



cuidate

PARA CUIDAR BIEN

Lo que necesitas
saber sobre la tarea
de cuidado y tus
derechos laborales.



COSTA RICA
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018 - 2022



JOINT SDG FUND
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS



NACIONES UNIDAS
COSTA RICA



Una cuidadora remunerado

Vela por la seguridad de una persona en situación de dependencia acompañándola en su día a día y apoyando en actividades como:

- ♥ El cuidado básico
- ♥ Comer
- ♥ Asearse y vestirse
- ♥ Propiciar los medicamentos que indica el médico

¿Qué no hace una persona cuidadora?

No sustituye a un profesional en enfermería, ya que los cuidados que brinda “no son clínicos”.



Una persona en situación de dependencia

Es una persona que tiene falta de autonomía física, mental, sensorial, psíquica o intelectual, y que por esto **no puede desempeñar las actividades básicas de la vida diaria**.

Cuando una persona por alguno de estos motivos no puede desempeñar estas actividades, requiere un apoyo que le permita alimentarse, vestirse o poder moverse. Son situaciones que perduran en el tiempo o pueden llegar a agravarse.

Importante recordar:

no toda persona dependiente es una persona con problemas de salud ni que requiere atención sanitaria.



Trabajo valioso



Vos como persona cuidadora, **realizás un trabajo que no es para cualquiera.** Requiere de tiempo, fuerza y sacrificios.



Recordá valorar lo que hacés,
iliteralmente estás cambiando la vida de alguien!

Recordá que...

- ♥ Dedicarte tiempo y actividades sin sentimientos de culpa.
- ♥ Experimentar sentimientos negativos, ante la enfermedad o pérdida de un ser querido.
- ♥ Preguntar sobre lo que no comprendás.
- ♥ Buscar soluciones que se ajusten a tus necesidades y a las de tus seres queridos.
- ♥ El trato respetuoso por parte de aquellos a quienes solicités consejo y ayuda.
- ♥ Cometer errores.
- ♥ Ser reconocido como miembro valioso y fundamental de tu familia, incluso cuando los puntos de vista sean distintos.
- ♥ Quererte y admitir que hacés lo que es humanamente posible.
- ♥ Aprender a disponer del tiempo necesario para tu descanso y cuidado.
- ♥ Admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.
- ♥ Decir no ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas.
- ♥ Seguir con tu propia vida.

Trabajos distintos

No confundamos el rol de una persona cuidadora con el del trabajo doméstico remunerado.

Persona cuidadora

Se centra en el acompañamiento y cuidado de una persona en situación de dependencia.



Persona trabajadora doméstica remunerada

Trabaja en el ámbito de una residencia, en labores de limpieza, cocina y orden.

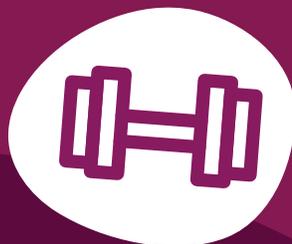


En principio si una persona va a ser contratada como cuidadora, su jornada debería ser solo como cuidadora. No se deberían mezclar los dos roles, **a menos de que la remuneración reconozca esos dos roles.**

El autocuidado para el cuidado

En muchas ocasiones, las personas cuidadoras como vos, sufren un elevado nivel de estrés y ansiedad debido a la enorme carga de trabajo, a la nueva situación a la que deben enfrentarse, al poco apoyo que reciben por parte de familiares o a la “pérdida” de su vida anterior.

Es válido sentirse así si todo tu tiempo y esfuerzo se enfoca en las necesidades de otra persona. Aún así, esto no significa que debás **descuidar tu propio bienestar, salud física y salud mental.**



El agotamiento excesivo y falta de descanso es perjudicial tanto para vos, como para la persona que estás ayudando. Recordá que es necesario estar bien, para cuidar bien.

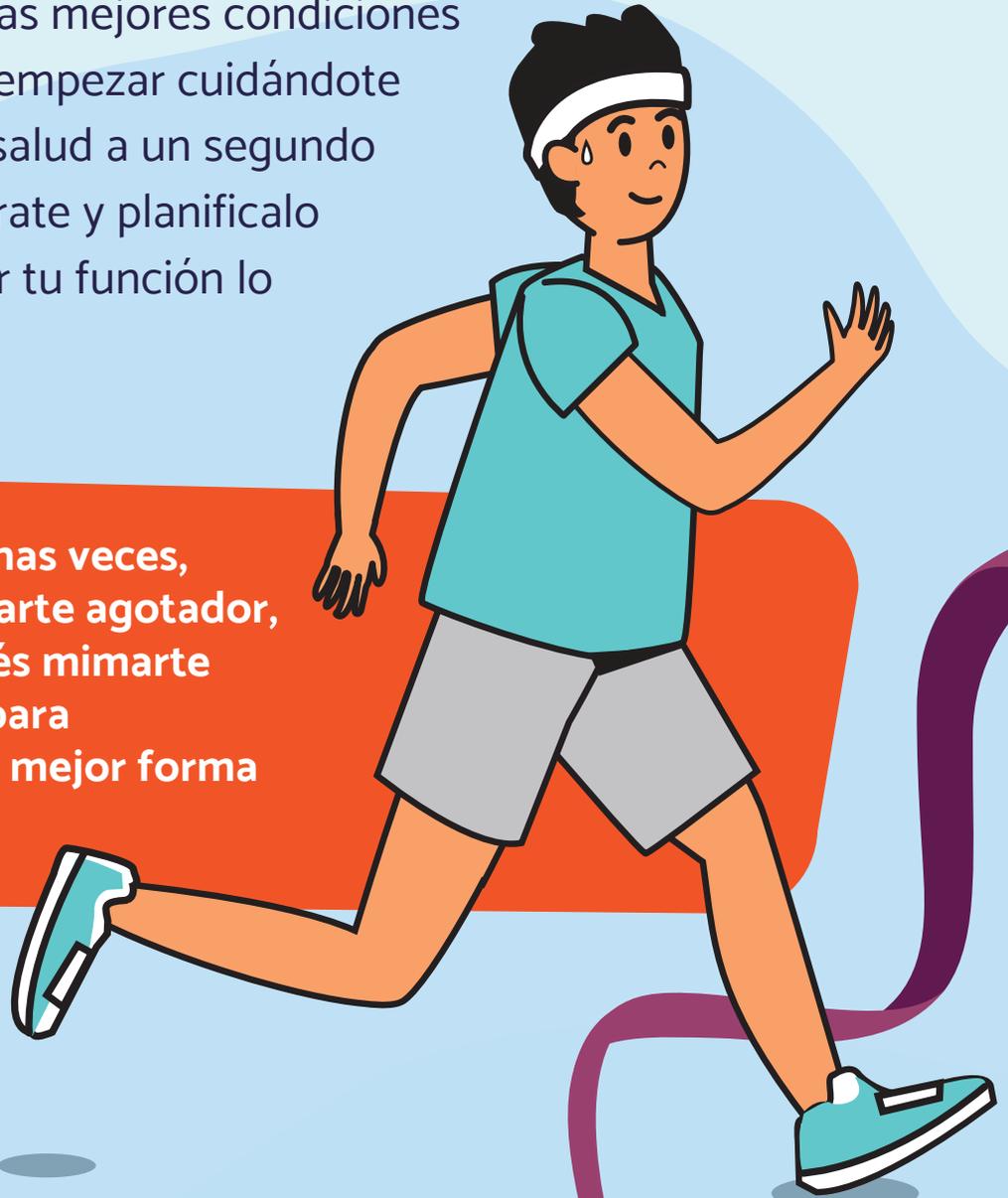


- ♥ Atendé tu salud y bienestar.
- ♥ Dormí lo necesario.
- ♥ Hacé ejercicio regularmente.
- ♥ Evitá el aislamiento y mantené contacto con tu entorno familiar y social.
- ♥ Salí de casa.
- ♥ Mantené aficiones e intereses.
- ♥ Descansá.
- ♥ Organizá el tiempo.
- ♥ Pedí ayuda cuando es necesario (delegá tareas si lo necesitás).
- ♥ Expresá tus sentimientos abiertamente.
- ♥ Valorá el esfuerzo que realizás.
- ♥ Establecé límites para con la persona bajo los cuidados.
- ♥ Utilizá los recursos profesionales y sociales disponibles.
- ♥ Asumí tus derechos.

Corresponsabilidad de los cuidados

Para poder cuidar en las mejores condiciones a una persona, debés empezar cuidándote a vos. No relegués tu salud a un segundo plano. Formate, preparate y planificalo todo para desempeñar tu función lo mejor posible.

Sabemos que, muchas veces, cuidar podrá resultarte agotador, es por eso que debés mimarte de vez en cuando, para poder hacerlo de la mejor forma que podás.



Tipos de contrato

1 Contratos por tiempo definido:

- a Contratos a plazo fijo, por tener un plazo de terminación fijado de antemano, y
- b Contratos por obra determinada, porque los servicios se contratan para la realización de una obra específica.

2 Contratos por tiempo indefinido o indeterminado.

No tiene una fecha específica de conclusión.



Recordá: te deben dar tu contrato por escrito.



Salario mínimo

Es importante que conozcás cuál es el salario mínimo que se te debe pagar mensualmente.

Cada año, podés revisar el

[Decreto de Salarios Mínimos →](#)

que publica el MTSS.

Por ejemplo, el salario mínimo para cuidado de una persona mayor en el año 2021 era de:

₡205.047,68
por mes



Vacaciones

Las vacaciones, independientemente de la jornada, son las mismas: **2 semanas por 50 semanas de trabajo**. Es decir, tenés derecho a 10 días al año.

Recordá que son un derecho y una necesidad.

Días de descanso / feriados

Cuando se trabaja, es importante recordar que:

Los días feriados nacionales estipulados por la legislación son obligatorios.



1 enero



2 agosto



11 abril



15 agosto



Jueves y Viernes Santo



15 setiembre



1 mayo



1 diciembre



25 Julio



25 diciembre



Garantías sociales

Licencias por enfermedad, maternidad y lactancia.

La principal protección que se brinda a las **trabajadoras embarazadas o en período de lactancia**, es que no se les puede despedir sin motivo justificado, ni se puede tratar de manera discriminatoria.

Para gozar de esta protección debés avisar a quien te contrate, y aportar una certificación médica o constancia de la Caja Costarricense del Seguro Social.

También, la **incapacidad por enfermedad** en la CCSS, queda registrada en el sistema EDUS.



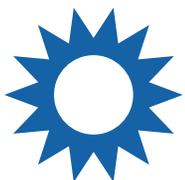
Es importante que le avisés a la persona empleadora y enviarle la hoja con la incapacidad que te dan en el centro de salud.

Recordá que las incapacidades son para que descansés y recuperés tu salud. Seguí los consejos de tu médico.



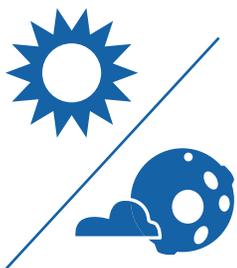
Jornadas laborales

Existen tres tipos de jornadas laborales:



Jornada diurna

Abarca de **5 am a 7 pm**. Se trabajan 8 horas diarias y 48 a la semana.



Jornada mixta

Mezcla de ambas jornadas. Se trabajan **7 horas diarias y 42 a la semana**. Se labora una parte entre las cinco de la mañana y las siete de la noche y otra entre las siete de la noche y las cinco de la mañana.



Jornada nocturna

Abarca **después de las 10:30 pm**. Solo se trabaja 6 horas. 36 en total a la semana.

Aguinaldo

Es un “salario adicional” que debe pagar toda persona empleadora a las personas trabajadoras, cualquiera que sea su actividad, dentro de los primeros veinte días de diciembre de cada año.



Se calcula del
01/12/2020 al
30/11/2021
durante esos períodos se
suman los salarios y se dividen
entre 12.



Hacé click aquí para acceder a la
calculadora de aguinaldos del MTSS



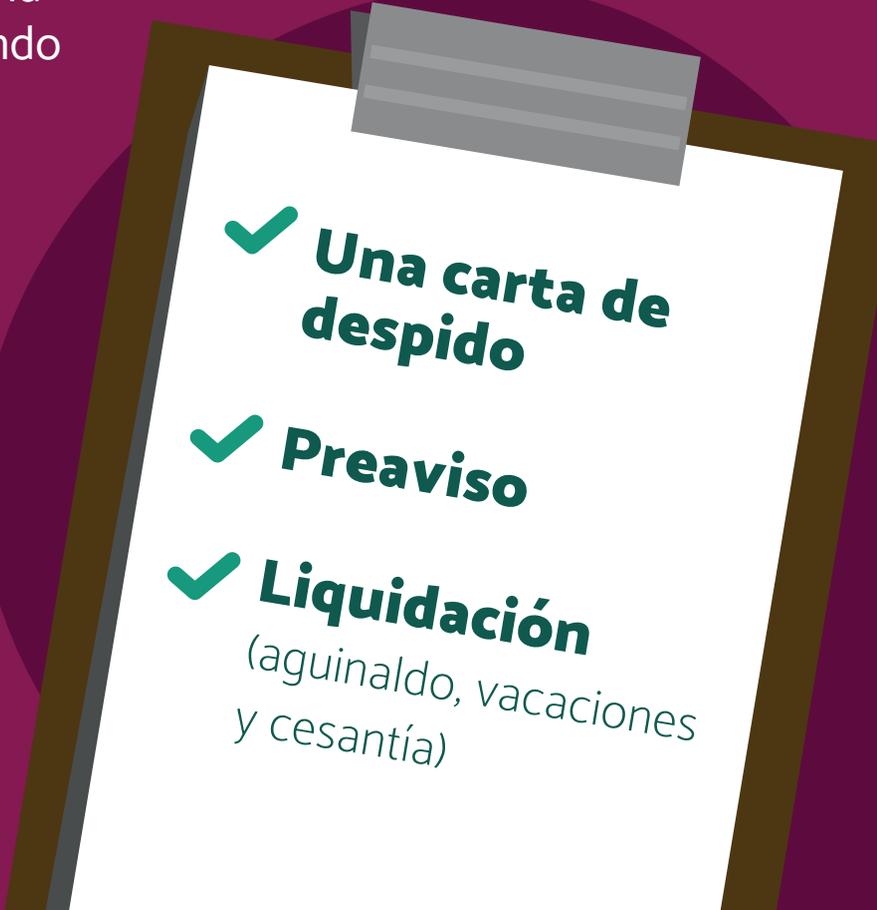
Derechos al cese de una relación laboral

Carta de despido

Preaviso

Es un aviso previo que la persona trabajadora debe dar a la persona empleadora cuando renuncia, o la persona empleadora debe darle a la persona trabajadora cuando lo va a despedir sin tener justa causa para hacerlo. Este derecho solamente se otorga en los contratos por tiempo indefinido.

Liquidación (pago de aguinaldo, vacaciones y cesantía).

- 
- ✓ **Una carta de despido**
 - ✓ **Preaviso**
 - ✓ **Liquidación**
(aguinaldo, vacaciones y cesantía)

Seguros

El aseguramiento es un derecho de todas las personas trabajadoras y un deber de quien las emplea. Si te contratan como persona cuidadora, **recordá que te deben asegurar.**

En el caso del **INS**, las personas cuidadoras se pueden asegurar por medio de la **póliza de Riesgos del Trabajo General**. La cual, es una póliza adquirida por personas físicas o jurídicas, en su calidad de patronos, que cuentan con una actividad económica y requieren asegurar a sus trabajadores.

Los riesgos del trabajo, son los accidentes y las enfermedades que a la persona trabajadora le pueden ocurrir con ocasión o por consecuencia del trabajo que desempeña.



Es necesario presentarse a la sucursal más cercana de la **CCSS** a realizar el aseguramiento.

Si eso no sucede, podés hacer la denuncia por no aseguramiento a la Dirección de Inspección de la sucursal de la CCSS más cercana a tu centro de trabajo. La denuncia puede ser anónima, por teléfono, por correo electrónico o verbal.



Para mayor información sobre la CCSS:

 **Dirección:** Oficina del Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte de la CCSS, en las oficinas centrales, Av. segunda entre calles 5 y 7, o bien, en la sucursal de la CCSS más cercana.

 **Teléfonos:** 2284-9200, 2212-6464 o 2212-6423.

Central telefónica de la CCSS: 2539-0000.

 **Correo electrónico:** ivm-servicios@ccss.sa.cr.

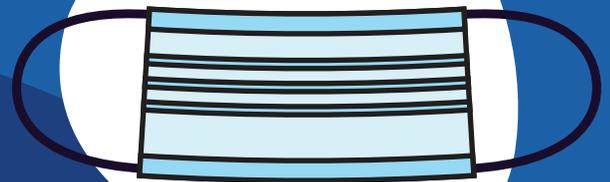
Es una obligación legal que te aseguren en tu trabajo.

Medidas de protección

En la casa donde laborés, te deben brindar los insumos necesarios para tu protección personal.



**Jabón
antibacterial**



Mascarilla



**Alcohol
en gel**



Guantes

No olvidés que utilizar mascarilla y alcohol en gel no reemplaza otras medidas como el distanciamiento físico, el lavado de manos y los protocolos de tos y estornudo.

Consultas sobre tus derechos laborales

Podés realizar consultas al Ministerio de Trabajo y Seguridad Social:



 **Llamando a la línea gratuita:** 800-872-2256

 **Por medio del sitio web:** www.mtss.go.cr

O en alguna de sus oficinas alrededor del país:

◆ **Oficinas centrales en San José:**

Dirección: Goicoechea, Calle Blancos, Edificio Benjamín Núñez, cuarto piso.

Horario de atención: de 8 a.m. a 4 p.m.

◆ **Alajuela:**

Dirección: del costado sur de Bomba La Tropicana, 50 este y 50 sur.

Tel: 2441-1158/2443-5622/2443-9828

Horario de atención: de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:00 p.m.

◆ **Guanacaste:**

Dirección: Liberia de Boutique Savash, 225 norte.

Tel: 2666-0394.

◆ **Limón:**

Dirección: de la terminal de buses del caribe, 75 norte.

Tel: 2758-0169/2758-4426.

◆ **Pérez Zeledón:**

Dirección: de la entrada principal del estadio 300 sur, 50 este 25 norte.

◆ **Puntarenas:**

Dirección: de los Tribunales de Justicia, 275 oeste.

Tel: 2661-0165/2661-4133.




cuidate
PARA CUIDAR BIEN

Para más información visitá:



<https://www.imas.go.cr/cuidateparacuidarbien/>



COSTA RICA
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018 - 2022



JOINT SDG FUND
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS



NACIONES UNIDAS
COSTA RICA

