

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





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

Familia Vera = Andrea, Luis, Joan y Liq

¿Cómo cuido mi hogar?

Una Forma de cuidar la casa es respetando a la propia casa e no importa sin son mucha o pocas personas pueden comvivir

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Luis Vera A, Juan Pablo Moreno

Iliana Andrea Vera Arias y Maira Prieto Tellez

Fecha: 21,8,24 (día/mes/año)



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?

- Andrea Me voy a otro lugar } me siento mejor
- Juan me voy a dormir
- Juego

¿Cómo cuido mis emociones?

Juan escucho musica y me duermo
Luis Juego o duermo



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Juan pablo
- Luis M
- Liliana Andrea Vera Arias



Fecha: 27/08/24

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.

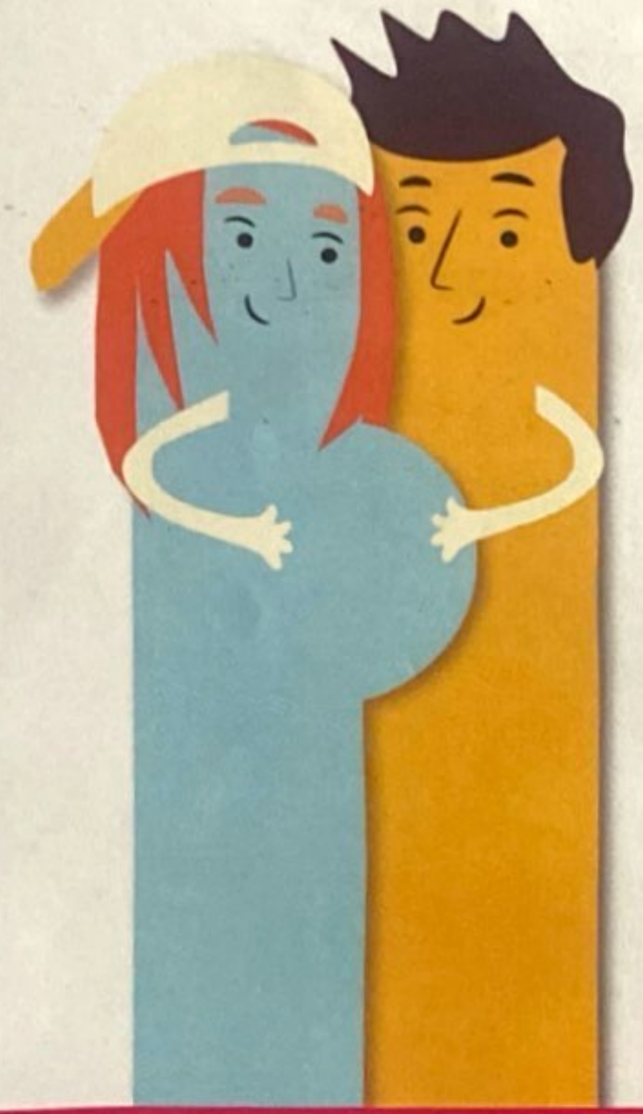
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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

1 cumplir las actividades
2 cumplir los tiempos de cada una
3 no poner pretexto para no hacerlas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Juan Pablo
Liliana Andrea Vera Arias
Luis Miguel vera
Maira Prieto Tellez

Fecha: 30/08/24

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?

Pollo con pimenton

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Luis desmecha el pollo
Juan lo pica el pimenton
liliana lo complementa

Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

compartir, colaborar, repartir
la tareas en casa cumplir
el horario, unirnos,
apoyarnos distribuir el hogar

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

* compromiso con los acuerdos
* ser responsable/o
* adecuado



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Andrea Vera
Maira Prieto Tellez
Luis Vera
Juan Pablo

Fecha: 09/09/24

Scanned with CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

- fomenta la participación y empoderamiento entre los miembros de la familia in Huyendo en la transformación de estereotipos sociales
- Promueve relaciones de respeto entre los miembros de la familia
- Facilita un espacio pedagogico y creativo transformal imaginarios en torno a los roles de genero presentes en el hogar.

Desventajas:
El impacto social a largo plazo y su mantenimiento en el tiempo.

Nombre profesional social:
Maira Prieto Tellez

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia

Familia Vera

Felicitaciones!!

Scanned with CamScanner

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Scanned with CamScanner


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

Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social



Scanned with CamScanner

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 Marcos de Martines

¿Cómo cuido mi hogar? Estela Martines
Ofreciendo ola ola
a ser decente

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?
Marcos Martines
Estela Martines
mairapvito

Fecha: 27/08/2024



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!!!

Scanned with CamScanner

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

Lo mas
dibujo con migo

¿Cómo cuido mis emociones?

• cuidamos lino con otro



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

María Stella Argue
Marco Antonio Martinez
Maira Prieto Tellez



Fecha: 30-08-2024

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

Todo logre ta Esenitose cumple
por ejemplo llazar tu sa
eser d decomer jalovoRopa



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Mayeds A Martine
Sella Martinez Araque
Maira Prieto Tellez

Fecha: 02/09/24



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 tiempo.

¿Qué vamos a preparar?

PANES de leche

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

- agenos el RDS y comemos los dos
- este la toba el PANES
- ya lava la olla

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Re portin los lanzoredelacosa

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Respetar los acuerdos

Respetar los dos

entre todos entre todos

Haz todo con amor

Maira Prieto Tello

Fecha: 09/09/2024



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Scanned with CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia

STELLA ARAQUE
Y
MARCO MARTINEZ

Scanned with CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

la dinamica al realizarla con personas mayores fomenta un espacio de cercania con ellos adicionalmente permite quese reconozcan como Personas valiosas.

La estrategica permite Fortalecer el apoyo mutuo entre las personas mayores adicionalmente brinda la oportunidad para interactuar con otras personas y reducir el aislamiento y promueve el bienestar emocional Fomenta en Las personas mayores adquirir nuevas habilidades que contribuyen a sus relaciones interpasordes

Nombre profesional social: Maira Prieto Tellez

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Scanned with CamScanner