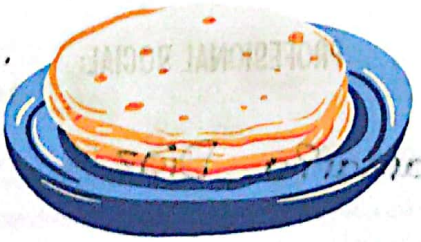
# COCINANDO EN FAMILIA

## Transformación de Imaginarios



**Bienvenidos a esta propuesta!!!**
**Buscamos que todos los integrantes de esta bonita familia, distribuyan mejor los tiempos que la mujer dedica a las labores de cuidado del hogar, especialmente en la COCINA.**





**COMPONENTE DE INCLUSIÓN SOCIAL**
**SERVICIO COMEDORES COMUNITARIOS**
**2023**

Powered by CamScanner

# COCINANDO EN FAMILIA

## Somos la familia:

Gonzales Borre

**COMEDOR COMUNITARIO:**

Puntearando

113859 CCCP 12 001 Puente Aranda

**PROFESIONAL SOCIAL:**

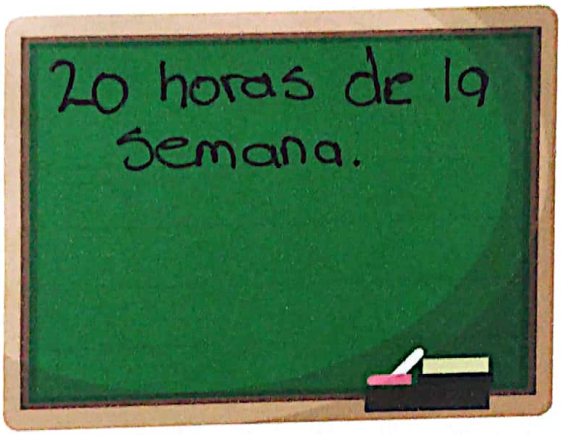
Anamaria Diaz

Powered by CamScanner

# ¿de quién es la Cocina?

La cocina no solo es un espacio físico en el hogar donde se preparan los alimentos, también es un ambiente donde se construyen las relaciones con toda la familia: es un lugar donde enseñamos muchas cosas, así como nos enseñaron a nosotros, entre ellas, a cocinar. Preparar los alimentos, es una experiencia maravillosa y requiere de tiempo, dedicación y amor.

## ¿Cuánto tiempo dedica la mujer a las labores de cuidado en el hogar?




## ¿Qué hemos aprendido?

Reconocimiento de tiempo destinado a las lavores del hogar de cada uno de los integrantes de la familia.

- la diferencia entre el trabajo remunerado y no remunerado.

Anteriormente por no tener oportunidades economicas la mujer tenia toda la carga en el hogar y ahora se pueden distribuir las labores para brindarnos apoyo familiar

Powered by CamScanner

# ¿de quién es la Cocina?

## A qué nos comprometemos

Somos un buen equipo y nos distribuimos los quehaceres del hogar entre todos.

## ¿Quiénes estuvimos presentes?

| Nombre | Parentesco | Firma |
|---|---|---|
| Coraima Boré Herrera | mamá | |
| Valery Borre | hija | |
| Juan Manuel González | papa | |
| Kenny Daniel González | Hija | |

Firma profesional social Anamaria Diaz C.

Fecha 13/07/2023

Powered by CamScanner

# La olla pitadora!!!

## A qué nos comprometemos

APrende a expresar las emosiones :)

APrender a escuchar a los demas

tomar Carciencia de mis deberes para no general Cargas a los demas.

Clasificar las tareas, pero no poner tareas en especifico para poder distribuir los compromisos

## ¿Quiénes estuvimos presentes?

| Nombre | Parentesco | Firma |
|---|---|---|
| Juan Daniel Gonzalez | Papa | |
| Coraima Borre H- | mamá | |
| Valery Borre | hija | |
| Kenny Daniel | hijo | |

**Firma profesional social** Anamaria Diaz

Fecha 19/07/2023

Powered by CamScanner



# La olla pitadora!!!

Sabías que los roles de género definen como se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos y nos comportemos según nuestro sexo al nacer; esto incluye, quién debe realizar las labores de cuidado en el hogar, como cocinar.

## ¿estás de acuerdo con esto?
## ¿Qué opinas sobre los roles de género?

## ¿Qué hemos aprendido?

* Saber controlar las emociones cuando hay sobrecarga
* Saber expresar las emociones para no llegar a explotar.
* Se rrompe el mito de los roles de género.
* Sobre el desgaste del cuidador y como esta asociado las cargas mentales.



Firma profesional social Anamaria Duque C
Fecha 5/08/2023

Powered by CamScanner



# ¡¡¡Ponte el delantal!!!!

## Hemos comprendido que reducir los tiempos que la mujer dedica a las labores de cuidado es importante por que....

Por que nos facilita el tiempo para poder realizar otras actividades como compartir en familia o el resto del tiempo para descansar y desestresarse

## ¿Quiénes estuvimos presentes?

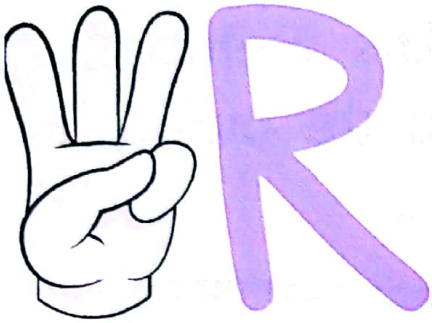
| Nombre | Parentesco | Firma |
|---|---|---|
| Juan Daniel Gonzalez | papá | |
| Valery Borre | hija | |
| Kenny Daniel | mijo | K.D. |
| Coralma Borre | mama | Coralma B. |

Firma profesional social Anamaria Duque C

Fecha 5/08/2023



# ¡¡¡Ponte el delantal!!!!



Vamos a generar algunos acuerdos entono a las 3R: al RECONOCIMIENTO del trabajo de cuidado de las mujeres en el hogar, la REDISTRIBUCIÓN del trabajo de cuidado entre hombres y mujeres en el hogar y la REDUCCIÓN de los tiempos que dedican las mujeres a las labores de cuidado en el hogar

## Hemos reconocido que...

Es muy importante siempre distribuir las labores para no generar cargas, como que todos se sientan en responsabilidad y compromiso

## Vamos a redistribuir las labores de cuidado así

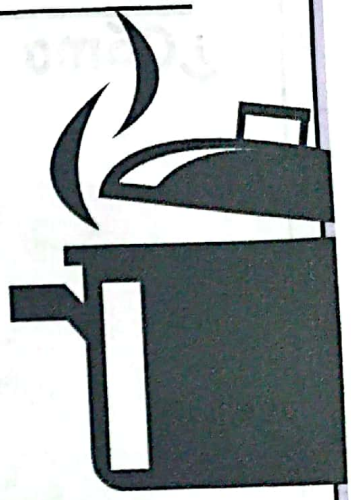
Juan Daniel Gonzalez: cocina Alistamiento y preparativos de alimentos
Coralma Borre: cuidado de los niños preparacion y mascotas
Valery Borre: limpieza y organizacion Emplatado
Kenny Gonzalez: organizar el cuarto consumo y organizacion de la mesa

Powered by CamScanner

# LOS PLATOS SOBRE LA MESA





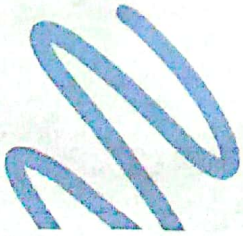



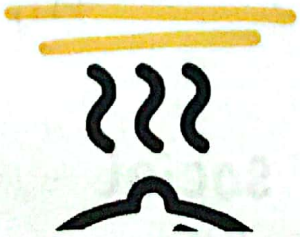
## ¿Qué vamos a preparar?

Harina de trigo con banano

## Ingredientes

Harina – banano – azúcar – sal
aceite – agua y 1 Huevo







Powered by CamScanner

# LOS PLATOS SOBRE LA MESA

## ¿Cómo nos vamos a distribuir las labores de la cocina?

papá – preparativos
mama – Alistamiento
hija – emplatado
hijo – consumo

## ¿Quiénes estuvimos presentes?

| Nombre | Parentesco | Firma |
|---|---|---|
| Juan Daniel Gonzalez | papá | |
| Coraima Borre | mama | CoraimaBo. |
| Valery Borre | hija | |
| Kenny Daniel Gonzalez | hijo | K.D. |

Firma profesional social Arauca Diaz C

Fecha 12/08/2023

Powered by CamScanner

ESTE ES UN RECONOCIMIENTO A LA FAMILIA

Gonzales Borré

Por participar en la estrategia
COCINANDO EN FAMILIA

**Ahora haces parte de las familias que contribuyen a la transformación de imaginarios sobre las labores de cuidado en el hogar**

¡¡¡GRACIAS!!!

Powered by CamScanner