

Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

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.

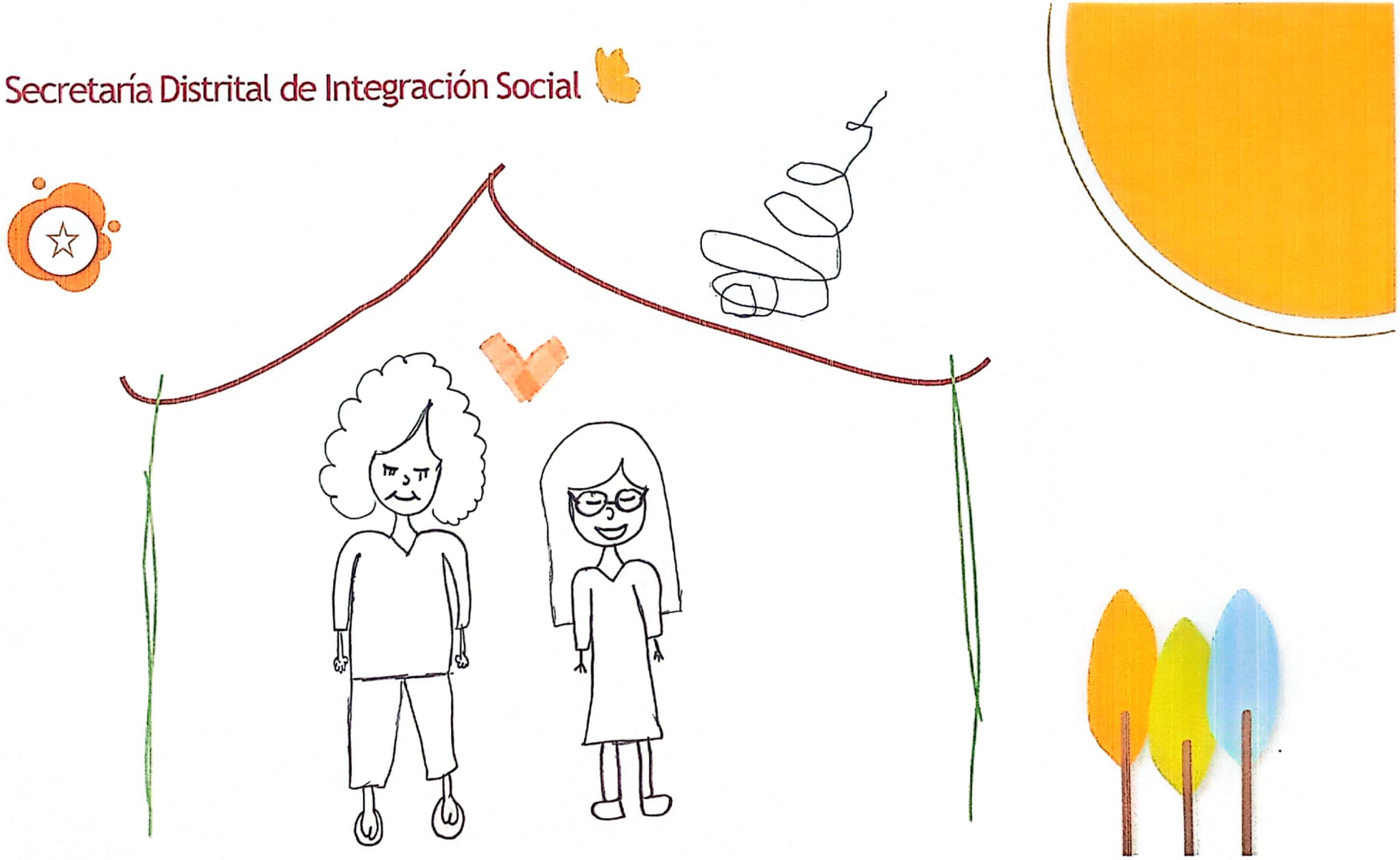
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Powered by CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social



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 representa todo, felicidad, amor o comprensión y nos apoyamos mutuamente.

¿Cómo cuido mi hogar?

Pues en especial lo cuidamos con amor y dedicación, y todos los días se va alimentando.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Sandra Patricia Díaz Mora
Ana Sofía Delgadillo Díaz

Fecha: 17/07/2024

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?



¿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

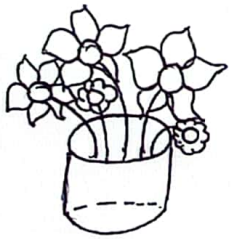
Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!

Powered by CamScanner

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

Cuando estoy feliz sonrio, me sonrojo, me rio, etc.
Y cuando me enojo o estoy triste, me aislo para soltar mis emociones, lloro, o cambio mi actitud

¿Cómo cuido mis emociones?



Por que se abona la tierra para que florezcan, tenemos que cuidarlas para que no se dañen

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Ana Delgadillo
Patricia Diaz

Fecha: 24/07/24

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.

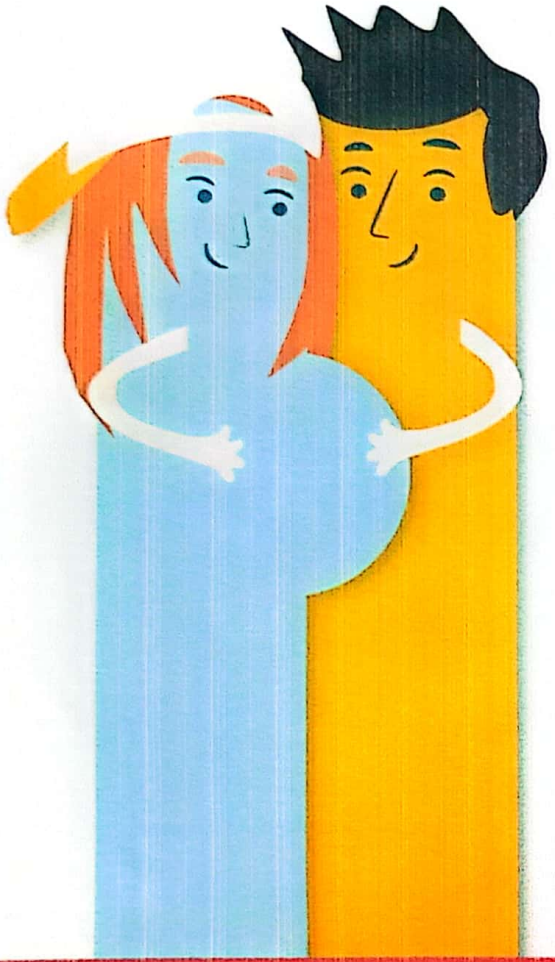
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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



- Colaborar la una a la otra cuando alguna de las dos no este y no la pueda realizar.
- En vacaciones apoyarnos más, ya que hay más tiempo libre.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Ani Díaz
Patricia Díaz
29-07-2024

Fecha: 29/07/2024

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 con tomate

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

* Cocinar la pasta (La mamá)
* El aseo (La hija)
* Preparar la mesa (La mamá)
* Servir la comida (La hija)

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- Compartir más tiempo y atrabajar en equipo
- Destribuirse las tareas de forma equitativa para que no halla un sobre cargo

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- Cumpliendo los acuerdos
- No encerrarnos en cada uno en sus tareas si no compartir en familia



Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Ana Sofia Diaz

Patricia Diaz

Fecha: 31/07/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Se realiza el proceso de cachando en familia con las participantes Ana Sofia Delgadillo y sandra Diaz, quien conforman un núcleo familiar. En el proceso desarrollado se tiene en cuenta que en las 4 sesiones ambas participantes estuvieron colaboradoras y entusiastas, donde se lograron identificar la importancia del hogar, del tiempo libre como parte del autocuidado, el manejo adecuado de las emociones y la divisiai de las tareas del hogar.

Donde lograron comprender que el ayuda mutua en las taveas del hogar es significativo para una sana convivencia familiar, y a no recargarse, si no apoyarse entre ellas.

Nombre profesional social: Daniela Alejandra Herrera Moreno

Powered by CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia

FAMILIA DIAZ

Powered by CamScanner

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Powered by CamScanner

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.

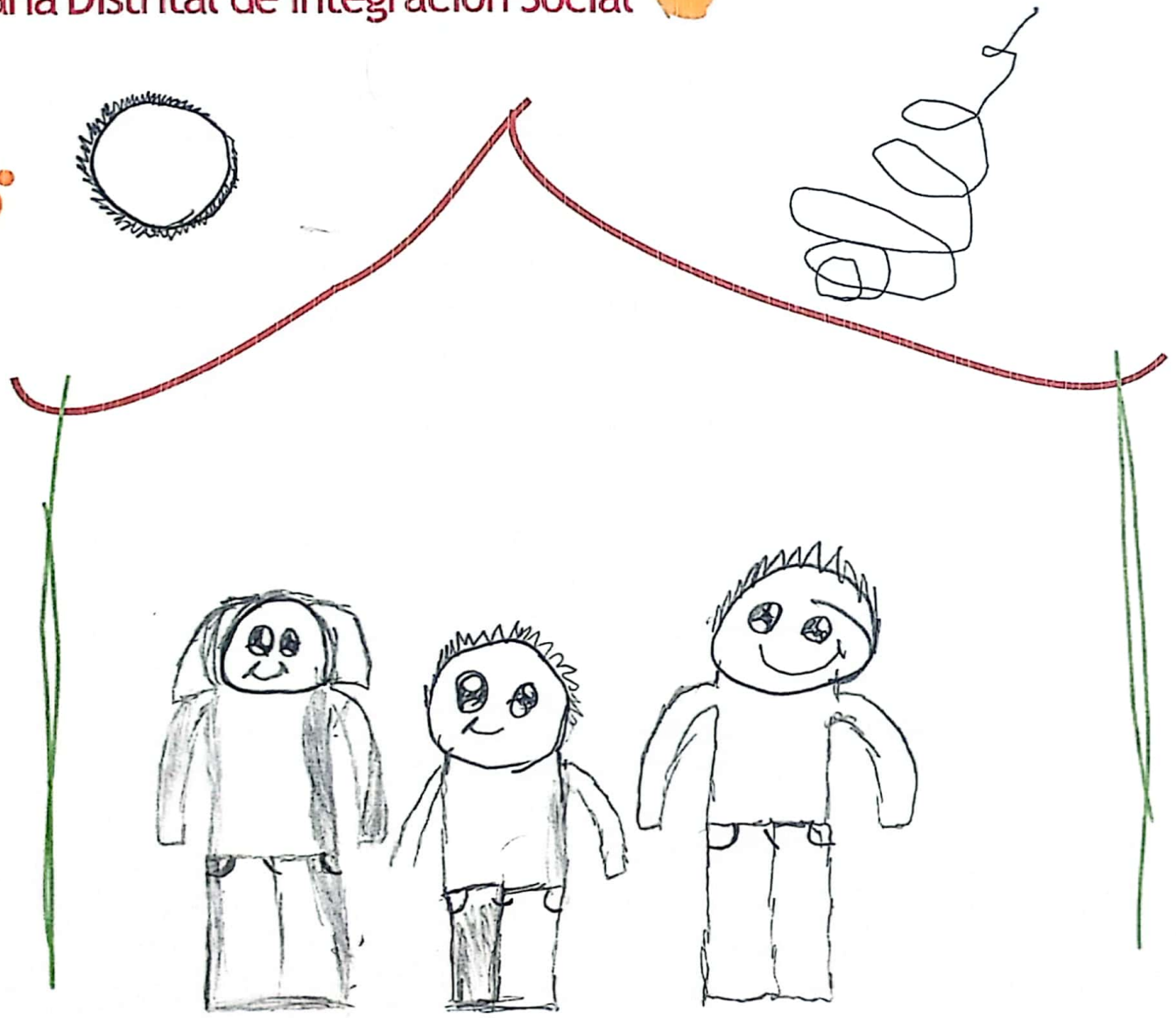
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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

Mi Hogar es un equipo unidos nos apoyamos y Resolvemos nuestras dificultades.

¿Cómo cuido mi hogar?

Compartimos los deberes y responsabilidades del Hogar. Tambien nos mostramos afectos entre nosotros y el amor que nunca falta.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gregorio urbano Arteaga Paez
Alieda josefina Arteaga Correa
Mateo David Perez Arteaga.

Fecha: 28/08/2021

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?

Compartimos tiempos juntos. - Cada uno en su espacio.

¿Cómo cuido mis emociones?

Salimos a nuestro Salón de Oración allí fortalecemos nuestra fé y nuestros lazos de amor incluyendo nuestras emociones.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gregorio - Alida - Mateo.

Fecha: 29-08-2024.

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

Nos comprometemos hacer más responsables con las labores del hogar todos hoy poder ser más equitativos en el hogar.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gregorio - Alicia - Mateo

Fecha: 30/08/2024

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?

Panquecas.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Alida unir los ingredientes, Mateo Batir los ingredientes y Poner la mesa. Gregorio estar Pendientes de los panqueca y Poner mesa.

Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

-trabajar en equipo y a delegar funciones a todos en el Hogar.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Respetar el tablero de labores y seguir haciendo actividades en familia.

Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gregorio - Mateo - Alicia

Fecha: 31-08-2024



Scanned with CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Se realiza el proceso de cocinando en familia con los participantes Mateo perez, Gregorio Arteaga y Aleyda Arteaga; quienes conforman un nucleo familiar.
En el proceso desarrollado se tiene en cuenta que en las 4 sesiones los participantes estuvieron colaboradores y entusiastas, donde se lograron identificar la importancia del hogar, del tiempo libre como parte del autocuidado, el manejo adecuado de las emociones y las divisiones de las tareas del hogar.

Nombre profesional social: Daniela Alejandra Herrera M

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia

Familia Arteaga

Scanned with CamScanner