GUÍA PARA LA INTEGRACIÓN SOCIOLABORAL

de las trabajadoras del hogar y los cuidados de origen migrante



SEDOAC

Centro de Empoderamiento de Trabajadoras del Hogar y los Cuidados (CETHYC)

Octubre, 2026.

Autora: Susana Pozo Guamialama, coordinadora del área sociolaboral del Centro de Empoderamiento de trabajadoras de hogar y cuidados – CETHYC.

Coordinación de la publicación: Edith Espínola Coronel.
Material elaborado en el marco del programa: *«Democracia y derechos para las mujeres migrantes y las trabajadoras del hogar»* que ha sido posible gracias al apoyo del Proyecto RIZA y cofinanciado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente responsabilidad del autor y de la Asociación SEDOAC. Ni el Proyecto RIZA ni la Unión Europea pueden ser considerados responsables de ellos.

Diseño y Maquetación: Milagros Romero Meza y Wendy Páiz.

Financiado:

FUNDED BY RIZA

Co-funded by the European Union

Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato siempre que se reconozca la autoría. No puede utilizar el material para una finalidad comercial, si se remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado, no puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que legalmente restrinja realizar aquello que la licencia permite. Licencia completa: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

CONTENIDO

PRESENTACIÓN 4

1. PUNTO DE PARTIDA 5
2. NORMATIVA VIGENTE: CONOCE TUS DERECHOS 6

    2.1. Derechos Laborales Básicos 6
    2.2. Salud y Seguridad en el Trabajo (Real Decreto 893/2024) 7
    2.3. Salarios y Cotizaciones 7

3. GUÍA SEGÚN TU SITUACIÓN ADMINISTRATIVA 8

    3.1. Ruta A: Si te encuentras en Situación Administrativa Regular 8
    3.2. Ruta B: Si te encuentras en Situación Administrativa Irregular (Sin permiso) 8

4. TU ITINERARIO SOCIOLABORAL 9

    4.1. Paso 1: Autoconocimiento ¿Qué puedes ofrecer? 9
    4.2. Paso 2: Definición del Objetivo Profesional 9
    4.3. Paso 3: Elaboración del Currículum Vitae (CV) 10
    4.4. Paso 4: Canales y Recursos de Búsqueda de Empleo 10

5. RECOMENDACIONES PARA LA ENTREVISTA DE TRABAJO 13

    5.1. Preparación Previa 13
    5.2. Desarrollo de la Entrevista y Aspectos a Negociar 14
    5.3. Preguntas y aspectos a concretar 14
    5.4. Formalización del Contrato por Escrito 15

6. HERRAMIENTAS TÉCNICAS PARA LA PROFESIONALIZACIÓN 16

    6.1. Acreditación de Competencias Profesionales (PEAC) 16
    6.2. Herramientas Digitales Diarias y Plantillas Administrativas 17

7. SALUD LABORAL, AUTOCUIDADO Y REDES DE APOYO 18

    7.1. Prevención de Riesgos en el Hogar 18
    7.2. El Ocio como Derecho 19
    7.3. El Poder de la Comunidad y la Red de Apoyo 19

8. DIRECTORIO Y RECURSOS ÚTILES 20



PRESENTACIÓN



Esta guía no es un manual teórico; es una herramienta viva elaborada de manera participativa entre el equipo de profesionales del área sociolaboral, quienes también comparten el origen migrante del Centro de Empoderamiento de Trabajadoras del Hogar y los Cuidados **(CETHYC),** y las propias mujeres migrantes y trabajadoras del hogar en su práctica diaria dentro del área.

Su creación responde a la necesidad de sistematizar la experiencia, las resistencias y las soluciones que construimos juntas cada día cuando una compañera cruza las puertas de nuestro centro buscando apoyo para mejorar su situación laboral.
El equipo técnico que orienta y ha estructurado este documento conoce en primera persona lo que significa migrar, enfrentar las barreras de la Ley de Extranjería y sostener la vida en un país que no es el suyo. Ese conocimiento compartido elimina las distancias, evita la condescendencia y garantiza una atención basada en la empatía y la horizontalidad.

Las páginas de esta guía recogen las dudas reales, las necesidades detectadas y los procesos de superación que las trabajadoras del hogar experimentan a diario. Cada consulta en el área sociolaboral ha sido una pieza clave para dar forma a este instrumento, convirtiendo la experiencia individual en un recurso de protección colectiva que queremos compartir con más trabajadoras del sector.
En línea con los principios de **SEDOAC,** reafirmamos que las mujeres migrantes no somos sujetas pasivas ni meras receptoras de ayuda, somos *creadoras de conocimiento, agentes de cambio político y las verdaderas protagonistas de la dignificación del sector de los cuidados en España.*

1. PUNTO DE PARTIDA



Trabajamos para romper el aislamiento que sufres en este sector, especialmente bajo el régimen de interna. Te acompañamos con recursos técnicos y apoyo emocional para que negocies tus condiciones laborales desde la dignidad y la confianza que mereces.

Para SEDOAC, capacitar en el conocimiento de los derechos y recursos es un pilar fundamental. Este enfoque alinea la misión de la organización con los más altos estándares y derechos del marco internacional y europeo.

"No se puede defender un derecho que no se conoce."

2. NORMATIVA VIGENTE: CONOCE TUS DERECHOS

Con la ratificación del Convenio 189 de la OIT, entra en vigor el Real Decreto-ley 16/2022, del 6 de septiembre de 2022, para la mejora de las condiciones de trabajo y de Seguridad Social de las personas trabajadoras al servicio del hogar, que modifica la anterior normativa principalmente en que:

1. Se reconoce el derecho al desempleo a las personas trabajadoras del hogar.
2. Se reconoce el derecho a indemnización por FOGASA.
3. Se producen nuevas reglas de cotizaciones y bonificaciones:

Obligatorio cotizar por desempleo y al Fondo de Garantía Salarial.

- Las personas empleadoras asumen las obligaciones en materia de cotización siempre.
- Beneficios en la cotización aplicables en el Sistema Especial para Empleadas de Hogar.
- Nuevas obligaciones referentes a la comunicación de datos en las altas de los trabajadores.

2.1. Derechos Laborales Básicos

- **Derecho a un salario justo:** Tienes derecho a cobrar, como mínimo, el Salario Mínimo Interprofesional proporcional a tus horas de trabajo.
- **Derecho al descanso:** Tienes derecho a descansos diarios, semanales y a vacaciones pagadas (un mínimo de 30 días naturales al año).
- **Derecho a la dignidad:** Nadie tiene derecho a maltratarte, insultarte o retener tu documentación personal.
- **Contrato formal:** Tienes derecho a un contrato por escrito y a conocer tus condiciones claras desde el primer día.
- **Protección frente al despido:** Se eliminó la figura del *desistimiento* (el despido sin causa). Ahora la parte empleadora debe justificar legalmente el fin de la relación laboral.
- **Derecho a desempleo:** Si cotizas por esta contingencia, tienes derecho a solicitar la prestación por desempleo (paro) en caso de despido.

2.2. Salud y Seguridad en el Trabajo (Real Decreto 893/2024)

Tu lugar de trabajo es un hogar privado, pero sigue siendo un entorno laboral que debe ser seguro:

- **Evaluación de Riesgos:** El empleador tiene la obligación de evaluar los riesgos del hogar para garantizar que no sufras lesiones o accidentes. Para ello, el Ministerio de Trabajo y Economía Social, junto con el INSST, pone a disposición una herramienta pública, gratuita y simplificada *(integrada en el portal Prevención10 / INSST)*. Puedes hacer la formación en la plataforma https://www.efundae.es/ , obtendrás un diploma/certificado oficial que acredita tu formación en prevención

- **Reconocimientos Médicos:** Tienes derecho a reconocimientos médicos gratuitos y específicos para las tareas de cuidado y esfuerzo físico que realizas.

2.3. Salarios y Cotizaciones

Bases de Cotización: Puedes verificar tus altas en la Seguridad Social y tus cotizaciones reales en cualquier momento a través del portal Importass de la Tesorería General de la Seguridad Social.



3. GUÍA SEGÚN TU SITUACIÓN ADMINISTRATIVA



3.1. Ruta A: Si te encuentras en Situación Administrativa Regular

1. **Alta como demandante de empleo:** Inscríbete en la oficina del SEPE / Servicio Autonómico de Empleo que te corresponda.

2. **Diseño de un plan a medio/largo plazo:** No te limites solo a la urgencia económica inmediata; planifica tu proyección laboral y profesional.

3. **Formación y capacitación:** Homologa tus estudios, planifica formaciones que mejoren tu perfil y desarrolla tus competencias digitales.

4. **Prestación por desempleo:** Solicita la prestación por desempleo si has sido despedida y cumples con los requisitos de cotización.

3.2. Ruta B: Si te encuentras en Situación Administrativa Irregular (Sin permiso)

La falta de documentación te expone a una mayor vulnerabilidad y riesgo de explotación, pero **la ley también protege tus derechos laborales básicos:**

- **Tu seguridad es prioridad:** Puedes y debes exigir condiciones de seguridad y salud laboral. La falta de papeles no justifica el riesgo físico o la desprotección.

- **Canales de búsqueda:** Familiares, amigos y conocidos. Acude a tu entorno,parroquias, redes comunitarias y entidades sociales de confianza.

4. TU ITINERARIO SOCIOLABORAL



4.1. Paso 1: Autoconocimiento ¿Qué puedes ofrecer?

- **Detectar tus habilidades:** Evalúa tus competencias personales, técnicas e interpersonales.
- **Definir tu objetivo:** Establece metas alcanzables a corto y medio plazo.
- **Identificar áreas de mejora:** Evalúa qué formación necesitas para abrirte nuevas oportunidades.

4.2. Paso 2: Definición del Objetivo

- **Define tu plan:** *Ejemplo:* Conseguir un empleo como trabajadora del hogar en 3 meses y, a largo plazo (1 año), trabajar como cocinera en centros escolares (lo que requerirá realizar cursos de manipulación de alimentos o cocina colectiva).
- **Investiga los requisitos:** Revisa qué cualificaciones exigen para puestos (como Cuidadora Sociosanitaria, manipulación de alimentos, etc.).
- **Formación complementaria:** Plantea realizar formaciones oficiales como los Certificados Profesionales.

4.3. Paso 3: Elaboración del Currículum Vitae (CV)

El currículum es la herramienta base para iniciar la búsqueda de empleo. Su objetivo principal es conseguir una entrevista de trabajo.

4.4. Paso 4: Canales y Recursos de Búsqueda de Empleo

4.4.1. Servicios Públicos de Empleo

(Requerido contar con permiso de trabajo. Inscribirse permite acumular antigüedad para acceder a ayudas y cursos)

- **SEPE y Agencias de Empleo:**
  - **Portal Oficial Empléate:** En el portal de empleo de la Administración Empléate puedes buscar vacantes del sector público y privado.
  - **Agencias de Colocación Autorizadas:** Entidades públicas o privadas que colaboran con el SEPE gestionando ofertas de trabajo. Puedes consultar la base de datos oficial en la Buscador de Agencias del Sistema Nacional de Empleo.
- **Empleo en Europa (Red EURES)**
  - **Portal Europeo de Movilidad Profesional (EURES):** Directorio central con millones de ofertas laborales en los países de la UE y del EEE en el Portal EURES Comisión Europea.
  - **Convocatorias y Reclutamiento EURES España:** El SEPE gestiona un apartado específico para candidaturas de profesionales españoles en el Espacio EURES en el SEPE, donde publican procesos de selección abiertos, días del empleo europeo y contactos de consejeros EURES
- **Empresas de Trabajo Temporal (E.T.T.):**

  Sirven como puerta de entrada al mercado laboral. El contrato temporal se realiza con la ETT, pero el salario debe ajustarse al convenio sectorial correspondiente. Consulta pública de ETT autorizadas.

4.4.2. Agencias Éticas, Entidades Sociales y Redes de Apoyo

- **Cáritas Madrid (Agencia de Colocación):** Gestión de ofertas en hogar y cuidados con mediación previa. *caritasmadrid.org*
- **Asociación ACUDE:** Ayuda a domicilio, centros de día y acompañamiento hospitalario. *asociacionacude.es* | 91 689 64 60 / 695 35 06 97
- **Cruz Roja Española (Área de Empleo):** Orientación e inserción laboral para el sector. *cruzroja.es/empleo*

4.4.3. Portales Especializados en Empleo de hogar y Cuidado de Mayores

- **Cuideo:** Cuidado de personas mayores y dependientes a domicilio. *cuideo.com/empleo*
- **Interdomicilio:** Personal de hogar, limpieza y cuidados por horas o jornada completa. *interdomicilio.com/trabaja-con-nosotros*
- **Familiafácil:** Contacto directo entre familias y trabajadoras. *familiafacil.es*
- **Selhome:** Buscador de ofertas para cuidado de personas y tareas del hogar. *selhome.com/buscar-trabajo*
- **Home Services Asistencia:** Envío de CV a su base de datos. *homeservicesasistencia.es/empleo*
- **Casa Lista / House & Kids:** Agencias de selección de personal. *casalista.com* | *houseandkids.es*
- **Dona Dona:** Gestión de personal para el hogar. 91 575 15 66 / 691 60 77 12 seleccion@donadona.es

4.4.4. Cuidado Infantil

- **Sitly (antigua QuieroCanguro):** Plataforma para conectar con familias para cuidado infantil. *sitly.es*
- **TopNanny:** Anuncios y solicitudes directas de familias. *topnanny.es*

4.4.5. Empresas del Sector Sociosanitario y Atención a la Dependencia

(Suelen requerir Certificado Profesional para el Servicio de Ayuda a Domicilio - SAD)

- **ASISPA:** Ayuda a domicilio, centros de día y residencias.
  asispa.org/trabaja-en-asispa
- **DomusVi:** Red de residencias y servicios a domicilio.
  domusvi.es/trabaja-con-nosotros
- **Gerosol Asistencia:** Servicios integrales para el cuidado de mayores.
  gerosol.com/empleo
- **Clece / Seniori:** Auxiliares para servicio a domicilio y centros sociosanitarios.
  clece.es/empleo

4.4.6. Residencias Geriátricas y Sector Sanitario

- **Inforesidencias:** Bolsa de empleo para residencias y centros sociosanitarios.
  inforesidencias.com
- **Infoelder:** Directorio general de residencias para autocandidaturas.
  infoelder.com
- **Geriajobs:** Ofertas enfocadas exclusivamente al ámbito geriátrico.
  geriajobs.com

4.4.7. Portales Generales de Anuncios y Buscadores

Al usar portales abiertos, verifica siempre la identidad del empleador y nunca acudas sola a entrevistas privadas en domicilios.

- **Tablón de Anuncios:** *tablondeanuncios.com/trabajo*
- **OpciónEmpleo / Jooble:** Agregadores que rastrean ofertas de múltiples webs.
  opcionempleo.com
- **Recopilatorios de empleo:** *loentiendo.com/paginas-web-ofertas-empleo/*

5. LA ENTREVISTA DE TRABAJO



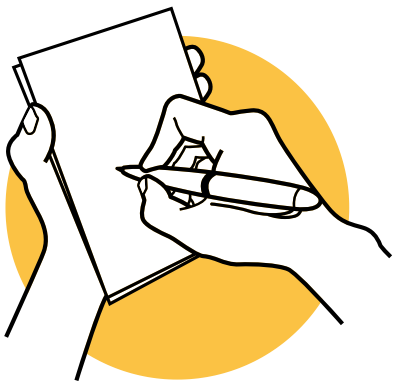
Antes de aceptar una propuesta laboral, asegúrate de que cumple con las condiciones legales de un trabajo digno.

Conviene que hagas un autoanálisis sobre tus habilidades, tener los objetivos claros; lo ideal sería hacer alguna entrevista de prueba.

5.1. Preparación Previa (Antes de acudir)

Lleva contigo la siguiente documentación e información:

- **Identificación:** Documentación que acredite tu situación o permiso de trabajo (Resolución o TIE).
- **Seguridad Social:** Número de Afiliación a la Seguridad Social (NASS).
- **Currículum Vitae (CV):** Copia actualizada.
- **Referencias:** Teléfonos o cartas de recomendación de empleadores anteriores.
- **Información de mercado:** Revisa previamente la **Tabla Salarial del Empleo de Hogar** actualizada.



5.2. Desarrollo de la Entrevista y Aspectos a Negociar

- **Experiencia:** Explica tus trayectorias previas tanto en tu país de origen como en España.
- **Conocimientos:** Destaca tus saberes en cocina, cuidados específicos, manejo de movilidad, etc.
- **Aclaración de condiciones:**
  - **Económicas:** Clarifica si el salario ofrecido es neto o bruto, su ajuste al SMI y cómo se abonan las pagas extraordinarias.
  - **Jornada y descansos:** Concreta el horario exacto. Distingue entre trabajo efectivo y tiempo de presencia. Recuerda el derecho a 12 horas mínimas de descanso entre jornadas y 36 horas semanales ininterrumpidas (especialmente en régimen de interna).
  - **Funciones y salud laboral:** Define claramente las tareas solicitadas.

5.3. En la Entrevista

A continuación, sugerimos algunas preguntas que puedes hacer a tu entrevistador:

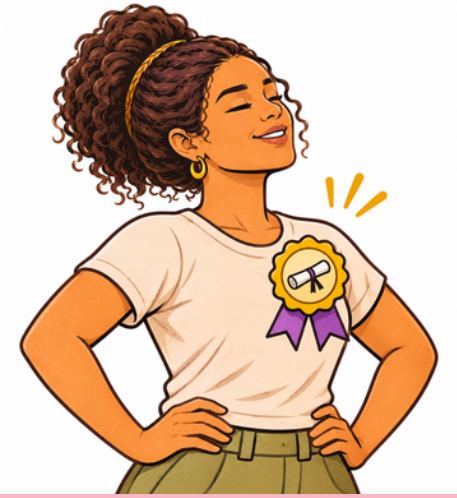
	Pregunta / Aspecto a concretar
Salario	¿El salario ofrecido es NETO o BRUTO? ¿Cumple con el SMI vigente?
Seguridad Social	¿Se gestionará el ALTA desde el primer día de trabajo?
Pagas Extraordinarias	¿Cómo y cuándo se pagan las 2 pagas extras (prorrateadas o mensuales)?
Horario	¿Cuáles son las HORAS exactas de entrada y salida?
Descansos	¿Cuáles son las horas de descanso diario y el día de descanso semanal?
Funciones	¿Qué tareas específicas se van a realizar y cuáles no están incluidas?
Interlocución	¿Quién es la persona interlocutora directa para coordinar el trabajo?

5.4. Formalización del Contrato por Escrito

- **Obligatoriedad:** Exige copia del contrato por escrito en los primeros 7 días de trabajo (amparado por el Real Decreto-ley 2/2024 y normativa europea).
- **Detalle del Contrato:** Comprueba que en el documento figure la jornada exacta, las tareas asignadas, el salario en metálico y el desglose de horarios.



6. HERRAMIENTAS TÉCNICAS PARA LA PROFESIONALIZACIÓN



6.1. Acreditación de Competencias Profesionales (PEAC)

Si tienes experiencia cuidando personas o trabajando en el hogar pero no cuentas con una titulación oficial en España, puedes transformar esa experiencia en un **Certificado Profesional** a través del Procedimiento de Evaluación y Acreditación de Competencias (PEAC).

- **Convocatoria Abierta:** La Comunidad de Madrid mantiene este proceso abierto de forma permanente a través de su sede electrónica.
- **Dónde acudir:** Subdirección General de Cualificación y Acreditación Profesional (Vía Lusitana, 21, 28025 Madrid). Consulta los requisitos en el portal oficial de la Comunidad de Madrid.
- **Convenios Internacionales (Ecuador):** Si eres ciudadana ecuatoriana, el protocolo bilateral con la Comunidad de Madrid permite certificar la experiencia adquirida tanto en Ecuador como en España en las áreas de salud y servicios.

6.2. Herramientas Digitales Diarias y Plantillas Administrativas

Si tienes experiencia cuidando personas o trabajando en el hogar pero no cuentas con una titulación oficial en España, puedes transformar esa experiencia en un Certificado Profesional a través del Procedimiento de Evaluación y Acreditación de Competencias (PEAC).

- **Portal Importass (Seguridad Social):** Uso de la plataforma digital para la consulta autónoma de la vida laboral, comprobación de altas y bases de cotización.
- **Soporte Documental:** Acceso a modelos descargables de contratos adaptados a la ley, fichas para el registro horario obligatorio y tablas salariales vigentes.
- **Uso Profesional de WhatsApp:** Pautas para el envío formal de candidaturas, concertación de entrevistas y registro por escrito de los acuerdos alcanzados con la parte empleadora.



7. SALUD LABORAL, AUTOCUIDADO Y REDES DE APOYO



El trabajo del hogar y los cuidados genera un sobreesfuerzo físico constante, riesgo de aislamiento social y, en muchas ocasiones, dependencia emocional. Cuidar tu salud es un derecho.

7.1. Prevención de Riesgos en el Hogar

- **Riesgos Químicos:** Exige información clara sobre el manejo de productos de limpieza, ventilación adecuada y uso de guantes protectores.
- **Esfuerzo Físico:** Solicita o realiza formaciones sobre higiene postural para la movilización de personas dependientes o el manejo de cargas pesadas.
- **Salud Integral:** Ejerce tu derecho a las revisiones médicas periódicas anuales y gratuitas.

7.2. El Ocio como Derecho

El tiempo libre no es un lujo, es una necesidad. Participa en actividades culturales, asociativas o de entretenimiento que te permitan desconectar del entorno laboral y reconectar contigo misma.

7.3. El Poder de la Comunidad y la Red de Apoyo

La integración y la defensa de derechos no se hacen en soledad. Mantenerte conectada a la red te protege:

- **Espacios de encuentro:** Participa en los talleres, grupos de apoyo y espacios de empoderamiento del CETHYC / SEDOAC para fortalecer tus habilidades de negociación y autonomía.



8. DIRECTORIO Y RECURSOS ÚTILES



Oficinas Municipales de Información y Orientación para Población Inmigrante (Ayuntamiento de Madrid):

- Orientación social, legal, laboral y formativa.
- Oficina Municipal de Inmigración

Trámites de Seguridad Social:

- Portal para consultar altas, bajas y cotizaciones.
- Portal Importass - Seguridad Social

Acreditación de Experiencia Laboral (Comunidad de Madrid):

- Subdirección General de Cualificación y Acreditación Profesional.
- *Vía Lusitana, 21, 28025 Madrid*
- Portal de Acreditación de Experiencia Laboral CM

GUÍA PARA LA INTEGRACIÓN SOCIOLABORAL

de las trabajadoras del hogar y
los cuidados de origen migrante

SEDOAC