

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.

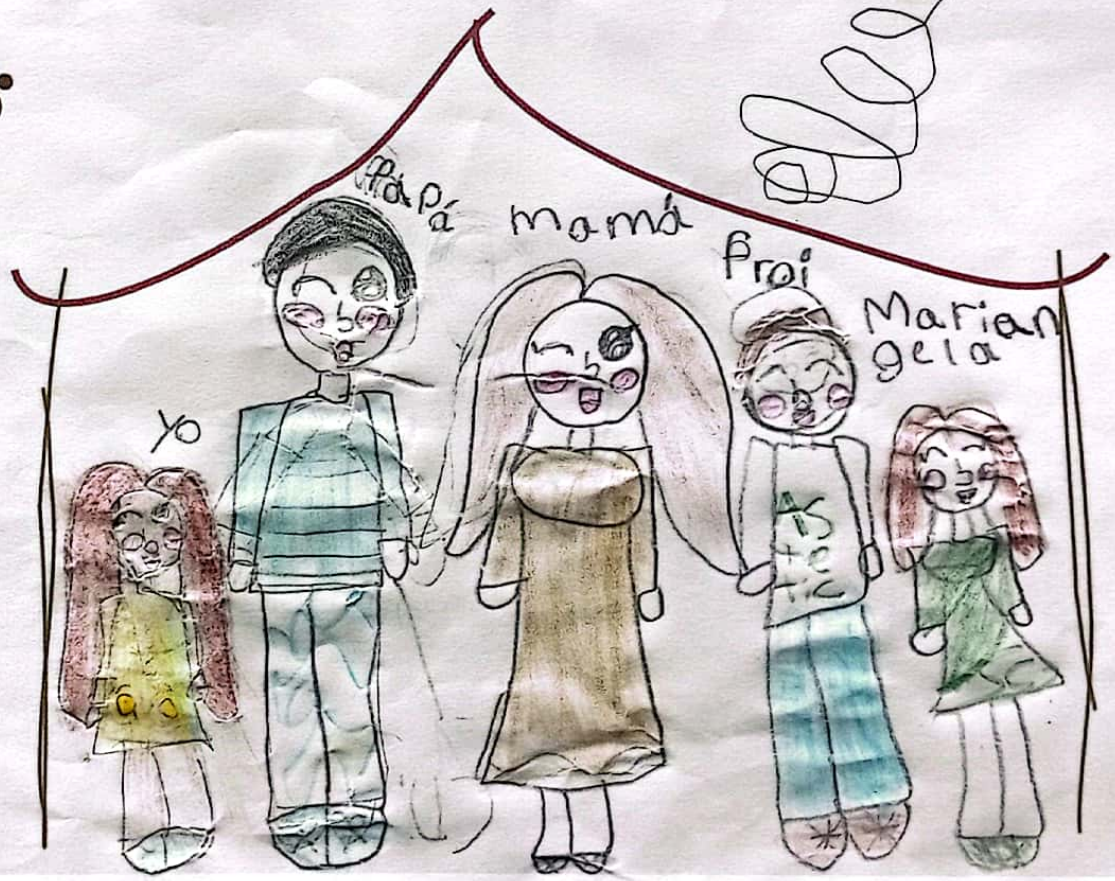
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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 me cuidan me siento Protegiday bien cuidada

¿Cómo cuido mi hogar? Papá mamá lo cuidan con amor respeto y dialogo y el amor de Dios

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad? mi mamá maria mi hermana anabella mi hermano froilan susana mi primo kelverson y yo mariangela.

Fecha: 06-2024-agosto th

xMaria chavera xMariangela Herrera xAnabella Herrera
xFroylan Valderrama xkelverson chavera.

Profesora

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**

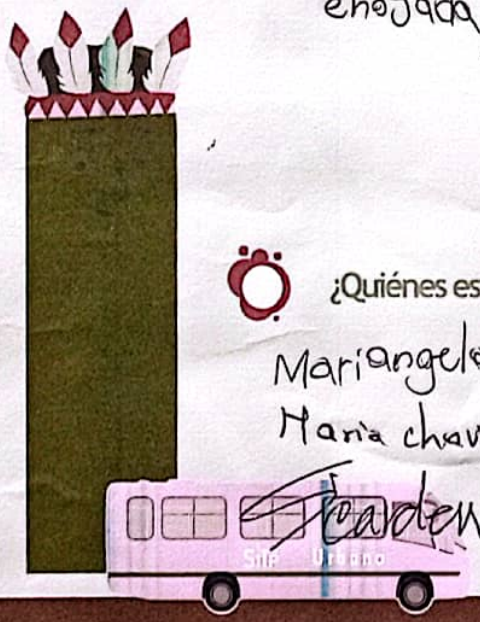
Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!

Powered by CamScanner

¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa? cuando estoy Feliz Juego y tambien abeses hago el Desayuno.

cuando estoy triste estar sola Jugar con mantequilla (mi gata)

¿Cómo cuido mis emociones? Salgo corriendo a mi cuarto y grito cuando estoy enojada.,



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad? Keiverson, Maria, Anabella, Susana, Mariangela.

Maria chaverra

Teacher's, Prof Social

Fecha: 17th-August-Sabado



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

- yo mariangela me comprometo a: organisar el cuarto
- ya Kairevon ayudat a mi tia a cocinar
- yo Anabella me comprometo a: hacer mis tareas y a estudiar
- Yo Nic comprometo, Jesu Valdenama a terminar mis estudios

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Anabella
Mario chaverra
mariangela Anthonella
Frailar Valderrama
-Kairevon

Fecha: 21 de agosto

Cardenas, Prof Social

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?

Ensalada de Frutas

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

María angela, Anabella y Kenerson
Labaremos la Fruta, la picaremos y haremos
la ensalada. Luego la comeremos

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

A ayudar a mama a apoyar las Labo-
res de la casa porque ella se
cansa mucho

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

hacerlo siempre sin que nos
digan



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Maria chaverra
Anabella chaverra
Mariangela chaverra

Fecha: 03 Setpiembre

Cuaderno personal



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

SE INICIA ENCUENTRO DE COLINANDO EN FAMILIA CON EL NÚCLEO FAMILIAR HERRERA CHAVERRA, QUIEN ESTÁ CONFORMADO POR PADRE, MADRE, 3 HIJOS Y MASCOTAS (PERRO Y GATO).

EN EL ENCUENTRO INICIAL SE EVIDENCIA QUE LA CARGA DE LAS LABORES DEL HOGAR RECAE EN LA MADRE, YA QUE ES ELLA QUIEN DEDICA LA MAYOR PARTE DE SU TIEMPO AL CUIDADO Y LABORES.

DURANTE LOS ENCUENTROS SE BUSCA DIALOGAR, REFLEXIONAR SOBRE LA REDISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS CON LA FINALIDAD DE REPRESCAR PENSAMIENTOS Y CREENCIAS EN LA FAMILIA.

DURANTE ESTAS, LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA RECONOCEN LA IMPORTANCIA DE PARTICIPAR EN LAS LABORES DEL HOGAR, YA QUE RECONOCEN QUE EN OCASIONES SON MUCHAS Y LAS REALIZA UNA SOLA PERSONA. SE LOGRAN ACUERDOS FAMILIARES DE REDISTRIBUCIÓN Y CUIDADO.

Nombre profesional social: ENSAYA CÁRDENAS MEZA.

Powered by CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Powered by CamScanner

Gracias...



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Powered by 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.

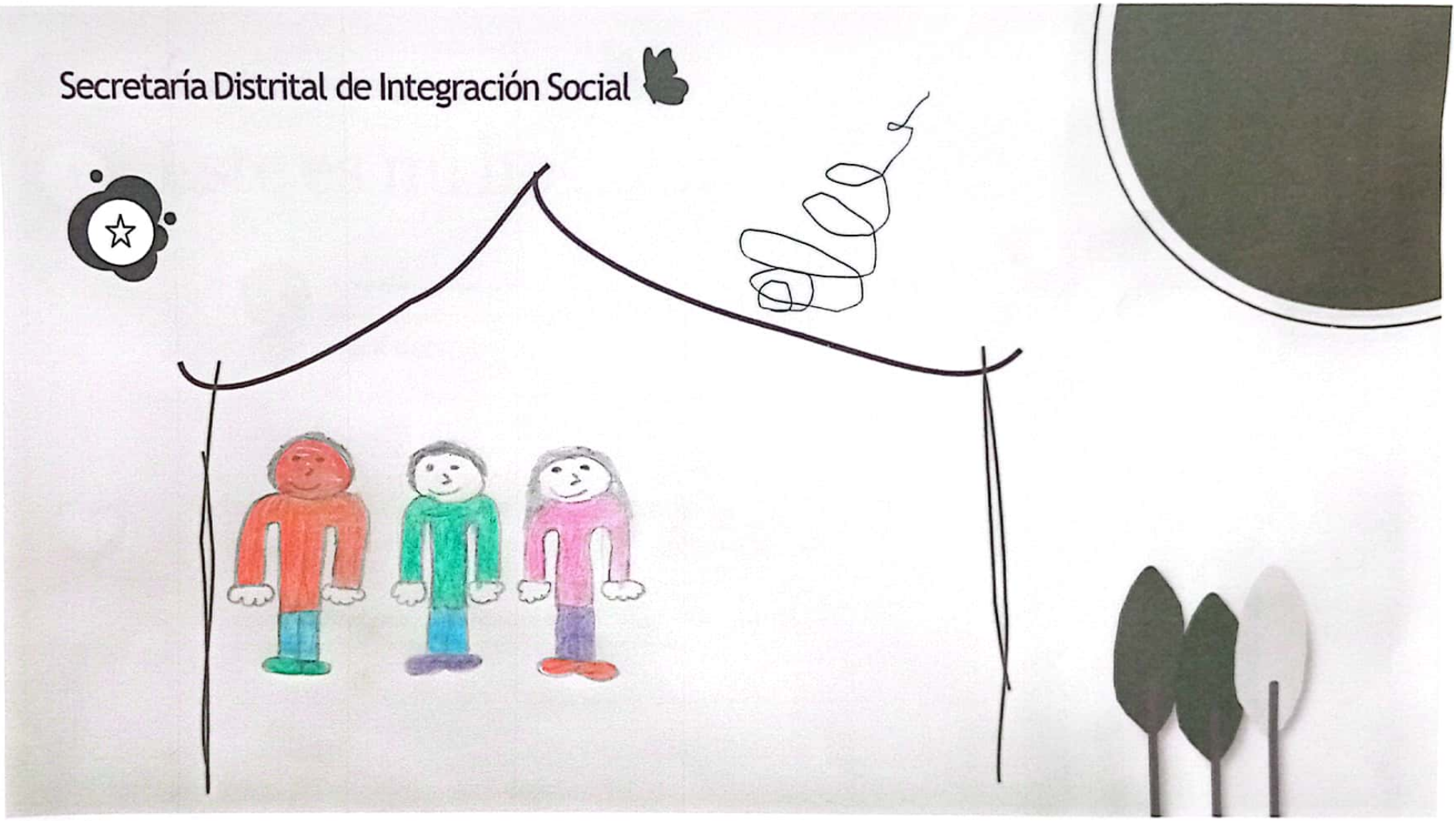
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Powered by CamScanner

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 es Alegre
- Mi hogar es unido
- Mi hogar es lleno de Amor y comunicación

¿Cómo cuido mi hogar?

- Siempre velando por el bienestar de todos
- con mucho dialogo
- con mucha comprension y Amor

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Hayra Vargas
miguel orjuela
Angel Orjuela
DEANA CARDONA, Prof Social

Fecha: 01/10/2024

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

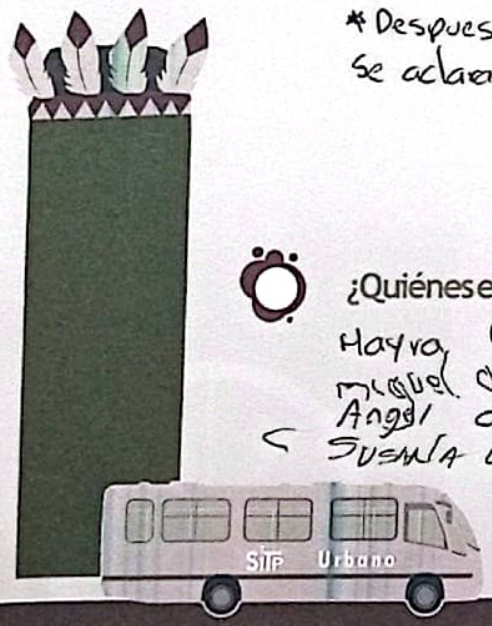
¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

* Sonreir
* Cantar y bailar
* Disfrutar en Familia

cuando estoy enojado me aparto mientras se me pasa el enojo

¿Cómo cuido mis emociones?

* Estando solo mientras pasa el enojo
* Despues de calmarme se habla de lo que molesto y se aclaran las cosas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Hayra Vargas
Miguel Orjuela
Angel Orjuela
Suenia Cardenas, Prof Social

Fecha: 02/10/2024

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



Consentir a mamá preparando alimentos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Miguel
- Angel
- Mayra Vargas
- Susana Cardenas, Prof social

Fecha: 03/0/2024

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?

Ensalada de Frutas

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Angel Orjuela pico la Fruta
Miguel Orjuela Pelo los bananos
Hayra rayo el queso

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Compartir en Familia, reir y tener Presente la importancia del tiempo en Familia

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Seguir haciendo actividades que involucren a toda la Familia.



uiénes estuvimos presentes en la actividad?

Mayra Vargas
Angel Orjuela
miguel Orjuela

Orlando Cardenas, Prof Social

Fecha: 06/10/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

SE INICIA ENCUENTROS DE COGNANDO EN FAMILIA CON EL NUCLEO DE JUELA VARGAS, QUE ESTA CONFORMADO POR PADRE, MADRE E HIJOS.

EL ENCUENTRO SE EVIDENCIA QUE LA CARGA DE LAS LABORES DEL HOGAR RECAE SOBRE LA MADRE, QUIEN REFIERE SU ESPOSO APOYA LA LABOR DEL HOGAR SOLO LOS FINES DE SEMANA POR TEMAS LABORALES.

DURANTE LOS ENCUENTROS SE DIALOGA, SE REFLEXIONA SOBRE LA REDISTRIBUCION DE TIEMPOS. A SU VEZ SE BUSCA REFRESCAR PENSAMIENTOS Y CREENCIAS EN LA FAMILIA.

SE RESALTA IMPORTANCIA DE PARTICIPAR TODA LA FAMILIA EN LAS LABORES DEL HOGAR.

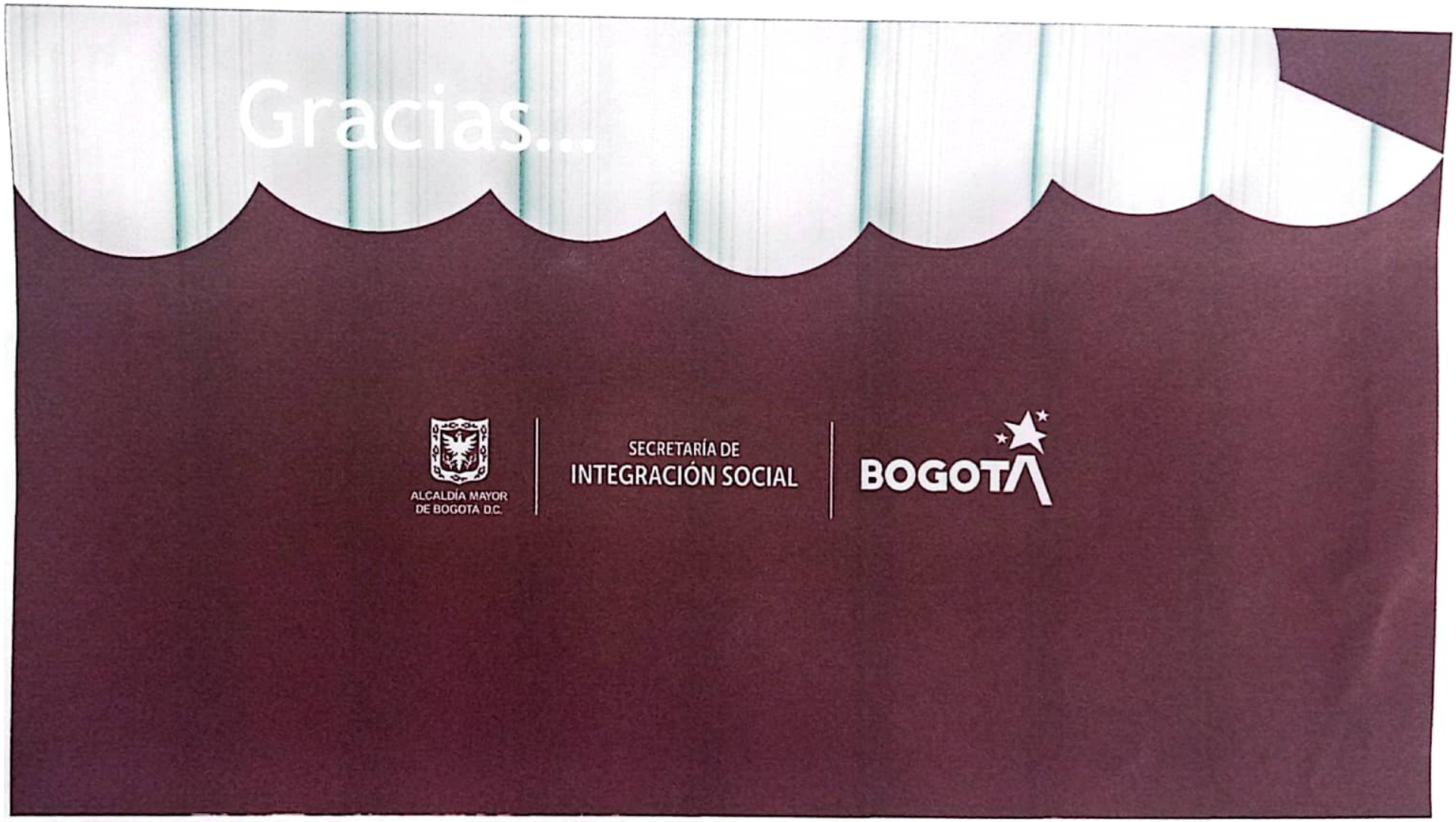
QUEDAMOS RECONOCER Y MANIFESTAR ATENTAMENTE RECOMENDACIONES

Nombre profesional social: Cárdenas

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner