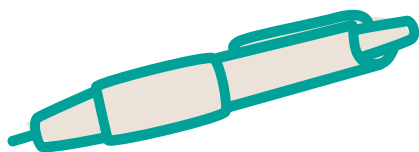




Un compromiso

con las familias

Índice



1	¿Por qué este documento? _____	3
2	¿Qué es la conciliación? _____	4
3	¿Por qué hablamos de conciliación? _____	5
4	La conciliación de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo _____	6
5	¿Qué son los servicios de conciliación? _____	7
6	La conciliación como derecho: de la reivindicación familiar al modelo de Plena inclusión _____	9
	▭ Qué tipo de servicios de conciliación demandan las familias	
	▭ Claves del modelo de conciliación de Plena inclusión	
	▭ Principios que deben cumplir los servicios de Plena inclusión	
	▭ Retos y compromiso de transformación	
7	Conclusión: la conciliación como imperativo de derechos y bienestar _____	14
8	Bibliografía _____	15

1. ¿Por qué este documento?

- En Plena inclusión, creemos firmemente que **la inclusión es un derecho que se construye en el día a día**. Para las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (DID), esto significa poder **equilibrar las responsabilidades del cuidado** con el resto de su vida familiar, laboral y personal.
- El acceso a servicios de conciliación no es un privilegio, sino un **derecho fundamental** para lograr la plena inclusión de toda la familia. Sin estos apoyos, los familiares a menudo se ven obligados a renunciar a sus carreras, a su bienestar personal y a su vida social, lo que aumenta el riesgo de exclusión y sobrecarga.
- Este documento tiene como objetivo **analizar las barreras y proponer modelos** de servicio que realmente funcionen.
- Ofrece una guía con conceptos, principios, ejemplos y recomendaciones para que las administraciones, las empresas, las entidades y las propias familias puedan impulsar apoyos que garanticen una conciliación efectiva.
- Queremos visibilizar esta necesidad urgente y sentar las bases para un futuro donde cada persona pueda desarrollar su proyecto de vida.



2. ¿Qué es la conciliación?

La **conciliación** es el conjunto de **apoyos y medidas** que permiten a las personas compatibilizar su vida personal, laboral y familiar según sus necesidades y permite lograr una vida plena.

Es esencial entender que las necesidades personales, que a menudo se confunden con las familiares, son legítimas y deben ser cubiertas.

Para alcanzar un **equilibrio** entre el trabajo, las tareas del hogar, el autocuidado, el descanso y la vida social, es fundamental el **reparto de responsabilidades (corresponsabilidad)**. Por eso, la conciliación es un **derecho** y una **condición esencial para la igualdad** entre mujeres y hombres.

La conciliación trasciende lo personal; es un tema que **afecta a toda la sociedad** e involucra a diversos actores:

Administraciones Públicas.

Diseñan políticas de apoyo a la igualdad, garantizan el acceso a la conciliación para todas las familias, incluyendo las que tienen personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

Empresas.

Implementan políticas de igualdad y medidas de conciliación

Sindicatos.

Impulsan y velan por el cumplimiento de las medidas de conciliación en la negociación colectiva

Personas trabajadoras.

Ejercen su derecho a conciliar

Familias.

Practican la corresponsabilidad, conocen y reclaman su derecho a conciliar y participan para generar cambios

Servicios de Apoyo a la Conciliación.

Se adaptan a las necesidades familiares, cuentan con personal formado y priorizan la atención en la comunidad para fomentar la inclusión

3. ¿Por qué hablamos de conciliación?

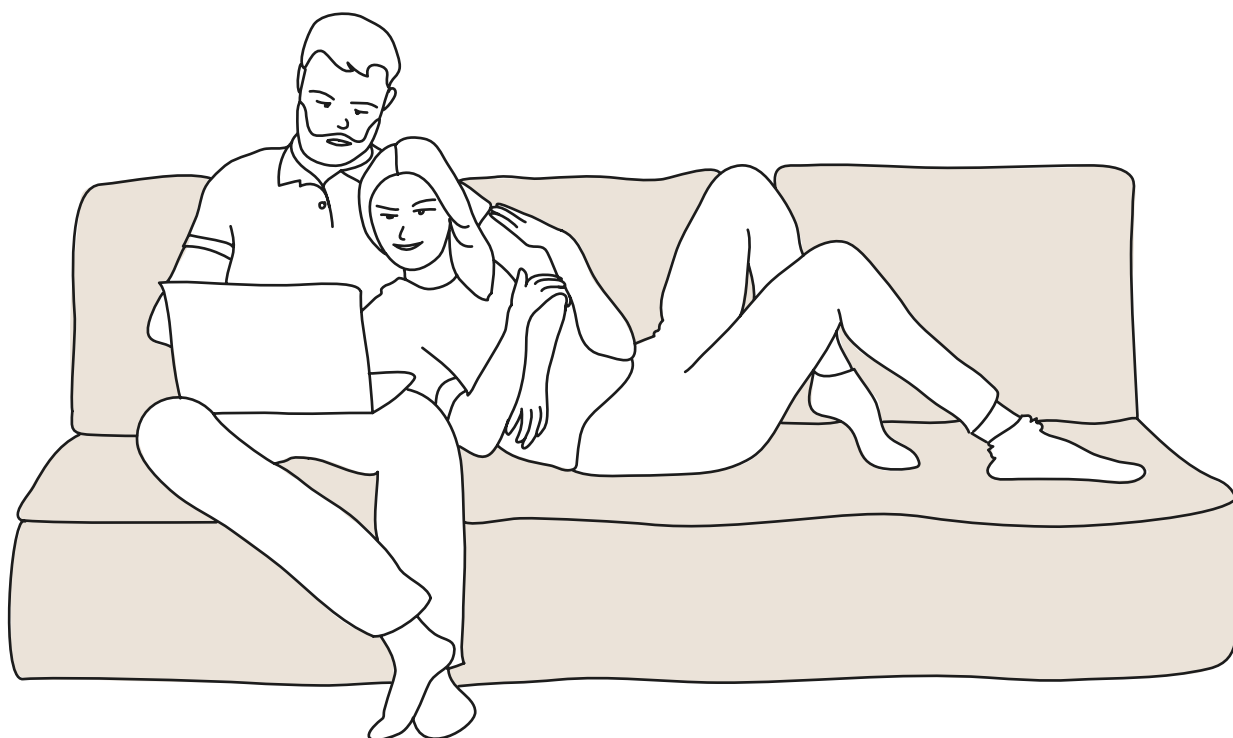
▮ Durante años, se utilizó el término **“respiro familiar”**. Este concepto era limitado, asistencial y se centraba solo en ofrecer un descanso puntual a las familias.

▮ Hoy utilizamos el término **conciliación**, un concepto más amplio y basado en **derechos**. Hablar de conciliación es reconocer el **derecho de las familias a una vida plena**, que incluye:

- Autonomía y tiempo propio.
- Descanso y desarrollo profesional.
- La organización personal, laboral y familiar.
- La delegación de cuidados y corresponsabilidad.

▮ Usar el término conciliación **iguala a todas las familias**, ya que todas necesitan equilibrar su vida personal, familiar y laboral. Pero, es importante reconocer que no todas parten del mismo punto: hay familias que requieren **apoyos más frecuentes e intensos** para conciliar, especialmente cuando las personas a su cargo necesitan más atención o cuidados especializados.

Hablar de “conciliación” en lugar de “respiro” significa reconocer que las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo tienen derecho a llevar una vida equilibrada y que toda la sociedad debe contribuir a que eso sea posible



4. La conciliación de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

La conciliación es un derecho fundamental y una prioridad en las políticas de bienestar: es clave para garantizar una buena calidad de vida a las familias y promover la igualdad.

Sin embargo, las familias de personas con DID enfrentan una realidad que hace que su necesidad de conciliación sea mayor y más intensa, debido a:

1. Carga de cuidado constante y a largo plazo. El cuidado es más duradero e intenso, lo que provoca estrés, agotamiento, renunciaciones personales y deterioro de la salud en los familiares. Y cuanto mayores son las necesidades de apoyo de la persona con discapacidad, más permanente e intensa es la necesidad de conciliación para los familiares.

2. Envejecimiento de las personas cuidadoras. Los padres y madres envejecen y tienen más limitaciones físicas para seguir cuidando.

3. Aislamiento social. Las relaciones sociales de la familia se ven a menudo condicionadas por el cuidado, llevando al aislamiento y la soledad no deseada.

4. Impacto económico y laboral. Uno de los progenitores (frecuentemente la madre) suele dejar de trabajar o reducir su jornada, lo que disminuye los ingresos y limita el desarrollo profesional y la formación. Y los familiares que trabajan tienen muchas dificultades para flexibilizar horarios o conseguir permisos.

5. Dependencia de apoyos. Las familias dependen de otros familiares (por ejemplo: abuelas y abuelos) o deben gastar mucho dinero en cuidadores externos.

6. Vulnerabilidad adicional. Las familias monoparentales, con bajos ingresos o más de una persona en situación de dependencia, tienen menos recursos para afrontar esta situación.

7. Escasez de recursos especializados. Hay muy pocas opciones de ocio o actividades comunitarias con los apoyos necesarios para personas con discapacidad, especialmente si son adultas.

Ante esta realidad, el concepto de conciliación debe ser más amplio e incluir también a:

Familiares que conviven con personas adultas con DID. Aunque la necesidad de conciliación es más visible en la infancia y adolescencia, el apoyo se requiere a lo largo de toda la vida de la persona con discapacidad.

Familiares que no trabajan. Necesitan apoyo porque dedican todo su tiempo y energía al acompañamiento, cuidado y apoyo de su familiar con discapacidad.

La angustia y la percepción de carga de las familias están más relacionadas con la dificultad para encontrar respuesta y apoyo de los servicios que con cualquier característica concreta de la persona con discapacidad intelectual o de su familia.

5. ¿Qué son los servicios de conciliación?

▮ Son un conjunto de apoyos que facilitan a las personas **compatibilizar** su vida personal, familiar y laboral, adaptándose a sus necesidades y prioridades en cada momento.

▮ Para que los servicios de conciliación sean realmente útiles y lleguen a quienes los necesitan, deben cumplir los siguientes principios:



Principios para la conciliación

Inclusión y no discriminación. Están abiertos a todas las personas (incluidas aquellas con discapacidad) y adaptados a sus necesidades sin implicar costes adicionales ni exclusiones.

Flexibilidad. Se adaptan a los horarios, circunstancias y momentos vitales de cada familia, evitando cualquier tipo de rigidez.

Accesibilidad. Son fáciles de solicitar (trámites sencillos y rápidos) y económicamente asequibles (sin coste excesivo). La información debe ser clara y comprensible.

Cercanía y disponibilidad. Se prestan preferiblemente en el domicilio o en entornos comunitarios cercanos, siendo esenciales en zonas rurales.

Calidad profesional. Cuentan con personal cualificado y con formación especializada, asegurando una ratio adecuada para garantizar una atención óptima.

Estabilidad y continuidad. Se ofrecen de forma estable y continuada en el tiempo, permitiendo a las familias planificarse a largo plazo sin interrupciones.

Transparencia. Informan detalladamente a las familias sobre el funcionamiento, personal, actividades, coste y el proceso de evaluación del servicio.

Coordinación. Trabajan de forma coordinada con otros sistemas de apoyo (servicios sociales, educativos, sanitarios) para una atención integral.

Respeto y confidencialidad. Garantizan un trato respetuoso, ajustado a los valores individuales de cada persona y su familia, y aseguran la máxima protección de la privacidad.

Algunos ejemplos de servicios de conciliación

- Apoyos puntuales por horas en el hogar o la comunidad.
- Estancias temporales en centros o viviendas de apoyo.
- Campamentos, ludotecas y actividades extraescolares con enfoque inclusivo (especialmente en días no lectivos, durante las vacaciones escolares o fines de semana).

Importante: Los servicios de conciliación (apoyos concretos) no deben confundirse con las medidas de conciliación (adaptaciones laborales), como la reducción de jornada, los permisos o el teletrabajo

Proveedores de servicios de conciliación

Los **servicios de conciliación** son recursos que suelen ofrecer entidades profesionales organizadas, como administraciones públicas (autonómicas y locales), entidades sociales, cooperativas o empresas.

Las **medidas de conciliación** son adaptaciones del tiempo o condiciones de trabajo y los servicios de conciliación ofrecen apoyos directos a las familias.



6. La conciliación como un derecho: de la reivindicación familiar al modelo de Plena inclusión

Desde hace más de veinticinco años, las familias que forman parte del movimiento asociativo de Plena inclusión vienen reclamando **apoyos reales y continuos para poder conciliar** su vida personal, familiar y laboral. En el año 2000 ya se hablaba de la necesidad de “servicios de respiro familiar para aliviar sobrecargas que impiden mantener una vida familiar normalizada”.

Esta demanda se ha mantenido y fortalecido a lo largo del tiempo. En el III Congreso Nacional de Familias (2006), las familias reclamaban que el cuidado fuera una responsabilidad compartida y exigían “políticas y servicios que hagan posible la conciliación de la vida familiar y laboral”. En ese mismo congreso, se defendía que “tenemos derecho a servicios de respiro que respondan a nuestras necesidades: con información clara, flexibles y adaptados, ofrecidos por nuestras entidades y con costes ajustados a las posibilidades de las familias”.

En años posteriores, estas demandas se fueron **ampliando y concretando.**

En el Congreso de Familias de 2009 se reclamaban “servicios de respiro con horarios flexibles”, adecuados a las rutinas familiares y accesibles en cualquier momento. Las familias insistían en que este tipo de apoyos fueran considerados “servicios esenciales, estables y con profesionales especializados” y no recursos puntuales o limitados.

En 2015, el [Manifiesto por los derechos de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo](#) insistía en la **necesidad de una legislación más amplia sobre conciliación** y en la inclusión de nuevas medidas, como el reconocimiento y la cotización a la Seguridad Social de las personas cuidadoras.

Ya en 2018, el documento [Cada familia importa](#) señalaba con claridad que las familias no pueden seguir siendo “el cinturón de seguridad de las personas” por la ausencia de apoyos públicos adecuados. Se exigían servicios que ayudaran a paliar el sobre coste económico del cuidado, el estrés, la fatiga crónica y la falta de oportunidades de descanso o envejecimiento con dignidad.

Como ya se ha mencionado, a lo largo de estos años el concepto de “respiro” ha evolucionado hacia uno más amplio y basado en derechos: la conciliación. Esta evolución ha sido impulsada por las propias familias, que han puesto el foco en la **necesidad de transformar los servicios** hacia modelos más flexibles, estables, accesibles e inclusivos.

Qué tipo de servicios de conciliación demandan las familias

En 2022, Plena Inclusión realizó una encuesta estatal sobre conciliación con la participación de casi **1.900 familiares**, buscando comprender las necesidades reales y las preferencias de apoyo de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (DID).

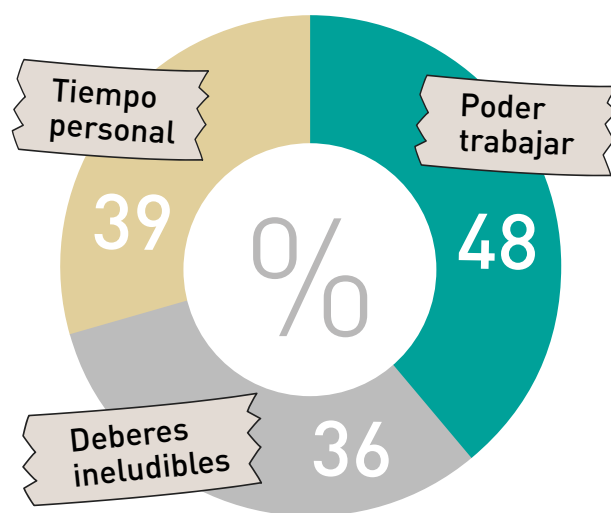
Los resultados de esta investigación confirmaron dos realidades críticas. En primer lugar, **la fuerte feminización de los cuidados**: el **83%** de las personas cuidadoras son mujeres, siendo las madres (68%) la principal figura de apoyo. Esta dedicación genera una sobrecarga, pues el cuidado está poco distribuido; un 70% solo lo comparte con una persona y un 12% no lo comparte con nadie.

En segundo lugar, la encuesta reveló las razones principales por las que las familias necesitan apoyo. Las más frecuentes son la necesidad de **poder trabajar (48%)**, disponer de **tiempo personal (39%)** y atender a **deberes ineludibles (36%)**. A pesar de estas claras necesidades, el **46%** de los encuestados afirmó un **nivel bajo o muy bajo de satisfacción** con su situación actual de conciliación, evidenciando la ineficacia del sistema de apoyos.

Existe una **gran brecha entre la oferta y la demanda** de servicios: el **72%** de las familias encuestadas prefiere el **apoyo individual a demanda**, que es el más personalizado. Sin embargo, la mayoría de los servicios de conciliación disponibles siguen ofreciendo **apoyos grupales**. Esta desconexión provoca que muchas familias no puedan acceder a un servicio que se ajuste a su vida, y tengan que recurrir a recursos inadecuados o se quedan sin ningún tipo de apoyo.

En conclusión, los datos reflejan la urgente necesidad de **reorientar los servicios** de conciliación hacia modelos más flexibles, personalizados y accesibles, alineados con las prioridades familiares que las propias personas vienen demandando durante años.

Principales razones por las que las familias necesitan apoyo



Claves del modelo de conciliación de Plena inclusión

Plena Inclusión defiende un modelo de conciliación que se basa en las necesidades reales de las familias y se sustenta en tres puntos claves:

1 Derechos y calidad de vida familiar:

- La conciliación no es solo un apoyo práctico, sino una **cuestión de derechos**.
- Las familias tienen derecho al equilibrio, al tiempo propio y a acceder a apoyos **sin sobrecargas ni barreras**.
- Un buen sistema mejora el bienestar de toda la familia y cuida a quien cuida.

2 Enfoque centrado en la familia:

- Reconoce que cada familia es diversa y tiene ritmos y prioridades únicas.
- Los servicios deben diseñarse **escuchando a las familias** y adaptándose a sus preocupaciones, tiempos y rutinas.

3 Corresponsabilidad social:

- La conciliación es una **responsabilidad de toda la sociedad**, cuyo objetivo es la **igualdad entre mujeres y hombres** y el acceso de las mujeres al mercado laboral.
- Esto se materializa a través de **leyes** que obligan a las empresas a implementar medidas de conciliación y **apoyos concretos** (servicios y ayudas económicas) para que las familias organicen su vida en igualdad de condiciones.



Principios que deben cumplir los servicios de conciliación de Plena inclusión

Además de los principios generales, los servicios de Plena inclusión deben cumplir otros principios para responder de forma directa y práctica a las necesidades de las familias y asegurar sus derechos y bienestar:

Enfoque centrado en familia

- El servicio se adapta a las prioridades, rutinas y el plan de vida de la familia.
- Las familias participan en el diseño del servicio.

Flexibilidad y adaptación

- Ofrece apoyos en distintos formatos y horarios.
- Se adapta a situaciones especiales (vacaciones, enfermedad, cambios laborales, eventos familiares).
- Tiene en cuenta la realidad geográfica (entorno rural o urbano).

Calidad y ética Profesional

- Funciona con estándares de calidad y rigor ético.

Equipo cualificado y condiciones dignas

- Cuenta con personal con formación especializada.
- Garantiza condiciones laborales dignas.
- Promueve la estabilidad en los equipos para dar continuidad y generar confianza con la familia.

Inclusión y coherencia

- Promueve la inclusión prestando apoyos en entornos comunitarios.
- Se coordina con otras redes de apoyo (salud, educación, servicios sociales).
- Respeto los derechos y decisiones de toda la familia.

Promoción de la autonomía y desarrollo personal

- Presta apoyos que fomentan el desarrollo de habilidades, la toma de decisiones (autodeterminación) y promueven la vida independiente de la persona con discapacidad.
- Es una oportunidad de crecimiento para la persona.



Retos y compromiso de transformación

Para que los servicios de conciliación respondan de verdad a las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, es necesario transformar el modelo actual.

El objetivo es dejar atrás los antiguos servicios de “respiro” (puntuales y limitados) y avanzar hacia un modelo más justo, útil y accesible.

Los principales retos a superar son:

- Estabilidad del servicio.** La conciliación debe ser un recurso estable, continuo y bien planificado, y no un apoyo excepcional o provisional.
- Garantía financiera.** Es esencial asegurar una financiación suficiente y sostenida en el tiempo que permita mantener la calidad de los servicios.
- Universalidad y acceso.** El acceso a los apoyos debe estar garantizado para todas las familias, sin importar dónde vivan o su situación económica, eliminando sobrecostes y barreras.
- Reconocimiento de derechos.** Debe quedar claro que la conciliación es un derecho y no un favor o una concesión puntual.
- Participación activa.** Es fundamental escuchar activamente a las familias e incluirlas en el diseño, la gestión y la evaluación de los servicios.



Plena Inclusión debe seguir impulsando esta transformación para que las familias puedan conciliar con **apoyos reales**, tener libertad para organizar su tiempo y vivir con la seguridad de que no están solas.

7. Conclusión: la conciliación como imperativo de derechos y bienestar

El tránsito del concepto de “respiro familiar” al de **conciliación** no es una mera cuestión terminológica, sino una declaración de que el apoyo a las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo es un **derecho fundamental** y una condición esencial para la plena inclusión.

Los datos son claros: la sobrecarga, el aislamiento y las renunciaciones laborales y personales, que recaen mayoritariamente sobre las mujeres, son insostenibles y limitan el proyecto de vida de toda la familia.

Para lograr la **transformación** necesaria, es imprescindible:

1 Consolidar el cambio de modelo

Dejar definitivamente atrás los apoyos puntuales y limitados (modelo de respiro) para implementar servicios basados en el enfoque centrado en la familia, caracterizados por la flexibilidad, la accesibilidad universal y la promoción activa de la autonomía de la persona con discapacidad

2 Actuar con corresponsabilidad social

La conciliación es un desafío colectivo. Requiere el compromiso y la coordinación efectiva de las administraciones públicas (garantizando estabilidad financiera y universalidad), las empresas (implementando medidas laborales) y los servicios de apoyo (operando con calidad ética y profesional).




3 Garantizar la estabilidad

El principal reto es asegurar que estos servicios sean un recurso estable, continuo y planificable a lo largo de la etapa vital de la familia, eliminando la angustia que genera la incertidumbre.

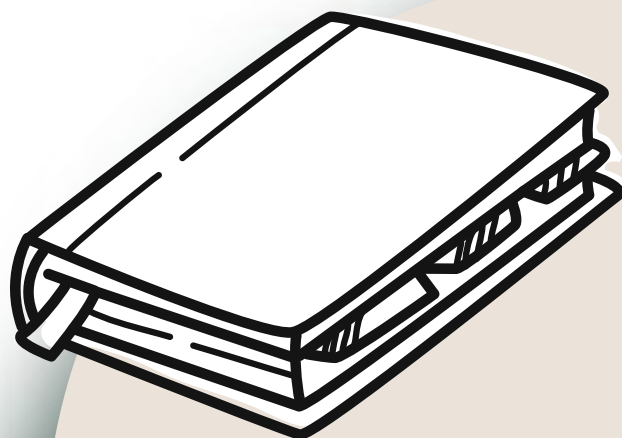
Solo asegurando el derecho a la conciliación con **apoyos reales y de calidad**, la sociedad podrá cumplir su compromiso de ofrecer una vida plena, equitativa y con oportunidades de desarrollo a cada persona con discapacidad intelectual y del desarrollo y a su familia.

La conciliación efectiva es, en esencia, la medida de nuestro compromiso con una sociedad verdaderamente inclusiva.

8. Bibliografía

-  [Conciliación de la vida personal, familiar y laboral de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo](#)
-  [Conciliación. ¿Cuáles son las preferencias y posibilidades de conciliar de los familiares de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo?](#)
-  [Medidas de conciliación 2025. Plena inclusión Cantabria](#)

Descarga más publicaciones en la web de



Conciliación

desde la
inclusión

Coordina:

Red de Apoyo a Familias de Plena inclusión

2025

Edita:

Plena inclusión España
Avenida General Perón, 32. Planta 1.
Código postal 28020. Madrid
info@plenainclusion.org
www.plenainclusion.org

