

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.

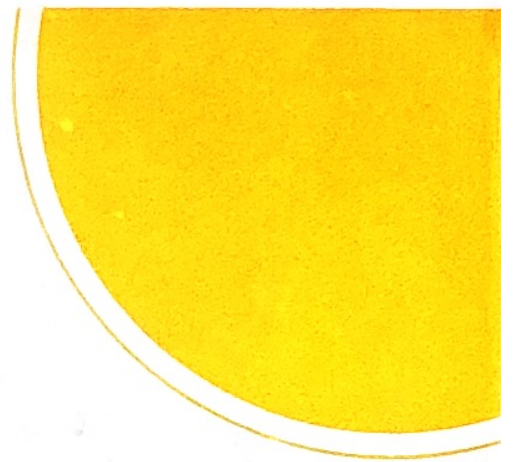
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

Bienvenidos.



La familia

Secretaría Distrital de Integración Social



Anibal
Fuentes



Sandy
Escorcia



yeiler Andres
Fuentes Escorcia

Maria Fernanda
Fuentes



Santi Matias Fuentes



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 Nuestro hogar es una bendición Somos una familia muy unida y bendecida por Dios



¿Cómo cuido mi hogar? Nuestro hogar lo cuidamos enseñándole a nuestros hijos valores y principios y alimentándolos bien y dándoles mucho amor



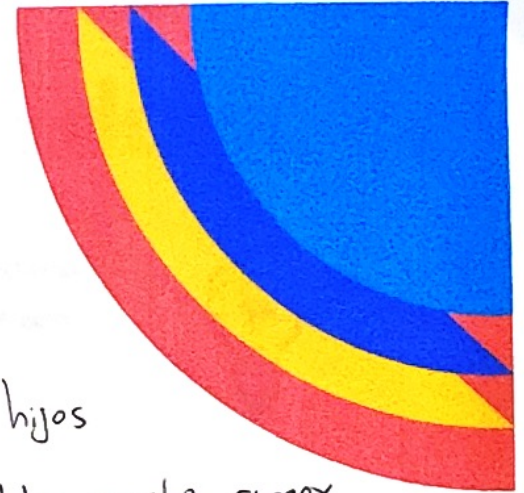
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad? Mamá, papá y e hijas

Anibal fuentes Yeiler fuentes

Sandy Escorcia Matias fuentes

Maria fernanda fuentes

Fecha: 12/08/2024



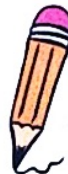
2 La olla Pitadora



¿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 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?

Jugamos, vamos al porque Cocinamos Juntos Comida Costeña.

Nos tomamos nuestro tiempo asta que se nos pasa la rabia



¿Cómo cuido mis emociones?

Sandy: " yo mis emociones las hablo y las expreso

Anibal: " Yo mis emociones no las hablo.

Yeiler: " le cuesta expresar sus emociones

Matias: " es mas espontaneo al expresar lo que siente



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

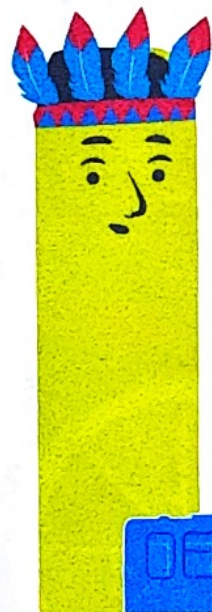
Anibal Francisco Fuentes Oñate

Sandy Johana Escarcia Miranda

Yeiler Andres Fuentes Escarcia

Johan Matias Fuentes Escarcia

Maria fernanda Fuentes Escarcia



Fecha: 14/08/2024



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.

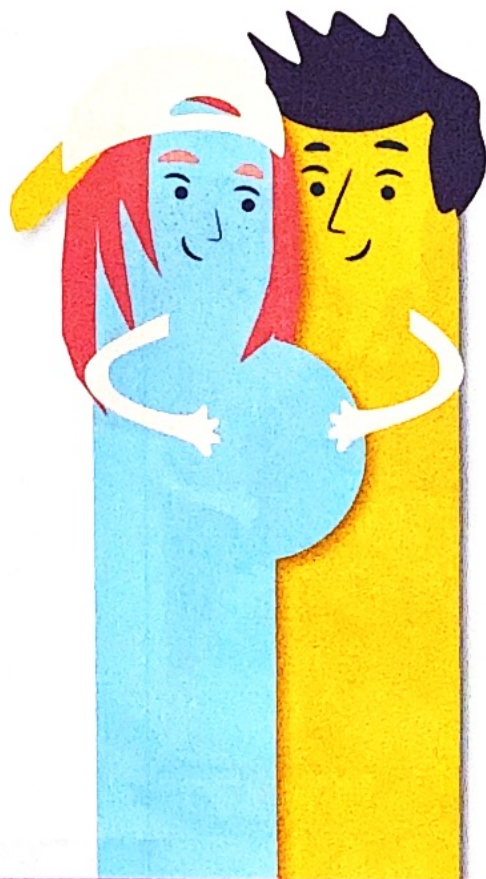
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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** entorno 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

- Apoyar mas a realizar en los oficios de la casa
- No Peliar, hablar Mas en familia
- hacer Caso y torea arreglar los coartos
- Salir mas en familia



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Anibal Francisco Fuentes Oñate
Sandy Johana Escorcia Miranda
Yeiler Andres Fuentes Escorcia
Johan Matias Fuentes Escorcia
Maria Fernanda Fuentes Escorcia

Fecha: 16/08/2024



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?

Sopa de huevo, con arepa de queso Costeño.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

papá. Anibal: pelar la papa y el cilantro.

mamá Sandy: poner a hervir el agua en una olla, picar la Cebolla Cabetona en cuadritos.

hijo Yeiler: Amasar la Arepa, para que la aña y el queso Costeño se mezclen.

hijo Johan: hacer arepas en forma de dinosaurio
Matías

hijo mate: Comer arepas
2 años.





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Aprendimos que la Cocina es de todos
y que los quehaceres del hogar no solo son de mamá
Sino responsabilidad de todos



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Estar Siempre unidos en familia y realizar
un Cronograma de actividades diarias

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Anibal Francisco Fuentes Oñate
Sandy Johana Escorcia Miranda
Yeiler Andres Fuentes Escorcia
Johan Matias Fuentes Escorcia
Maria fernanda Fuentes Escorcia

Fecha: 21/08/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció que los integrantes del núcleo familiar, no tenían claro sus roles, no habían funciones establecidas dentro de las dinámicas familiares. Se evidenció que durante la actividad de cunando en familia, lograron reconocer su rol y trabajar en equipo, reconociendo así cada uno la importancia de realizar cada uno su deber dentro del hogar y comprender que el espacio de la cocina no es solo de la mujer, que pueden delegar funciones de manera dinámica y didáctica sobre todo para los niños. y que perduren con el tiempo. el padre reconoció que el debe también cocinar, no solo por ser el proveedor, quiere decir que el no debe hacerlo y así mismo los niños. realizaron la Cronograma de actividades para distribuir las funciones, se evidenció que la familia identificó herramientas para mantener el objetivo. trabajar en equipo.

Nombre profesional social:

Yara Sara Sánchez C.



Gracias...



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



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.

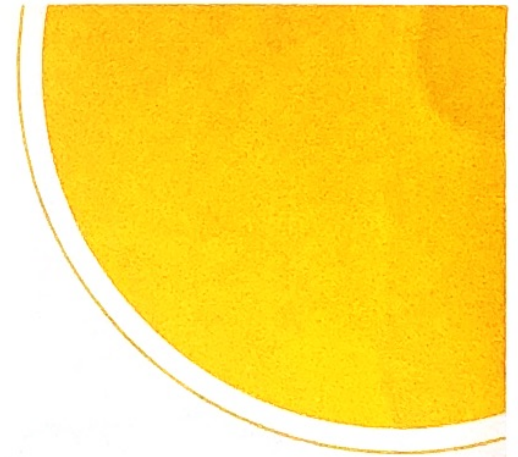
Conversaremos sobre el significado del **cuidado en el hogar**, tus pensamientos y creencias sobre las personas cuidadoras, la igualdad de género, los derechos y los deberes y lo que pensamos sobre lo que es el hogar.

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

Bienvenidos.



Secretaría Distrital de Integración Social 





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

Mi hogar es mi sitio para descansar, pensar, Sentirme tranquilo, es mi refugio.



¿Cómo cuido mi hogar?

Con Valores, acuerdos, respeto, y



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Arturo Añas Celis
Angel Alateo Añas Campo.
Daniel Arturo Añas Campo.
Jedy Alejandra Campo Cabrera.

Fecha: 22/Agosto/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?

- Celebramos en familia
- Nos alejamos, y preferimos no hablar por el momento.



¿Cómo cuido mis emociones?

Dialogar en familia.

Pedir disculpas.

Tener carácter ante las circunstancias.



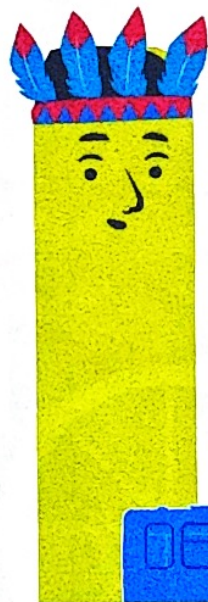
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Arturo Arias Celis (papá).

Alejandra Campo C. (mamá).

Daniel Arturo Arias C. (Hijo Menor).

Angel Mateo Arias C. (Hijo Mayor).



Fecha: 28/Agosto/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.

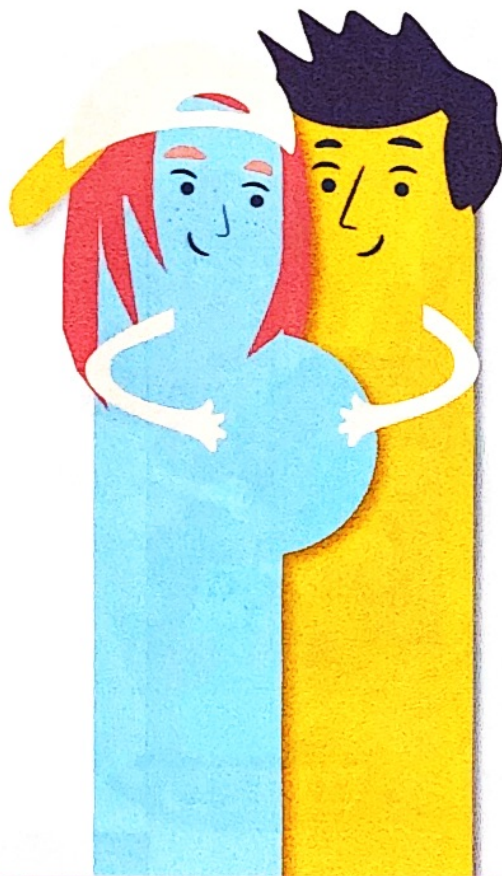
Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

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** entorno 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

1. Separar la ropa vieja de la nueva.
2. Salir a recreación cada 8 días.
3. Apoyo mutuo tanto padre o Madre para salir y recoger los niños a la ruta.
4. Generar hábitos voluntarios de aseo personal para los niños.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Astora Años Celis,
Alejandro Campo Cabrera,
Mateo Años,
Daniel Años.

Fecha: 16/09/2024.



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?

Pasta con pollo en salsa Bechamel.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Los niños Desmecharon el pollo papa piro las
cebolla tomate Mاما. cosino el pollo y la.
Pasta, los niños Ayudarón a servir los jugos.
y hacerlo





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

A Valorar la familia, a reconocer la importancia de nuestros roles, como Pareja, Padres... etc. a inculcar buenos hábitos, a nuestros niños.



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Generar compromisos, y espacios de unión familiar



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Daniel Arturo Arias Campo.

Angel Mateo Arias Campo.

Arturo Arias Celis.

Alejandra campo cabrera.

Fecha: 25/sept/24.

Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Gracias al trabajo en equipo junto a la familia, se logró durante el proceso de cocinando en familia identificar que el rol de la madre, conllevaba a que los oficios y actividades del hogar eran ejercidas por ella, ya que el progenitor o padre es quien es el encargado de la manutención, se logró que cada miembro del hogar identificara su rol y se delegaron las funciones de manera activa, integrando a los dos menores frente a sus deberes en el hogar, al igual que el espacio de la cocina, también sea el deber del padre y así todas ayudar en los oficios, identificaron por ellos mismos herramientas y mecanismos para que esas funciones permanezcan en el hogar.

Nombre profesional social:

Laura Lora Sánchez Clargo.



Gracias...



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

