

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

Encuestas a las trabajadoras de hogar realizadas a través de La Alianza - Informe de fin de año, 2025

“SEGUIMOS EN LA LUCHA, PERO ESTOS TIEMPOS SON HORRIBLES”

Las condiciones laborales de las trabajadoras del hogar siguen en deterioro en el 2025

Enero del 2026

El 2025 estuvo marcado por despiadados ataques a la [comunidad inmigrante, personas de color, los trabajadores y las familias de clase trabajadora](#). Las casi dos millones de trabajadoras de hogar del país, y por consecuencia las personas de quienes cuidan, están en una situación particularmente vulnerable ante estos ataques. Estas niñeras, limpiadoras de casas y trabajadoras de cuidado en el hogar son [en su mayoría](#) mujeres inmigrantes y mujeres de color. Hacen contribuciones esenciales a la economía de los Estados Unidos, y aún así, ganan [mucho menos](#) que cualquier trabajador estadounidense promedio y presentan tres veces la probabilidad de vivir en la pobreza. Suelen tener varios trabajos con diferentes empleadores y aún así se les dificulta poder subsistir.

La Alianza Nacional de Trabajadoras de Hogar (ANTH) ha estado llevando a cabo encuestas a las trabajadoras de hogar que hablan español desde marzo del 2020 para llevar un registro de las condiciones de empleo y las tendencias en temas laborales a lo largo de los años. Este informe analiza los datos de las encuestas junto a los testimonios de las trabajadoras para entender cómo y por qué las condiciones de trabajo de las trabajadoras de hogar cambiaron antes de y durante el 2025.

Resumen

- Tras el [impacto devastador](#) de la pandemia de COVID-19 en las trabajadoras de hogar, las condiciones de empleo se recuperaron de forma lenta y precaria entre 2020 y 2024, mientras que las dificultades para acceder a la vivienda, la alimentación y otras necesidades básicas se aliviaron inicialmente, antes de resurgir a finales de 2024.
- Las condiciones económicas y de empleo se deterioraron en 2025, marcadas por un fuerte descenso en el tercer trimestre (incluido un nivel récord de inseguridad económica) y niveles de crisis que persistieron en el cuarto trimestre.
- A medida que las trabajadoras tenían cada vez más dificultades para encontrar empleo y llegar a fin de mes, el precario estado de salud mental aumentó de un ya alarmante 50% desde el primer hasta el tercer trimestre de 2025 a un 66% en el cuarto trimestre.
- Las medidas de la dinámica de poder entre los empleadores y las trabajadoras también se deterioraron. Por ejemplo, entre el 20% y el 21% de las trabajadoras se sentían muy cómodas pidiendo un día de licencia por enfermedad en el segundo y tercer trimestre de

2025, mientras que solo el 9% sentía comodidad para pedir la licencia en el cuarto trimestre.

- Los testimonios de las trabajadoras que fueron recopilados a través de otros canales creados por la ANTH, junto con los datos de las encuestas, pusieron de relieve los temores generalizados relacionados con la inmigración y la incertidumbre económica en la primavera de 2025, que se intensificaron hasta convertirse en graves tensiones económicas, cargos de salud mental y desequilibrios en el mercado laboral nacional durante el otoño.

Resumen de los datos

Este informe resume 10.929 respuestas completas de 5.217 trabajadoras del hogar de habla hispana a una o más de las 24 encuestas quincenales realizadas a través de la plataforma La Alianza durante 2025. También incluye datos de encuestas realizadas entre 2020 y 2024, así como testimonios de niñeras, cuidadoras en el hogar, y trabajadoras de limpieza recopilados entre la primavera y el otoño de 2025 como parte de una Investigación entre Pares de los Consejos de Trabajadoras impulsado por ANTH.

Condiciones económicas y laborales entre 2020 y 2024

Los datos de la encuesta realizada a través de La Alianza desde marzo de 2020 indicaban una reactivación lenta y no lineal de lo que fue una devastadora crisis generalizada provocada por la pandemia de COVID-19.

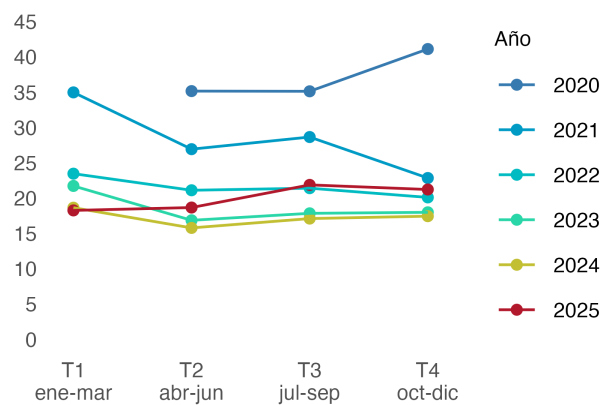
La lenta recuperación de las condiciones laborales tras la pandemia. El porcentaje de las trabajadoras del hogar encuestadas que no habían trabajado ninguna hora en los últimos 7 días fue del 41% en el cuarto trimestre de 2020, y para el cuarto trimestre del 2021 había descendido al 23% y experimentó una mejora más gradual a partir de entonces (cuarto trimestre de 2022: 20%, cuarto trimestre del 2023: 18%, cuarto trimestre del 2024: 17%, (Figura 1).

Entre las encuestadas que seguían trabajando más de cero horas, el 92% quería más horas (es decir, trabajaban menos de lo que querían) en el cuarto trimestre de 2020. Esta cifra descendió al 76% en el cuarto trimestre de 2021, al 72% en el cuarto trimestre de 2022 y al 61% en el cuarto trimestre de 2023, pero se recuperó hasta alcanzar el 68% en el cuarto trimestre de 2024 (Figura 3).

Disminución inicial y resurgimiento de la vulnerabilidad en la precariedad económica.

Aunque la proporción de las trabajadoras del hogar encuestadas que no pudieron pagar su

Figura 1. Porcentaje de encuestadas trabajando cero horas



N = 195,493 respuestas | Fuente: encuestas de La Alianza de ANTH

alquiler o hipoteca a tiempo en los últimos 30 días se redujo drásticamente entre 2020 (65% en el cuarto trimestre) y 2021 (44% en el cuarto trimestre), con cierta mejora en 2022 (41% en el cuarto trimestre), los datos de los años siguientes indicaron un preocupante cambio inverso en esta tendencia (Figura 2). La inestabilidad en materia de vivienda volvió a aumentar tanto en 2023 (49% en el cuarto trimestre) como en 2024 (56% en el cuarto trimestre), y en ocasiones casi igualó los niveles de 2020.

Consideradas en conjunto, a finales de 2024, las condiciones laborales sugerían cierto optimismo cauteloso sobre la posibilidad de una mejora continua en 2025, mientras que los datos sobre la situación económica indicaban que las trabajadoras ya estaban luchando y eran vulnerables a nuevas amenazas.

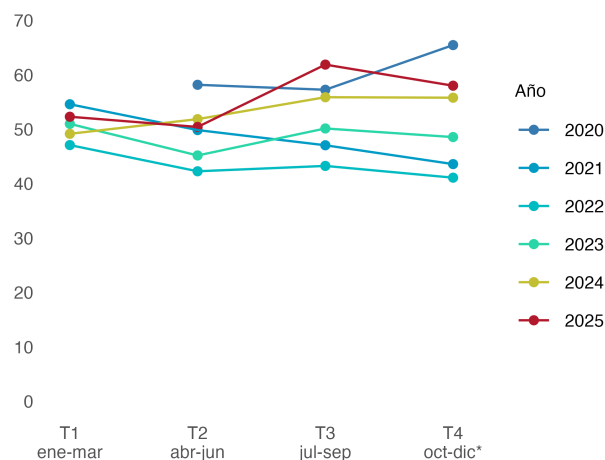
Las cambiantes condiciones económicas y laborales durante el 2025

A principios de 2025, las condiciones económicas y laborales de las trabajadoras del hogar que participaron en la encuesta reflejaban en gran medida las mismas condiciones que tenían a finales de 2024. Su situación empeoró a lo largo de 2025, con un fuerte deterioro en el tercer trimestre, especialmente en lo que respecta a las condiciones económicas, que perduró en gran medida durante el cuarto trimestre.

La débil recuperación de las condiciones laborales se vino abajo. Tras años en descenso, el porcentaje de encuestadas que trabajaban cero horas aumentó del 18% en el primer trimestre al 19% en el segundo, al 22% en el tercero y al 21% en el cuarto trimestre de 2025, lo que puso los niveles del tercer y cuarto trimestre a la par con los de 2022 (Figura 1).

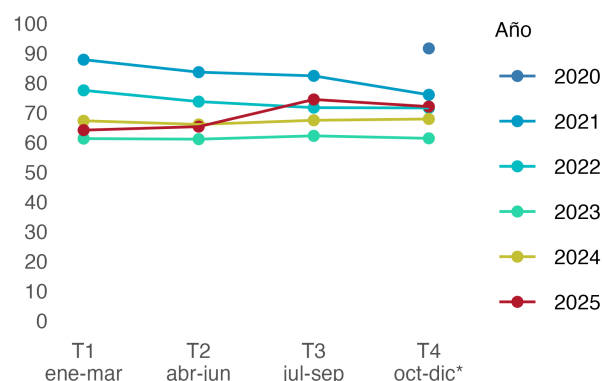
El porcentaje de trabajadoras en situación de subempleo fue del 64% en el primer trimestre, del 65% en el segundo trimestre, del 74% en el tercer trimestre y del 72% en el cuarto trimestre, lo que coloca los niveles de subempleo del tercer y cuarto trimestre de 2025 a la par con los de 2022 (Figura 3). La cantidad de trabajadoras del hogar que ganan 14 dólares/hora o menos también aumentó

Figura 2. Porcentaje de encuestadas que no pudieron pagar el alquiler o la hipoteca a tiempo



N = 65,411 respuestas | Fuente: encuestas de La Alianza de ANTH
 *En octubre de 2025, no se recopilaban datos mensuales sobre seguridad de la vivienda debido a problemas técnicos en la plataforma de la encuesta. T4 2025 representa la media de noviembre y diciembre.

Figura 3. Porcentaje de encuestadas en situación de subempleo



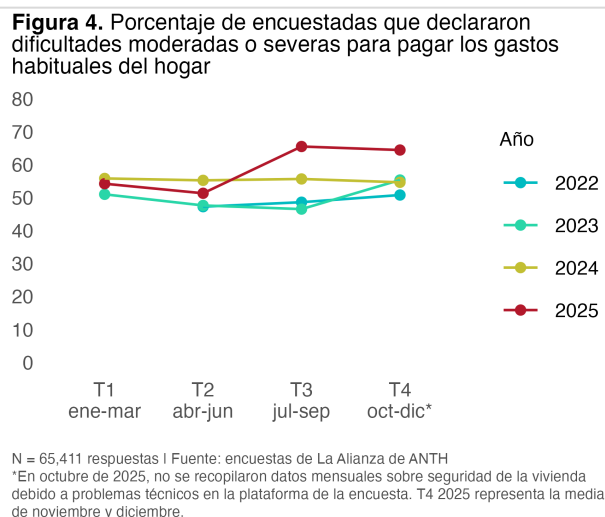
N = 67,414 respuestas | Fuente: encuestas de La Alianza de ANTH

ligeramente en el tercer trimestre y se mantuvo en el cuarto trimestre de 2025 (primer trimestre: 45%, segundo trimestre: 46%, tercer trimestre: 51%, cuarto trimestre: 50%).

La vulnerable situación económica se deterioró considerablemente en el tercer trimestre y se mantuvo en el cuarto trimestre. La inestabilidad en materia de vivienda, que ya había superado con creces los niveles de 2021 en la última mitad de 2024, volvió a aumentar del 52% en el primer trimestre de 2025 hasta alcanzar un **máximo histórico** en el tercer trimestre de 2025 con un 62% de las trabajadoras encuestadas indicando que no podían pagar su alquiler o hipoteca a tiempo en los últimos 30 días (Figura 2). Debido a fallos en la plataforma de encuestas, no se pudieron recopilar los datos económicos mensuales de octubre de 2025. Las cifras del resto del cuarto trimestre indicaban que el 58% de las trabajadoras encuestadas en noviembre y diciembre no podían pagar el alquiler o la hipoteca a tiempo.

La escasez de alimentos (es decir, la escasez ocasional o habitual de comida en sus hogares durante los últimos siete días) rara vez ha descendido por debajo del 80% desde 2022. En 2025, la proporción de encuestadas que experimentaban escasez alimentaria era del 82% en el primer trimestre, del 81% en el segundo trimestre y del 88% tanto en el tercer trimestre como en noviembre/diciembre del cuarto trimestre.

Por último, la proporción de encuestadas que declararon haber tenido dificultades moderadas o severas para pagar los gastos habituales del hogar en los últimos siete días rompió con la tendencia anterior en la segunda mitad de 2025, pasando del 54% en el primer trimestre y el 51% en el segundo trimestre al 65% en el tercer trimestre y al 64% en noviembre y diciembre del cuarto trimestre (Figura 4). Esto representa el nivel más alto de inseguridad económica en general manifestado por las trabajadoras desde que la ANTH comenzó a cuantificarlo en marzo de 2022.



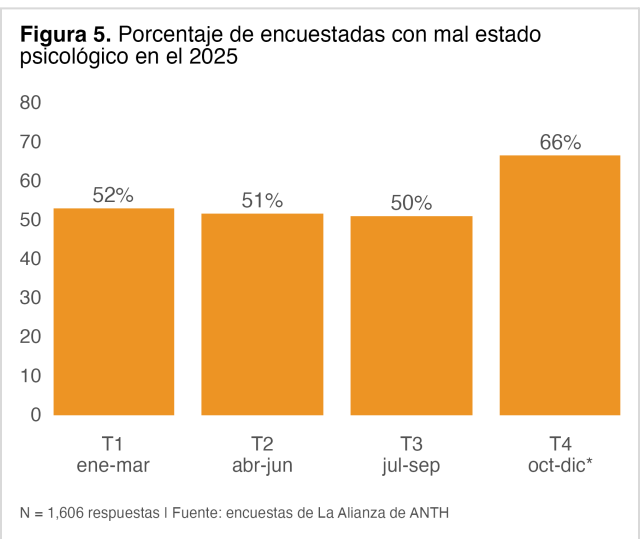
La salud mental y las condiciones laborales

Los datos de dos módulos de encuesta más recientes mostraron que la salud mental de las trabajadoras sufrió un duro golpe a finales de 2025, a medida que las condiciones laborales y el poder de las trabajadoras se deterioraban.

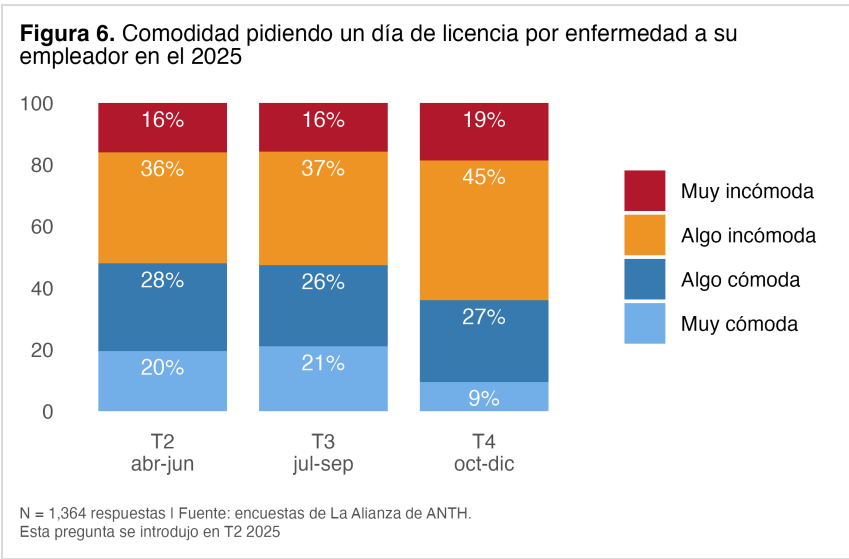
El mal estado psicológico subió del 50% en el tercer trimestre al 66% en el cuarto trimestre de 2025. El bienestar psicológico se mide cada trimestre y se califica utilizando el [umbral](#) establecido por la Organización Mundial de la Salud. Dos tercios (66%) de las trabajadoras del hogar que respondieron a este módulo de la encuesta en octubre afirmaron que su bienestar psicológico estaba bajo. Esto representa un aumento sustancial con respecto a los trimestres anteriores de 2025, así como con relación al momento en que se puso a prueba

este módulo en el segundo trimestre de 2024 (el 43% sufría de un bajo bienestar psicológico).

Empeoramiento de las dinámicas de poder en el cuarto trimestre de 2025. La proporción de trabajadoras del hogar encuestadas que indicaron que a veces o con regularidad se les trataba de forma irrespetuosa en el trabajo aumentó de manera constante en 2025, pasando del 32% en el primer trimestre al 34% en el segundo trimestre y al 38% en el tercer y cuarto trimestre.



La proporción de trabajadoras que se sentían muy cómodas pidiendo un día de licencia por enfermedad a su empleador se redujo hasta solo el 9% en el cuarto trimestre, ya que más trabajadoras se sentían algo incómodas pidiendo un día de licencia por enfermedad (Figura 6). Además de estos alarmantes cambios en las medidas vinculadas a los desequilibrios de poder y al comportamiento de los empleadores, también se deterioraron otros indicadores de la calidad del empleo. Por ejemplo, entre la minoría de encuestadas con un contrato escrito para al menos uno de sus trabajos como trabajadora del hogar, el porcentaje de aquellas cuyo contrato incluía días libres remunerados descendió del 38% en el segundo y tercer trimestre al 23% en el cuarto trimestre de 2025.



Comprensión de los factores que crean estos cambios: las opiniones de las trabajadoras y los datos de las encuestas que las respaldan.

Las encuestas de La Alianza hacen un seguimiento del empleo y las condiciones laborales a lo largo del tiempo, pero para entender por qué han cambiado las condiciones es necesario escuchar directamente lo que las trabajadoras dicen. Esta sección presenta testimonios de primera mano procedentes de entrevistas entre pares y conversaciones en grupo realizados durante la primavera y el otoño de 2025 como parte de un proyecto de investigación entre pares del Consejo de Trabajadoras de la ANTH (cuadro de texto 1), junto con los resultados de las encuestas que lo respaldan.

La naturaleza interconectada de las crisis de 2025 surge claramente de estas entrevistas: lo que comenzó como un sentimiento creciente de miedo e incertidumbre en la primavera se convirtió en otoño en una pérdida generalizada de empleos y graves dificultades económicas.

Cuadro de texto 1. Investigación entre Pares de los Consejos de Trabajadoras de la ANTH

Por primera vez, este informe de la encuesta sobre trabajadoras del hogar realizado a través de la plataforma La Alianza destaca testimonios de primera mano de las trabajadoras del hogar, recopilados como parte de una investigación entre pares de los Consejos de Trabajadoras de la ANTH.

[Los Consejos de Trabajadoras de la ANTH](#) —el Consejo de niñeras, el Consejo de trabajadoras del cuidado en el hogar y el Consejo de trabajadoras de limpieza— son importantes órganos de liderazgo nacionales integrados por líderes con experiencia en el ámbito del trabajo del hogar que son parte de la membresía de la ANTH, de los capítulos de la ANTH o de organizaciones afiliadas.

En mayo de 2025, como parte de una iniciativa de investigación más amplia liderada por las trabajadoras, las integrantes del Consejo de Trabajadoras crearon conjuntamente las prioridades para la investigación y las herramientas para recopilar testimonios de primera mano de otras trabajadoras del hogar en sus respectivos sectores. Entre mayo y junio de 2025, 26 integrantes del consejo realizaron entrevistas semiestructuradas a más de 75 trabajadoras en 15 estados sobre cómo y por qué las condiciones laborales estaban cambiando durante el 2025. En octubre y noviembre de 2025, 27 integrantes del consejo de trabajadoras entrevistaron a más de 60 trabajadoras en 12 estados sobre las condiciones cambiantes y el impacto que estas estaban generando. Las integrantes del consejo presentaron los resultados de sus entrevistas y revisaron [los resultados de la encuesta del tercer trimestre de La Alianza](#), con el fin de reflexionar colectivamente sobre las causas interconectadas y las crisis cada vez más graves que enfrentan sus comunidades.

Es importante destacar **que no sabemos si las trabajadoras entrevistadas por el Consejo de Trabajadoras también participaron en las encuestas de La Alianza**. La información que se necesita para establecer estos vínculos no se recopiló, con el objetivo de proteger la privacidad y confidencialidad de las trabajadoras del hogar que participaron.

El miedo generalizado comenzó a perturbar el trabajo y la vida cotidiana a partir de la primavera de 2025. En la primavera, las trabajadoras entrevistadas mencionaron la palabra “miedo” más de 60 veces, y eso en todos los sectores del trabajo del hogar y en todo el país.

Los temores vinculados a la política migratoria fueron los que más se mencionaron, pero no fueron los únicos mencionados por las trabajadoras (también nombraron los recortes a Medicaid que afectan a clientes con discapacidades y a las familias de las trabajadoras). Y aunque las trabajadoras indocumentadas y las trabajadoras con familiares indocumentados fueron las más afectados por estos temores, ni siquiera las trabajadoras que son residentes y ciudadanas estaban a salvo. Como explicó una niñera de Chicago:

“Aunque muchos tengan papeles, no se sienten seguros. Muchos fueron impactados aunque sean residentes o ciudadanos. El temor de salir es igual para todos. Si eres Latino, hay un temor”.

Estos temores provocaron mayores dificultades para encontrar y mantener un empleo empezando en la primavera de 2025. Como describió una trabajadora de limpieza del estado de Washington, algunas trabajadoras dejaron de buscar empleo como lo hacían antes (por ejemplo, mediante repartición de volantes, anuncios en línea, visitas puerta en puerta):

“Ya no buscan trabajos como los buscábamos antes, de puerta en puerta. Ya no agarran todo el trabajo que les llega. Antes agarrábamos sin verificar quien era, simplemente agarrábamos el trabajo. Ahora da más miedo ir a hacer ese tipo de trabajo, inclusive salir de casa por el miedo a que vaya a agarrar migración”.

El trayecto al trabajo y de vuelta a casa también se volvió especialmente complicado, ya que las trabajadoras evitaban el transporte público o pedían que las llevaran en auto para sentirse más seguras, incluso si eso significaba perder ingresos. Una niñera de Texas contó que, entre las trabajadoras con las que habló, algunas “están buscando nuevas oportunidades de trabajo en las que no tengan que desplazarse, porque les da miedo que las paren en un control de tráfico aleatorio”. Otra niñera entrevistada en California vive en Oakland y trabaja en otra ciudad, lo que significa:

“Tiene que tomar el BART, después de ahí un bus y caminar 20 minutos para llegar a la casa de la familia donde cuida niños...Ella dice, ‘el sueldo es bajo, me dan pocas horas, y además me estoy exponiendo a todo lo que está pasando’... Así que decidió dejar su trabajo y está buscando algo nuevo”.

Además de estas dificultades para encontrar y mantener un trabajo debido al temor a los controles de inmigración, algunas trabajadoras también informaron de que sus empleadores les habían reducido las horas de trabajo, les habían hecho entrevistas excesivas o las habían despedido por temor a los controles de inmigración.

Una crisis económica en efecto dominó que se consolidó en otoño de 2025. Para el otoño, los temores de las trabajadoras del hogar se habían consolidado en una crisis económica. Las trabajadoras se enfrentaron a decisiones imposibles al lidiar con los controles migratorios, la pérdida de trabajo e ingresos, la disminución de la demanda y la caída de los salarios por sus servicios, el aumento del costo de vida y la gran dificultad para llegar a fin de mes.

Varias trabajadoras describieron cómo la amenaza de medidas de control migratorio se convirtió en una pérdida de trabajo e ingresos. Algunas de las trabajadoras cuyos esposos

fueron detenidos por los agentes de inmigración se vieron obligadas a perder horas de trabajo mientras trataban de encontrar ayuda. Otras dejaron sus trabajos de forma preventiva, como describió una niñera de Chicago:

“En muchos casos, ambos padres son indocumentados. Las trabajadoras del hogar han tenido que dejar su trabajo para cuidar a sus hijos o resguardarse. Han tenido que tener una opción entre quien abandona el trabajo, y en este caso han sido algunas compañeras que sus esposos les han dicho, ‘es mejor que estén en casa cuidando a los niños’”.

Mientras tanto, algunas trabajadoras seguían yendo al trabajo a pesar de la continua amenaza de los controles de inmigración por su necesidad económica, como lo explicó la misma niñera: “Muchos deciden seguir trabajando y seguir poniendo a riesgo su estabilidad porque aquí la vida sigue, y ellos dicen, ‘tenemos que comer, no nos queda de otra’”.

Aquellas que siguieron trabajando se enfrentaron a perspectivas reducidas en el mercado del trabajo de hogar por varias razones. Los empleadores se enfrentaban a sus propios problemas económicos, lo que llevó a algunos a despedir a trabajadoras y a otros a recortar los servicios de limpieza por considerarlos un gasto “de lujo” que ya no podían permitirse. Las trabajadoras del hogar también describieron una reciente afluencia de trabajadoras de otros sectores (por ejemplo, comercio minorista, restaurantes) al trabajo del hogar. Esto provocó una bajada de los estándares del sector, como explicó una trabajadora del hogar de Washington: “Entonces ya son jardineros, ya son limpiadoras de casas. Ya son niñeras por un bajo salario porque no conocen los derechos, y nosotras también nos estamos quedando sin trabajo, porque ellos están ofreciendo ese”.

Las trabajadoras también dieron fe de que esta crisis en cadena estaba dando a los empleadores la posibilidad de empeorar las condiciones laborales. Describieron un aumento de los robos salariales, un incremento de las responsabilidades sin aumento salarial y un miedo agudo a las represalias de los empleadores. Una cuidadora en Massachusetts capturó la interconexión entre el deterioro de las condiciones económicas y estos tipos de explotación:

“Todo tiene su origen en la política, porque en este momento la migración, los aranceles...están afectando a la economía del país. Entonces, nos está afectando el cierre de negocios. Cierre de empresas...Elevó los precios de las rentas de los artículos de la comida, y de todo. Los empleadores están abusando de los empleos. Debido a que saben que necesitamos el trabajo...Y no hay trabajo. Entonces, los que tienen trabajo, nos explotan...es una cadena...Todo conlleva de la mano una cosa a la otra”.

Por último, los testimonios de las trabajadoras arrojaron luz sobre cómo estos retos laborales de la primavera-otoño de 2025 se tradujeron rápidamente en graves dificultades para satisfacer las necesidades básicas. Antes de 2025, los salarios del trabajo del hogar ya no eran suficientes o apenas alcanzaban para sobrevivir. Cualquier persona que hubiera acumulado ahorros anteriormente vio cómo se agotaron durante la pandemia. Y, a diferencia de lo que ocurría durante la pandemia, las trabajadoras ahora describen que evitan los bancos de

alimentos u otras formas de asistencia pública por temor a las medidas de control migratorio.

Los datos de la encuesta confirmaron que la seguridad es una preocupación importante, aunque fluctuante, para las trabajadoras que buscan más horas. Entre las trabajadoras que estuvieron subempleadas en los últimos cuatro meses de 2025, la imposibilidad de encontrar clientes siguió siendo el principal obstáculo para trabajar más horas a lo largo del año (entre el 57% y el 64%). Sin embargo, cuando la ANTH agregó “No me siento segura” como una opción de respuesta en septiembre de 2025, esta se convirtió inmediatamente en una barrera secundaria significativa.

Las preocupaciones por la seguridad alcanzaron su punto más alto en septiembre y octubre, cuando el 22% y el 23% de las trabajadoras subempleadas, respectivamente, seleccionaron está como la razón principal por la que no trabajaban más horas, coincidiendo con el aumento de las operaciones de control de la inmigración en el área de Washington D.C. e Illinois. En noviembre y diciembre, esta cifra descendió al 9% y al 13%, aunque este descenso no indica necesariamente una reducción del riesgo. Las trabajadoras que dejaron de trabajar por completo debido a temores relacionados con la seguridad no aparecerían en la categoría de “subempleadas” a la que se refiere esta pregunta. Como sugieren los testimonios, muchas trabajadoras simplemente no tenían otra opción económica que volver al trabajo a pesar de los peligros continuos.

Cabe destacar que enviamos dos encuestas especiales a las trabajadoras del hogar de Washington D.C., Maryland y Virginia (el área DMV) el 12 de septiembre de 2025 y en Illinois el 10 de octubre de 2025, en medio de las operaciones de control de inmigración y los despliegues de la Guardia Nacional en esas zonas. Recientemente, preguntamos a las trabajadoras sobre sus experiencias a la hora de encontrar y conservar un empleo. Entre las que respondieron a la pregunta de por qué era más difícil encontrar o mantener un trabajo últimamente, 28 de las 50 encuestadas (56%) en el área metropolitana de Washington D. C. y 17 de las 24 encuestadas en Illinois (68%) dijeron que era porque no se sentían seguras. El número de encuestadas en estas encuestas especiales fue, como era de esperar, mucho menor (80 encuestadas en total en el área metropolitana de Washington D. C.; 54 en Illinois) y preguntamos sobre la seguridad en un orden diferente al habitual en las encuestas de La Alianza.

¿Por qué esto importa?

Los datos de 2025 documentan un cambio significativo y sistémico en la recuperación post pandémica de las condiciones de las trabajadoras del hogar. Tras años de mejora gradual, aunque desigual, del empleo, las condiciones se deterioraron considerablemente en el tercer y cuarto trimestre de 2025, volviendo a los niveles de 2022. Aún más alarmante es que múltiples indicadores de inseguridad económica alcanzaron los niveles más altos registrados desde que se comenzó a realizar el seguimiento en 2020, superando incluso los picos alcanzados durante la pandemia. El testimonio de las trabajadoras reveló una serie de daños en cadena entre el temor a que se apliquen las leyes de inmigración, la precariedad económica, la pérdida del empleo y el aumento de la explotación por parte de los empleadores. **En conjunto, estos**

hallazgos plantean una profunda preocupación sobre lo que les sigue a las trabajadoras del hogar y a todas aquellas que dependen de ellas en el 2026.

A pesar de [la creciente resistencia](#) y el [cambio en la opinión pública](#), los ataques contra las personas inmigrantes y las trabajadoras por parte de la segunda administración de Trump no muestran signos de ceder. Es probable que los daños que sufren las trabajadoras del hogar que se documentan aquí persistan y se agraven. El deterioro de la situación económica de las trabajadoras da a los empleadores más poder para imponer peores condiciones: salarios más bajos, jornadas más largas, sin contratos, sin vacaciones pagadas. La afluencia de trabajadoras de otras industrias al trabajo de hogar, como [lo demuestran los datos nacionales](#) sobre la fuerza laboral de 2025 y lo documentan los testimonios de las trabajadoras, inunda aún más el mercado y hace bajar los estándares. La erosión del poder de las trabajadoras que se vislumbra a finales de 2025 podría ser solo el principio.

Esto es importante más allá de las propias trabajadoras del hogar. Aunque en 2025 no se produjo una recesión oficial, las trabajadoras negras de todo Estados Unidos, a veces consideradas como el “[canario en la mina de carbón](#)” para la economía en general, experimentaron un [aumento de las tasas de desempleo](#) hasta niveles propios de una recesión. Otras industrias que dependen en gran medida de la mano de obra de las personas inmigrantes, como la construcción y la agricultura, también sufrieron fuertes [pérdidas de empleo](#) y se [espera que sufran](#) aún más en los próximos años. Las interrupciones en el trabajo del hogar también advierten de un peligro económico más amplio, teniendo en cuenta cómo las personas, las familias y las instituciones dependen del cuidado de las trabajadoras del hogar de tal manera que esta mano de obra es fundamental para la vida cotidiana.

Tal y como lo expresó la trabajadora de limpieza cuyas palabras inspiraron el título de este informe, “seguimos en la lucha, pero estos tiempos son horribles”. El camino a seguir requiere reconocer tanto la gravedad de esta crisis como todo lo que se necesita para resistirla. Las trabajadoras del hogar seguirán haciendo trabajo organizativo, cuidándose unas a otras y luchando por la dignidad y un trato justo, con el apoyo de la ANTH y de organizaciones afiliadas. Como equipo de investigación, nuestros informes seguirán documentando las condiciones y opiniones de las trabajadoras del hogar hasta 2026 con el fin de informar sobre las iniciativas para hacerle frente a esta crisis.

Para obtener más información sobre las encuestas de La Alianza a trabajadoras de hogar de habla hispana, consulte la sección de [metodología](#) de este informe.