

# Una médica dijo que no le cocina a su hija y desató un fuerte debate: maternidad, cuidado y carga mental

08/02/2026



Días atrás, una médica cordobesa se volvió viral por afirmar, sin pudor ni condicionamiento alguno, que **no le cocinaba la comida a su hija**: prefería pedir delivery para poder tener más tiempo disfrutando juntas. Rápidamente, las opiniones se multiplicaron, sobre todo **la de aquellos que reprobaban su**

## **decisión.**

Sin embargo, esta declaración que levantó polvareda puso sobre la mesa varios aspectos de debate vinculados a la maternidad. Por ejemplo: ¿las críticas hubieran sido igual si el video era protagonizado por un papá?, **¿por qué el foco no se puso sobre las horas que las mujeres dedican a maternas en comparación con lo que lo hacen los hombres?**, ¿llegamos a la igualdad en materia de crianza o **el cuidado sigue recayendo sobre las integrantes femeninas de la familia?**

“La semana pasada mi hija más chica me acompañó a hacer compras: verdulería, carnicería, almacén. Todo nos llevó una hora entre esperar, elegir, pagar. Y cuando estábamos volviendo, me dijo: **‘siempre tardás tanto para comprar’**. Creo que le cayó la ficha de lo que hay que invertir para poder comer todos los días, para tener la heladera surtida”, dice Daniela, madre, pero también profesional que **reparte sus tiempos entre las tareas de cuidado y estar atenta al celular por su trabajo.**

Claro está, ella no es la única. Su caso se repite en cada hogar de Argentina, y por eso **cuando una mujer se anima a rebelarse frente a lo establecido culturalmente, las opiniones en contra y a favor se hacen escuchar**, y es que nadie queda por fuera de esta discusión. El detalle es saber cuándo llegaremos a esa igualdad real.

“Dentro de los hogares, la sociedad fue atravesando cambios muy positivos en las últimas décadas. Según el INDEC, en tan solo 8 años (de 2013 a 2021), **la participación de los varones en las tareas de cuidado creció 17 puntos** (de un 58 % a un 75 %). Aun así, siguen concentradas mayormente en las mujeres: el 91,7 % de las mujeres realiza tareas domésticas y de cuidado y dedica 6,31 h en promedio por día, **mientras que el 75,1 % de los varones realiza tareas domésticas y de cuidado y dedica la mitad de tiempo: 3,4 h diarias**”, detalla Flavia Gemignani, directora de Comunicación del Equipo Latinoamericano de

Justicia y Género (ELA).



Según Equimundo, los tres principales asuntos de conflicto en las parejas se vinculan con la crianza de los hijos, el reparto de tareas en el hogar y el uso del tiempo. (Foto: Imagen generada con IA)

Y hay más: “La cantidad de horas dedicadas es mayor en hogares donde hay cuidado de personas. **El tiempo que dedican las mujeres en promedio por día al cuidado de personas en los hogares puede llegar hasta 8.59 horas diarias**”, suma Gemignani.

A esto hay que agregar, según esta experta, que en Argentina “el cuidado se encuentra altamente familiarizado. **Casi la totalidad (98,6 %) de los hogares con población que necesita**

**cuidado lo resuelve a través del trabajo no remunerado de una persona del propio hogar o de familiares que residen en otros hogares.** Quienes pueden contratar servicios domésticos y de cuidado en el mercado (a través de su remuneración) representan a menos de 1 de cada 10 de los hogares que demandan cuidado (8,9 %). El Estado y la comunidad presentan una muy baja incidencia en la provisión de servicios de cuidado”.

## **Un día tras otro**

Para ser precisos, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de cuidado? “A un amplio conjunto de actividades y relaciones que son fundamentales para la sostenibilidad de la vida: **desde las actividades vinculadas a los quehaceres domésticos propiamente dichos**, como la limpieza del hogar, la limpieza de la ropa, la preparación de los alimentos y la organización de las compras, hasta **aquellas que suponen una asistencia directa a otra persona, como dar de comer, bañar, acompañar a consultas médicas, contener emocionalmente**, entre otras”, enumera Gemignani.

“Una parte importante del cuidado consiste en planificar, organizar, coordinar, gestionar. Este trabajo está más invisibilizado y es más difícil de cuantificar, pero demanda mucho tiempo y esfuerzo mental. Tal es así que **las encuestas del uso del tiempo no logran captar el tiempo que dedicamos a pensar en todo lo que hay que hacer para gestionar y resolver los cuidados**, y se trata más bien de una tarea continua, constante: acordarse cuándo toca ir al médico, recordar qué deben llevar los chicos a la escuela, coordinar que tal pase a buscar a tu hijo por la colonia, recordarle a tu pareja que tiene que ir al super y qué debe comprar, y un largo etcétera. **Esa tarea la hacen sobre todo las mujeres** y es en gran medida la diferencia principal entre varones y mujeres al momento de pensar hoy el cuidado del hogar y de la familia”, cuenta la directora de ELA, definiendo la famosa carga mental.

El punto es que este desbalance genera fricciones constantes en las parejas y las familias. “El reparto de las tareas al interior del hogar es una fuente de estrés y de tensión. En un relevamiento que realizó ELA junto a Equimundo, pudimos ver que **6 de cada 10 personas con hijos dice que la manera en que divide las tareas de cuidado en la casa es una fuente de estrés**. En la misma línea se encuentran datos del Departamento de Estadísticas de la Ciudad de Buenos Aires, que muestran que **los tres principales asuntos de conflicto en las parejas de la ciudad se vinculan con la crianza de los hijos, el reparto de tareas en el hogar y el uso del tiempo**”, añade Gemignani.



Según el INDEC, el 91,7% de las mujeres realiza tareas domésticas y de cuidado y dedica 6,31h en promedio por día.

(Foto: Imagen generada con IA)

“Lo que sucede es que muchas veces **ese estrés de la carga mental es imposible de trasladar**. Sí, mi marido va al supermercado, pero **el listado de qué tiene que comprar lo hago yo, y se lo tengo que recordar**. Y así con muchas otras tareas cotidianas, y también de las que salen de lo ordinario, como renovar el DNI de alguna de nuestras hijas. En esto entiendo a la médica, porque **quisiera liberarme de pensar qué cocinar cada día**”, se anima a decir Daniela, dejando ver el cansancio interno que las mujeres cargan, y ya no quieren esconder.

## Un discurso en evolución

“Es útil traer también la perspectiva desde la historia y la economía política de la tecnología, como señala Helen Hester, que en 2024 publicó el libro *Después del trabajo* (Caja Negra), junto con Nick Srnicek, en el que trazan una historia interesante: según ellos, finalmente **la tecnología no nos hizo ahorrar tanto tiempo en las tareas domésticas**, entre otras cosas, porque también **subieron los estándares de higiene y limpieza**. Pero además, la tecnología aplicada a los cuidados –algo que incluye las tareas domésticas– **quedó detenida en aspiradoras robots y microondas y no evolucionó mucho más como para seguir reduciendo el tiempo que le dedicamos**”, relata Natali Schejtman, periodista y profesora del Departamento de Estudios Históricos y Sociales de la Universidad Torcuato Di Tella.

Y agrega: “Mi generación se crió viendo cómo Mary Poppins ordenaba un cuarto con un chasquido de dedos o Robotina de los Supersónicos **llevaba a cabo automáticamente las tareas del hogar como un electrodoméstico ‘humanizado’**. Pero la verdad es que esas tareas siguen siendo mayormente realizadas por mujeres, en general **con salarios bajos o de manera no remunerada**. Según los autores, este mismo costo bajo hace que haya **poco incentivo para invertir en tecnologías que sigan ahorrando el tiempo del trabajo en el hogar**”.

# Trabajo y más trabajo

“Como señala Eleonor Faur, el ingreso masivo de la mujer al mercado laboral hizo que estas, a quienes todos suponían en el hogar, ya no tuvieran esa disponibilidad material, pero por mucho tiempo **la redistribución de tareas que sobrevino –que de todos modos, generalmente, recaía en ellas–** quedó como un tema invisible, del que **se tenían que ocupar las familias y no la política pública**. Cuidar a otras personas es una actividad absolutamente central y prioritaria en la organización de cualquier sociedad”.

Esta cuestión es retomada por la psicóloga Beatriz Goldberg en su libro *No le tengo envidia a los hombres Dr. Freud*, donde analiza cómo la incorporación al mundo laboral de la mujer la sobrecargó de tareas.

“La mujer está en múltiples tareas; hay que estar en la misa y en la procesión. Y a pesar de que se organiza, o que **cuenta con maridos que también se encargan de los hijos y la casa, mucho recae sobre ellas**”, dice Goldberg.

“Creo que **la mujer hoy está postergando la maternidad; siente que no pueden con todo**. Se puede negociar con la pareja y con uno mismo tener una etapa más *part time*. Incluso, muchas que son madres más grandes ya adelantaron parte de su carrera profesional. Hoy **hay mucho híbrido, que facilita el trabajar y cuidar; siempre depende de cada persona, de cómo uno los sienta**”, asegura la psicóloga, que deja una mirada esperanzadora: “Se puede no resignar, si **uno sabe organizar e ir adaptando el trabajo a las etapas de los hijos**”.

Fuente: TN