

Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios
2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGO

Secretaría Distrital de Integración Social

La Estrategia **Cocinando en Familia** es una apuesta que el componente Inclusión Social desarrolla con los hogares del Servicio Comedores Comunitarios para **encontrarnos**, dialogar y reflexionar respetuosamente, sobre el reconocimiento de las labo de cuidado, su redistribución y reducción de los tiemp que dedicamos a ello.

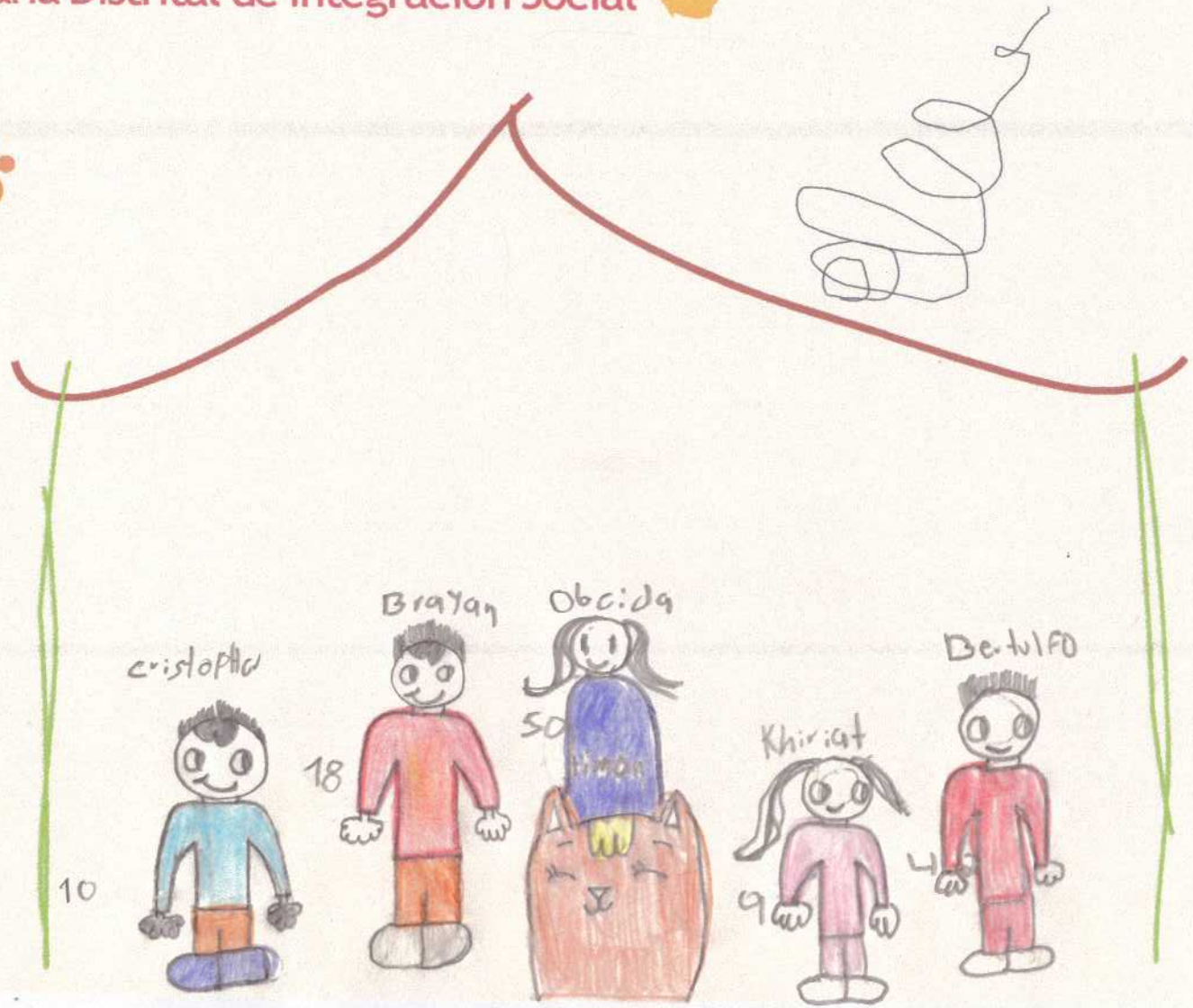
Conversaremos sobre el significado del **cuidado en e hogar**, tus pensamientos y creencias sobre las personas cuidadoras, la igualdad de género, los derec y los deberes y lo que pensamos sobre lo que es el hog

Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno cuidado.

Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Integración Social



Secretaría Distrital de Integración Social

1

Este es mi hogar...

¿Sabias que, un hogar es una personas o grupo de personas que habitan una vivienda y que se han asociado para **compartir la comida y el techo para dormir**?

Estas personas que conforman un hogar, pueden ser familiares o no.

Pero, un hogar, es mucho mas que eso: es el lugar donde se crean y se construyen las relaciones que nos ayudan y debemos alimentar y cuidar diariamente. También debe ser el espacio donde nos sentimos bien y encontramos calma y seguridad.

Es como un nido donde podemos descansar, recibir atención, comprensión y amor al llegar de los lugares donde desarrollamos nuestras actividades diarias.



Soy mi hogar

Un hogar para mi es donde refugiarse con los seres más queridos y los que me apoyan en la vida eso es un hogar para mi.

¿Cómo cuido mi hogar?

Yo cuido mi hogar de manera muy respetada dandoles mucho amor, haciendole saber que son mi hogar y como yo me comporto.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Estuvieron presente mi mamá mi hermano, mi Padrastro.

Fecha: 24/08/2024

2 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?



¿Quién debería realizar las labores de cuidado en el hogar?

¿Quién debería cocinar en nuestro hogar?



¿Sabías que, los **estereotipos** son construcciones sociales que adquirimos y asimilamos, asumiéndolas como verdaderas?

Se aprenden y transmiten socialmente por generaciones y nos llevan a hacer afirmaciones generalmente negativas, sobre un grupo de personas?

¿Sabías que, las **emociones** son la manera en la que los seres humanos reaccionamos a los que ocurre a nues alrededor?

Todas las personas tenemos emociones y es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados

Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!

¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

cuando estoy feliz juego con los gatos brinco y cuando estoy enojado respiro 3 veces para calmarme

¿Cómo cuido mis emociones?

Yo cuido mis emociones, calmandome respirando, reconociendo las para gestionarlas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Bryan ramires y Obeida de Jesus Alvarez Bertulfo burgos Alvarez y Kiriat y la profe alejandra y cristopher

ALEJANDRA PACHECO.
PROFESIONAL SOCIAL.



Fecha: 26/09/2024



3 Cuidarte

Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, **entrega de tiempo y de afecto** hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un **esfuerzo** que implica **cambios** en la vida.

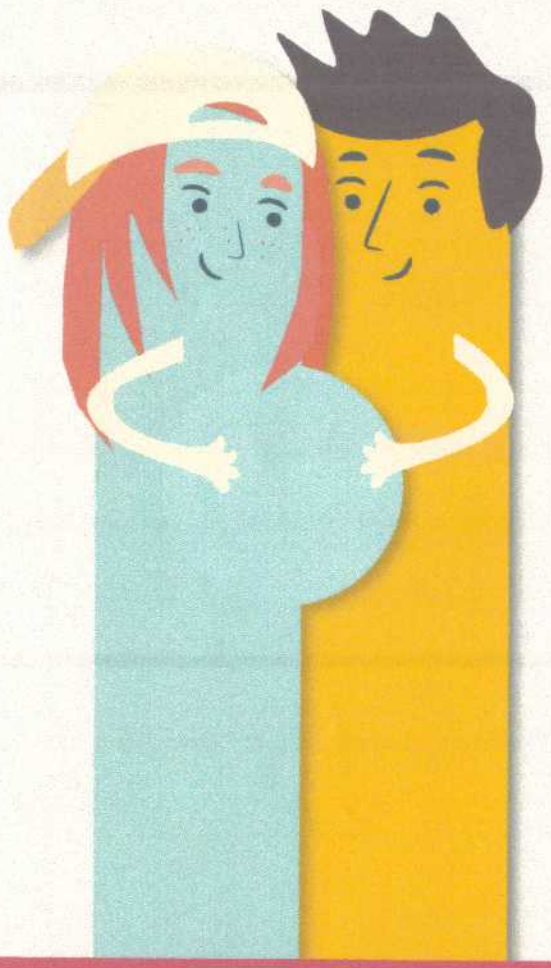
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

El **cuidado indirecto** hace referencia a 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, entre otras funciones. Por otro lado, el **cuidado directo** refiere al cuidado de personas que requieren distintos niveles de apoyo para llevar adelante las tareas de la vida diaria.

En Bogotá, 9 de cada 10 mujeres dedican, en promedio, 6 horas y 47 minutos al día al trabajo de cuidado no remunerado, según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo ENUT (2020-2021). **Las mujeres dedican casi el triple del tiempo que dedican los hombres** que es de 2 horas y 36 minutos al día. Además, solo 7 de cada 10 hombre reportan trabajo de cuidados según la misma encuesta3 (DANE, 2022).

Vamos a generar algunos **acuerdos** entono a las 3R: : **Reconocer** la contribución de las personas cuidadoras, **Redistribuir** el trabajo de cuidado y **Reducir** la carga asociada a este trabajo, generalmente no remunerado y mayormente ejercido por mujeres. a las labores de cuidado en el hogar



Antes de generar estos acuerdos, reflexionemos sobre como están distribuidas las labores de cuidado en el hogar:

¿Quién realiza, principalmente, las labores de cuidado en el hogar?

¿Cómo podemos distribuir las labores de cuidado en el hogar?

¿Cómo podemos utilizar el tiempo que se reduce en las labores de cuidado en el hogar?

Ahora...

Construyamos un tablero para distribuir las labores de cuidado en el hogar



ACUERDOS

Cristopher vargas Alvarez: tender las camas
Khir:ati Barrer y trapiar
Brayan: Lavar la loza de las tres comidas
Bertulfo: Hacer la comida
Obedia: tender la ropa.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

abuela obedia tio Brayan
tio cristofel abuelo bertufo
y yo kniriat

ALEJANDRA PALACIOS PROFESIONAL Social.

Fecha: 27/09/24



4 Ponte el delantal!!!

Te invitamos a poner en **práctica** todo lo que hemos **aprendido**.

Vamos a **preparar** unos **alimentos** entre todos y **conversamos** sobre lo que hemos **logrado** en este ti

¿Qué vamos a preparar?

Chocolate huevo Pericos y Pan

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Khiricat: batir los huevos
Cristopher: Partir el Pan
Brayan: Picar cebolla y tomate
Obeida: el chocolate

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Que el cuidado del lugar es tarea de la toda la familia. y que controlar todas la emociones

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Saber que cada uno tiene su responsabilidad y se deben cumplir con ella

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Brayan Khiriat mi mamá y Profe alcyandra y Bertulfo y Cristopher

Alejandra Pacheco.
Prof Social

Fecha: 01/10/2024



Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia





Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

De acuerdo a las sesiones realizadas, se identifica que la familia Vargas Alvarez, conforman hogar reconstruido por linea materna con relaciones distantes. Sin embargo, el proceso realizado contribuyo al fortalecimiento de las relaciones, pues los mismos miembros del hogar, pudieron identificar que la progenitora dedica mas de 8 horas al dia. en las labores de cuidado del hogar. Asi mismo se logro establecer acuerdos con respecto a la distribucion de labores y tareas de la casa. tambien entablan un dialogo abierto, orientandolos frente a los patrones de comunicacion asertiva para llegar a conciliar.

Los beneficiarios se mostraron participativos y dispuestos durante el desarrollo del proceso, Finalmente se logran reflexiones en las cuales se comprende el objetivo de la dinamica y que las acciones acordadas logren permanecer en el tiempo de convivencia.

Nombre profesional social: Alejandra Pacheco

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ



Estrategia

Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios
2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGC

Secretaría Distrital de Integración Social

La Estrategia **Cocinando en Familia** es una apuesta que el componente Inclusión Social desarrolla con los hogares del Servicio Comedores Comunitarios para **encontrarnos**, dialogar y reflexionar respetuosamente, sobre el reconocimiento de las labo de cuidado, su redistribución y reducción de los tiemp que dedicamos a ello.

Conversaremos sobre el significado del **cuidado en e hogar**, tus pensamientos y creencias sobre las personas cuidadoras, la igualdad de género, los derec y los deberes y lo que pensamos sobre lo que es el hog

Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno cuidado.

Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Integración Social



Secretaría Distrital de Integración Social

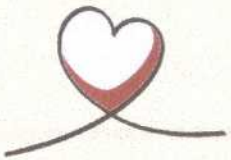
1

Este es mi hogar...



¿Sabias que, un hogar es una personas o grupo de personas que habitan una vivienda y que se han asociado para **compartir la comida y el techo para dormir**?

Estas personas que conforman un hogar, pueden ser familiares o no.



Pero, un hogar, es mucho mas que eso: es el lugar donde se crean y se construyen las relaciones que nos ayudan y debemos alimentar y cuidar diariamente. También debe ser el espacio donde nos sentimos bien y encontramos calma y seguridad.

Es como un nido donde podemos descansar, recibir atención, comprensión y amor al llegar de los lugares donde desarrollamos nuestras actividades diarias.



Soy mi hogar

PARA MI RAUL
ES TENER MI CASA PROPIA
DONDE PUEDO DESCANSAR
Y HACER MIS MANUALIDADES

¿Cómo cuido mi hogar?

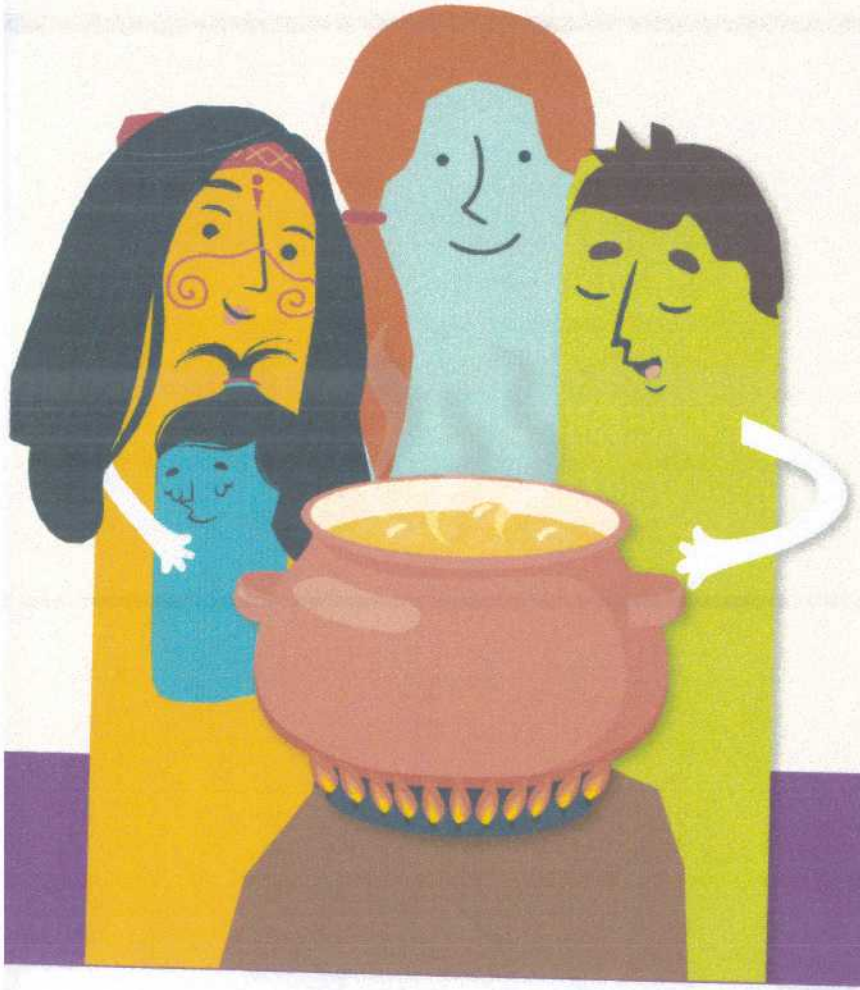
YO CUIDO MI HOGAR MANTENIENDOLO
PRECENTABLE Y CUIDARLO PORQUE
MI DIOS Y LA VIRGEN ME LO REGALO

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

PROFESORA ALEJANDRA PACHECO. - PROFESIONAL SOCIAL
YO RAUL ROJAS

Fecha: 26/09/2024

2 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?



¿Quién debería realizar las labores de cuidado en el hogar?

¿Quién debería cocinar en nuestro hogar?



¿Sabías que, los **estereotipos** son construcciones sociales que adquirimos y asimilamos, asumiéndolas como verdaderas?

Se aprenden y transmiten socialmente por generaciones y nos llevan a hacer afirmaciones generalmente negativas, sobre un grupo de personas?

¿Sabías que, las **emociones** son la manera en la que los seres humanos reaccionamos a los que ocurre a nues alrededor?

Todas las personas tenemos emociones y es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados

Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!

¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

SONREIR Y ME ISPIRO PARA HACER MANUALIDADES DE MALGENIO CUANDO ESTOY DE MALGENIO NO QUIERO HACER NADA

¿Cómo cuido mis emociones?

DE ACUERDO MIS CAPACIDADES PORQUE MUCHAS OCACIONES NO RESPETAMOS A NUESTROS SEMEJANTES



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

RAUL y ALEJANDRA PACHECO - PROFESIONAL SOCIAL

Fecha: 27/09/2024



3 Cuidarte

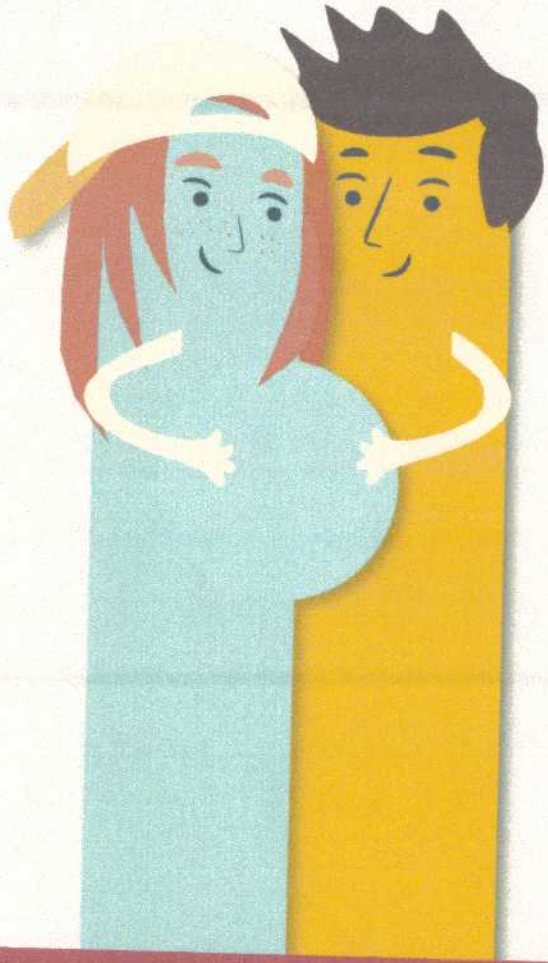
Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, **entrega de tiempo y de afecto** hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un **esfuerzo** que implica **cambios** en la vida.

El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

El **cuidado indirecto** hace referencia a 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, entre otras funciones. Por otro lado, el **cuidado directo** refiere al cuidado de personas que requieren distintos niveles de apoyo para llevar adelante las tareas de la vida diaria.

En Bogotá, 9 de cada 10 mujeres dedican, en promedio, 6 horas y 47 minutos al día al trabajo de cuidado no remunerado, según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo ENUT (2020-2021). **Las mujeres dedican casi el triple del tiempo que dedican los hombres** que es de 2 horas y 36 minutos al día. Además, solo 7 de cada 10 hombre reportan trabajo de cuidados según la misma encuesta3 (DANE, 2022).



Vamos a generar algunos **acuerdos** entono a las 3R: : **Reconocer** la contribución de las personas cuidadoras, **Redistribuir** el trabajo de cuidado y **Reducir** la carga asociada a este trabajo, generalmente no remunerado y mayormente ejercido por mujeres. a las labores de cuidado en el hogar

Antes de generar estos acuerdos, reflexionemos sobre como están distribuidas las labores de cuidado en el hogar:

¿Quién realiza, principalmente, las labores de cuidado en el hogar?

¿Cómo podemos distribuir las labores de cuidado en el hogar?

¿Cómo podemos utilizar el tiempo que se reduce en las labores de cuidado en el hogar?

Ahora....

Construyamos un tablero para distribuir las labores de cuidado en el hogar



ACUERDOS

DISTRIBUIMOS LAS LABORES POR DIAS, PARA MINIMIZAR LA CARGA

1 JUNES: BARRER

2) MARTES: TRAPIAR

3) MIERCOLES. LAVAR EL BAÑO

4) JUEVES: ASEARLA CASA TOTAL

VIERNES: JARDIN DEL APARTAMENTO

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

PROFESORA ALEJANDRA PACHECO PROFESIONAL SOCIAL
Y YO RAUL

Fecha: 28/09/2024



4 Ponte el delantal!!!

Te invitamos a poner en práctica todo lo que hemos aprendido.

Vamos a preparar unos alimentos entre todos y conversamos sobre lo que hemos logrado en este tie

¿Qué vamos a preparar?

CHOCOLATE, QUESO Y PAN.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

RAUL: CHOCOLATE
ALEJANDRA: QUESO Y PAN
PROFESIONAL
SOCIAL

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

APRENDIMOS QUE DEBO CUIDAR MIS EMOCIONES TAMBIEN APRENDI QUE YO SOLO CONFORMO UN HOGAR

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

DEBO DISFRUTAR MIS LABORES POR DIAS PARA NO RECARGARME

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

LA PROFE ALEJANDRA PROFESIONAL SOCIAL
Y O RAUL

Fecha: 02/10/2024.



Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia





Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

De acuerdo a las sesiones realizadas, se identifica que el Hogar Rojas Arevalo, que está compuesto por el señor Raul Rojas Arevalo, unicamente., es uniparental. su esposo falleció hace 5 años, desde entonces dedica su tiempo libre a realizar artesanias. y al cuidado de sus plantas.- Sin embargo el señor Raul cuenta con red de apoyo familiar cercana.

A lo largo del proceso con el señor Raul se Logra que el beneficiario reconozca que él conforma un hogar. asi mismo se orienta frente a la distribucion de las labores de cuidado del hogar pero con respecto a su realizacion por dias para no generar sobrecarga.

El beneficiario. se muestra participativo y receptivo frente al proceso.

Nombre profesional social: ALEJANDRA PACHECO M.

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ