
Cocinando
En Familia
Estrategia
Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios
2024
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ

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 labores de cuidado, su redistribución y reducción de los tiempos que dedicamos a ello.

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

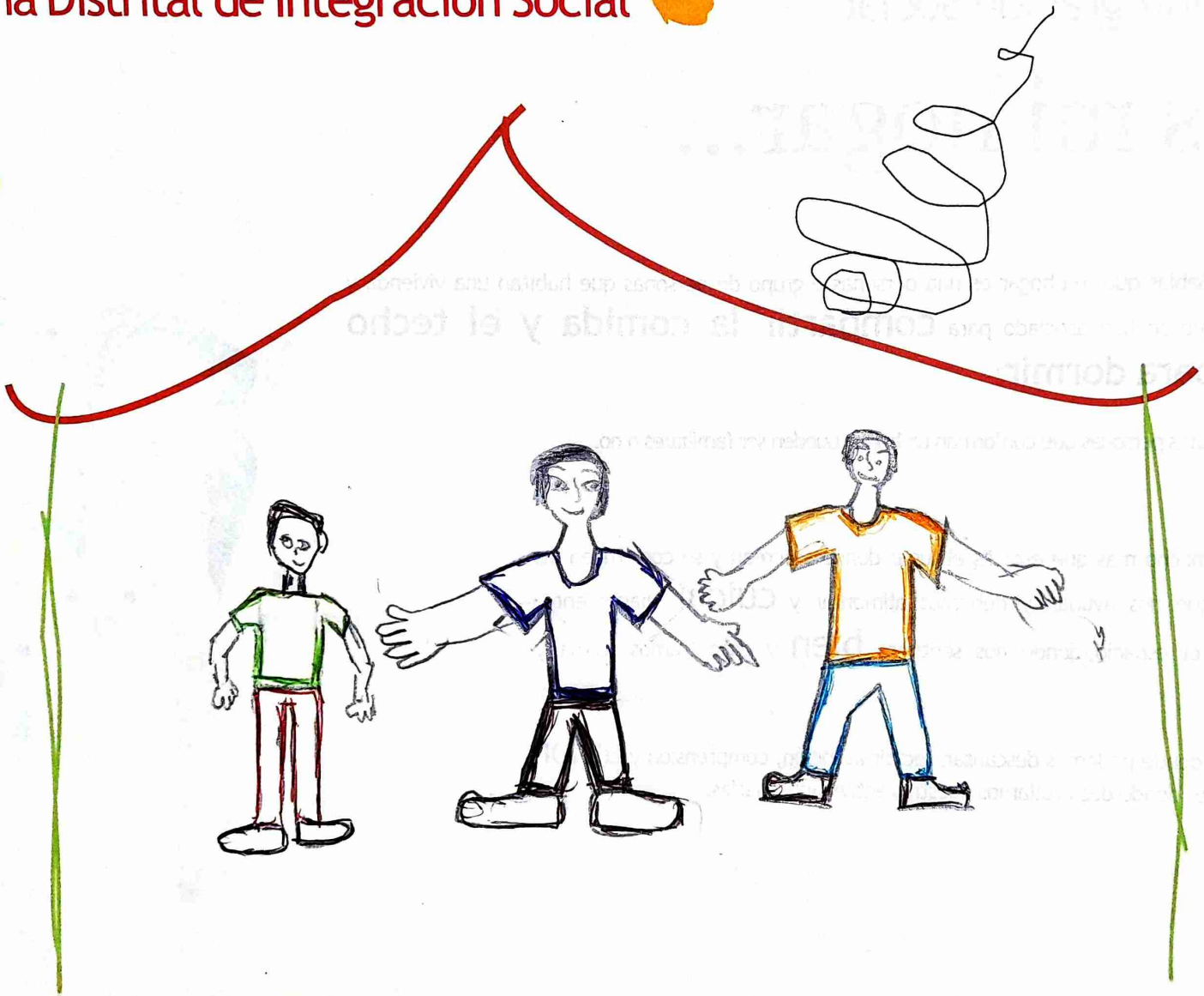
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Integración Social



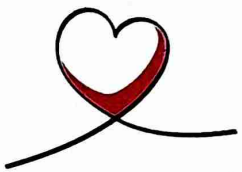
Secretaría Distrital de Integración Social

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 En este momento es mi papá quien asume las labores del hogar, como son; cocinar, trapear, barrer, lavar, etc, y nosotros como hijos vamos asumiendo algunas responsabilidades de acuerdo a la salud de mi papa ya que es fluctuante porque tiene parkinson.

¿Cómo cuido mi hogar? Manteniendo la casa en orden en todo sentido y cuidando mos

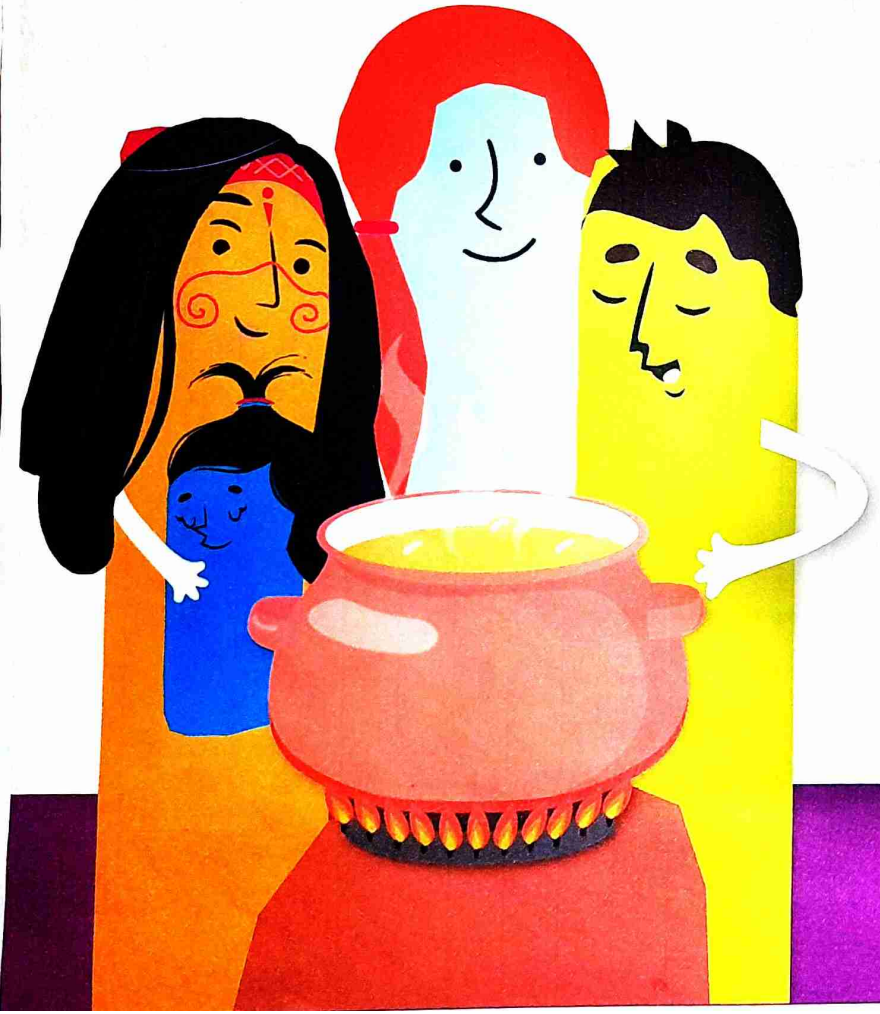
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jeisson Triana

Jesus Orlando Triana Izquierdo

Fecha: 06/09/2024

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 nuestro alrededor?

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

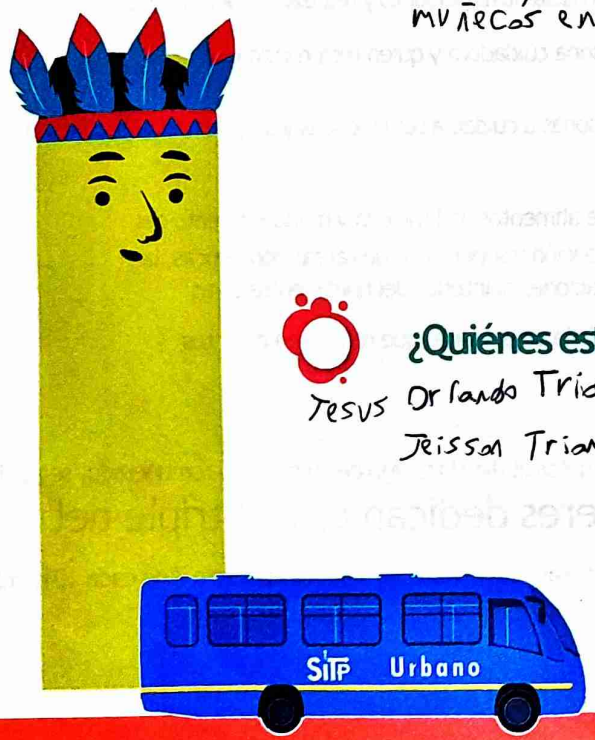
Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!

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

Orlando cuando estoy enojado muchas veces grito, peleo con mis hijos.
Cuando estoy feliz hago las cosas de buen humor motivado por estar feliz
Jeissan cuanto estoy feliz acompaño a mi padre a juego con los gatos o con plastilina.
cuando estoy enojado juego con plastilina o con los gatos Nakari y copee.

¿Cómo cuido mis emociones?

Orlando yo trato de estar tranquilo siempre cuidando que mis emociones esten contra lados en prode ver y la tranquilidad de nuestro hogar.
Jeissan yo contro lo mis emociones pensando antes de hablar y si estoy muy enojado me pongo hacer muñecos en plastilina.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jesus Orlando Triana Izquierdo
Jeissan Triana

Fecha: 14/09/2024



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 hombres 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



- Jeisson y David se comprometen a tender la cama
- Jeisson se compromete a barrer la casa
- Jeisson se compromete a recoger la arena de los gatos
- Orlando se compromete a hacer ejercicio
- nos comprometemos a fijar los compromisos en lugar visible para poder recordar los acuerdos y cumplirlos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jeisson Taurma ~~Jurado~~

Jesus Orlando Duran

Fecha: 19/09/2024



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 tiempo.

¿Qué vamos a preparar?

2 huevos fritos, 2 arepas, chocolate.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

orlando: Prendio la estufa y Jeisson abrio la leche y la puso a hervir junta mente con la pastilla de chocolate luego Jeisson puso a fritar los huevos. Una ves que estuvo los huevos y chocolate. Orlando sirvio los huevos y la arepa y Jeisson el chocolate

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Hemos aprendido a delegar funciones todos los miembros de la familia.
Hemos aprendido a realizar un cronograma semanal con actividades para no olvidar

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

ser constantes, ser comprometidos, ser responsables, trabajo en equipo, aprender del ejemplo y dar el ejemplo



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jeisson Triana
Jesus Orlando Triana Izquierdo

Fecha: 09/10/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Durante el proceso realizado con la Familia Triana Rubiano para el desarrollo de la obligación "Cocinando en Familia" se evidenció una participación Activa y dinámica, en donde pese a la actual condición de salud del jefe del núcleo familiar por diagnóstico de Parkinson, realizaron el ejercicio de manera comprometida, evidenciando sus roles al interior del hogar, en donde no hay presencia de una figura femenina. por consiguiente se logró verificar el reconocimiento de las labores de cuidado, su redistribución, y tiempos de ejecución de los mismos.

por otra parte se logró verificar el rol de cada integrante en el hogar con respecto a las tareas de la casa, siendo concientes de la importancia del trabajo en equipo y la necesidad de realizar acuerdos para dichas labores, responsabilizando a cada miembro de la familia con tareas especificas en el hogar. Inicialmente la carga de estas labores era del jefe del nucleo familiar, sin embargo se establecieron acuerdos para que los demás integrantes del hogar se involucren en actividades como tender las camas, barrer, trapear, lavar la ropa y cocinar, siendo estas tareas realizadas de forma equitativa.

Nombre profesional social: Gina lizeth Ortega Vargas

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Cocinando En Familia



Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

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 labores de cuidado, su redistribución y reducción de los tiempos que dedicamos a ello.

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

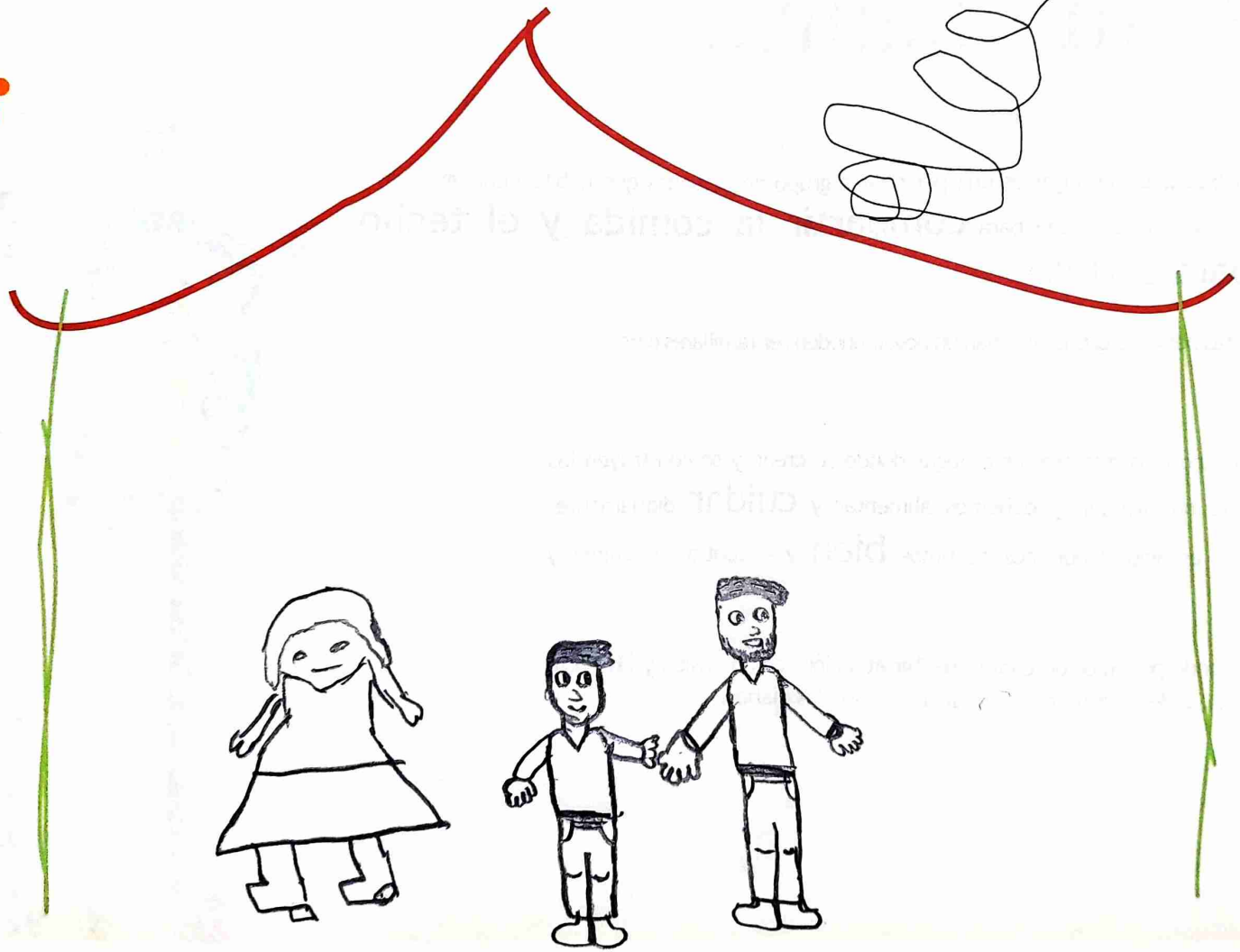
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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 es muy Bonito lleno de amor por seguridad tranquilidad y respeto
-luz lavo la ropa trapo lavo Boño
Mantengo todo limpio
YO Joseph tiendo la cama lavo losa y limpio el comedor

¿Cómo cuido mi hogar? teniendo todo en orden limpio cada cosa en su lugar y lo principal el amor hacia mis hijos y esposo

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad? luz maria Gomez luz romina Gomez
Joseph Emmanuel Velantia Joseph.V

Fecha: 24/09/2024

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 nuestro 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?

Luz. Cuando estoy Feliz es Cuando mi hijo meda muchos qoles y lloro de Felicidad.
Cuando estoy enagada lloro y lepido a Dios que me calme de paciencia.

Joseph. Cuando estoy feliz, es cuando estoy en el parque o de paso en Familia

Joseph. cuando estoy enojado es cuando mis hermanas no estan pendiente de mi mama.

¿Cómo cuido mis emociones?

Luz. no tratar ni herir los sentimiento de las demas para que no me agan lo mismo.

Joseph. tratamdo de no demostrar mis emociones negativas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

luz marina Camelo Velez.
luz marina Camelo Velasco.
Joseph Emanuel velandia Camelo Joseph V.

Fecha: 09/10/2024



3 Cuidarte

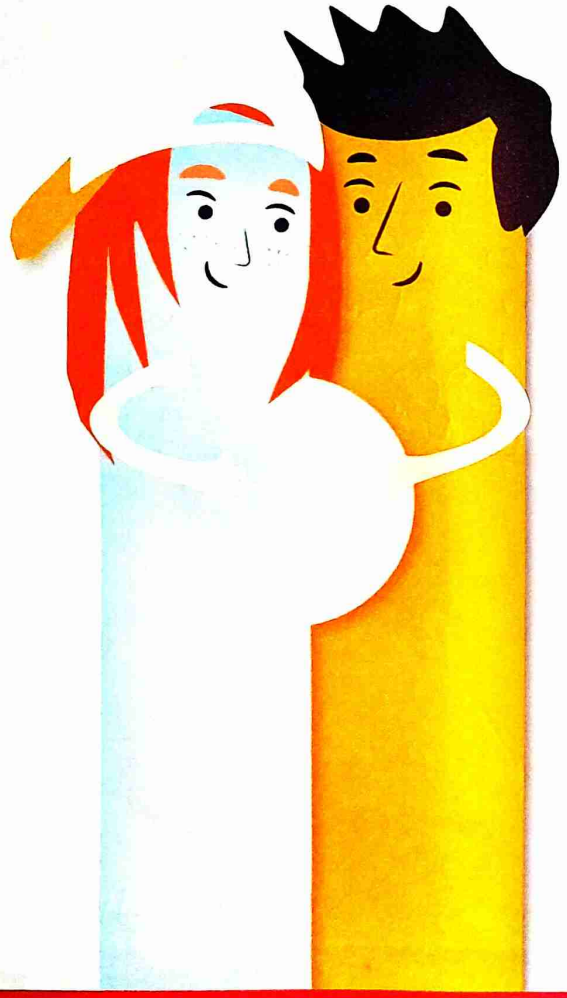
Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, **entrega de tiempo y de afecto** hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un **esfuerzo** que implica **cambios** en la vida.

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 hombres 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?

mama e hijo

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

dibidiendos

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

que compartamos las labores en Familia

Ahora...

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

ACUERDOS

Lunes limpiar comedor cosinar y barrer y trapear
Martes limpiar polvo y cosinar y lavar loza
Martes
Miercoles arreglar cosinar barrer trapear y cosinar
Jueves limpiar polvo cosinar y lava loza
Viernes ~~trapeo~~ general lavar baño lavar piso
Sabado limpiar mesa del comedor y limpiar polvo
Domingo ~~dia~~ para compartir en familia y oraciones



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Luz Maria Camelo Velazco
Luz Maria Camelo Velazco
Joseph Emanuel Melanio Camelo
Joseph V.

Fecha: 12/10/2024



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 tiempo.

¿Qué vamos a preparar?

Preparamos sandwich pero como mi mama Esta en el tratamiento no puede comer sandwich entonces comio arepa de peto

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

yo Joseph Preparo mi sandwich con mis manos limpias y con vuena higiene.

y mama asa su arepita te peto con sus manos limpias y el sarten limpio y sin grasa

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

a compartir en familia y que nosotros los hijos debemos de ayudar a nuestros padres, todo con respeto y amor

y también aprendimos que hay angeles que Dios nos manda por que la señora gina y todo el grupo son muy Buenos y la señora diana muy humanitaria y por parte de ellas dos hemos recibido ayudas y mucho amor Dios los bendiga

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Que todo lo que hagamos con amor y respeto y hacerlo precuentemente sin gritos ni violencia



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Joseph Emanuel Velandia Conedo Joseph ✓

luz Marina Conedo Velazco

Fecha: 15/10/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

En las sesiones previstas para desarrollar la obligación de Cocinando en Familia, se evidenció que la señora Luz Marina Cantelo y su hijo Joseph Velandia, realizaron un trabajo de manera activa y participativa, en donde la relación entre madre e hijo es muy fuerte basada en el afecto y la comprensión, no obstante pese a la enfermedad de la señora de Cancer de garganta en actual tratamiento se percibe una actitud positiva y de lucha por el hogar.
En cuanto a las labores y tareas de la vivienda, algunas de ellas se realizan de manera compartida fortaleciendo el vínculo afectivo y la relación intrafamiliar.

Aunque la Familia es de tipo Nuclear, por motivos laborales el señor no logro participar de las sesiones de "Cocinando en Familia" y por economía del hogar se esta quedando a dormir entre Semana en el Municipio de Zipaquirá

Nombre profesional social: Gina Lizeth Urrego Vargas

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Gracias...



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ