

Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios
2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ

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.

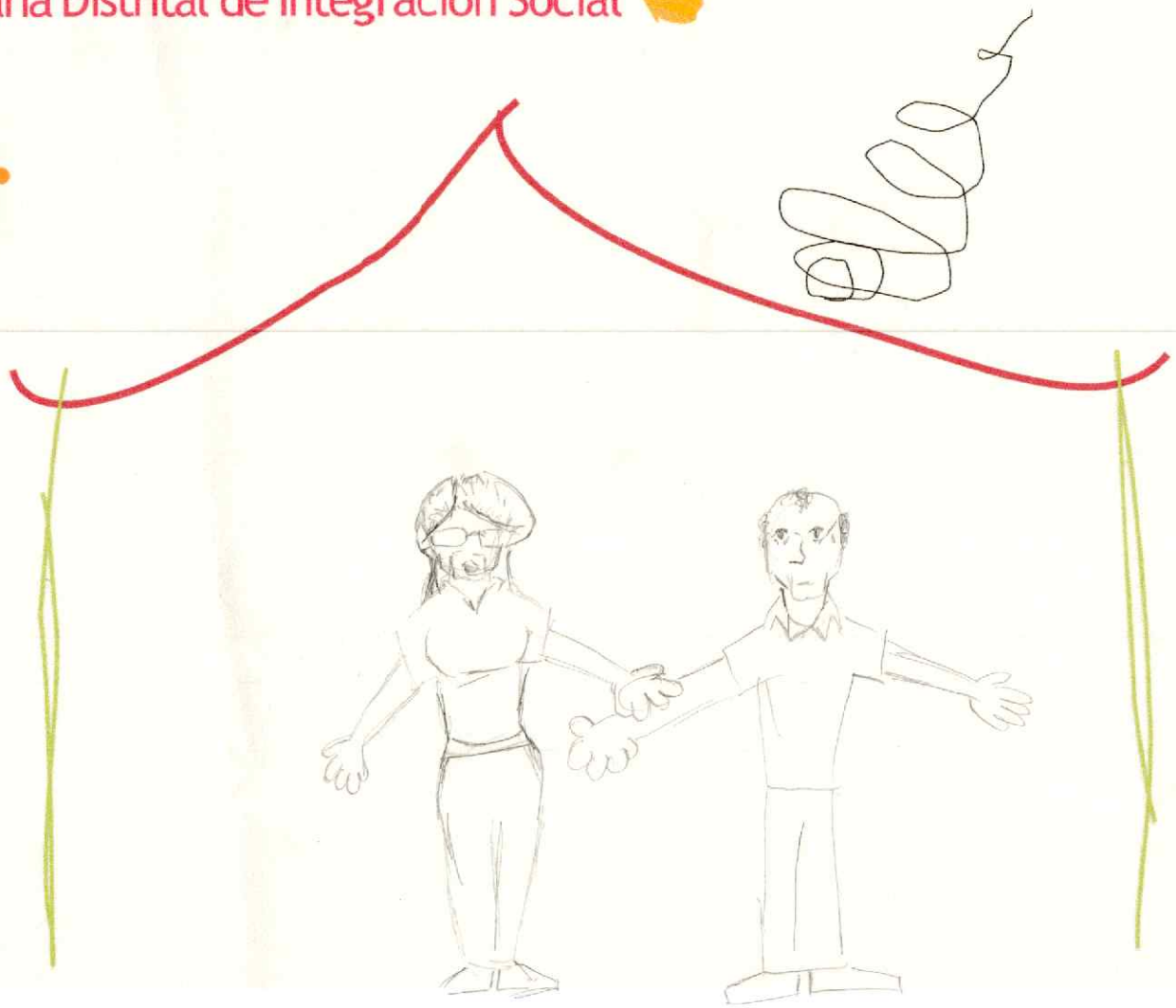
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Integración Social



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.



Soy mi hogar

Alvaro Pinzón
Lucy S. Vásquez

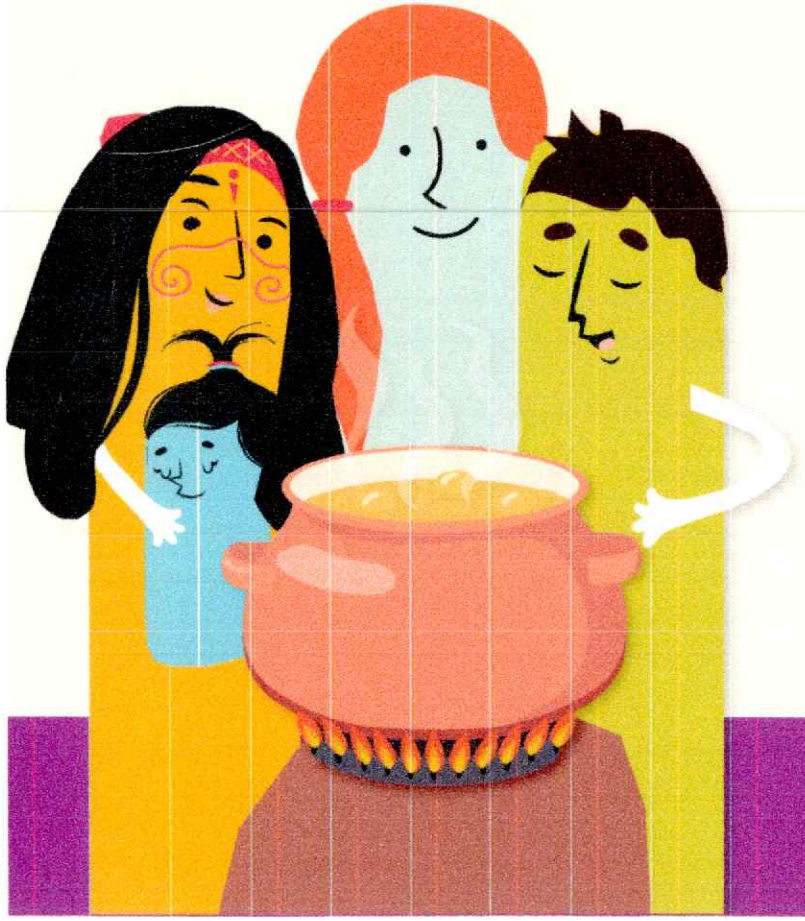
¿Cómo cuido mi hogar?

- Exigiendo a cada uno que cumpla con sus deberes,
- En caso de problemas solucionarlos con el dialogo.
- Cuidar el orden y aseo en general.
- Evitar a Toda costa los conflictos.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Alvaro, Lucy S.
Milena Aparte Pinzón (Profesional Social)

Fecha: 12/07/2024



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!!!

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

FELIZ.

- Dialogamos, Contamos Cuentos,
- Reimos
- Jugamos Domino, Parques.
-

ENOJADO.

- Demuestro mi enojo con la indiferencia
-

¿Cómo cuido mis emociones?

- Buscando actividades como deporte, leer, orar
- Dialogando con las personas
- Sabiendo llevar las dificultades.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Alvaro.
- Stella.
- Milena Aponte Pinzón (profesional social)

Fecha: 22/07/2024



3 Cuidarte

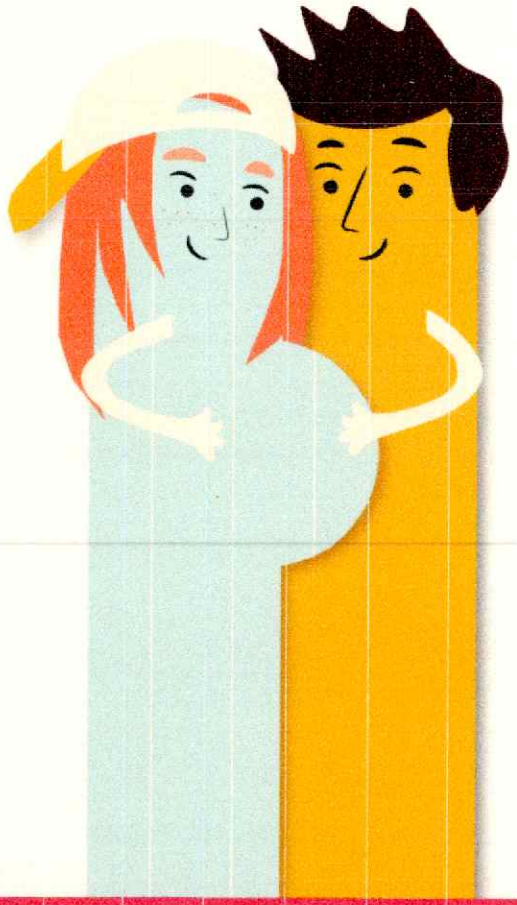
Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, **entrega de tiempo y de afecto** hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un **esfuerzo** que implica **cambios** en la vida.

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).



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:

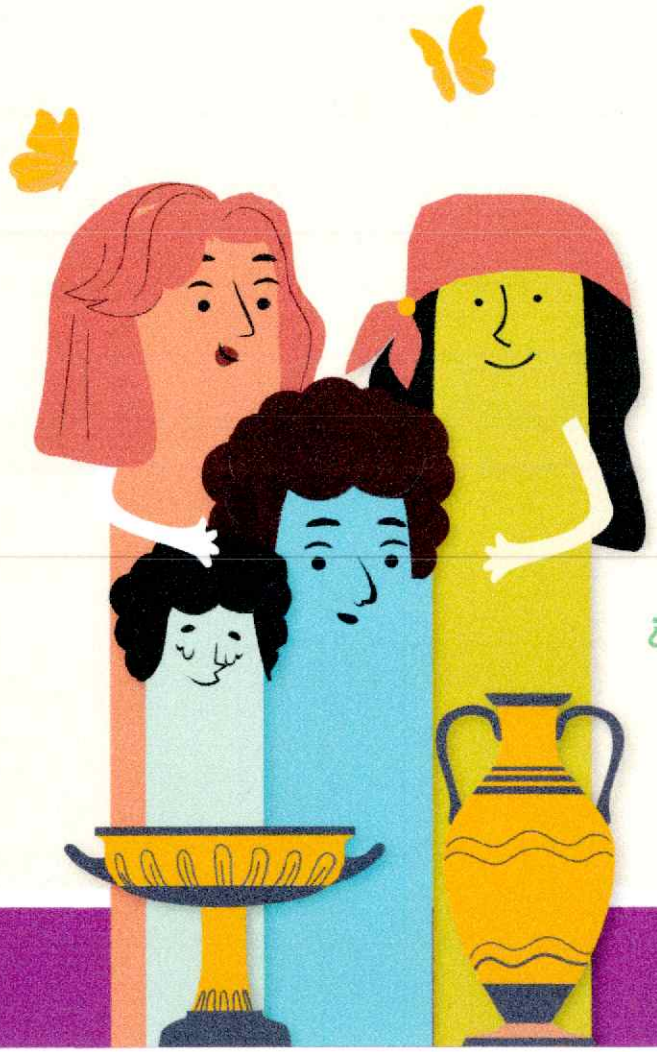
¿Quién realiza, principalmente, las labores de cuidado en el hogar?

¿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



ACUERDOS

1- Las actividades del hogar no solo corresponden a una sola persona; si no a cada uno de los integrantes de la familia.

2- Cuando estemos todos en casa (sabado ó Domingo) c/u tiene la responsabilidad de cumplir con su actividad.

3- Emplear el Tiempo necesario para realizar dicha actividad.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad? Alvaro P, Lucy S. Mitna Aponte Pinzón (profesional social).

Fecha: 10-08/24.



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 deliciosa ensalada de frutas.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

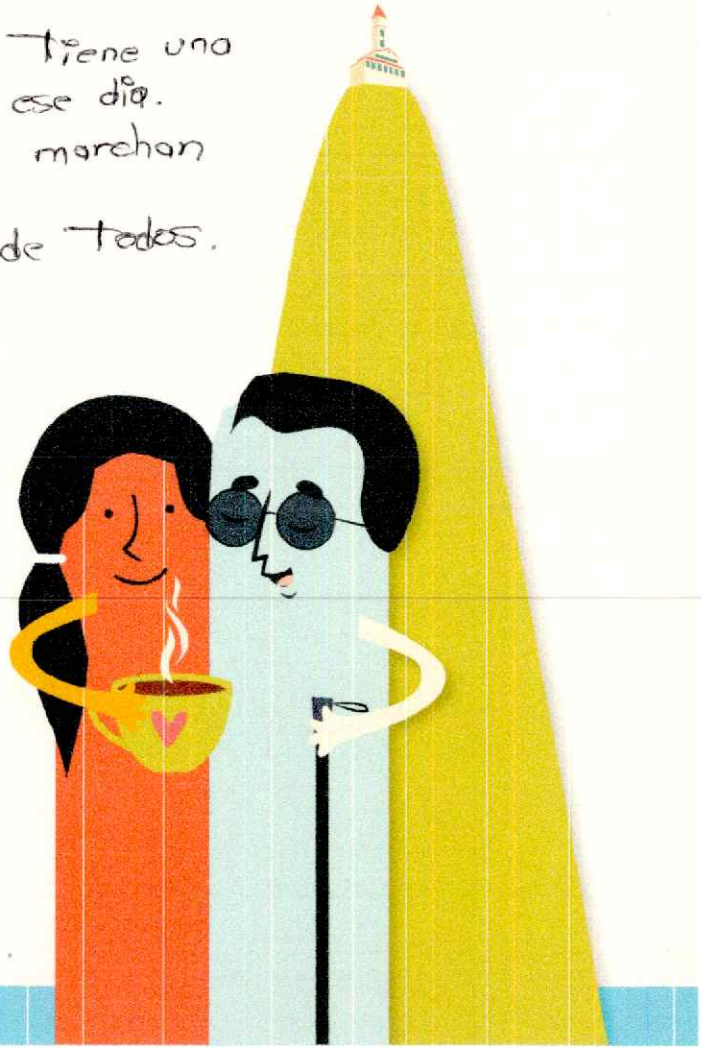
La preparación de los alimentos se la designamos al Sr. Alvaro, asesorados por la Dr. Milena y la Dr. de Nutrición

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- hemos aprendido que cada miembro de la familia tiene una responsabilidad de acuerdo a los quehaceres de ese día.
- Cuando hay colaboración mútua las actividades marchan a la perfección
- Surgen cámbios positivos para el bienestar de todos.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- Para que estos cambios perduren debe de existir disciplina y armonía..
- Cumpliendo con los deberes asignados.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dra. Milena Aponte Pinzón (profesional social)
Dra. Nutricionista.
Alvaro. P.
Lucy. V.

Fecha: 16-08-/24.



Evaluación del proceso

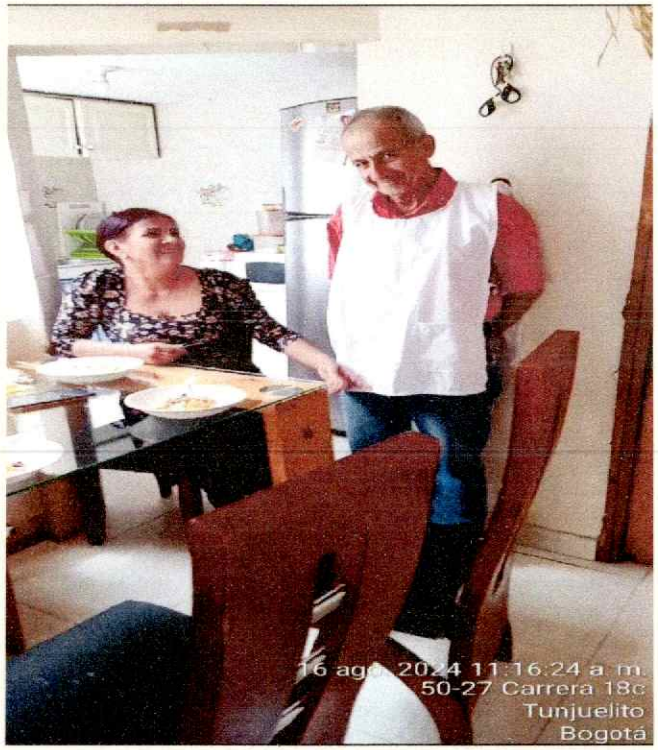
Campo destinado para el profesional social

Hogar en el que inicialmente participaban tres (3) personas; el integrante: Angel Isaac Barrera Herrera, identificado con T.I: 1078509296, Fue reportado para Egreso el 27/07/2024, por solicitud de Egreso voluntario.

El hogar convocado para esta actividad, se mostró receptivo y participativo en el desarrollo de las sesiones.

Nombre profesional social: Milena Aparte Pinzón
(Profesional Social)

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Cocinando En Familia



Estrategia

Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios
2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ

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.

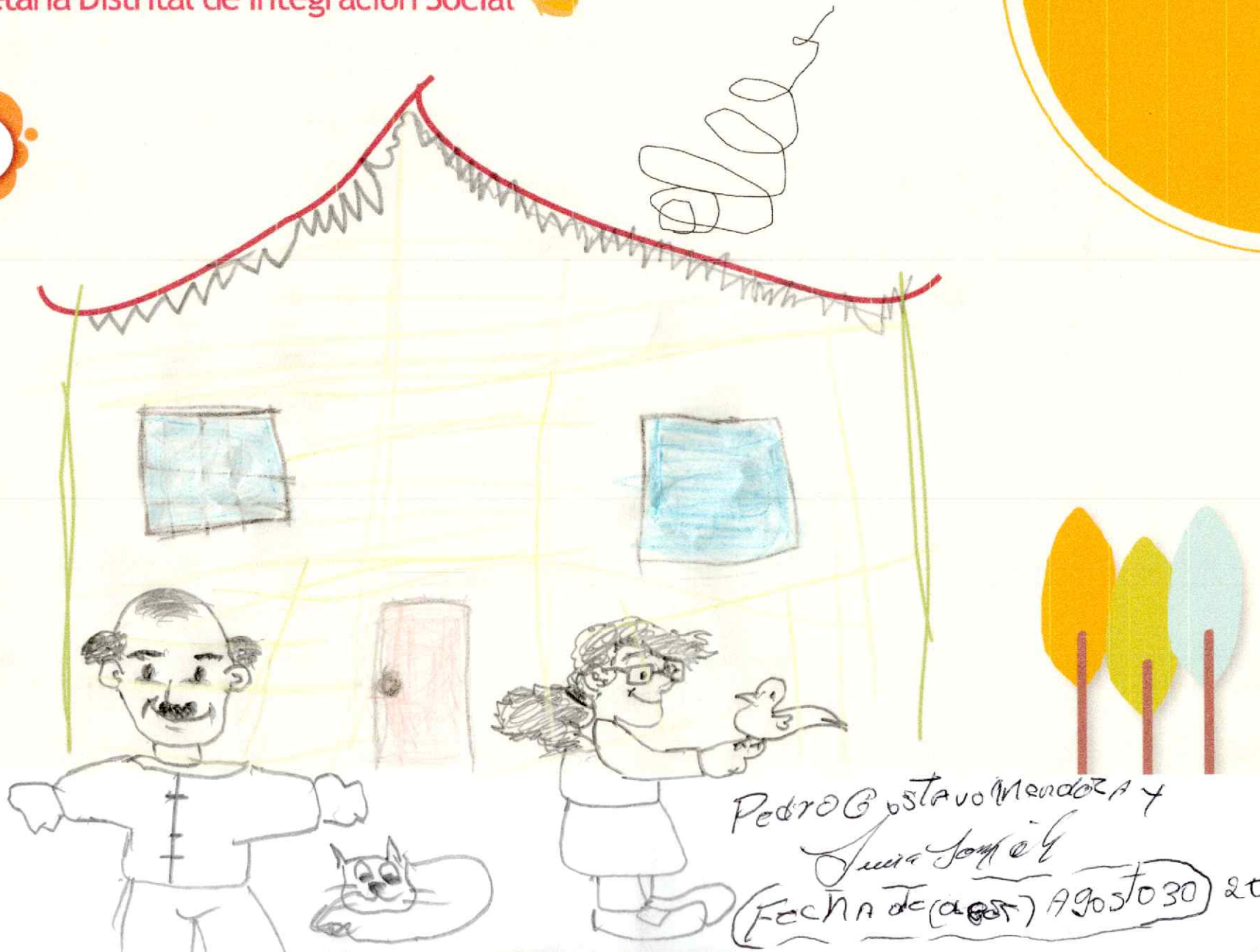
Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

18 de julio 20-24

Secretaría Distrital de Integración Social



Pedro Gustavo Mendoza y
Luis Jorge G
(Fecha de (ago) Agosto 30) 20-24

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.



Soy mi hogar MANTENER LIMPIO Y ordenado

¿Cómo cuido mi hogar? LLEVANDO RELACIÓN CON MI ESPOSA Y CUIDARNOS UNO MUTUAMETE

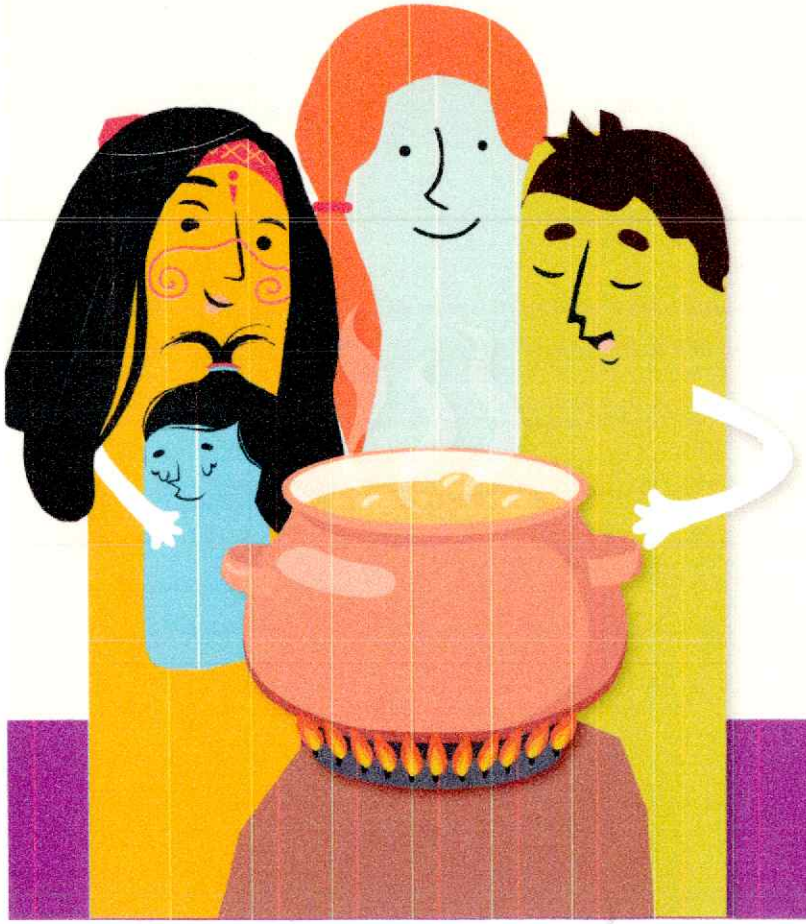
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Juana Yesenia Rada

PEDRO GUSTAVO MENDOZA ELANS
MILENA APONTE PINZÓN (PROFESIONAL SOCIAL)

Fecha: 17 AGOSTO 2024

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!!!

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

cuando estoy Feliz escucho mucica
cuando estoy enojado salgo y me
voy al parque miro los niños
gugar

¿Cómo cuido mis emociones?

Lucia voy A macondo y me encanta
la Pintura y los ejercios y Por las tarde veo Telebicion
Pedro Gustavo me encanta la mucica y las matas y los
Pajaritos



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Lucia [illegible] de Rag

Pedro Gustavo mendoza

MILENA APONTE PINZON, (PROFESIONAL SOCIAL)

Fecha: 30 de Agosto



3 Cuidarte

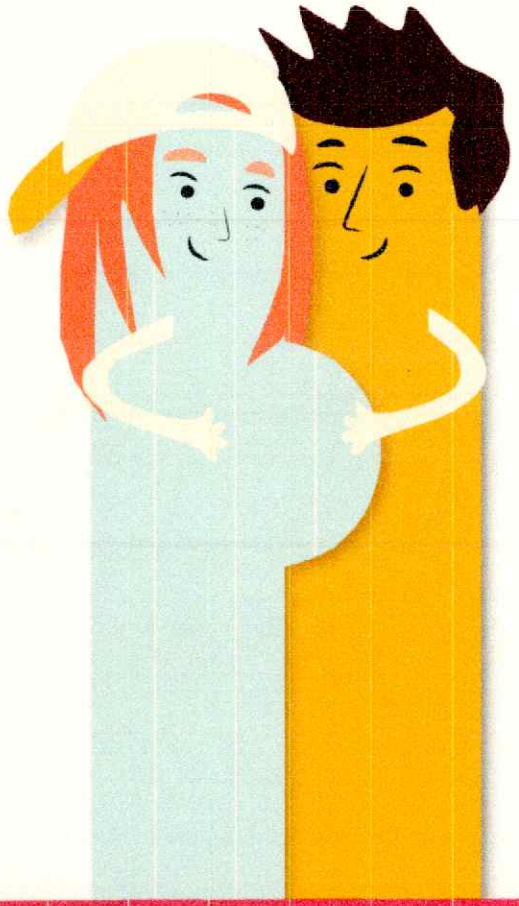
Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, **entrega de tiempo y de afecto** hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un **esfuerzo** que implica **cambios** en la vida.

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).



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



ACUERDOS

Pedro Gut	Lucia	Lucia	Lucia	Pedro Gus	Lucia
Lunes darle de comer los pajaritos	Martes limpiar el baño y mis costuras	Miercoles Pedro Gut hacer buellas del medico	Jueves hira mi macondo	Viernes a acompañar a mi sobrina al medico	Sabado limpiar el baño y mis costuras

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Lucia Andrea Ortiz Daza
Pedro Gustavo Mendoza
MILENA APONTE PINZÓN (PROFESIONAL SOCIAL)

Lucia y Pedro Gustavo Mendoza

Fecha: 13 Sep 2021



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?

Salpicon de Frutas

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

1 desinfectamos los alimentos
2 Picamos pelamos las frutas
3 preparamos Jugo de naranjas.
4 Revolvimos todos los alimentos
5 Servimos preparado que hisimos-
6 y los consumimos el Salpicon

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

A comer saludarble y Fresco

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

no Perder la costubre



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Juan Prado Paz

Pedro Gustavo Mendoza Llanos
Milena Aponte Pinzón (profesional social)

Fecha: 13 de sebtiembre 2024

Angela Beatriz Rodriguez R.
Nutricionista Dietista



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

HOGAR CONFORMADO POR UNA PAREJA DE PERSONAS MAYORES, DONDE SE MOSTRARON RECEPTIVOS CON LA ACTIVIDAD.

PARTICIPARON ACTIVAMENTE, AUNQUE POR SUS OCUPACIONES LABORALES CANCELARON VARIOS ENCUENTROS, LOS CUALES DEBIERON SER REPROGRAMADOS.

Nombre profesional social: LEIDI MILENA APONTE PINEDO
(PROFESIONAL SOCIAL)

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ