

Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

Scanned with CamScanner

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

Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social



Scanned with CamScanner

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.



Scanned with CamScanner

Soy mi hogar Cuando estamos compartiendo los alimentos y cuando realizamos las cosas de lacasa.
Cuando salgo con mi mamá y compartimos juntos



¿Cómo cuido mi hogar? cuando arreglo las cosas que se dañan cuando cubro los gastos de Recibos y demás
Cuándo ayudo en el aseo y mantengo ordenado

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad? Jesus Daniel Santiago Hernandez Cañon y Luz marina Cañon Paola gallo Velero.

Fecha: 31/07/2024

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!!!

Scanned with CamScanner

¿Qué hago cuándo estoy feliz?

- Hago ejercicios
- Aprender algo nuevo
- me gusta hablar, socializar. Pintar mis gatos

Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

- Me pongo irritable
- salgo y como.

¿Cómo cuido mis emociones?

- Ejercicios de respiración
- salir y hablar para que me pase el malgenio o la tristeza.





¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jesus Daniel Santiago Hernandez Cañon
Luz Marina cañon Fonseca.
Dra paola.

Fecha: 18/09/2024

Scanned with CamScanner



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).

Scanned with CamScanner



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

Scanned with CamScanner

ACUERDOS



- a trasmitir la enseñanza de las distribuciones de los cuidados de la casa.

A distribuirnos por dias las tareas de la casa

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jesus Daniel Santiago Hernandez Cañon

Lez Marina Cañon Fonseca

Dra paola.

Fecha: 20/09/2024.

Scanned with CamScanner



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?

Pasta, carne molida, salsa y queso rayado y un huevo revuelto

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Como mi mamá a cocina todos los dias quise mostrar la iniciativa de preparalo yo

Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Aprendí nuevas habilidades de cocina y combinaciones de comida, organizar mis horarios para poder realizar las actividades cotidianas a tiempo y como poder entender mis emociones y las de mi mamá

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Seguir poniendo en practica con comidas y continuar con la rutina aprendida



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jesús Daniel Santiago Hernandez Cañon

Luzmavina Cañon Fonseca

Fecha: 30/09/2024

Scanned with CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

En el transcurso de los encuentros de cocinando en familia esta mama e hijo mostraron el alcance que tienen las acciones con amor, la jefatura de hogar bajo una mujer fuerte, inquebrantable, bondadosa, con un corazón tan grande para colocarle final a la indiferencia e injusticia, son muestra que el ser mama tiene características de heroína.

Los dos son un duo maravilloso que encuentran valor y fuerza para siempre seguir en lo que siente mamá por su hijo y el hijo por su mamá; la maternidad se ve marcada por un gran sentido de dar constantemente sin querer recibir nada a cambio, donde la recompensa más grande es el ver a sus seres queridos bien, pero cuando encuentras que en la posición de hijo quieres retribuir a ese cuidado y entrega se siente una gran satisfacción, se identifica que a pesar de las diferencia y dificultades este hogar va estar lleno de respeto, comprensión, firmeza, equidad donde se construye un lugar seguro y de renovación.

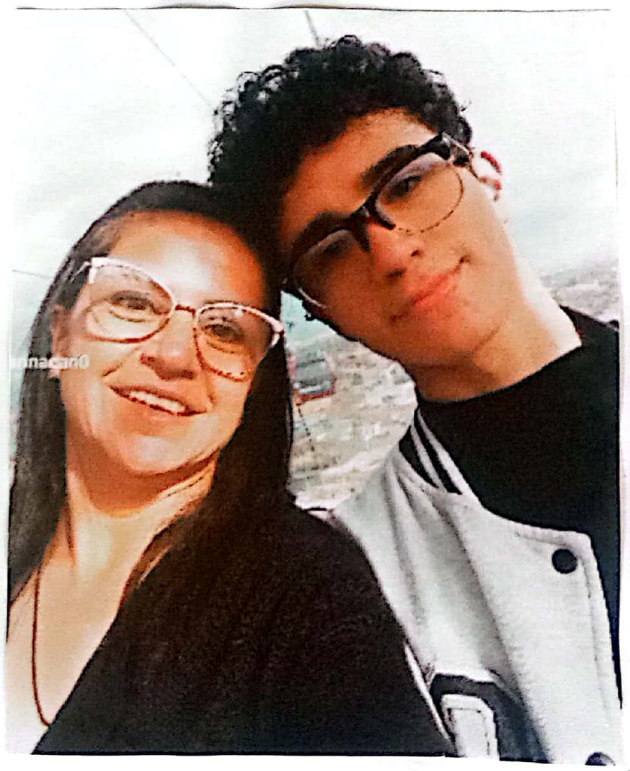
Se logro contribuir con cada uno de los ejercicios en una distribución equitativa de cargas y abrir espacios de dialogo frente a temas fundamentales para una convivencia sana y gratificante.

Con mucho cariño y admiración un abrazo enorme.

Nombre profesional social: Paola Marcela Gallo Valero.

Scanned with CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Scanned with CamScanner

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner

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

Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social



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.



Scanned with CamScanner

Soy mi hogar

Cuando estamos los 4 juntos
Cuando hacemos Actividades en familia.
Cuando estamos los cuatro tareas.
-Cuando vemos pelis

¿Cómo cuido mi hogar?

Cuando organizamos
Cuando hacemo limpieza
Cuando tenemos espacios de dialogos
Ayudando a mi Familia

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jhon Steven Delgado Herreño
Yoscht Esmit Delgado Herreño
Leidy vanessa Delgado Herreño
Laura Stephania Gonz Silva

Fecha: 14/09/2024

Scanned with CamScanner

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!!!

Scanned with CamScanner

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

Jhon = Juego, compartir
Yoseht = cosas graciosas, jugar con mi hermano, estar juntos
Leidy = Estar en familia
Laura = Compartir

Jhon = Me quedo callado
Yoseth = Tiro y golpeo las cosas, y ami hacer rompen la relacion.

¿Cómo cuido mis emociones?

Haciendo ejercicios de respiracion, hablando las cosas, del porque comer.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Laura Gomez Silva
Yoseht Estit Delgado Herrera
Jhon Steven Delgado Herrera
Leidy Vanessa Delgado Herrera

Fecha: 21/09/2024.

Scanned with CamScanner



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).

Scanned with CamScanner

ACUERDOS



Los lunes Jhon y Yasbht harán oficios

Los lunes y martes Yasbht ayudara a bajar los platos

Los miercoles y viernes Jhon ayudara a bajar los platos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- [illegible] Gomez
- Leidy Delgado
- Yasbht Delgado
- Jhon Delgado

Fecha: 23/09/2024

Scanned with CamScanner



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?

EL DESAYUNO

Huevos con salchicha tostada

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Jhon Delgado: Prender la estufa para cocinar la salchicha y los huevos

Jhon Yoseth: Batir los huevos y picar la salchicha

Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Amanecer nuestras emociones
compartir en familia.
Distribuir nuestras tareas de casa.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Crear una rutina diaria
Abrir espacios de dialogo



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Leda Delgado
Laura Gomez
Shan Delgado
Yoseth Delgado

Fecha: 28/09/2024

Scanned with CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Compartir con este hogar fue muy satisfactorio, fue mucho más allá de cumplir los objetivos de la guía de cocinando en familia, su configuración es diversa demostrando que la única regla para construir una familia es el amor.

Que, sin importar género, orientación sexual, estrato económico, región u otros elementos; el cuidado, el respeto y la equidad son pilares fundamentales para formar personas sanas, felices e integras, que contribuyen diariamente a la transformación para mejor de esta sociedad. estás dos mamitas muestran la fuerza de las mujeres por cada acción enfocarla al crecimiento de sus hijos y la valentía que proyectan al saber que se tienen la una a la otra para enfrentar lo que venga.

Se logro contribuir con cada uno de los ejercicios en una distribución equitativa de cargas y abrir espacios de dialogo frente a temas fundamentales para una convivencia sana y gratificante.

Con mucho cariño y admiración un abrazo enorme.

Nombre profesional social: Paola Marcela Gallo Valero

Scanned with CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Scanned with CamScanner

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Scanned with CamScanner