

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

Hoy días buenos como días malos pero siempre estamos en familia y firmes

¿Cómo cuido mi hogar?

Diana = Incolando valores respeto amor etc.
Jeison = Trabajando dandoles mucho amor.
Ashley = AYudando siempre en familia.
Meiling = Amor a toda mi familia.
Bayoleth = les brindo amor a mi familia

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Diana Paola Castellanos
- Jeison Ovon Torres
- Soraya Peñilla Acevedo Profesional Social
- Ashley michel castellanos organista
- Meiling Tamara castillanco
- Bayoleth

Fecha: Sabado 10 de agosto 2024

Powered by CamScanner

2 La olla Pitadora

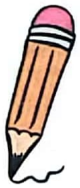


¿Sabías que, los **roles de género** definen como se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos y nos **comportemos** según nuestro sexo al nacer?



¿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?

Ashley = Feliz salto no hago grosería - Ardo mal humor Jeison = Sonrie y actuo bien.

Meiling = Cuando no hago nada - llorar y llorar

Baydeth = Beso mi Familia - Pataleo y lloro Se ofende y es de un genio.

Diana = Se siente mucha paz - llora y me da rabia

¿Cómo cuido mis emociones?

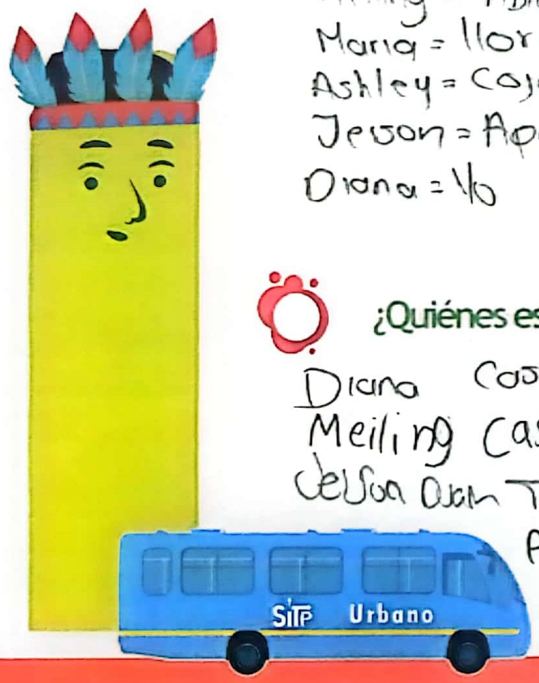
Meiling = Ablar y arreglar el problema

Maria = lloras.

Ashley = Cojo un cuaderno escribo y dibujo me desahogo

Jeison = Apartardome de los problemas

Diana = No saco mi furia cuando la tengo que sacar



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Diana Castellanos

Meiling Castllanos

Jelson Osm Torres

Ashley michel castellanos organista.

Baydeth Mahio

Soraya Perilla Acevedo
profesional social

Fecha: 15 /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 contribucion 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

* Tener mas unión en familia y Ayudar en casa
* Complementarnos en hacer reglas para cada oficio
* Siempre estar juntos para que la familia nunca desaparezca y siempre estemos en union con amor.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jeison Torres
Diana Castellanos
Ashley castellanos
Meiling Castellanos
Bayoleth Castellanos

Fecha: 23/08/2024

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?

aguapanela - pan - salchichas - queso

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Diana = Yo hago la aguapanela y sirvo
Jeison = Reparte el desayuno
Ashley = Sube platos y pocillos para servir
Meling = Alsa la loza
Bayoleth = Ayuda a reunir la loza

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Jeison = Que hay que compartir en Familia
Ashley = Estar todos JUNTOS
Diana = Yo aprendi a compartir mas con mi familia y enseñar valores respeto etc
Melling = Aprendi ayudar en los labores de la casa
Bayoleth = Cumplir con mis deberes.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Diana = Yo seguire con mis reglas para seguir ayudando
Bayoleth = seguir cumpliendo las normas de mama
Ashley = Sigo cumpliendo mis deberes en casa y colegio
Meling = Seguir ayudando a mi mama y seguir muy juiciosa
Bayoleth = Seguir estando con mama siempre.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Diana Castellanos
Jeison Torres
Ashley Castellanos
Melling Castellanos
Bayoleth Castellanos

Soraya Peñilla
Profesional Social

Fecha: 29/08/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

La Estrategia Cocinando en Familia con el núcleo familiar Torres Castellanos aporto conclusiones relevantes para el proceso formulado, inicialmente se evidenció que tanto la figura materna como la paterna colaboran en casa, sin embargo si se resalta que el mayor tiempo dedicado a las labores del hogar esta a cargo de Diana (mamá), se logra establecer con los encuentros, la importancia de distribuir las labores con las niñas quienes de acuerdo a las edades se comprometen a apoyar y colaborar en casa, logrando así reducir el tiempo que dedica la mamá.

Se sensibiliza a los cuidadores frente a la importancia de asignar tareas para cada uno, lo cual puede llegar a impactar positivamente en el hogar, aunque todos los integrantes del hogar no utilizaron el delantal si fue importante que todos contribuyeran en la elaboración de este y notaran su importancia, finalmente se fortaleció las labores en familia, el reconocimiento a preparar alimentos saludables, se logró establecer una conexión adecuada con los participantes vinculado y transformar en parte habitos.

Nombre profesional social: Soraya Janneth Perilla Acevedo.

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia

GRACIAS HERMOSA FAMILIA TORRES CASTELLANOS



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.

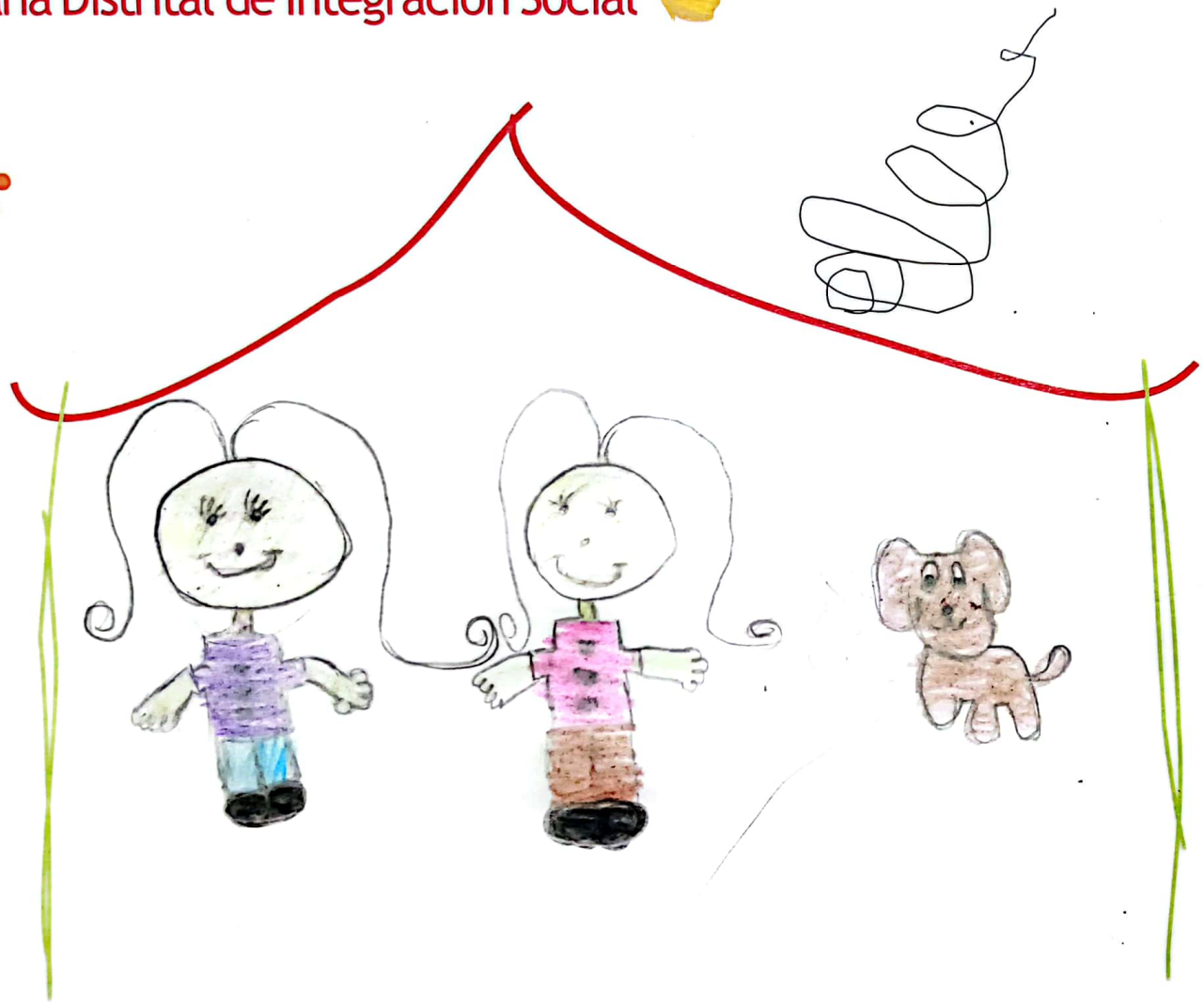
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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 un hogar tranquilo con respeto una abuela trabajadora que luchan todos los dias por comida y todo y entre las dos nos ayudamos.



¿Cómo cuido mi hogar? en unión familiar, ayudar, aser los oficios de la casa cooperamos, nos ayudamos cuidamos de cada uno, tenemos buenas relaciones y la mayor parte del tiempo estamos las dos.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad? maria Alejandro leon murillo, maria del carmen - zamudio y Sacha

Fecha: 9 | Sep | 2024 D.C.

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?

María = mi Abuela cuando esta feliz Ella escucha musica y Sonrie

Mi Abuela cuando esta enojada ella llora y se Poae mal

Alejandra = yo cuando estoy enojada llero y me encierro en mi cuarto cuando estoy feliz le Ayudo A mi Abuela

¿Cómo cuido mis emociones?

María = ella llora y se desahoga llorando y habla con personas

Alejandra = yo salgo A caminar Con mis Amigas

me desahogo Con mi Abuela



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

María Alejandra León murillo

María Del Carmen Zamudio

Fecha: 16 /sep /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).

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



María del Carmen 2ºmedio°.
- Delegar tareas en el hogar
- Socializar emociones
- Buscar Actividades De recreacion

María Alejandra León murillo.
- A Ayudar mas en la casa
- Hacer más labores En la casa
- Ser mas Comprensiva
- mejorar mi Actitud

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

María Alejandra León murillo
María Del carmen

Fecha: 25/sep/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?

- Chocolate
- Arepa
- Bonque

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

María Zamudio: Va a preparar las arepas

Alejandra! Preparo el chocolate

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- Maria Zamudio: que debo compartir mas las responsabilidades del Hogar
- A compartir mas en casa. que debo pensar en mi
- Alejandra: que debo ~~hacer~~ mas en los quehaceres de la
- Casa debo compartir mas tiempo en familia
- debo ser mas responsable y mas comedida y mas natural

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Maria Zamudio: No olvidar lo que emos
Aprendido en estos Jornados
- Alejandra: No olvidar que mi mama necesita
mas mi Ayuda



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Maria Zamudio
Alejandra leon

Fecha: 30/Sep/24

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

El proceso llevado con esta familia fue enriquecedor, dadas las precarias condiciones económicas, y emocionales por las que atraviezan día a día, compuesto por una abuela y nieta además de su mascota, se logró evidenciar como a pesar de sus circunstancias generan alternativas para seguir adelante. Cada una de las jornadas contribuyeron para que la familia evidenciara otras alternativas de comunicación y de relación, se logró que la jefe de núcleo reconociera la importancia de la recreación y así mismo delegar tareas y oficios a su nieta, la cual se comprometio a ser más responsable y colaboradora en su casa, reconociendo todo lo que la jefe de núcleo generá al interior del hogar.

Nombre profesional social: Soraya Janneth Perilla

Powered by CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



¡GRACIAS HERMOSA FAMILIA ZAMUDIO LEON!

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Powered by CamScanner