



Durante años, las **amas de casa** en España han sido un **colectivo invisibilizado**. Estas mujeres han dedicado el 100% de su tiempo a una de las labores más duras y sacrificadas: el cuidado del hogar y la familia. Su esfuerzo y renuncia no se ha premiado con ninguna remuneración ni tampoco han recibido reconocimiento adecuado. Un trabajo cuyo valor no se ha reconocido como se merece y, al no estar remunerado, no daba acceso a una pensión de jubilación para amas de casa. Sin embargo, en 2024, las personas que se dedican al hogar, ya sean amas o amos de casa, pueden optar a una pensión de jubilación. Te contamos como acceder a una **pensión de jubilación para amas de casa**.

Contenidos



- [¿Puedo acceder a una pensión de jubilación para amas de casa?](#)
- [¿Qué pensión pueden pedir las amas de casa?](#)
 - [Pensión contributiva por jubilación](#)
 - [Pensión no contributiva](#)
- [Requisitos para acceder a la prestación no contributiva para amas de casa](#)
 - [Consideración de ingresos de la unidad de convivencia](#)
 - [Requisitos adicionales](#)

¿Puedo acceder a una pensión de jubilación para amas de casa?

El trabajo en el hogar familiar no es pagado ni tampoco cotiza a la Seguridad Social. Por tanto, **una ama de casa, si solo trabaja dentro del hogar, no está cotizando al sistema**, lo que significa que, cuando alcance la edad de jubilación, no tendrá derecho a recibir una pensión contributiva. No obstante, si la persona carece de recursos suficientes **sí que puede solicitar una pensión no contributiva**.

¿Qué pensión pueden pedir las amas de casa?

El sistema de Seguridad Social español se compone de dos tipos de prestaciones: **las contributivas**, que se nutren de las aportaciones de los trabajadores, y **las no contributivas**, que se financian con cargo a los Presupuestos Generales del Estado. Las amas de casa, dependiendo de su situación y circunstancias, pueden optar a unas u otras.>

Pensión contributiva por jubilación

Una ama (o amo) de casa podrá acceder a una **pensión contributiva** si ha cotizado un mínimo de **15 años** a lo largo de su vida laboral. Esto es posible si ha **compaginado** las tareas del hogar con un trabajo remunerado, ya sea por cuenta ajena o por cuenta propia. También podría haber alternado periodos de cotización con el trabajo doméstico no remunerado.

Para calcular el importe de la pensión, la Seguridad Social tiene en cuenta las **bases de cotización** acumuladas durante esos años, por lo que es importante verificar la vida laboral y comprobar si se ha alcanzado el mínimo necesario.

Pensión no contributiva

En los casos en que la persona ha dedicado **exclusivamente su tiempo al hogar** y no ha cotizado o no ha llegado al mínimo de 15 años, puede solicitar una **pensión no contributiva**. Este tipo de ayuda está destinada a quienes no cuentan con los **recursos económicos suficientes** para su sustento. Para acceder a ella, es necesario cumplir ciertos requisitos, como la **edad mínima de jubilación** (65 años) y no superar los límites de ingresos establecidos por la ley.



Requisitos para acceder a la prestación no contributiva para amas de casa

Para solicitar la **prestación no contributiva de jubilación**, el primer requisito que debe cumplir una ama de casa es demostrar la **carencia de ingresos suficientes**. En 2024, esta situación se considera válida si los ingresos anuales son inferiores a **7.250,60 euros**.

Consideración de ingresos de la unidad de convivencia

Si la solicitante de la prestación convive con familiares, es necesario tener en cuenta los ingresos de los demás miembros de la **unidad de convivencia**, sin sobrepasar los límites establecidos por la normativa vigente.

Convivencia con solo su cónyuge y/o parientes consanguíneos de segundo grado

Nº de convivientes Umbral de ingresos (€ al año)

2	12.326,02
3	17.401,44
4	22.476,86

Si convive con algún padre o hijo

Nº de convivientes Umbral de ingresos (€ al año)

2	30.815,05
---	-----------

Nº de convivientes Umbral de ingresos (€ al año)

3	43.503,60
4	56.192,15

Requisitos adicionales

Además de cumplir con el criterio de ingresos, la ama de casa debe haber alcanzado los **65 años** de edad y haber residido en **territorio español** durante un mínimo de **10 años**. De estos, al menos **dos años deben ser consecutivos** e inmediatamente anteriores a la fecha de solicitud.

Pueden beneficiarse de esta prestación las amas de casa de **nacionalidad española** o aquellas de otros países que tengan **residencia legal en España**.



[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Ilustre Colegio de Gestores Administrativos de Madrid (@gestoresmadrid)

Estos requisitos son fundamentales para garantizar el acceso a una ayuda económica que reconozca la labor de quienes han dedicado su vida al cuidado del hogar.

Si eres ama de casa y te preguntas si puedes acceder a una **pensión de jubilación**, las opciones dependerán de tu historial de cotización y tus circunstancias personales. Infórmate bien y, si lo necesitas, contacta con un gestor administrativo para que te asesore en la solicitud de tu pensión.