INFORME EJECUTVO
PROYECTO 1811 "SAN CRISTOBAL TE CUIDA"
PROGRAMA "SISTEMA DISTRITAL DE CUIDADO"

OBEJETIVO GENERAL: "Reconocer la importancia de la mujer cuidadora en la Localidad de San Cristóbal, a través de servicios de orientación y acompañamiento psicosocial, socio jurídico y de actividades de respiro para la reducción de la pobreza de tiempo, que permitan el desarrollo de su bienestar físico, emocional y mental, mediante estrategias pedagógicas y de cuidado para el empoderamiento personal de personas cuidadoras"

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Llevar a cabo la semana del cuidado para el reconocimiento de las personas cuidadoras, brindándoles espacios de esparcimiento y respiro a trescientas mujeres en beneficio de su salud física y mental.

2. Desarrollar un espacio de formación para trescientas mujeres cuidadoras de la localidad de San Cristóbal en tres (tres) líneas: Capacidades en salud para cuidado de personas dependientes diversas, apoyo psicosocial colectivo a través del arte y fortalecer redes de apoyo comunitario

Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos del Proyecto 1811 relacionados anteriormente, el día 16 de enero de 2024 se llevó a cabo en la Alcaldía Local de San Cristóbal El Primer Comité Técnico del proyecto, en el cual se contó con la participación del equipo Coordinador del Proyecto, la Supervisión y una representante de la comunidad, en dicho comité se revisaron y aprobaron los perfiles y hojas de vida del equipo profesional, se fijo la fecha para la presentación publica del proyecto y se socializó el cronograma y plan de trabajo.

El día 23 de enero de 2024 a las 2:00 pm se llevo a cabo la presentación publica del proyecto San Cristóbal TE CUIDA, en ella se tuvo la participación de la Supervisión, Coordinación y parte del equipo profesional, además de las mujeres de la comunidad que asistieron, en dicho evento se contó con la Estación de Café y entrega de refrigerios.

Además de lo anterior y con el fin de garantizar el cumplimiento de la meta de las seiscientas mujeres cuidadoras de la localidad San Cristóbal, se creo la pieza publicitaria de la Convocatoria al Proyecto San Cristóbal TE CUIDA, la cual incluyó un código QR de inscripción y se difundió en diferentes redes sociales y mediante el apoyo de los lideres y lideresas comunitarios se envió a los diferentes grupos de WhatsApp de las distintas Juntas de Acción Comunal, acompañada la pieza publicitaria del link de inscripción y la información pertinente sobre las dos estrategias principales del Proyecto: Semana de la

Cuidadora 24/7 y Escuela para Mujeres Cuidadoras de San Cristóbal “Si nos cuidamos podemos cuidar”



Pieza Publicitaria

Una vez inscritas las 300 mujeres para la Estrategia de la ESCUELA PARA MUJERES CUIDADORAS DE SAN CRISTOBAL “SI NOS CUIDAMOS PODEMOS CUIDAR, en el mes de marzo de 2024 se dio inicio a la ejecución del Proyecto San Cristóbal TE CUIDA en el territorio de la siguiente manera:

ESTRATEGIA ESCUELA PARA MUJERES CUIDADORAS DE SAN CRISTOBAL "SI NOS CUIDAMOS PODEMOS CUIDAR

La Escuela de Mujeres Cuidadoras de San Cristóbal "Si nos cuidamos podemos cuidar" tuvo como finalidad "Brindar espacios de capacitación que permitan fortalecer las habilidades de cuidados y herramientas de autocuidado de trescientas (300) mujeres cuidadoras de la Localidad de San Cristóbal" (Anexo técnico)

Con el fin de ejecutar el presente componente se estableció contacto con lideres y lideresas de diferentes barrios de la Localidad, presidentes y presidentas de las JAC y teniendo en cuenta que ya existían unos acuerdos previos de los espacios que fueron utilizados para los talleres de la Semana de la Cuidadora 24/7; fueron los mismos espacios estratégicos alrededor de la localidad en los que se llevó a cabo la Escuela de Mujeres Cuidadoras de San Cristóbal, adicionando a estos el salón Comunal del barrio la Herradura, para un total de siete puntos:

1. Salón comunal San Isidro
2. Salón comunal Libertadores
3. CDC La Victoria
4. Salón comunal San Blas Primer Sector
5. Salón Comunal Granada Sur
6. Salón comunal Atenas
7. Salón Comunal la Herradura

De igual manera se contó con la contratación de 10 profesionales y un grupo musical de Chirimía que estarían a cargo de los diferentes talleres, conforme se requiriera:

1. Adriana Higuera García- Fisioterapeuta
2. Sandra Patricia Caicedo Mora – Terapeuta Ocupacional
3. Edith Andrea Pineda Rodríguez- Psicóloga
4. Angie Karina Bocanegra Marín- Psicóloga
5. Jeammy Viviana Rojas Herrera- Enfermera
6. Andrea Romero- Enfermera
7. Sandra Milena Suarez- Abogada
8. María Stephanny Bocanegra Marín- Abogada
9. Andrea Acosta- Nutricionista
10. Nelson Eduardo Zamora Robayo- Profesional en áreas administrativas
11. Grupo Musical de Chirimía

En la etapa de alistamiento del Proyecto San Cristóbal te Cuida, los y las profesionales de las diferentes áreas desarrollaron una Ficha Técnica de cada taller en la cual se

incluyó la metodología, marco teórico, objetivos, desarrollo de la actividad, materiales requeridos, bibliografía, entre otros, conforme al anexo técnico.

"Las capacitaciones para desarrollar están encaminadas a la orientación sobre el cuidado de las personas dependientes enfocado al autocuidado de las cuidadoras, evitando de esta forma las consecuencias sobre la salud física y mental ocasionadas en el desarrollo de las labores de cuidado.

Adicionalmente estas capacitaciones buscan de alguna forma optimizar el tiempo empleado por las cuidadoras cuando realizan las actividades de cuidado, con el fin de que puedan contar con disponibilidad de tiempo para el desarrollo de otras actividades que fomenten su economía." (Anexo Técnico, San Cristóbal TE CUIDA")

La estrategia se desarrolló desde el día 04 de marzo de 2024 y tuvo una duración de tres semanas, hasta la actividad de Cierre que se llevó a cabo el día 23 de marzo de 2024; con el fin de garantizar la participación de las 300 mujeres cuidadoras en todos los talleres, se realizaron dos jornadas los días 18 y 20 de marzo de 2024 en las cuales se dictaron los 4 primeros talleres de manera integral para que las mujeres que por alguna circunstancia no pudieron asistir a alguno de ellos pudieran recuperar la Capacitación y así culminar en su totalidad el curso de formación. Dentro del presente componente se plantearon cinco talleres diferentes para las mujeres cuidadoras de la localidad de San Cristóbal:

1. Fisioterapia y Cuidado general de la Salud

Objetivo: Reconocer las practicas saludables e indicaciones desde la fisioterapia, para mantener un adecuado cuidado general de la salud, orientado al paciente y cuidador, facilitando la implementación de buenas prácticas en la administración de medicamentos, para el bienestar

Este taller fue dictado en los siete (7) puntos dispuestos y las profesionales responsables fueron Adriana Higuera García (Fisioterapeuta) y Andrea Romero (Enfermera); las jornadas se desarrollaron en el siguiente orden:

- ✓ Rompehielos arma la historia por medio de la actividad tingo tango
- ✓ Base del conocimiento previo: ¿Cuál es su concepto de lo que es ser una persona cuidadora?
- ✓ Presentación de prácticas saludables para mantener un adecuado cuidado general de la salud orientado al paciente y cuidador e implementación de buenas prácticas en la administración de medicamentos. Cuidados y mejoramiento de la salud a través de la fisioterapia.
- ✓ Actividad de conclusión: preguntas de realimentación

- ✓ Entrega de folletos con la información de la sesión.

2. Nutrición y Salud - Cuidado personal e higiene del paciente y cuidadora

Objetivo: Brindar información sobre una nutrición y cuidado personal saludable con el fin de contar con formas más prácticas e innovadoras para realizar actividades diarias

Este taller fue dictado en los siete (7) puntos dispuestos y las profesionales responsables fueron Andrea Acosta (Nutricionista), Jeammy Viviana Rojas Herrera (Enfermera) y Sandra Patricia Caicedo Mora (Terapeuta ocupacional); las jornadas se desarrollaron en el siguiente orden:

- ✓ Presentación e inicio: identificación de las personas participantes y talleristas, diligenciamiento del listado de asistencia
- ✓ Presentación PowerPoint para aclarar temas conceptuales sobre cuidados físicos y de higiene del paciente, por parte de la profesional en enfermería
- ✓ Ejercicio práctico por duplas para desarrollar ejemplos de movilizaciones de pacientes, ejemplos de la higiene personal y/o cuidados de la piel.
- ✓ Taller vivencial de alimentación saludable por parte de la nutricionista
- ✓ Cierre

3. **Deberes y derechos (cuidador y paciente) - Cualidades del cuidador (a)**

Objetivo: Dar a conocer a las mujeres cuidadoras de la localidad de San Cristóbal los deberes y derechos de pacientes y cuidadores, así como la garantía de un servicio de calidad y oportuno para pacientes con enfermedades de alta complejidad y/o huérfanas. Al finalizar la sesión las cuidadoras comprenderán la importancia de conocer las necesidades de los pacientes, fortalezas, debilidades y elementos para su bienestar; así como también sus capacidades y limitaciones.

Este taller fue dictado en los siete (7) puntos dispuestos y las profesionales responsables fueron Sandra Milena Suarez (Abogada) y Edith Andrea Pineda Rodríguez (Psicóloga); las jornadas se desarrollaron en el siguiente orden:

- ✓ Presentación del equipo profesional y las Mujeres participantes, diligenciamiento de los listados de asistencia
- ✓ Presentación en Power Point sobre los derechos y deberes del paciente – cuidador y las cualidades de una persona cuidadora.
- ✓ Actividad Practica de Memoria
- ✓ Break: espacio de 30 minutos para que las mujeres cuidadoras realicen una pausa activa y tomen su refrigerio o pasen por la estación de café dispuesta en el espacio.

- ✓ Actividad practica "Cualidades de la Cuidadora", para esta actividad se dispondrá de una cartografía que llevará la imagen de una mujer cuidadora, se les pedirá a las mujeres que escriban una cualidad que las identifique como cuidadoras
- ✓ Reflexión en la que se resalta la labor de cuidado que ejercen las mujeres participantes
- ✓ Evaluación y cierre de la jornada.

4. Fases para la gestión de proyectos

Objetivo: Brindar herramientas que permitan gestionar el tiempo de las cuidadoras y posteriormente se presentará las fases necesarias para la gestión de proyectos.

Este taller fue dictado en los siete (7) puntos dispuestos y los profesionales responsables fueron Nelson Eduardo Zambrano Robayo (Profesional en áreas administrativas) y Stephanny Bocanegra Marín (Abogada); las jornadas se desarrollaron en el siguiente orden:

- ✓ Presentación de las actividades y acondicionamiento del espacio
- ✓ Preguntas previas: ¿Qué es un proyecto? y Como se formula un proyecto? y experiencias de las participantes sobre el tema
- ✓ Presentación de Power Point metodología de formulación de proyectos a través de la metodología PMI.
- ✓ Entrega de refrigerios y espacio de reposo.
- ✓ Preguntas e interacción con lo proyectados en la PPT.
- ✓ Actividad lúdica interactiva entre las participantes para la formulación de posibles proyectos en su actividad como cuidadoras.
- ✓ Socialización de resultados y retroalimentación de los mismos.
- ✓ Evaluación y cierre de la jornada.

5. Apoyo Psicosocial colectivo a través del Arte

Objetivo: Reconocer la importancia de escuchar y validar las emociones de la persona cuidadora, para el fortalecimiento de habilidades sociales, comunicativas y como herramienta para procesos de manejo emocional; a partir del reconocimiento consciente de las mismas, por medio de expresiones artísticas manuales y de la vivencia del arte desde la música Chirimía.

Este taller fue realizado en un evento masivo como Cierre del Proyecto el día 23 de marzo de 2024 en el CDC LA VICTORIA, conto con la participación de las 300 mujeres cuidadoras que participaron de la Escuela de Mujeres Cuidadoras de San Cristóbal "si nos cuidamos podemos cuidar"; las profesionales responsables fueron Edith Andrea

Pineda Rodríguez (Psicóloga) y Karina Bocanegra (Psicóloga), además se contó con la participación del grupo de Chirimía XX; las jornada se desarrolló en el siguiente orden:

- ✓ Las psicólogas orientaron un ejercicio reflexivo de cierre de la Escuela, desde la importancia de destacar el cuidado como labor y aporte social, y desde la necesidad de fortalecer espacios de cuidado propios y encuentros entre mujeres cuidadoras, para el bienestar emocional.
- ✓ Entrevista a una representante de cada uno de los salones comunales donde tuvieron lugar las sesiones de la Escuela, quienes respondieron preguntas relacionadas con la experiencia de la Escuela, como: ¿Cuál fue la sesión que más te gusto de la escuela?, ¿Qué mensaje, de lo aprendido en la escuela le podrías dejar a las próximas generaciones?, ¿Con qué emociones te conectaste durante el proceso de la escuela? Las mujeres destacaron la posibilidad de priorizar el cuidado de sí mismas, reconocer que el cuidado implica una dinámica emocional propia, que es importante socializar, aprender cómo tramitar y encontrar apoyo en personas con experiencias cercanas y en la comunidad.
- ✓ Posteriormente se dio paso a profesionales del equipo de Mujer y Género de la Alcaldía local de San Cristóbal, quienes dieron apertura a palabras del alcalde Juan Carlos Triana Rubiano; el alcalde realizó un saludo de agradecimiento y reconocimiento de las labores de cuidado en manos de las mujeres participantes de la Escuela
- ✓ A continuación, se realizó una orientación por parte de las profesionales psicólogas, frente a la construcción de un cartel denominado el Jardín de las Emociones, a manera de memoria de la Escuela y muro de agradecimientos por lo aprendido. Nuevamente se pidió a una representante de cada grupo, recoger unos papelitos de colores, previamente entregados, con las reflexiones de agradecimiento que cada mujer diligenció. Luego estos papeles, se ubicaron en la parte externa del teatro; cada representante de grupo los ubicó en una pancarta con una flor asociada, como símbolo de reconocimiento a la labor realizada y al proceso culminado de Escuela.
- ✓ Se realizó presentación del grupo Son Chirimía, quienes permitieron una vivencia activa desde el arte musical y el baile por parte de las asistentes, a modo de celebración por el cierre del proceso de escuela culminado.
- ✓ Después se dio la palabra a un representante de ASCODES, reconociendo la labor que como agente operador tiene en la ejecución del proyecto de la Escuela. También la supervisora del Proyecto, hizo un agradecimiento a las participantes, en clave de reconocer su labor, los procesos de empoderamiento y gestión comunitaria para las mujeres de la localidad.
- ✓ Se organizaron grupos y dinámica para la entrega del refrigerio, kit final que conto de una bolsa de tela con tensiómetro, termómetro y pulsioxímetro, de igual

manera se hizo entrega de los certificados de participación en la Escuela de Mujeres Cuidadoras.

- ✓ Cierre de la jornada alrededor de la 01:00 pm.

Durante la sesión del cierre del proyecto desafortunadamente no se pudo realizar la entrega de las Chaquetas teniendo en cuenta el impase con las mismas relacionado a temas de tallaje y confección, por lo cual las chaquetas se entregarán en la Alcaldía Local de San Cristóbal en una próxima fecha a acordar.

NOTAS: En la primera sesión de cada uno de los siete puntos dispuestos para realizar los talleres, se realizó la entrega del Kit Inicial a las 300 mujeres cuidadoras, el cual constaba de una agenda y un esfero.

Durante el desarrollo de los talleres se contó en todos los puntos con un kit de aseo que constaba de gel antibacterial, jabón líquido, caja de tapabocas y toallas desechables.

En cada taller se realizó entrega de refrigerio a todas las mujeres participantes, que consto de una bebida negra (coca cola), un sándwich de jamón, queso, lechuga y tomate, una fruta (durazno), una galleta y salsa de tomate y mayonesa, además en cada punto se dispuso de pepinillos para acompañar el sándwich.

También se dispuso de una estación de hidratación y café en los talleres.

Los talleres de la ESCUELA DE MUJERES CUIDADORAS DE SAN CRISTOBAL "SI NOS CUIDAMOS PODEMOS CUIDAR" llevaron a cabo en las siguientes fechas, horarios y Puntos:

CRONOGRAMA ESCUELA DE MUJERES CUIDADORAS DE SAN CRISTOBAL "SI NOS CUIDAMOS PODEMOS CUIDAR"								
TALLER	EQUIPO PROFESIONAL	SAN ISIDRO	LIBERTADORES	CDC LA VICTORIA	SAN BLAS	GRANADA SUR	ATENAS	LA HERRADURA
Fisioterapia y Cuidado general de la Salud	Adriana Higuera García (Fisioterapeuta) Andrea Romero (Enfermera)	07-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	06-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	03-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	12/03/2024 08:00 am a 12:00 pm	11-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	15-03-2024 18-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	20-03-2024 08:00 am a 12:00 pm
Nutrición y Salud - Cuidado personal e higiene del paciente y cuidadora	Andrea Acosta (Nutricionista) Jeammy Viviana Rojas Herrera (Enfermera) Sandra Patricia Caicedo Mora (Terapeuta ocupacional)	06-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	05-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	08-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	11-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	09-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	14-03-2024 18-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	20-03-2024 08:00 am a 12:00 pm
Deberes y derechos (cuidador y paciente) - Cualidades del cuidador (a)	Sandra Milena Suarez (Abogada) Edith Andrea Pineda Rodríguez (Psicóloga)	05-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	04-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	07-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	15-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	13-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	12-03-2024 18-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	20-03-2024 08:00 am a 12:00 pm
Fases para la gestión de proyectos.	Nelson Eduardo Zambrano Robayo (Profesional en áreas administrativas) Stephanny Bocanegra Marín (Abogada)	04-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	08-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	06-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	13-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	15-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	11-03-2024 18-03-2024 08:00 am a 12:00 pm	20-03-2024 08:00 am a 12:00 pm
Apoyo Psicosocial colectivo a través del Arte.	Edith Andrea Pineda Rodríguez (Psicóloga) Karina Bocanegra (Psicóloga) Grupo Musical de Chirimía	23-03-2024 CDC LA VICTORIA 7:30 AM A 01:00 PM						

EVIDENCIA FOTOGRAFICA ESCUELA DE MUJERES CUIDADORAS DE SAN CRISTOBAL "SI NOS CUIDAMOS PODEMOS CUIDAR"

A continuación, se relaciona una serie de fotografías y memorias de la ESCUELA DE MUJERES CUIDADORAS DE SAN CRISTOBAL "SI NOS CUIDAMOS PODEMOS CUIDAR"



FISIOTERAPIA Y CUIDADO GENERAL DE LA SALUD

ASCODES


6 mar 2024 9:54:56 a. m.
13-25 Diagonal 55 Sur
San Cristóbal
Bogotá
Número de índice: 34


4 mar 2024 8:35:12 a. m.
San Cristóbal
Bogotá
Número de índice: 1


4 mar 2024 8:41:41 a. m.
San Cristóbal
Bogotá
Número de índice: 4


12 mar 2024 8:59:38 a. m.
3c Este64 Diagonal 20a Sur
San Cristóbal
Bogotá
Número de índice: 86


6 mar. 2024 9:48:52 a. m.
13-25 Diagonal 55 Sur
San Cristóbal
Bogotá


12 mar 2024 08:53:42
22-71 Carrera 9D Este
San Cristóbal
Bogotá
Número de índice: 28

NUTRICIÓN Y SALUD - CUIDADO PERSONAL E HIGIENE DEL PACIENTE Y CUIDADORA













DEBERES Y DERECHOS (CUIDADORA Y PACIENTE) - CUALIDADES DE LA CUIDADORA











FASES PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS













APOYO PSICOSOCIAL A TRAVES DEL ARTE



ASCODES















ENTREGA DE KIT INICIAL





REFRIGERIOS



ASCODES


23 mar. 2024 8:24:41 a. m.
3-18 Calle 36m Sur
San Cristóbal
Bogotá


12 mar 2024 8:04:40 a. m.
22-34 Carrera 1 Este
San Cristóbal
Bogotá



ASCODES


SAN BLAS
UTO 37 unidades
13 mar 2024 08:07:33
Número de índice: 29


11 mar 2024 08:54:26
3c Este64 Diagonal 20a Sur
San Cristóbal
Bogotá
Número de índice: 20


47 refrigerios
Granada sur
13 mar. 2024 8:17:29 a. m.
22A-16 sur Carrera 2 Este
San Cristóbal
Bogotá

ESTACIÓN DE HIDRATACION Y CAFÉ







ETREGA KIT FINAL Y DIPLOMA



ASCODES


Escuela de
Mujeres Cuidadoras
de San Cristóbal
Escuela de
Mujeres Cuidadoras
de San Cristóbal


Escuela de
Mujeres Cuidadoras
de San Cristóbal


Escuela de
Mujeres Cuidadoras
de San Cristóbal
Si nos cuidamos, podemos cuidar


Escuela de
Mujeres Cuidadoras
de San Cristóbal
Si nos cuidamos, podemos cuidar

ASCODES


23 mar. 2024 11:20:46 a. m.
4-37 Calle 37a Sur
San Cristóbal
Bogotá


Escuela de
Mujeres Cuidadoras
de San Cristóbal
San Cristóbal
Te Cuida


Escuela de
Mujeres Cuidadoras
de San Cristóbal
23 mar. 2024 12:17:44 p. m.
San Cristóbal
Bogotá

ASCODES


Escuela de
Mujeres Cuidadoras
de San Cristóbal
23 mar. 2024 11:51:09 a. m.
3-18 Calle 36m Sur
San Cristóbal
Bogotá


23 mar. 2024 11:25:40 a. m.
3D Este - 36 Calle 39 Sur
San Cristóbal
Bogotá


23 mar. 2024 11:28:42 a. m.


23 mar. 2024 11:12:59 a. m.
4-37 Calle 37a Sur
San Cristóbal
Bogotá


23 mar. 2024 11:39:05 a. m.
4-37 Calle 37a Sur
San Cristóbal
Bogotá

CONCLUSIONES

Dentro del Proyecto San Cristóbal te cuida se pudo evidenciar el gran impacto que este tuvo en la localidad, si bien las mujeres cuidadoras a lo largo de su vida han dedicado su tiempo al cuidado de otras personas o al mantenimiento del hogar, sin recibir algún tipo de remuneración por dicha labor, nunca o casi nunca sacan un tiempo de calidad para su auto- cuidado y bienestar tanto físico como mental.

Mediante los diferentes talleres los y las profesionales a cargo pudieron evidenciar que la gran mayoría de estas mujeres son conscientes que no sacan un tiempo para cuidar de sí mismas, por lo cual se hace necesario fortalecer espacios de cuidado propios y encuentros entre mujeres cuidadoras, para el bienestar emocional, que fue precisamente el objetivo cumplido del Proyecto ya que en general las mujeres participantes se sintieron felices y agradecidas con los talleres recibidos.

Dentro de los espacios de los talleres se les propicio a las mujeres cuidadoras de San Cristóbal un espacio seguro, donde fueron escuchadas y compartieron desde sus experiencias con las labores de cuidado que durante casi toda su vida han ejercido, pudiendo expresar y validar sus emociones, creando entre ellas una red de apoyo y recibiendo información sobre las principales Rutas de Atención a Nivel Distrital.

De igual manera las mujeres cuidadoras pudieron disfrutar de diferentes actividades que les brindaron espacios de recreación, esparcimiento y respiro que les permitió conectar consigo mismas y entender el concepto del Auto-cuidado. Dentro de todos los talleres se hizo énfasis en los Autos (Autoestima, Autocuidado y/o cuidado de sí mismo, Autoconcepto, Autogestión emocional, Autonomía y Autocompasión).

También las mujeres cuidadoras de San Cristóbal pudieron a través del proyecto desconectarse de esas actividades del cuidado sin que esto implicara un abandono de las mismas, sino que al contrario reconociendo que se lleva a cabo una labor de cuidado de una manera mucho mas eficiente y efectiva en la medida en que las mujeres se cuidan a sí mismas.

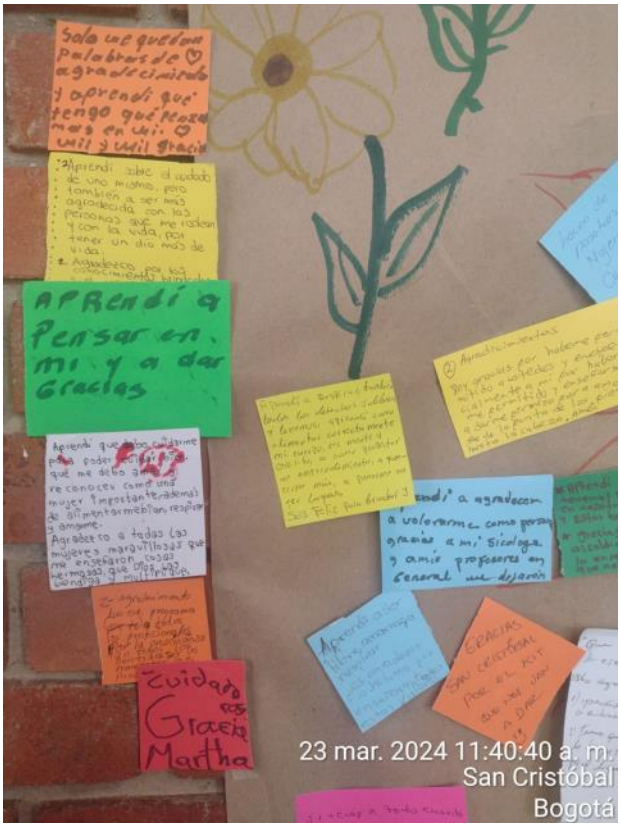
Finalmente se concluye que el PROYECTO SAN CRISTOBAL TE CUIDA permitió concretar acciones de cuidado para las Mujeres Cuidadoras de San Cristóbal y en esta medida también validar las expresiones emocionales que están asociadas al cuidado no como algo secundario, sino como algo trasversal a esa labor, así como valorar el rol de cuidado como elemento central para construir sociedades mas justas, sociedades menos violentas con las mujeres y sociedades más equitativas. SAN CRISTOBAL TE CUIDA permitió no solo hacer la reflexión sobre la importancia del cuidar sino brindar

espacios de cuidado a través del arte, la música, las manualidades, la actividad física, la implementación de hábitos de vida saludable, entre otros. Todos estos aprendizajes y reflexiones fueron reflejadas en la cartelera del Jardín de las emociones en la que las mujeres participantes plasmaron sus sentires y agradecimientos con el Proyecto "San Cristóbal TE CUIDA"



JARDIN DE LAS EMOCIONES

ASCODES


Solo me quedan Palabras de agradecimiento y aprendí que tengo que mirar más en mí. mil y mil gracias
APRENDÍ a Pensar en mí y a dar Gracias
Cuídate mucho Gracias Martha
23 mar. 2024 11:40:40 a. m.
San Cristóbal
Bogotá

RECOMENDACIONES

- Es recomendable también la consideración de modificar la bebida del refrigerio, teniendo en cuenta que durante todo el proceso se recibieron observaciones y criticas sobre la bebida Coca Cola, ya que la mayoría de mujeres son personas mayores y por sus condiciones de salud no es beneficioso el consumo de este tipo de productos, por lo tanto, se sugiere que esta sea reemplazada o en su defecto que se disponga de otra bebida alterna a la Coca-Cola para quienes no deseen o no puedan consumirla. Además, otro aspecto importante respecto a la bebida en mención es que dentro de los talleres se les incentiva a las mujeres a tener hábitos de vida saludable y esta va en contravía a estas iniciativas.
- También es necesario que para los eventos masivos (Bailoterapia y Apoyo Psicosocial a través del Arte) se disponga de agua para las mujeres participantes, teniendo en cuenta que al encontrarse en actividad física se hace necesario tener una adecuada hidratación.

RESULTADOS

Al finalizar el Proyecto San Cristóbal Te Cuida – "Escuela de Mujeres Cuidadoras de San Cristóbal "Si nos cuidamos podemos cuidar", se beneficiaron 300 mujeres:

En total se entregaron:

- 1.790 Refrigerios
- 300 kit inicial (agenda y esfero), (8 en informe 2 y 292 en informe 3)
- 300 kit final (15 en informe 2 y 285 en informe 3)
- 300 chaquetas

NOTA: la demás evidencia fotográfica se encuentra contenida dentro de las actas de cada actividad desarrollada, las fotos aquí plasmadas fueron escogidas al azar de todas las fotos existentes de cada actividad. Los registros videográficos, serán entregados en un medio digital con la demás evidencia física.