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.

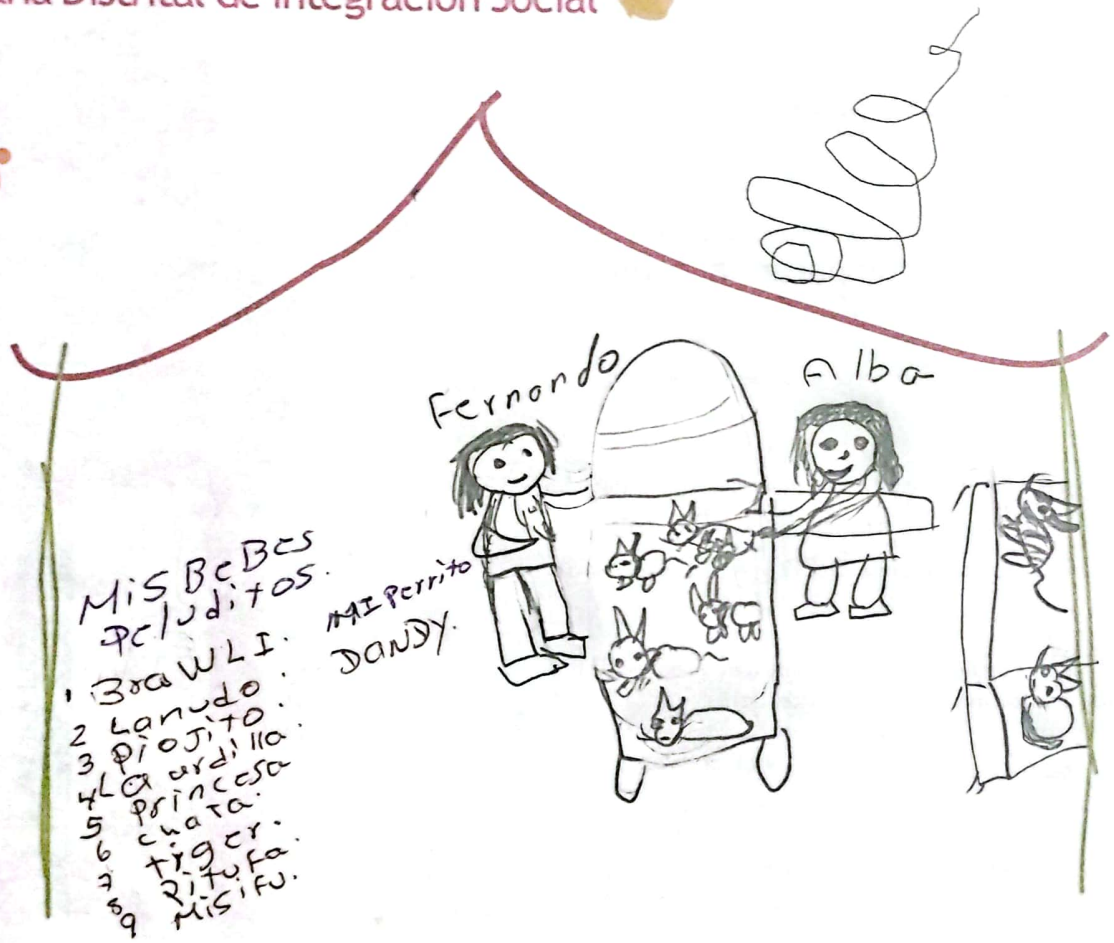
Conversaremos sobre el significado del **cuidado en el hogar**, tus pensamientos y creencias sobre las personas cuidadoras, la igualdad de género, los derechos y los deberes y lo que pensamos sobre lo que es el hogar.

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



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. alba y Fernando. y 
con amor, respeto, cariño.
Consejos. y lo principal Paz.

¿Cómo cuido mi hogar?

Mi hogar lo cuido; respetando la iniciativa de decisiones por parte de mi esposa en liderar los actividades de casa con conocimiento de deberes por los que yo estoy de acuerdo, para un buen benestar común.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Luis Fernando Tabares.
Alba Lucia Guio.
Claudia Milena Perez Vargas - Profesional Social

Fecha: 10-08-2024.

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 comparto la alegria con la otra persona. cuando estoy enojado trato de controlarme para evitar que se vuelva mayor el problema.

¿Cómo cuido mis emociones?

trato de tener tolerancia y tranquilidad. Para aseptar. y siendo empatico con los demas en el aspecto social, Familiar y en mi hogar.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Alba Lucia Quio. C.
Luis Fernando Taborie Marin.
Claudia Milena Perez Vargas - Profesional Social.

Fecha: 17-08-2024

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

1. Reconocer: yo reconosco que el apoyo y el acompañamiento es importante en el hogar. para las labores cotidianas. y la libertad de decisiones como cuidadora que fue y sige siendo dentro del hogar.
2. Redistribuir: compartir el desarrollo de las actividades de la casa. ejm: el aseo, el alimento, los peluditos. etc.
3- Reducir: tener un día o un espacio entre semana para los dos. ejm: salir, pasear, jugar. caminar. etc.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Alba Lucia Quio C.
Luis Fernando Tabares M.
Claudia Milena Perez Vargas - Profesional Social

Fecha: 24-08-2024

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?

un rico saduche con un calientito cafecito.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

1. Nos lavamos las manos. y preparamos los ingredientes.
2. clasificar los ingredientes para la preparacion.
3. Preparar todos los alimentos.
4. Servir y disgustar los alimentos preparados

"BUEN PROBECHO".

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

1. a valorar a las personas no importan sus generos ni sus gustos personales.
2. la diferecia entre un hogar y una familia.
3. aprendimos a reconocer y distribuir equitativamente los labores en el hogar.
4. continuar fortaleciendo los labores del hogar.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

1. continuar con la responsabilidad y los deberes compartidos dentro del hogar.
2. seguir teniendo el tiempo y espacio para variar la rutina de los dos, donde se vincula la familia.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Alba Lucia guio. C.

Luis. Fernando tabares M.

Claudia milena Perez Vargas - Profesoral 3 Sur

Fecha: 26. 08. 2024.

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Alba Lucía Gaio y Luis Fernando Tabares son una familia reconstruida. A través de su historia de vida y sus relaciones de pareja del pasado, les ha permitido construir su hogar a partir del aprendizaje y la resiliencia con la que han afrontado los eventos que marcaron sus vidas.

De su hogar, hacen parte 9 gatos y un perro a quienes cuidan como sus hijos. Han construido un ambiente basado en el "amor, respeto, cariño, consejos y lo principal PAZ", refieren.

Manifiestan que han aprendido a distribuir de forma equitativa el cuidado indirecto y el cuidado directo que en ocasiones requiere Alba por sus dificultades de salud y la atención que requieren con sus mascotas.

Reconocen la importancia del tiempo compartido como pareja, generar espacios que les permitan salir de la cotidianidad durante el día y generar encuentros con familia y amigos que fortalecen los vínculos afectivos

Nombre profesional social:

Claudia Mara Perez Vargas.

Powered by CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia





Powered by CamScanner

Gracias...



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

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 MUY HONIDO. POR. PARTE de todos MI Esposa. y MI MASCOTICA. PRINCESA y yo.

¿Cómo cuido mi hogar? CON PACIENCIA y CON AMOR. y Respeto y MUY UNIDOS

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

JOSE Francisco Lopez
Sandra Acosta Rojas
Claudia Milena Perez Vargas - Profesional Social

Fecha: 02/09/2024.

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?

ALEGRIA
REIMOS
CANTAMOS
TRANQUILOS.

{ BOTAMOS TODO A LA BASURA
SE ALTERA
NO NOS ESCUCHAMOS.

¿Cómo cuido mis emociones?

ESCUCHANDO
Al otro.
Reconociendo lo.
que MOLESTA.
Respeto.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

MI ESPOSA YO. Y LA DOCTORA.
SANDRA Y JOSE.
ACOSTA Y LOPEZ.

Claudia Milena Perez Vargas-Prof. Social

Fecha: 12/09/2024.

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



RECONOCER: El TRABAJO y los esfuersos.
De la Otra persona.

REDISTRIBUIR: las actividades diarias del hogar y Cuidado de princesa

REDUCIR: el tiempo de las actividades para que nos quede mas tiempo para salir de lo rutina y disfrutar mas la vida

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Sandra Acosta Rojas
Jose Lopez paez
Claudia milena Perez Vargas

Fecha: 20/09/2024.

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?

Una Ensalada de frutas

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

YO JOSE PICARIA LOS ALIMENTOS
SANDRA MESCLA Y SIRVE. LA.
PREPARACION. FINAL.

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

ACER UNIDOS MAS EN EL.
HOGAR. COMPRENDERNOS MAS.,
TENER MAS PACIECIA CON.
LA PAREJA

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

EL RESPETO
// DIALOGO.
// EL AMOR. ESCUCHAR.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

JOSE LOPEZ
SANDRA ACOSTA.
Claudia Milena Perez Vargas - Prof. Social

Fecha: 28/09/2024.

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Sandra Acosta y José López son una familia reconstruida. Han atravesado por situaciones que les ha permitido fortalecer su hogar, aunque se presentaron eventos de violencia intrafamiliar, actualmente Sandra manifiesta que han sido superados. y José en la actualidad es respetuoso y le colabora en las actividades del hogar.

Reconocen a su mascota "Princesa" como parte fundamental de su hogar, dado que, por situaciones de salud, no pudieron concebir hijos. Refieren "mi hogar es muy lindo", lo cuidan con paciencia, amor y respeto.

Aducen que la importancia del tiempo compartido como pareja, y generar nuevos espacios que les permitan salir de la rutina, fortalece su vínculo marital.

Manifiestan que han aprendido a distribuir de forma equitativa el cuidado indirecto y el cuidado directo que en ocasiones requiere "Princesa" y ellos, cuando presentan dificultades de salud, así mismo la importancia de continuar fortaleciendo la escucha activa, la comunicación asertiva y el respeto.

Nombre profesional social: Profesional Social: Claudia Milena Perez Vargas.

Powered by CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia





Powered by CamScanner

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Powered by CamScanner