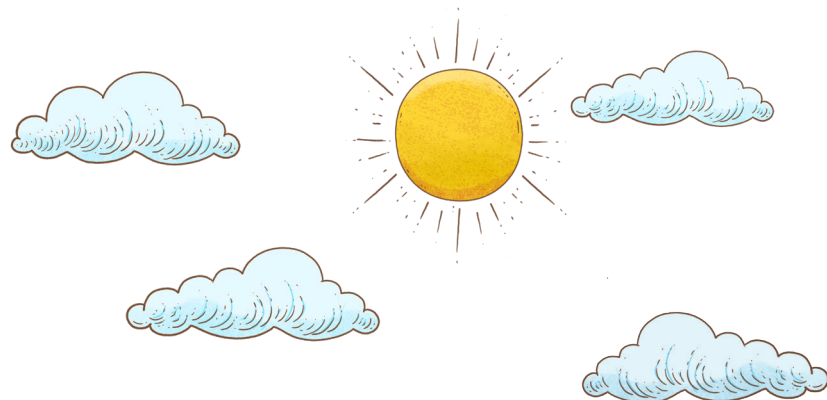


**VOCES DEL CUIDADO  
DE MUJERES RURALES  
COLOMBIANAS**

*Trabajo de cuidado  
no remunerado en  
tiempos de Covid-19*

# Un día de mi vida

*Diario de campo*



*Este diario pertenece a:*



Affaires mondiales  
Canada

Global Affairs  
Canada



Mesa de  
Economía  
Feminista  
Bogotá, D.C. - Colombia

# Un día de mi vida

## Diario de campo

*El diario de campo es una herramienta que te permitirá anotar todas las actividades de trabajo doméstico y de cuidado no remunerado que realizas en tu día. El anotar todas las actividades que realizas desde que te levantas hasta que te acuestas te ayudará a determinar cuánto tiempo de tu día estás empleando en las tareas del hogar y de cuidado y cuántas a actividades personales.*



## ¿Cómo lo usamos?

### Paso 1:

Durante el día registra en este diario las actividades que realizas y las horas a las que llevas a cabo dicha actividad. Puedes incluir las horas de sueño, cuando te bañas, hasta las tareas que realizas durante el día. ¡Ten en cuenta registrar todo, así nos podremos dar cuenta cómo estás utilizando tu tiempo!

### Paso 2:

Una vez hayas ubicado las actividades y los horarios en las que las realizas, ve a las convenciones o categorías que hemos dispuesto en este diario de campo para ti. Ahora, según el color y la descripción de las actividades que tiene cada categoría, vas a clasificar tus propias actividades en cada categoría. Por ejemplo: si durante las 11:00 y la 1:00 pm tu actividad fue cocinar, en el circulito que está al lado de esa actividad vas a pintarlo del color que corresponde a la categoría de “Suministros de alimentos del hogar”.

### Paso 3:

Finalmente, vas a colorear el círculo que encontrarás en la parte final, esto, según la hora y la categoría en que has ubicado cada una de tus actividades.

## Categorías de trabajo doméstico y de cuidado no remunerado

### Mantenimiento de vestuario para las personas del hogar

- ✿ Lavar, planchar o guardar ropa.
- ✿ Reparar ropa, manteles, cobijas, calzado, maletas, etc.
- ✿ Llevar o recoger ropa o calzado.

### Suministro de Alimentos del hogar

- ✿ Preparar y servir alimentos.
- ✿ Levantar los platos.
- ✿ Servir la comida a las personas.
- ✿ Producción de alimentos para uso final dentro de los hogares sin remuneración.
- ✿ Recolección de agua y leña.

### Compras y administración del hogar

- ✿ Comprar artículos personales para el hogar.
- ✿ Comprar o reclamar medicamentos.
- ✿ Dirigir o supervisar las actividades del hogar.
- ✿ Pagar facturas, hacer trámites, poner o recoger encomiendas.
- ✿ Buscar vivienda para tomar en arriendo o comprar.
- ✿ Cobrar subsidios ante entidades públicas o privadas.
- ✿ Traslados relacionados con compras y administración del hogar.

### Limpieza, mantenimiento y reparación del hogar

- ✿ Limpieza de vivienda.
- ✿ Cuidar mascotas, jardín o limpiar vehículo del hogar.
- ✿ Reparar, hacer instalaciones o mantenimiento de vivienda.
- ✿ Reparar electrodomésticos, muebles o vehículos del hogar.
- ✿ Llevar a reparar electrodomésticos, muebles o vehículos.

### Cuidado y apoyo de personas

- ✿ Actividades con niños y niñas menores de 5 años (jugar, cantar, leer cuentos, o llevarlos al parque).
- ✿ Alimentar, bañar o ayudar a otras personas del hogar a hacerlo.
- ✿ Suministrar medicamentos, hacer terapias a otras personas del hogar.
- ✿ Ayudar con las tareas escolares.
- ✿ Acompañar a citas médicas.

### Cuidados personales

- ✿ Asistir a citas médicas, odontológicas, terapias u otras atenciones en salud.
- ✿ Dormir, comer, afeitarse, bañarse, vestirse, ir a la peluquería, salón de belleza.
- ✿ Descansar.



### *Sabías que...*

El empoderamiento político, social y económico de las mujeres, sus derechos y la superación de la desigualdad están relacionados con la economía del cuidado. El cuidado es vital para quienes lo reciben pero costoso para quienes lo proporcionan por asignación social, tomando en cuenta el tiempo invertido, el desgaste físico y mental y las consecuencias para la salud.

12:00 A.M

.....  
.....  
.....

01:00 A.M

.....  
.....  
.....

02:00 A.M

.....  
.....  
.....

03:00 P.M

.....  
.....  
.....

04:00 P.M

.....  
.....  
.....

05:00 P.M

.....  
.....  
.....



06:00 A.M

07:00 A.M

08:00 A.M

○ -----  
-----  
-----

○ -----  
-----  
-----

○ -----  
-----  
-----

09:00 A.M

10:00 A.M

11:00 A.M

○ -----  
-----  
-----

○ -----  
-----  
-----

○ -----  
-----  
-----

12:00 P.M

01:00 P.M

02:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

○ -----  
-----  
-----

○ -----  
-----  
-----



03:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

04:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

05:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

06:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

07:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

08:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

09:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

10:00 P.M

○ -----  
-----  
-----

11:00 P.M

○ -----  
-----  
-----



Finalmente, en este círculo, según la hora y la categoría en que has ubicado cada una de tus actividades, vas a pintar cada sección.



*¿Qué opinas de la “ruleta del tiempo” que sensación, pensamiento o ideas genera en ti?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*¿Qué crees que sea necesario para reorganizar esta “ruleta del tiempo”?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Mantenimiento de vestuario.....○
- Suministro de alimentos .....○
- Compras y administración del hogar.....○
- Limpieza y mantenimiento del hogar.....○
- Cuidado y apoyo a las personas del hogar.....○
- Cuidados personales.....○
- Voluntariado .....○



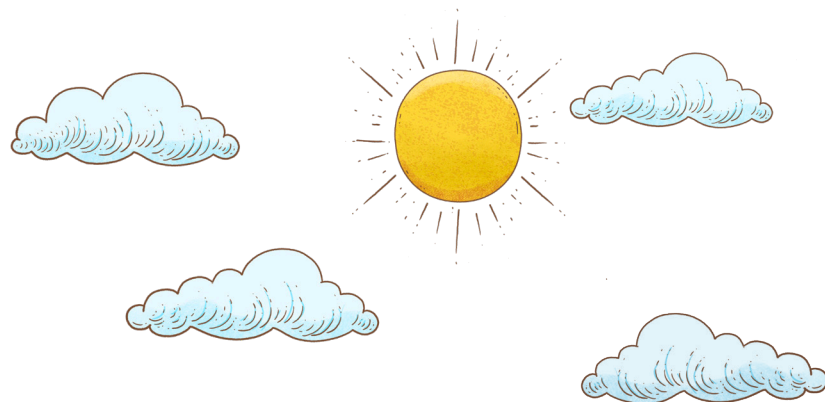
Este material ha sido producido bajo la coordinación de la Mesa de Economía Feminista de Bogotá en el marco de la campaña “Voces del cuidado de mujeres rurales colombianas: trabajo de cuidado no remunerado en tiempos de Covid-19”; y con el apoyo financiero del Gobierno de Canadá a través de Asuntos Mundiales Canadá y de OXFAM.

**VOCES DEL CUIDADO  
DE MUJERES RURALES  
COLOMBIANAS**

*Trabajo de cuidado  
no remunerado en  
tiempos de Covid-19*

# Un día de mi vida

*Diario de campo*



Affaires mondiales  
Canada

Global Affairs  
Canada



Mesa de  
Economía  
Feminista  
Bogotá D.E. - Colombia