



Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios

2024



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.

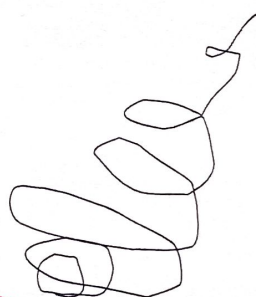
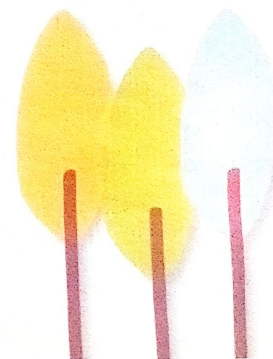
Bienvenidos.



Secretaría Distrital de Integración Social



Familia: Sanchez
Gil



Este es mi hogar...



¿Sabías 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 Nuestro hogar esta conformado por 3
Personas, como muy unidas, amorosas
Juiciosas y tranquilas



¿Cómo cuido mi hogar? con mucho amor empeño, trabajando
manteniendo el aseo y siempre en unión



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

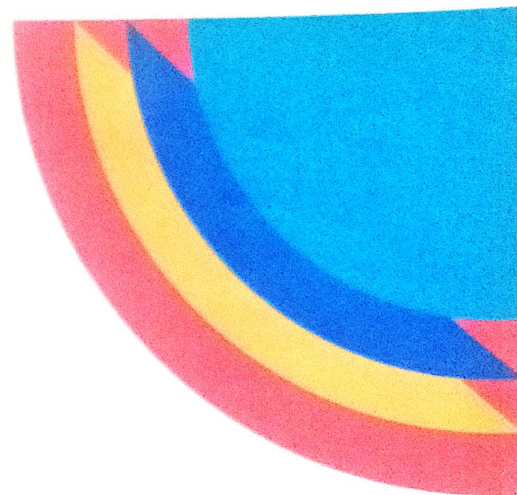
Wendy Lorena Gil Hostas

Angie Sanchez Gil

Nicole Tatiana Sanchez Gil

Jonana Milena Ospino

Fecha: 06/08/2024



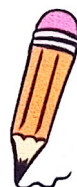


La olla Pitadora

¿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?

Cuando estamos felices, lo expresamos, cantando riendo y compartiendo

Cuando estamos enojados, nos aislamos, lloramos en silencio y podemos hacer sentir mal al otro



¿Cómo cuido mis emociones?

Para nosotros la mejor forma de cuidar nuestras Emociones es hablando evitando discutir o pelear también sabiendo escoger nuestros amistades Para poder vivir con tranquilidad y armonía



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Wendy Lorena Gil Hostios

Angie Lorena Sanchez Gil

Nicole Tatiana Sanchez Gil

Johana Milena Ospino



Fecha: 08/08/2024



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.

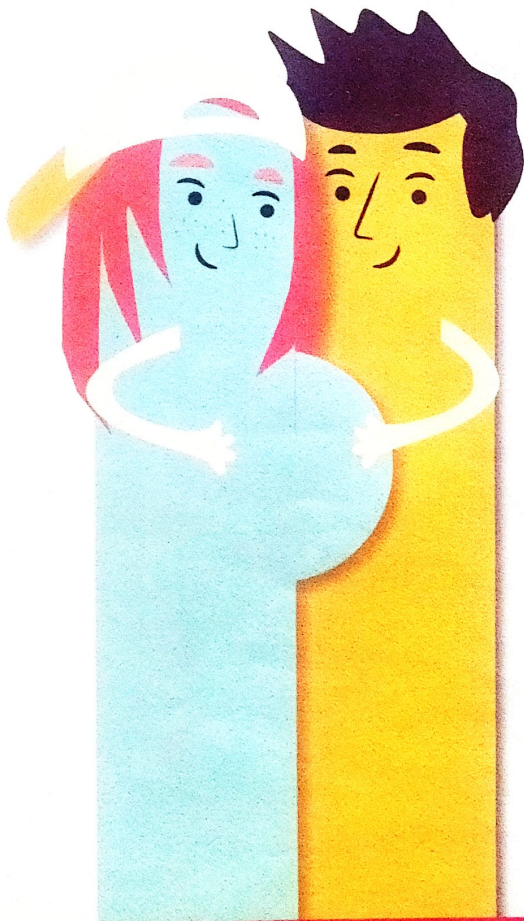
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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

La distribución equitativa de
las labores del hogar donde todas
aportamos y podemos disfrutar
de tiempo libre



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Wendy Lorena Gil Hostios
Angie Lorena Sanchez Gil
Nicole Tatiana Sanchez Gil
Johana Milena Ospino

Fecha: 16/08/2024

Tablero funciones

Wendy

- Cocina el desayuno
- lava la ropa
- tiende su cama
organiza su cuarto
- Restriega y trapea
toda la casa
- Realiza su trabajo

Angie

- barre la casa
- tiende la ropa
- tiende la cama y
organiza su cuarto
- Recoge desorden y barre
la casa completa
- Realizan sus tareas

nicole ☺

- lava la losa
- la cuelga en ganchos
la ropa
- tiende la cama y
organiza su cuarto
- lava todo el baño
y barre las escaleras
- Realizan sus tareas



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?

Pizza

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Angie = estuvo a cargo de la preparación de la pizza ya que era su receta

Nicole = Apoyo la preparación





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

El cuidado de nuestro hogar es importante, pero esto debe ser responsabilidad de todas las que vivimos en él.



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Dialogarlo y llegar a un acuerdo Juntas

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Wendy Lorena Gil Hostios
Angie Lorena Sanchez Gil
Nicole Tatiana Sanchez Gil
Johana Milena Ospino

Fecha: 03-09-24



Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

La estrategia Cocinando en familia permite conocer las dinámicas familiares en relación a las labores del cuidado

La familia Sanchez Gil, permite conocer como ven y distribuyen las actividades de hogar; en el desarrollo de las actividades establecieron pautas que permitieron reconocer, redistribuir y reducir las labores del cuidado, en este caso eran asumidas por la mamá.

Se generaron compromisos y se establecieron responsabilidades individuales entorno al cuidado del hogar.

En conclusión se logro poder generar acuerdos y la familia estableció el objetivo de la actividad.

Nombre profesional social: Johana Milena Ospino



Gracias...



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL





Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios

2024



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.





1 Este es mi hogar...



¿Sabías 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.

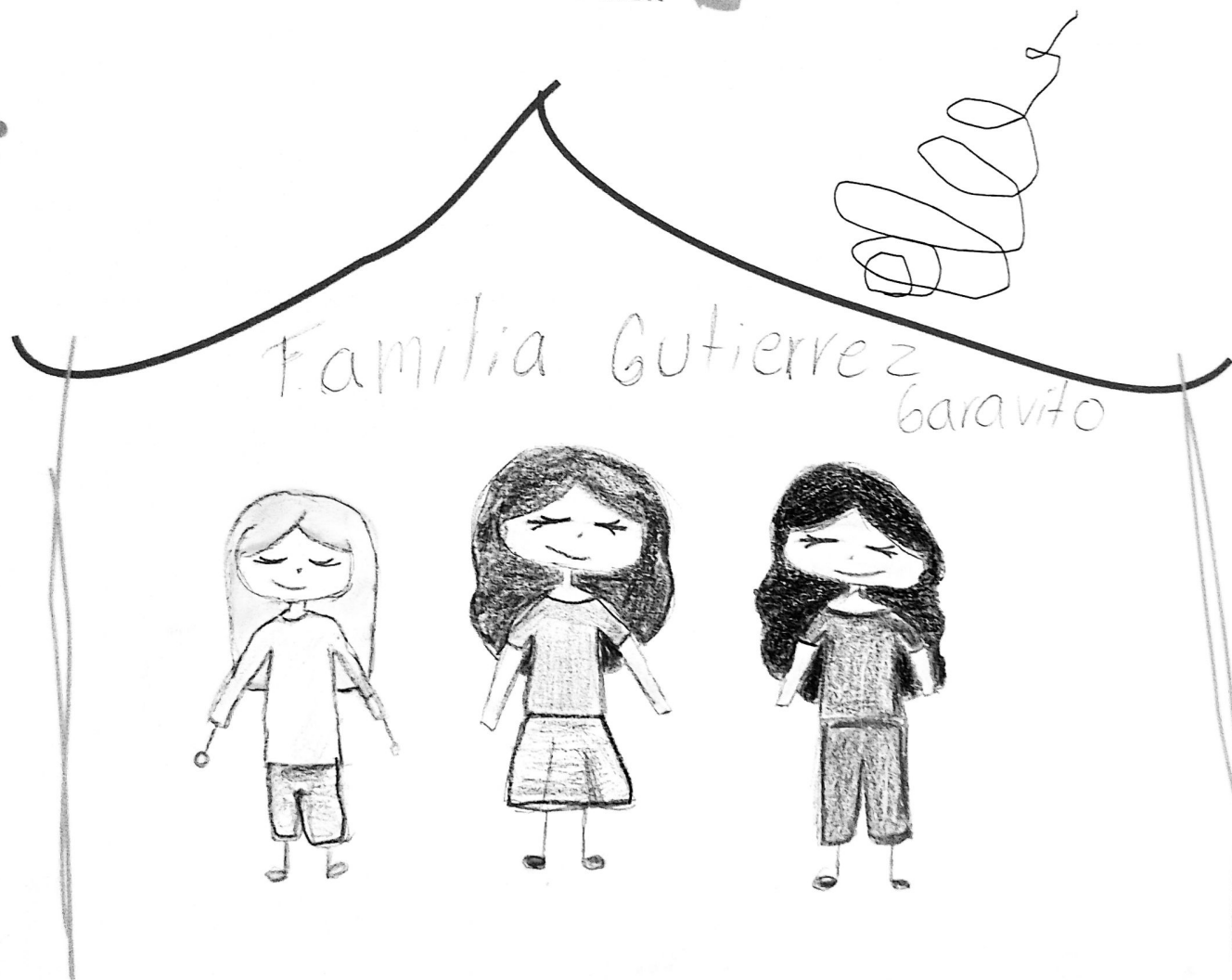
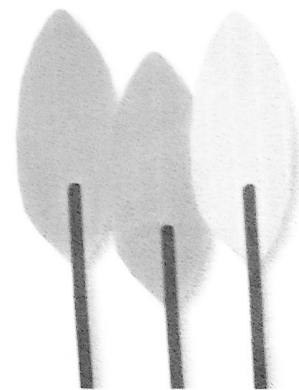


Pero, un hogar, es mucho mas que eso: es el lugar donde se crean y se construyen las **relaciones** que nos ayudan y debemos alimentar y **cuidar** diariamente.

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 compuesto por 3 personas. mamá y sus dos hijos
lleno de amor, Respeto, fortaleciendo valores de crianza.



¿Cómo cuido mi hogar? enseñándoles valores, principios. acompañándoles en su
crecimiento.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Edi Johana Garavito Jaimar
Grisel fernanda Gutierrez Garavito
Ana maria Gutierrez Garavito.
Johana milena Ospino.

Fecha: 10/09/2024.

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?

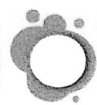
Se aprenden y transmiten socialmente por generaciones y nos llevan a hacer afirmaciones generalmente negativas, sobre un grupo de personas?

¿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**

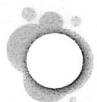
Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!





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

Cuando estamos felices vamos al parque. comemos helado
Cuando estamos enojados usamos la ley de hielo.



¿Cómo cuido mis emociones? me aislo, me expreso (abrazo) (besos) bailar, canta.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

edy Johana Garavito
Ana maria Gutierrez
Gisell fernanda Gutierrez
Johana M. Ospino.

Fecha: 11/09/2024.



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.

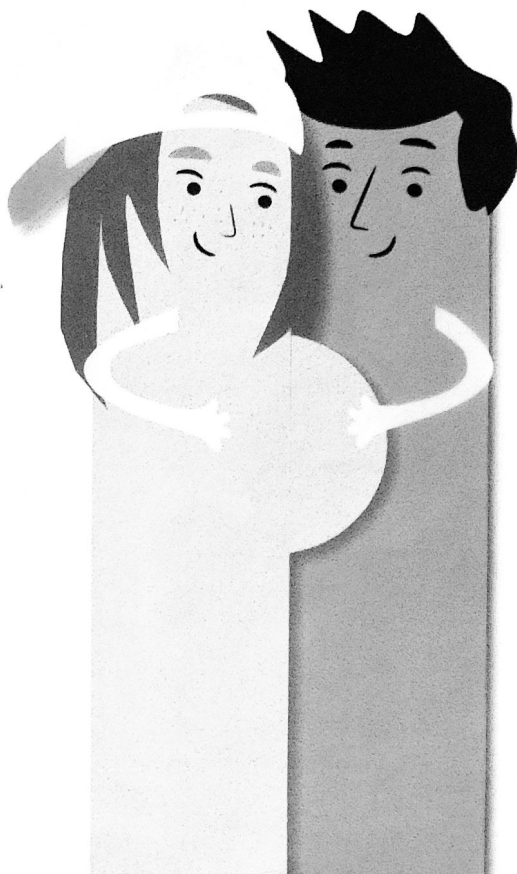
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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

Redistribuiremos la labores del hogar.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

edy Johana Garavito Jaramas.
Ana Maria Gutierrez Garavito
Gisell Fernando Gutierrez Garavito
Johana Milena Espino.

Fecha: 20/09/2024.



Edu

Ana

Fernanda

* Lavar Ropa
doblo Ropa

* cocinar

* hacer aseo

* mercado

* tender Ropa
doblar la ropa de ella

* lavar la losa

* hacer aseo

* organizar el mercado.

* doblan la ropa de ella.

* limpiar el comedor.

* limpiar pisos.

* organizar el mercado.

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?

* Jugo de fresa

* tacos de pechuga.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Ana maria prepara los tacos

Gisell fernanda hace el jugo.





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

hemos aprendido a mantener la calma en ciertas situaciones
a apoyarnos en las cosas de la casa.
aprendimos a conocer mas a mis hijos y ellos un poco mas a mi.
~~Me~~ a respetarnos
aprendimos a llevar un orden en las cosas de la casa
aprendimos que debemos dedicarnos mas tiempo para nosotras.



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

seguir con el orden.
respetándonos, ayudándonos apoyándonos.

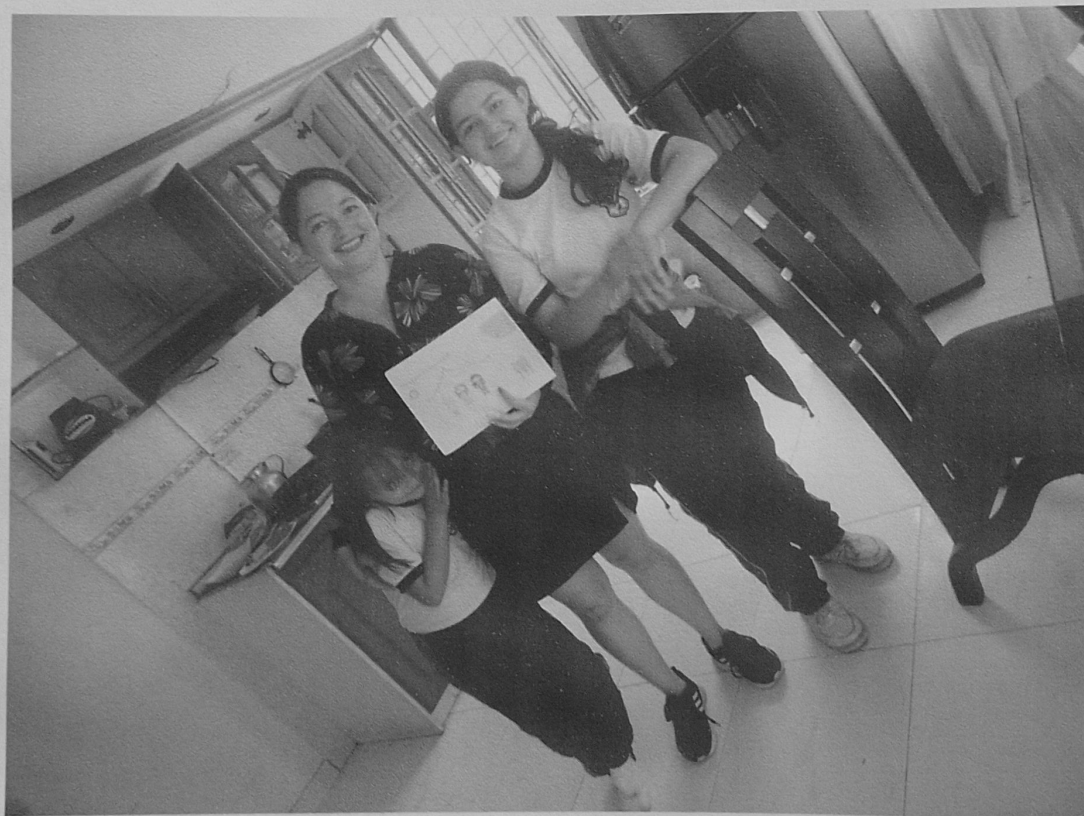
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Ana maria gutierrez garcía
Gisel fernanda gutierrez barauito
Edy johana barauito jaimés.
Johana milena espino

Fecha: 24/09/2024



Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia



Gracias...



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

