

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.

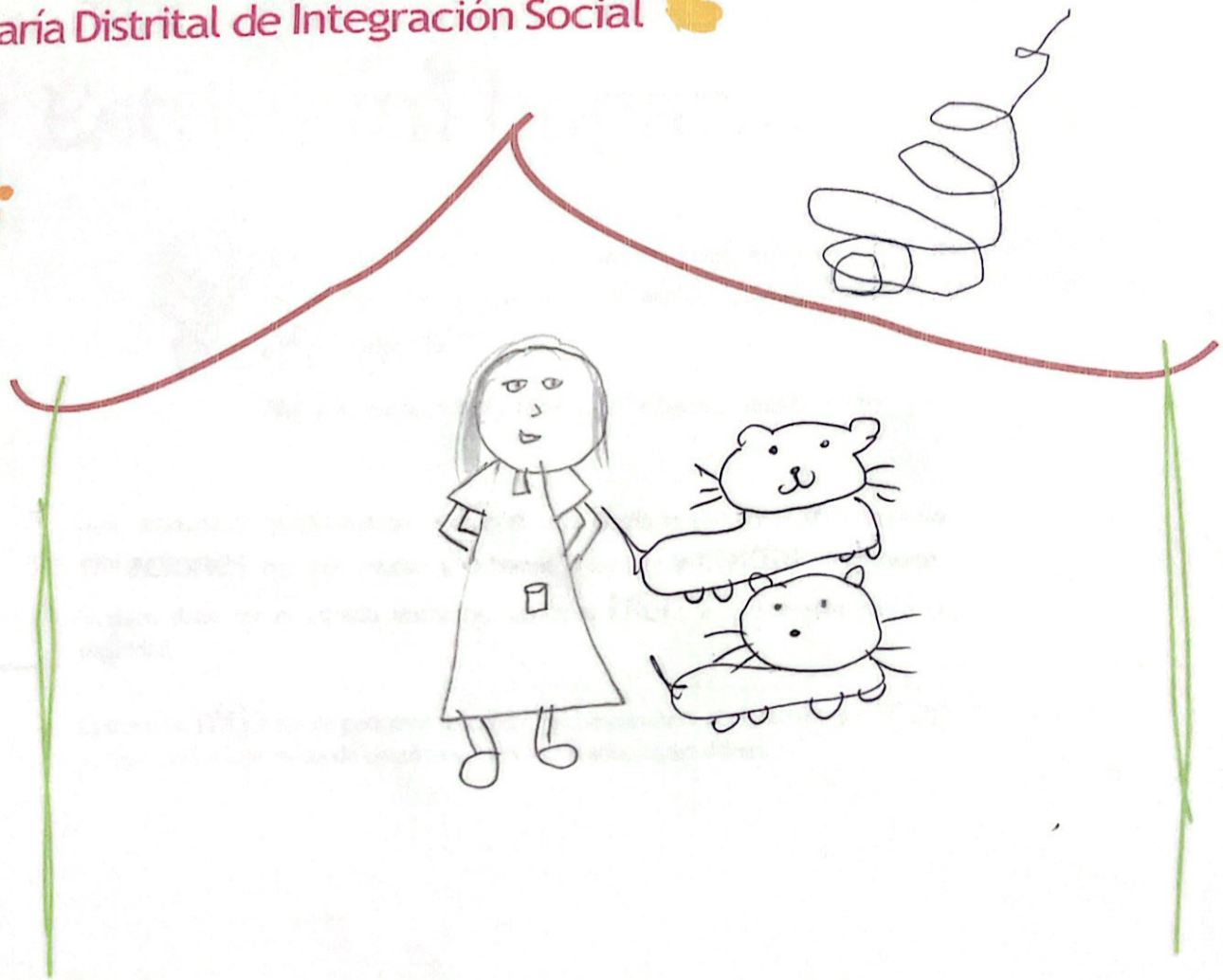
Conversaremos sobre el significado del **cuidado en el hogar**, tus pensamientos y creencias sobre las personas cuidadoras, la igualdad de género, los derechos y los deberes y lo que pensamos sobre lo que es el hogar.

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



Scanned with CamScanner

Soy mi hogar

Mi hogar está conformado por mis gaticas y yo que soy la mamá de ellas.

¿Cómo cuido mi hogar?

Manteniendo todo en orden y aseo. con la ayuda de Dios q' es el que nos cuida.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Laura Viviana Goio Zuleta
  Profesional Social

Yo. Me llamo Carlos David pero me conocen como Natalia pues yo soy orgullosamente trans.

Fecha: 3 de Sep/24

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?

Cuando estoy feliz sonrío y hago todo con alegría.
Cuando estoy triste o enojado, me alejo. me fumo un cigarrillo y me tomo un tinto

¿Cómo cuido mis emociones?

Respiro con paz y armonía y no dejo q' nada nos interrumpa esa paz con mis hermosas gatitas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Carlos David Medina y me gusta q' me digan Natalia.

* Laura Violand Goio Zoleta
Profesional Social.

Fecha: 04-09-24.



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.

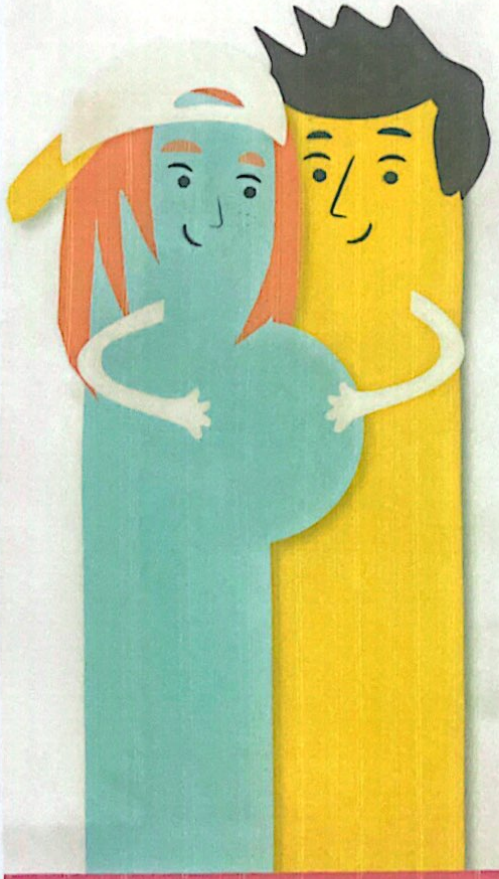
Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

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?

Yo porque vivo sola

¿Cómo podemos distribuir las labores de cuidado en el hogar?

Todos los días hacemos de a poquito

¿Cómo podemos utilizar el tiempo que se reduce en las labores de cuidado en el hogar?

Siendo más eficientes y más activos con el tiempo.

Ahora....

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

Scanned with CamScanner

ACUERDOS



- Valorar el trabajo de todas las personas
- Redistribuir el tiemo para ser mas eficientes
- Organizar todo con disciplina

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Carlos David Medina y me gusta q' me digan Natalia
Laura Viviana Goio Zuleta - Profesional Social

Fecha: 01-10-24

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?

Preparamos unos sanduches con chocolisto chocolate hecho por Dayana. Los sanduches hechos por Laura Guio y Carlos David.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Los sanduches los preparamos entre Laura Guio y yo
El chocolisto hecho por Dayana

Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- Aprendí a desempeñarme mejor con las demás
- Valorar el trabajo de los demás
- Aprovechar bien el tiempo libre

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- Ser mas eficientes en toda.
- Organizar una preparación en la cocina con todos integrantes del comedor



Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Laura Gutor, Dayana y yo (Carlos Medina - Natalia)

Fecha: 02-10-2024

Scanned with CamScanner



Evaluación del proceso

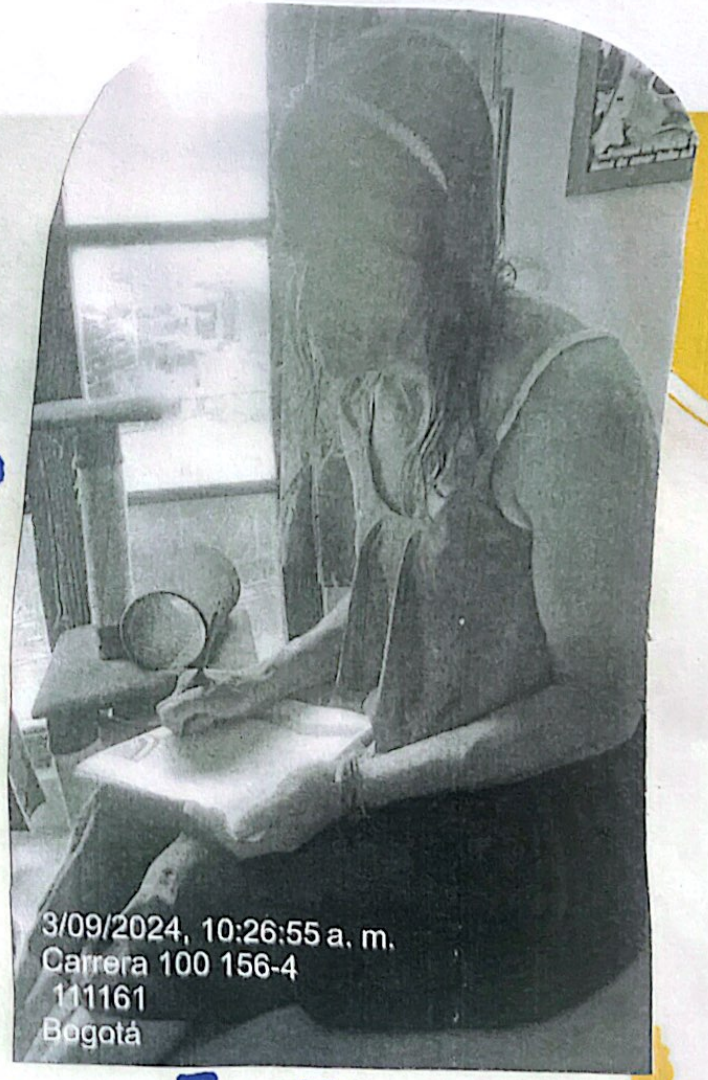
Campo destinado para el profesional social

Se realizó el proceso de la actividad cocinando en familia con la participante Natalia (Carlos David Medina Roman) en la cual se identifico · Participación activa por parte de Nata con una disposición para romper estereotipos tradicionales. fomentando independencia y autocuidado ya que los integrantes son ella y sus dos gatos; reforzando la idea de que la autoorganización es crucial, incluso cuando las tareas del hogar las hace solo ella. Se puede evaluar como Nata maneja su tiempo y responsabilidades y que cambios podria implementar para mejorar su organización y bienestar personal.

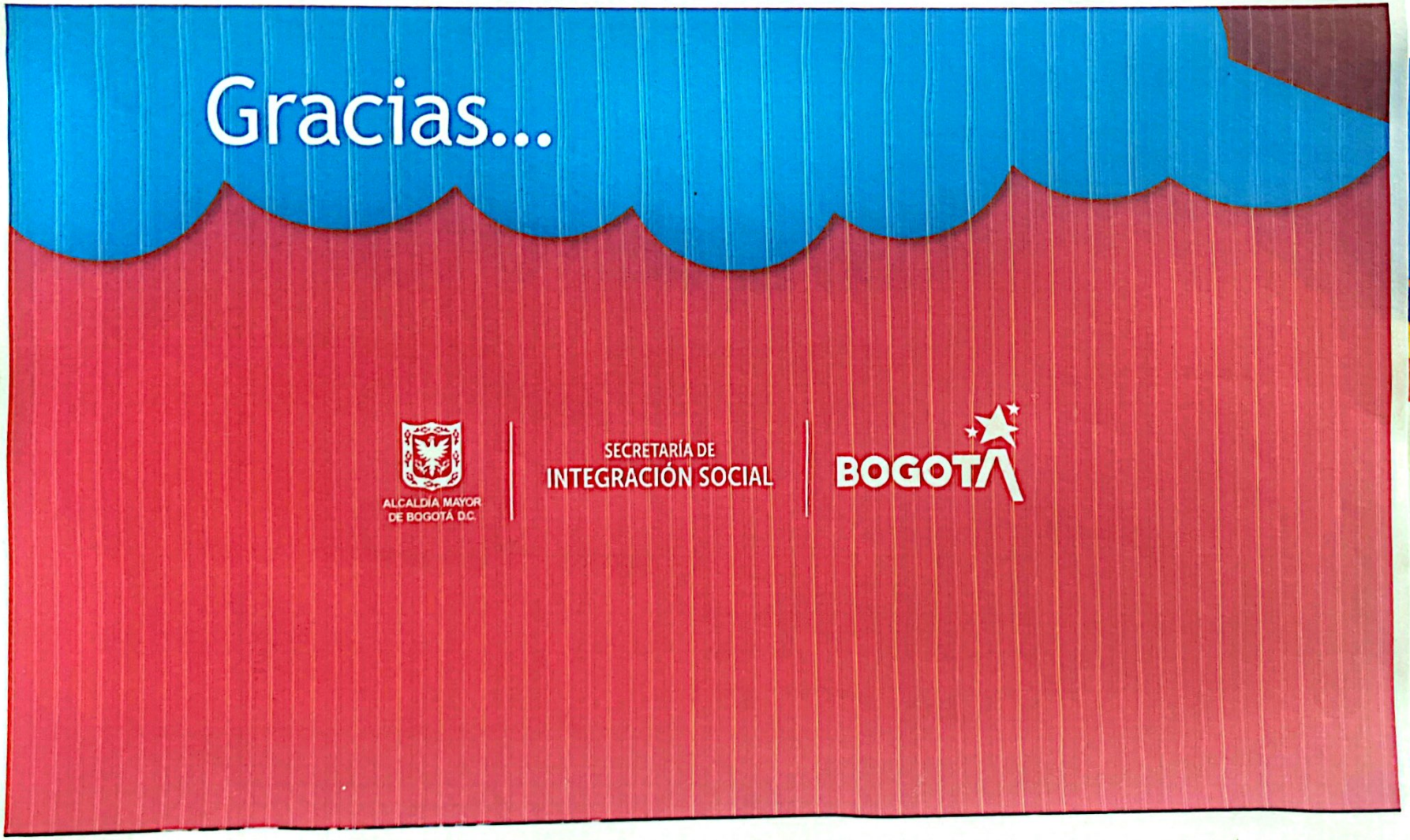
Nombre profesional social: Laura Viviana Goto Zuleta.

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia

GRACIAS A NATA MEDINA



Scanned with CamScanner



Scanned with
CamScanner



Powered by 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.

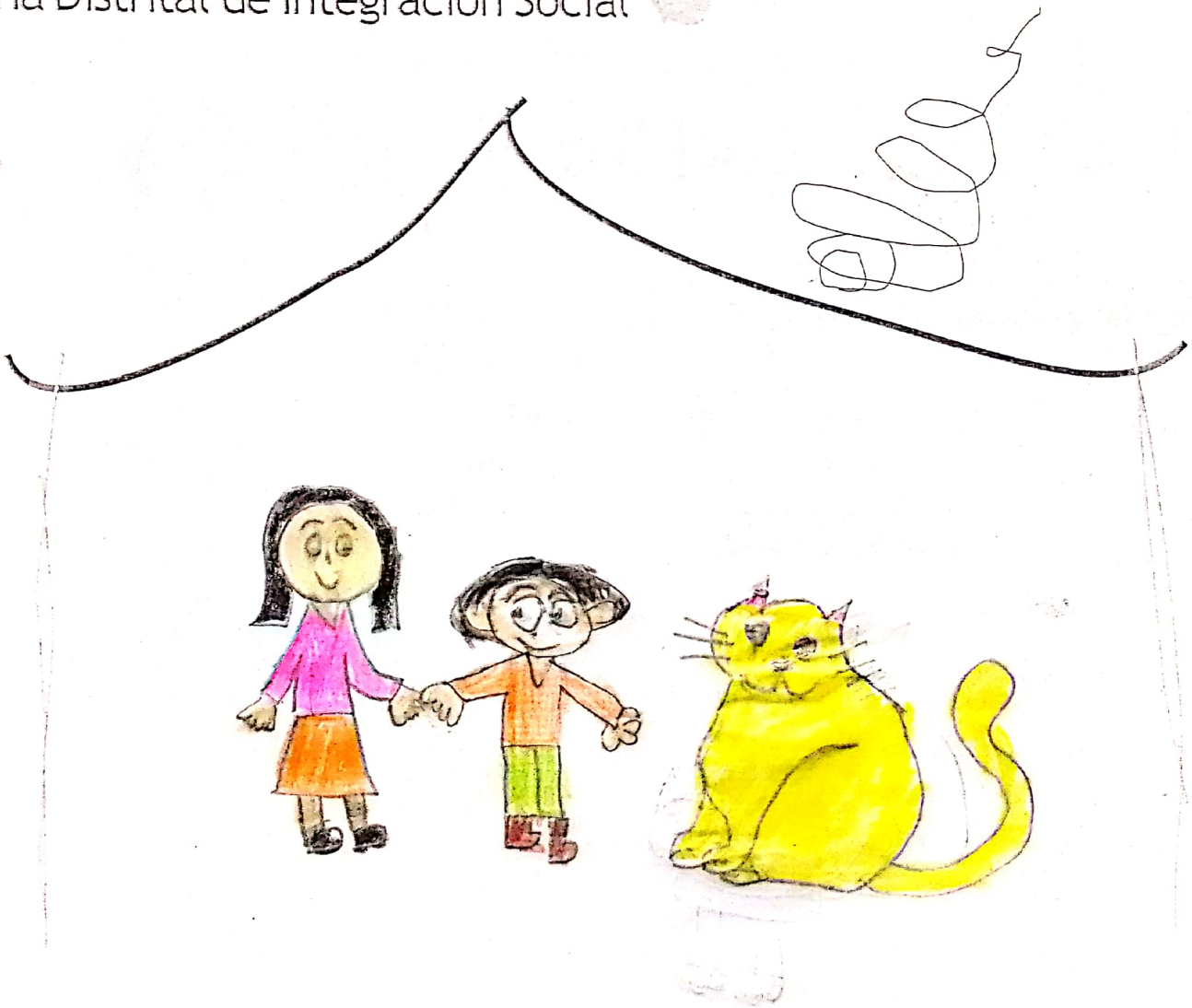
Conversaremos sobre el significado del **cuidado en el hogar**, tus pensamientos y creencias sobre las personas cuidadoras, la igualdad de género, los derechos y los deberes y lo que pensamos sobre lo que es el hogar.

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

Powered by CamScanner



Powered by 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.



Powered by CamScanner

Soy mi hogar

Mi hogar es el lugar donde vivo, como, comparto descanso, me siento seguro, genero relaciones de empatía y amor.

¿Cómo cuido mi hogar?

yo cuido mi hogar a través de mantener mi casa arreglada, aseada y en la convivencia establecer reglas y valores, no dañar las cosas y lugares de la casa.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Viviana Julieth Hernández Cortes (Mamá).
- David Santiago Bello Hernández.

Fecha: 03-10-24

Powered by 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?

* Viviana la mamá – David Santiago.
* la mamá y por ahora con ayoda de Santiago.

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

Powered by CamScanner

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

* Yo cuando estoy feliz hago alguna actividad que me haga sentir bien como leer, trabajar, comer, salgo a algún lugar. y cuando me enojo lloro, hago pataletas y sentir rabia.

¿Cómo cuido mis emociones?



* A través de las terapias psicológicas a las que voy y con juegos de mesa, saliendo a un lugar tranquilo, leyendo, evitar peleas y recurrir al diálogo para solucionar conflictos.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Viviana Julieth Hernández Cortes (Mamá).
- David Santiago Bello Hernández.



Fecha: 04-10-24

Powered by 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).

Powered by 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

Powered by CamScanner



ACUERDOS

1. Reconocer que tanto madre como hijo tenemos cosas que hacer en casa y en el colegio, debemos ser responsables y disciplinados.
2. Redistribuir las labores como lavar la loza, doblar la ropa, barrer, trapear, hacer tareas, etc.
3. Reducir el tiempo para realizar las labores y que se alcancen a terminar a una hora acordada ejemplo bañarse, hacer tareas, comer, etc.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Viviana Hernández - Mamá.

David Bello Hernández - Hijo.

Fecha: 05-10-24

Powered by 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 (Se preparo tornillitos).
- Pan tajado
- Pollo desmenusado

*Preparación:
-Se cocina la pasta en agua caliente con sal y un poquito de aceite. Se desmenusa el pollo y se le agrega. Se acompaña con pan tajado partido por la mitad o entero.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

- Viviana ⇒ Pasta.
- Tajar el pan ⇒ Poner la mesa ⇒ David.
- Viviana ⇒ Emplatado.

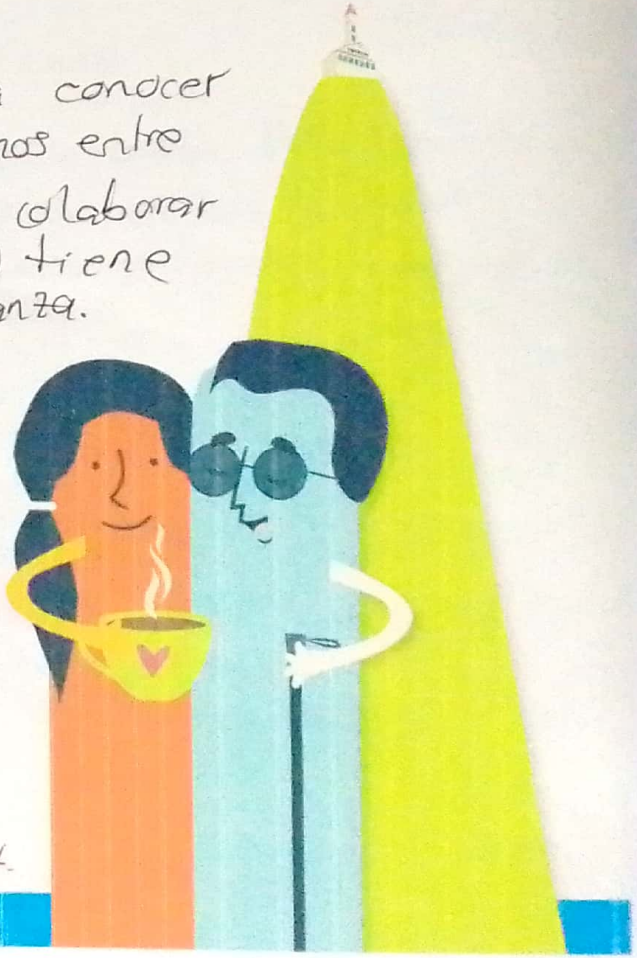
Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Durante este tiempo hemos aprendido a conocer cual es mi hogar, a como debemos cuidarnos entre nosotros madre e hijo y que tenemos que colaborar en casa con las labores y saber cual rol tiene cada uno a traez del amor, respeto y confianza.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Lo que podemos hacer es colaboramos entre nosotros y practicar con amor y disciplina el rol que cumplimos cada uno madre e hijo, cuidarnos, controlar las emociones y complir acuerdos.



Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Viviana Hernández Cortes - Mamá.

David Bello Hernández - Hijo.

Fecha: 05-10-24.

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Durante la actividad "cocinando en familia" la familia Bello Hernandez tuvo una participación activa y comprometida en las 4 sesiones. Ambos mostraron una disposición positiva hacia la actividad, trabajando juntos de manera armoniosa y respetuosa.

Logros observados:

1. Distribución en tareas
2. Eliminación de estereotipos.

impacto en la dinámica familiar. Esta experiencia fortaleció el vínculo entre madre e hijo, promovió valores como la cooperación y la equidad de genero, una mayor conciencia sobre la importancia de trabajar en equipo en el ambito familiar.

Nombre profesional social: Laura Viviana Goto Zoleta.

Powered by CamScanner