DECÁLOGO



CARE FOR SOCIAL

CÓMO PASAR A LA ACCIÓN PARA PONER EN VALOR LOS CUIDADOS

WWW.BOOSTBALANCE.EU

BoostBalance · Co-financiado por la Unión Europea (CERV nº 101191204) No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser consideradas responsables de los mismos.

work for social
Trabaja para el cambio social

Cofinanciado por la Unión Europea

BoostBalance

INTRO

Y TÚ, ¿A QUIÉN CUIDAS?

CAMBIEMOS EL GUION

HAGAMOS SITIO A LOS CUIDADOS

ACERCA DE CARE FOR SOCIAL

TEAM CARE FOR SOCIAL

INTRO

Este **Decálogo** se ha elaborado a partir de Care for Social, un hackathon de inteligencia colectiva organizado por Work for Social en colaboración con Impact Hub Madrid, dentro del proyecto europeo BoostBalance.

Este **Decálogo Care for Social** tiene un doble objetivo:

1. **Visibilizar los cuidados en las diferentes esferas de nuestra sociedad.** Los cuidados siguen siendo invisibles para la economía y por tanto, siguen sin valorarse. Cuidar es una responsabilidad colectiva y, como tal, deben estar en el centro.
2. **Inspirar a la acción.** Creemos que todas las personas contamos con talento y habilidades para ser agentes de cambio. En este sentido, creemos que todos podemos aportar para generar una sociedad más igualitaria y corresponsable.

El **Decálogo Care for Social** se ha creado a partir de la colaboración con más de 50 representantes de empresas, entidades sociales, emprendedores y familias diversas, junto a expertos en comunicación, marketing, publicidad, creatividad, recursos humanos y diversidad e inclusión.

El **Decálogo** recoge las reflexiones y propuestas del encuentro y las complementa con ideas de Work for Social para colaborar mediante el pro bono y otras formas de voluntariado.

Desde Work for Social creemos que todas las personas tienen talento y habilidades para ser agentes de cambio, sean cuales sean: profesionales, formativas, de la experiencia cotidiana, de nuestras pasiones o de cuidar. Este Decálogo es una invitación a descubrir cómo sumarte con lo que ya sabes hacer.

Así, animamos a profesionales de empresas, personas con capacidad de decisión, educadores y a todo tipo de personas a consultar las ideas que se han identificado en Care for Social, para que ayuden a pasar a la acción y a hacer visible los cuidados en todas las esferas de nuestra sociedad.

Y TÚ, ¿A QUIÉN CUIDAS?





01

Reconozcamos a quienes sostienen nuestro día a día

Podemos sentirnos autónomos mientras otras personas resuelven buena parte de nuestra vida cotidiana.

También detrás de una trayectoria de éxito hay una historia de cuidados. Preguntar quién hace posible nuestra rutina permite reconocer tareas, tiempo y esfuerzo que solemos dar por hechos.

Pensemos en quién nos cuida y en cómo podemos participar en ese reparto.

02

Compartamos también la carga mental

Organizar los cuidados también incluye anticipar necesidades, coordinar y dar seguimiento, además de realizar tareas en sí.

Saber qué hace falta y recordar cuándo debe hacerse forman parte de la carga mental.

Un reparto más justo requiere que cada persona asuma responsabilidades completas, sin que la coordinación vuelva siempre a quien ya cuida más.

También implica reconocer sus límites y su necesidad de tiempo propio.

03



Escuchemos experiencias distintas a las nuestras

Nuestra sociedad es diversa y como tal, tiene que serlo nuestra mirada.

Los recursos económicos, la edad, el origen o una situación de vulnerabilidad condicionan las posibilidades de cuidar.

Una mirada interseccional y decolonial atiende a esas diferencias.

Escuchar también a la infancia y a quienes reciben cuidados ayuda a evitar una visión exclusivamente adulta.

IDEAS PARA INSPIRAR





> **Escuchar las necesidades del entorno y facilitar conversaciones sobre el reparto:** organizar talleres, conversaciones entre pares, seminarios, proyectos educativos y culturales con los centros educativos o asociaciones con los que tengas algún tipo de vínculo.

> **Crear recursos para aprender a compartir:** profesionales de redacción, formación, diseño y eLearning pueden crear píldoras, actividades o guías sobre los cuidados accesibles.

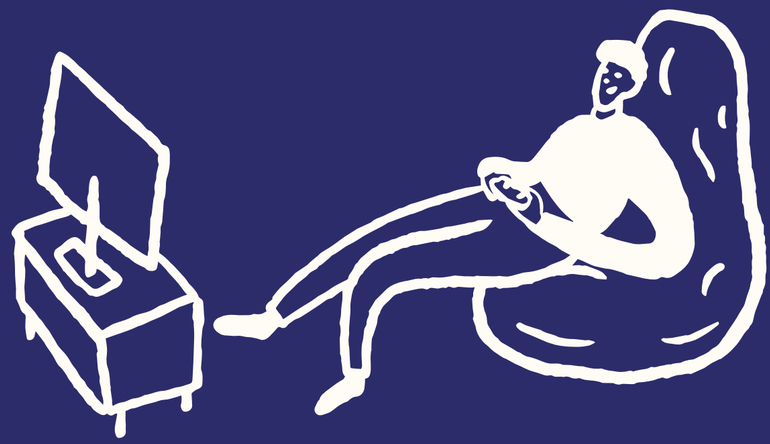
> **Hacer visible el trabajo cotidiano:** crear una pizarra del reparto de cuidados que haga explícito quién detecta las necesidades, quién organiza y quién realiza cada tarea. Probarla en un taller y crear una plantilla que pueda reutilizarse.

Tu primer paso:

Elige una entidad o colectivo con el que tengas relación. Pregunta qué dificultad concreta encuentra y qué apoyo sería útil. A partir de esa conversación, ofrece una tarea con un resultado y una dedicación definidos.

CAMBIEMOS EL GUION





04

Cuidar tiene que dejar de sorprender

Tiene que empezar a normalizarse el hecho de hablar de cuidados en esferas en las que no estamos acostumbrados.

Así, en la esfera laboral hablar de nuestro lado como persona cuidadora nos coloca en un lugar más humano, sin miedo a las represalias asociadas a los sesgos vinculados al éxito profesional.

05

Mostrar otras formas de vivir y cuidar

Cuando hablemos de cuidados busquemos otros relatos que incluyan realidades diferentes.

Existen otros modelos de pareja y familia que apenas aparecen cuando se habla de cuidados en nuestra sociedad (publicidad, mensajes institucionales, políticas de conciliación empresarial,...).





06

Los cuidados como indicadores de éxito

El cargo, el dinero y la disponibilidad laboral ocupan un lugar destacado en los relatos de éxito.

Ampliemos esos referentes mostrando a personas que valoran el tiempo compartido y facilitan que otras también puedan cuidar.

Hagamos visible el cuidado que sostiene los logros.

Podemos valorar a quienes facilitan la conciliación en sus equipos e, igualmente, recordar que cuidar es una responsabilidad de todas las personas.

07

Encontrar el tono para abrir conversaciones

Cada público tiene códigos y motivaciones diferentes.

El humor o la incomodidad pueden abrir preguntas si permiten reconocer una situación y encontrar una forma de actuar.

Es necesario contrastar el mensaje y adaptarlo con nuestros interlocutores para abrir conversaciones y generar debates que enriquezcan la conversación en torno a los cuidados.

IDEAS PARA INSPIRAR





> **Revisar una campaña:** ayudar a una entidad a revisar quién aparece cuidando en sus materiales, qué modelos de familia faltan y qué estereotipos se repiten. Entregar una propuesta de textos e imágenes revisados.

> **Dar espacio a historias y creaciones compartidas**: ayuda a una organización a preparar un pódcast, una exposición o una actividad cultural sobre cuidados. Puedes aportar escritura, fotografía o producción o apoyar la organización y difusión.

> **Compartir herramientas para comunicar mejor:** prepara con una entidad un taller breve o un recurso de eLearning para su equipo y voluntariado, de manera que lo aprendido siga presente en futuras publicaciones.

Tu primer paso:

Escoge un material que una entidad social quiera mejorar. Acordad un público, un mensaje y una pieza concreta. Define cómo las personas destinatarias podrán participar después de verla.

HAGAMOS SITIO A LOS CUIDADOS





08

Organizar el tiempo para cuidar

Priorizar una responsabilidad familiar puede entrar en conflicto con las expectativas de disponibilidad profesional.

La falta de flexibilidad limita las opciones de cuidar y puede hacer que sean las mujeres quienes reduzcan su jornada o renuncien a oportunidades profesionales.

Revisemos cómo se planifican horarios y reuniones y qué se espera de cada persona.

El liderazgo también consiste en facilitar que otras personas puedan cuidar y utilizar las medidas de conciliación existentes.

09

Situemos los cuidados en las decisiones

Entender los cuidados como una inversión permite abrir una conversación sobre el lugar que ocupan en las políticas y en la organización del trabajo.

Llevemos experiencias concretas a los espacios donde se decide.

Preguntemos qué barrera se quiere resolver, quién puede cambiarla y qué recursos necesita.

Integrar los cuidados en una estrategia requiere concretar medidas y escuchar a las personas a las que afectarán.

10



Convirtamos nuestras capacidades en colaboración

Nuestros conocimientos pueden complementar los de otras personas que trabajan por la igualdad.

Busquemos una entidad o colectivo con una necesidad concreta y concretemos cómo contribuir.

Una colaboración pro bono o voluntaria necesita un objetivo compartido, tareas definidas y una dedicación asumible.

Revisemos con la entidad la utilidad del resultado y compartamos lo aprendido para facilitar futuras colaboraciones.

IDEAS PARA INSPIRAR





> **Convertir experiencias en propuestas de cambio:** aporta investigación, análisis de datos, diseño o comunicación para abrir debates en distintas áreas de tu empresa u organización, elaborar propuestas de mejora y buscar alianzas que impulsen la sensibilización.

> **Acompañar una mejora organizativa:** colabora pro bono con una entidad social para revisar horarios de reuniones o actividades, escuchar las dificultades del equipo y acordar una medida que pueda probarse y evaluarse.

> **Revisar cómo organizamos el tiempo en nuestro propio entorno:** propón en tu equipo un ejercicio sencillo: ¿qué reuniones caen en horas difíciles para quien cuida?, ¿qué se podría hacer de otra manera? Pequeños cambios de horario o formato abren la puerta a que más personas participen.

Tu primer paso:

Piensa qué sabes hacer, sea cual sea tu profesión, oficio o experiencia, y a quién le podría servir: un equipo, una entidad, tu comunidad o tu propia familia. Pregúntale qué barrera concreta encuentra para cuidar o para que otras personas cuiden. A partir de esa conversación, acordad una tarea con un resultado y una dedicación definidos.

ACERCA DE CARE FOR SOCIAL





CARE FOR SOCIAL

Work for Social trabaja desde 2015 en la promoción de la práctica del pro bono (voluntariado profesional) con el fin de ofrecer un fortalecimiento de las entidades sociales y promover un compromiso solidario en la sociedad.

Care for Social se enmarca dentro de nuestro proyecto europeo co-financiado por el programa CERV “BoostBalance” donde promovemos la igualdad de género tras la maternidad. Coordinado por Work for Social, BoostBalance está presente en España, Francia y Bulgaria

CARE FOR SOCIAL

Care for Social fue un hackathon de inteligencia colectiva que tuvo lugar el 25 de septiembre de 2026 en Impact Hub Madrid, donde reunimos a más de 50 profesionales para la creación de campañas que promuevan cambios para darle a los cuidados el valor que se merecen en nuestra sociedad.



Nuestro punto de partida, ha sido un brief elaborado a partir de diferentes estudios y publicaciones aportadas por socios expertos en el área de igualdad de género y el ámbito laboral, donde se analiza el papel de los cuidados en las diferentes esferas de nuestra sociedad.

Nuestros objetivos. En primer lugar, la creación del Decálogo Care for Social para promover el compromiso social hacia los cuidados. En segundo lugar, la creación de seis campañas de comunicación y sensibilización por los cuidados hacia diferentes públicos.

TEAM CARE FOR SOCIAL





Care for Social ha sido una iniciativa de Work for Social co-creado con Impact Hub Madrid:

work for social
Trabaja para el cambio social

IMPACT HUB Madrid

En colaboración con:

Make Mothers Matter

YONORENUNCIO ASOCIACIÓN POR LA CONCILIACIÓN del CLUB DE MALASMADRES

publicitarios implicados

PARTNERS CARE FOR SOCIAL

CÍRCULO DE BELLAS ARTES DE MADRID

AXA de Todo Corazón

Talento Solidario | FUNDACIÓN BOTÍN

TRIPLE

ROSAPARKS®
Brands with a purpose

WOCRATA

SAHE OPPORTUNITIES FOR WOMEN

working parents

voluntare
red de voluntariado corporativo

LET'S BOOST THE BALANCE TOGETHER!



¿TE UNES?

Descubre las seis campañas creadas en Care for Social en boostbalance.eu y únete a los siguientes encuentros en Red-Equilibra.

Escríbenos a:
hello@workforsocial.org

SOCIAL MEDIA
@workforsocial
@redequilibra

work for social
Trabaja para el cambio social

BoostBalance

Cofinanciado por la Unión Europea