K. (eds) *Feminism and the Politics of Childhood*, UCL Press, London, p.143
- Crivello, G. (2016) *Care and children: Young Lives*, UNICEF Briefing Paper, Florence: UNICEF Innocenti, p.2.
- Girls Not Brides (2022) *Care and Child, Early and Forced Child Marriage and Unions in Latin America and the Caribbean*, p.2. Disponible en: [https://www.girlsnotbrides.org/documents/1910/CARE\\_brief\\_English.pdf](https://www.girlsnotbrides.org/documents/1910/CARE_brief_English.pdf). Consultado el: 04/04/2024.
- Plan International (2020) *Child, Early and Forced Marriage and Unions: Policy Brief*, Plan International: Woking, U.K., p.5. Disponible en: [https://plan-international.org/uploads/2022/02/glo-cefmu\\_policy\\_brief-final-io-eng-jan21-1.pdf](https://plan-international.org/uploads/2022/02/glo-cefmu_policy_brief-final-io-eng-jan21-1.pdf). Consultado el: 12/05/2024
- Ibid.
- UNICEF (2021) *Towards Ending Child Marriage: Global trends and profiles of progress*, UNICEF: New York. Disponible en: <https://data.unicef.org/resources/towards-ending-child-marriage/>. Consultado el: 14/05/2024
- Girls Not Brides (2024) *Child Marriage Atlas*. Disponible en: <https://www.girlsnotbrides.org/learning-resources/child-marriage->



[atlas/atlas/](#). Consultado el: 14/05/2024

- 32 UNICEF (2022) *Statistical profile on child marriage: El Salvador*, UNICEF: New York. Disponible en: [https://data.unicef.org/wp-content/uploads/country\\_profiles/El%20Salvador/Child%20Marriage%20Country%20Profile\\_SLV.pdf](https://data.unicef.org/wp-content/uploads/country_profiles/El%20Salvador/Child%20Marriage%20Country%20Profile_SLV.pdf). Consultado el: 14/05/2024
- 33 Plan International (2020) *Child, Early and Forced Marriage and Unions: Policy Brief*, p.7.
- 34 Hanna (2023) *Forecasting Time Spent in Unpaid Care and Domestic Work*.
- 35 Crivello and Espinoza-Revollo (2017) *Care Labour and Temporal Vulnerability in Women-Child Relations*, p.143.
- 36 Crivello, G. (2016) *Care and children: Young Lives*, UNICEF Briefing Paper, Florence: UNICEF Innocenti, p.6.
- 37 Craig L. and Mullan, K. (2011) How mother and fathers share childcare: A cross-national time-use comparison, *American Sociological Review*, 76:6, pp. 834-861.
- 38 Loveday, L. et al (2021) Understanding girls' everyday acts of resistance: evidence from a longitudinal study in nine countries, *International Feminist Journal of Politics*, 25:2
- 39 Recommendations are based on the following publications and position papers: Plan International (2021) *Economic Empowerment in the World of Work: Focus on Youth, Especially Girls & Young Women: Plan International Position Paper*. Disponible en: [https://plan-international.org/uploads/2021/12/glo\\_economic\\_empowerment\\_in\\_the\\_world\\_of\\_work\\_policy\\_paper\\_eng\\_sept18.pdf](https://plan-international.org/uploads/2021/12/glo_economic_empowerment_in_the_world_of_work_policy_paper_eng_sept18.pdf); Plan International (2023) *Understanding Young Women's Pathways to Economic Empowerment & Resilience in Rural Contexts*. Disponible en: <https://plan-international.org/uploads/sites/40/2023/10/4930-Plan-SOYEE-report-v9.pdf>; Plan International (2017) *The Right to Inclusive, Quality Education: Plan International Position Paper*. Disponible en: [https://plan-international.org/uploads/2022/01/glo\\_the\\_right\\_to\\_inclusive\\_quality\\_education\\_position\\_paper\\_final\\_io\\_eng\\_oct17.pdf](https://plan-international.org/uploads/2022/01/glo_the_right_to_inclusive_quality_education_position_paper_final_io_eng_oct17.pdf); Plan International (2024) *Response to the Call for Inputs on Human Rights Council Resolution 54/6 on the Centrality of Care and Support from a Human Rights Perspective*, Geneva: Plan International; Plan International (2023) *Early Childhood Development and Social Protection Policy Brief*. Woking, U.K.: Plan International; UN Women (2018) *Recognition, Redistribution and Reduction of Care Work. Inspiring Practices in Latin America and the Caribbean*. Disponible en: <https://lac.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Americas/Documentos/Publicaciones/2018/11/Estudio%20cuidados/2b%20UNW%20Care%20Mapping-compressed.pdf>. Accessed 22/08/2024; UN Women (2022) *A Toolkit on Paid and Unpaid Care Work: From 3Rs to 5Rs*, New York: UN Women; Coffey, C. (2020) *Time to Care: Unpaid and underpaid care work and the global inequality crisis*, Oxford: Oxfam International; ILO (2018) *Care Work and Care Jobs for the Future of Decent Work*, Genva: International Labour Organisation.



Una niña de 14 años cuida los cultivos  
huerto comunitario en Brasil.  
© Plan International





**Until we are all equal**

## Acerca de Plan International

Plan International es una organización humanitaria y de desarrollo independiente que promueve los derechos de la infancia y la igualdad de las niñas. Creemos en el poder y el potencial de todos los niños y niñas, pero sabemos que a menudo se ven reprimidos por la pobreza, la violencia, la exclusión y la discriminación. Y las más afectadas son las niñas.

Trabajando junto a niños, juventudes, simpatizantes y socios, luchamos por un mundo justo, abordando las causas profundas de los retos a los que se enfrentan las niñas y los niños vulnerables. Apoyamos los derechos de los niños desde que nacen hasta que alcanzan la edad adulta y les capacitamos para prepararse y responder a las crisis y adversidades. Impulsamos cambios en las prácticas y las políticas a escala local, nacional y mundial utilizando nuestro alcance, experiencia y conocimientos. Durante más de 85 años, hemos reunido a otros optimistas decididos para transformar las vidas de todos los niños en más de 80 países.

**No pararemos hasta que seamos todos iguales.**

## Sigue a Plan International

C/ Pantoja 10  
28002, Madrid, España

Atención al donante:  
900 244 000

[atencionaldonante@plan-international.org](mailto:atencionaldonante@plan-international.org)  
[plan-international.es](http://plan-international.es)

 [facebook.com/Planinternational.es](https://facebook.com/Planinternational.es)

 [twitter.com/PlanInt\\_ES](https://twitter.com/PlanInt_ES)

 [instagram.com/planint\\_es](https://instagram.com/planint_es)

 [linkedin.com/company/plan-esp-a](https://linkedin.com/company/plan-esp-a)

 [youtube.com/user/PlanEspana](https://youtube.com/user/PlanEspana)

Publicado en 2024. Texto © Plan International

Diseño: Soluciones creativas de comunicación Out of the Blue – [www.outoftheblue.co.za](http://www.outoftheblue.co.za)

## Agradecimientos

Presentamos nuestro más sincero agradecimiento a todas y cada una de las niñas, familiares y miembros de la comunidad que han participado en el proyecto de investigación *Opciones Reales, Vidas Reales* a lo largo de su historia. Sin sus valiosas experiencias y el tiempo que dedicaron durante años, esta investigación no habría sido posible.

*Opciones Reales, Vidas Reales* reúne datos de nueve países: Benín, Brasil, Camboya, República Dominicana, El Salvador, Filipinas, Togo, Uganda y Vietnam. Cada año, la recopilación de datos es coordinada y gestionada por las Oficinas de país de Plan International en las respectivas oficinas, y expresamos nuestro agradecimiento a las numerosas personas que participan en este proceso, incluidos las personas entrevistadoras, responsables de logística, los puntos principales de salvaguardia y muchos otros. En especial, nuestro agradecimiento a los coordinadores del estudio en cada país: **Roland Djagaly** en Benín; **Ana Lima** en Brasil; **SomNang Chhim, Vannara Ouk, Chanthou Sum, Heng Socheat y Buntha Sun** en Camboya; **Olga Figueroa** en la República Dominicana; **Karina Argentina Moreno y Cristina Pérez** en El Salvador; **Romualdo Codera Jr., Manny Madamba y Jay Rose Rodeo** en Filipinas; **Joseph Badabadi** en Togo; **David Aziku** en Uganda; y **Trung Truong Vu** en Vietnam.

Este informe de síntesis ha sido redactado y editado por la Dr. Kit Catterson y Sharon Goulds, y se basa en el informe técnico del mismo nombre, escrito por la Dr. Kit Catterson, con la colaboración en la investigación de Belén García Gavilanes, el Dr. Keya Khandaker y Adriana Marín Peroza.

Agradecemos enormemente a las siguientes personas sus comentarios y aportes al informe y las recomendaciones: Paula Alegría, Dr. Paul Fean, Isobel Fergus, Dra. Jacqueline Gallinetti, Dra. Keya Khandaker, Jane Labous, Anna MacSwan, Rachel Maranto, Tendai Manyozo, Nicole Rodger, Dra. Lucia Aline Rost, Kathleen Sherwin y Dra. Rosie Walters.

Desde 2021, el estudio ha sido generosamente financiado por las Organizaciones Nacionales de Plan en Canadá, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Irlanda, Suecia, Suiza y el Reino Unido, y dirigido por la sede internacional de Plan International. Antes de 2021, el estudio fue gestionado y financiado por Plan International Reino Unido.