

CONTRATO 313-2022

VINCULACIÓN DE MUJERES CUIDADORAS DE LA LOCALIDAD A ESTRATEGIAS DE CUIDADO A TRAVÉS DE ESPACIOS DE RESPIRO QUE RESIGNIFIQUEN EL TRABAJO DE CUIDADO EN LA LOCALIDAD DE TUNJUELITO

Fichas metodológicas por actividad de respiro

AVANCE ORGANIZACIONAL CONSULTORES
30 años



Actividad 1

Yoga

Objetivo

Propiciar la conexión alma, cuerpo y mente mediante la puesta en práctica de asanas o alineaciones, posturas, técnicas de respiración, activación energética, meditación y relajación, para fortalecer la calidad de vida de las cuidadoras

Población beneficiaria

Ochenta (80) mujeres cuidadoras de la localidad, distribuidas en 4 grupos de 20 mujeres cada uno

Descripción

La actividad se realizará en 6 sesiones, 2 veces a la semana, cada una de 2 horas, en los espacios aprobados por la supervisión, de acuerdo con los intereses de las beneficiarias. Las sesiones tendrán los siguientes ejes:

a) **Retornando a mi amor propio**: Fomento de hábitos saludables, fortalecimiento de la autoestima y aceptación del cuerpo físico en conexión con el yo interno. “Yoga para ser nosotras mismas”, mediante la realización de asanas básicas corporales para que cada mujer descubra su cuerpo, sus posibilidades, sus propios ritmos y acepte sus límites corporales con amor y respeto. Se partirá de los principios del yoga (la no competencia, aceptación de las posibilidades, no comparación, superar nuestros miedos, amarnos como somos). Se practicarán los principales tipos de respiración (clavicular, costal y diafragmática), dinámicas de calentamiento grupal y se finalizará con un proceso de relajación final, con postura de descanso y meditación guiada.

b) **Reconociendo mi identidad como mujer**: Meditación para identificar el yo, tanto físico como espiritual, y reconocerlo como lo más importante y único para cada una de las participantes, fortaleciendo así el reconocimiento de la identidad y la autoestima. Se realizarán ejercicios de calentamiento corporal y articular fluyendo con los movimientos, la música y la respiración. Práctica de yoga en parejas, tríos y más, poniendo en evidencia características en común, reconociendo su pertenencia e importancia en el grupo y su propia identidad. Práctica con asanas de pie y de piso.

c) **Alimentando mi cuerpo**: Reconocimiento de herramientas para fortalecer la inteligencia emocional, identificación de los diferentes roles en la vidas de las mujeres y propiciar la transformación del rol de cuidado como una acción compartida en familia. Yoga en movimiento y *vinyasas* que sincronizan con el movimiento. Meditación visual con hojas de colores. *Pranayama*, ejercicio de respiración para identificar la mente como un jinete y el caballo, para sumir el rol del autocuidado. Asanas en movimiento y yoga cooperativo. Se finalizará con una meditación grupal.

Logística

¿Quién lo hará?

Las sesiones serán dirigidas por la profesional en ciencias del deporte y con formación en yoga, cuyo perfil fue definido en el estudio previo. Las lideresas locales y los auxiliares del proyecto prestarán apoyo logístico

¿Cómo lo hará?

Se utilizarán los diferentes elementos del kit, en especial el *mat* (tapete para la práctica del yoga) y la hidratación. También se contará con ayuda de sonido (parlante) para utilizar música suave, propicia para la actividad.

¿Dónde lo hará?

En los espacios aprobados por la supervisión (Casa de la Cultura y salón comunal del barrio Isla del Sol), en los horarios escogidos por las mujeres beneficiarias (de 7:00 a.m. a 9:00 a.m. y de 9:00 a.m. a 11:00 a.m.)

Factores clave para el éxito

- Las mujeres beneficiarias deben comprometerse con la asistencia puntual a todas las sesiones
- El equipo administrativo enviará recordatorios de las sesiones a las beneficiarias, por diferentes vías (celular, correo electrónico)
- El material de trabajo se mantendrá a la mano, para evitar retrasos

Seguimiento y evaluación

- Asistencia: No. de asistentes / No. de convocadas x 100
- Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta en *Google Forms*



Actividad 2

Danza

Objetivo

Propiciar la reflexión y el autoconocimiento entre las cuidadoras a través del baile, la música y los movimientos, para la conexión corporal y emocional

Población beneficiaria

Ochenta (80) mujeres cuidadoras de la localidad, distribuidas en 4 grupos de 20 mujeres cada uno

Descripción

La actividad se realizará en 6 sesiones, 2 veces a la semana, cada una de 2 horas, en los espacios aprobados por la supervisión, de acuerdo con los intereses de las beneficiarias. Las sesiones tendrán los siguientes ejes:

a) **Moviendo mis fuerzas**: Con la música y el movimiento puedo ser yo misma. Danza folclórica y biodanza. Autoconocimiento a partir de vivencias cotidianas. Ejercicios guiados a partir de la respiración, la conciencia del cuerpo - espacio y el entorno. Entendimiento de la relación entre el movimiento propio y el que puede proponer un tercero, con pautas a partir del contacto y el cuidado entre las participantes.

b) **Conectando con mi cuerpo**: Conexión con el propio cuerpo y con las propias emociones. Secuencias de movimientos a modo de coreografía a través de diferentes imaginarios relacionados con la cotidianidad. Biodanza para tener un encuentro consigo mismas, identificar y exteriorizar las emociones, sentir la conexión con la vida, la alegría y las ganas de vivir. Las sesiones serán guiadas para que, a través de la repetición y de la observación, las mujeres encuentren diferentes maneras de movilizarse en el espacio, con improvisación.

c) **Mis emociones y mi sensualidad**: Estimulación de los ejes creatividad y afectividad a través del libre movimiento. Exploración de posturas y ademanes hacia el movimiento. Realización de ejercicios coreográficos cortos, a partir de la estimulación de la música, para que emerja la sensualidad de cada mujer.

Logística

¿Quién lo hará?

Las sesiones serán dirigidas por la profesional en arte danzario cuyo perfil fue definido en el estudio previo. Las lideresas locales y los auxiliares del proyecto prestarán apoyo logístico

¿Cómo lo hará?

Esta actividad no contempla la entrega de un kit; solo se requiere de ropa cómoda, hidratación y buena actitud de las participantes. Se contará con ayuda de sonido (parlante) para utilizar diferentes clases de música.

¿Dónde lo hará?

En los espacios aprobados por la supervisión (salón comunal del barrio Isla del Sol y Casa de la Cultura), en los horarios escogidos por las mujeres beneficiarias (de 7:00 a.m. a 9:00 a.m. y de 9:00 a.m. a 11:00 a.m.)

Factores clave para el éxito

- Las mujeres beneficiarias deben comprometerse con la asistencia puntual a todas las sesiones
- El equipo administrativo enviará recordatorios de las sesiones a las beneficiarias, por diferentes vías (celular, correo electrónico)

Seguimiento y evaluación

- Asistencia: No. de asistentes / No. de convocadas x 100
- Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta en *Google Forms*



Actividad 3

Recorridos guiados

Objetivo

Disfrutar espacios de ocio o entretenimiento que permitan la sensibilización y el reconocimiento del papel de la mujer en el cuidado del ambiente y su incidencia en la historia

Población beneficiaria

Sesenta (60) mujeres cuidadoras de la localidad, distribuidas en 2 grupos de 30 mujeres cada uno

Descripción

Se realizarán 4 recorridos, 1 vez a la semana, a los lugares señalados en los estudios previos, a saber:

a) Quinta de Bolívar

b) Humedal El Tunjo

c) Biblioteca Pública Gabriel García Márquez - El Tunal

d) Museo de la Ciudad Autoconstruida

Cada uno de los recorridos se realizará en dos jornadas, uno en horas de la mañana y otro en horas de la tarde.

Logística

¿Quién lo hará?

Las sesiones serán dirigidas por una profesional en ciencias humanas del equipo de la firma operadora, con la participación de gestores ambientales y/o de convivencia y profesionales del equipo de participación de la Alcaldía Local de Tunjuelito, así como de los guías asignados por cada lugar que será visitado.

¿Cómo lo hará?

Para cada recorrido se aplicará el siguiente protocolo:

- El punto de encuentro será la sede de la Alcaldía Local de Tunjuelito (Diagonal 50 A # 18 - 48 Sur - Barrio San Carlos). De allí parten los grupos, en el bus contratado por el operador
- Los recorridos se iniciarán a las 9:00 a.m. y a las 2:00 p.m., por lo cual los grupos deben llegar al punto de encuentro con una antelación mínima de 1 hora y 30 minutos (7:00 a-m y 12:30 p.m., respectivamente)
- Después de cada recorrido los buses regresarán al punto de encuentro (alcaldía)
- Se debe llegar con puntualidad al punto de encuentro, pues los recorridos también empezarán de forma puntual
- En el punto de encuentro el operador verificará la asistencia, mediante la respectiva planilla
- El equipo administrativo del proyecto previamente gestionó el permiso de ingreso para todos los grupos
- No se permite el consumo de bebidas ni alimentos durante el recorrido
- No se debe arrancar plantas, ni pisar los jardines y huerta ni extraer material vegetal o biológico
- No se permite correr
- Se recomienda asistir con ropa abrigada y zapatos con buen agarre
- Dependiendo del tipo de lugar que se visite, las profesionales en ciencias humanas del proyecto realizarán una reflexión acerca del rol de las mujeres en el cuidado del ambiente y sobre la huella femenina en el curso de la historia

Factores clave para el éxito

- Las mujeres beneficiarias deben comprometerse con la asistencia puntual a todas las sesiones
- El equipo administrativo enviará recordatorios de los recorridos a las beneficiarias, por diferentes vías (celular, correo electrónico)

Seguimiento y evaluación

- Asistencia: No. de asistentes / No. de convocadas x 100
- Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta en *Google Forms*



Actividad 4

Formación productiva en diseño de uñas

Objetivo

Contribuir a la economía del cuidado mediante la capacitación productiva en técnicas de belleza para uñas a cuidadoras que se encuentren en la modalidad de cuidado directo.

Población beneficiaria

Cien (100) mujeres cuidadoras de la localidad, distribuidas en 4 grupos de 25 mujeres cada uno

Descripción

La actividad consiste en brindar capacitación productiva en técnicas de belleza para uñas, donde aprenderán sobre el cuidado de las uñas y el uso correcto de las herramientas para emprender como manicurista, además de tendencias en decoración de uñas. Además, se aportará información, orientación, acompañamiento y apoyo personal y social a las cuidadoras participantes a través de una metodología conversacional que propicie la reflexión en las concepciones que cada mujer tiene sobre sí misma, la desmitificación de los ideales de belleza, el reconocimiento de las mujeres en sus diferentes roles, la importancia de la autonomía económica y, sobre todo, cómo contribuir al desarrollo de la **Economía del Cuidado**, transformando los roles e imaginarios asociados a este. El siguiente será el temario del curso:

1. Manicura
2. Pedicura
3. Diseño, corte y preparación de uñas
4. Nail art
5. Colocación de tips
6. Limado de uñas
7. Esculpida de uñas
8. Retiro de uñas acrílicas

Logística

¿Quién lo hará?

Las sesiones serán dirigidas por las facilitadoras con formación técnica laboral por competencias en belleza integral, cuyo perfil fue definido en el estudio previo. Las lideresas locales y los auxiliares del proyecto prestarán apoyo logístico.

¿Cómo lo hará?

Se utilizarán los diferentes elementos del kit (limas profesionales, monómero, polvos acrílicos para uñas, esmaltes, recipiente de cristal, crema exfoliante, toalla, desengrasante, empujador de cutícula, cortacutícula, brocha, tijeras, pinza, pincel, limpiador, sanitizante líquido, almohadillas de algodón, líquido removedor, bolsa, kit pulidor de uñas eléctrico).

¿Dónde lo hará?

En los espacios aprobados por la supervisión (Casa de la Participación, salón comunal del conjunto multifamiliar Norte de Santander, barrio El Tunal y Manzana del Cuidado, barrio Abraham Lincoln), en los horarios escogidos por las mujeres beneficiarias (de 7:00 a.m. a 9:00 a.m. y de 1:00 p.m. a 3:00 p.m.).

Factores clave para el éxito

- Las mujeres beneficiarias deben comprometerse con la asistencia puntual a todas las sesiones
- Para minimizar el riesgo de pérdida o deterioro de los elementos del kit, las mujeres tendrán a su disposición el kit durante cada sesión, pero no podrán llevárselo al concluir estas sino que lo dejarán en custodia del operador después de cada sesión.
- El equipo administrativo enviará recordatorios de las sesiones a las beneficiarias, por diferentes vías (celular, correo electrónico)

Seguimiento y evaluación

- Asistencia: No. de asistentes / No. de convocadas x 100
- Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta en *Google Forms*



Actividad 5

Formación productiva en bisutería

Objetivo

Contribuir a la economía del cuidado mediante la capacitación productiva en bisutería y artesanía básica a cuidadoras de la localidad

Población beneficiaria

Setenta (70) mujeres cuidadoras de la localidad, distribuidas en 2 grupos de 35 mujeres cada uno

Descripción

La actividad consiste en brindar a las mujeres beneficiarias capacitación productiva en bisutería y artesanías básicas con materiales reciclables, así como fabricación de accesorios como collares, pulseras, aretes, anillos, con diseños propios, para uso propio o para comercializar. Las mujeres aprenderán diferentes técnicas, uso de materiales, herramientas y ensambles para creación forma artesanal. Igualmente, se propiciará la sensibilización frente al rol del cuidado y su relación directa con afectaciones en la salud y en la calidad de vida que reducen el tiempo de ocio y de las relaciones sociales, llevando incluso al aislamiento. Será un espacio para compartir experiencias, sentimientos e impulsar a las beneficiarias a la acción y al cambio y se dará lugar a las reflexiones de cada mujer sobre su crecimiento personal y desarrollo de capacidades para el autocuidado, lo cual contribuye al desarrollo de la **Economía del Cuidado** y la transformación de roles e imaginarios asociados a este. El siguiente será el temario del curso:

1. Bisutería básica: Pulseras
2. Bisutería básica: Anillos
3. Bisutería básica: Técnicas de ensamble
4. Bisutería básica: Aretes
5. Bisutería básica: Collares
6. Aprovechamiento de materiales reciclados

Logística

¿Quién lo hará?

Las sesiones serán dirigidas por la artesana local cuyo perfil fue definido en el estudio previo. Las lideresas locales y los auxiliares del proyecto prestarán apoyo logístico.

¿Cómo lo hará?

Se utilizarán los diferentes elementos del kit (alambre, hilo, aguja, mostacilla, pinza, tijeras, figuras metalizadas, cuentas de plástico, cuentas de materiales naturales, broches, bolsa tipo mochila).

¿Dónde lo hará?

En los espacios aprobados por la supervisión (Centro de Desarrollo Comunitario Pablo de Tarso, barrio Venecia y Manzana del Cuidado, barrio Abraham Lincoln), en los horarios escogidos por las mujeres beneficiarias (de 7:00 a.m. a 9:00 a.m. y de 1:00 p.m. a 3:00 p.m.).

Factores clave para el éxito

- Las mujeres beneficiarias deben comprometerse con la asistencia puntual a todas las sesiones
- Para minimizar el riesgo de pérdida o deterioro de los elementos del kit, las mujeres tendrán a su disposición el kit durante cada sesión, pero no podrán llevárselo al concluir estas sino que lo dejarán en custodia del operador después de cada sesión.
- El equipo administrativo enviará recordatorios de las sesiones a las beneficiarias, por diferentes vías (celular, correo electrónico)

Seguimiento y evaluación

- Asistencia: No. de asistentes / No. de convocadas x 100
- Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta en *Google Forms*

Actividad 6

Conversatorio sobre el cuidado



Objetivo

Sensibilizar y fortalecer el reconocimiento del trabajo del cuidado por medio de un espacio de reflexión sobre los roles que las cuidadoras ejercen, para generar cambios sociales y culturales.

Población beneficiaria

Cuarenta (40) mujeres cuidadoras de la localidad, distribuidas en 2 grupos de 20 mujeres cada uno

Descripción

Con el conversatorio se busca sensibilizar y fortalecer el reconocimiento del trabajo del cuidado, propiciar la redistribución del trabajo no remunerado en hombres y mujeres de la localidad, así como sobre los roles que las cuidadoras ejercen en sus vidas, que están reglamentados por normas construidas socialmente y que establecen formas de ser, de sentir, de hablar y pensar (como los roles de género, que históricamente han ubicado a las mujeres en una posición de exclusión y subordinación). También se busca reflexionar sobre la importancia de la **Economía del Cuidado** y de cómo, en el camino hacia el empoderamiento, las mujeres cuidadoras pueden logran un empleo y habilidades específicas que les ayuden a poner en valor los recursos personales y potenciarlos, de forma que afronten con más seguridad los retos laborales que se plantean.

A través de una metodología conversacional y vivencial, 4 mujeres lideresas conversarán sobre **el cuidado**, a partir del reconocimiento de su rol como mujeres, lideresas, cuidadoras y habitantes de la localidad. Durante la sesión, y con ayuda audiovisual, se presentarán imágenes de las 4 lideresas, en las cuales ellas estén realizando acciones de su cotidianidad. A las mujeres asistentes se les dará la palabra para que les pregunten a las lideresas sobre cualquier aspecto que haya llamado su atención en las fotografías presentadas y, seguidamente, las lideresas responderán, pese a lo cual podrán darle la palabra a las asistentes.

Logística

¿Quién lo hará?

Cada una de las 4 mujeres deberá preparar una ponencia relacionada con su rol como cuidadoras y lideresas de la localidad. Servirá como moderador el coordinador del proyecto o una de las psicólogas del equipo.

¿Cómo lo hará?

El conversatorio se realizará en dos jornadas, una de ellas en horas de la mañana y la otra en la tarde.

¿Dónde lo hará?

En los espacios aprobados por la supervisión. Al momento de la presentación de este documento la supervisión se encuentra realizando la gestión para realizar los conversatorios en el auditorio de la alcaldía local de Tunjuelito, los días 09 de junio, de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. y el 14 de junio, de 1:00 p.m. a 3:00 p.m.

Factores clave para el éxito

- Las mujeres beneficiarias deben comprometerse con la asistencia puntual a los conversatorios
- El equipo administrativo enviará recordatorios de los conversatorios a las beneficiarias, por diferentes vías (celular, correo electrónico)

Seguimiento y evaluación

- Asistencia: No. de asistentes / No. de convocadas x 100
- Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta en *Google Forms*

Otros aspectos comunes a todas las actividades de respiro y formación productiva:

1. Se dispondrá de un espacio de alrededor de 15 minutos para compartir un refrigerio con las asistentes, consistente en un sándwich de pan francés con jamón (pollo y/o cerdo) y queso, bebida en caja, fruta y un dulce.

2. En todos los espacios, además de las actividades de respiro y formación en sí mismas, se destinará una parte de la sesión para la realización de reflexiones relacionadas con la **resignificación del trabajo de cuidado**, a cargo de las profesionales en ciencias humanas que forman parte del equipo del proyecto. El trabajo de reflexión de las profesionales en ciencias humanas se realizará de la siguiente manera:

   - En cada sesión se destinará un mínimo de 20 minutos al proceso de reflexión sobre el trabajo de cuidado, idealmente al final de la actividad de respiro o formativa (es decir, cuando la facilitadora concluya su trabajo formativo).
   - Las reflexiones estarán relacionadas con los ejes definidos para cada actividad. Por ejemplo, en el caso de yoga/danza, los ejes son (i) retornando a mi amor propio; (ii) reconociendo mi identidad como mujer; y (iii) alimentando mi cuerpo
   - En la reflexión se considerarán, además, definiciones e información sobre las denominadas “3 R del trabajo de cuidado” (reconocimiento, redistribución y reducción); los derechos de las mujeres cuidadoras; los derechos de las mujeres en situación de violencia; y las rutas de atención en estos casos.
   - Como parte de la estrategia pedagógica y de comunicación para el cambio cultural en la localidad, en las la reflexiones y sensibilización se utilizará un juego, tipo pendón (juego “Escalera”, cuyo diseño fue aprobado por la supervisión y que se presenta en las páginas siguientes.
   - La escalera se imprimirá en una lona banner de 150cm de ancha por 150cm de alta. Tendrá 16 casillas, así:

     • 8 casillas contienen las imágenes alusivas a los ocho derechos priorizados para las mujeres que habitan Bogotá
     • 4 casillas se ocupan de los derechos de las mujeres víctimas de violencia alusiva y las rutas de atención en caso de violencia contra las mujeres
     • 2 casillas hacen alusión al trabajo de cuidado y a las tres R
     • 1 casilla indica la señal de alerta en caso de violencia de género

- Reglas del juego “Escalera”:

  - El pendón tendrá impresa la escalera de 16 casillas, a cada una de las cuales le corresponde una tarjeta en la que se describe la respectiva idea o concepto.
  - Cada mujer jugadora tendrá una ficha (ficha de juegos de mesa, tapa de gaseosa o similar) que estará ubicado en la casilla de inicio.
  - El orden para empezar a jugar será decidido en forma voluntaria por las jugadoras o la facilitadora les asignará turnos de forma aleatoria.
  - Para avanzar, la primera jugadora arrojará un dado (o se utilizará un dado mediante aplicación de celular o preguntando a alguna otra mujer datos como fechas se determinará un número).
  - Cuando la jugadora avance a una casilla, la facilitadora le preguntará si conoce el respectivo concepto, según corresponda a la casilla. Si la jugadora indica que sí lo conoce, se le pedirá que diga en voz alta el concepto y ganará 1 punto. Si no lo sabe, la facilitadora les preguntará a las demás mujeres, para que alguna indique a qué se refiere el concepto. Posteriormente, la facilitadora leerá en voz alta el contenido de la tarjeta. En cualquier caso, se propiciará una breve reflexión sobre el respectivo concepto.
  - La siguiente jugadora avanzará de la misma manera y se repetirá el procedimiento del numeral anterior.
  - Se procurará que participe la mayor cantidad de mujeres y se abordarán todos los conceptos asociados a las casillas.

Escalera del trabajo de cuidado



Tarjetas explicativas de la escalera del trabajo de cuidado

Tarjeta 1: Señal de ayuda

PIDE AUXILIO ANTE LA VIOLENCIA



Se trata de una señal silenciosa que puede realizarse en casa o en la calle sin que el agresor se percate. Consiste en mostrar la palma de la mano y esconder el pulgar, metiéndolo hacia dentro. Después, bajar los otros cuatro dedos de forma repetida.

Es un gesto que ya se conoce como "señal de ayuda", una iniciativa puesta en marcha por Canadian Women's Foundation (Fundación Canadiense de Mujeres, organización líder en el movimiento por la igualdad de género en Canadá) y que se ha extendido por todo el mundo.

Tarjeta 2:

DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS



Las mujeres cuidadoras tienen derecho a vivir una vida en la cual se supriman todas las formas de violencia en su contra (física, psicológica, sexual, patrimonial, económica, cultural, simbólica y política), tanto en el espacio público como el privado.

Tarjeta 3:

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LAS MUJERES



Las mujeres cuidadoras tienen derecho a que se incremente su participación y representación en las instancias de poder y en la toma de decisiones para el ejercicio pleno de su ciudadanía.

Tarjeta 4:

DERECHOS DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

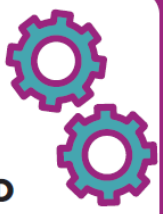
1. Recibir orientación e información
2. Recibir atención integral en salud
3. Acceder a medidas de protección
4. Acceder a la justicia - Denunciar

¿Sabes cuáles derechos se protegen mediante la ruta única de atención a mujeres víctimas de violencias?

1. Recibir orientación e información sobre los derechos, las formas de hacerlos efectivos, los servicios y entidades encargados para la atención y protección integral
2. Recibir atención integral en salud física, mental, sexual y reproductiva
3. Acceder a medidas de protección específicas e inmediatas para proteger la vida, la de sus hijas e hijos y evitar que los hechos se repitan o agraven.
4. Acceder a la justicia. Denunciar los hechos para que sean investigados y el agresor sea juzgado y castigado.

Tarjeta 5:

DERECHO AL TRABAJO EN CONDICIONES DE IGUALDAD Y DIGNIDAD



Las mujeres cuidadoras tienen derecho a acceder al trabajo (formal y no formal, remunerado y no remunerado) en condiciones de igualdad. También tienen derecho al reconocimiento social, económico y simbólico del trabajo que realizan, incluyendo sus labores de cuidado directo e indirecto.

Tarjeta 6:

DERECHO A LA SALUD PLENA



Las mujeres cuidadoras tienen derecho a que se prevengan las desigualdades en el acceso a la salud, a que sus afectaciones específicas sean atendidas de acuerdo con sus necesidades y a que se garantice el acceso, cobertura y atención oportuna e integral a la salud, con criterios de calidad.

Tarjeta 7:

DERECHO A LA EDUCACIÓN CON EQUIDAD



Las mujeres cuidadoras tienen derecho a que se les garantice una educación de calidad y pertinencia, con condiciones de acceso y permanencia en todos los niveles y ámbitos del sistema educativo, para su realización plena como sujetas de derechos.

Tarjeta 8:

LÍNEAS TELEFÓNICAS PARA RECIBIR ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN

¿Conoces las líneas telefónicas en las que puedes obtener asesoría y orientación? Bogotá cuenta con una Ruta Única de Atención a mujeres víctimas de violencias, a través de la cual las mujeres víctimas y la ciudadanía en general, pueden informarse sobre a dónde acudir en casos de violencias de género, cómo y dónde solicitar orientación, atención en salud, medidas de protección o cómo acceder efectivamente a la justicia.

- **La Línea Púrpura** es una línea telefónica gratuita que funciona las 24 horas, todos los días del año, y es atendida por un equipo de psicólogas, trabajadoras sociales, abogadas y enfermeras. Está dirigida a mujeres mayores de 18 años que identifiquen estar viviendo una situación de violencias (Línea púrpura: 018000112137 / WhatsApp Púrpura: 3007551846)

- **La Línea 155** funciona en todo el territorio nacional para orientar a mujeres sobrevivientes de violencia basada en género. Es gratuita y está disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana

Tarjeta 9:

DERECHO A UNA CULTURA LIBRE DE SEXISMO

Las mujeres cuidadoras tienen derecho a que se eliminen las expresiones y prácticas sociales que, con base en la diferencia sexual, legitiman y afianzan la desigualdad social entre las personas y que muestran a la mujer como un ser inferior debido a sus especificidades biológicas.

Tarjeta 10:

DERECHO AL HÁBITAT Y A UNA VIVIENDA DIGNA

Las mujeres cuidadoras tienen derecho al acceso a la tierra, la titulación de predios y a la vivienda digna; al acceso a financiamientos y crédito con miras a la autonomía económica.

Tarjeta 11:

LÍNEA TELEFÓNICA DE EMERGENCIA NUSE

El Número Único de Seguridad y Emergencias **-NUSE- 123** de es el sistema que se encarga de recibir las llamadas de la ciudadanía o de entidades solicitando ayuda en asuntos relacionados con **seguridad y emergencias**, con el fin de brindar una respuesta eficiente y rápida en cada uno de los escenarios.

Tarjeta 12:

DERECHO A LA PAZ Y CONVIVENCIA CON EQUIDAD DE GÉNERO

Las mujeres cuidadoras tienen derecho a que se prevengan y corrijan las situaciones injustas y evitables que generan discriminación, desigualdad y subordinación entre mujeres y hombres. También a que se fomente una cultura de paz que reconozca y valore los aportes y propuestas de las mujeres en la tramitación, resolución y transformación de los conflictos sociales, económicos, políticos y culturales.

Tarjeta 13:

LÍNEA TELEFÓNICA PARA ACCEDER A MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Las mujeres víctimas de violencias tienen derecho a "pedir, sin perjuicio de las denuncias penales a que hubiere lugar (...) una medida de protección inmediata que ponga fin a la violencia, maltrato o agresión o evite que esta se realice cuando fuere inminente".

La Línea 141 es una línea gratuita nacional que el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF- pone a disposición de todo adulto o niño que necesite reportar una emergencia, hacer una denuncia o pedir orientación sobre casos de maltrato infantil, violencia sexual, acoso escolar, trabajo infantil o consumo de sustancias psicoactivas.

Tarjeta 14:



TRABAJO DE CUIDADO

Trabajo de cuidado directo: Comprende las actividades de atención directa a otras personas, por ejemplo, el cuidado de personas en condición de dependencia, incluyendo el cuidado y la formación de los niños y niñas (traslado al colegio y ayuda al desarrollo de tareas escolares); el cuidado de ancianos y enfermos y personas en condición de discapacidad; y, el rescate y cuidado de los animales domésticos.

Trabajo de cuidado indirecto: Hace referencia al trabajo doméstico (actividades de mantenimiento del hogar), incluyendo la preparación de alimentos; la limpieza y mantenimiento del hogar; la limpieza y mantenimiento del vestido; la organización, distribución y supervisión de tareas domésticas; la compra; los pagos o los trámites relacionados con el hogar; y, las reparaciones al interior del hogar.

La Ley 1413 de 11 de noviembre de 2010 regula la inclusión de la economía del cuidado en el sistema de cuentas nacionales con el objeto de medir la contribución de la mujer al desarrollo económico y social del país, como herramienta fundamental para la definición e implementación de políticas públicas.

Tarjeta 15:

LÍNEA TELEFÓNICA PARA REALIZAR DENUNCIAS

La Línea 122 es el centro de contacto de la Fiscalía General de la Nación. Funciona 24 horas al día, todos los días del año y en ella las mujeres cuidadoras pueden realizar denuncias sobre hechos que atenten contra su integridad.

Tarjeta 16:



LAS 3 R DEL TRABAJO DE CUIDADO

Se dice que el cuidado es un trabajo invisible que hace posible el trabajo visible. Es por ello que se debe:

1. **Reconocer** que cuidar es un trabajo y tanto hombres como mujeres podemos hacer parte de él.
2. **Redistribuir** la responsabilidad en las labores de cuidado de forma equitativa (no asociada al sexo) entre hombres, mujeres y demás integrantes del hogar.
3. **Reduci**r o aliviar tanto como sea posible las cargas de cuidado en la distribución de las tareas de la casa y desmitificar que las tareas están asociadas al sexo.