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 So

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.





Madre Tierra
no nos sueltes
de tus manos
ni de tu corazón.
Permítenos cantar y soñar
en un nuevo amanecer
Ayúdanos Madre Tierra
a sanar nuestros corazones
y nuestros cuerpos
Gracias Madre Tierra
Por oír este clamor.
Orlando Linero.





Orlando Linero
Yomara Elena Andrade
Luisa Yanath Rodriguez

11/07/2024

11/07/2024



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!!!



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

La felicidad es estar en paz, amor y alegria

¿Cómo cuido mis emociones?

Me cuido en silencio, guardando precaución y comprensión

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Estuvimos los dos, Orlando y María.

Gina Yuneth Rodyus

Papas Steak Con Salsa Ranch

Ingredientes

7 papas cortadas en cuadros.
2 limones
Aceite, Sal, Pimienta

Lave las papas y llévelas a un recipiente con agua y limón, caliente el aceita y fritelas hasta que estén blandas pero no doradas. Retirelas y deja enfriar en la nevera. Luego llévelas de nuevo al aceita caliente hasta que doren y sirvalas con sal pimienta y la siguiente salsa.

Salsa Ranch de Piña

2 Tazas de mayonesa
2 Cucharadas de vino cherry o licor de cassis
2 Cucharadas de vinagre
1 Cucharada de jugo de limón
1 Taza de piña en lata en cuadros
1 Pizca de miel
1 Diente de ajo picado
Sal y pimienta al gusto

Mezcle todos los ingredientes, sin cocinar y sirva sobre las papas.



Fecha: 18/07/2024



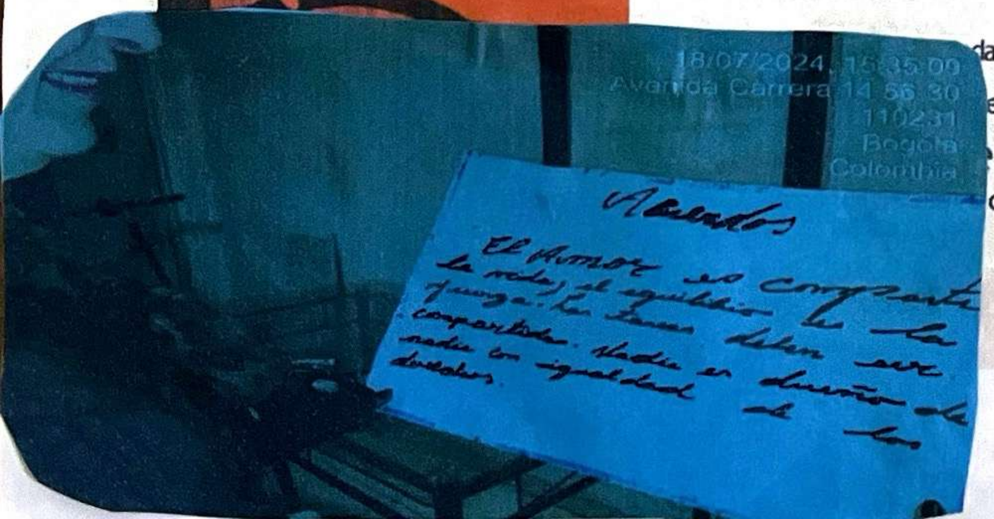
3 Cuidarte

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.



da 10 mujeres dedican, en promedio, 6 horas y 47 minutos al día al trabajo de cuidado no remunerado, según la
e Uso del Tiempo ENUT (2020-2021). **Las mujeres dedican casi el triple del**
dedican los hombres que es de 2 horas y 36 minutos al día. Además, solo 7 de cada 10 hombres
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?

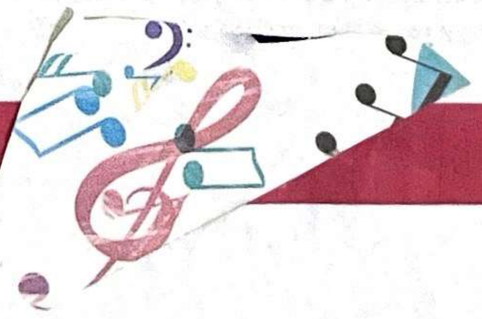
En paz y armonia con nuestro acuerdo.

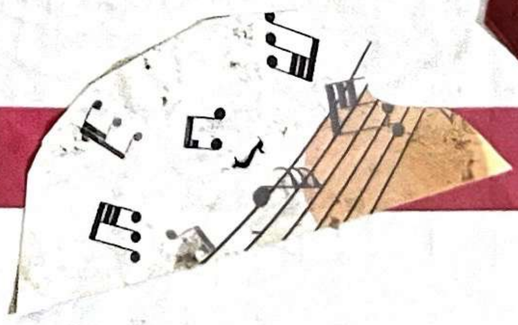
Ahora...

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

Como nadie es más que nadie,
cada quien hace lo suyo.









ACUERDOS



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Mónica Elena Arboleda

Orlando Ruano

Lorena Yaneth Rodriguez

Fecha: 25/07/2024

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?

Lo que nos guste en despensa de sus





¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Cada uno es responsable de aportar lo que consume lo importante es el amor.





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Que somos un todo Fundamental Todos
Valemos.
El mundo es injusto en su valor
Agrupo nubes

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Pensar la empatía del uno para el otro
y tener Comunicación. entender que
estamos unidos y debemos colaborar
para que la relación permanezca

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Mónica Elvira Hernández
Orlando Linero
Luisa Yamath Rodríguez Díaz.

Fecha: 08/08/2024





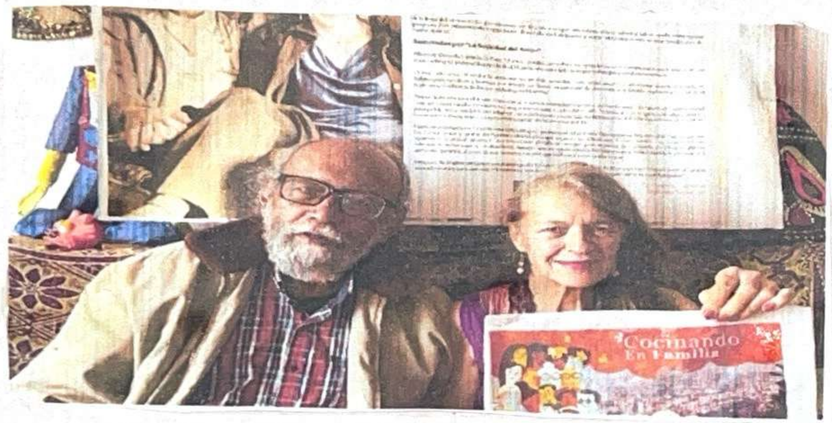
Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Cocinando en familia es un proyecto que ha permitido conocer la realidad de una familia, su historia y vida cotidiana. esta familia se encuentra vinculada en el comedor comunitario Lourdes. donde a través del dialogo, se cuenta una historia de vida que permite re conocer el cuidado en el Hogar, los derechos y deberes y la equidad de genero.
De acuerdo a la familia seleccionada, dos adultos mayores quienes llevan mas de 30 años viviendo juntos y para ellos segun su discurso no hay diferencias Cuando se quiere estar bien. y cuidad uno del otro. y como dicen ellos "El Mundo es amor". Se evidencia que su proyecto de vida esta enmarcado en la compañia el respeto y Mucho AMOR.

Nombre profesional social: Luisa Yanath Rodriguez Diaz

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Agradecimiento y gratitud primeramente a Dios ya que me ha permitido llegar a la familia Linero Aristizábal, quienes gracias a su disposición desinteresada, su conocimiento y ayuda hicieron posible desarrollar cada una de las temáticas del proyecto cocinando en familia.

Agradezco por la confianza de permitirnos entrar a su hogar y compartir su proyecto de vida. También quiero agradecer por que durante el proceso se escucharon frases como.

gracias por brindar un doble alimento, la comida del comedor y la comida del cariño y la compañia.

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.

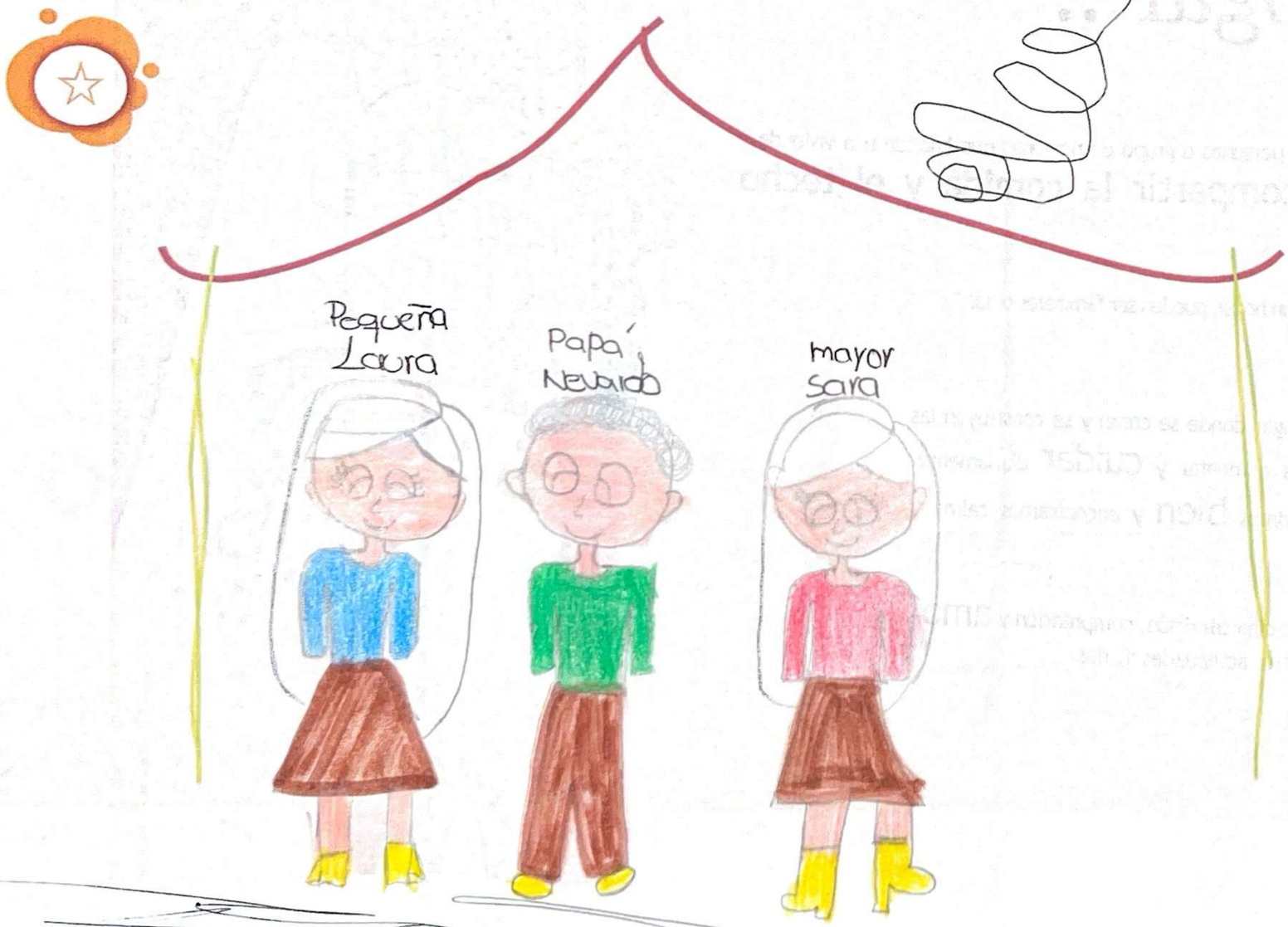
Conversaremos sobre el significado del **cuidado en el hogar**, tus pensamientos y creencias sobre las personas cuidadoras, la igualdad de género, los derechos y los deberes y lo que pensamos sobre lo que es el hogar.

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


Pequeña
Laura
Papá
Noel
mayor
sara

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 el hogar se conforma por mi hermana Laura y un papá y nos amamos mucho y nos queremos.



¿Cómo cuido mi hogar? pues nosotros cuidamos nuestro hogar haciendo el oficio y cuidandolo mucho.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

laura Quintero Vanegas
Sara Valentina Ramirez
Nevardo Quintero

Luisa Yamath Rodriguez. D

Fecha: 08/08/2024



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? pués nosotros hablamos mucho dialogamos entre todos y nos queremos mucho.

¿Cómo cuido mis emociones? yo cuido mis emociones todos los humanos tenemos emociones las emociones son: Alegria, tristeza, enojo, desagrado, y miedo.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Laura Quintero Vanegas
Sara valentina
Nevardo Quintero

Luisa Yanath Rodriguez

Fecha: 15/08/2024



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?

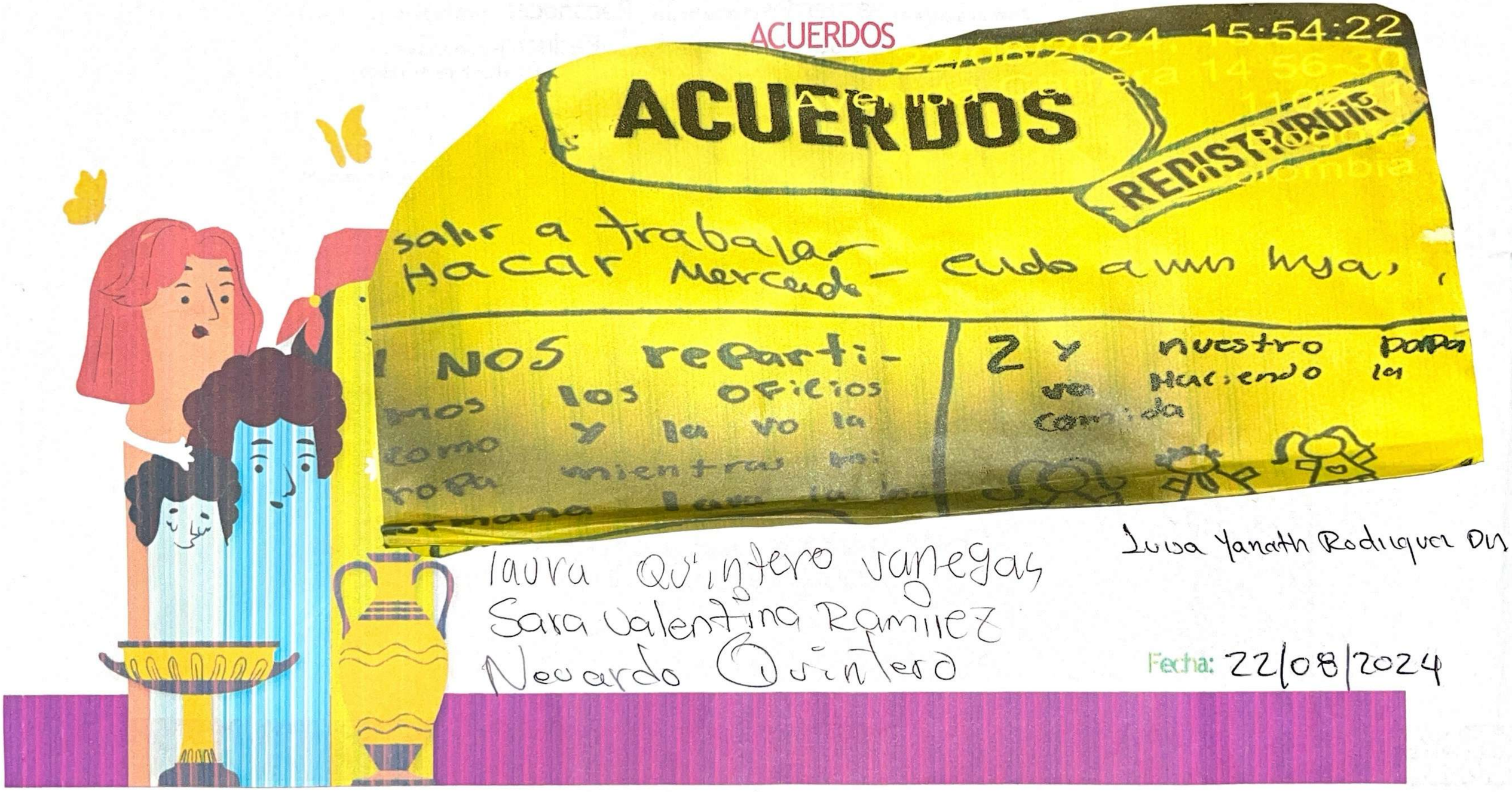
Ahora...

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





ACUERDOS



Laura Quintero Vanegas
Sara Valentina Ramirez
Ricardo Quintero

Luisa Yanath Rodriguez Di

Fecha: 22/08/2024

¿Qué hemos aprendido en este tiempo? a compartir en familia y estar más juntos. yo he aprendido que estar en familia es disfrutar la vida

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren? a cuidarnos en familia y querernos mucho



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Sara Valentina Ramirez Vanegas
Laura gabriela Quintero
Eduardo Antonio Quintero
Luisa Yanath Rodriguez

Fecha: 29/08/2024



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? una ensalada de Frutas.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

~~los ingredientes son~~ ~~que utilizamos~~

los ingredientes que utilizamos son Helado, crema de leche, Fresas, Bananos, queso.



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

El trabajo realizado con la familia Quintero Villada a través del proceso cocinando en familia Me permitio identificar dinamicas familiares a intervenir mas alla de los roles que ejercen la familia en su cotidianidad. y con este proceso poder establecer rutas de atencion que proporcionen restablecimiento en derechos a cada uno de sus integrantes

Es importante el trabajo realizado ya que trasciende el quehacer de la cotidianidad y permite ver la realidad de por lo menos una familia que asiste al servicio del comedor Comunitario.

Nombre profesional social: Luisa Yaneth Rodriguez Diaz

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Quiero agradecer a la familia Quintero Villada por el tiempo, dedicación e interés que dispusieron en el desarrollo de las actividades realizadas en cocinando en familia.

De Igual manera quiero agradecerle por la confianza de permitirme ingresar a su hogar y conocer un poco más sobre la dinámica familiar, sus objetivos, proyectos y sueños que cada uno de los integrantes del hogar tienen a futuro, la información que me proporcionaron, estoy segura me serán de gran utilidad para establecer un plan de intervención, y entregar herramientas que permitan establecer rutas de atención de acuerdo a las necesidades evidenciadas.

Todos nuestros sueños se pueden volver realidad si tenemos la valentía de perseguirlos

Walt Disney señala que incluso una mentalidad positiva suele suponer un reto por sí mismo.

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ