Estado de las paternidades en España 2026



> El modelo de paternidad es un reto, un desafío constante. La paternidad presente y el modelo de paternidad igualitario... Para mí, es un desafío cambiar el modelo de paternidad que he recibido y construir uno donde ni delante ni detrás, sino siempre acompañando y estando presente en la vida de mi hija.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

convive fundación cepaim
equimundo CENTER FOR MASCULINITIES & SOCIAL JUSTICE
CORRESPONSABLES
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD

Coordinación del proyecto

Valentina Longo

Equipo investigación

Raquel Santos Pérez
Valentina Longo

Colaboraciones

Diego López
Elis Schettino
Elena Mateos Gordón

Cita recomendada

Santos-Pérez, Raquel; Longo, Valentina. (2026). Estado de las paternidades en España 2026. Fundación Cepaim.

Maquetación

Alicia Gómez Martín (malisia.net)

Nipo

048-26-009-1

Recopilación de datos estadísticos

RepData

Este estudio ha sido realizado por CONVIVE Fundación Cepaim y financiado por el Ministerio de Igualdad del Gobierno de España en el marco del Plan Corresponsables, el National Philanthropic Trust y el Caring Masculinity Fund. Los resultados que aquí se presentan se enmarcan en el informe global State of the World's Fathers 2026, en el contexto de la campaña internacional MenCare (MenCare Global Fatherhood Campaign), y se basan en la metodología y los contenidos desarrollados por Equimundo: Center for Masculinities and Social Justice.

MenCare es una campaña global que promueve la participación de hombres y niños en los cuidados desde un enfoque equitativo y no violento. Con presencia en más de 65 países, las organizaciones socias de MenCare desarrollan iniciativas conjuntas de incidencia, investigación y programas orientados a implicar a los hombres en el cuidado equitativo, la prevención de la violencia, la crianza positiva y la salud materna, neonatal e infantil. La campaña está coordinada por Equimundo: Center for Masculinities and Social Justice y Sonke Gender Justice. Para más información, puede consultarse: www.men-care.org

Desde el equipo de investigación queremos agradecer enormemente a todos los padres y madres que, a pesar del poco tiempo del que disponen, han podido participar con sus relatos y compartir sus reflexiones para la realización de este estudio.

Las opiniones expresadas en este informe son responsabilidad exclusiva de sus autoras. Su publicación no significa que la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres se identifique con las mismas.

Tabla de Contenidos

Prólogo 7

Resumen Ejecutivo 9

Introducción 17

El Estado de las Paternidades en el mundo 2026 19

Paternidades y corresponsabilidad: una transformación colectiva para sostener la vida 25

I. La evolución legislativa y política en España desde la mirada de las paternidades activas 27

II. Estudios previos sobre cuidados y paternidades en España: actualización 28

Metodología del estudio 31

Resultados del estudio 33

I. La trampa del sistema: por qué cuidar tiene un coste tan alto 33

Bolsillos más vacíos, corazones más cargados: el impacto de la situación económica en los cuidados 34

La penalización de los cuidados en la vida laboral: la renuncia ante la falta de conciliación 36

La pobreza de tiempo para cuidar, la vida a contrarreloj 39

II. Sobrecarga y agotamiento en la crianza: estrés parental, preocupaciones y salud mental 43

Lo que quita el sueño: principales preocupaciones de padres y madres 44

III. El impacto del mundo digital en la infancia: control ante los riesgos 48

Lo que no se ve de la crianza: estrés, sobrecarga y salud mental 51

IV. Paternidades y cuidados: avances y resistencias en el camino hacia la corresponsabilidad 56

Los padres se preocupan por los cuidados: cuidar desde el amor y la responsabilidad 57

Corresponsabilidad en los hogares: en el camino hacia un reparto equitativo de los cuidados 61

Un paso para adelante y dos para atrás: retrocesos que socavan la igualdad en los cuidados 65

V. Redes de apoyo y sostén de los cuidados: entre lo público y lo privado 70

El diagnóstico está claro: los servicios públicos se quedan insuficientes 70

Confianza en las personas y agentes clave; baja confianza en las instituciones 73

El cuidado de menores en comunidad: el papel de las redes de apoyo 74

Políticas públicas que transforman: los permisos de paternidad y maternidad en España 77

VI. El poder de los cuidados: de crisis personal a fuerza política 82

Participación política de padres y madres: los cuidados en el centro 82

Soluciones con sus propias palabras: políticas públicas y recomendaciones 83

VII. Notas conclusivas 92

VIII. Recomendaciones para la acción 93

Anexo 1: características socio-demográficas de la muestra 97

PhotoVoice

PhotoVoice 1. 23
PhotoVoice 2. 29
PhotoVoice 3. 33
PhotoVoice 4. 40
PhotoVoice 5. 42
PhotoVoice 6. 45
PhotoVoice 7. 45
PhotoVoice 8. 45
PhotoVoice 9. 46
PhotoVoice 10. 47
PhotoVoice 11. 49
PhotoVoice 12. 50
PhotoVoice 13. 53
PhotoVoice 14. 54
PhotoVoice 15. 55
PhotoVoice 16. 58
PhotoVoice 17. 59
PhotoVoice 18. 66
PhotoVoice 19. 69
PhotoVoice 20. 75
PhotoVoice 21. 81
PhotoVoice 22. 86
PhotoVoice 23. 88
PhotoVoice 24. 89

Gráficos

Gráfico 1. Resultados de la encuesta: Situación financiera actual 35
Gráfico 2. Resultados de la encuesta: Disponibilidad de tiempo 41
Gráfico 3. Resultados de la encuesta: principales preocupaciones relacionadas con los cuidados 44
Gráfico 4. Situaciones relacionadas con la salud mental ocurridas con frecuencia en las últimas dos semanas 52
Gráfico 5. Resultados de la encuesta: Grado de acuerdo con responsabilidades del padre y de la madre en el momento de nacimiento o adopción 67

Cajas

Box 1. La generación sándwich: cuidado de menores y de mayores 60
Box 2. Los retos pendientes en las parejas más corresponsables 64
Box 3. Migración y redes de apoyo para el cuidado de la infancia 75

Tablas

Tabla 1. Características socio-demográficas de la muestra (Encuesta) 97
Tabla 2. Características socio-demográficas de la muestra (Entrevistas en profundidad) 99



→ **Foto**: *Mike Cox vía Unsplash*

Prólogo

María Guijarro Ceballos.
Secretaria de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres

El informe El Estado de las Paternidades en España 2026, desarrollado por CONVIVE Fundación Cepaim en el marco del Estado de la Paternidad en el Mundo (SOWF 2026), coordinado por Equimundo y financiado por el Ministerio de Igualdad, refleja la importancia de los cuidados en nuestras sociedades contemporáneas. Se centra en los cuidados que toda persona necesita en las primeras etapas de la vida. Además, aborda cómo viven y sienten esta responsabilidad aquellas mujeres y hombres a las que, durante esos primeros años de crianza, les toca cuidar y conciliar los cuidados con la vida personal, laboral y familiar.

Este informe constituye un documento fundamental para conocer una realidad social que debe servir de base para el diseño y evaluación continua de políticas públicas de cuidados. El estudio realiza entrevistas en profundidad a padres y madres con menores a cargo para extraer patrones y conclusiones sobre los retos de la crianza en sociedades complejas, un fenómeno social habitualmente olvidado en las grandes agendas políticas, pero que debe ser una de las problemáticas a abordar por cualquier democracia y que constituye uno de los grandes retos de nuestros actuales estados del bienestar.

El informe nos aporta datos muy relevantes sobre cómo se está produciendo un cambio cultural en los cuidados, y este éxito es, sin duda, un éxito del feminismo, que ha puesto desde sus orígenes sus esfuerzos para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres. Nos demuestra que, por fin, los hombres quieren cuidar y que el cuidado ya no es tabú. No obstante, seguimos constatando que la carga mental, el mayor tiempo dedicado a los cuidados, así como los mayores esfuerzos laborales y vitales, todavía recaen sobre las mujeres.

Esta investigación, en una mirada al pasado, evidencia que existe un cambio cultural en la corresponsabilidad en los cuidados por parte de los hombres, pero también advierte que, en el horizonte de futuro, las opiniones de las nuevas generaciones sobre cómo debe ser la crianza se basan en una vuelta al pasado, donde los roles de las mujeres como cuidadoras y de los hombres como proveedores vuelven a tomar fuerza. Esto también nos demuestra que el cambio no siempre es lineal y que vivimos tiempos inciertos, influidos por pensamientos reaccionarios que anhelan volver a un tiempo que ya no existe.

Pero, lejos de sacar conclusiones pesimistas en este sentido, la investigación nos aporta una serie de análisis que nos permiten comprender la situación de quienes cuidan y una serie de "recetas" que deben orientar nuestras políticas públicas. Las y los cuidadores sienten que necesitan más apoyo.

Aunque el documento refleja grandes avances con medidas como los permisos por nacimiento y cuidado del menor de 19 semanas, intransferibles y remunerados para cada progenitor, o el Plan Corresponsables como política referente en materia de cuidados que ha sentado un pilar básico para promover otros modelos corresponsables e igualitarios en la crianza, por sí solas no son suficientes si no van acompañadas de una profunda transformación social.

Esta transformación debe ir de la mano de más inversión en políticas públicas innovadoras y arriesgadas en materia de corresponsabilidad y los cuidados, con la implicación de todos los niveles del Estado, de la comunidad, el mercado y las familias. Para ello, atender a las recomendaciones que se proponen en esta investigación sería un primer paso en la buena dirección que el Ministerio de Igualdad recoge con interés y responsabilidad.

Solamente atendiendo a las necesidades reales de la gente podremos mejorar sus vidas y, en un tiempo acelerado donde las exigencias son tan altas, sobre todo para las mujeres, debemos apostar como sociedad por garantizar los derechos a cuidar, a ser cuidado y a no cuidar si no se desea. Las instituciones tenemos este reto y, desde el Ministerio de Igualdad, estamos plenamente implicadas en afrontarlo.



→ **Foto**: *Cai Fang via Unsplash*

Resumen Ejecutivo

El informe Estado de las Paternidades en España 2026, desarrollado por CONVIVE Fundación Cepaim en el marco del Estado de la Paternidad en el Mundo 2026[1] coordinado por Equimundo - Centro de Masculinidades y Justicia Social[2], en el marco de la campaña global MenCare[3], analiza los resultados de una encuesta aplicada a 500 personas y de 30 entrevistas realizadas a padres y madres en España. Los resultados muestran que mujeres y hombres comparten múltiples responsabilidades en el cuidado de niños y niñas, personas mayores, hogares y comunidades. Sin embargo, aún persisten barreras estructurales importantes, culturales y laborales que limitan un reparto equitativo y atención a las necesidades reales de cuidados de familias y menores en nuestro país.

I. La trampa del sistema: por qué cuidar tiene un coste tan alto

El conjunto de resultados pone de manifiesto la existencia de una **tensión estructural entre el sistema socioeconómico y las necesidades de cuidado,** que atraviesa de forma transversal las experiencias de padres y madres. Lejos de tratarse de dificultades individuales o puntuales, los datos evidencian la configuración de un sistema en el que **cuidar implica asumir costes económicos, laborales y personales elevados**. En este contexto, la **decisión de tener hijos e hijas** —o de ampliar la familia (cerca del 70 % del total de personas encuestadas no piensa en tener más hijos o hijas en el futuro)— aparece profundamente condicionada por factores como la **precariedad económica**, el **alto coste de la vida**, el **acceso a la vivienda**, la **inestabilidad laboral** o la **falta de apoyos públicos suficientes**.

El capítulo muestra cómo la **economía del hogar** y la **organización social del trabajo penalizan directamente los cuidados**, obligando a las familias a sostenerlos mediante **renuncias constantes**. El 62 % está en una situación de inseguridad financiera que no le permite cubrir sus gastos regulares o afrontar alguna emergencia. Estas renuncias se expresan en múltiples dimensiones: **reducción de ingresos**, **pérdida de oportunidades laborales**, **sobrecarga de tiempo** y **abandono del autocuidado**. De manera especialmente significativa, se confirma que las **madres** continúan asumiendo un **impacto desproporcionado**, tanto en términos de **precariedad laboral y brecha salarial** (reducción de jornada, excedencias, permanencia en trabajos precarios, rechazo de oportunidades profesionales de ascenso o renuncia al empleo) como de **disponibilidad de tiempo**, lo que refleja la persistencia de **desigualdades de género** en la organización social de los cuidados. Así, un 40 % de las madres frente a un 26 % de los padres ha dejado de trabajar y un 77 % de las madres se siente insatisfecha con el trabajo frente al 65 % de padres. Las importantes adaptaciones y renuncias que madres y padres deben realizar para poder cuidar de sus menores **reflejan las dificultades de conciliar y equilibrar los cuidados con el empleo** —señalado por el 42 % de la muestra— debido a la falta de permisos adaptados y las pocas facilidades que se dan en algunas empresas para conciliar.

Al mismo tiempo, se observa que los **padres** comienzan a cuestionar su **rol tradicional como proveedores**, mostrando una mayor **implicación en la crianza** y una disposición creciente a **reorganizar sus prioridades laborales**. Sin embargo, este cambio convive con **estructuras laborales rígidas** y **culturas organizativas poco corresponsables**, que dificultan avanzar hacia modelos más igualitarios. De este modo, las prácticas reales siguen estando limitadas por un marco institucional y económico que no acompaña estas transformaciones.

Otro de los hallazgos clave es la **escasez de tiempo** como problema central de la vida cotidiana. La crianza se desarrolla en un escenario

1. El informe internacional completo está disponible en: https://www.equimundo.org/resources/state-of-the-worlds-fathers-2026/
2. https://www.equimundo.org/
3. https://men-care.org/

de **aceleración constante**, donde compatibilizar empleo, cuidados y vida personal se convierte en un ejercicio continuo de equilibrio. Esta **"pobreza de tiempo"** no solo afecta a la organización diaria, sino que tiene consecuencias directas en el **bienestar emocional**, la **salud mental** y la **calidad de las relaciones familiares**. El 67 % de madres y 62 % de padres no tienen tiempo suficiente para el descanso, el autocuidado y el ocio y el 67 % de madres y 61 % de padres no lo tiene para ampliar sus capacidades o formarse. La falta de **tiempo propio**, especialmente acusada en las madres, evidencia que el sistema actual no garantiza condiciones mínimas para una vida sostenible.

En definitiva, los resultados muestran que cuidar en la actualidad requiere un **esfuerzo individual y familiar** que suple las **carencias del sistema**, generando desigualdades y limitando las posibilidades de desarrollo tanto de las personas adultas como de la infancia. Situar los **cuidados en el centro** no es únicamente una cuestión de bienestar privado, sino un **reto colectivo** que interpela al conjunto de las políticas públicas, al mercado de trabajo y a la organización social en su conjunto.

II. Sobrecarga y agotamiento en la crianza: estrés parental, preocupaciones y salud mental

En síntesis, los resultados ponen de manifiesto que la experiencia de la crianza en el contexto actual se configura como un **equilibrio frágil** entre responsabilidades crecientes, recursos limitados y expectativas sociales en transformación. Las preocupaciones económicas, la preocupación por la salud y bienestar de sus hijos e hijas, los desafíos educativos, la irrupción del entorno digital y las condiciones estructurales que dificultan la conciliación no actúan de forma aislada, sino que se **entrelazan y se refuerzan mutuamente**, generando una sobrecarga sostenida que impacta de manera directa en el bienestar físico y emocional de madres y padres. Un dato importante: más de la mitad de las personas encuestadas (54 %) considera que su principal preocupación es su seguridad económica actual para cuidar a su familia y/o el futuro económico de sus hijos e hijas.

Esta sobrecarga se traduce en **estrés, fatiga mental y sentimientos de insuficiencia o culpa**, especialmente vinculados a la falta de tiempo de calidad con los hijos e hijas y a la dificultad de "llegar a todo". A ello se suma una **incertidumbre constante** en torno a la toma de decisiones educativas, el futuro de la infancia y los riesgos del entorno contemporáneo —desde la inestabilidad económica hasta los peligros percibidos en el espacio urbano o digital—, lo que intensifica la sensación de responsabilidad individual.

Asimismo, el capítulo evidencia que la crianza hoy implica enfrentarse a **nuevos retos educativos complejos**, como el acompañamiento emocional, la gestión de límites o la transmisión de valores en un contexto social percibido como cambiante, desigual, polarizado y, en ocasiones, adverso. Algunas madres y padres entrevistados además expresan su preocupación y los miedos relacionados con la **seguridad vial, la falta de espacios públicos adecuados a la infancia** y la violencia que perciben, especialmente en los entornos más urbanos y grandes ciudades.

La preocupación por el **impacto en la vida y salud mental de sus hijos e hijas de las tecnologías, el uso del móvil y las redes sociales** ocupa un lugar central, no sólo por los riesgos asociados (ciberacoso, contenidos inapropiados por violencia, estereotipos de género o mensajes de odio, adicción), sino también por su influencia en el desarrollo cognitivo, emocional y social de la infancia. Esto sitúa a las familias en una posición ambivalente, entre el aprovechamiento de las oportunidades educativas de lo digital y la necesidad de ejercer un control y protección constante ante los riesgos.

A pesar que el 86 % de las personas encuestadas se siente satisfecha con su vida en general, este estudio nos permite arrojar resultados significativos relacionados con los impactos que sus responsabilidades de cuidado y preocupaciones asociadas pueden tener sobre **el estrés, el agotamiento y la salud mental de padres y madres**. Estos resultados muestran que los impactos de la sobrecarga no son homogéneos, sino que presentan **diferencias de género significativas** en la vivencia del malestar. Mientras que las madres tienden a experimentar con mayor frecuencia síntomas físicos asociados a la ansiedad (un 26 % los ha sufrido con frecuencia en las últimas dos semanas), los padres reportan en mayor medida conductas de riesgo o malestar psicológico no siempre visibilizado (un 21 % ha tenido pensamientos suicidas y un 19 % ha tenido dificultades para cumplir con tareas habituales por consumo de alcohol más de 5 días en las últimas 2 semanas), lo que apunta a la necesidad de incorporar una **mirada diferenciada** en el abordaje del bienestar parental.

Al mismo tiempo, se observa una **tensión persistente entre ideales y posibilidades reales**. Muchas madres y padres aspiran a modelos de crianza más presentes, respetuosos e igualitarios, pero se enfrentan a las exigencias laborales, la organización del tiempo y la falta de apoyos suficientes. Esta brecha entre lo deseado y lo posible no solo genera culpabilidad por la falta de tiempo para cuidar, agotamiento físico y mental y frustración, sino que también evidencia las **limitaciones estructurales del sistema de cuidados y del mercado laboral**, especialmente en un contexto social percibido como cada vez más complejo y exigente.

En definitiva, el malestar asociado a la crianza no puede entenderse únicamente como una cuestión individual o privada, sino que responde a **condiciones sociales, económicas y culturales más amplias**. Este escenario subraya la urgencia de avanzar hacia modelos sociales, laborales y de cuidados que sitúen la **sostenibilidad de la vida en el centro**, reforzando los apoyos a las familias, mejorando las condiciones de conciliación y promoviendo una corresponsabilidad real entre familias, Estado, mercado y comunidad. Solo así será posible reducir la sobrecarga actual y garantizar entornos de crianza más saludables, equitativos y sostenibles en el tiempo.

III. Paternidades y cuidados: avances y resistencias en el camino hacia la corresponsabilidad

Este capítulo pone de manifiesto que las **paternidades están en plena transformación**, avanzando hacia modelos más implicados, afectivos y presentes, pero todavía atravesados por **desigualdades persistentes y resistencias culturales**. Los padres no sólo se reconocen como proveedores, sino también como cuidadores que disfrutan del vínculo cotidiano, del tiempo compartido y de la dimensión emocional de la crianza. El **89 % de las personas encuestadas siente que cuidar a sus niñas o niños o a sus seres queridos es una de las cosas de las que más disfruta en su vida la mayoría de las veces**. En este sentido, la paternidad emerge cada vez más como una experiencia basada en el **amor, la responsabilidad y la presencia**, que transforma profundamente las prioridades y las identidades de quienes la ejercen. La experiencia de la paternidad y maternidad supone la convergencia de una mezcla de diferentes emociones que evidencia que la crianza no se vive únicamente como **una fuente de bienestar, sino también como un proceso exigente**, así como una experiencia dinámica, relacional y profundamente atravesada por el vínculo que establecen con sus hijas e hijos y por el contexto social en el que se desarrolla.

Sin embargo, estos avances conviven con una realidad compleja: la **corresponsabilidad sigue siendo incompleta**. Aunque muchas parejas (más del 70 %) perciben que existe un reparto justo de las tareas, esta percepción de la equidad se da en mayor medida entre los padres que entre las madres. Por otra parte, los datos y los testimonios evidencian una **brecha de género tanto en el tiempo dedicado como, especialmente, en la carga mental**. Las madres dedican más tiempo a los cuidados que los padres, sobre todo, en aquellas tareas menos gratificantes como la limpieza de la casa (un 10 % más de madres que de padres dedica más de 1 hora al día). Por contra, los padres dedican más tiempo que las madres a su autocuidado.

Entre aquellas parejas más corresponsables, las madres continúan asumiendo en mayor medida tanto la limpieza como la organización, planificación y supervisión de la vida cotidiana, mientras que los padres tienden a concentrarse en tareas más visibles o gratificantes como la cocina o el juego. Esto revela que no basta con compartir tareas, sino que es **necesario avanzar hacia una distribución equitativa también del trabajo invisible que sostiene los cuidados**.

El análisis muestra, además, que la corresponsabilidad no es solo una cuestión de justicia, sino también de **bienestar individual, familiar y relacional**. Cuando el reparto es más equilibrado, se reduce la sobrecarga, aumenta la disponibilidad de tiempo y se fortalece la relación de pareja (así lo indica el 83 % de las personas). La **comunicación, la negociación y la flexibilidad** aparecen como elementos claves para construir estos equilibrios, aunque no siempre logran evitar tensiones, conflictos o desigualdades en la percepción del esfuerzo realizado por cada parte. Para el 47 %, la forma en que las tareas de cuidados se dividen con su pareja es una fuente de conflicto en la relación

A esta situación se suma la realidad de la llamada **"generación sándwich"**, en la que muchas personas —especialmente mujeres— asumen simultáneamente el cuidado de hijos e hijas y de familiares mayores. Además de las hijas y los hijos, el 27 % de las personas encuestadas cuida a otras personas también, principalmente a sus

progenitores (60 %). El estudio pone también de manifiesto una lógica de **apoyo mutuo y sostén recíproco con las abuelas y abuelos** que requieren de apoyo y cuidado de diferente tipo a la vez que son esenciales para el cuidado de los y las menores.

Esta doble responsabilidad intensifica la carga de cuidados y pone de relieve la necesidad de **respuestas colectivas y estructurales** que vayan más allá del ámbito privado.

Finalmente, el capítulo evidencia una **tensión entre avance y retroceso**. Por un lado, existe un amplio consenso social sobre la importancia de la implicación masculina en los cuidados y la igualdad en el hogar. Por otro lado, persisten —e incluso se intensifican— **discursos tradicionales y estereotipos de género**, especialmente entre las generaciones más jóvenes, que asignan a las mujeres el rol principal de cuidadoras y a los hombres el de proveedores. Más del 40 % de las personas encuestadas considera que las cosas funcionan mejor si los hombres asumen el trabajo remunerado y las mujeres se encargan del cuidado en casa, y el 82 % de hombres y 47 % de mujeres entre 18 y 25 años cree que cambiar los pañales, bañar y alimentar a los hijos o hijas es responsabilidad únicamente de la madre. Este retroceso simbólico pone en riesgo los avances logrados y señala que el cambio no es lineal ni irreversible.

En conjunto, los resultados muestran que avanzar hacia una **corresponsabilidad real** implica no solo cambios en las prácticas cotidianas, sino también una **transformación cultural profunda** que cuestione los mandatos de género, redistribuya el poder y el tiempo, y reconozca los cuidados como una responsabilidad compartida y un pilar fundamental para la sostenibilidad de la vida.

IV. Redes de apoyo y sostén de los cuidados: entre lo público y lo privado

El sistema de cuidados en España se sigue asentado sobre una arquitectura desequilibrada, donde **lo público no alcanza a cubrir las necesidades reales** (el 45 % considera que los servicios públicos de cuidados en España no son suficientes ni adecuados) y lo privado —**familias y redes cercanas**— actúa como principal sostén. Este modelo genera una **dependencia estructural** de los **recursos informales** que, si bien aportan **cercanía, flexibilidad y apoyo emocional**, también reproducen desigualdades, especialmente cuando estas redes no existen o son limitadas, como ocurre en contextos de migración o en hogares con menor capital social.

Asimismo, se evidencia que la **insuficiencia de servicios públicos** no solo tiene que ver con la cantidad de recursos disponibles, sino también con su **accesibilidad, adecuación y diseño**. Las **barreras económicas, territoriales y administrativas** dificultan el acceso a servicios clave como la **educación infantil temprana** o los **recursos de conciliación**, lo que obliga a muchas familias a recurrir a soluciones privadas o a reorganizar sus vidas laborales. En este escenario, las políticas públicas aparecen como parciales o fragmentadas, incapaces todavía de articular un sistema integral de cuidados que responda a la diversidad de situaciones familiares.

Otro elemento central es la **distribución desigual de los cuidados** dentro del ámbito privado. Ante **la falta de apoyos suficientes**, son mayoritariamente las mujeres quienes ajustan sus trayectorias laborales, reducen jornadas o asumen mayores responsabilidades en el hogar. De este modo, el **déficit del sistema público** no es neutro, sino que impacta de forma diferenciada según el género, reforzando **dinámicas de desigualdad** que ya están presentes en la organización social de los cuidados.

Al mismo tiempo, el capítulo pone de relieve el enorme valor de las **redes comunitarias** y de **apoyo mutuo**, tanto familiares, especialmente de abuelas y abuelos, como elegidas de otras familias del entorno social, escolar y vecinal. El 64 %, al convertirse en padres o madres, ha fortalecido sus redes de apoyo familiar y social. Estas redes no sólo cubren **necesidades prácticas**, sino que también generan espacios de **acompañamiento emocional**, **intercambio de experiencias** y **construcción de sentido compartido** en torno a la crianza. En muchos casos, especialmente cuando no existe una red familiar cercana, estas formas de apoyo se convierten en auténticas **infraestructuras invisibles** que sostienen la vida cotidiana. Sin embargo, su carácter informal implica también fragilidad e incertidumbre, ya que dependen de condiciones personales y contextuales que no siempre son estables.

En contraste con estas carencias, algunas **políticas públicas** —como la **equiparación del permiso por nacimiento o adopción en 2021 y su reciente ampliación a 19 semanas en 2025**— muestran un **potencial transformador**

significativo. Estas medidas no solo facilitan el tiempo de cuidado, sino que pueden contribuir a redefinir los roles de género y a legitimar la implicación de los padres en la crianza desde los primeros momentos. No obstante, su impacto sigue condicionado por factores culturales y laborales, como el miedo a represalias en el empleo o la persistencia de normas sociales que asignan a las mujeres el rol principal de cuidadoras.

En conjunto, el capítulo evidencia que el avance hacia un **modelo de cuidados más justo y corresponsable** requiere una **transformación estructural** que vaya más allá de medidas aisladas. Es necesario **fortalecer los servicios públicos**, garantizar su accesibilidad universal y reconocer el cuidado como un pilar del bienestar social. Al mismo tiempo, resulta imprescindible acompañar estos cambios con **políticas laborales y culturales** que permitan redistribuir de manera efectiva las responsabilidades entre hombres y mujeres, así como entre el **Estado, el mercado y la comunidad**.

En definitiva, el sistema actual descansa sobre un equilibrio inestable que las familias sostienen con esfuerzo propio. Superar esta situación implica transitar hacia un modelo que reconozca el **cuidado como derecho colectivo** y una **responsabilidad compartida** donde ninguna familia tenga que asumir en solitario los costes económicos, emocionales y vitales de cuidar.

V. El poder de los cuidados: de crisis personal a fuerza política

El análisis muestra cómo **los cuidados** han dejado de ser una cuestión exclusivamente privada para convertirse en un **eje central de las demandas sociales y políticas** de padres y madres. Las experiencias cotidianas de crianza, marcadas por la **falta de apoyos suficientes**, las **dificultades de conciliación** y la tensión entre **educación de calidad** y **necesidades de cuidado**, generan una creciente conciencia sobre la necesidad de situar los cuidados en el **centro de la agenda pública**. Aspectos como la vivienda, el desempleo, la atención médica y la inflación y la crisis del coste de la vida influyeron de manera importante en la votación en las últimas elecciones generales del 2023 y más del 80 % de padres y madres votaría por un partido político que favoreciera políticas e inversiones públicas que apoyen los cuidados.

A lo largo del capítulo se observa un amplio consenso en torno a la importancia de reforzar las **políticas públicas en ámbitos clave:** desde la **economía y el empleo**, con **permisos** parentales más largos y flexibles y facilidades para la conciliación, hasta la **educación** y los **servicios para la infancia**, garantizando el acceso universal a la educación infantil, comedores escolares gratuitos, actividades extraescolares inclusivas y programas de acompañamiento para la paternidad y maternidad. También se subraya la necesidad de intervenir en la **regulación del entorno digital**, con medidas de protección frente a contenidos nocivos, alfabetización tecnológica para infancia y profesorado, y espacios de transición que permitan un uso responsable de pantallas y redes sociales.

Las entrevistas realizadas nos han permitido identificar las **siguientes propuestas y recomendaciones de medidas desde el sector público para facilitar el cuidado de sus menores**:

- **ECONOMÍA**: **Apoyo económico a personas con responsabilidades de cuidado** a través de subsidios, prestaciones, deducciones fiscales y remuneración de los cuidados y la puesta en marcha de la prestación por crianza universal.
- **EMPLEO Y PERMISOS**: **Mayor corresponsabilidad de las empresas** a través de la protección y reconocimiento de la maternidad y paternidad con políticas de conciliación real, mayor flexibilidad y comprensión en el uso de los permisos, la ampliación del permiso por nacimiento o adopción del o la menor, la ampliación y puesta en marcha de nuevos permisos necesarios y facilitar el teletrabajo.
- **INFANCIA Y FAMILIAS**: Contar con **políticas públicas enfocadas a la infancia**, reconociendo a los y las menores como sujetos de derechos políticos y la mejora de los servicios, recursos y espacios públicos desde un enfoque de cuidados, de sostenibilidad y de atención a la infancia atendiendo a la diversidad de entornos tanto urbanos como rurales.
- **EDUCACIÓN**: Mayor **inversión en la educación pública** que permita el acceso gratuito y universal a la educación infantil,

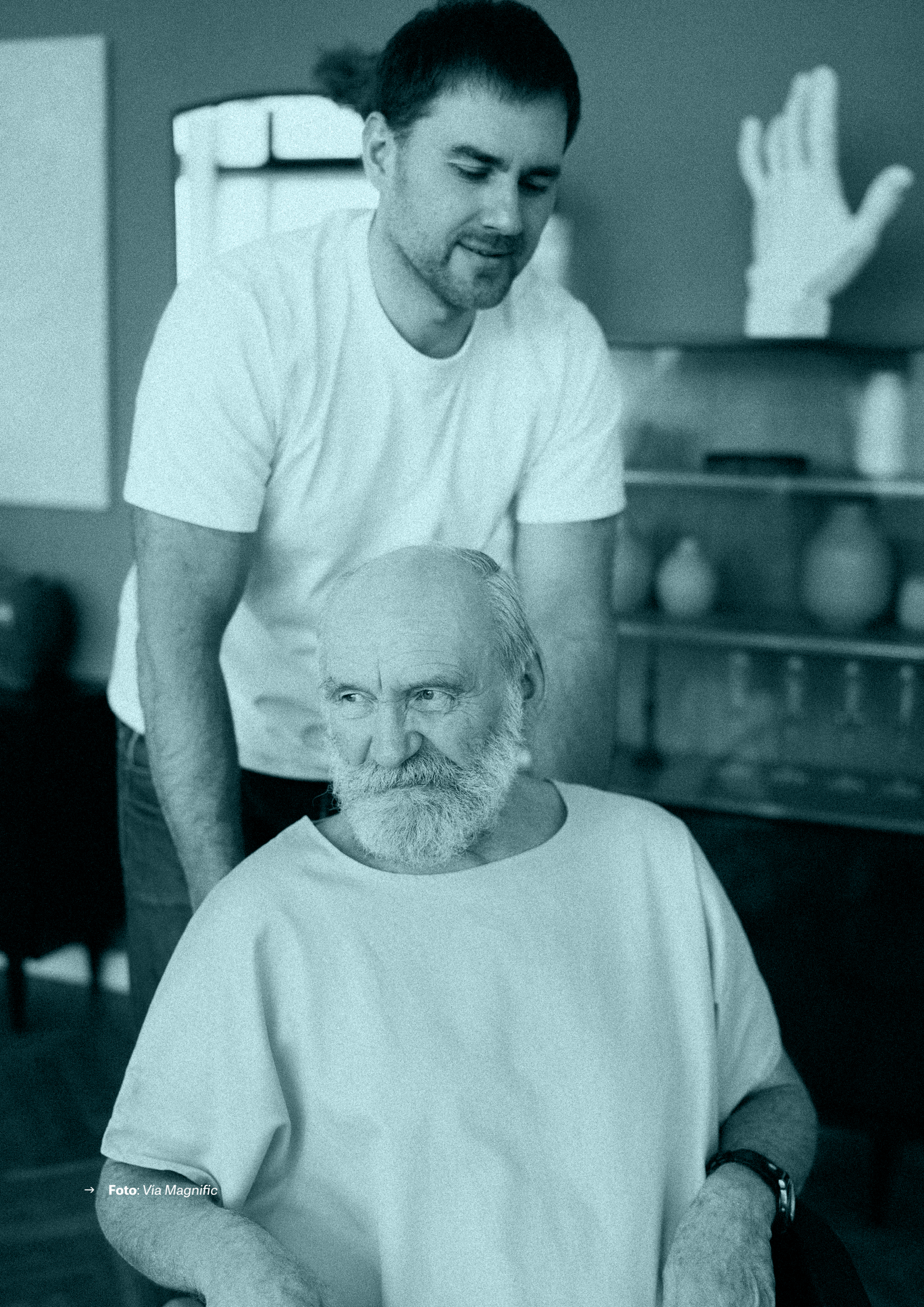
la ampliación y gratuidad de los servicios de conciliación que ofrecen los centros educativos, una mayor compatibilidad entre los calendarios y horarios escolares y el empleo y una mayor atención a la salud mental y educación emocional y en valores desde las escuelas.

- **TECNOLOGÍAS**: Garantizar la **protección de la infancia en el mundo digital** a través de un mayor control y límite del acceso de menores a las tecnologías, especialmente a Internet, redes sociales y móvil, una mayor regulación y control de mensajes y contenidos de odio en redes sociales, la puesta en marcha de dispositivos de transición específicos adaptados y la formación desde la escuela al alumnado, profesorado y a las propias familias, así como reducir el uso de pantallas en los centros educativos.

Las propuestas planteadas no solo buscan **mejorar las condiciones materiales de las familias**, sino también transformar el **modelo social** hacia uno más **corresponsable, equitativo y centrado en el bienestar y en los derechos de la infancia**.

Los cuidados emergen así como un elemento con potencial transformador: experiencias personales compartidas colectivamente que se traducen en **demandas políticas concretas.** Los testimonios muestran que los apoyos institucionales, desde permisos ampliados hasta redes de proximidad, espacios verdes y recursos educativos de calidad, no solo facilitan la crianza, sino que también generan entornos más saludables y equitativos para toda la sociedad.

Avanzar en esta dirección implica no solo **aumentar la inversión pública** y garantizar **recursos materiales**, sino también impulsar **cambios culturales e institucionales** que reconozcan el **derecho a cuidar y ser cuidado** como un **pilar fundamental**. Esto incluye repensar la relación entre **tiempo de trabajo y tiempo de crianza**, fortalecer la **corresponsabilidad** entre padres, madres y comunidad, y garantizar que la infancia pueda crecer en entornos seguros, respetuosos y estimulantes. En última instancia, situar los **cuidados en el centro de las políticas públicas** es una apuesta por una sociedad más justa, humana y sostenible, donde el bienestar de niñas, niños y familias deje de depender únicamente del esfuerzo individual.



→ **Foto**: *Via Magnific*

Introducción

Elis Schettino.
Coordinación Área de Igualdad,
No Discriminación e Interseccionalidad

El informe Estado de la Paternidad en el Mundo 2026, coordinado por Equimundo[4] Centro de Masculinidades y Justicia Social, en el marco de la campaña global MenCare[5], reafirma que los cuidados sostienen la sociedad y que la participación activa de toda la sociedad en su conjunto, y particularmente la implicación de los hombres, sigue siendo clave para avanzar hacia la igualdad de género efectiva.

El informe sobre España, coordinado por CONVIVE Fundación Cepaim con la financiación del Ministerio de Igualdad en el marco del Plan Corresponsables, combina los datos internacionales con hallazgos propios. Los resultados muestran que mujeres y hombres comparten múltiples responsabilidades en el cuidado de niños y niñas, personas mayores, hogares y comunidades. Sin embargo, aún persisten barreras estructurales, culturales y laborales que limitan un reparto equitativo. Aunque los permisos parentales se han ampliado y existen más iniciativas de conciliación, pocos entornos laborales y políticos facilitan realmente la implicación activa de los hombres en los cuidados.

Cuidar y sostener la vida, romper los binarismos de género y los roles estereotipados, y fomentar la corresponsabilidad plena de toda la sociedad sigue siendo, hoy en día, un desafío. Padres, madres, familias, empresas y Estados deben asumir, de manera conjunta, la responsabilidad del cuidado, promoviendo modelos sociales en los que los hombres puedan disfrutar y participar de forma significativa en la crianza y en el sostenimiento de la vida de sus familias.

Este informe aspira a contribuir a un modelo de sociedad en el que el reparto de responsabilidades sea efectivo y constituya la base de una convivencia más justa, basada en la igualdad de oportunidades y en el reconocimiento del cuidado como un pilar fundamental para todas las personas. Para ello, resulta imprescindible avanzar hacia un cambio estructural que no solo redistribuya el tiempo, los recursos y las responsabilidades, sino que también transforme las normas sociales y culturales que históricamente han asignado los cuidados de manera desigual. Promover una mayor implicación de los hombres en la crianza y en el sostenimiento de la vida no solo es una cuestión de equidad, sino también una oportunidad para construir sociedades más cohesionadas, sostenibles y centradas en el bienestar común. En este camino, el compromiso conjunto de instituciones, empresas y ciudadanía será clave para consolidar avances y garantizar que el derecho a cuidar y ser cuidada/o sea una realidad para todas las personas.

4. https://www.equimundo.org/
5. https://men-care.org/



→ **Foto:** *Thay Jesus via Unsplash*

El Estado de las paternidades en el mundo 2026

A continuación, se presenta la traducción al castellano (▶) del resumen ejecutivo del informe global *State of the World's Fathers 2026*[6] (Estado de la Paternidad en el Mundo 2026) elaborado por Equimundo. Este documento ofrece una síntesis de los principales hallazgos del estudio internacional sobre paternidades, masculinidades y cuidados, basado en datos comparativos de múltiples países. Su inclusión en este informe busca situar el análisis en un marco global, permitiendo comprender mejor las tendencias, desafíos y oportunidades que atraviesan actualmente las paternidades en distintos contextos sociales, económicos y culturales.

▶ A partir de las respuestas de 8.000 padres y madres de 16 países[7], el informe "El estado de las paternidades en el mundo" revela que los padres y las madres desean lo mismo: tiempo, recursos y apoyo para cuidar de sus familias sin estar sometidos a una presión constante. Nuestros datos muestran que consideran que sus gobiernos, empleadores e instituciones les están fallando, ya que infravaloran y no invierten lo suficiente en el cuidado de hijas e hijos. Madres y padres no piden nada imposible: quieren permisos parentales remunerados, servicios asequibles de cuidado infantil, trabajo flexible y políticas que reflejen los costes reales de criar a hijas e hijos y apoyar a mayores dependientes. Las pruebas son inequívocas: situar los cuidados en el centro de los sistemas sociales y económicos no es solo una cuestión de justicia y de aliviar la presión, sino una inversión estratégica en familias más sanas, economías más fuertes y sociedades más igualitarias. Diez años después de su primera edición, este informe sobre la situación de los padres en el mundo es tanto una llamada a la responsabilidad como una llamada a la acción.

La trampa del sistema: por qué los cuidados tienen un coste tan elevado

Nuestro hallazgo más destacado es que la mayoría de madres y padres que han participado en nuestro estudio afirman encontrarse al límite desde el punto de vista económico y financiero, hasta el punto de sentirse desbordados, y perciben que el sistema no les está proporcionando ayuda suficiente. Tres de cada cuatro padres y cuatro de cada cinco madres nos dicen que pierden el sueño debido a la incertidumbre sobre su futuro económico. Casi uno de cada tres hogares depende de un solo ingreso y la mitad de los padres y madres indica que los costes de los cuidados consumen al menos la mitad de sus ingresos. Incluso quienes se sienten económicamente estables, reconocen estar a un solo gasto de emergencia de caer en una situación de crisis. En los 16 países, los padres y las madres están haciendo entre seis y ocho sacrificios distintos para poder sostener los cuidados: agotar sus ahorros, reducir sus horas de trabajo, permanecer en empleos que desearían dejar, o renunciar a formarse y al tiempo de ocio. Y la situación, lejos de mejorar, está empeorando: los entornos laborales no han mejorado, los costes han aumentado considerablemente y la seguridad económica ha disminuido.

Las causas están en el diseño y en la implementación de los sistemas de cuidados. Y las consecuencias no se limitan al ámbito económico. Solo uno de cada seis progenitores afirma tener tiempo suficiente para cuidar de su familia. Más de cuatro de cada cinco señalan que su empleador

6. Gupta, T., van der Gaag, N., Vlahovicova, K., and Lewis, C. (2026). State of the World's Fathers 2026: Stretched to the Breaking Point. Equimundo: Center for Masculinities and social Justice (https://www.equimundo.org/resources/state-of-the-worlds-fathers-2026/)

7. En este estudio 2026 participan: Argentina, Australia, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Croacia, España, Estados Unidos, Irlanda, México, Portugal, Reino Unido, Sudáfrica y Turquía.

no les permite trabajar con flexibilidad. Además, las renuncias cotidianas asociadas al cuidado explican el 22 % del bienestar general de los padres. Cuantos más sacrificios de cuidado realizan, mayores son los niveles de ansiedad, los pensamientos suicidas y el consumo de alcohol —de forma consistente en todos los grupos de edad, países, niveles educativos y situaciones laborales. Los padres tienen más probabilidades que las madres de situarse en el grupo de mayor malestar, y los padres más jóvenes son quienes presentan mayor riesgo.

Lo que hace difícil ignorar estos resultados es la notable coincidencia de estas preocupaciones. Las inquietudes de los progenitores —el futuro económico de sus hijos e hijas, el cuidado de madres y padres mayores, la conciliación entre trabajo y vida personal o la seguridad en internet— aparecen con una similitud sorprendente en 16 países muy diferentes. Un tercio de los padres y madres afirman que no saber qué hacen sus hijos e hijas en Internet está entre sus tres principales preocupaciones, junto al estrés económico. No se trata de una suma de problemas individuales, sino de un patrón claro que apunta a un problema estructural que todavía no está siendo abordado.

La desconexión: lo que quieren las familias y lo que permiten los sistemas

Los padres de hoy no son los cuidadores distantes o desinteresados que sugiere el estereotipo. El 90 % de los padres y madres en 14 países afirma que hoy es mucho más normal que los hombres participen en los cuidados que en la generación de sus propios padres. Nueve de cada diez padres y madres señalan que cuidar de sus hijas/os y de sus seres queridos es una de las experiencias más gratificantes de sus vidas —una cifra que no ha cambiado desde 2023, a pesar del deterioro de las condiciones económicas. Valoran lo que realizan en el hogar y desean estar presentes. De hecho, nueve de cada diez padres y madres afirman que valoran lo que hacen en casa tanto como el trabajo remunerado. En un mundo que sigue sin valorar adecuadamente el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, este es un dato especialmente significativo. Además, el 91 % de los padres y el 94 % de las madres coinciden en que los hombres que asumen su parte justa de los cuidados son mejores parejas. El deseo está ahí. Pero querer y poder hacerlo son cosas distintas, y la distancia entre ambas está creciendo.

Los datos muestran un retroceso significativo hacia normas más tradicionales, incluso en comparación con nuestro informe de 2023. En 2023, alrededor del 25 % de los padres estaba de acuerdo con la idea de que a los niños no se les debería enseñar a cocinar, limpiar o cuidar de sus hermanas y hermanos. En 2026, esa cifra se ha duplicado hasta alcanzar el 40 %. El porcentaje de hombres que considera que el cuidado infantil es responsabilidad de las madres ha aumentado, mientras que entre las mujeres ha disminuido. Los padres jóvenes de entre 18 y 30 años muestran actitudes menos igualitarias hacia los cuidados que los padres de mayor edad, mientras que las mujeres jóvenes de esa misma franja de edad son más progresistas que cualquier otro grupo. La presión económica está agudizando esta brecha: el 58 % de los hombres afirma que no se siente suficientemente "hombre" si no puede proveer económicamente; el 62 % considera que su trabajo no le otorga estatus; y el 54 % cree que haber nacido en una familia con recursos es más determinante que el esfuerzo personal. Los hombres jóvenes heredan una identidad ligada al papel de proveedor precisamente en un momento en el que proveer resulta cada vez más difícil, y ese choque está empujando las actitudes en una dirección menos igualitaria. Es importante señalar que estas creencias no son sostenidas únicamente por los hombres. El 70 % de los padres y el 62 % de las madres identifican la provisión económica como el papel central de un padre. Solo alrededor de un tercio de ambos considera que los cuidados no remunerados son un elemento central de la paternidad.

Todo ello se refleja directamente en las relaciones de pareja. Las parejas que adoptan roles tradicionales reportan más del doble de conflictos relacionados con los cuidados que aquellas que los rechazan; y, en el caso de los hombres, mantener creencias tradicionales multiplica por cuatro la probabilidad de experimentar conflictos de pareja. La brecha de percepción también es reveladora: el 88 % de los padres considera que existe apoyo mutuo en las tareas de cuidado, mientras que solo el 76 % de las madres comparte esa percepción. Más de la mitad de las madres afirma que su pareja no comprende el estrés económico al que se enfrentan. La calidad de la comunicación entre los miembros de la pareja emerge como uno de los factores más determinantes del estudio: se asocia con una mejor salud mental, un mayor disfrute del cuidado y un mayor apoyo a las políticas de cuidados. En otras palabras, las conversaciones —o la ausencia de ellas— entre ambos progenitores influyen en resultados que gobiernos y empleadores tratan

de mejorar mediante inversiones de miles de millones.

Los cuidados como poder: de la crisis individual a la fuerza política

El sistema de apoyo en el que confían la mayoría de los padres es, en gran medida, ficticio. Según nuestro estudio, el 87 % de los padres y el 78 % de las madres afirma que no recibe el apoyo que necesita. Solo uno de cada tres menores tiene acceso a prestaciones por hijo o familiar a cargo. El 92 % de las madres y el 87 % de los padres aseguran que el tiempo que pasan con sus bebés es una fuente de salud y felicidad. Sin embargo, uno de cada cuatro progenitores desconoce sus derechos al permiso por maternidad o paternidad. Además, los padres tienden a tomarse menos días de permiso de los que les corresponden. Para el 60 % de la población activa mundial que trabaja en el sector informal, el permiso por maternidad o paternidad a menudo no existe. Los padres se enfrentan a más obstáculos que las madres para disfrutar del permiso parental y los que sufren una mayor presión económica señalan casi tres obstáculos adicionales. Menos de la mitad de los padres apenas saben que existe ayuda para la crianza de los/as hijos/as. Solo se lo han ofrecido al 39 %. Antes incluso de que nazca la/el bebé, los padres ya son invisibles para los sistemas destinados a ayudar a las familias, y esta invisibilidad condiciona todo lo que viene después.

Lo que las familias están pidiendo no es complicado. En 16 países señalan, de manera reiterada, las mismas necesidades: flexibilidad laboral, acompañamiento durante el embarazo y servicios de cuidado infantil asequibles. Son condiciones básicas para poder criar a un hijo o hija mientras se mantiene un empleo. Estas demandas no se satisfacen no porque los gobiernos las desconozcan, sino porque gran parte de la ciudadanía ya no espera nada de ellos, debido al profundo deterioro de la confianza pública. Casi cuatro de cada diez padres no confían en sus representantes políticos, y entre ellos esta desconfianza tiene un impacto medible: el nivel de confianza institucional explica cerca del 12 % de la probabilidad de que consideren los cuidados como un bien público. Entre los hombres en situación de precariedad económica, este factor explica hasta el 41 % de la probabilidad de que apoyen políticas de cuidados. Paradójicamente, los padres que más se han visto perjudicados por los sistemas actuales son también quienes muestran mayor potencial de cambio en estas cuestiones, pero solo si esos sistemas logran demostrar que realmente funcionan.

La disposición política al cambio existe, y atraviesa divisiones que la sabiduría convencional suele considerar infranqueables. Los progenitores que enfrentan mayor inseguridad económica tienen 1,7 veces más probabilidades de apoyar con su voto políticas de cuidados. Casi cuatro de cada diez padres del estudio se identifican con posiciones conservadoras; sin embargo, amplias mayorías apoyan la inversión en cuidados, el trabajo flexible y las prestaciones familiares. Más de la mitad de madres y padres afirma que el activismo político en favor de los cuidados es importante para sus vidas. Los cuidados han dejado de ser únicamente una dificultad privada para convertirse también en una cuestión política. La energía social está latente, el mandato es claro y las familias están preparadas para movilizarse en torno a ello. Las soluciones existen y son sistémicas. Ha llegado el momento de que gobiernos, responsables de políticas públicas y empleadores actúen.

Las familias de todo el mundo no están pidiendo más resiliencia. Están pidiendo sistemas que funcionen. Los cuidados no son una cuestión secundaria: son política económica, política de salud pública y un pilar de la estabilidad democrática al mismo tiempo. Cuando los gobiernos invierten en las familias, las sociedades se vuelven más estables, productivas y equitativas. Cuando no lo hacen, la desigualdad se profundiza, la natalidad disminuye, la salud mental se resiente y la confianza en las instituciones se erosiona. La sociedad debe reconocer los cuidados no solo como una cuestión social, sino también como un imperativo económico, demográfico y político para el bienestar de las personas.

Un manifiesto para una revolución de los cuidados

Los padres y las madres saben lo que hace falta. Nuestras recomendaciones se basan directamente en lo que familias de todo el mundo nos han dicho. El veredicto es claro: cuando los cuidados se tratan como una infraestructura esencial, las familias y las economías prosperan. Cuando se descuidan, todos pagan las consecuencias. Es hora de una revolución de los cuidados. Estos son nueve pasos para avanzar hacia ella.

M. *Make care the backbone of the economy.*

(Hacer de los cuidados la columna vertebral de la economía)

> “Los cuidados son capital productivo, no un gasto opcional.

Dato: Invertir en cuidados crea empleo y genera 4 dólares de PIB por cada dólar invertido.

A. *Advocate for affordable, high-quality, accessible childcare & eldercare*

(Promover servicios de cuidado infantil y de personas mayores asequibles, accesibles y de calidad)

> “Sin esto, los padres y las personas cuidadoras terminan exhaustas y en riesgo.
>
> — MADRE, PORTUGAL

Dato: El 91 % de las madres y el 87 % de los padres quiere que los lugares de trabajo ofrezcan servicios de cuidado infantil.

N. *Normalize family-friendly workplaces*

(Normalizar lugares de trabajo favorables a las familias)

> “El trabajo flexible y los permisos parentales no son beneficios extra: son esenciales.

Dato: Entre el 88 % y el 90 % de los progenitores afirma que una semana laboral de cuatro días mejora el equilibrio entre trabajo y vida personal.

I. *Imagine a more equal, democratic, and peaceful world*

(Imaginar un mundo más igualitario, democrático y pacífico)

> “Queremos una sociedad justa donde se respete la igualdad entre hombres y mujeres.”
>
> — PADRE, TURQUÍA

Dato: Las normas rígidas de masculinidad limitan el desarrollo de los hombres y fomentan comportamientos perjudiciales.

F. *Foster children’s safety and security — online and offline*

(Fomentar la seguridad de la infancia, tanto online como en la interacción presencial (offline))

> “Queremos un futuro hermoso y saludable para nuestros hijos e hijas.
>
> — MADRE, CHILE

Dato: Los padres y madres señalan los espacios públicos inseguros y los contenidos dañinos en Internet como preocupaciones principales.

E. *Ensure schools support parents, carers, and children — challenge gender stereotypes*

(Garantizar que las escuelas apoyen a las familias y cuestionen los estereotipos de género)

> “La educación participativa debería reforzar las capacidades de cada niño y niña.
>
> — PADRE, CHILE

Dato: Niños y niñas necesitan oportunidades para practicar el cuidado y la empatía desde las primeras etapas educativas.

S. *Support parents and children with their physicaland mental health*

(Apoyar la salud física y mental de padres, madres e hijos e hijas)

> “Necesitamos apoyos accesibles y asequibles para criar hijas e hijos sanos sin agotarnos.
>
> — PADRE, ARGENTINA

Dato: Solo unos pocos países cuentan con políticas estatales de salud dirigidas a los hombres, aunque estas fortalecen a las familias.

T. *Take time to listen to parents — and give them time with children*

(Tomarse el tiempo para escuchar a las familias — y darles tiempo con sus hijos e hijas)

> “Los padres y madres necesitan ser escuchados y contar con apoyo para cuidar de sus familias.
>
> — MADRE, CANADÁ

Dato: Mecanismos de consulta a las familias mejoran la planificación urbana, la vivienda y los servicios comunitarios.

O. *Oppose harmful notions of masculinity and foster engaged fatherhood*

(Cuestionar las nociones dañinas de masculinidad y promover una paternidad implicada)

> “Los hombres que asumen su parte justa de los cuidados son buenas parejas
>
> — DATOS GLOBALES

Dato: 9 de cada 10 progenitores coinciden en que las tareas domésticas y de cuidado son tan importantes como el trabajo remunerado.

PhotoVoice 1.



“Imagen que representa lo que más esperanza me da como padre”

– PADRE, 49 AÑOS



→ **Foto**: *Vía Magnific*

Paternidades y corresponsabilidad: una transformación colectiva para sostener la vida

En el contexto español, avanzar hacia paternidades activas y cuidadoras constituye una de las transformaciones sociales más relevantes y urgentes para la igualdad. Las paternidades no pueden entenderse únicamente como experiencias íntimas o afectivas, sino como prácticas profundamente políticas que inciden en la organización social de los cuidados. Cuando los hombres participan de manera plena y cotidiana en la reproducción social —en su dimensión material, mental, afectiva y relacional— se erosionan los mandatos de género que siguen asignando a las mujeres la mayor carga de cuidados y se abren posibilidades reales para redistribuir tiempos, responsabilidades y recursos dentro y fuera de los hogares. En este sentido, las paternidades corresponsables son una palanca decisiva para disputar la división sexual del trabajo y para avanzar hacia un modelo de convivencia donde el bienestar deje de sostenerse de forma desigual sobre los cuerpos y tiempos de las mujeres.

Este impulso hacia paternidades corresponsables se inscribe, además, en un contexto más amplio de crisis de los cuidados. En España, como en otros países, el sostenimiento de la vida enfrenta tensiones crecientes derivadas del envejecimiento de la población, la precarización de las condiciones laborales, el debilitamiento de las redes comunitarias y la insuficiencia de servicios públicos de atención. Este escenario ha puesto en evidencia los límites de un modelo que ha descansado históricamente en el trabajo no remunerado de las mujeres, generando sobrecarga, desigualdad y falta de sostenibilidad social. En este contexto, avanzar hacia una mayor implicación de los hombres en los cuidados no es solo una cuestión de igualdad, sino una condición necesaria para reorganizar de manera más justa y viable el conjunto del sistema de cuidados.

La crisis de los cuidados también se expresa en las estrategias de externalización del trabajo reproductivo hacia los hogares mediante empleo doméstico y de cuidados, sostenido en gran medida por mujeres migrantes. En efecto, el sector profesional del cuidado se encuentra altamente feminizado, alcanzando en 2024 la proporción de mujeres afiliadas como empleadas de hogar el 96 %[8], con un 46 % de trabajadoras extranjeras en España[9]. Esta realidad evidencia la persistencia de cadenas globales de cuidados, mediante las cuales las necesidades de conciliación de unos hogares se resuelven trasladando el trabajo de cuidados a mujeres que, con frecuencia, enfrentan condiciones laborales precarias, bajos salarios y menor protección social. Según el Plan Corresponsables 2025[10], *las condiciones laborales en este sector son adversas, con altos niveles de inseguridad y bajos salarios.* En 2024, los salarios más bajos se concentraron en un 83,1 % en la rama

8. Ministerio de Trabajo y Economía Social (2025). Informe del Mercado de Trabajo de las Mujeres 2025 (Datos 2024) (https://www.sepe.es/HomeSepe/que-es-el-sepe/comunicacion-institucional/publicaciones/publicaciones-oficiales/listado-pub-mercado-trabajo/informe-mercadotrabajo-estatal-mujeres.html)
9. Ministerio de Trabajo y Economía Social. *Anuario de Estadísticas. AEX (Trabajadores Extranjeros Afiliados)* (https://www.mites.gob.es/estadisticas/bel/AEX/index.htm)
10. Ministerio de Igualdad (2025). Plan Corresponsables 2025 (https://www.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Resolucion-Plan-Corresponsables-2025.pdf)

de actividad de los hogares como empleadores de personal doméstico[11]. Por otra parte, se estima que más de 2,1 millones de personas en la Unión Europea trabajan en el sector de cuidados en la economía sumergida, superando en España los niveles de irregularidad en este sector el 30 %[12], lo que profundiza la desigualdad y vulnerabilidad de estas trabajadoras. Lejos de constituir una solución plenamente corresponsable, este modelo desplaza y privatiza los cuidados en lugar de situarlos como responsabilidad colectiva y prioridad pública. Poner a las personas en el centro, sobre la base de una economía del cuidado que visibiliza, reconoce y valora los cuidados, remunerados y no remunerados, en una cadena global esencial para el sostenimiento de la vida es el catalizador necesario para que las tareas productivas y reproductivas se distribuyan de manera corresponsable.

La corresponsabilidad no puede reducirse a la esfera doméstica ni a la voluntad individual de los padres. La organización de los cuidados es un entramado estructural que involucra al Estado, a las empresas, al mercado laboral y a las redes comunitarias, además de a las familias. La actual arquitectura del bienestar en España continúa descansando en gran medida sobre los hogares, y ahí, en este espacio que no siempre es armónico y pacífico, persisten expectativas rígidas de género y un reparto desigual del trabajo doméstico y de cuidados. Para que las paternidades activas puedan desplegar todo su potencial transformador, es imprescindible que el Estado siga construyendo marcos que lo hagan posible: permisos de parentalidad amplios y bien remunerados, políticas pública robustas de conciliación, servicios educativos y de cuidados accesibles, y protección frente a la precariedad que afecta de manera desproporcionada a los hogares con menos recursos y fundamentalmente a las mujeres.

Del mismo modo, las empresas también desempeñan un papel determinante. Sin una cultura organizacional que reconozcan el valor social y económico de los cuidados y sin medidas laborales que permitan a los hombres (y a las mujeres) ejercer su derecho y responsabilidad de cuidar —flexibilidad real, jornadas compatibles, teletrabajo regulado, eliminación de penalizaciones directas o indirectas por asumir permisos— la corresponsabilidad queda bloqueada. Así lo recoge la propia Directiva Europea sobre conciliación (2019)[13] que establece que las personas trabajadoras progenitoras y cuidadoras deben poder solicitar fórmulas de trabajo flexible como el trabajo a distancia, calendarios laborales flexibles o reducción del horario laboral, para ocuparse de sus responsabilidades en el cuidado de familiares, así como el Estatuto de los Trabajadores (artículos 34.8, 37 y 46). Las empresas son espacios donde se reproduce, se cuestiona o se transforma el mandato de la masculinidad proveedora; por ello, su compromiso es clave para que las paternidades corresponsables no sean excepciones individuales, sino prácticas normalizadas.

La comunidad también es un actor fundamental en esta arquitectura corresponsable. La vida cotidiana se sostiene a través de redes vecinales, apoyo mutuo, asociaciones, centros escolares, servicios locales y vínculos afectivos que amplían los contornos de la familia nuclear. Reconocer y fortalecer estas redes —que diversifican la tarea del cuidado e integran la pluralidad de identidades y trayectorias vitales presentes en la sociedad española— permite avanzar hacia un modelo más colectivo, intercultural e interseccional del sostenimiento de la vida.

En conjunto, las paternidades activas representan una oportunidad para replantear la interdependencia como principio fundamental del funcionamiento de la vida humana. Para transitar desde una interdependencia injusta hacia otra basada en la equidad y la justicia, necesitamos palancas que abran espacios reales de corresponsabilidad. Las paternidades activas pueden ser uno de esos espacios. Se trata de construir un horizonte en el que la crianza deje de ser una responsabilidad privatizada y feminizada, y pase a entenderse como un proyecto social compartido que distribuya de manera equitativa el trabajo, el tiempo y el bienestar. Y, al mismo tiempo, ampliar esta corresponsabilidad desde la paternidad hacia otros ámbitos de cuidado que suelen ser menos visibles y menos valorados.

11. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta de Población Activa 2024. (https://www.ine.es/dyngs/Prensa/dsEPA2024.htm)

12. Eurofound (2025). Undeclared care work in the EU: Policy approaches to a complex socioeconomic challenge, Eurofound research paper, Publications Office of the European Union, Luxembourg. (https://www.eurofound.europa.eu/es/publications/all/undeclared-care-work-eu-policy-approaches-complex-socioeconomic-challenge)

13. Directiva UE 2019/1158 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de junio de 2019 relativa a la conciliación de la vida familiar y la vida profesional de los progenitores y los cuidadores.

I. La evolución legislativa y política en España desde la mirada de las paternidades activas

El recorrido de las políticas de igualdad, conciliación, cuidados y corresponsabilidad en España durante las últimas tres décadas muestra un cambio profundo en la manera de entender la paternidad. Si bien las primeras iniciativas de finales de los años noventa estaban centradas en favorecer la participación laboral de las mujeres, con el tiempo se abrió paso la idea de que la igualdad no puede descansar únicamente en ellas: requiere transformar el papel de los hombres en los cuidados. Este cambio de paradigma se acompaña de otro: la importancia de los procesos de sostenibilidad de las vidas y la necesidad de reconocer, valorar y redistribuir los cuidados.

La aprobación de la Ley de Igualdad efectiva entre mujeres y hombres en 2007[14] marcó un punto de inflexión al reconocer por primera vez la corresponsabilidad y al introducir el permiso de paternidad independiente. Aunque entonces era breve, supuso un gesto político importante: el Estado empezaba a impulsar legitimar que los padres cuidaran. La ampliación progresiva del permiso durante la década siguiente consolidó los esfuerzos en esa dirección. La Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, constituye otro hito ya que reconoce los derechos de las personas en situación de dependencia, profesionaliza los cuidados y establece apoyos económicos para las personas cuidadoras. Además, crea el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, coordinado por todas las administraciones públicas.

El salto cualitativo llegó en 2019, cuando España inicia el proceso para establecer permisos iguales e intransferibles por nacimiento, adopción guarda o acogida de madres y padres a 16 semanas. Este modelo, hoy referente internacional, cambió las reglas del juego: por primera vez se configuró un marco que no sólo habilitaba la presencia de los padres en los cuidados tempranos, sino que la hacía viable y socialmente reconocida. La transposición de la Directiva Europea de Conciliación en 2023[15] a través del Real Decreto-ley 5/2023, que refuerza y protege el ejercicio de los derechos de conciliación y corresponsabilidad, creando además nuevos permisos y ampliando determinados derechos, reforzó esta línea. Esta ampliación de derechos y medidas contribuye a la consolidación de un ecosistema más favorable para que los padres se involucren. No obstante, el marco normativo no actúa solo: sigue siendo necesario que las empresas faciliten el ejercicio de estos derechos y que las administraciones garanticen servicios públicos suficientes, especialmente en educación infantil y atención a la dependencia.

A nivel de políticas públicas y planes, se han producido también avances importantes que hacen referencia a los cuidados y a la corresponsabilidad. Más allá de los tres Planes Estratégicos de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres, queremos resaltar una iniciativa que tiene los cuidados y la corresponsabilidad como eje central: El Plan Corresponsables (2021)[16]. Esta política pública innovadora, puesta en marcha en 2021, se ha consolidado como una herramienta clave para facilitar la conciliación familiar y laboral desde una óptica de corresponsabilidad y para preparar el terreno para paternidades más activas, contribuyendo a los cambios estructurales necesarios para avanzar hacia una igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La novedad reciente probablemente más relevante para fomentar paternidades activas es la aprobación del Real Decreto-ley 9/2025[17]. El decreto establece que cada progenitor tiene derecho a 19 semanas retribuidas[18], mientras que las familias monoparentales disponen de 32 semanas, consolidando un modelo que reconoce la corresponsabilidad de hombres y mujeres en el sostenimiento de la vida. Esta medida permite que los primeros meses de crianza sean compartidos de manera más equilibrada, favoreciendo paternidades activas y reforzando el papel de los hombres como cuidadores. La reforma contribuye

14. Nos referimos a la Ley 3/2007 para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres, que reconoce el derecho a la conciliación de la vida personal, familiar y laboral e incorpora la necesidad de fomentar la corresponsabilidad.
15. Directiva 2019/1158 relativa a la conciliación de la vida familiar y la vida profesional de los progenitores y los cuidadores.
16. Ministerio de Igualdad: Plan Corresponsables. (https://www.igualdad.gob.es/prioridades/plancorresponsables/)
17. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2025-15741
18. El Real Decreto-ley 9/2025 amplía a 19 semanas el permiso por nacimiento, adopción, guarda con fines de adopción o acogimiento. De ellas, 17 semanas pueden disfrutarse hasta que la/el menor cumpla doce meses y 2 semanas adicionales hasta que cumpla ocho años.

también a transformar estructuras laborales, sociales y culturales que tradicionalmente han invisibilizado la implicación masculina en los cuidados, avanzando hacia un horizonte en el que la crianza deje de ser una carga privatizada y feminizada y se convierta en un proyecto social compartido.

Mirando en conjunto este recorrido, España ha logrado avances legislativos notables y ha situado la figura del padre cuidador en un lugar mucho más visible y reconocido. Sin embargo, el reto sigue siendo convertir estos derechos en prácticas cotidianas y reducir la brecha entre lo que la ley permite y lo que realmente ocurre. El enfoque del SOWF 2026 invita precisamente a mirar hacia ahí: a identificar qué condiciones necesitan los padres para ejercer plenamente su derecho a cuidar y cómo Estado, empresas y comunidad pueden acompañar ese cambio.

II. Estudios previos sobre cuidados y paternidades en España: actualización

La investigación sobre los cuidados y su organización en España ha avanzado de forma paralela a las transformaciones sociales y familiares derivadas de la incorporación y permanencia de las mujeres en el mercado laboral, así como del desarrollo de los estudios feministas. Estos análisis feministas fueron fundamentales para situar en el centro la relevancia social de la reproducción y el sostenimiento de la vida, al tiempo que denunciaron la histórica invisibilización, desvalorización y privatización de estos dentro de los hogares, donde los cuidados recaían casi exclusivamente sobre las mujeres. Sin embargo, a pesar de este recorrido, los estudios que abordan de manera específica la implicación de los hombres en la crianza y en los cuidados —y las barreras que condicionan su participación— son relativamente recientes. Estos trabajos han permitido comenzar a comprender cómo se configuran las paternidades en el contexto actual, y qué cambios son necesarios para avanzar hacia una corresponsabilidad real.

Desde 2007, trabajos pioneros como los de Inés Alberdi y Pilar Escario[19] destacaron los efectos positivos de la participación activa de los padres en la crianza: los niños y niñas desarrollan mejor sus habilidades y comportamiento, mientras que la ausencia paterna genera costes económicos y sociales para las familias y el Estado. Estudios posteriores, como los de Teresa Jurado Guerrero y María José González (2015)[20], confirmaron un aumento gradual de la corresponsabilidad en parejas primerizas, a pesar de las barreras culturales, laborales y políticas.

Encuestas como la de "Empleo del Tiempo" (2010) reflejan cambios en la participación de los hombres en tareas domésticas y de cuidado, aunque las desigualdades de género siguen siendo significativas. A nivel institucional, los primeros informes sobre el "Estado de la Paternidad"[21] (2015) y estudios realizados por CONVIVE Fundación Cepaim (2019)[22] evidenciaron que los hombres no solo quieren implicarse más en los cuidados, sino que su participación tiene efectos directos en el empoderamiento de las mujeres, en la reducción de la violencia de género y en la productividad en el trabajo.

Proyectos europeos como Men in Care[23] han reforzado esta evidencia, mostrando que (algunos) hombres desean cuidar y participar, pero encuentran barreras persistentes en culturas laborales que no contemplan su rol como cuidadores y en normas sociales que asignan a las mujeres la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidado.

A pesar de los avances, la brecha de género en la distribución de los cuidados sigue siendo alta. Los datos del informe A Better Work–Life Balance: Bridging the Gender Care Gap[24] de EIGE muestran

19. Alberdi, I., & Escario, P. (2007). Los hombres jóvenes y la paternidad. Fundación BBVA.

20. González López, M. J., & Jurado Guerrero, T. (Coords.). (2015). Padres y madres corresponsables. Los Libros de la Catarata.

21. El primer informe sobre el Estado de la paternidad en el mundo se publicó en 2015, y el resto de informes se siguieron publicando de forma bianual: 2017, 2019, 2021.

22. CONVIVE Fundación Cepaim (2019): Masculinidades, cuidados, empleo y corresponsabilidad (Proyecto NEO).

23. Proyecto de investigación internacional que se desarrolló entre 2019-2022 por parte de 12 organizaciones nacionales (universidades, agentes sociales y ONG's), co-financiado por la Comisión Europea bajo el programa EaSI# (eje PROGRESS). Men in Care (MiC). https://www.men-in-care.eu/

24. European Institute for Gender Equality (EIGE). (2023). A Better Work–Life Balance: Bridging the gender care gap. Publications Office of the European Union.

que, también en la UE, esta desigualdad persiste con fuerza: entre quienes tienen responsabilidades parentales, el 84 % de los hombres mantiene un empleo remunerado frente al 70 % de las mujeres, y solo un 19 % de padres reduce su jornada, frente al 38 % de madres; además, apenas un 1 % de hombres se identifica como cuidador principal, frente al 11 % de mujeres. Esta disparidad se reproduce también en el cuidado diario e intensivo de niños y niñas, donde ellas siguen asumiendo la mayor parte de las tareas. Las implicaciones son claras: mientras los cuidados continúen recayendo mayoritariamente en las mujeres, persistirán las brechas laborales, salariales y de tiempo que obstaculizan la igualdad. Avanzar hacia paternidades activas requiere combinar derechos —como permisos iguales e intransferibles— con cambios culturales y organizativos que faciliten una implicación sostenida de los hombres en la crianza y los cuidados, generando hogares más corresponsables y sociedades más equilibradas.

Un estudio reciente (Faroldi, De Diego: 2024)[25] evidencia que, pese a avances hacia paternidades más involucradas, la sociedad española sigue asociando mayoritariamente al padre con el rol de proveedor económico, mientras que a la madre se le atribuyen las tareas de cuidado y atención cotidiana. Esta percepción varía según sexo, nivel educativo, ingresos y creencias religiosas, siendo más marcada entre hombres jóvenes con estudios superiores y mujeres con mayores ingresos.

La investigación subraya que la incorporación femenina al mercado laboral no ha logrado un reparto equitativo de las tareas domésticas y de cuidado, un fenómeno que se hizo más evidente durante la pandemia. Los cambios normativos recientes, como la equiparación de permisos por nacimiento y cuidado del menor, muestran un efecto positivo en la implicación de los hombres en los cuidados. Los autores destacan la necesidad de complementar estas políticas con un cambio cultural que promueva paternidades activas y la corresponsabilidad efectiva en la crianza.

En conjunto, la evidencia confirma que la implicación de los hombres en los cuidados ha crecido, aunque lentamente, y que las paternidades activas son una herramienta clave para promover la igualdad. Sin embargo, avanzar hacia una corresponsabilidad efectiva requiere no solo cambios individuales, sino también transformaciones culturales, políticas públicas sólidas y entornos laborales que faciliten que los padres puedan asumir su parte en la reproducción social de manera plena y sostenida.

PhotoVoice 2.



“Imagen que representa lo que más esperanza me da como padre: ¿Qué me da esperanza? Que a pesar de que llueva y mucho, siempre acaba saliendo el sol y con él un arco iris.”

– PADRE, 42 AÑOS

25. García Faroldi, Livia y García de Diego, José María (2024). “Dificultades para la corresponsabilidad: La vigencia del padre sustentador en el imaginario colectivo”. Papers, en prensa, e3257. https://doi.org/10.5565/rev/papers.3257



→ **Foto**: *Zhyar Ibrahim via Unsplash*

Metodología del estudio

Los resultados que se presentan en este estudio se basan en el análisis de los datos recogidos en España en 2025 mediante dos técnicas complementarias de investigación, diseñadas en el marco del estudio "El estado de las paternidades en el mundo 2026" y aplicadas de forma homogénea en todos los países participantes: **una encuesta y entrevistas en profundidad dirigidas a padres y madres**. Tanto el cuestionario de la encuesta como el guion de las entrevistas en profundidad se han diseñado por el equipo de investigación de Equimundo, en colaboración con las entidades socias de los países que participan en el estudio[26].

Encuesta

La recogida de datos de la encuesta se ha realizado a través de paneles en línea de participantes previamente seleccionados y seleccionadas por la empresa responsable de su aplicación[27]. Hay que aclarar, por tanto, que la muestra no pretende ser representativa ni a nivel internacional ni a nivel nacional y que, al haberse aplicado la encuesta de manera on-line, presenta sus limitaciones. El cuestionario internacional ha incluido en torno a 50 preguntas que han sido comunes a todos los países y algunas preguntas específicas adicionales según el contexto de cada país. En España, **han participado en la encuesta un total de 500 personas, entre las cuáles, 315 son hombres, 184 son mujeres y 1 persona no binaria**.

Entrevistas en profundidad

A nivel cualitativo, se han realizado **20 entrevistas en profundidad a padres** y a **10 madres (algunas parejas de los primeros)** completando un total de **30 entrevistas**. Las entrevistas se han realizado de manera presencial y on-line y en base al guion común a todos los países que incluía alrededor de 20 preguntas en torno a los significados y desafíos de la paternidad, las barreras, recursos de apoyo y políticas de cuidado, así como un bloque dedicado al papel de la tecnología en la vida de sus menores. En el caso de España, además, se han incluido preguntas sobre el acceso y uso de la **Prestación por nacimiento, adopción y cuidado de menores**[28]. Para la selección de los padres, hemos utilizado la técnica de muestreo "bola de nieve", un método no probabilístico que ha consistido en identificar padres del entorno y pedirles que recomienden a otros padres potenciales para participar en el estudio. Por lo tanto, la muestra de padres y madres no es representativa a nivel nacional, pero ofrece una ventana muy valiosa hacia un perfil de padres que se perciben como más corresponsables en los cuidados. Esto resulta de gran interés para identificar tanto los avances como las desigualdades persistentes y estructurales en el ejercicio de la paternidad y maternidad. A cada persona entrevistada se ha solicitado que, de manera voluntaria, participe en una actividad de ***Photovoice***, un método visual participativo utilizado para documentar e interpretar las experiencias de padres y madres mediante el envío de imágenes que representaran sus esperanzas y preocupaciones en torno a los cuidados de sus hijos e hijas. Algunas de las fotografías recopiladas en España se presentan a lo largo de este informe.

Para conocer las características socio-demográficas de la muestra de personas encuestadas y entrevistadas, ver Anexo 1.

26. ELA - Equips Latinoamericano de Justicia y Género (Argentina), The Fathering Project (Australia), Fiocruz (Brasil), Blueprint NGO (Canada), CulturaSalud (Chile), University of Copenhagen (China), CINDE NGO (Colombia), Status M (Croacia), Convive Fundación Cepaim (España), Equimundo: Center for Masculinities for Social Justice (Estados Unidos), Men's Development Network (Irlanda), Hugo Rocha (México), Center for Social Studies at University of Coimbra (Portugal), Beyond Equality (Reino Unido), South African Parenting Programme Implementers Network - SAPPIN (Sudáfrica), ACEV (Turquía).

27. https:// .com/

28. https://prestaciones.seg-social.es/servicio/prestacion-nacimiento-adopcion-cuidado-menor.html



→ **Foto**: *Diego PH vía Unsplash*

Resultados del estudio

I. La trampa del sistema: por qué cuidar tiene un coste tan alto

"Luego, que si no tenemos hijos... pero vamos a ver, que si está descendiendo la población, pues es que no me extraña, es que no me extraña nada. Entre los modelos de, pues, eso, de familias, que está todo carísimo con la subida, ya no solo de vestirte, de comer y de todo... No es proporcional la subida de los sueldos con la subida de la vida. Entonces, bueno, pues, como para tener hijos... pero bueno..."

– MADRE, 48 AÑOS

En este capítulo vamos a ver de qué manera padres y madres tratan de cuidar a sus hijos e hijas en un contexto adverso, marcado por una situación de precariedad económica y financiera, por un mercado de trabajo que dificulta cuidar, por un régimen de escasez de tiempo y por un mundo digital fuera de control, y cómo afecta e impacta negativamente en el ejercicio de una paternidad y maternidad respetuosa con los ritmos, necesidades y la salud física y mental de la infancia y de sus progenitores.

Ser padre o madre hoy día no está exento de dificultades contextuales a nivel económico, laboral y tecnológico propias de un sistema que no sitúa los cuidados en el centro, dificultando los mecanismos que sostienen las vidas y la crianza de la infancia. Cerca del **70 % del total de personas encuestadas no piensa en tener más hijos o hijas en el futuro**, esta decisión se debe principalmente a las **preocupaciones financieras y seguridad laboral** (54 %), la disponibilidad de **viviendas asequibles para familias** (42 %), las inquietudes sobre el futuro como el **cambio climático o la inestabilidad política** (42 %), el acceso al **cuidado infantil** y de calidad (42 %) o la satisfacción o insatisfacción con la **vida personal** (39 %).

PhotoVoice 3.

"Mi mayor preocupación sobre mi hija es su bienestar, que el viaje por la vida sea placentero tanto por salud (física y mental), relaciones personales, desarrollo (amistades, aprendizaje, experiencias)... como por otras facetas de la vida menos "importantes" pero relevantes como el desarrollo profesional y estabilidad económica que, aunque aún es muy pronto (mi hija tiene 7 años), serán factores que afecten su vida futura. Digamos que esas partes son en las que puedo influir en algo. Otro tema es la geopolítica, las guerras, el deterioro del medio ambiente..."

– PADRE, 45 AÑOS



Bolsillos más vacíos, corazones más cargados: el impacto de la situación económica en los cuidados

> "Yo creo que ahora la vida es más compleja económicamente, en trabajo, en la vivienda, eso es más difícil y eso influye en la paternidad (...) al trabajar solo uno es difícil y luego ir a un colegio de pago es muy complicado. (...) Tener una familia no debe estar supeditada a un rendimiento económico, es decir, tiene que haber medidas reales donde se nos permita criar a los niños y las niñas con dignidad y cubriendo todas sus necesidades."
>
> – PADRE, 52 AÑOS

Uno de los principales problemas y preocupaciones que manifiestan las familias consiste en cuidar y atender a las necesidades de sus hijos e hijas en un **contexto dominado por el alto coste de la vida, la inflación y una situación generalizada de precariedad financiera e inestabilidad económica**. La situación se complica aún más cuando se suman inestabilidad laboral y bajos salarios, lo que aumenta las preocupaciones sobre la sostenibilidad económica del hogar y la búsqueda de estrategias para reducir gastos.

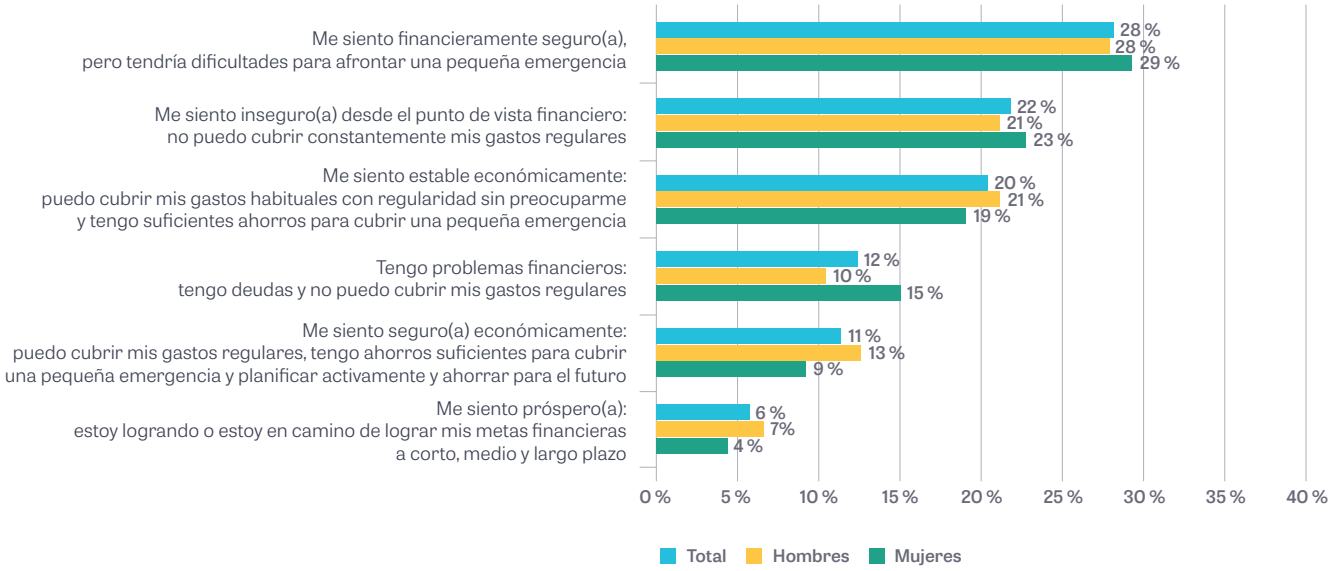
En efecto, aunque el 84 % del total de personas encuestadas desarrolla actualmente alguna actividad que genera ingresos, **sólo el 20 % se siente estable económicamente pudiendo cubrir sus gastos habituales y afrontar una pequeña emergencia**. Un 11 % puede además ahorrar para el futuro y un 6 % siente que tiene prosperidad económica. Por contra, el **34 % (52 % en el caso de población migrante) enfrenta problemas como deudas o inseguridad financiera y no puede cubrir sus gastos regulares y el 28 %, aunque siente seguridad financiera, tendría dificultades para afrontar una pequeña emergencia**.

Los datos muestran que las **madres presentan mayor inestabilidad e inseguridad financiera que los padres,** aunque la diferencia en algunos casos sea pequeña. La diferencia más notable se observa en la proporción de personas con **deudas que no pueden cubrir sus gastos regulares: el 15 % de las madres frente al 10 % de los padres.** A esto se une la **brecha de género del 10 % en la participación laboral, con un 88 % de padres y un 78 % de madres realizando actualmente una actividad generadora de ingresos** y en los ingresos mensuales, con un 6 % más de hombres que de mujeres con ingresos superiores a 2.000 € al mes. En el caso de las personas migrantes, la mayoría (64 %) tiene unos ingresos inferiores a 2.000 € al mes, lo que supone un 21 % más que el resto de población, reflejando la mayor precariedad económica de los padres y madres de origen migrante.

A esta situación de inestabilidad y precariedad económica, hay que añadir **el alto coste de la vida para las familias** cuando, además, deben hacer frente a gastos para atender a las necesidades más básicas de sus menores y **pagar servicios de conciliación** como aula matinal, comedor o extraescolares, entre otros, o el pago de escuela infantil en aquellos casos de familias con menores entre 0 y 3 años. Si analizamos los datos relacionados con los **gastos mensuales en cuidados**, se observa que un 40 % de la muestra destina la mitad o más de sus ingresos a los cuidados y el 42 % alrededor de un cuarto de los ingresos.

Otra preocupación importante es la **situación actual de crisis de la vivienda**. Según nuestros datos, el 33 % de las personas encuestadas (42 % en el caso de personas migrantes) considera que tiene problemas estructurales en su vivienda (humedad, falta de aislamiento de ventanas y puertas) y un 20 % considera que no tiene los medios para mantener una temperatura adecuada durante todo el año (calefacción, aire acondicionado, etc.).

Gráfico 1. Resultados de la encuesta: Situación financiera actual.



> El tema de la vivienda es de locos, es para tirarse por la ventana, y eso yo creo que es un principal problema porque al final se te va un porcentaje loquísimo en la vivienda, en el alquiler, en el techo, y entonces ya eso te desenfoca una otra cantidad de cosas a las que no puedes prestar atención...
>
> – PADRE, 43 AÑOS

Resulta, por tanto, muy difícil sobrevivir sin que ambos progenitores, el padre y la madre, provean con sus salarios e ingresos. Y esto constituye un límite importante para poder dedicar más tiempo a los hijos e hijas, sobre todo, en edades más tempranas que requieren de mayor presencia y cuidados. Opciones como **la reducción de la jornada laboral para dedicar más tiempo a los cuidados supone una pérdida de poder adquisitivo y autonomía económica** importante que muchas familias no pueden asumir.

> Yo he tenido que reducir mi jornada laboral para el cuidado de mis hijos (...) Reducir la jornada laboral es reducir el sueldo y nuestro sueldo tampoco digamos que son unos sueldos altos, somos mileuristas hablando claro, pero bueno como la mayoría de la gente está en esa situación. Pero claro, he reducido sueldo, he reducido en gastos.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

> No podemos, por ejemplo, pedir reducción de jornada, una reducción de jornada que a lo mejor a mí me gustaría plantearme, pero yo no me la puedo plantear porque necesito el dinero. Entonces eso retrasa a lo mejor el deseo de tener un horario más pequeño de trabajo para poder estar más tiempo con mi hija.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

Para hacer frente a estos gastos y a la carga económica, las familias se ven obligadas a realizar **sacrificios y a limitar determinados consumos debido a sus responsabilidades de cuidado.** En particular, reducen el gasto en actividades no esenciales, como compras, ocio, salidas a comer o vacaciones (71 %); retrasan adquisiciones importantes por temor a asumir nuevas deudas y no poder afrontar gastos imprevistos (67 %); o recurren a sus ahorros de emergencia (53 %). Los datos muestran, además, que **la proporción de madres que han realizado estos sacrificios económicos es mayor que la de los padres.**

> Hay muchas cosas que buscas un plan B. A lo mejor el mero hecho de ir buscando las ofertas en los supermercados, porque, claro, mantener una casa hoy por hoy es complicado, aun trabajando los dos. Porque hay cosas que tú puedes controlar, que son gastos fijos al mes, como la hipoteca, el seguro del coche, el seguro de la casa... tienes que tener

seguro de vida porque está vinculado a la hipoteca. Pero luego están los imprevistos, como hablábamos antes. Imagínate que se te estropea la lavadora y es un gasto que no contemplabas.

– MADRE, 38 AÑOS

> Sí, es verdad que hace poco nos planteamos hacer una compra que nos iba a suponer pedir un préstamo y a mí me entraron muchos miedos...

(...) ¿Y si tengo que apuntar a mi hijo a una academia de inglés dentro de no sé cuándo?... y si ahora yo pido un préstamo personal... me va a impedir poder afrontar otros gastos más necesarios. Si mi hijo se quiere ir al extranjero y yo no se lo voy a poder pagar. (...) Entonces, me da miedo afrontar gastos extras por placer, que a lo mejor después un dentista... una formación que quieran ellos y que no tenga para pagársela.

– MADRE, 44 AÑOS

La penalización de los cuidados en la vida laboral: la renuncia ante la falta de conciliación

"Y la parte laboral intelectual (...) mientras yo haya estado criando, mi pareja haya ido escalando en su carrera profesional, porque además es muy claro en nuestro caso (...). Eso me pesa mucho porque también nunca me había visto así. Como que me había visto, así como buena en el cole, buena en la carrera, notazas en los masters (...) y de pronto te ves en casa y bueno te desencantas también."

– MADRE, 39 AÑOS

Los datos reflejan **el mayor impacto a nivel laboral y profesional que las responsabilidades de cuidado tienen para las madres respecto a los padres**. En primer lugar, los resultados evidencian **la mayor precariedad en el empleo de las madres**: el 60 % de ellas trabaja a tiempo completo frente al 85 % de los padres, el 19 % trabaja a tiempo parcial frente al 4 % de padres, y un 4 % de las encuestadas realiza trabajo doméstico no remunerado. Esto apunta a una **persistente desigualdad de género en el mercado laboral y uso de los tiempos**, como nos esperábamos. En el caso de las mujeres migrantes, los datos reflejan cómo se traduce la intersección del género con el origen migrante en una mayor precariedad laboral: sólo el 48 % trabaja a tiempo completo y un 34 % trabaja a tiempo parcial.

Las madres, en mayor medida que los hombres, han tenido que realizar cambios y adaptaciones en sus trabajos debido a sus responsabilidades de cuidado como, por ejemplo, **reducirse la jornada** (55 % de madres frente al 47 % de padres), **retrasar o suspender su educación o formación profesional** (46 % de madres y 37 % de padres), **quedarse en un trabajo precario** para contribuir a satisfacer las necesidades de cuidado de su familia (39 % de madres y 36 % de padres) o directamente **renunciar al empleo con la consecuente pérdida de autonomía económica** (40 % de madres ha dejado de trabajar frente al 26 % de padres). Para la mayoría de madres entrevistadas que han parado su vida laboral por cuidar, esta renuncia es percibida como una pérdida importante en su vida, a veces una derrota que pesa.

> Después de haber conseguido eso, después de mucha batalla, lucha y demás, de repente abandonar eso para mí ha sido como una derrota,

independientemente de que lo más bonito sea ver a Alegría y mirarla y saber que la quiero. (...) el no poder disponer de mi sueldo ahora mismo y el estar gestionando el paro (...) Claro, para mí a nivel laboral ha sido una pérdida porque no puedo romantizar la maternidad como si fuese lo más, porque en realidad estoy abandonando un puesto de trabajo que tenía, no sé, que me ha costado conseguirlo como mujer.

– MADRE, 35 AÑOS

> Otra de las cosas que menos me está gustando de la paternidad es que mi pareja ha tenido que renunciar a un puesto de trabajo para venirse a Extremadura a centrarse en la crianza de Alegría. Entonces, eso nos está costando como pareja, (...) esa sensación de desequilibrio y de que sale perdiendo otra vez la mujer, incluso en mi propia relación, a mí me está costando un poco y me está haciéndome cuestionar muchas cosas.
>
> – PADRE, 34 AÑOS

> (Mi pareja) estuvo dos años, o sea un año de permiso de excedencia para cada hija. Como estuvieron tan seguidas realmente estuvo sin trabajar desde que nació la mayor, empalmó con el nacimiento de la pequeña, más otro año y unas semanas más, estuvo tres años y pico sin trabajar.
>
> – PADRE, 53 AÑOS

Así, de manera significativa, **las madres encuestadas se sienten menos satisfechas con el trabajo que los padres (65 % y 77 % respectivamente).**

Por contra, las responsabilidades de cuidado han impactado en mayor medida en la vida profesional de los padres en términos de una mayor intensidad laboral, bien aceptando un segundo o tercer trabajo o fuente de ingresos (40 % de padres y 37 % de madres), o trabajando horas extras (55 % de padres y 49 % de madres). Además, un 29 % de padres y un 21 % de madres ha emigrado a otro país para encontrar trabajo: parece que los cuidados para los padres se siguen entendiendo en gran medida como responsabilidad de proveer económicamente.

El **41 % de madres y 38 % de padres ha cambiado de trabajo para tener un horario laboral más flexible**. Así lo refleja la experiencia de algunos padres entrevistados que señalan un cambio de prioridades a nivel laboral, a raíz de la paternidad y, en consecuencia, un cambio de trabajo para poder conciliar mejor.

> Mi vida estaba muy enfocada en el trabajo. A partir del segundo, cambié el chip, mi prioridad no era el trabajo, conseguí ese cambio. Un cambio que me ha dado la posibilidad de compaginar todavía más con la familia. (...) Mi cambio de trabajo ha conllevado pérdida de nivel adquisitivo, pero bueno, hay cosas que no se pagan: mi tranquilidad personal y profesional, pues ahí está.
>
> – PADRE, 42 AÑOS

> De hecho, dejé mi trabajo para cuando nació ella, porque era un trabajo muy exigente. Trabajaba de ingeniero y veía a mis compañeros que allí salían por la noche de trabajar y yo pensaba 'mira, tener una hija para no verla, no'. Si yo tengo hijos es porque quiero educarlos, estar con ellos...
>
> – PADRE, 48 AÑOS

> Para mí, mi prioridad es mi hija, sin duda, y eso significa... he tenido que hacer varias adaptaciones en el trabajo, pues renunciar a determinadas propuestas laborales dentro de este país, oye, vente a esta reunión, vente a este encuentro, vente tal...
>
> – PADRE, 44 AÑOS

Además, el 31 % de las personas encuestadas **ha rechazado un ascenso u oportunidad profesional por sus responsabilidades de cuidado** y **el 82 % está de acuerdo o muy de acuerdo con que "merece la pena renunciar a algunas oportunidades laborales para brindar cuidados a alguien"**. Aunque la diferencia es de sólo un 4 %, llama la atención que para los padres cuidar de los hijos o las hijas justifique renunciar a algunas oportunidades laborales en mayor medida que para las madres, lo que contrasta con las prácticas reales de madres y padres, tales como número de excedencias y permisos no retribuidos.

> Cuidar porque creo que nuestra vida, la vida mía y de mi pareja, la estamos organizando alrededor del bienestar de nuestras niñas...Todas las otras

cosas, por ejemplo, mi trabajo son cosas que son necesarias, pero si yo tuviera el dinero para no trabajar, probablemente no trabajaría.

– PADRE, 38 AÑOS

las importantes adaptaciones y renuncias que madres y padres deben realizar para poder cuidar de sus hijos e hijas **reflejan las dificultades de conciliar y equilibrar los cuidados con el empleo, bien sea por la falta de permisos adaptados o por las pocas facilidades que se dan en algunas empresas y empleos para conciliar**. Así lo señala en torno el 42 % de las personas encuestadas, sin apenas diferencias por género.

> Creo que la conciliación es lo más complicado para muchos padres. Como el hombre antes no cuidaba de los hijos, pues se entiende que a ti te pueden cambiar los turnos y no tienes problema porque tu mujer se encarga de los hijos. En trabajos como el mío es muy difícil conciliar.
>
> – PADRE, 48 AÑOS

> Las partes más difíciles sin duda es la conciliación laboral. (...) Me gustaría que fuese diferente, para no tener que hacer estos equilibrios con la conciliación en el trabajo y poder tener más facilidades. Ser padres —creo que a todos nos pasa, en la situación familiar que estemos— es muchas veces una carrera contrarreloj: mil cosas de las que estar pendiente, corriendo constantemente... Me gustaría vivir un poquito más tranquilo, más desahogado también en lo económico.
>
> – PADRE, 44 AÑOS

> Yo creo que debería haber más comprensión para que puedas llevar lo mejor posible el cuidado de los hijos y las hijas. Cuando se solicita un permiso de esa manera no es por ocio, sino por una tarea que es muy importante. Y creo que ahí sí falta apoyo o facilidad para este tipo de permisos.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

> Lo más difícil es que, bueno, conciliar el trabajo con estar con ella está siendo difícil. Yo trabajo en la universidad, hago investigación, que es un trabajo que me gusta muchísimo [...], pero los requisitos son siempre más exigentes. Y entonces siento presión, que no estoy trabajando lo suficiente y al mismo tiempo no estoy lo suficiente con ella. (...) Estoy siempre corriendo, siempre haciendo algo más, pendiente, también nerviosa, preocupada, eso me gustaría que cambiara.
>
> – MADRE, 37 AÑOS

De manera más específica, **algunas de las dificultades de conciliación más señaladas entre las madres y padres entrevistados son**:

- La dificultad de uso de permisos o la ausencia de los mismos para el cuidado de hijos e hijas **cuando tienen un problema de salud, tanto para su cuidado durante la enfermedad como en el acompañamiento al centro de salud**.

> Romeo, a los cuatro meses de nacer, estuvo ingresado una semana y me pedí los cinco días. Ya no sé si, si hubiera seguido ingresado, tendría que haber pedido otra cosa... Ya estaba un poco agobiado con eso, porque no sabía qué hacer en esos casos...
>
> – PADRE, 36 AÑOS

> ...si tienes clases, tienes clase y te las comes, entonces yo cuando tengo clases, que se pone enfermo el niño no puedo porque paradójicamente el sistema para pedir sustituciones es tan farragoso que hace que no sea posible...
>
> – PADRE, 43 AÑOS

- Las dificultades que, a veces, ponen determinadas empresas para poder **teletrabajar por motivos de conciliación** para el cuidado de menores.

> La falta de apoyo laboral para permitir el teletrabajo por el cuidado de menores. (...) lo del teletrabajo por cuidado del menor, no veo todavía porqué no. (...) Si tienes que solicitar un día de teletrabajo por el cuidado de un menor y ese no sea uno de los motivos para solicitarlo, a mí me hace mucho que pensar, ¿sabes? (...) Yo he dicho que es mi derecho y me parece muy fuerte que no se facilite.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

- La falta de **otros permisos como, por ejemplo, el acompañamiento a menores en la escuela en días señalados de la agenda educativa**:

> “No facilitan mucho en ese aspecto. Hoy, por ejemplo, tenía una celebración en la guardería de mi hija y yo no podía asistir sin dejar de trabajar. En empresas privadas, como es este caso, no te lo ponen tan fácil, ni a la mujer ni mucho menos, porque está mal visto cogerte el día para hacer una actividad con tu hijo. Hoy, por ejemplo, era su primera actividad de Navidad y, para ti, es importante, importantísimo estar ese día. Entonces ahí no lo ponen fácil, la verdad es que no.
>
> – MADRE, 34 AÑOS

- Obstáculos en el uso del **permiso por lactancia** para los padres:

> “Por ejemplo, en el último caso me correspondía el permiso de lactancia. Yo lo solicité y no se me aceptó, y realmente me correspondía. Eso es lo único que me ha chocado... (...) Un compañero lo solicitó y lo consiguió, y su hijo es de la misma edad. Eso a mí me ha chocado muchísimo.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

- **Dificultades de poder conciliar en el caso de personas trabajadoras autónomas**:

> “Pues si soy autónomo nada. (...) Puedes tener tiempo libre, pero te cuesta dinero, porque no estás trabajando en ese momento. Tener reconocida una baja de paternidad o incluso una baja médica... yo nunca me pongo malo porque no me lo puedo permitir. Y cuando me pongo malo, me enfado mucho, porque, claro, cuando no trabajo, no gano...
>
> – PADRE, 54 AÑOS

La pobreza de tiempo para cuidar, la vida a contrarreloj

“La parte más difícil, yo creo que es... Yo me castigo mucho, por así decirlo, psicológicamente, por el tiempo. Ellos demandan mucho tiempo. Son muy pequeños, tienen muy poquita autonomía y necesitan para todo... A veces me da mucha pena perderme esos momentos.”

– MADRE, 35 AÑOS

En muchas familias, **el tiempo se ha convertido en un recurso de lujo cada vez más escaso.** Entre las largas jornadas laborales, los desplazamientos, las tareas domésticas, la necesaria presencia que requiere el cuidado de la infancia y las actividades del día a día, las familias se ven obligadas a vivir a contrarreloj. Esta falta de tiempo no solo dificulta la conciliación entre trabajo y cuidados, sino que también limita crear condiciones para vidas sostenibles, reduce la posibilidad de cuidar, acompañar y compartir momentos con los hijos e hijas.

Esta **tensión entre las necesidades de cuidado y la disponibilidad de tiempo pone de manifiesto el conflicto entre la vida laboral y los cuidados y, en última instancia, entre capital y vida.** El **33 % de las personas encuestadas señala que no tiene tiempo suficiente para sus responsabilidades de cuidado, siendo más las madres (un 11 % más) que los padres las que señalan esta falta de tiempo para cuidar.**

Esta brecha de género en el tiempo disponible para cuidar ha aumentado respecto a los datos obtenidos en 2023[29], cuando el 38 % de mujeres

29. Estado de las paternidades y cuidados en España 2023, CONVIVE Fundación Cepaim

y 32 % de hombres indicaba no tener tiempo suficiente para sus responsabilidades de cuidados.

> La parte para mí más difícil es no tener el tiempo. Aunque dedico tiempo, para mí no es suficiente, porque esta es la etapa en la que tienes que estar al lado de ellos.
>
> – PADRE, 49 AÑOS).

> El ritmo de vida, las exigencias, el llegar a todo, el tener que seguir con otra vida paralela y, a la vez, atender a tus hijos cómo te gustaría... estás tan saturada que pierdes la paciencia más rápidamente.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Me gustaría pasar más tiempo con mis hijas, pero ni los colegios ni los trabajos lo permiten... (...) Convertirte en cuidadora las 24 horas del día, incluso con una pareja que está al cien por cien, es inevitable que te cambie...
>
> – MADRE, 48 AÑOS

PhotoVoice 4.



"Imagen de paraguas con el texto 'Ready for action' (Listos para la acción) que representa lo que más le preocupa de la paternidad"
– PADRE, 49 AÑOS

La falta de tiempo **influye en que padres y madres sacrifiquen el tiempo, sobre todo, para sí mismos o mismas, para el autocuidado, descanso, ocio y formación.** Así, la escasez de tiempo se ha convertido en uno de los grandes desafíos cotidianos, con efectos que van más allá de la organización del día a día y alcanzan la calidad de la vida y del propio bienestar.

El **73 % de las madres y el 66 % de los padres considera que tiene menos tiempo para sí mismas o mismos debido a sus responsabilidades de cuidado. Las madres indican tener menos tiempo que los padres para el descanso, el autocuidado y el ocio** (67 % y 62 % respectivamente) o para **ampliar sus capacidades o adquirir más competencias a través de la formación** (67 % y 61 % respectivamente).

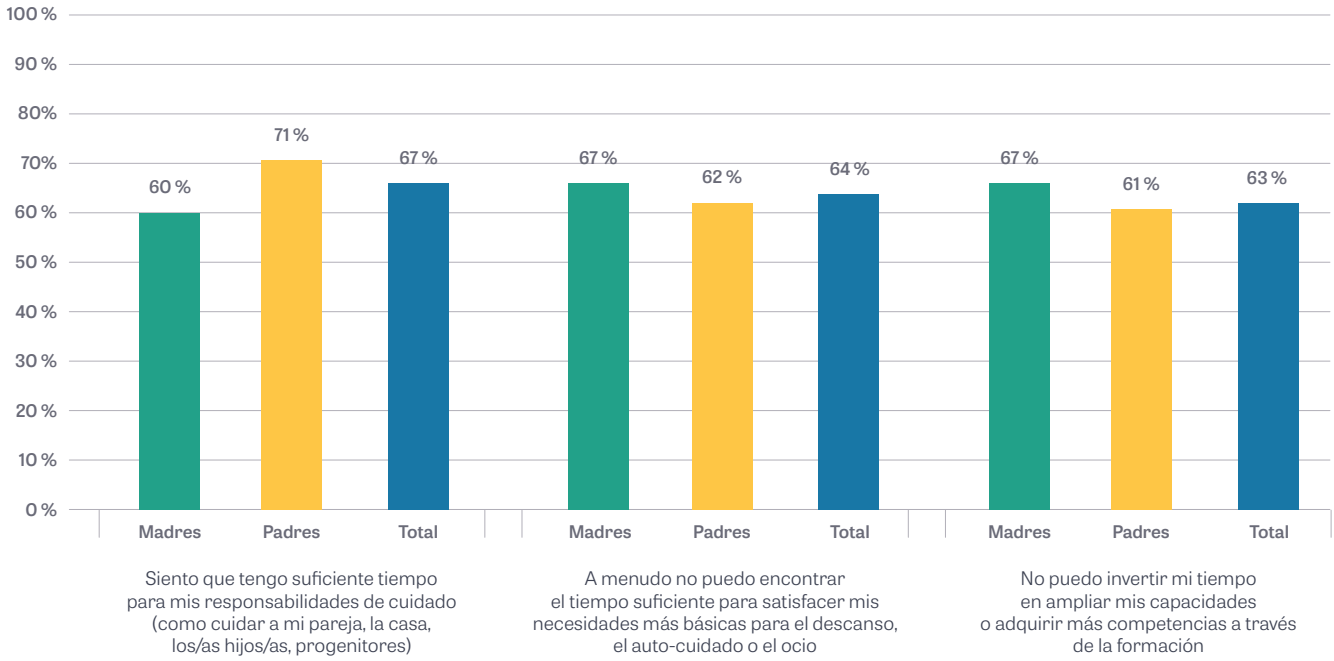
> He tenido que suprimir muchos hobbies, muchas cosas que requerían más tiempo fuera que dentro. Entonces, sí, te puedo decir que antes me tiraba 12 o 14 horas en el campo haciendo fotografías, de las cuales, desde que nació mi hijo mayor, habré salido dos veces en cinco años...
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Por otro lado, quizá los horarios... me viene a la cabeza el horario. Siempre es estar sometido a un horario continuamente, ya no solo en lo laboral, sino también fuera. Hay pocos ratitos, espacios, en los que digas: "Hoy no tengo nada que hacer y puedo hacer lo que me dé la gana".
>
> – PADRE, 57 AÑOS

> Sacrificas parte de ti para darles a ellos. En mi caso, por ejemplo, antes de mis hijos hacía muchísimo deporte, mi vida era el deporte, y desde que nacieron ellos, ahora es... bueno, saco algún ratito para hacer algo... (...) Ese es el sacrificio, en el sentido de esa libertad que tenías para hacer un montón de cosas. Claro, ahora ya no la tienes, porque estás un poco supeditado a las necesidades de los niños.
>
> – PADRE, 42 AÑOS

Las entrevistas cualitativas realizadas confirman los datos cuantitativos y se observa que los principales cambios y sacrificios a nivel personal que realizan padres y madres, es la disponibilidad de **menos tiempo o renuncia a las actividades**

Gráfico 2. Resultados de la encuesta: Disponibilidad de tiempo.



de ocio, de menor tiempo para actividades de ocio, deporte, aficiones, relaciones personales y amistades y de formación. Y esta renuncia se da en **prácticamente todas las madres entrevistadas** en comparación con los padres que parece que sí pueden disponer de algo más de tiempo para sí mismos.

> He tenido que renunciar, sobre todo, a actividades de ocio, pero que son también actividades que me hacen crecer como persona. Como, por ejemplo, cosas que me interesan y que me inquietan, y que no puedo hacer a día de hoy... (...) Sí, al crecimiento personal. A eso estoy renunciando: a estar en sitios, en contextos, a relacionarme con personas y verme en situaciones que me ayuden a crecer como persona... Yo siento continuamente que renuncio a cosas de mí por mi hija: espacios personales, momentos personales, cosas que quiero hacer y no puedo... La renuncia es continua en la maternidad... tengo que luchar para seguir siendo yo.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> Hay muchas cosas que ya no hago como antes de tener a los niños... (...) Ahora, cuando ellos se duermen a las ocho de la tarde, yo ya no tengo cuerpo para irme a un gimnasio. A lo mejor me apunto a cursos que luego no termino haciendo por eso... (...) Poder estar con ellos es un lujo y no me lo quiero perder, porque cuando crezcan y sean más independientes, cuando ya no tenga que llevarlos al parque o a actividades, entonces volverá a haber tiempo para mí.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

> Me cuesta sacar ese tiempo, cuando antes para mí era algo cotidiano. (...) [Mi pareja] sí ha hecho cambios, pero ha encontrado ese hueco. Él no tenía esa cotidianidad del deporte, pero ahora encuentra, por ejemplo, el huerto... pero yo no logro encontrar el hueco. (...) Los pocos huecos que encuentro son más para socializar que para dedicármelos a mí, al deporte, y entonces me cuesta llevarlo todo.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Lo que echo de menos es tener un tiempecito. No sé cuánto tiempo hace que no leo un libro tranquilo... porque siempre que tengo un rato, es para

ellos. (...) Hay amistades que dejas de ver, sobre todo si no tienen hijos... es verdad que te desvinculas de muchas personas también.

– MADRE, 35 AÑOS

> Yo suelo hacer mucho deporte, entre los dos, y la verdad es que mi pareja se ha quejado un poquito... pero yo también he recortado. Para mí no es un sacrificio porque lo sigo haciendo, pero sí lo he reducido, y ya está...
>
> – PADRE, 49 AÑOS

Conclusiones

El conjunto de resultados pone de manifiesto la existencia de una **tensión estructural** entre el **sistema socioeconómico** y las **necesidades de cuidado**, que atraviesa de forma transversal las experiencias de **padres y madres**. Lejos de tratarse de dificultades **individuales o puntuales**, los datos evidencian la configuración de un sistema en el que **cuidar implica asumir costes económicos, laborales y personales elevados**. En este contexto, la **decisión de tener hijos e hijas** —o de ampliar la familia— aparece profundamente condicionada por factores como la **precariedad**, el **acceso a la vivienda**, la **inestabilidad laboral** o la **falta de apoyos públicos suficientes**.

El capítulo muestra cómo la **economía del hogar** y la **organización social del trabajo** penalizan directamente los **cuidados**, obligando a las familias a sostenerlos mediante **renuncias constantes**. Estas renuncias se expresan en múltiples dimensiones: **reducción de ingresos**, **pérdida de oportunidades laborales**, **sobrecarga de tiempo** y **abandono del autocuidado**. De manera especialmente significativa, se confirma que las **madres** continúan asumiendo un **impacto desproporcionado**, tanto en términos de **precariedad laboral** como de **disponibilidad de tiempo**, lo que refleja la persistencia de **desigualdades de género** en la organización social de los cuidados.

Al mismo tiempo, se observa que los **padres** comienzan a cuestionar su **rol tradicional como proveedores**, mostrando una mayor **implicación en la crianza** y una disposición creciente a **reorganizar sus prioridades laborales**. Sin embargo, este cambio convive con **estructuras laborales rígidas** y **culturas organizativas poco corresponsables**, que dificultan avanzar hacia **modelos más igualitarios**. De este modo, las prácticas reales siguen estando limitadas por un **marco institucional y económico** que no acompaña estas transformaciones.

Otro de los hallazgos clave es la **escasez de tiempo** como problema central de la vida cotidiana. La crianza se desarrolla en un escenario de **aceleración constante**, donde compatibilizar **empleo, cuidados y vida personal** se convierte en un ejercicio continuo de equilibrio. Esta **"pobreza de tiempo"** no solo afecta a la organización diaria, sino que tiene consecuencias directas en el **bienestar emocional**, la **salud mental** y la **calidad de las relaciones familiares**. La falta de **tiempo propio**, especialmente acusada en las **madres**, evidencia que el sistema actual no garantiza condiciones mínimas para una **vida sostenible**.

En definitiva, los resultados muestran que **cuidar en la actualidad** requiere un **esfuerzo individual y familiar** que suple las **carencias del sistema**, generando **desigualdades** y limitando las **posibilidades de desarrollo** tanto de las personas adultas como de la infancia. Situar los **cuidados en el centro** no es únicamente una cuestión de **bienestar privado**, sino un **reto colectivo** que interpela al conjunto de las **políticas públicas**, al **mercado de trabajo** y a la **organización social** en su conjunto.

PhotoVoice 5.



Imagen que representa lo que me preocupa como padre: preocupación a que el mundo que vea le dañe y no pueda soportarlo."

– PADRE, 34 AÑOS

II. Sobrecarga y agotamiento en la crianza: estrés parental, preocupaciones y salud mental

"La vida, yo creo, no está hecha para tener niños hoy en día. Como ambos trabajamos, ambos tenemos tareas que hacer, ambos tenemos que tirar de la casa y de la familia... pero hay días en que uno llega muy cansado y no puede, y se desmorona si no te apoyas. Esa es la parte un poco dura: se te suma que no tienes tiempo para ti, y eso muchas veces pesa. A lo mejor puedes llevar un mes sin sentarte a ver la tele o, simplemente, en el parque, a comer cuatro pipas... No tienes tiempo para ti, estás agobiado en el trabajo y, encima, el niño cuando llegas... porque es un niño. Esa parte sí te hace muchas veces pensar: 'estoy agotado, no puedo con esto'. Es un poco la peor parte, ese agobio."

– PADRE, 36 AÑOS

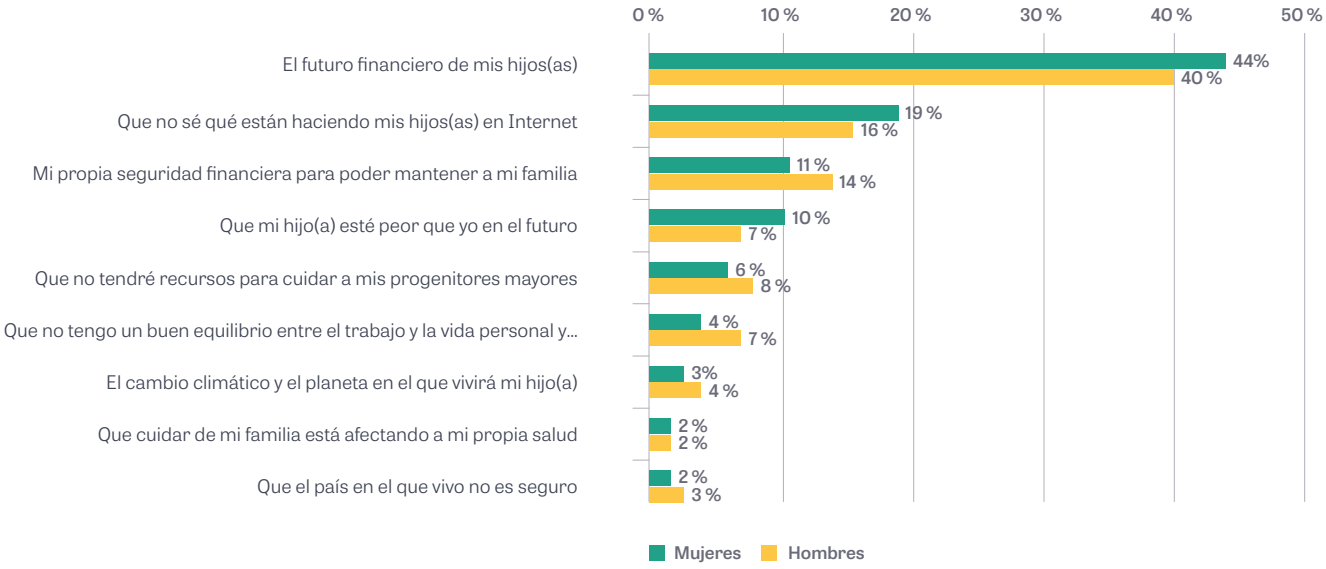
Las limitaciones del sistema para garantizar el cuidado y la crianza de hijos e hijas repercuten en la salud física y mental de madres y padres, así como en el aumento de la sobrecarga y las preocupaciones. En este capítulo se analizan las principales inquietudes de las familias —incluidos los retos asociados al impacto de las tecnologías en la vida de sus hijas e hijos—, así como sus efectos en la salud mental.

Lo que quita el sueño: principales preocupaciones de padres y madres

> "Responsabilidad, porque sacar dos nenes adelante en el mundo en el que vivimos hoy —de redes sociales, de desinformación, de la inmediatez— e intentar ser coherentes con la educación en casa es una responsabilidad, lo que decía anteriormente, para que sean buenas personas (...) generar nuevos hombres o nuevas masculinidades, como se dice ahora, intentar fomentarlo desde pequeños."
>
> – PADRE, 43 AÑOS

Son muchas las inquietudes y retos que preocupan a padres y madres a la hora de cuidar a sus menores. Muy por encima de las demás, se encuentra **la preocupación por el futuro económico de los hijos y de las hijas, que preocupa al 41 % de las personas encuestadas**. Le siguen en orden de importancia: **no saber qué están haciendo los hijos y las hijas en Internet** (17 %) y la **propia seguridad económica para poder mantener a la familia** (13 %).

Gráfico 3. Resultados de la encuesta: principales preocupaciones relacionadas con los cuidados.



Otros temas que preocupan en mucha menor medida a padres y madres son: **que su hijo o hija esté peor que ellos o ellas en el futuro** (8 %), **no tener recursos para cuidar a sus progenitores mayores** (7 %), **no tener un buen equilibrio entre el trabajo y la vida personal y no poder pasar tiempo con sus hijas e hijos** (6), **el cambio climático y futuro del planeta** (3 %) y, en último lugar, **que el cuidado de la familia esté afectando en su propia salud** (2 %) y **que el país en el que vive no es seguro** (2 %).

Las entrevistas realizadas a padres y madres nos arrojan situaciones de estrés, preocupación e inseguridad relacionadas, sobre todo, **con la salud y bienestar de los hijos e hijas, tanto en el presente como en el futuro.**

PhotoVoice 6.



"Lo que más me preocupa es la SALUD, y esta es la imagen que lo representa."

– PADRE, 38 AÑOS

PhotoVoice 7.



"Representa mi mayor preocupación desde que soy madre: la enfermedad, principalmente de mis hijos/as, pero también la mía. Solo pensar que no estén bien, que les falte salud, me angustia. También pensar que a mí me pueda pasar algo y no poder cuidarlos y protegerlos hasta que puedan hacerlo por sí mismos."

– MADRE, 44 AÑOS

> "Cuando hay cualquier problema de salud... En nuestro caso, tuvo un problema respiratorio y teníamos un poco de incertidumbre, porque no nos decían qué pasaba... Esa incertidumbre, ese miedo de: ¿qué le pasa?, ¿cómo le afecta esto a su desarrollo?"
>
> – PADRE, 45 AÑOS

PhotoVoice 8.



"He capturado fotos de medicamentos como miedo a las enfermedades que puedan afectar a mis familiares, que sufran y que no tengan una buena calidad de vida. Al final, la salud es algo que no podemos pagar y que, aunque llevemos una vida sana, puede que tengamos algún problema de salud en un futuro."

– MADRE, 35 AÑOS

En segundo lugar, destacan la preocupación y el reto que supone **educar, poner límites y acompañar a las hijas e hijos en la gestión de sus propias emociones, actitudes y comportamientos**.

> "El corregir, reconducir ciertas actitudes, ciertas situaciones. Hay puntos que te desbordan. A lo mejor yo, por ejemplo, tengo un poco menos de esa paciencia, de esa pedagogía. Intento controlar, intento reconducir esas situaciones. (...) en fin, es la parte más difícil: reconducir las situaciones con los menores.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Por un lado, trabajar con mi hija la gestión emocional de ella ante situaciones difíciles, el tema de poner límites. A mí, a veces, me cuesta y es difícil.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> El rol, entiendo que, para mí, es el más incómodo, desde luego. Tienes que mostrar el camino, la educación, etcétera. Siempre hay cosas que te molestan más, cosas que son más divertidas, y otras como tener que estar diciendo todos los días: 'hay que lavarse los dientes', marcar los límites y saber hacerlo bien. O sea, entender cuándo, más que marcarlos, saber cómo hay que hacerlos. No tienes la seguridad de que lo estás haciendo bien, o que te estás pasando o te quedas corto.
>
> – PADRE, 53 AÑOS

> También es un reto la maternidad porque, en primer lugar, dentro de ese reto, tengo mucho miedo de equivocarme. Tengo mucha, mucha incertidumbre sobre cómo va a ir su evolución, cómo va a evolucionar como persona. La in*certidumbre de que no todo está en mi mano.*
>
> – MADRE, 39 AÑOS

En línea con lo anterior, preocupa también **la relación paternofilial y los retos educacionales en la etapa de la adolescencia**.

> ...la adolescencia. Yo creo que nadie está preparado para esto. Es muy difícil convivir con alguien que a ratos se vuelve irracional, cuesta mucho trabajo conciliar cuando no tienes un apoyo en casa para eso, para resolver esas pequeñas cuestiones. (...) El problema es que estamos en una edad en la que esa interacción gratificante se ha reducido a mínimos.
>
> – PADRE, 57 AÑOS

Otros desafíos educativos destacados por algunos padres entrevistados están relacionados con la dificultad y preocupación que supone **acompañar a las criaturas y educar en el mundo actual y la necesidad de adaptarse a los nuevos retos en un contexto social adverso de polarización, desigualdad y violencia**.

> Creo que vivimos en un momento de polarización, en un momento donde... tengo que educar a mi hija contra el machismo, contra la homofobia, contra la islamofobia, contra la transfobia... Tenemos que volver a sacar otra vez ese discurso que luche a favor de... los derechos nuestros y de la gente que nos rodea. (...) Al final, acompañar al crecimiento y a la educación de personas que están en un momento vital distinto al tuyo, al final hay una brecha generacional... estamos en momentos vitales diferentes y a veces choca en la relación paternofilial...
>
> – PADRE, 41 AÑOS

PhotoVoice 9.

"Mi foto refleja la calle, la velocidad con la que te lleva la vida, la sociedad, y sus peligros, que son menos visibles en la noche. Me preocupa, que mi hija, menor de edad y mujer, viva en un mundo machista, que le resulte peligroso salir a la calle. Me preocupa que se deje arrastrar por la corriente, por ser lo que se espera de ella (lo que se proyecta en redes sociales y grupos de amig@s) y no por lo que ella quiera ser. Me preocupa la velocidad con la que vivimos, casi sin tiempo para disfrutar, conectar, sentir, pensar. Esa misma velocidad con la que percibo como crece y deja de ser una niña para acercarse a la adolescencia".

– PADRE, 47 AÑOS



> Muchas veces hay que dar explicaciones de cosas para las que hoy en día tenemos información, tenemos muchas cosas a la mano... como explicar algo que a mí me cuesta entender. Por ejemplo, puedo hablar del conflicto de Palestina cuando los niños lo ven en la televisión, pero ¿cómo se lo explicas a ellos? Todos esos niños que están sufriendo... eso es lo que se me escapa a mí. Y esa es la parte más difícil.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

Por último, algunas madres y padres entrevistados además expresan su **preocupación y los miedos relacionados con la seguridad vial, la falta de espacios públicos adecuados a la infancia y la violencia que perciben**, especialmente en los entornos más urbanos y grandes ciudades. Como se puede leer en los testimonios, la vida en la ciudad plantea retos significativos para la crianza y el cuidado de la infancia. Madres y padres destacan la exposición constante de sus hijos e hijas a riesgos como el tráfico, la falta de espacios verdes y de juego adecuados, y la suciedad en los entornos urbanos, factores que generan estrés y ansiedad. Estas dificultades no solo afectan la seguridad física de la infancia, sino también a la calidad del tiempo compartido y la tranquilidad de quienes cuidan de ella. Los testimonios reflejan cómo la configuración del espacio urbano influye directamente en la experiencia de cuidar y acompañar a los niños y niñas.

> Yo creo que ahora hay más peligros y que tenemos más miedo... ahora mismo sería incapaz de dejar a mi hijo solo en la calle con dos amiguitos más... tenemos mucha más información y tenemos mucho más miedo.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

> Los coches son lo más violento que tenemos en la ciudad y nos hacen estar estresadas, con miedo de que les pase algo a nuestras criaturas, que sea incómodo y, encima, que podamos sufrir un accidente... (...) Empezar por ahí: quitar los coches y dar espacio a la infancia. Porque todo lo demás también molesta: el olor de los perros, de la orina, la suciedad; los cristales rotos, la basura... Es decir, qué asco que mi hija no pueda revolcarse o coger algo porque todo está sucio en el centro. Es muy agobiante. A mí eso me estresa un montón.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> La tercera cosa que se percibe rápidamente es la violencia, porque siento que la ciudad y el contexto a veces generan situaciones a las que yo desearía que ella no estuviera expuesta... el exceso de coches en la calle, la falta de espacios adecuados para estar con Petra, para sentir seguridad y para que ella pueda disfrutar, estar al aire libre y en contacto con la naturaleza.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

PhotoVoice 10.



"Imagen que representa lo que más me preocupa como madre: Tráfico y colapso de la vía en la salida de un colegio en el centro de Sevilla."

– MADRE, 39 AÑOS

III. El impacto del mundo digital en la infancia: control ante los riesgos

"Últimamente en el trabajo hemos hecho un estudio que analiza el impacto en el estado mental y el bienestar mental relacionado con el acceso a redes sociales en adolescentes y dice el estudio que, a partir de cierto uso, cada hora adicional en las redes sociales está relacionado con más problemas psicológicos, más depresión..."

– PADRE, 38 AÑOS

El impacto del mundo digital en la infancia se ha convertido en una preocupación central para madres y padres. El acceso a redes sociales, dispositivos electrónicos y contenidos en Internet influye en la salud mental, el bienestar, la creatividad y el desarrollo socioemocional de niños y niñas. Las familias buscan equilibrar el uso educativo y de entretenimiento de las pantallas, al tiempo que intentan proteger a sus hijas e hijos de riesgos como contenidos inadecuados, ciberacoso, exposición a violencia o estereotipos de género, y adicciones a la tecnología. Este capítulo analiza cómo las y los cuidadores que han participado en las entrevistas perciben estos riesgos, cuáles son sus estrategias de control y acompañamiento, y los impactos observados en el desarrollo y comportamiento de la infancia.

En términos generales, padres y madres permiten a sus hijos e hijas un **acceso controlado y limitado a las pantallas,** cambiando este acceso según la edad. Emerge una doble función de las tecnologías: educativa y de entretenimiento. El principal uso que se hace de las nuevas tecnologías es **con fines educativos**.

> "El acceso que tienen mis hijas, los dispositivos que tenemos en casa, los usamos de manera educativa. Por ejemplo, Clara tiene preguntas sobre ciencia y vemos vídeos en YouTube para visualizar mejor los conceptos.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> "Tenemos un par de ordenadores viejos en el salón... los utilizan para dibujar o bueno, ahora tienen el classroom... es todo didáctico, no juegan, no tienen juegos en el ordenador...
>
> – MADRE, 48 AÑOS

En otros casos, se convierte en un **recurso de entretenimiento que puede facilitar los cuidados en determinados momentos**.

> "El único acceso que tienen es la televisión. Tienen dos tablets, pero las usamos solo y exclusivamente cuando viajamos. Principalmente, sirve para entretenerlos y nos da tiempo para hacer otras cosas.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> "Mis hijos ven la tele porque sí... todo es más fácil con la tele puesta: el vestirlo, el peinarlo por la mañana, que se tome la leche.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Si hay alguna cosa grave, que es un día complicado. Tengo que cocinar y necesito que estén sentados: ven la tele un cuarto de hora. Pero si no, no y no tienen Tablet. Mi hijo el mayor tiene un ordenador que tiene acceso a Internet, pero intentamos que lo use cerca de nosotros para que no se conecte y lo usa para jugar media hora el sábado, media hora el domingo y ya está.
>
> – PADRE, 43 AÑOS

Para la gran mayoría de familias entrevistadas, son muchas las **preocupaciones y temores** que tienen en torno al uso de las tecnologías por parte de sus hijas e hijos, sobre todo por los riesgos actuales y a futuro que detectan en cuanto al **acceso a redes sociales y a contenidos en Internet inadecuados para su edad** y su relación con **problemas de ciberacoso, seguridad y privacidad.**

> Entiendo que al cumplir años habrá riesgo de acceder a porno, contenidos inadecuados o bullying en redes sociales. Podrían colgar cosas inapropiadas y no saber discernir.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> El tema de redes sociales es fundamental: existe el bullying y el riesgo de que personas con intereses preocupantes en cuanto a temas sexuales o similares contacten con ellos. Por eso les enseñamos a mantenerse alejados de las redes sociales.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

> Me preocupa que ella pueda acceder a contenido inadecuado, pero también lo que más me preocupa es que ella pueda exponerse. Puede exponer su intimidad o su integridad o su bienestar en la red, y que no sea consciente de la proyección que puede tener algo de ella, que puedan utilizarlo y puedan difundirlo y ella sienta que no puede...
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> Una Tablet es una puerta a la calle y una calle que tú no estás controlando... el mayor miedo que yo tengo es el acceso, porque antiguamente nos hemos criado en la calle, que lo más que te puede pasar es que te pelearas con uno, ya está. Ahora, en las redes, hay pornografía y otras cosas que me dan mucho pánico.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Ves a los niños que solo miran el móvil. Comparten ubicaciones, hacen muchas fotos... muchos han tenido que ir al psicólogo por problemas con el móvil. Por ejemplo, cuando mi hija tuvo WhatsApp, pasó la noche hablando hasta las tres de la mañana con un niño que le mandaba... unas barbaridades sexuales...
>
> – PADRE, 48 AÑOS

PhotoVoice 11.



"Lo que más me preocupa es lo que hay más allá de las pantallas, quién está detrás y de qué manera podemos ser manipulados sin saberlo."

– PADRE, 42 AÑOS

Preocupan especialmente **los contenidos violentos, los estereotipos de género y los mensajes de odio —ya sean racistas, homófobos u ofensivos de otra forma—** que se difunden a través de Internet y las redes sociales, debido a su potencial impacto negativo en la infancia.

> Cuando sea mayor, las redes sociales reproducen estereotipos de género. Tenemos que acompañarla y fomentar conciencia crítica... No creemos en la prohibición, pero sí de acompañar de generar conciencia crítica con ella.
>
> – PADRE, 34 AÑOS

> La preocupación de mi hijo mayor a cambiado completamente desde que tiene móvil. Yo le he detectado pensamientos racistas, homófobos y cosas que no ha podido escuchar nunca de ninguna forma, ni en casa de su madre ni en mi casa, y lo uno claramente al momento de tener móvil... el mensaje que reciben a través de las redes sociales y del móvil es realmente odioso.
>
> – PADRE, 57 AÑOS

Además, padres y madres detectan el **impacto negativo que las pantallas tienen en la salud mental de sus menores y cómo afecta a aspectos claves de su desarrollo y comportamientos** como la atención, la creatividad o la tolerancia a la frustración, hasta el punto de que algunas familias han optado por reducir el tiempo de sus hijas o hijos con las pantallas.

> Al principio le dejábamos una hora al día, y antes solo los fines de semana. Luego nos fuimos relajando y ampliando el abanico. Pero hemos observado en su comportamiento falta de atención, se volvió desobediente... creemos que es por ver demasiado tiempo la tele, entonces le hemos limitado [el acceso] al fin de semana y estamos viendo un cambio positivo...
>
> – PADRE, 47 AÑOS.

> Desde que ve más tele dibuja menos y también tiene más dificultades para controlar, controlar los enfados.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> Me preocupan dos cosas: el tema de la adicción, porque al final somos adictos y los críos están locos por ver un móvil. Los críos cambian de vídeo en vídeo y la capacidad de atención disminuye, porque al final no están en nada, sabes, porque van cambiando, cambiando...
>
> – MADRE, 38 AÑOS

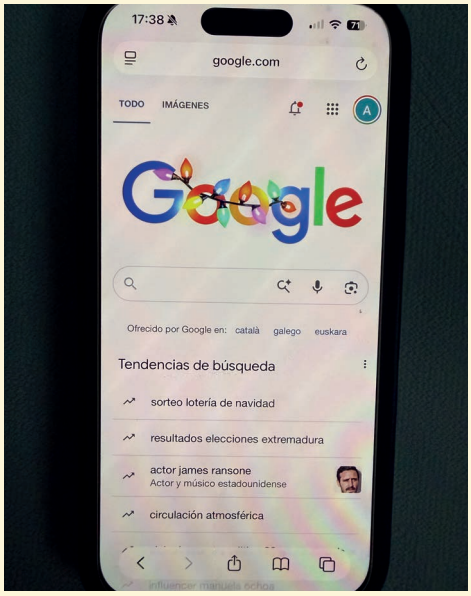
> Ahora es tan chiquita que puede hacer tantas cosas que ponerla enfrente a una pantalla... Me parece que es robarle tiempo de juego, robarle vida real. Ella es súper buena, en sentarse sola e inventarse juegos. Entonces sería como quitarle esta creatividad, este espacio...
>
> – MADRE, 37 AÑOS

Uno de los dispositivos que más preocupa a padres y madres es el **uso del móvil** y, por ello, muchas de las familias entrevistadas **tratan de restringir el acceso al mismo con dificultades** debido al **uso extendido por las propias personas adultas y la presión social del entorno e iguales.**

> Ahora me preocupa sobre todo el móvil, porque es que siempre tenemos un móvil a mano. Los adultos no nos damos cuenta y me preocupa, el chico ya lo demanda.
>
> – PADRE, 37 AÑOS

> Mi hija ve a otros críos de su misma edad con el móvil, cinco años tienen. Ella lo ve, dice, ¿por qué yo no? Y yo veo otros niños en el cole de siete años. Oye, este ya tiene móvil. Entonces va a ser ahí un caballo de batalla fuerte.
>
> – PADRE, 44 AÑOS

PhotoVoice 12.



"Móvil, Internet... Y esta es la imagen que más me preocupa ya que es un mundo tan abierto y al alcance de todos, que mal usado puede hacerles mucho daño."

– MADRE, 34 AÑOS

> Ella tiene un móvil aquí en casa con WhatsApp desde hace tres meses... solamente lo puede usar en el salón estando con nosotros... para quedar, porque al final el no tener WhatsApp la excluye de quedar con los amigos (...) ella lo demanda y ella se ve discriminada... lo está demandando continuamente
>
> – PADRE, 48 AÑOS

Por último, se observa también **un exceso del uso de pantallas en las propias aulas en los centros educativos.**

> Pues me parece innecesario, pero igual que puedes usar otros recursos de la ciudad y otros espacios que no se utilizan... ¿por qué tienes que usar un vídeo y no un parque para enseñar conocimiento del medio? Sí puedes poner un vídeo para enseñar la Antártida, porque evidentemente no van a ir allí. Pero para enseñar lo que es una hoja caduca o perenne, pues te vas al Huerto del Rey Moro, que tiene una buena representación, y lo ves ahí. Entonces, no te estoy diciendo que no pongas nada en un colegio estándar... puede haberlo, pero el problema es que no se usa la ciudad para otras cosas; en lengua, por ejemplo, ponen un vídeo y no vas a la biblioteca del cole. En serio... pienso que el uso de tecnología en las aulas quita espacio a un conocimiento de la vida cotidiana que es muy importante y que le nutriría mucho a nuestras hijas e hijos.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> Lo primero que tienen que hacer es denostar las pantallas de la enseñanza, quitarlas... están llenando todo de pantallas... es completamente absurdo. Y luego están diciendo: curso para el control de las pantallas, que las pantallas son malas, pero luego no paran de dar pantallas ...
>
> – PADRE, 52 AÑOS

Lo que no se ve de la crianza: estrés, sobrecarga y salud mental

Apesar de que el **86 % de las personas encuestadas, sin diferencias por género, se siente satisfecha con su vida** en general, este estudio nos permite arrojar **resultados significativos relacionados con los impactos que sus responsabilidades de cuidado pueden tener sobre el estrés, el agotamiento y la salud mental de padres y madres**.

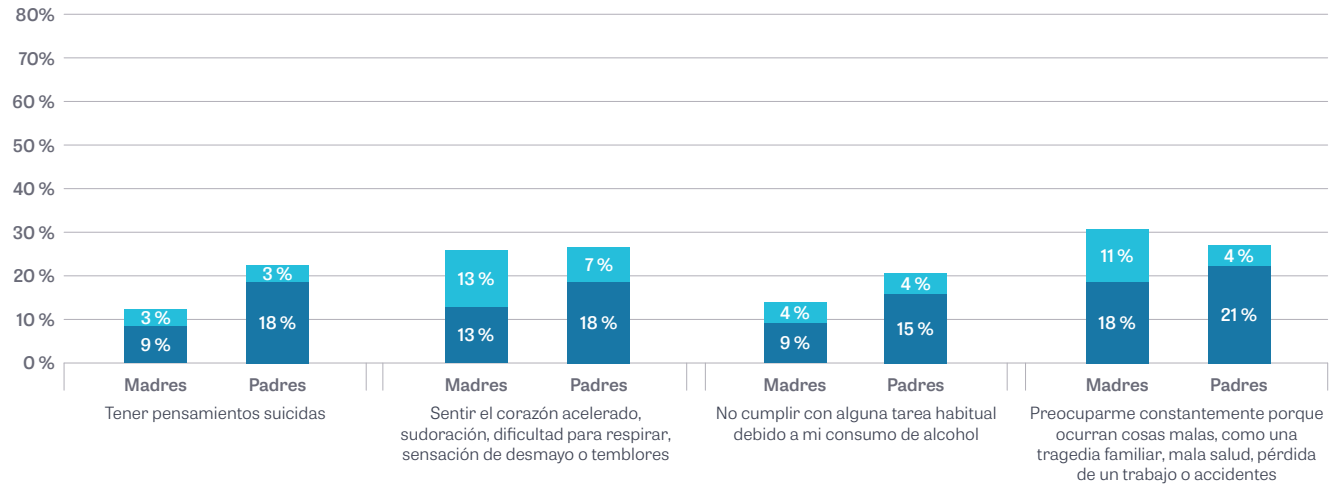
Los resultados de la encuesta muestran diferencias significativas entre madres y padres en relación con la **salud mental.** Los **padres** presentan con mayor frecuencia que las madres **pensamientos suicidas** (21 % lo ha sufrido más de 5 días en las últimas 2 semanas) y dificultades para cumplir con tareas habituales debido al **consumo de alcohol** (19 %). Por su parte, las **madres** reportan con mayor frecuencia **síntomas físicos asociados al estrés y la ansiedad**, como aceleración del corazón, sudoración, dificultad para respirar, sensación de desmayo o temblores (26 %). Además, un 11 % de las madres se preocupan de manera constante por posibles acontecimientos negativos, como tragedias familiares, problemas de salud, pérdida de empleo o accidentes.

Estos datos evidencian cómo la experiencia de la crianza y **las cargas asociadas a los cuidados afectan de manera diferente a madres y padres**, reflejando la necesidad de **medidas de apoyo y políticas que consideren estas diferencias en la salud mental** y el bienestar familiar.

La falta de tiempo suficiente o de calidad para estar con sus hijos e hijas y poder tener una paternidad y maternidad más presente genera en muchos casos culpabilidad y preocupación a madres y padres.

Gráfico 4. Situaciones relacionadas con la salud mental ocurridas con frecuencia en las últimas dos semanas.

¿Cuántas veces ocurrió alguna de las siguientes situaciones en las últimas dos semanas?



> La parte más difícil yo creo que es... yo me castigo mucho, por así decirlo, psicológicamente, por el tiempo. Ellos demandan mucho tiempo, necesitan para todo... y muchas veces, cuando se van al parque, me da mucha pena perderme esos momentos.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

> Me preocupa también no dedicar suficientes atenciones, porque son tres y cada vez que ha nacido uno me he sentido culpable por los que ya estaban, no por el cariño, sino por el tiempo y la atención, por no podérselo dar de la misma manera. Y eso también me cuesta mucho.
>
> – PADRE, 43 AÑOS

Uno de los principales impactos de la sobrecarga asociada a la complejidad y la logística cotidiana de los cuidados, así como a la **falta de tiempo** para trabajar, criar y atender el propio bienestar, es la sensación generalizada de **cansancio y agotamiento físico y mental** que experimentan muchas madres y padres en el ejercicio de la crianza.

> La logística, la logística... entre el trabajo, hacer la compra, preparar la cena, lavar la ropa, organizar todo lo que hay que organizar en la vida... ¿cómo tienes tiempo y paciencia para estar con tus niñas y estar realmente presente? Eso es lo que hace que acabes agotado al final del día.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Cuando ya estás al límite de fuerzas, necesitas reponer. Pero claro, yo tengo dos hijos que son muy activos... llegas a ese límite en el que estás un poco sobrepasado y, por suerte, entre unos y otros nos vamos turnando.
>
> – PADRE, 42 AÑOS

> "Creo que la fatiga mental es ahora mismo lo que más me cuesta: llevarlo todo en la cabeza y que no se me escape nada. (...) El desafío es compaginar el trabajo con la familia y con todo lo que llevo a nivel personal. (...) Hay que cuadrar cuatro agendas, porque son niñas que están creciendo... tienes que compaginar la tuya laboral y personal con la de tu hija y la de tu pareja. Esos malabares son cada vez más complejos.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

> Pero es verdad que es agotador, ¿no? llegas al trabajo cansado, llegas a casa... las tareas del hogar, un trabajo

que tengas pendiente y los niños, y lógicamente no vas a dejar al niño abandonado... agotamiento.

– PADRE, 37 AÑOS

> ...el estado de nervios que genera no dormir hace todo más complicado. Y luego, bueno, las tareas: cogerles en brazos mientras cocinas... es cansado a nivel físi*co y también a nivel mental, porque te preocupas mucho, porque no estás nunca solo, porque no tienes un ratito de paz...*

– PADRE, 46 AÑOS

Otro aspecto destacado de la paternidad y maternidad es **el acompañamiento emocional y en el aprendizaje de las hijas e hijos**, lo que supone en el contexto actual todo un desafío educativo.

> El rol, entiendo que, para mí, es el más incómodo, desde luego... tienes que mostrar el camino, la educación, etcétera. Siempre hay cosas que te molestan más, hay cosas que son más divertidas y hay otras como tener que estar diciendo todos los días: 'hay que lavarse los dientes...

– PADRE, 53 AÑOS

> Lo que más me gusta es sentir cómo voy acompañando en el día a día de una persona que está, que va descubriendo todo todos los días y me parece un privilegio poder acompañar en todos esos momentos de cosas nuevas cada día.

– PADRE, 34 AÑOS

> Generar nuevos hombres o nuevas masculinidades, como se dice ahora... intentar fomentarlo desde pequeño, que tenga relaciones horizontales con sus amigas, que cuide de su hermana pequeña, que eche una mano en casa...

– PADRE, 43 AÑOS

> Es un desafío, porque todos los días lo son en el mundo en el que vivimos... el desafío de inculcar valores, de mostrarles cada día algo nuevo y que ellos y ellas puedan adquirir esos conocimientos.

– PADRE, 38 AÑOS

PhotoVoice 13.



"Libros, lectura, experiencias vividas... Esta es una imagen: poner libros en manos de nuestros hijos es una de las mejores inversiones que podemos hacer."

– MADRE, 34 AÑOS

Tener y criar menores conlleva también la aparición de **miedos, aprensión y una constante preocupación por su bienestar**, así como la necesidad de protegerlos frente a posibles daños. Esta responsabilidad genera con frecuencia incertidumbre y el temor a equivocarse en la toma de decisiones, especialmente en un contexto social percibido como cada vez más complejo y exigente.

> Y la segunda palabra que me viene rápidamente es la aprensión, porque es una sensación con la que tengo que trabajar para soltar un poco y permitir que este ser pueda ir siendo autónomo. Digo aprensión porque una de las cosas que más veo es la ansiedad que podemos transmitir los adultos con nuestras propias taras, y tengo que estar muy vigilante en ese aspecto...

– PADRE, 47 AÑOS

> ...también mucho miedo porque nunca le pase nada, que no hieran sus sentimientos, que encuentre un amigo que sea buen compañero...

– MADRE, 38 AÑOS

> Miedo. Porque al final vivimos en una sociedad en la que, por suerte o por desgracia, nos enteramos de todo lo

que pasa, de las cosas que ocurren con adolescentes. Ves casos de bullying y te lo extrapolas a que le pueda pasar a tus hijos. Yo, desde que soy madre, soy incapaz de leer muchas noticias de este tipo o ver imágenes, como las de la guerra de Gaza...

– Madre, 44 años

PhotoVoice 14.



"En una de las fotos aparece una oruga Gata Peluda Norteamericana. En apariencia suave y mullida, pero se trata de una oruga que causa urticaria e irritación. Las apariencias no siempre nos hablan de las realidades. La oruga representa los atractivos y lo aparente. Aquellas cosas que pueden atraer a mi hija pero que pueden suponer un riesgo. Actualmente vivimos un momento de superficialidad, pero son necesarios unos conocimientos necesarios (valores, formación, educación...) para no dejarse llevar únicamente por una suerte de ilusión."

– madre, 39 años

> Proteger... creo que es algo de lo que no se habla mucho en los círculos en los que yo me muevo, pero yo lo siento así: quiero protegerles del daño físico y del daño emocional. Muchas de las decisiones que tomamos sobre la vida de nuestras hijas incluyen ese factor de intentar evitar daño. Cuidar es más lo proactivo, lo que quieres dar para que crezcan; proteger es más evitar lo negativo
>
> – Padre, 38 años

Conclusiones

En conjunto, los resultados ponen de manifiesto que la experiencia de la crianza en el contexto actual se configura como un **equilibrio frágil** entre responsabilidades crecientes, recursos limitados y expectativas sociales en transformación. Las preocupaciones económicas, los desafíos educativos, la irrupción del entorno digital y las condiciones estructurales que dificultan la conciliación no actúan de forma aislada, sino que se **entrelazan y se refuerzan mutuamente**, generando una sobrecarga sostenida que impacta de manera directa en el bienestar físico y emocional de madres y padres.

Esta sobrecarga se traduce en **estrés, fatiga mental y sentimientos de insuficiencia o culpa**, especialmente vinculados a la falta de tiempo de calidad con los hijos e hijas y a la dificultad de "llegar a todo". A ello se suma una **incertidumbre constante** en torno a la toma de decisiones educativas, el futuro de la infancia y los riesgos del entorno contemporáneo —desde la inestabilidad económica hasta los peligros percibidos en el espacio urbano o digital—, lo que intensifica la sensación de responsabilidad individual.

Asimismo, el capítulo evidencia que la crianza hoy implica enfrentarse a **nuevos retos educativos complejos**, como el acompañamiento emocional, la gestión de límites o la transmisión de valores en un contexto social percibido como cambiante y, en ocasiones, adverso. La preocupación por el impacto de las tecnologías y las redes sociales ocupa un lugar central, no sólo por los riesgos asociados (ciberacoso, contenidos inapropiados, adicción), sino también por su influencia en el desarrollo cognitivo, emocional y social de la infancia. Esto sitúa a las familias en una posición ambivalente, entre el aprovechamiento de las oportunidades educativas de lo digital y la necesidad de ejercer un control constante.

Al mismo tiempo, se observa una **tensión persistente entre ideales y posibilidades reales**. Muchas madres y padres aspiran a modelos de crianza más presentes, respetuosos

e igualitarios, pero se ven limitados por las exigencias laborales, la organización del tiempo y la falta de apoyos suficientes. Esta brecha entre lo deseado y lo posible no solo genera frustración, sino que también evidencia las **limitaciones estructurales del sistema de cuidados y del mercado laboral**.

Por otro lado, los resultados muestran que los impactos de la sobrecarga no son homogéneos, sino que presentan **diferencias de género significativas** en la vivencia del malestar. Mientras que las madres tienden a experimentar con mayor frecuencia síntomas físicos asociados a la ansiedad, los padres reportan en mayor medida conductas de riesgo o malestar psicológico no siempre visibilizado, lo que apunta a la necesidad de incorporar una **mirada diferenciada** en el abordaje del bienestar parental.

En definitiva, el malestar asociado a la crianza no puede entenderse únicamente como una cuestión individual o privada, sino que responde a **condiciones sociales, económicas y culturales más amplias**. Este escenario subraya la urgencia de avanzar hacia modelos sociales, laborales y de cuidados que sitúen la **sostenibilidad de la vida en el centro**, reforzando los apoyos a las familias, mejorando las condiciones de conciliación y promoviendo una corresponsabilidad real entre Estado, mercado y comunidad. Solo así será posible reducir la sobrecarga actual y garantizar entornos de crianza más saludables, equitativos y sostenibles en el tiempo.

PhotoVoice 15.



"La segunda fotografía es la que me reconforta, que vayan los dos de la mano siempre. Me gustaría educarlos con el sentir de que siempre se tendrán el uno al otro y con el valor de la familia."

– MADRE, 44 AÑOS

IV. Paternidades y cuidados: avances y resistencias en el camino hacia la corresponsabilidad

“El modelo de paternidad es un reto, un desafío constante. La paternidad presente y el modelo de paternidad igualitario... Para mí, es un desafío cambiar el modelo de paternidad que he recibido y construir uno donde ni delante ni detrás, sino siempre acompañando y estando presente en la vida de mi hija.”

– PADRE, 41 AÑOS

En los últimos años, las paternidades han experimentado transformaciones significativas y una clara evolución hacia una mayor implicación de los hombres en los cuidados y en la crianza de sus hijos e hijas, avanzando progresivamente hacia modelos más corresponsables. Sin embargo, estos avances conviven con persistentes desigualdades, como la distribución desigual de la carga mental o la tendencia de los padres a asumir tareas más visibles o gratificantes. A ello se suman ciertas resistencias y discursos emergentes que apuntan a un retorno de visiones más tradicionales sobre los roles de género, especialmente entre las generaciones más jóvenes, lo que evidencia que el camino hacia una corresponsabilidad plena sigue siendo un reto pendiente en nuestra sociedad.

Los padres se preocupan por los cuidados: cuidar desde el amor y la responsabilidad

"Los detalles, el día a día, acostarlos, hacerles el desayuno, salir a pasear, ir a patinar, hacer cosas juntos, ir al teatro, ir al cine, compartir cosas que me gustan con ellos o escuchar, compartir las cosas que les gustan a ellos. El detalle, y verlo cuando aprenden algo, la cara que ponen de satisfacción."

– PADRE, 43 AÑOS

¿Qué significa ser padre hoy día? El **89 % de las personas encuestadas siente que cuidar a sus niñas o niños o a sus seres queridos es una de las cosas de las que más disfruta en su vida la mayoría de las veces**. Tanto los padres como las madres que han participado en este estudio coinciden en relacionar la paternidad y la maternidad, sobre todo, con **AMOR** y **RESPONSABILIDAD**.

> Creo que responsabilidad, cariño y resignación también. Responsabilidad porque es lo que conlleva, tienes una persona, en este caso tres, que son totalmente dependientes de ti, de tus ingresos. Incluso a nivel más básico de que si no le proporcionas la comida a la boca, se muere. Entonces dependen de ti.
>
> – PADRE, 43 AÑOS

> Responsabilidad porque creo que es algo cuando tienes un hijo, esa persona siempre va a ser tu hijo, tu hija. Y hasta que esa persona sea autónoma, todo el peso de su vida recae sobre ti, (...) su futuro depende de ti, con lo cual es una responsabilidad muy gorda, muy, muy gorda.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Amor es lo que das, pero también amor es lo que recibes. Uno de los mejores momentos de mi día es poner a Hannah, a la pequeña, a dormir. Es un momento en que yo recibo tanto amor, (...) es que me encanta hacerlo.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> El amor incondicional que te muestran... eres lo más para ellos. El amor de un hijo, y lo que tú quieres a ese hijo, creo que no tiene comparación con ningún otro tipo de amor. Yo daría la vida por ellos y me parece muy gratificante lo que ellos, a esas edades tan pequeñas, te demuestran.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Ternura, porque creo que es muy revolucionaria y es muy necesaria. Y con la maternidad me ha acercado todavía más a la ternura, que era una emoción ahí... pero no de esta manera tan intensa.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

Además de responsabilidad y amor, al preguntar por qué tres palabras asocian con la paternidad o la maternidad, **padres y madres sienten y relacionan el cuidado de sus hijos e hijas**, entre otras, **con**:



La amplitud y diversidad de términos asociados a la paternidad y la maternidad reflejan la **complejidad de la experiencia de la crianza**, caracterizada por la **coexistencia de emociones, responsabilidades y significados** que, en muchos casos, resultan **ambivalentes**. Junto a dimensiones positivas como el amor, la alegría, el vínculo o la realización personal, emergen con igual fuerza elementos vinculados al esfuerzo, la renuncia, el cansancio o la preocupación. Esta combinación evidencia que la crianza no se vive únicamente como **una fuente de bienestar, sino también como un proceso exigente** que implica reorganizar prioridades, gestionar tensiones y sostener múltiples demandas simultáneas. Asimismo, la presencia de conceptos relacionados con el aprendizaje, el cambio o el crecimiento personal sugiere que madres y padres no solo cuidan, sino que también se transforman en el proceso, configurando la **paternidad y la maternidad como una experiencia dinámica, relacional y profundamente atravesada por el contexto social en el que se desarrolla.**

Según los testimonios recogidos, la experiencia de la paternidad y maternidad supone la convergencia de una mezcla de diferentes emociones que pasa por la **dedicación de tiempo y el estar presentes con sus hijos e hijas en el día a día**.

> Luego tienen cosas que son muy cansadas, pero que forman parte del proceso educativo de la crianza. Pero simplemente el estar con ellos, yo, el padre, dormirme todas las noches con ellos. Me encanta el tumbarme con ellos, esperar que se duerma y charlar, contarle un cuento.
>
> – PADRE, 37 AÑOS

> Mi tiempo, si no estoy trabajando, es siempre con ellos. Me emociono mucho... el poder hacer los deberes con mis hijos, llevarlos a actividades, recogerlos, un rato de parque... Tanto mi marido como yo enfocamos todo a estar con ellos. En la educación, es eso: estar el mayor tiempo posible y, cuando haga falta, estar ahí en familia, para ayudar en los deberes o en lo que sea, todo en equipo.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

> Dentro de todo ese caos y otros deseos que puedas tener, al final la maternidad te enraíza en la vida y te hace estar presente y también, al mismo tiempo, sentir todas las emociones juntas.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

En relación con esta presencia y compartir tiempo juntos, padres y madres destacan la **parte relacional de la paternidad y la importancia del vínculo que establecen con sus hijos e hijas a través del juego, la diversión, el diálogo y el aprendizaje mutuo**.

> Lo más gratificante es pasar tiempo con ella, pasar tiempo de calidad, compartir sus pensamientos, sus preguntas, sus risas, su despertar, jugar con ella, leer juntos, compartir tareas cotidianas (...) pasar el tiempo con ella es súper bonito. (...) alegría, felicidad de tener a alguien ahí con ese vínculo tan tan fuerte (...) de aprender de ella, de enseñarle.
>
> – PADRE, 44 AÑOS

PhotoVoice 16.



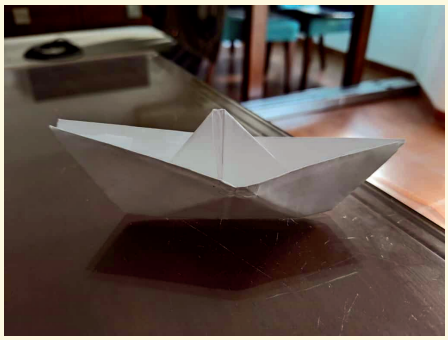
"En la foto aparece el ojo de una niña de 7 años: mi hija. Representa la esperanza, la curiosidad, la mirada que se detiene frente al folio en blanco. Delante de unos primeros trazos. Frente a un horizonte infinito y que siempre tiene nuevas líneas que descubrir y que imaginar. La pupila representa un planeta. Y la forma del ojo, la estela que sigue ese planeta".

– MADRE, 39 AÑOS

PhotoVoice 17.

"La foto del barco de papel la identifico con algo que de pequeño me enseñó mi abuelo: hacer figuras de papiroflexia. Es algo que seguro que a mi abuelo le enseñó su abuelo, o así quiero imaginarlo yo. E imagino que mi hija lo transmitirá a las siguientes generaciones. Me parece también esperanzador que algo tan básico y ancestral como las figuras de papel, sea algo con lo que se entretiene ella y sus compañer@s y amig@s, en lugar de usar pantallas o juguetes de plástico de usar y tirar (consumismo, capitalismo, desigualdades, explotación). Veo la esperanza en niñ@s que conecten con la naturaleza, con la ecología, la imaginación, con el reciclaje, con los valores, con el recuerdo y el respeto por los mayores y sus tradiciones, con la apertura a otras tradiciones, con la solidaridad, con el compromiso, con la tolerancia."

– PADRE, 47 AÑOS



"Las partes más bonitas para mí son el jugar y el vínculo que estoy creando con la bebita, las interacciones que se producen y que yo observo que nos van uniendo y que voy conociendo de ella, y como que realmente sigo conociéndola a la bebé. (...) Vínculo porque me he dado cuenta de lo importante que es el vínculo con una madre y por mi relación con mi madre, por mi relación actual con mi hija y por mi trabajo que trabajo con menores y se me viene a la cabeza la importancia del vínculo con cualquier persona referente en tu vida familiar, madre, padre o referente.

– MADRE, 35 AÑOS.

"La parte relacional es la parte que más me gusta: estar con él, charlar... la parte lúdica, el jugar, hacer actividades juntos (...) la parte creativa y relacional y lúdica son las partes que más me gustan.

– PADRE, 54 AÑOS

"El aprendizaje te digo, porque con mi hija, he estado continuamente aprendiendo. Ella me ayuda también a conectar con mi infancia...

– MADRE, 39 AÑOS

"Me gusta mucho el juego también, compartimos las visiones y jugamos mucho. (...) Me gusta interactuar con ellos y, cuando esa interacción con ellos se da, me resulta súper gratificante.

– PADRE, 57 AÑOS

Box 1. La generación sándwich: cuidado de menores y de mayores

Además de las hijas y los hijos, el **27 % de las personas encuestadas cuida a otras personas también**, principalmente a sus progenitores (60 %). Esta responsabilidad recae en mayor medida sobre las mujeres, con una diferencia de 16 puntos porcentuales respecto a los hombres.

> Hasta hace pocos meses también cuidaba a mi padre, que era dependiente, pero falleció en verano (...) Se me ha juntado el cuidado de mis padres con el de mis hijos, que son muy pequeños, y eso me ha generado muchas veces un caos mental difícil de sobrellevar.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> En el caso de mi abuela, es una mujer mayor, dependiente, tiene 96 años y necesita cuidados constantes, las 24 horas del día, los siete días de la semana (...) Nos repartimos su cuidado a partes iguales y, en mi caso, también apoyo a mi madre, liberándola de tareas y aportando en lo que puedo.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

En aquellos casos en los que los progenitores u otros familiares no son dependientes y no requieren cuidados intensivos, se observa una lógica de **apoyo mutuo y sostén recíproco**. Por un lado, abuelas y abuelos desempeñan un papel clave en el cuidado de los y las menores, facilitando la conciliación de las familias. Por otro lado, reciben de sus hijos e hijas un a**compañamiento más centrado en lo emocional y relacional**, así como **apoyo puntual en gestiones o necesidades cotidianas**.

> Mis padres viven aquí en el pueblo y, de momento, claro, depende de lo que entiendas por cuidar (...) ahora mismo se valen por sí mismos. Pero sí que es verdad que cada vez estoy más pendiente de ellos para algunas cosas: algún papeleo, alguna ayuda puntual... como que empiezo a ver que necesitan que estés un poco más encima, que van perdiendo ya alguna capacidad.
>
> – PADRE, 48 AÑOS

> Mi madre requiere de cuidados, pero más a nivel de atención emocional que físicamente. Afortunadamente no de salud, va bien, pero a nivel emocional y con la reciente muerte de mi padre, pues se ha acentuado.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Mi madre tiene 72 años. Ahora mismo es bastante autónoma, pero sí tengo que estar pendiente (...) Tengo esa responsabilidad de, si se le estropea cualquier cosa, ser yo quien lo solucione. Con las nuevas tecnologías o buscar un teléfono, por ejemplo, se hace un poco lío (...) Y llamarla, sí, claro: de hecho, todos los días, cuando salgo del trabajo, me monto en el coche y la llamo hasta que llego a casa.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

> Mis padres viven solos y son totalmente autónomos. Mi suegra también vive sola, se quedó viuda, y no necesita cuidados como tal. Pero sí que estamos pendientes de cualquier cosa, de echarle una mano en casa o de llevarla al centro de salud, porque está sola y no tiene carné de conducir. Sí, tenemos un poco... no lo quiero llamar carga, pero sí esa responsabilidad.
>
> – PADRE, 37 AÑOS

Corresponsabilidad en los hogares: en el camino hacia un reparto equitativo de los cuidados

> "La corresponsabilidad, porque un hijo o una hija no se tiene en solitario: son dos personas. Ese tándem tiene que funcionar desde la corresponsabilidad, porque uno no puede estar más sobrecargado que el otro (...) En todo: en la educación, en las tareas, en el cuidado, en los valores, en implicarte en su mundo educativo y también en el lúdico."
>
> – PADRE, 38 AÑOS

Hablar de corresponsabilidad entre padres y madres en el cuidado de hijos e hijas implica, necesariamente, abordar cuestiones relacionadas con el tiempo, la organización y el reparto de las tareas dentro del hogar. En este sentido, la configuración de los hogares resulta clave: **la gran mayoría de las personas encuestadas (70 %) convive y cría a sus hijos o hijas biológicas junto a su pareja, y un 86 % está con sus hijos e hijas los siete días de la semana.** No obstante, se observan diferencias significativas según el género. La **proporción de madres solteras es muy superior a la de padres en la misma situación (12 % y 7 % respectivamente) - llegando al 24 % en el caso de madres migrantes,** y el número de madres que comparten la crianza con su expareja —conviviendo la mayor parte del tiempo con sus hijos o hijas— triplica al de padres en esa misma circunstancia. Estos datos evidencian que, pese a los avances hacia modelos más corresponsables, persisten desigualdades en la organización y asunción de los cuidados.

En relación con el **tiempo dedicado a los cuidados**, los resultados de la encuesta indican que, en la mayoría de las tareas de cuidados, **la proporción de padres que dedican menos de una hora diaria es superior a la de las madres.** Sin embargo, en la mayoría de los casos, las diferencias observadas en el tiempo dedicado no son muy significativas (entre un 1 % y un 10 %, según el caso). Donde sí se acentúa, sobre todo, la mayor dedicación de tiempo por parte de las madres es en **la limpieza de la casa, con cerca de un 10 % más de madres que de padres que dedica más de 1 hora al día.** Destaca que los cuidados en los que se invierte este patrón y a los que **los hombres dedican más tiempo son aquellos relacionados más con el autocuidado,** como el cuidado de su estado físico y el cuidado de sus propias necesidades y emociones.

La gran **mayoría de personas encuestadas perciben equidad y división justa de tareas de cuidados con su pareja,** aunque esta percepción es mayor (10 puntos de diferencia) entre los padres que entre las madres. En efecto, el 86 % de padres frente al 77 % de madres considera que divide con su pareja las tareas domésticas y de cuidados de manera justa y el 77 % de padres frente al 66 % de madres considera que se dividen en partes iguales. Estas percepciones sugieren la existencia de una brecha perceptiva de género, donde los hombres tienden a valorar el reparto como más justo de lo que lo hacen sus parejas. En conjunto, estos datos reflejan **avances hacia la corresponsabilidad, pero también la persistencia de desigualdades estructurales y simbólicas en la organización de los cuidados.**

Entre las parejas entrevistadas para este estudio, se perciben beneficios positivos importantes cuando el reparto de las tareas de cuidados es equitativo y flexible. **En primer lugar, conlleva una sensación de equilibrio y de equipo con la pareja.**

> "No, yo en general estoy muy satisfecho porque siento que hay equilibrio,

funcionamos bien, creo que las cosas en general funcionan bien. (...) Siento que son labores que se van equilibrando, porque yo también reconozco la contribución vital que ella hace para que la existencia de nosotros pueda seguir adelante.

– PADRE, 47 AÑOS

> A mí me gusta que nos tratemos como dos personas funcionales. Yo no tengo por qué dejarte preparada la ropa del niño o la niña; tú eres perfectamente capaz de hacerlo. Igual que te vistes tú, puedes vestirlos a ellos. Yo confío en lo que él les pone, por ejemplo, no sé ni el desayuno que llevan. Entiendo que él sabe lo que tiene que hacer (...) es una persona igual de capaz que yo, y los dos sabemos hacer de todo
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Intentamos repartirnos el tiempo de forma equitativa (...) ninguno de los dos se siente saturado; ni uno piensa que el otro hace más, ni al revés, ni que uno tenga preferencia por hacer siempre lo que más le gusta (...). Creo que fluye muy bien (...) hacemos buen equipo y ahora mismo hemos llegado a una sincronización en la que no veo nada que mejorar.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

Otro impacto positivo de que exista una mayor corresponsabilidad en la organización de los cuidados en el hogar **es que supone una mayor disponibilidad de tiempo para toda la familia y reduce la sobrecarga de una de las partes de la pareja.**

> Tenemos una manera de funcionar bastante compartida, porque lo hacemos todo entre los dos. Así sí queda tiempo para ambos, incluso para estar juntos o para tener cada uno su espacio: yo voy a pilates, mi pareja a yoga. Si hacemos todo entre los dos, se puede llevar (...) A mí me gusta eso: tener tiempo para nosotros y también para cada uno.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

> Lo que más me gusta es que vamos rotando las tareas y que no estamos sobrecargados. Podemos disfrutar y llegar al final del día sin estar agotados, porque intentamos que sea lo más equilibrado posible (...). Por ejemplo, si un día decidimos irnos a la sierra, nos vamos, porque sabemos que en casa está todo organizado.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

En este sentido, el **89 %** de las personas encuestadas —tanto padres como madres— considera que los **hombres que asumen de manera equitativa las tareas domésticas y de cuidado son buenas parejas**, y el **82 %** opina que los **hombres implicados en los cuidados resultan más atractivos.**

> Yo no podría estar con una persona que no aporte, que no ponga de su parte. Estas crianzas en las que el peso recae siempre sobre la mujer, como ha pasado durante siglos... yo no habría podido estar en una relación así. Ni siquiera me habría planteado tener hijos con alguien que no supiera que iba a estar ahí al 100 %. No digo al 50 %, digo al 100 %.
>
> – MADRE, 48 AÑOS

La **comunicación y negociación con la pareja** es una cuestión clave que incide en la corresponsabilidad y en un reparto más equitativo y fluido de los cuidados en el hogar. Los resultados muestran, de forma favorable, que **la mayoría de padres y madres de la encuesta (83 %) opinan que ponerse de acuerdo con la pareja para la división de las tareas de cuidados fortalece su relación**, aunque piensan así en mayor medida los padres que las madres (87 % y 76 % respectivamente), y un 81 % de padres y 74 % de madres siente satisfacción con su relación de pareja.

> Me gusta el equipo que hacemos, porque las decisiones importantes se toman en conjunto. Yo no tomo decisiones por mi cuenta, ni él por la suya, sin haberlo hablado antes. Al final, el equipo que hacemos es bueno.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

> Lo que más me gusta es que exista esa armonía, que siento que hemos conseguido, y que no se rompa. Que se hable mucho, que haya comunicación. Como madre, a veces necesito hablar mucho para ubicarme, porque con

tanto cuidado y tanta atención a la bebé, la cabeza se me satura. Entonces valoro mucho esa armonía que surge cuando hay comunicación.

– MADRE, 35 AÑOS

> Tenemos pocos enfrentamientos, incluso cuando no estamos de acuerdo en muchas cosas (...) Al final, todo se basa en hablarlo cada día y, si no estamos de acuerdo, buscar un punto medio. Y si ese acuerdo no se cumple, se vuelve a hablar.
>
> – PADRE, 45 AÑOS

> Intentamos estar los dos en todo, por equidad y también para no perdernos cosas. Es verdad que a veces eso implica negociaciones bastante intensas, pero en general se llevan bien.
>
> – PADRE, 43 AÑOS

> La buena comunicación y la flexibilidad son claves para organizar los cuidados (...). Aunque no estamos juntos, intentamos que funcione lo mejor posible. Hay buena comunicación y, aunque a veces discrepamos, lo compartimos y buscamos organizarnos y apoyarnos.
>
> – PADRE, 44 AÑOS

Los testimonios y los datos de la encuesta evidencian que **la corresponsabilidad en los hogares no solo implica un reparto de tareas y tiempos, sino que tiene un impacto directo en la calidad de vida y en la satisfacción de la pareja**. Cuando padres y madres logran organizar de manera equitativa los cuidados y las responsabilidades domésticas, se reduce la sobrecarga individual, se genera **más disponibilidad de tiempo para la familia y para sí mismos, y se fortalece la relación de pareja**. La comunicación constante, la negociación y la flexibilidad emergen como elementos clave para mantener este equilibrio y para prevenir conflictos.

Sin embargo, aunque la mayoría percibe que existe un reparto justo, persisten diferencias de género: las madres continúan dedicando más tiempo a ciertas tareas, como la limpieza, y asumen de forma más frecuente la coordinación y supervisión de actividades cotidianas.

De hecho, para **cerca de la mitad (47 %) de las personas encuestadas, la forma en que las tareas de cuidados se dividen con su pareja es una fuente de conflicto en la relación.** Una mayor proporción de padres (41 %) que de madres (29 %) nunca ha pensado en hablar con su pareja sobre las tareas domésticas y de cuidados y un 39 % de padres frente al 26 % de madres siente que no puede hablar con su pareja sobre tareas domésticas y de cuidados porque tiene más experiencia y conocimientos en esos asuntos.

A raíz de las entrevistas realizadas, se detectan también **tensiones relacionadas con el reparto de tareas y con la diferente percepción sobre las cargas** que tienen unos y otras.

> A él le cuesta decirme que va a tener un buen trabajo y que él le da hasta cosita porque él sabe que a mí me crea como... Y no es cuestión de competitividad entre yo y él o de celos en ese caso, es de la carga que a mí me supone, (...) a ti te va bien y yo me cargo más, yo me cargo más y yo me cargo más.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> Nos echamos más en cara que "yo he hecho esto", "tú no has hecho esto porque yo estoy más cansada". Es como una competición de ver quién está más cansado. (...) O sea, eso me da, esa competición que al final llevamos de "pues tú has hecho esto, yo he hecho lo otro", me da coraje. (...) Eso creo que es un deterioro de la pareja, pero bueno que hay que tomarlo desde otra perspectiva.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

Box 2. Los retos pendientes en las parejas más corresponsables

La realización de entrevistas en profundidad en España a padres con una alta implicación en los cuidados y a sus parejas nos permite obtener una fotografía muy interesante sobre cómo se organizan y reparten los cuidados de sus menores entre aquellos hogares donde se da una mayor corresponsabilidad y **nos ha permitido detectar desequilibrios persistentes en el reparto de las tareas de cuidados**.

Ellos cocinan pero ellas siguen asumiendo la limpieza

Donde mayores diferencias se observan en cuanto a tareas de cuidados que protagonizan padres y madres es en el protagonismo por parte de ellos en las tareas más agradables y visibles como puede ser la cocina y la parte lúdica. En varias de las entrevistas realizadas, resalta que los padres se dedican más a la cocina, que les resulta una tarea agradable y satisfactoria, mientras que las madres asumen la limpieza, así como su organización y planificación.

> Normalmente las cosas que yo hago casi siempre es preparar la cena y normalmente, cuando yo preparo la cena, Elena baña o ducha a las niñas. Es una separación de tareas que tenemos. (...) Normalmente yo cocino (...) casi siempre me ocupo de la comida y los cuentos.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Mi pareja es el que cocina siempre al mediodía y también la cena, el tema de limpieza y organización de la casa y tal me encargo yo. En los días de vacaciones que tengo, me gustaría llegar a un acuerdo, que estemos más organizados.
>
> – MADRE, 34 AÑOS

> Sí, yo cocino más porque a mi me encanta.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

Esta división refleja un patrón de "tareas por preferencia" que no siempre garantiza equidad real. La desigualdad se intensifica en la dimensión de la carga mental: aunque los padres participen activamente en los cuidados, las madres suelen asumir la planificación, anticipación y supervisión de los detalles cotidianos. Como expresan algunas madres:

> La que lleva la carga mental soy yo totalmente, la que lleva ese orden y esa estructura soy yo. (...) Podría decirte que recojo enredos de ellas dos y de mi marido. Y mío muy poco, pero de ellas muchísimos más. A las 3:00, cuando todo el mundo llega a casa, pues está la comida preparada, la mesa puesta, la casa recogida y limpia. En vez de emplear esa hora en irme al gimnasio y dedicarme a mí, pues no lo hago y lo empleo mayormente en la casa. (...) que la carga mental fuera un poco más compartida, el pensar y adelantarte a lo que va a suceder, pues eso podría ser un poco más igualitario.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

> Me gustaría que él fuera más organizador y que tuviera más iniciativa y (yo) poder tener menos iniciativa y ser menos organizadora. Me gustaría que no recayera tanto la parte de pensamiento, de organizar mentalmente. Me gustaría que no recayera tanto en mí, no tener yo esa tendencia a asumir eso como algo que me pertenece. Y que él también tuviera más iniciativa para asumirlo
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> La carga mental cae la mayor parte sobre la madre, aunque, a ver, el padre, la figura del padre, está súper presente en la crianza del niño. Que mira que el papá lo lleva al parque es como, oh, el papá es maravilloso y la mujer si no está es que prefiere estar trabajando, que estar en la crianza. (...) todavía hoy por hoy al padre como que se le premia por estar en la crianza del niño, cosa que debe ser.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

> Mi pareja ha tenido más discusiones por temas del hogar y corresponsabilidad. Reconozco que ella se encarga muchas veces de hacer un barrido de mantenimiento de pequeñas cosas que hay en la cocina, ella se sigue dando más cuenta que yo de eso, (...) Me gustaría no tener que estar yo siempre a remolque de lo que ella muchas veces indica y guía y demás porque es que me siento a veces como un niñato, vaya...
>
> – PADRE, 34 AÑOS

A pesar de que los hogares más corresponsables muestran un reparto más equitativo de las tareas y de la implicación de los padres en la crianza, las entrevistas revelan que persisten tensiones relacionadas con la percepción de la carga y la distribución de responsabilidades. En particular, los hombres tienden a asumir tareas más visibles y agradables, como cocinar o dedicar tiempo lúdico a los hijos, mientras que las madres continúan encargándose de la limpieza, la planificación y la organización del hogar, lo que evidencia un patrón de "división de tareas por preferencia" que no siempre refleja una equidad real. Esta desigualdad se intensifica en la dimensión de la carga mental: aunque los padres estén presentes y activos en los cuidados, las madres suelen asumir la planificación, anticipación y supervisión de los detalles cotidianos, generando un desgaste invisible que no siempre se reconoce ni se reparte. Las entrevistas muestran cómo estas dinámicas pueden provocar sentimientos de competencia por el cansancio y frustración, y subrayan que, para avanzar hacia una corresponsabilidad plena, no solo es necesario compartir tareas físicas, sino también la carga cognitiva y organizativa que acompaña a la crianza y al mantenimiento del hogar.

Un paso para adelante y dos para atrás: retrocesos que socavan la igualdad en los cuidados

"A mí como padre, siendo varón, mi padre lo tuvo mucho más fácil porque no tenía que ejercer. Ahora los tiempos han cambiado. Mi posición empeora si lo vemos de manera utilitarista, pero he ganado muchas otras cosas que mi padre no tuvo: compartir momentos y actividades que él no tuvo."

– PADRE, 43 AÑOS

A pesar de la mayor implicación de los hombres en los cuidados en general y de la corresponsabilidad entre padres y madres con los cuidados de menores, **persisten fuertes estereotipos en torno a la paternidad, la maternidad y desigual concepción de roles en torno a los cuidados**, sí como concepciones tradicionales sobre los roles de género. Esta tendencia se observa a nivel global en los países que participaron en el *Estado de Paternidades en el Mundo 2026*.

En España, los resultados del Estudio muestran dos tendencias que chocan en este sentido. Por un lado, se observa un **alto acuerdo con enunciados que reflejan una mayor implicación**

masculina en los cuidados: el 91 % está de acuerdo con que "hoy en día es mucho más común que los hombres realicen tareas de cuidado que en la generación de mi padre", y el 86 % considera que **ocuparse del hogar es tan importante como el trabajo remunerado** (90 % mujeres y 84 % hombres).Destaca además que el 96 % de madres y **el 93 % de padres se considera competente en lo que se refiere a cuidar a sus hijas, hijos o seres queridos,** y para un 90 % de madres y 88 % de padres su pareja o expareja cree que lo es.

Esta evolución respecto a la **división tradicional de roles y ruptura con el rol del padre como proveedor económico hacia unos cuidados más compartidos y equitativos** entre mujeres y hombres se ve especialmente entre las personas que han participado en las entrevistas, a pesar de la educación machista que han recibido.

> "No, pienso que los roles tienen que ser repartidos de la forma más justa posible. En mi familia, por ejemplo, yo no soy el mayor proveedor. Yo creo que gana más mi chica que yo. Esto pues a mí no me resulta ningún problema y me parece una chorrada. Sinceramente, tengo que decir que es una cuestión muy antigua y que a lo mejor en su momento tenía un sentido, pero hoy en día creo que no vale.
>
> – PADRE, 54 AÑOS

> "Es una afirmación bastante ya desfasada, el padre podrá ser proveedor o no, y puede ser el principal o no. En mi caso, yo gano más que mi pareja, con lo cual, si uno de los dos tuviera que dejar el trabajo por cualquier circunstancia, elegiríamos que fuera él por cuestión económica. Después es verdad que sí noto en el entorno que, cuando hay una pareja donde él no provee a nivel económico la familia, es bastante criticado, algo que no ocurre si es al revés.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

A pesar del reconocimiento de esta ruptura con modelos más tradicionales y estereotipados, algunas madres entrevistadas señalan, tal y como veíamos antes, **la necesidad de seguir avanzando hacia una mayor corresponsabilidad ya que son ellas las que siguen sosteniendo la carga principal de los cuidados**.

> "No creo que haya cambiado mucho. O sea, siento que no ha cambiado mucho las facilidades de maternar porque yo, ahora mismo, me veo súper desnuda en lo laboral. Siento que las mujeres hemos tenido oportunidades laborales y ha habido ciertos cambios, pero seguimos siendo nosotras las que estamos al pie del cañón.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

> "La responsabilidad está compartida y él también lleva parte de esa carga, pero no es igualitaria, 50/50 no es. La realidad es que yo soporto muchísimo más peso, gestionando la familia y el hogar. Los hombres aún están perdiendo privilegios y distan mucho del modelo que fue su padre.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

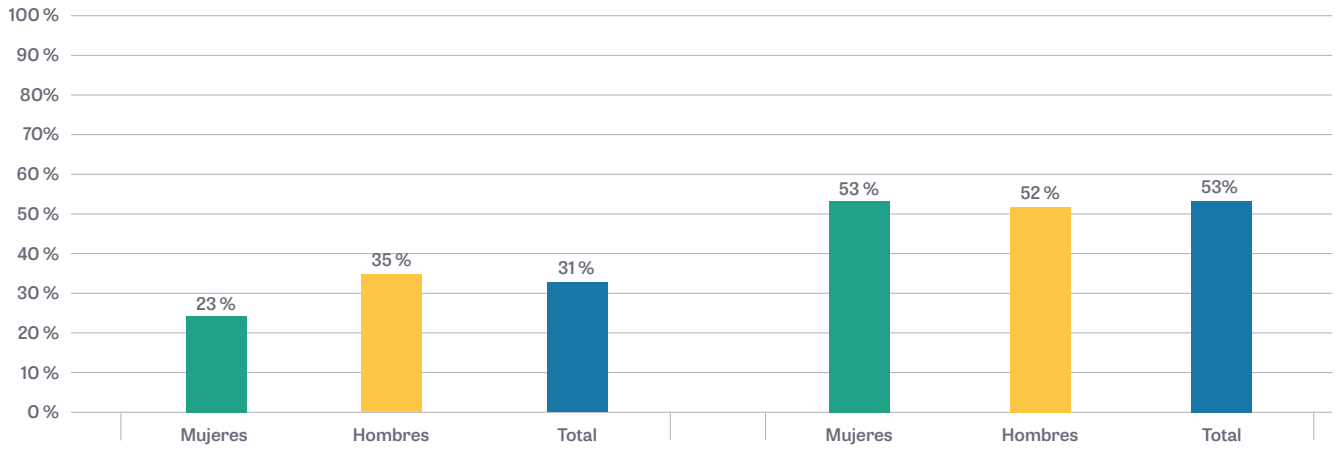
PhotoVoice 18.



"Foto de muñeca: elijo esta foto porque me da miedo que el mundo destroce sus juguetes, sus sueños... Me preocupa que la sociedad sexualice a las niñas y les imponga unos estándares inalcanzables que conlleven a la frustración, a la falta de valores y a las violencias."

– PADRE, 44 AÑOS

Gráfico 5. Resultados de la encuesta: Grado de acuerdo con responsabilidades del padre y de la madre en el momento de nacimiento o adopción.



La única responsabilidad de un padre es proporcionar dinero para sus hijos e hijas.

La responsabilidad principal y única de una madre es ofrecer atención emocional y diaria (alimentos, higiene) a sus hijos e hijas.

Por otro lado, en contraste con estas opiniones que abogan por una ruptura con los roles tradicionales de género, los datos de la **encuesta** reflejan que un porcentaje significativo **mantiene una visión tradicional de los roles de género**, de manera similar con lo que ocurre en el resto de países. **Más del 40 % de las personas encuestadas considera que las cosas funcionan mejor si los hombres asumen el trabajo remunerado y las mujeres se encargan del cuidado en casa**. Con esta afirmación, están de acuerdo más hombres (48 %) que mujeres (36 %), aunque resulta significativa la proporción femenina.

Las cifras que presentamos a continuación muestran que, pese a los avances, **persisten discursos patriarcales y estereotipados que condicionan la percepción de los roles de mujeres y hombres en los cuidados**, afectando especialmente a las generaciones más jóvenes.

- **El 41 % de padres y 36 % de madres cree que a los niños no se les debería enseñar a coser, cocinar, limpiar o cuidar de sus hermanos y hermanas**. Esta opinión se da, sobre todo, **entre los hombres más jóvenes con un 65 % de hombres entre 18 y 25 años de acuerdo con esta afirmación** tan estereotipada mientras que la proporción va bajando a medida que aumenta la edad. Si comparamos estos datos con los obtenidos en el anterior estudio del 2023, observamos que esta opinión ha subido, tanto entre los hombres como en las mujeres, aunque es más elevada la subida, sobre todo, entre las mujeres (incrementándose en 17 puntos para las mujeres y en 8 puntos para los hombres entre el estudio de 2023 y el de 2026).

- **El 40 % de padres y, en menor medida, el 25 % de madres cree que cambiar los pañales, bañar y alimentar a los hijos o hijas es responsabilidad únicamente de la madre**. Aquí, nos encontramos con que **un 82 % de hombres entre 18 y 25 años está de acuerdo con esta opinión,** así como un considerable **47 % de mujeres entre 18 y 25 años**.

- Una **mayoría de padres (61 %) y cerca de la mitad de las madres (49 %) cree que los niños deberían enfocarse en sus tareas (deberes escolares) en lugar de las tareas domésticas**. Esta opinión, una vez más, se da en mayor medida entre los hombres más jóvenes (75 % entre 18 y 25 años están de acuerdo) que entre las mujeres más jóvenes (67 %).

- La **mitad de las personas encuestadas**, el 54 % de madres y el 49 % de padres, indica que, en su familia, hay

expectativas claras de que ellas asuman el papel de cuidadora principal de menores o seres queridos.

- La **mitad considera que la principal función o tarea de un padre es proporcionar sustento económico**, seguido de pasar tiempo juntos, aunque esta percepción entre los padres supera en 10 puntos a la de las madres. **Proporcionar dinero para sus hijos e hijas se considera, además, por el 35 % de padres y 23 % de madres encuestadas, la única responsabilidad de un padre** en el momento de nacimiento o adopción de su última criatura.

- En torno a la mitad, sin diferencias significativas entre hombres y mujeres, **considera que la principal función para una madre son las tareas domésticas y de cuidados y las palabras de afirmación positiva y de cariño**. En el momento de nacimiento o adopción de su última hija o hijo, la responsabilidad principal y única de una madre es ofrecer atención emocional y diaria a sus hijos e hijas para más de la mitad de las personas encuestadas (53 %), sin diferencias apreciables entre mujeres y hombres.

- Un 20 % más de madres que de padres (68 % y 48 % respectivamente) se considera mejor cuidadora que su pareja y el **43 % de hombres no cree ser lo suficientemente hombre a menos que pueda mantener a su familia** y cumplir con su papel de proveedor. Un **41 % además opina que los hombres que son padres a tiempo completo no son vistos como hombres de verdad** y son sobre todo las mujeres y hombres más jóvenes entre 18 y 25 años los que más de acuerdo con esta afirmación (67 % y 61 % respectivamente).

- El **42 % de padres, cada vez que hace tareas de cuidado o domésticas en casa, siente que nunca las hace bien**.

Conclusiones

El capítulo pone de manifiesto que las **paternidades están en plena transformación**, avanzando hacia modelos más implicados, afectivos y presentes, pero todavía atravesados por **desigualdades persistentes y resistencias culturales**. Los padres no sólo se reconocen como proveedores, sino también como cuidadores que disfrutan del vínculo cotidiano, del tiempo compartido y de la dimensión emocional de la crianza. En este sentido, la paternidad emerge cada vez más como una experiencia basada en el **amor, la responsabilidad y la presencia**, que transforma profundamente las prioridades y las identidades de quienes la ejercen.

Sin embargo, estos avances conviven con una realidad compleja: la **corresponsabilidad sigue siendo incompleta**. Aunque muchas parejas perciben que existe un reparto justo de las tareas, los datos y los testimonios evidencian una **brecha de género tanto en el tiempo dedicado como, especialmente, en la carga mental**. Las madres continúan asumiendo en mayor medida la organización, planificación y supervisión de la vida cotidiana, mientras que los padres tienden a concentrarse en tareas más visibles o gratificantes. Esto revela que no basta con compartir tareas, sino que es necesario avanzar hacia una **distribución equitativa también del trabajo invisible que sostiene los cuidados**.

El análisis muestra, además, que la corresponsabilidad no es solo una cuestión de justicia, sino también de **bienestar individual, familiar y relacional**. Cuando el reparto es más equilibrado, se reduce la sobrecarga, aumenta la disponibilidad de tiempo y se fortalece la relación de pareja. La **comunicación, la negociación y la flexibilidad** aparecen como elementos claves para construir estos equilibrios, aunque no siempre logran evitar tensiones, conflictos o desigualdades en la percepción del esfuerzo realizado por cada parte.

A esta situación se suma la realidad de la llamada **"generación sándwich"**, en la que muchas personas —especialmente mujeres— asumen simultáneamente el cuidado de hijos e hijas y de familiares mayores. Esta doble responsabilidad intensifica la carga de cuidados y pone de relieve la necesidad de **respuestas colectivas y estructurales** que vayan más allá del ámbito privado.

Finalmente, el capítulo evidencia una **tensión entre avance y retroceso**. Por un lado, existe un amplio consenso social sobre la importancia de la implicación masculina en los cuidados y la igualdad en el hogar. Por otro, persisten —e incluso se intensifican— **discursos tradicionales y estereotipos de género**, especialmente entre las generaciones más jóvenes, que asignan a las mujeres el rol principal de cuidadoras y a

los hombres el de proveedores. Este retroceso simbólico pone en riesgo los avances logrados y señala que el cambio no es lineal ni irreversible.

En conjunto, los resultados muestran que avanzar hacia una **corresponsabilidad real** implica no solo cambios en las prácticas cotidianas, sino también una **transformación cultural profunda** que cuestione los mandatos de género, redistribuya el poder y el tiempo, y reconozca los cuidados como una responsabilidad compartida y un pilar fundamental para la sostenibilidad de la vida.

PhotoVoice 19.

"Imagen que representa lo que más esperanza me da como madre: el Huerto del Rey Moro, Sevilla, huerto urbano y jardín comunitario."

– MADRE, 39 AÑOS



V. Redes de apoyo y sostén de los cuidados: entre lo público y lo privado

"No creo que el cole ayude mucho, ni el Estado ni el Ayuntamiento... Aquí yo no percibo mucha ayuda. Sobre todo, la ayuda que tenemos es la red de amigos y familia. Y ya está."

– PADRE, 38 AÑOS

La corresponsabilidad social de los cuidados de las hijas y los hijos requiere de todo un entramado de recursos, políticas y servicios públicos que apoyen y sostengan a las familias en toda su diversidad. Sin embargo, los resultados muestran que estos apoyos institucionales son percibidos como insuficientes, desiguales y, en muchos casos, poco accesibles. En la práctica, los cuidados cotidianos recaen principalmente en el ámbito privado, sostenidos por las familias y sus redes cercanas, que adquieren un papel fundamental. Al mismo tiempo, algunas políticas públicas —como la ampliación de los permisos de maternidad y paternidad— han abierto oportunidades relevantes para avanzar hacia una mayor corresponsabilidad. No obstante, persisten importantes limitaciones estructurales que dificultan una transformación más profunda del sistema de cuidados. Este capítulo explora ese equilibrio inestable entre apoyos disponibles, ausencias institucionales y posibilidades de transformación hacia un sistema de cuidados más justo.

El diagnóstico está claro: los servicios públicos se quedan insuficientes

Apoyo mayoritariamente de la familia. Deducción fiscal poca, recursos de gestión administrativa o institucionales pocos también. Porque aquí en cuanto tenga un poquito más de nómina... (...) la deducción de los 100€ es la única a la que nos hemos podido acoger.

– PADRE, 38 AÑOS

Casi **la mitad de las personas encuestadas (45 %) considera que los servicios públicos de cuidados en España no son suficientes ni adecuados.** Esta percepción es más acusada entre las madres (55 %) que entre los padres (40 %), lo que refleja una experiencia más intensa de las carencias del sistema. Entre las principales barreras destacan la **falta de recursos económicos para costear cuidados infantiles (21 %) y la ausencia de apoyos cercanos (17 %).** A ello se suma que

el 76 % de las personas encuestadas no recibe actualmente ningún tipo de ayuda pública, lo que refuerza la idea de un sistema que descarga la responsabilidad en las familias.

En este sentido, se señala **la falta de apoyo institucional y formal, más allá de alguna ayuda económica puntual en casos específicos o deducción fiscal.**

> Más allá de la deducción fiscal en la renta, no hay ayudas. Nosotros no hemos solicitado nada porque tampoco hay mucho.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

> Ayudas económicas: el mayor es autista de alto rendimiento (...) percibimos una ayuda, creo que son 40 y tantos euros al mes para la madre y 40 para el padre, o sea que en total 80 y tantos euros de ayuda y ninguna más, nada más.
>
> – PADRE, 57 AÑOS

A **nivel educativo**, el **principal recurso al que han tenido acceso las personas encuestadas para el cuidado de sus menores en aquellas edades más tempranas ha sido la educación infantil.** Sin embargo, el acceso a la educación infantil de 0 a 3 años todavía es insuficiente ya que cerca de la mitad de las personas encuestadas no han accedido a este recurso.

> En un primer momento, postulamos para la escuela infantil pública y no nos aceptaron. Entonces tuvimos que remitirnos inmediatamente a una privada.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

> En Madrid, me acuerdo que con el primero tuvimos que ir a una privada de 400 euros al mes, *para no*sotros era un pastón. Sigue siéndolo, pero en ese momento hacíamos gran parte del esfuerzo familiar para pagar la guardería. Me parece absurdo.
>
> – PADRE, 43 AÑOS

> Hay un problema muy grave en esta ciudad, pues el acceso a la escuela pública, el número de demandas es absurdo con respecto al número de plazas (...) la situación en la que están también es muy precaria.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

Los **servicios de conciliación que se ofrecen desde los centros educativos, como aula matinal, comedor y extraescolares**, constituyen un apoyo importante para los cuidados de menores y poder compaginar mejor los horarios laborales con sus cuidados. Sin embargo, estos servicios **no son universales ni gratuitos y, en determinados contextos, insuficientes**, como en aquellas poblaciones más pequeñas del ámbito rural.

> He echado de menos, por ejemplo, que mi hija pudiera acceder al comedor cuando yo no trabajaba, pero no podía acceder porque no estaba justificado entrar en el comedor porque los dos, el padre y la madre, no trabajaban. Sin embargo, yo estaba estudiando, tenía que pedirle apoyo a mis padres para yo poder estudiar en esos horarios.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> Aula matinal y comedor, pagando, son 1.000 euros.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Castilla y León es una zona donde la despoblación pega fuerte, aquí no hay comedor en el cole porque, al ser en un pueblo, los niños suelen comer en sus casas o en las de los abuelos.
>
> – PADRE, 44 AÑOS

El **resto de los cuidados de los hijos e hijas recae principalmente en sus progenitores y, sobre todo, en las madres, seguido de las abuelas y abuelos y de las redes de apoyo familiares y del entorno**. En efecto, el 27 % de madres frente al 16 % de padres se ha quedado en casa cuidando, y el 16 % de madres frente al 9 % de padres ha trabajado a tiempo parcial o con un horario flexible para cuidar a los y las más pequeñas.

A nivel privado, también las familias, a veces, recurren a **apoyo externo contratado**, bien sea con la contratación de una persona o de actividades como campamentos en períodos vacacionales.

> En verano solemos contratar una chica que se quede con los niños un mes, básicamente para no llevarles a la escuela de verano.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Sí, sí, hemos tirado a partir de los tres, cuatro años, todos los veranos tienen campamentos. Sí, sí, sí, lo pagamos nosotros
>
> – PADRE, 47 AÑOS

> De vez en cuando, pero muy de vez en cuando, contratamos a una chica simplemente para, por ejemplo, el viernes pasado tuvimos un cumpleaños y pues estuvo en casa con Bruno por la noche. (...) Tenemos una persona que nos ayuda en casa, que viene 4 horas a la semana, que se ocupa de lo grueso de limpiar el baño, de limpiar el suelo, los cristales, estas cosas.
>
> – PADRE, 54 AÑOS

El acceso a **recursos de información y apoyo para la crianza es limitado**: solo un 12 % de las personas encuestadas recurre a ellos. Además, se observa una importante brecha de género: el 74 % de los padres no conoce ningún recurso específico dirigido a ellos.

> YouTube fue mi mejor aliado. Estuve viendo muchos vídeos de pediatras y de matronas y después me estuve formando mucho por mi parte. (...) Sí es verdad que acudí al grupo de lactancia y de matronatación que hacían formaciones...
>
> – MADRE, 35 AÑOS

> Mi pareja está muy, muy implicada en el tema de la lactancia. El tema de la de la crianza respetuosa ha tenido ahí un papel fundamental. Yo, por mi parte, pues intentando también seguir formándome en temas de cuidado, corresponsabilidades.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Yo si tengo alguna duda le pregunto al especialista, en este caso un neonatólogo, que ha llevado a la bebé desde que nació hasta su primer año de vida. (...) Luego alguna pediatra que sigo en Instagram, que me gusta su estilo de vida y me ayuda bastante con lo que yo pienso y soy.
>
> – MADRE, 34 AÑOS

Hay que tener en cuenta que el **74 % de los padres (varones) encuestados no conoce ningún recurso, servicio o apoyo dirigido específicamente a ellos para la crianza y al 73 % no le han ofrecido servicios y apoyo de crianza como padre**.

Por último, a nivel laboral, en aquellos casos en los que desde las empresas se facilitan **medidas de conciliación, de teletrabajo y de flexibilidad horaria, éstas suponen un apoyo valorado muy positivamente para los cuidados**.

> He tenido la suerte de estar en mi fundación, que me han dado todas las facilidades desde que se quedó Alicia embarazada. Yo he tenido solo facilidades.
>
> – PADRE, 34 AÑOS

> Mi trabajo me permite trabajar desde casa en caso de emergencia (...) yo no he tenido ningún problema. Es decir, mañana mi hijo se pone malo y yo me levanto por la mañana y me puedo quedar en casa perfectamente. O si estoy aquí y me llaman del colegio y me tengo que ir, problema ninguno, ni me dicen ¿oye cómo vas a recuperar? No, porque saben también que si me tengo que quedar hoy, pues reorganizo mi casa y me tengo que quedar por un imprevisto.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

> Tengo jornada completa, no he pedido permiso para reducción de jornada, no. Tampoco me ha hecho falta, he tenido la flexibilidad con mi hija pequeña. Si he tenido que salir un poco antes para recoger del cole y quedarme la tarde con ella y yo hacer la tarde del día siguiente, cambiar la tarde de trabajo por otra, pues lo he podido hacer.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

Confianza en las personas y agentes clave; baja confianza en las instituciones

"A mí me gustaría que, desde las instituciones, se tuviese más conciencia (...) para que haya gente especialista en ver qué necesidades tienen los niños en los pueblos, en las ciudades y qué se les puede dar, porque aquí realmente no tienen mucho que hacer."

– PADRE, 48 AÑOS

Los resultados de nuestra encuesta muestran un **grado de confianza bajo en las instituciones políticas y gubernamentales en comparación con otros agentes claves.** En efecto, **las personas en general, la policía, los tribunales y el sistema legal, y el servicio civil reciben un mayor grado de confianza,** (más del 70 % de personas indican un grado de confianza superior a 3). Por contra, los **partidos políticos, las personas que lideran la política nacional y los gobiernos locales** son los que reciben el menor grado de confianza (más de la mitad indica un grado de confianza inferior al 3 en una escala del 1 al 5).

> "Veo que se promete y luego no se cumple. El político de turno tiene buenas intenciones pues lo va a proponer, sea de la tendencia que sea, y el que no pues no lo va a hacer.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

Según el género, se observa que **los padres muestran un mayor grado de confianza que las madres en las diferentes instituciones y agentes**. Además, el **56 % de padres considera que su gobierno apoya a las personas que tienen que cuidar a menores o familiares mayores** frente al 42 % de las madres. También es importante señalar que cerca del **60 % de padres y madres pagarían impuestos más altos para obtener más servicios públicos de cuidados**, y son más padres que madres dispuestos a ello (63 % y 52 % respectivamente).

Una de las **principales críticas que se hace**, como vimos en el primer capítulo, es al propio **sistema de conciliación y modelo de cuidados**, así como a la falta de apoyo real para madres y padres con distintas circunstancias y necesidades.

> "Creo que nos estamos haciendo un juego de espejos con respecto a los modelos de conciliación familiar. La incorporación de los niños y las niñas al cole con dos años se ve como una victoria por una cuestión de conciliación. Es decir, hay niños y niñas que están institucionalizados y escolarizados desde un año y lo estamos viendo como una victoria de la conciliación.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

> "Yo tengo amigas que son madres solteras que han decidido serlo por inseminación y lo tienen muy complicado porque no encajan en ninguna categoría. Ahora parece que la situación está empezando a moverse un poco, pero sigue habiendo muchos vacíos. Las que deciden ser madres por sí mismas también deberían tener acceso a facilidades, y no las tienen.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

A nivel municipal, destaca, sobre todo, **la desconfianza y crítica a las políticas y servicios educativos y la gestión neoliberal del entorno urbano, especialmente en grandes ciudades, lo que dificulta los cuidados y la atención a la infancia.**

> "En mi ciudad no se aplican medidas como zonas de bajas emisiones ni existen refugios climáticos. Los colegios no están preparados para el calor: el de mi hija, por ejemplo, tiene el patio en una azotea a 40 grados, sin árboles ni sombra. Y tampoco hay

subvenciones para soluciones como zonas verdes o cubiertas que reduzcan la temperatura.

– MADRE, 39 AÑOS

> Hay que cuidar más las instalaciones para los niños y niñas. En el colegio no tenemos aire acondicionado, ni ventiladores, ni sombra en el patio desde que se cayeron los árboles y no han puesto toldos. Es una desgracia, pero es el día a día en Madrid.
>
> – PADRE, 45 AÑOS

El cuidado de menores en comunidad: el papel de las redes de apoyo

"Me está gustando muchísimo compartir la crianza con una tribu grande que tengo de familia: cuñados, cuñadas, primas, primos... poder compartir la crianza con más gente me está resultando muy bonito y muy enriquecedor."

– PADRE, 34 AÑOS

Uno de los principales apoyos que tienen las familias para los cuidados de sus hijos e hijas proviene de **la propia red familiar, así como de otras redes de apoyo con familias del entorno escolar, vecinal o de amistades.** Según la encuesta, al convertirse en padres o madres, el **64 % ha fortalecido sus redes de apoyo familiar y social.**

> Tenemos la suerte de contar con familia. Él tiene varias hermanas que además están deseando quedarse con ellos. Yo tengo mi madre que está mayor, pero para quedarse con uno, al menos de los dos, también podemos tirar de ella...
>
> – MADRE, 44 AÑOS

Dentro de la red familiar, **el apoyo de las abuelas y abuelos** resulta fundamental y su intensidad varía según el caso y las necesidades que van desde un apoyo puntual a uno diario.

> Tiramos de los abuelos a la hora de recogerlos del colegio porque, aunque yo salgo no me da tiempo llegar, cuando llego pues ya están comiendo.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

> Yo tengo la familia de mi pareja, mis suegros son un gran apoyo, viven cerca de nosotros y en algún momento que lo hemos necesitado hemos podido confiar en ellos.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

> Tengo a las abuelas casi a tiempo completo conmigo.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

Para muchas familias, la **red con otras familias del entorno supone un apoyo fundamental**, ya sea a través del centro educativo, el vecindario, las amistades o los grupos de crianza en los que participan. Estas redes de apoyo elegidas adquieren especial relevancia para quienes no cuentan con una red familiar cercana. Además, entre muchas madres se destaca especialmente el valor de las **redes construidas con otras mujeres en situaciones similares.**

> Tenemos una red amplia aquí en el barrio; el colegio está cerca y contamos con una red de padres y madres. Para cualquier cuestión, siempre hay gente alrededor.
>
> – PADRE, 53 AÑOS

> Amigos, amigas, vecinos, vecinas... Los vecinos de arriba me han apoyado muchísimo. Muchas veces el niño baja a

jugar o se queda con ellos; por ejemplo, cuando hice un curso, se quedó varias veces con ellos un par de horas.

– PADRE, 44 AÑOS

> Las actividades que hago son con otras madres. Al final siempre están ahí y, aunque no sea con los niños y las niñas, somos redes de mujeres que estamos en una situación parecida.
>
> – MADRE, 48 AÑOS

> El mayor apoyo que tuve surgió en la escuela infantil de mi hija mayor, cuando empecé a crear una red con otras madres. Encontramos apoyo y compañía. Es importante destacar que son redes entre mujeres: te acompañan en la maternidad, en lo emocional, y compartes experiencias similares.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> A nivel de hombres también, hay un espacio de cuidados o al menos de discurso compartido y en el que me siento identificado. Mi grupo de amigos hombres, yo puedo hablar con ellos de este tema y podemos sentir que podemos entendernos.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

PhotoVoice 20.



"Mariposa en la mano. Esta foto representa la posibilidad de volar libre y alegre en el futuro y teniendo como base una mano cariñosa que cuida y que siempre estará ahí."

– PADRE, 44 AÑOS

Box 3. Migración y redes de apoyo para el cuidado de la infancia

Padres y madres realizan cambios significativos cuando tienen a sus hijos e hijas. Las personas migran y cambian de lugar de residencia, bien sea de un país a otro o de una ciudad a otra, por múltiples motivos y uno de ellos es la familia. Entre las personas entrevistadas, algunas han cambiado de ciudad o se han movido de la ciudad al pueblo al tener criaturas, para poder estar cerca de la familia y contar con su apoyo. En algunos casos, la decisión de migrar a España ha venido motivada, junto a mejorar las condiciones de vida y laborales, por los propios planes de conformar una familia.

En lo que más coinciden los padres y madres que han migrado a España es **la falta de red de apoyo familiar cercana para ayudar en los cuidados**. El 71 % de padres y madres de origen migrante no vive en la misma ciudad o país que sus familiares.

> Somos extranjeros en España y no tenemos a nadie para poder cuidar, ni para poder ser cuidados. O sea, estamos bastante solos como núcleo familiar aislado en este sentido. (...) La nostalgia de no poder vivir en un contexto familiar. (...) pero me parece un poco triste que ella no pueda vivir la familia más allá de Matías y yo, y más allá de la ayuda cotidiana como compartir pequeñas cosas, el cumpleaños, las festividades...
>
> – MADRE, 37 AÑOS

Por ello, en los casos en los que falta la red de apoyo familiar cercana, **la construcción de redes de apoyo alternativas a la familiar,** bien sea de otras familias del entorno escolar, amistades y vecinales, se vuelve especialmente importante.

> Hicimos este grupo de parentalidades que ha sido un apoyo muy importante y también ha sido muy gratificante, porque a través de Petra... he encontrado un soporte afectivo en las personas que he podido conocer a través de ella.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

> Hemos conseguido un grupo de padres con los que nos hemos caído bien desde el principio, nos encontramos dos veces, por la tarde, por 2 h cada día. Y bueno, desde que ha nacido Petra hasta ahora seguimos creciendo juntos, a nivel emocional, a nivel de entender lo que nos pasaba, a nivel de soporte, nos ha ayudado muchísimo. Ha sido fundamental para mí, yo no sé cómo hubiera sido sin ellas y ellos.
>
> – MADRE, 37 AÑOS

En este sentido, **la paternidad se convierte en una puerta de arraigo social**, al entrar en contacto y construir redes de apoyo con otras familias con hijos e hijas.

> La llegada de Petra ha facilitado la integración de Matías en la ciudad, permitiéndome conocer a otros padres y formar un grupo de apoyo. La experiencia de ser padre cambió mucho, conocí otros padres, hice amigos, hicimos este grupo de parentalidades que ha sido un apoyo muy importante
>
> – PADRE, 47 AÑOS

La experiencia migratoria pone de relieve la centralidad de las redes de apoyo en los cuidados: cuando estas no existen, las familias se enfrentan a una mayor vulnerabilidad y sobrecarga. Sin embargo, también evidencia la capacidad de generar nuevas formas de apoyo y comunidad, donde la crianza actúa como un espacio clave para construir vínculos, pertenencia y sostén colectivo.

Políticas públicas que transforman: los permisos de paternidad y maternidad en España

> "Se ha mejorado bastante gracias a los movimientos feministas. Mi cuñado hace 13 años tuvo dos semanas. Entonces, cuando tú lo comparas, dices madre mía. Claro, se intenta seguir mejorando, pero eso que no se pare, que hay muchas cosas más que se podrían ofrecer..."
>
> – PADRE, 34 AÑOS

La entrada en vigor en 2021 de **la equiparación total del permiso de 16 semanas por nacimiento o adopción del o la menor para ambos progenitores y su ampliación reciente** con la aprobación del Real Decreto-ley 9/2025 que **amplía el permiso a 19 semanas** y 32 en el caso de las familias monoparentales, ha supuesto un hito importante a nivel legislativo en políticas de conciliación y corresponsabilidad. España se convierte así en el primer país en establecer permisos iguales e intransferibles para ambos progenitores, aunque otros países superan a España en cuanto al número de días totales de permiso por menor.[30]

Los cambios en las políticas de permisos y su ampliación han impactado de manera diversa tanto en el ejercicio de este derecho como en la experiencia de madres y padres durante los primeros momentos tras el nacimiento o adopción. En términos generales, el **74 % de las personas encuestadas —sin diferencias significativas por sexo— afirma haber recibido información completa sobre sus derechos, y el 79 % indica que disfrutó de todo el tiempo de permiso al que tenía derecho.**

No obstante, persiste una brecha de género en el uso del permiso. **Las madres, en mayor medida que los padres (84 % frente a 76 %), se toman la totalidad del tiempo** disponible. Asimismo, el 82 % de los padres afirma que sus parejas utilizaron todo su permiso, frente al 67 % en el caso de las madres respecto a sus parejas. Destaca también que un **20 % de madres, frente a un 7 % de padres, se tomó el permiso completo mientras que el otro progenitor no lo hizo**.

Entre los principales **motivos para no disfrutar del permiso completo se encuentran la asunción de los cuidados por parte de la pareja y el temor a consecuencias negativas en el ámbito laboral.** Más de la mitad (53 % de padres y 51 % de madres que no lo tomaron en su totalidad) señala que no lo hizo porque su pareja ya se estaba ocupando de los cuidados en el hogar. Además, cerca del 40 % (39 % de padres y 37 % de madres) indica que su empleador no favorecía la ampliación del permiso, dificultando su ejercicio.

En segundo lugar, **cerca del 40 % de las personas encuestadas (39 % de padres y 37 % de madres) indican que la persona empleadora no estaba a favor de que se tomara más tiempo de permiso,** impidiendo el ejercicio de este derecho.

> "Es para echarse a llorar. Yo trabajaba en la construcción privada y solo me dejaron coger dos semanas; en la práctica, no tuve permiso de paternidad porque en mi empresa no me dejaban. En ese momento ya

30. Si comparamos el número total de días de permiso por menor, España, con 266 días, se sitúa por detrás de otros países como Reino Unido (287 días), Irlanda (322 días), Canadá (385 días) o Croacia (476 días), aunque estas comparaciones deben interpretarse con cautela, ya que responden a diseños de política familiar muy distintos en cuanto a igualdad, transferibilidad y niveles de protección para cada progenitor.

existían varias semanas, pero aun así acudí algunas tardes al trabajo, incluso tuve que ir a Huelva por exigencias del jefe, mientras en casa había una cesárea reciente. Al final te ves condicionado.

– PADRE, 47 AÑOS

En otros casos, aparece la **preocupación por las posibles consecuencias que pudiera tener el uso de este permiso en su vida laboral** como, por ejemplo, a perder el empleo (46 % de madres y 41 % de padres) o que afectara a recibir un ascenso en el futuro (48 % de madres y 47 % de padres).

> Sí, sí, me lo pude coger. Tuve roces con mi jefe hasta el último día, ya que me fui de la empresa. (...) Se lo comenté a mi jefe inmediato y al jefe de proyecto, que iba a ser padre, pero no al jefe intermedio. Entonces de un día para otro, en una reunión, me saltó que cuando le iba a decir que iba a ser padre (...) me intentaron quitar del cargo, pero por suerte mi compañera me echó un capote ...
>
> – PADRE, 42 AÑOS

> Eso fue una especie de temblor en el restaurante donde trabajaba, porque nadie había hecho una cosa parecida. (...) a los meses dije que me iba a tomar la baja. Entonces fue una situación medio traumática. (...) fue horrible, fue muy difícil, pero yo ya estaba con mi contrato y ya tenía mi baja y ya no podían hacer nada. Supe de padres que no la cogen porque creen que es algo que da vergüenza, que no está bien visto cogerla.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

> Me lo cogí todo, pero negocié con la empresa y con mi pareja el cuándo. O sea, no decidí yo unilateralmente la forma. Estábamos con un proyecto que yo coordinaba y entonces cuando yo le comenté a mi jefe la situación vi que se le vino todo el tema del proyecto (...) le vi la cara de ahora ¿qué hacemos? ¿Cómo lo vamos a hacer? (...) Me cogí el tiempo obligatorio, no las primeras semanas, y luego pues trabajar desde casa, pude retrasar un poquito los otros periodos para atender a una parte del proyecto
>
> – PADRE, 44 AÑOS

Por otra parte, **los padres, significativamente en mayor medida que las madres, pensaron que era o debería ser su responsabilidad seguir trabajando** (43 % de padres frente a un 28 % de madres) y que **no necesitaba tanto tiempo como le ofrecían de permiso** (28 % de padres frente a un 17 % de madres). Por último, destaca que un 32 % de hombres y un 28 % de mujeres tenía miedo de que sus amistades o colegas le juzgaran.

> Yo tenía unas circunstancias muy especiales. Había entrado nueve meses antes en la empresa. Otra chica tuvo una baja por enfermedad y otro de los chicos su madre estaba a punto de morir (...) y con un padre con un inicio Alzheimer. Hablé con mi pareja y al tercer día yo estaba trabajando, no es lo adecuado. (...) pero fue voluntario, fue una decisión personal de cuidar a este chico (...) Entonces estuve menos de lo de lo deseable esos primeros días, en mi época era un mes.
>
> – PADRE, 45 AÑOS

En relación al **modo en que se toma el permiso**, nos encontramos que **la opción mayoritaria, con diferencia, es que ambos progenitores se tomaron el permiso al mismo tiempo de manera simultánea (44 %).**

> Lo decidimos así por estar juntos, creo que fue lo mejor que hice porque primero no te separas ni de tu mujer, ni tu niño. Y la primera vez, para el primero, el Covid, entonces era un cúmulo de cosas que así lo queríamos. Además yo en el trabajo no tenía problema ninguno, no había presión ninguna de que me lo pida o que no me lo pida.
>
> – PADRE, 37 AÑOS

> No sabemos si ha sido una buena elección, pero sí lo hemos hecho juntos porque pensábamos que era importante y también bonito vivir estos momentos. Sabíamos que Petra luego hubiera empezado la guarde y entonces los primeros meses nos gustaba verla crecer juntos. A veces lo hemos dudado, porque cuando he vuelto a trabajar ha sido un poco complicado.
>
> – MADRE, 37 AÑOS

Sólo **un 15 % de las personas encuestadas se tomó el permiso por turnos, alternándose en su uso la madre y el padre**.

> Ella lo ha tomado todo a la vez y yo tomé unas 12 semanas. Trabajé dos, volví a coger las otras, volví a trabajar las otras que me quedaban, a lo mejor cuatro o seis semanas. (...) Y entonces eso lo he podido espaciar un poco. Ella se lo ha cogido todo seguido y, por ejemplo, cuando terminó las 16 semanas, me quedaban 15 días de lactancia, que esas también las he espaciado. Trabajé dos meses, y después me cogí 21 días de lactancia.
>
> – PADRE, 34 AÑOS

> Claro, el permiso de los padres ha ido cambiando mucho y además nosotros hemos notado todos los cambios. Él, por ejemplo, con Anuar se lo pidió no recién nacido porque podía disfrutarlo en el periodo que él quiso. Entonces lo dejo más para verano para alargar las vacaciones, pero también para el cuidado del niño. Con Diamina se lo cogió cuando yo me incorporé al trabajo. O sea, se cogió primero las semanas obligatorias cuando nace y luego el resto se lo dejó para para que yo me incorporara y la incorporación de la pequeña la guardería no fuera tan de tantas horas y con el chico igual.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

Tanto el tiempo de permiso como si el permiso se ha cogido junto a la madre de manera simultánea o turnándose, incide en la propia experiencia de paternidad en sus primeros momentos. Es importante resaltar que, en términos generales, **la gran mayoría (86 % de madres y 81 % de padres) creó un vínculo con su hijo o hija durante este período y eso le hizo ser más feliz y saludable.** La experiencia vivida por los padres durante los primeros meses como padre primerizo, en términos generales, es recordada por muchos como muy positiva.

> El mejor tiempo de mi vida. (...) Pues muy guay, muy bien eso de pasar tiempo con ella 24 horas... paseos con ella... nos quedamos en casa, paseos en carrito, en la mochila, darle de comer, ponerla a dormir, que todo eso muy muy bonito.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Lo recuerdo como algo maravilloso, como algo muy hermoso, como algo bonito. Para mí, a nivel personal, fue una experiencia muy gratificante. Yo en ese momento me di cuenta de que lo demás no importaba. Había perdido el tiempo en mi vida. (...) O sea, yo descubrí que lo que había pasado, lo que había sentido hasta el momento era algo superficial. Yo descubrí ahí que mi esquema de prioridad en la vida se recolocó
>
> – PADRE, 41 AÑOS

Esta experiencia se percibe especialmente gratificante en aquellos casos **en los que se ha podido coger más tiempo de permiso tras su ampliación normativa y cuando se ha ejercido de manera escalonada con la madre, pudiendo asumir el padre un rol de cuidador principal**.

> Muy bonito. Con el primero no fueron tantos días como con Nabil. Cuando me quedo solamente con él, preparamos el biberón, vamos para afuera, nos damos nuestro paseo y tal. Con Nabil lo he disfrutado más porque eran 10 semanas.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

Otros padres valoran muy **positivamente también la experiencia de haber compartido con la madre todo el tiempo de permiso de paternidad.**

> Estupendo el poder compartir los primeros tiempos, que también son momentos de mucho agobio, de muchos temas administrativos, temas sanitarios, adaptarte a una nueva vida que llega a casa, intentar reconectar con tu pareja porque ahora mismo es una situación muy difícil y ese tiempo yo lo veo muy necesario, muy necesario (...) y compartir ese esfuerzo, de que ya de por sí la mujer hace un gran esfuerzo de traer a los niños al mundo (...) Yo llevo ya mucho tiempo pensando que el tema de la crisis postparto no es más que una persona que se ve desvalida, se ve sola, se ve con una persona dependiente y lo que hay que hacer es que esa persona se siente reconfortada, cuidada, protegida. Y esto es lo que yo intenté entonces en cierto modo.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Era un momento muy especial porque estábamos nosotros solos y en casa igual recibíamos muy poquitas visitas. Entonces yo lo recuerdo muy guay, como una nube de mucho amor en la casa, todo guay. (...) pero en general yo me quedo con la parte buena de que era un momento de mucha alegría. Yo, por ejemplo, sufro ansiedad muchas veces (...) Y ese tiempo yo recuerdo que ella siempre me decía estás súper contento, estás súper feliz. Y es verdad era como que no importaba nada.
>
> – PADRE, 37 AÑOS

Donde sí se observan **diferencias en cuanto a la experiencia de la paternidad** con los cuidados del hijo o la hija en sus primeros momentos es **cuando el padre no ha podido coger todo el tiempo de permiso**.

> En mi caso hago cierta autocrítica con mi segundo periodo de paternidad. Con mi primera hija desconecté completamente y me centré en el cuidado de mi hija y de mi pareja. Sin embargo, con la segunda tengo la espina clavada de no haber desconectado del todo. Con el tiempo me he ido dando cuenta. Por ejemplo, mi hija mayor ya iba a la escuela infantil y eso generaba espacios en los que, en lugar de descansar o cuidar, aprovechábamos para hacer cosas del trabajo, llamadas... En ese momento no era consciente, era como si la urgencia me arrastrara, pero con el tiempo he visto que fue un error.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

> Es radicalmente diferente. Para empezar, la falta de agobio: la tranquilidad con la que puedes dedicarte incluso a algo tan básico como descansar. El no dormir se vive de una forma muy distinta con baja que sin ella. Con baja puedes aprovechar cuando el bebé duerme para echarte una siesta; trabajando es imposible. Son dos filosofías, dos maneras completamente distintas de vivir ese momento.
>
> – PADRE, 43 AÑOS

Estos primeros momentos son vividos con una mezcla de emociones y, junto a la alegría de los primeros momentos, se suman también **miedos, preocupaciones e incertidumbres**, sobre todo, relacionados con el bienestar y la salud del bebé y el cansancio por la intensidad de los cuidados, especialmente con la llegada de una segunda criatura.

> Fue un poco complicado. Cuando nació pesaba dos kilos y estuvo unas tres semanas en la incubadora. Luego nos dieron el alta temprana... fue un proceso difícil, con bastante estrés.
>
> – PADRE, 54 AÑOS

> Me vi bastante desbordado por la situación. Además, cuando nació la pequeña, la mayor tenía solo año y medio, todavía era lactante. Llegamos a tener a las dos con pañales a la vez, así que había muchísimo trabajo en ese momento
>
> – PADRE, 53 AÑOS

> Al principio fue muy duro, sobre todo por la lactancia, que no fue bien. Eso nos quitó mucho sueño, a mí también.
>
> – PADRE, 52 AÑOS

> Surgen muchos miedos: la preocupación, el desconocimiento... Es una experiencia muy bonita, claro, pero también muy exigente. La falta de sueño pesa mucho, estás constantemente pendiente de si el bebé está bien, de su respiración... Ese cansancio, unido al miedo, se hace notar
>
> – PADRE, 45 AÑOS

Conclusiones

El **sistema de cuidados en España** sigue asentado sobre una **arquitectura desequilibrada**, donde lo público no alcanza a cubrir las **necesidades reales** y lo privado —**familias y redes cercanas**— actúa como principal sostén. Este modelo genera una **dependencia estructural** de los **recursos informales** que, si bien aportan **cercanía, flexibilidad y apoyo emocional**, también reproducen **desigualdades**, especialmente cuando estas redes no existen o son limitadas, como ocurre en contextos de **migración** o en hogares con menor **capital social**.

Asimismo, se evidencia que la **insuficiencia de servicios públicos** no solo tiene que ver con la cantidad de recursos disponibles, sino también con su **accesibilidad, adecuación y diseño**. Las **barreras económicas, territoriales y administrativas** dificultan el acceso a servicios clave como la **educación infantil temprana** o los **recursos de conciliación**, lo que obliga a muchas familias a recurrir a **soluciones privadas** o a reorganizar sus **vidas laborales**. En este escenario, las **políticas públicas** aparecen como **parciales o fragmentadas**, incapaces todavía de articular un **sistema integral de cuidados** que responda a la **diversidad de situaciones familiares**.

Otro elemento central es la **distribución desigual de los cuidados** dentro del ámbito privado. Ante la falta de **apoyos suficientes**, son mayoritariamente las **mujeres** quienes ajustan sus **trayectorias laborales**, reducen jornadas o asumen mayores responsabilidades en el hogar. De este modo, el **déficit del sistema público** no es neutro, sino que impacta de forma diferenciada según el **género**, reforzando **dinámicas de desigualdad** que ya están presentes en la organización social de los cuidados.

Al mismo tiempo, el capítulo pone de relieve el enorme valor de las **redes comunitarias** y de **apoyo mutuo**, tanto familiares como elegidas. Estas redes no solo cubren **necesidades prácticas**, sino que también generan espacios de **acompañamiento emocional**, **intercambio de experiencias** y **construcción de sentido compartido** en torno a la crianza. En muchos casos, especialmente cuando no existe una red familiar cercana, estas formas de apoyo se convierten en auténticas **infraestructuras invisibles** que sostienen la vida cotidiana. Sin embargo, su **carácter informal** implica también **fragilidad e incertidumbre**, ya que dependen de **condiciones personales y contextuales** que no siempre son estables.

En contraste con estas carencias, algunas **políticas públicas** —como la **ampliación y equiparación del permiso por nacimiento o adopción** — muestran un **potencial transformador significativo**. Estas medidas no solo facilitan el **tiempo de cuidado**, sino que pueden contribuir a redefinir los **roles de género** y a legitimar la **implicación de los padres** en la crianza desde los primeros momentos. No obstante, su impacto sigue condicionado por **factores culturales y laborales**, como el **miedo a represalias en el empleo** o la persistencia de **normas sociales** que asignan a las mujeres el **rol principal de cuidadoras**.

En conjunto, el capítulo evidencia que el avance hacia un **modelo de cuidados más justo y corresponsable** requiere una **transformación estructural** que vaya más allá de **medidas aisladas**. Es necesario fortalecer los **servicios públicos**, garantizar su **accesibilidad universal** y reconocer el **cuidado como pilar del bienestar social**. Al mismo tiempo, resulta imprescindible acompañar estos cambios con **políticas laborales y culturales** que permitan redistribuir de manera efectiva las **responsabilidades** entre hombres y mujeres, así como entre el **Estado, el mercado y la comunidad**.

En definitiva, el sistema actual descansa sobre un **equilibrio inestable** que las familias sostienen con **esfuerzo propio**. Superar esta situación implica transitar hacia un modelo que reconozca el **cuidado como derecho colectivo** y una **responsabilidad compartida**, donde ninguna familia tenga que asumir en solitario los **costes económicos, emocionales y vitales** de cuidar.

PhotoVoice 21.



"Imagen que representa lo que más esperanza me da como padre: "Defender la alegría", para que ella tenga una vida que merezca la pena ser vivida".

– PADRE, 34 AÑOS

VI. El poder de los cuidados: de crisis personal a fuerza política

"La voluntad política es muy importante, voluntad política de poder poner en valor a las familias de nuestros barrios, poner en valor a las familias, intentar que haya medidas más relacionadas hacia las familias que a las empresas que es nuestro día a día al final."

– PADRE, 43 AÑOS

Las decisiones políticas y votar a representantes que apoyen políticas que sitúan los cuidados en el centro tienen un impacto clave en la vida familiar y en los cuidados de la infancia. En este capítulo vamos a analizar de qué manera aspectos relacionados con la situación de las familias y cuidados de la infancia influyen en la orientación política de padres y madres y cuáles son sus principales demandas y propuestas de soluciones para mejorar sus vidas y las de sus hijas e hijos.

Participación política de padres y madres: los cuidados en el centro

"Yo intento siempre buscar votar o apoyar a esas personas que me representen con el tema de los temas de los cuidados, en promover cuidado con corresponsabilidad"

– PADRE, 38 AÑOS

Padres y madres priorizan votar por partidos políticos que respalden **políticas públicas que mejoren su calidad de vida y los cuidados de sus hijos e hijas**. Entre los **principales motivos que influyeron en la votación** en las elecciones generales de 2023 destacan la **vivienda** (39 %), el **desempleo** (34 %), la **atención médica** (34 %) y la **inflación y la crisis del coste de vida** (27 %). Aspectos como trabajo flexible (23 %), seguridad pública (22 %), cambio climático (16 %), igualdad de género (16 %) y remuneración económica de los cuidados (15 %) tienen también influencia, aunque menor.

De cara a **futuras elecciones**, **más del 80 % de padres y madres votaría por un partido político que favoreciera políticas e inversiones públicas que apoyasn los cuidados**. De manera específica y por orden de importancia, **las personas encuestadas votarían priorizando**:

- El aumento de las inversiones en atención pública asequible y de calidad, incluidos los cuidados infantiles, los cuidados de mayores y los cuidados de personas con discapacidades: 89 % de mujeres y 81 % de hombres.
- Opciones de atención más asequibles para las personas mayores: 86 % de mujeres y 80 % de hombres.
- El trabajo flexible: 86 % de mujeres y 84 % de hombres.
- La ampliación de los permisos por paternidad y maternidad igualitarios, remunerados y no transferibles: 85 % de mujeres y 81 % de hombres.
- Los servicios de cuidado infantiles públicos o con ayuda económica: 85 % de mujeres y 80 % de hombres.
- La remuneración de las tareas de cuidados: 82 % de mujeres y 80 % de hombres.
- Aumento del salario mínimo: 83 % de mujeres y 77 % de hombres.
- Los créditos fiscales, beneficios o ayudas gubernamentales por hijos e hijas: 77 % de mujeres y hombres.

Soluciones con sus propias palabras: políticas públicas y recomendaciones

> **"Si el sistema lo pusiera un poquito más fácil, si el sistema pusiera la maternidad y los cuidados en el centro, sería más fácil, tendríamos menos ansiedad, tendríamos niños emocionalmente también más sanos, mamás y papás más equilibrados..."**
>
> – MADRE, 38 AÑOS

¿**Qué necesitan y piden padres y madres para poder cuidar mejor a sus hijos e hijas?** La realización de entrevistas en profundidad en España nos ha permitido identificar numerosas y diferentes propuestas de soluciones y de medidas públicas de cara a mejorar su vida como progenitores y situar los cuidados de la infancia en el centro. De manera específica, a continuación se presentan las principales propuestas y demandas agrupadas en diferentes ámbitos: **economía, empleo y permisos, educación, infancia y familias y tecnologías.**

Economía

El **85 % de las personas encuestadas considera que quienes cuidan a familiares deberían recibir algún subsidio, remuneración o prestación. Las propuestas incluyen deducciones fiscales, remuneración de los cuidados, compensación económica por reducción de jornada laboral y la puesta en marcha de una prestación por crianza universal.**

> "Y que tuviésemos más deducciones fiscales, más apoyo económico, porque si necesitas cuidar, tiempo para todo no hay. Si te quitas tiempo de un lado, el tiempo desgraciadamente es dinero. Ese tiempo y dinero que dedicas a cuidar debería complementarlo el gobierno.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Podemos hablar de sueldo completo o parcial, eso sería revisable, pero asegurar cuidados en la primera infancia de dos a tres años con tranquilidad sería ideal.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> Yo creo que podría subvencionar una parte del trabajo. Trabajo jornada completa, pero durante los primeros años de vida de mi hijo, trabajar media jornada y que el gobierno complemente la otra media sería ideal.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Creo que una paga universal de 200€ por menor sería un desahogo. La universalidad sería justa porque habría quien no la necesita y quien sí.
>
> – MADRE, 48 AÑOS

> Pediría ayudas para contratar a alguien que nos ayudase en casa, como hacen los abuelos o amigos, pero profesional.
>
> – PADRE, 43 AÑOS

Empleo y permisos

> Me gustaría que el sistema permitiera pasar más tiempo con mis hijas; ni los colegios ni los trabajos actuales lo permiten. Quisiera otro sistema donde pudiéramos pasar más tiempo juntos.
>
> – MADRE, 48 AÑOS

La principal demanda de los padres y madres que pudimos entrevistar va dirigida al **reconocimiento y protección laboral de la maternidad y paternidad en las empresas y a facilitar políticas de conciliación laboral real desde las empresas**.

La mayor **corresponsabilidad de las empresas en los cuidados** pasa por la mayor **adaptación del empleo a las responsabilidades de cuidado de las personas trabajadoras.** El 90 % de las personas encuestadas está de acuerdo con que todas las personas empleadas deberían **recibir apoyo para el cuidado infantil de la parte empleadora** y el 86 % de las personas encuestadas opina que **una semana laboral de cuatro días permitiría a las personas cuidadoras lograr un mejor equilibrio entre la vida personal y el empleo**.

> Me gustaría que, en lo laboral, en las relaciones laborales, hubiese un reconocimiento pleno al ejercicio de la paternidad... la conciliación familiar no fuese utópica y no fuese una triquiñuela administrativa. Eso me gustaría. Yo me gustaría que no sea tan difícil tener que justificar la necesidad que tenemos de compartir con nuestra familia. (...) Me gustaría que hubiese mecanismos legales y laborales donde se nos permitiese, donde la familia no sea un artículo de lujo. Parece como que es una cuestión ornamental y es vital. (...) Me gustaría no tener que estar justificando a diario un nuevo modelo de relaciones.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

> Más oportunidades a las mujeres en los planos laborales porque siento que, al final, yo que me dedico a la educación social, que es un gremio súper feminizado, me doy cuenta de que me gustaría que fuera más fácil el no tener que abandonar tus proyectos laborales para maternar y sentirte en esa derrota.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

> Medidas a nivel laboral, medidas de conciliación verdaderas, no sólo de flexibilidad. Si vuelvo a entrar a trabajar a las 11, tengo que salir de trabajar a las 8 de la tarde para cubrir esas horas. Esto es flexibilidad, pero no concilias. Eso lo que te machaca, digamos.
>
> – PADRE, 53 AÑOS

> Se podrían plantear bonificaciones a las empresas que tuvieran en sus estatutos medidas específicas de conciliación y cuidado a padres y madres. (...) buscar las buenas prácticas que hay en ciertos sectores y aplicarlas también a lo privado que eso es complicado porque muchas empresas lo verían como perder en lugar de poner los cuidados en el centro.
>
> – PADRE, 34 AÑOS

Por otra parte, entre las principales demandas a las empresas, se pide una **mayor flexibilidad y comprensión a la hora de solicitar y utilizar los diferentes permisos disponibles**.

> El horario o el ámbito laboral debería adaptarse, y debería existir facilidad para solicitar cualquier tipo de permiso para el cuidado real de los hijos. (...) Ese apoyo o facilidad en los permisos es clave, y debería haber más comprensión. (...) La adaptación permitiría cuidar mejor a los hijos. Cuando se solicita un permiso así, no es por ocio, sino por una tarea muy importante. Creo que ahí sí falta apoyo y facilidad de este tipo.
>
> – PADRE, 49 AÑOS

> Las empresas, sobre todo, que den más espacio a esa corresponsabilidad, esos cuidados y que sean más comprensivas.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> También haría falta protección laboral para hombres y mujeres, porque muchos no se cogen los permisos o trabajan en negro. Conozco padres que trabajan en negro mientras cobran permisos paternales, porque está mal visto que un hombre los tome. Además, deberían garantizar la reincorporación al puesto de trabajo original. Esto implica un cambio cultural que empieza por lo político, como hemos visto
>
> – MADRE, 39 AÑOS

En segundo lugar, **a nivel de permisos**, se demanda, sobre todo entre las madres, **la ampliación del permiso por nacimiento o adopción del menor o la menor como mínimo al primer año de vida**.

> Con los bebés hay que estar mínimo un año. Ya hay estudios que indican que el cuerpo de una mujer tarda un año en recuperarse de un parto. Para mí, lo mínimo sería poder cuidar al bebé durante el primer año de vida, indistintamente la pareja o la madre. Pero si la madre ha pasado por el parto, me parece que, por salud física y mental, es imprescindible.
>
> – MADRE, 48 AÑOS

> Estoy pensando en aumentar los permisos de maternidad... Hablaría de unos permisos de cuidado que cubran al menos el primer año de vida del bebé.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

> Que existiera una conciliación real por parte del sistema... Sería maravilloso que hubiera una baja de un año, en la que tu cabeza solo se ocupara de lo más importante, sin preocuparte por lo laboral ni lo económico. Apoyo del sistema para no tener que organizarlo todo solo... La verdad, pediría ese permiso extendido como algo clave
>
> – MADRE, 38 AÑOS

Tras el permiso de maternidad o paternidad, se plantean propuestas para **ampliar y flexibilizar ciertos permisos específicos, como los relacionados con hospitalizaciones, intervenciones quirúrgicas, enfermedades graves de familiares, o la lactancia**, de manera que todas las personas cuidadoras puedan atender a quienes dependen de ellas sin obstáculos ni preocupaciones adicionales.

> Creo que debería haber otro tipo de permiso, porque los cinco días me parecen insuficientes para situaciones más serias.
>
> – PADRE, 37 AÑOS

> Una mamá lactante debería sentirse más acompañada. Yo lo pasé mal. No sé si tú has dado pecho, pero yo tuve que estar todo el día aquí porque ya había acumulado mi permiso de lactancia en días sueltos. Eso no facilita nada. Al final sí ayudó porque estuve 15 días más con mi hija, pero no era la solución ideal.
>
> – MADRE, 38 AÑOS

Se proponen además **nuevos permisos** como el **permiso de acompañamiento del hijo o la hija a cita médica** (que no se incluye en todos los convenios colectivos), el **cuidado de menores cuando se enferman**, o permisos para **asistir a actividades clave de la agenda educativa**.

> Yo tengo compañeras que, si las ausencias al pediatra con su hijo no se consideran faltas justificadas por su convenio, luego tienen que recuperar las horas o se lo descuentan en la nómina. Y esto incluye acompañamientos de menores y también de mayores, porque tu hijo puede tener 18 años y aún tienes que llevarlo al médico. Por ejemplo, las tutorías en el cole: yo tengo tres hijos,

así que las tutorías me las tienen que poner por la tarde, porque por la mañana no puedo.

– MADRE, 38 AÑOS

> Que fuera considerada una falta justificada en tu puesto de trabajo cuando tu hija está enferma. Deberías poder llamar y decir: 'Hoy no puedo trabajar, no porque esté enferma yo, sino porque tengo a mi hija enferma', y que esto se justificara como cuidado del menor.
>
> – MADRE, 34 AÑOS

Por último, entre las propuestas realizadas está **facilitar el teletrabajo en las empresas** como medida de conciliación.

> Para mí, lo primero sería que se implantara en todos los trabajos, allí donde sea posible, un teletrabajo obligatorio. Luego, entiendo que la flexibilidad horaria no se puede aplicar a todo el mundo, porque hay ciertos puestos que son muy complicados. Pero quienes sí puedan, deberían tener esa facilidad y contar con opciones para organizarse y poder estar con sus hijos.
>
> – PADRE, 42 AÑOS

Infancia y familias

La principal recomendación se dirige a contar con políticas públicas enfocadas a la infancia en todos los niveles, partiendo, sobre todo, del **reconocimiento de los y las menores como sujetos de derecho político y ciudadanía** y **mejorar los espacios y servicios públicos a nivel municipal desde un enfoque de cuidados, de sostenibilidad y de atención a la infancia**.

> Creo que debería haber un reconocimiento, en este caso constitucional, de la infancia como sujeto de derecho político donde sus opiniones no sean ornamentales, sino que sean vinculantes y entonces la cosa cambiaría.
>
> – PADRE, 41 AÑOS

> Pues mira, empezamos por lo municipal. Lo primero sería que se considerara a los bebés desde recién nacidos como miembros plenos de la ciudadanía. (...) Que haya ludotecas públicas y espacios pensados para bebés, porque esta etapa es muy breve y fundamental: de cero a tres años. Y estamos sobre todo en Madrid, que es una jungla de tráfico, donde no hay una protección especial en los entornos escolares o sanitarios. La falta de atención a este grupo de cero a tres años es increíble y me genera mucha frustración, la verdad.
>
> – MADRE, 48 AÑOS

> Bueno, yo creo que, a nivel municipal, se pueden hacer muchas cosas en la ciudad y en los espacios públicos, especialmente para la infancia, lo que también mejora la vida de todas las personas, de las mujeres y de las personas mayores. Sería fundamental retirar los coches y, además, mejorar los espacios públicos, incorporando más zonas verdes, agua y sombra, en una ciudad donde los veranos son tan largos y sofocantes. Nuestra vida mejoraría mucho: viviría más tranquila y menos estresada. Mis hijas serían más felices porque podrían jugar más con el barro, con el agua y en la naturaleza, que es muy beneficiosa para la salud mental.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

PhotoVoice 22.



"Imagen que representa lo que más esperanza me da como madre: huerto urbano y jardín comunitario."

– MADRE, 39 AÑOS

> Me gustaría contar con el apoyo de las autoridades y del Estado para poder ofrecer a mis hijas una infancia diferente: más en la naturaleza, más libre, y más respetuosa. Nos ha costado tanta energía, y me parece absurdo que el Estado y las autoridades pongan tantas barreras si eliges esta forma de crianza. (...) Sería fundamental contar con una ciudad que tenga espacios verdes de calidad en el centro, con colegios y buena infraestructura.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

De manera específica, en los **contextos más urbanos** y de grandes ciudades, se demanda una especial atención a la **seguridad vial y a reducir el tráfico en los entornos escolares** ante el miedo al atropello que tienen madres y padres en determinadas ciudades.

> Poder salir del colegio y que no le atropelle un coche. Es que está todo pensado. En Barcelona, todos los colegios públicos tienen entornos urbanos escolares: calles o manzanas enteras donde no pasan coches. Esto fue una política con Colau y ya se ha experimentado. A todo el mundo le parece bien porque es sentido común; no es cuestión de ideología ni de batalla cultural: simplemente no quieres que tu hija o hijo corra peligro. Es evidente: usar el sentido común para mejorar la vida de las personas. Y mira, si empezara un gobierno de derechas, hacerlo sería igual de estupendo, porque no habría guerra cultural; se trataría de gobernar para la gente, porque al final todos respiramos y queremos seguridad vial. Nos gusta a todas las personas: gobernar desde lo común, desde la amabilidad.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

En el **ámbito rural y en las poblaciones de menor tamaño**, también se propone mejorar los **servicios y espacios públicos a nivel municipal para facilitar la conciliación y la atención a la infancia y a las familias**, ante las insuficientes alternativas y recursos de ocio y tiempo libre para la infancia y juventud.

> Más espacios asequibles para la conciliación. (...) Aquí, por ejemplo, justo debajo de casa, hay un centro juvenil al que no pueden ir los chicos, chicas hasta los 11 años. Tenían que bajar un poquito la edad de entrada porque [...] los niños necesitan estar también con niños y con niñas
>
> – PADRE, 44 AÑOS

> Me gustaría que hubiese un parque, una zona que cuando llueva, cuando tenemos mal tiempo, también podamos salir con otros hijos y compartir algo. Además, que fuese lúdico, de toboganes y de historias de actividad física, un sitio habilitado para todas las edades.
>
> – MADRE, 34 AÑOS

Desde un enfoque de atención a la infancia y familia se ve como medida positiva la ampliación de **iniciativas de acompañamiento a las familias** y a la paternidad y maternidad, con **recursos de información, orientación y formación a madres y padres**.

> Espacios de difusión, de convivencia y de información para madres y padres, como las escuelas de familia. Sería muy bueno porque muchas veces compartir, es vivir. Yo articularía un conjunto amplio de recursos para esto
>
> – PADRE, 38 AÑOS

> Se prepara mucho durante el embarazo y para el parto, pero sobre el posparto no se prepara nada. Lo echo de menos, sobre todo para las mujeres, y también un poco para lo que les toca enfrentar a los padres. No es solo preparación al parto, sino preparación a la paternidad.
>
> – PADRE, 42 AÑOS

> La promoción de grupos de apoyo para madres y padres, como las escuelas de familia que ya existen, debería estar mucho más extendida. Creo que sería ideal que fueran un recurso obligatorio en todos los centros educativos: un lugar para resolver dudas de crianza y también para trabajar la gestión emocional con las hijas y los hijos
>
> – MADRE, 39 AÑOS

En este sentido, se propone potenciar y fortalecer **las redes de apoyo mutuo vecinales y de familias**, así como el desarrollo de **actividades que apoyen los cuidados y el acceso a servicios públicos con un enfoque comunitario y de proximidad**.

> Creo que sería muy útil potenciar las redes vecinales y de proximidad. Tenemos necesidades muy similares, y desde la confianza de conocer a otras familias y poder apoyarnos mutuamente, creo que esto podría aliviar mucho la soledad que a veces acompaña a la crianza
>
> – PADRE, 54 AÑOS

> Tuve la suerte de formar parte de un grupo de padres. Creo que sería un modelo que se debería replicar: un grupo de familias donde puedan acompañarse y apoyarse mutuamente.
>
> – PADRE, 47 AÑOS

> Me hubiera gustado tener la posibilidad de asistir a talleres o cursos que me interesaran, con ludoteca disponible para dejar a mi hija mientras participaba. En algunos servicios que he usado esto sí estaba, pero no en todos; sobre todo en los servicios públicos lo he echado mucho de menos.
>
> – MADRE, 39 AÑOS

Por último, como medida específica se propone la ampliación del acceso de la infancia a la cultura con la **extensión a menores, por ejemplo, de los bonos culturales actualmente dirigidos a la juventud**.

> A nivel local, yo añadiría el bono cultural que le dan a los chicos de 18 años, también lo incluiría a los niños. ¿Para qué? Pues para que yo pueda llevarlos a una obra de teatro y no gastarme 150 € en cuatro entradas, que no puedo hacerlo. Debería haber algún tipo de bono cultural para ciertas cosas, que hay familias que no llegamos.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

Educación

En términos generales, se demanda una **mayor inversión en la educación pública**, para poder **ampliar el acceso a la misma y aumentar las plazas,** así como garantizar la **gratuidad de la educación infantil** de 0 a 3 años.

> Una mayor inversión, una mejor inversión una en lo público, estrictamente público, sin malgastar dinero en las concertadas, teniendo guarderías de cero a tres que sean universales y no tengas que ser súper pobre o súper pringado para poder entrar. Esto sería a nivel de Ayuntamiento y de Comunidad Autónoma, pues sería fundamental.
>
> – PADRE, 54 AÑOS

PhotoVoice 23.



"La esperanza que tengo es una buena educación, que creo que se está perdiendo, y esta es la imagen que la representa."

– MADRE, 39 AÑOS

Una segunda medida importante que se propone en el ámbito educativo, es la **ampliación de los servicios de conciliación que ofrecen los centros educativos** (comedor, aula matinal, actividades extraescolares) y la **gratuidad** de los mismos, así como **mejorar su acceso en aquellos entornos donde estos servicios son más escasos,** como en el ámbito rural y en pequeñas poblaciones.

> Creo que el aula de madrugadores y de tardones debería estar disponible casi por derecho, para facilitar la conciliación, no solo en las grandes ciudades, que a lo mejor ya cuentan con comedores y horarios extendidos dentro del colegio, sino también en los pueblos. Para familias separadas o en situaciones como la mía, sin esta red de apoyo, esas horas son un mundo, esas horas de acompañamiento y apoyo son muy valiosas.
>
> – PADRE, 44 AÑOS

> Creo que todos los colegios deberían contar con comedor, y que este fuera gratuito para todas las familias. Eso me parece fundamental. Además, las actividades deberían organizarse de manera institucional, para que todas las personas tengan acceso.
>
> – PADRE, 53 AÑOS

Para poder facilitar la conciliación desde los centros educativos, se propone también **una mayor adaptación de calendarios escolares y horarios más compatibles con el empleo**.

> Sería ideal tener mejores opciones para encontrar escuelas de calidad que se adapten a los horarios del trabajo moderno. Me parece un sinsentido que la escuela empiece el 15 de septiembre y no esté a pleno rendimiento hasta octubre, cuando nosotres ya estamos a pleno rendimiento desde el primer día de trabajo. Habría que sincronizar los tiempos del trabajo con los de las escuelas.
>
> – PADRE, 54 AÑOS

> Sigo pensando que los colegios tienen demasiadas vacaciones. Sé que un centro educativo no es un espacio para conciliar ni tiene que ser una guardería, pero tres meses de vacaciones para un niño tan pequeño generan un desajuste muy grande en su vida.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

Existe una tensión evidente entre el deseo de que la infancia tenga acceso a una educación de calidad y, al mismo tiempo, la necesidad de que los centros educativos faciliten la conciliación laboral de las familias. Muchas madres y padres valoran aulas matinales, comedores y actividades extraescolares que les permitan compatibilizar el trabajo con el cuidado de sus hijas e hijos, pero estas medidas externalizan un problema estructural de organización social. Esta contradicción invita a repensar no solo los servicios educativos, sino también la organización del trabajo y del tiempo familiar: quizás la verdadera conciliación pase por reducir la jornada laboral o flexibilizar los horarios, de manera que madres, padres y cuidadores puedan estar más presentes en la vida cotidiana de sus criaturas, equilibrando así educación de calidad y vínculos afectivos fuertes.

Por último, se ve necesaria **una mayor atención a la salud mental y educación emocional y en valores desde las escuelas,** con la mayor presencia en los centros educativos de profesionales especializadas y especializados y de la educación social.

PhotoVoice 24.



"La educación es lo que nos hace seguir avanzando como sociedad. Los centros educativos tienen un papel principal en el desarrollo de nuestros menores y, por tanto, en el desarrollo de la sociedad, junto con otros agentes como la familia. Es por eso que hago la foto de un centro educativo."

– MADRE, 35 AÑOS

> Desde mi punto de vista, habría que seguir invirtiendo en programas basados en igualdad y en amor saludable, con diferentes proyectos que deberían estar presentes en las aulas, y también acompañar al profesorado. Dentro de los institutos y colegios deberían existir figuras como los educadores sociales, que están preparados para abordar este tipo de cuestiones y para que la infancia y la adolescencia se sientan más acompañadas.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

> Creo que todo parte un poco desde los colegios, que es donde los niños y niñas pasan gran parte del día y están bajo la tutela de otras personas que no somos sus progenitores. Ahí hace falta invertir, formar al profesorado y, además, garantizar más presencia

de profesionales en salud mental, acompañamiento emocional y educación en valores

– PADRE, 47 AÑOS

Tecnologías

Las principales medidas y propuestas aportadas en el ámbito de las tecnologías van dirigidas a **controlar y limitar el acceso de menores a las mismas, en especial, al móvil y a las redes sociales,** con el fin de garantizar la protección de la infancia en el mundo digital. Se trata de poner en marcha medidas específicas y efectivas de control de acceso como un DNI digital o una ley de edad mínima para poder acceder a redes sociales e Internet. Estas propuestas parecen reflejar un alto grado de acuerdo de las personas entrevistadas con medidas como la recién anunciada por el Gobierno en febrero de este año de limitar el acceso a plataformas digitales a menores de 16 años.[31]

> El gobierno debería trabajar mucho más firmemente en reducir la exposición a las tecnologías en la infancia. Primero, porque está científicamente demostrado que afectan al cerebro de los adultos, y en los niños y niñas el efecto es aún más grave. Entiendo que nadie vería con buenos ojos, de hecho, está prohibido, que los menores fumen; pues debería aplicarse un principio similar con las nuevas tecnologías, buscando espacios protegidos.
>
> – PADRE, 43 AÑOS

> Yo implementaría algo como un 'DNI digital' o un sistema de control. Si tienes ocho años, no deberías poder entrar en TikTok, y cosas así, muy limitadas en el móvil. Y no es censura, como mucha gente dice; cuando hablamos de menores, no es censura, es protegerlos de contenidos inapropiados. Cuando tengan 18 años, harán lo que quieran, pero un niño o niña de 12 no debería acceder a TikTok donde se encuentran bulos o contenidos inadecuados.
>
> – PADRE, 37 AÑOS

> La edad mínima de 14 años para muchas redes sociales yo la aumentaría un poco, y además implementaría un control más estricto para proteger al menor.
>
> – MADRE, 35 AÑOS

> Así como está prohibido que una niña o un niño conduzca un coche a los 13 años —aunque físicamente podrían hacerlo, mentalmente no están preparados para esa responsabilidad—, debería haber restricciones similares para el uso del móvil. No me gusta la palabra 'prohibir', pero sí establecer límites claros.
>
> – PADRE, 48 AÑOS

En línea con lo anterior, se propone una mayor **regulación y control de mensajes y contenidos que llegan a menores en redes sociales,** como mensajes de odio y de la ultraderecha.

> No quiero energúmenos de ultraderecha dando discursos que no tienen nada que ver en medio de un vídeo, (...) que estén adoctrinando a los niños y niñas, eso hay que controlarlo. Supongo que habría que implementar algo así, no sé si es posible, pero un control parental, ¿no? Un control que impida acceder a ese tipo de contenidos.
>
> – PADRE, 37 AÑOS

> Creo que la única forma sería censurar ese tipo de mensajes, debería de haber una legislación que prohibiera de forma rápida en redes sociales. Yo he sido partidario toda mi vida de la libertad de expresión, pero creo que hay cosas que hay que atajar.
>
> – PADRE, 57 AÑOS

También, se propone la creación de **dispositivos de transición específicos adaptados a los y las menores.**

> A mí me gustaría que, con tantos adelantos que existen, hubiera dispositivos de transición. Algo que

31. Intervención del presidente del Gobierno en el World Governments Summit (03/02/26): https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Paginas/2026/030226-sanchez-cumbre-gobiernos-dubai.aspx

acompañara a las niñas y los niños hasta que alcanzan la madurez necesaria para manejar este mundo tan abierto y complejo. Si saben usarlo bien, estupendo; pero si no, puede resultar abrumador.

– MADRE, 34 AÑOS

Por último, se considera fundamental **el papel de la escuela** en garantizar una protección y seguridad de los y las menores en el uso de las tecnologías, a través de **formación desde los centros educativos al alumnado, profesorado y a las propias familias**, así como **reducir el uso de pantallas en los mismos**.

> El gobierno debería invertir más, tanto económicamente como en personal en las escuelas, con profesionales cualificados que enseñen a las niñas y los niños en valores, educación y en la vida real, más allá de lo que muestran YouTubers o TikTokers en una pantalla. Que enseñen los peligros de ciertos contenidos, los accesos que no deberían permitirse a la infancia y cómo bloquear temas como pornografía o ciertos juegos online
>
> – PADRE, 47 AÑOS

> Creo que la base es la educación, y habrá que ofrecer una educación tecnológica que nosotros no recibimos. Espero que exista formación tanto para el profesorado como formación general dentro y fuera del colegio.
>
> – MADRE, 44 AÑOS

> Me gustaría que, en los colegios, con la edad de Clara, quitaran todas las pantallas. No veo sentido en su uso dentro del aula. Que haya tiempo sin pantallas para favorecer el aprendizaje y su manera de procesar información, y prohibir el uso de teléfonos en el cole al 100 %.
>
> – PADRE, 38 AÑOS

Conclusiones

El análisis muestra cómo **los cuidados** han dejado de ser una cuestión exclusivamente privada para convertirse en un **eje central de las demandas sociales y políticas** de padres y madres. Las experiencias cotidianas de crianza, marcadas por la **falta de apoyos suficientes**, las **dificultades de conciliación** y la tensión entre **educación de calidad** y **necesidades de cuidado**, generan una creciente conciencia sobre la necesidad de situar los cuidados en el **centro de la agenda pública**.

A lo largo del capítulo se observa un amplio consenso en torno a la importancia de reforzar las **políticas públicas** en ámbitos clave: desde la **economía y el empleo**, con **permisos parentales más largos y flexibles** y facilidades para el **teletrabajo**, hasta la **educación** y los **servicios para la infancia**, garantizando **el acceso universal a la educación infantil**, **comedores escolares gratuitos**, **actividades extraescolares inclusivas** y **programas de acompañamiento para la paternidad y maternidad**. También se subraya la necesidad de intervenir en la **regulación del entorno digital**, con medidas de **protección frente a contenidos nocivos**, **alfabetización tecnológica** para infancia y profesorado, y **espacios de transición** que permitan un uso **responsable de pantallas y redes sociales**.

Las propuestas planteadas no solo buscan mejorar las **condiciones materiales de las familias**, sino también transformar el **modelo social** hacia uno más **corresponsable, equitativo y centrado en el bienestar y en los derechos de la infancia**. Los cuidados emergen así como un **elemento con potencial transformador**: experiencias personales compartidas colectivamente que se traducen en **demandas políticas concretas**. Los testimonios muestran que los **apoyos institucionales**, desde **permisos ampliados** hasta **redes de proximidad**, **espacios verdes** y **recursos educativos de calidad**, no solo facilitan la crianza, sino que también generan **entornos más saludables y equitativos para toda la sociedad**.

Avanzar en esta dirección implica no solo **aumentar la inversión pública** y garantizar **recursos materiales**, sino también impulsar **cambios culturales e institucionales** que reconozcan el **derecho a cuidar y ser cuidado** como un **pilar fundamental**. Esto incluye repensar la relación entre **tiempo de trabajo y tiempo de crianza**, fortalecer la **corresponsabilidad** entre padres, madres y comunidad, y garantizar que la infancia pueda crecer en **entornos seguros, respetuosos y estimulantes**. En última instancia, situar los **cuidados en el centro de las políticas públicas** es una apuesta por una **sociedad más justa, humana y sostenible**, donde el **bienestar de niñas, niños y familias** deje de depender únicamente del **esfuerzo individual**.

VII. Notas conclusivas

El análisis del *Estado de las Paternidades en España 2026* evidencia que la sociedad se encuentra en un **momento de transición en relación con los cuidados, la paternidad y la corresponsabilidad**. En los últimos años se han producido **avances significativos en la implicación de los hombres en la crianza y en el reconocimiento social del valor de los cuidados**. Sin embargo, estos avances conviven con **inercias estructurales, culturales y económicas** que siguen limitando una transformación profunda y sostenida.

En primer lugar, el estudio muestra que la **paternidad** está experimentando una **resignificación relevante**. Los hombres expresan un deseo creciente de estar presentes en la vida de sus hijos e hijas, de implicarse emocionalmente y de participar activamente en su cuidado cotidiano. La paternidad se vincula cada vez más con valores como el **afecto, la responsabilidad, el vínculo y la presencia**, alejándose progresivamente del modelo tradicional centrado exclusivamente en el rol de proveedor económico. Este cambio supone un avance importante hacia modelos más igualitarios y relacionales.

No obstante, esta **transformación no es homogénea ni está exenta de tensiones**. Persisten **desigualdades significativas en la distribución de los cuidados dentro de los hogares**. Las **mujeres** continúan asumiendo una mayor carga, especialmente en lo relativo a la planificación, la organización y la gestión cotidiana —la denominada **carga mental**—, así como en tareas menos visibles y más rutinarias. Al mismo tiempo, los **hombres** tienden a concentrarse en **actividades más gratificantes o visibles**, lo que refleja que la corresponsabilidad, aunque más presente, aún no es plena.

El estudio también pone de relieve una **brecha perceptiva de género**: **los hombres tienden a valorar el reparto de tareas como más equitativo de lo que lo hacen las mujeres**. Esta diferencia sugiere que los avances en implicación masculina no siempre se traducen en una redistribución real del trabajo de cuidados, lo que puede generar tensiones en las relaciones de pareja y sensación de sobrecarga en las mujeres.

En paralelo, se identifica un **contexto general de sobrecarga en la experiencia de la crianza**. Las familias afrontan **múltiples presiones simultáneas**: **inseguridad económica, dificultades de conciliación, exigencias laborales, preocupaciones por la educación y el bienestar de los hijos e hijas, así como los desafíos derivados del entorno digital**. Estos factores no actúan de manera aislada, sino que se entrelazan, generando una experiencia compleja y exigente que impacta directamente en el bienestar material y emocional de madres y padres.

En este escenario, **el sistema de cuidados se sostiene sobre un equilibrio frágil entre lo público, lo comunitario y lo privado**. A pesar de algunos avances normativos, como la ampliación de los permisos de nacimiento, los servicios públicos de apoyo a la crianza siguen siendo percibidos como insuficientes, poco accesibles o inadecuados. Como consecuencia, **las familias —y especialmente las mujeres— continúan absorbiendo gran parte de la carga de los cuidados**, recurriendo a estrategias basadas en el sacrificio y renuncia a un tiempo propio y al desarrollo profesional en igualdad con los hombres para poder sostener el día a día.

Las **redes de apoyo familiares, comunitarias y vecinales emergen como un pilar fundamental en este contexto**. Estas redes permiten cubrir necesidades prácticas, facilitan la conciliación y aportan apoyo emocional. Sin embargo, **su carácter informal y desigual genera también situaciones de vulnerabilidad**, especialmente en aquellos casos en los que estas redes no existen o son limitadas, como puede ocurrir en contextos de migración o aislamiento social.

Otro elemento clave que emerge del estudio es la **coexistencia de discursos contradictorios en torno a los roles de género**. Por un lado, existe un **amplio consenso social sobre la importancia de la corresponsabilidad y la implicación de los hombres en los cuidados**. Por otro, persisten —e incluso se observan **repuntes entre las generaciones más jóvenes— de visiones tradicionales que asignan a las mujeres el rol principal de cuidadoras y a los hombres el de proveedores**. Esta tensión evidencia que

los cambios culturales no son lineales y que los avances pueden verse acompañados de resistencias o retrocesos.

En el ámbito laboral, se identifican **importantes limitaciones para el ejercicio efectivo de la corresponsabilidad**. Aunque algunas empresas ofrecen medidas de flexibilidad y conciliación, estas no están generalizadas y, en muchos casos, dependen de la voluntad individual o del contexto organizativo. Además, persisten temores a posibles consecuencias negativas en la carrera profesional por hacer uso de derechos vinculados al cuidado, lo que afecta especialmente a los padres, limitando su implicación, y significativamente a las madres que se ven perjudicadas en su desarrollo profesional, contribuyendo a la persistencia de las brechas de género en el empleo.

Las **políticas públicas**, y en **particular los permisos de paternidad y maternidad**, han demostrado tener un **impacto positivo en la implicación de los padres** y en la construcción del vínculo con sus hijos e hijas. Sin embargo, su potencial transformador se ve condicionado por factores culturales, organizativos y económicos que dificultan su uso pleno y equitativo.

En definitiva, el estudio muestra que **España se encuentra en una fase de cambio en la que conviven avances significativos con desigualdades persistentes**. La **corresponsabilidad en los cuidados** ha dejado de ser una aspiración marginal para convertirse en **un horizonte compartido**, pero su materialización efectiva requiere **aún transformaciones profundas a nivel estructural, cultural y político**. Avanzar hacia un modelo de cuidados más justo implica no solo redistribuir tareas, sino también **repensar el valor social del cuidado**, garantizar apoyos públicos suficientes y promover cambios en las normas de género que siguen condicionando las prácticas cotidianas.

VIII. Recomendaciones para la acción

A partir de los hallazgos del estudio, se proponen las siguientes recomendaciones orientadas a avanzar hacia un sistema de cuidados más justo, corresponsable y sostenible:

1. Fortalecer el sistema público de cuidados

- Ampliar la oferta pública y accesible de educación infantil de 0 a 3 años.
- Garantizar servicios de conciliación universales (comedor, aula matinal, extraescolares) con criterios de equidad territorial.
- Desarrollar una red pública de cuidados que atienda tanto a la infancia como a las personas dependientes.
- Fortalecer el apoyo económico a personas con responsabilidades de cuidado a través de diversas medidas (subsidios, prestaciones, deducciones fiscales, remuneración de los cuidados, etc.).
- Impulsar la puesta en marcha de la prestación por crianza universal.

2. Consolidar y mejorar los permisos de nacimiento y cuidado

- Ampliar los actuales permisos por nacimiento, acogida, adopción y guarda del o la menor.
- Garantizar el uso efectivo de los permisos parentales, reforzando su carácter intransferible y plenamente remunerado.
- Promover modelos de disfrute corresponsable (por ejemplo, uso alternado de permisos).

- Supervisar y sancionar prácticas empresariales que dificulten su ejercicio.

3. Impulsar la corresponsabilidad en el ámbito laboral

- Extender el derecho a la flexibilidad horaria y al teletrabajo, incorporando una perspectiva de género.
- Incentivar a las empresas que adopten medidas efectivas de corresponsabilidad.
- Integrar la perspectiva de los cuidados en los planes de igualdad de las empresas.
- Promover campañas de sensibilización e información sobre los derechos laborales vinculados a los cuidados, con la participación de las organizaciones sindicales.
- Fomentar la creación de servicios de educación y cuidado infantil para menores de 0 a 3 años en el entorno empresarial o mediante fórmulas de colaboración.

4. Abordar la carga mental y la desigualdad invisible

- Desarrollar campañas públicas que visibilicen la carga mental y promuevan su reparto equitativo.
- Incorporar esta dimensión en políticas de igualdad y conciliación.
- Fomentar programas formativos dirigidos a hombres sobre corresponsabilidad y cuidados.

5. Apoyar y fortalecer las redes comunitarias

- Impulsar espacios comunitarios de crianza y apoyo mutuo.
- Facilitar recursos para asociaciones de familias, grupos de crianza y redes vecinales y de proximidad.
- Reconocer el papel de estas redes como complemento —no sustituto— de los servicios públicos.

6. Atender a la diversidad de las familias

- Diseñar políticas inclusivas desde una perspectiva interseccional que contemplen familias monoparentales, migrantes, reconstituidas y otras realidades.
- Eliminar barreras administrativas que dificultan el acceso a ayudas.
- Garantizar apoyos específicos para familias sin red de apoyo cercana.

7. Promover el cambio cultural en torno a los cuidados

- Desarrollar campañas educativas que cuestionen los estereotipos de género desde edades tempranas.
- Incorporar la educación en cuidados en el sistema educativo.
- Visibilizar modelos de paternidad corresponsable y diversa.

8. Integrar el cuidado como eje central de las políticas públicas

- Incorporar la perspectiva de cuidados en todas las políticas públicas (urbanismo, empleo, salud, educación) de manera transversal.
- Avanzar hacia un enfoque de “sociedad del cuidado” que sitúe el bienestar en el centro.
- Aumentar la inversión pública en cuidados como pilar del estado del bienestar.
- Reforzar las políticas públicas con un enfoque en la infancia.
- Mejorar los servicios, recursos y espacios públicos desde un enfoque de cuidados, de sostenibilidad y de atención a la infancia atendiendo a la diversidad de entornos tanto urbanos como rurales.

9. Garantizar la protección de la infancia y adolescencia en el mundo digital

- Implantar medidas efectivas de control de riesgos y límite en el acceso de menores a las tecnologías, Internet y redes sociales.

- Aumentar la regulación y control de mensajes de odio en redes sociales a los que se exponen menores y adolescentes.

- Poner en marcha dispositivos tecnológicos de transición específicos adaptados a menores y adolescentes.

- Reforzar el papel de los centros educativos en la formación de alumnado, profesorado y familias para un uso seguro de las tecnologías.

Anexo 1: características socio-demográficas de la muestra

Tabla 1. Características socio-demográficas de la muestra (Encuesta).

Edad	Mujeres	Hombres	No-binaria	Total
18-25 años	8 %	9 %	100 %	9 %
26-45 años	47 %	52 %	0 %	50 %
46-65 años	44 %	39 %	0 %	41 %
Estado civil actual	**Mujeres**	**Hombres**	**No-binaria**	**Total**
Casado(a) o tiene pareja de hecho	64 %	78 %	0 %	72 %
Vive con su pareja, sin estar casado(a)	14 %	8 %	0 %	10 %
Divorciado(a)	8 %	5 %	0 %	6 %
Soltero(a) y buscando pareja	5 %	4 %	100 %	4 %
Soltero(a) y no buscando pareja	6 %	1 %	0 %	3 %
En una relación, pero no vive con su pareja	2 %	2 %	0 %	2 %
Separado(a)	2 %	1 %	0 %	1 %
En una relación o matrimonio abierto	1 %	1 %	0 %	1 %
Educación	**Mujeres**	**Hombres**	**No-binaria**	**Total**
Ninguno	1 %	1 %	0 %	1 %
Educación primaria (de 1.º a 3º)	0 %	1 %	0 %	0 %
Educación primaria (de 4.º a 6.º)	1 %	1 %	0 %	1 %
1º y 2º de la ESO	4 %	6 %	0 %	6 %
3º y 4º de la ESO o Bachillerato	18 %	22 %	100 %	21 %
Formación profesional (medio o superior)	32 %	23 %	0 %	26 %
Grado universitario	31 %	37 %	0 %	34 %
Máster o doctorado	13 %	10 %	0 %	11 %
Situación laboral (últimos 30 días)	**Mujeres**	**Hombres**	**No-binaria**	**Total**
Empleo a tiempo completo	60 %	85 %	100 %	76 %
Empleo a tiempo parcial	19 %	4 %	0 %	10 %

Varios empleos	2 %	0 %	0 %	1 %
Estudiante y con empleo	0 %	1 %	0 %	1 %
Estudiante, sin empleo	1 %	0 %	0 %	0 %
Trabajo autónomo e a medio tiempo	1 %	3 %	0 %	3 %
Trabajo informal	1 %	0 %	0 %	0 %
Trabajo doméstico no remunerado	4 %	0 %	0 %	2 %
Desempleo/Buscando trabajo	6 %	3 %	0 %	4 %
Jubilación	2 %	2 %	0 %	2 %
No puede trabajar	3 %	0 %	0 %	1 %
Otra situación	2 %	0 %	0 %	1 %
¿Cuáles fueron los ingresos mensuales aproximados de su hogar en 2024?	**Mujeres**	**Hombres**	**No-binaria**	**Total**
Entre 0 y 1999 €	47 %	41 %	0 %	43 %
Entre 2000 y 4999 €	47 %	54 %	100 %	52 %
Más de 5000 €	6 %	5 %	0 %	5 %
Responsabilidades de cuidado	**Mujeres**	**Hombres**	**No-binaria**	**Total**
Hijos/as	97 %	98 %	100 %	98 %
1 hijo/a	53 %	58 %	100 %	57 %
2-3 hijos/as	45 %	40 %	0 %	42 %
4 o más hijos/as	1 %	0 %	0 %	1 %
Personas adultas (progenitores, familiares, amistades)	24 %	27 %°	0 %	26 %
Edad de hijos/as	**Mujeres**	**Hombres**	**No-binaria**	**Total**
De 0 a 3 años	17 %	19 %	0 %	18 %
De 4 a 7 años	22 %	29 %	0 %	26 %
De 8 a 12 años	30 %	34 %	100 %	33 %
De 13 a 18 años	37 %	40 %	0 %	39 %
Más de 18 años	25 %	11 %	0 %	16 %
Inmigración	**Mujeres**	**Hombres**	**No-binaria**	**Total**
Ha inmigrado a este país	16 %	14 %	0 %	15 %
Orientación sexual	**Mujeres**	**Hombres**	**No-binaria**	**Total**
Se identifica como LGTBIQA+	8 %	6 %	100 %	7 %

Tabla 2. Características socio-demográficas de la muestra (Entrevistas en profundidad).

Edad	Padres	Madres	Total
18-25 años	0 %	0 %	0 %
26-45 años	55 %	90 %	67 %
46-65 años	45 %	10 %	33 %
Comunidad Autónoma	**Padres**	**Madres**	**Total**
Andalucía	30 %	50 %	37 %
Castilla y León	5 %	0 %	3 %
Extremadura	15 %	20 %	17 %
Madrid	45 %	20 %	37 %
Murcia	5 %	10 %	7 %
Ingresos mensuales	**Padres**	**Madres**	**Total**
0 € – 1,999 €	45 %	60 %	50 %
2.000 € – 4.999 €	50 %	40 %	47 %
Más de 5.000 €	5 %	0 %	3 %
Responsabilidades de cuidado	**Padres**	**Madres**	**Total**
1 hijo/a	45 %	40 %	43 %
2 hijos/as	45 %	50 %	47 %
3 hijos/as	10 %	10 %	10 %
Personas adultas (progenitores, familiares, amistades)	25 %	20 %	23 %
Inmigración	**Padres**	**Madres**	**Total**
Ha inmigrado a este país	30 %	20 %	27 %

Estado de las paternidades en España 2026

convive fundación cepaim

equimundo CENTER FOR MASCULINITIES & SOCIAL JUSTICE

CORRESPONSABLES

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD