

2025

SIN NOSOTRAS NO SE MUEVE EL MUNDO

Por el reconocimiento de las enfermedades profesionales y la salud laboral
de los trabajos de cuidados, hogar, camareras de piso y limpieza



SIN NOSOTRAS NO SE MUEVE EL MUNDO



Por el **reconocimiento** de las enfermedades profesionales y la salud laboral de los trabajos de cuidados, hogar, camareras de piso y limpieza

Lo que tienes entre manos es un calendario concebido, diseñado y realizado por trabajadoras de hogar y cuidados, trabajadoras de ayuda a domicilio y camareras de piso, en alianza.

LUCHAMOS PARA que las enfermedades propias de nuestro sector dejen de catalogarse como enfermedades comunes y se reconozcan por fin como lo que son: enfermedades adquiridas en el ejercicio de nuestra profesión.

La aspiradora, el carrito, la plancha, el estropajo y el resto de herramientas que usamos en nuestro día a día no se mueven solas. Son nuestros cuerpos quienes accionan todas estas herramientas, cuerpos que acaban rompiéndose. El problema no es la tarea, sino la cantidad de veces que se hace y la presión para que la hagamos más rápido, con más perfección, durante más horas.

Así pues, **tenemos los CUERPOS ROTOS**. Desde edades tempranas, padecemos de lumbalgia, tendinitis, rotura de tendones, rotura de manguito, túnel carpiano, hernia discal, dermatitis, alergias... enfermedades que en otros sectores serían atendidas y reconocidas en el propio puesto de trabajo, pero que en nuestro caso se convierten en problemas personales. **El seguimiento de la salud laboral en nuestro sector brilla por su ausencia**. La falta de reconocimiento social de nuestros trabajos lleva a considerar que las tareas que realizamos no implican riesgos. Apenas se evalúan los puestos de trabajo y no se adoptan las medidas adecuadas para evitar los daños. Si cuando nuestras enfermedades asoman, pudiéramos acceder a adaptaciones y terapias, si tuviéramos bajas laborales adecuadas, sin miedo a perder el trabajo, no alcanzarían la gravedad que es habitual entre nosotras, no acabaríamos con cuerpos hechos trizas, en la cola de la Seguridad Social para tratar de conseguir una pensión por incapacidad laboral que la mayoría de veces se nos deniega.

Con una **baja laboral adecuada**, sin miedo a perder el trabajo, nuestras enfermedades no alcanzarían tal gravedad

El exceso de responsabilidades, la soledad en la que realizamos nuestras tareas, la falta de seguridad laboral, la necesidad de endeudarnos para cubrir necesidades básicas, el duelo para quienes venimos de lejos, todo combinado genera un estrés que también daña la salud: **nuestras ALMAS están igualmente ROTAS**. La guinda la pone la inexistente empatía de muchos de nuestros empleadores, que pretenden que aún enfermas y mayores sigamos trabajando al mismo ritmo.

Todo ello nos **impide el acceso a una pensión digna**. Muchas mujeres que hemos dedicado nuestra vida a cuidar de otros, a limpiar para otros, llegamos a los 40 o 50 años con una acumulación de enfermedades que nos obliga a bajar el ritmo. Nuestras cotizaciones se ven así mermadas y finalmente recibimos pensiones de miseria.

Este calendario para que se reconozcan las enfermedades profesionales de trabajos feminizados es fruto de un proceso. La idea nació en unos talleres sobre protección de la seguridad y salud en nuestros empleos. A lo largo de un año, nos hemos juntado mujeres de diferentes grupos. El calendario ha sido la excusa para hablar de muchas cosas, en una dinámica abierta, donde hemos ido profundizando y sumando nuevos enfoques. En nuestras conversaciones, identificamos cuatro ejes: migración, trabajo, cuerpo roto y lucha. Abrimos el calendario con las migraciones, haciendo visible que somos muchas las que venimos de lejos y para nosotras eso se traduce en proyectos, que pueden tener a su vez ilusión e incertidumbre. Que al llegar, nos partimos, que podemos querer estar aquí como también allí. Y que las cosas no son como pensábamos ya que la discriminación y el racismo están presentes en nuestro día a día.

Nuestros **cuatro ejes** principales:
migración, trabajo, cuerpo roto y lucha

Seguimos con el eje trabajo porque de aquí y de allí nos encontramos en los trabajos de cuidados, de limpieza, en casas y hoteles. Movemos pesos, de personas y de objetos, repetimos una y mil veces los mismos movimientos e inhalamos químicos que hacen posible que el mundo esté mejor para otros pero no para nosotras.

Como ya hemos dicho, nuestros trabajos nos rompen el cuerpo y el alma. En las fotos de este eje, hemos hecho visibles las cicatrices perfectas para seguir trabajando. También las pastillas que nos recetan para ser funcionales y poder producir. Y la indiferencia que sentimos: la invisibilidad y falta de cuidados para las que cuidamos.

Las últimas 3 fotos hablan sobre lo que es para nosotras la lucha. La fuerza que sentimos en colectivo. La importancia que tiene organizarnos para cambiar nuestras vidas. Las imprescindibles alianzas que nos hacen ir más lejos.

Pensamos el calendario como una herramienta para visibilizar que si nuestra salud está peor y nuestras pensiones son más bajas que las de la mayoría de la población no es por culpa nuestra, sino por el valor social de las tareas que realizamos y las condiciones laborales a las que se nos aboca. Sin embargo, como limpiadoras y cuidadoras, sabemos que nuestro trabajo ha sostenido el mundo y que, por eso, el sistema tiene una deuda con nosotras: merecemos mucho más que dolores y limosna para nuestra vejez.

El calendario no es un objeto final sino la continuación de algo porque también es un modo de interpelarnos a todas y extender nuestras alianzas. Para quien lo ve de lejos, puede parecer un asunto pequeño, pero en él se juega **qué cuidados queremos como sociedad, para quiénes y a costa de qué**.



De esperanza lleno la maleta
un nudo en la garganta, temblor
sueños, lágrimas, cabeza alta,
Actitud --por dos

Me sentí valiente al subirme al avión
pero nada es
lo que parece

enero
gener
urtarrila
xaneiro
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
30	31	1 Feliz año nuevo	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Día mundial de la Cultura Africana y Afrodescendiente	25	26
27	28	29	30	31	1	2



Como alas en el firmamento
mis pensamientos se extienden
hacia ese lugar que dejé
al que no puedo volver
en el que sigo estando

febrero
febrer
otsaila
febreiro
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 Día Mundial de la Justicia Social	21	22 Día Europeo por la igualdad salarial entre mujeres y hombres	23
24	25	26	27	28	1	2



No sé nadar, les dije
Cuidaba a dos niños en una casa con piscina
Con ropa me tiró al agua el señor
Decidió humillarme para descubrir
que yo no soy mentirosa



LUNES
DILLUNS
ASTELEHENA
LUNS

MARTES
DIMARTS
ASTEARTEA
MARTES

MIÉRCOLES
DIMECRES
ASTEAZKENA
MÉRCORES

JUEVES
DIJOUS
OSTEGUNA
XOVES

VIERNES
DIVENDRES
OSTIRALA
VENPRES

SÁBADO
DISSABTE
LARUNBATA
SÁBADO

DOMINGO
DIUMENGE
IGANDEA
DOMINGO

Marzo 2006. Se crea Territorio Doméstico.

					1	2
3	4 Día Mundial Contra la Gordofobia	5	6	7	8 Día Internacional de las Mujeres	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 Día Internacional para la Eliminación de la Discriminación Racial		23
24/ Día Internacional de la Visibilidad Trans	25	26	27	28	29	30 Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar



Sin ayuda técnica
pongo todo mi esfuerzo
en sujetar el peso de unos cuerpos
que hace tiempo también sostuvieron otros pesos

Otra mujer vendrá a mover mi peso
y tendrá que hacer un gran esfuerzo



LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRÉS ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 Día Mundial de la Lucha Campesina	18	19	20
21	22	23	24	25	26 Día Internacional de la visibilidad lésbica	27
28 Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo	29	30	1	2	3	4



30 habitaciones por jornada, 120 camas
200 bayetas escurridas
No es el trabajo, es repetir toda la vida
los mismos gestos
sin perder el alma

5

mayo
maig
maiatza
maio

2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
28	29	30	1 Día Internacional de las Trabajadoras	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 Día Internacional contra la LGTBIQA+Fobia	18
19	20	21	22	23	24 Día Internacional de las Mujeres por la Paz y el Desarme	25
26	27	28 Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres	29	30	31	1



Amoniaco, lejía, xileno, isopropanol
Un día acabé en urgencias
alergia o intoxicación,
dijo el médico
pero acá dentro sabemos
que es mi piel
que ya se ahogó

junio
juny
ekaina
xuño
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9 Se ratificó el Convenio 189 de la OIT sobre empleo del hogar	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 Día Mundial de las Refugiadas	21	22
23/30	24	25	26	27	28 Día Mundia del Orgullo LGTBIIQA+	29



Pasan factura
hernia discal, rodilla operada y no termino
otra operación, otra cicatriz
Hay días que te levantas mejor
y otros que te levantas
O no

julio
juliol
uztaila
xullo
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 Día Internacional del Autocuidado	25	26	27
28	29	30 Día Internacional de Amistad	31	1	2	3



La soledad es vacío que chilla
como las cucarachas al anochecer
Desvela mis dolores
pero chist, ¡cállense!
¡No vayan a despertarse mis jefes y sus hijos!
Para alimentar a los míos
es a ellos que cuido

agosto
agost
abuztua
agosto
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9 Día Internacional de los pueblos originarios	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 Aniversario de la creación de Las Kellys	26	27	28	29	30	31



“Tanto no le dolerá”
Hay consenso entre mi jefe y la Seguridad Social
Es enfermedad común
laboral nunca
Tampoco el accidente
Solo la obligación de no faltar
Escampe o arrecie

septiembre
setembre
iraila
setembro
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 Día Internacional de la Bisexualidad	24	25	26	27	28 Día Acción Global por el Aborto Legal, Seguro y Accesible
29	30	1	2	3	4	5



Al otro lado de las penas
al otro lado del día y la noche
danzando sobre nuestros pendientes de aro
creció nuestra fuerza

octubre
octubre
urria
outubro
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
		Día Mundial de los Cuidados y el Apoyo				



Muy sola en un país lejano
Hasta que un día en un parque
conoció a otra trabajadora
Ahora luchan juntas
por los derechos y la dignidad
para todas

noviembre
novembre
azaroa
novembro
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRES ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
27	28	29	30	31	1 Día de muertxs	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 Aniversario del asesinato de Lucrecia Pérez	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 Día Internacional de la Eliminación de la violencia contra las mujeres Hermanas Mirabal	26	27	28	29	30



Nos hicimos cómplices
Con color con sabor con amor
tejimos alianzas
conscientes de que debíamos luchar
por nosotras
Y por las que faltan

diciembre
deseembre
abendua
decembro
2025

LUNES DILLUNS ASTELEHENA LUNS	MARTES DIMARTS ASTEARTEA MARTES	MIÉRCOLES DIMECRÉS ASTEAZKENA MÉRCORES	JUEVES DIIJOUS OSTEGUNA XOVES	VIERNES DIVENDRES OSTIRALA VENDRES	SÁBADO DISSABTE LARUNBATA SÁBADO	DOMINGO DIUMENGE IGANDEA DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 Día Internacional de las migrantes	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Este **CALENDARIO 2025** es el resultado del trabajo colectivo, la energía, tiempo y el esfuerzo de muchas. Viene de lejos y se construye sobre los **saberes y alianzas** compartidos en el movimiento feminista.

Como todo proceso tiene algunos hitos. Gracias a los talleres sobre salud y seguridad en el trabajo que estuvieron al cuidado de **Greta y Marina**, conversamos sobre nuestros trabajos, cuerpos y dolores. De ir viéndonos en común, nació la necesidad de compartirlo con otras muchas y por ello el calendario con fotos. **Elvira** fue nuestra cómplice detrás de la cámara e hizo su magia CON nosotras. Queremos escribir el CON en mayúsculas porque las fotos han sido el resultado de un trabajo donde nosotras somos sujetos activos en el antes, durante y el post. Pensar en imágenes no ha sido sencillo. Para poder traducir los temas complejos que nos atraviesan, trabajamos mucho con **Marta** sobre palabras. El diseño final ha sido tramado con **Bárbara**.

En nuestra apuesta por remar en común para construir los vivires sabrosos que nos merecemos, algunas compañeras de Kellys y Territorio Domestico se han prestado a salir en las fotos. En orden de aparición: **Sara, Lucrecia, Ilma, Amalia, Janice, Quisquella, Luisa, Hipatia, Crisolita, Marga, Rafa, Mar, Luz, Elsi, Dileni y Maryuri**.

Los lugares también han sido importantes. **Marcos y Laura** nos abrieron su casa. Sentimos a nuestras compas de **Traficantes de Sueños** y **Ateneo La Maliciosa** socias imprescindibles en este business de hacernos la vida mejor.

En la comunicación y difusión de este proyecto se enredaron el colectivo **Radios Libres, Ana, Clara, Irene, Ruth, Marta y María Álvarez**.

Son muchas las amigas y colectivos feministas que día a día también reman por el reconocimiento de las enfermedades profesionales de nuestros trabajos. Si has llegado a leer hasta aquí, tú también eres parte:

cuéntalo para que muchas más lo sepan.





Orgullosas de cuidar,
orgullosas de **cuidarnos**

