Cocinando En Familia





Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

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 Nuestro hogar esta conformado por eliana (mama) ikerchijos camilo (chijo) ian chijo)

¿Cómo cuido mi hogar? cuidamos el hogar barriendo trapeando lavando la losa repartiendonos las tareas entretodos para que haya colaboración

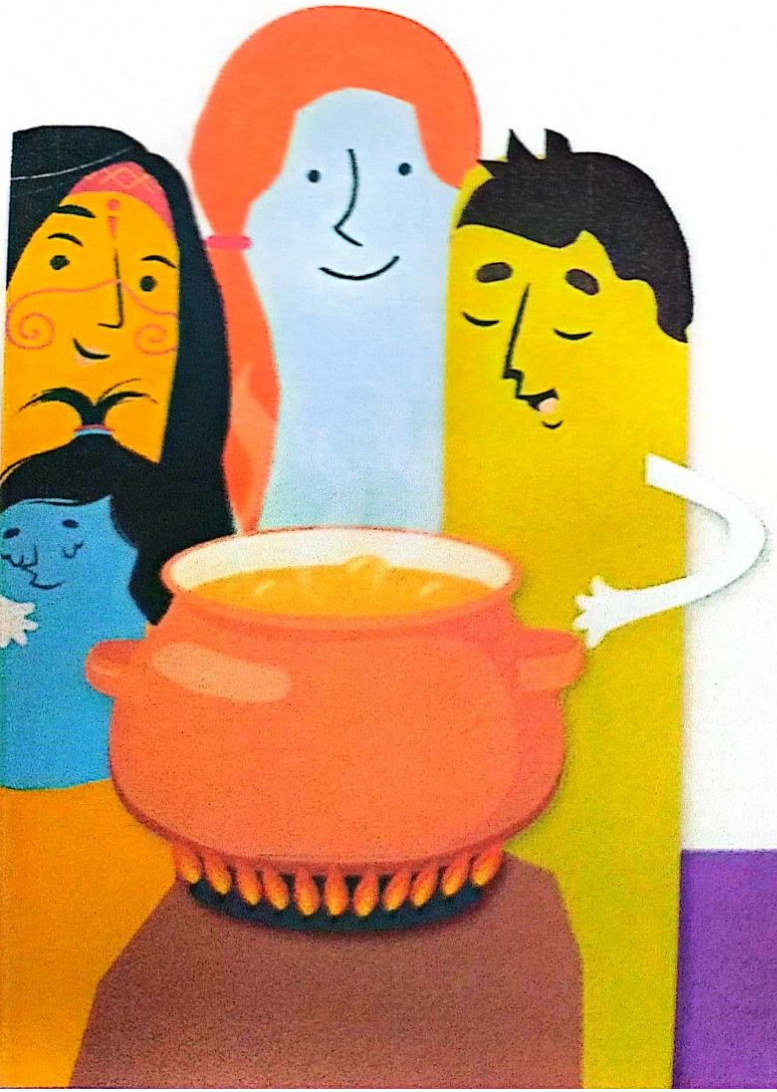
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

eliana sarmiento, camilo henao, Ikerhenao, ian henao, Aida León (profesional social)

Fecha: 15 Julio 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!!!

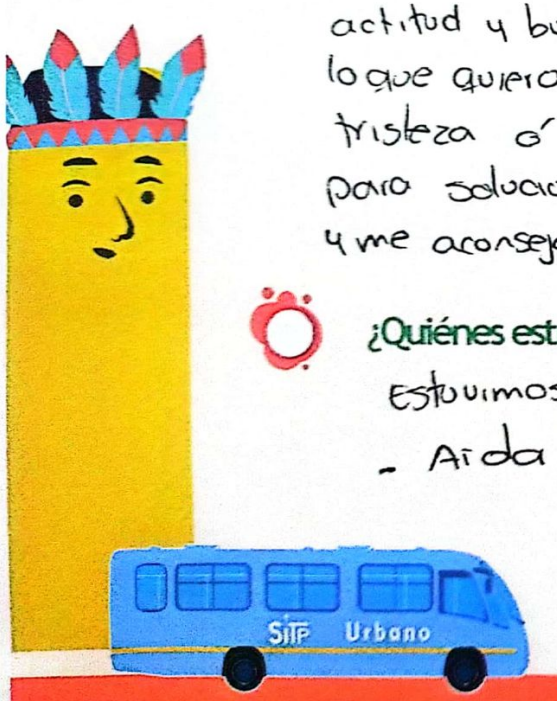
Powered by CamScanner

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

Cuando estoy feliz, escucho musica, canto, propongo hacer actividades en familia y por lo general los chicos tambien, hablan mas de lo que quieren y comparimos.

¿Cómo cuido mis emociones?

Personalmente tomó un respiro en la calle, pienso en el porque de cada actitud y busco solucion, espero encontrar el momento para expresar lo que quiero, trato de hablar con ellos y explicar cada situacion de tristeza ó alegria si estoy enojo, espero a hablar con ellos para solucionar, tambien hablo con personas que me escuchan y me aconsejan.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Estuvimos, Eliana (Mamá), camilo, santiago y Joel (Hijos).
- Aida León (profesional Social)

Fecha: 16-Julio-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

Cada uno tenga la disposicion de hacer una tarea que esté por fuera de la responsabilidad para tener mejor distribucion delas tareas por ejemplo barrer un lugar adicional, Santiago aprender a(lavo) tender la ropa, Camilo tender la ropa, enseñar a Iker a organizar cada cosa en su lugar.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad? Participamos Camilo, Santiago, Iker y Eliana Sarmiento.
-Aida León (profesional Social)

Fecha: 25/Julio/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?

vamos a preparar tortillas con huevos y salchicha/maizena

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

- Eliana: Ella hace la maizena.
- Camilo: El hace los huevos.
- santiago: El pica la salchicha y pone el huevo en la tortilla.
- Iker: El pone la tortilla en los platos.

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Hemos aprendido que podemos distribuir las tareas para poder compartir y aprender mas, y liberar cargas de cada uno.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Que cada uno tenga conciencia de que es un bienestar para todos y mantener el compromiso para cumplir a diario.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Camilo Henao Sarmiento
Ian Santiago Henao Sarmiento
Iker Joel Henao Sarmiento.
Eliana Rocio Sarmiento Rocha
Aida Leon (profesional social)

Fecha: 26/Julio/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Durante la estrategia Cocinando en Familia, implementada con las beneficiarios del grupo Familiar Heraldo Sarmiento, Se destacan las Siguientes Fortalezas durante el desarrollo de las actividades:

- La Jefatura Femenina ejerce un rol protagónico en la distribución y Organización de las labores cotidianas en el hogar.
- Eliana Como Figura materna logra identificar la importancia del cuidado emocional y ha generado estrategias que le permiten como cuidadora principal, tener espacios propios para Consigo misma y el manejo de sus emociones; destacando actividades de Salir a caminar sola, dialogar con personas externas a su entorno y buscar ayuda profesional cuándo identifica la necesidad del Control de Impulsos y emociones.
- Jan Santiago en su rol de hijo, logra comprender la importancia de redistribución de tareas y actividades en el hogar, fortaleciendo de esta manera su autonomía e independencia.
- Camila, Se compromete a orientar y guiar a su hermano Ister con el apoyo y realización de actividades conjuntas en el hogar, descargando de esta manera la sobrecarga en la Figura materna Para el cuidado y atención de los demás miembros del hogar.

Nombre profesional social:

Luz Aida León R.

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

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.

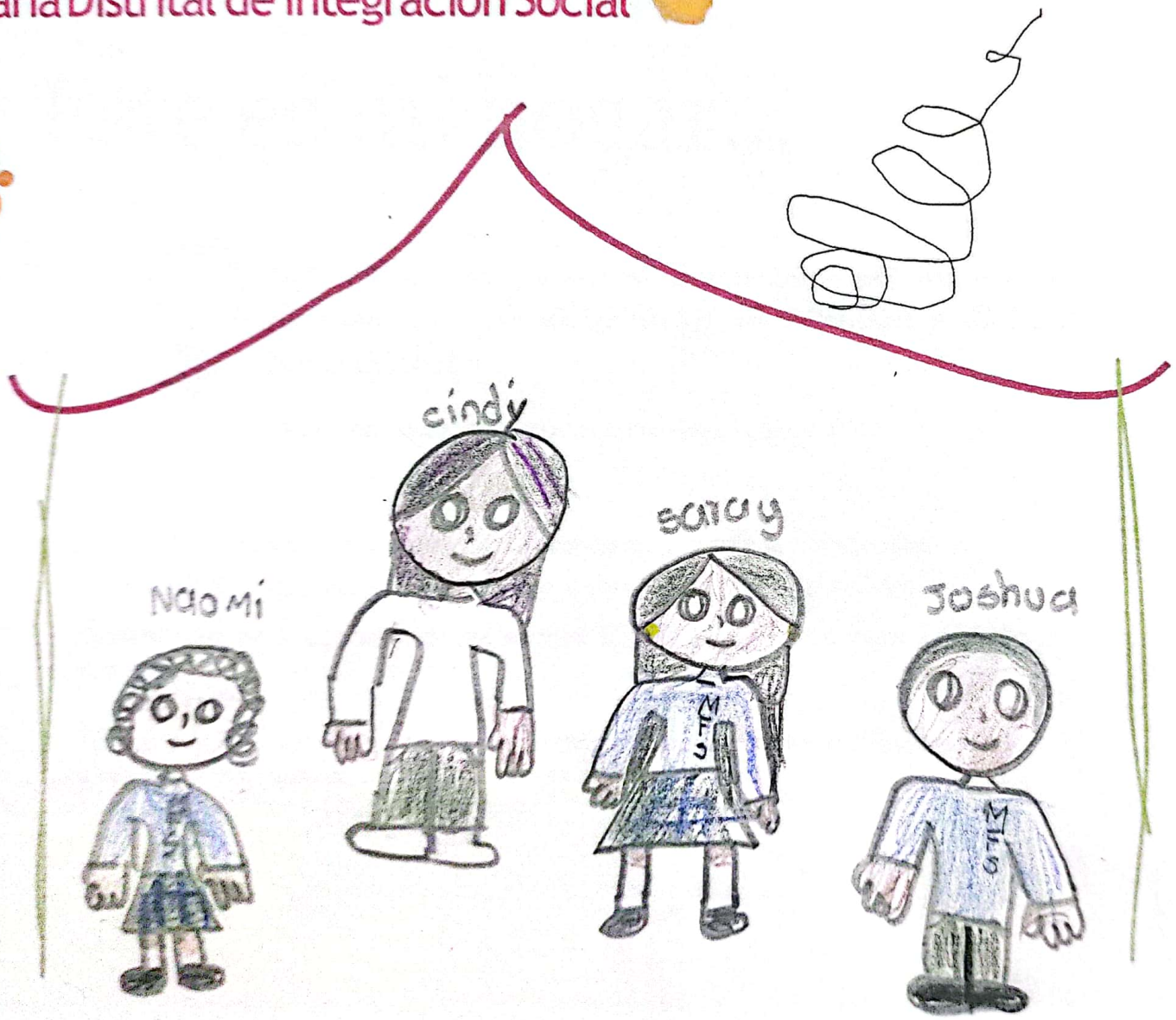
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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 Nuestro hogar está Conformado por.
Mamá Cindy. Sarai - Joshua - Naomi. (hijos)

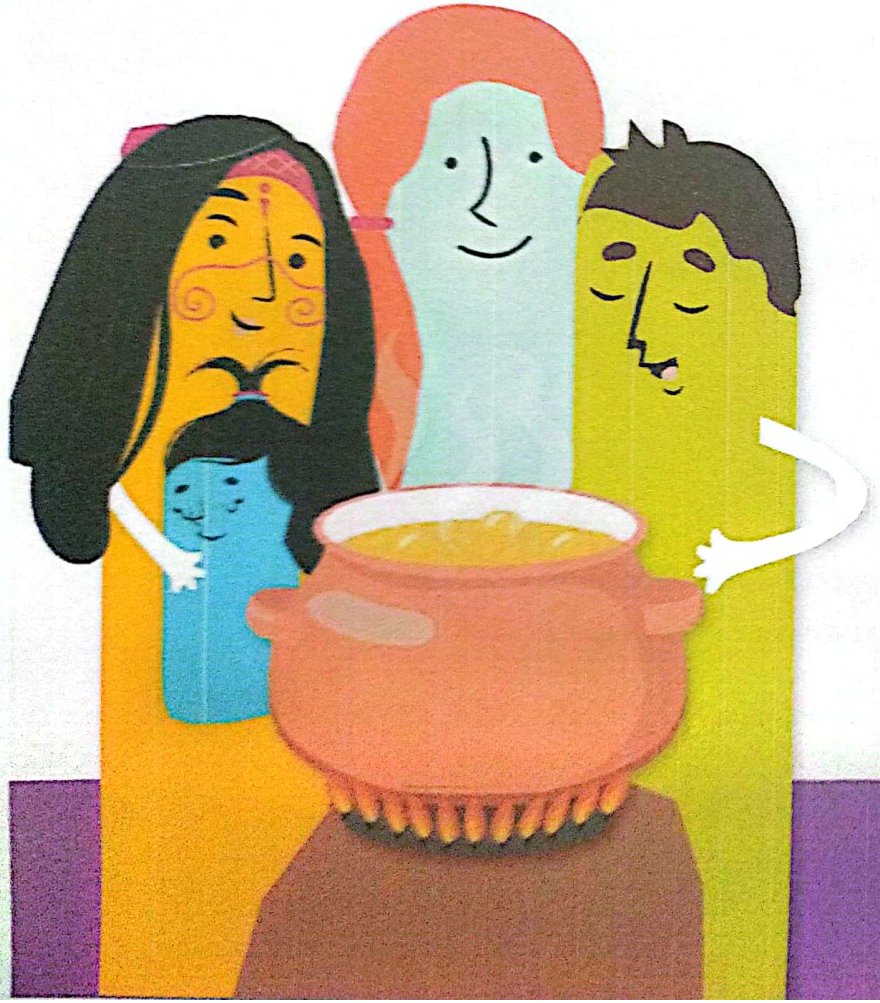
¿Cómo cuido mi hogar?
en hogar lo cuidamos dialogando y llegando.
acuerdos y compromisos.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?
Cindy. - Sarai Joshua. - Naomi
Aida Leda (Profesional Social)

Fecha: 12/Agosto/2024

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?

Cuando estoy Feliz juego me divierto ✓

cuand estoy enojado me voy a mi habitacion y me calmo

Cuando estoy feliz juego y me divierto con mio hermanos

Cuando etoy enojada me voy a mi cuarto y escucho musica

¿Cómo cuido mis emociones?

Llevando buena relación con las personas. Y primero. Q= todo relación con Dios❤



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Cindy. mamá - hijos: darai joshua y naomi.

Aida Jeisi (profesional social).

Fecha: 30/08/2024.



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).

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?

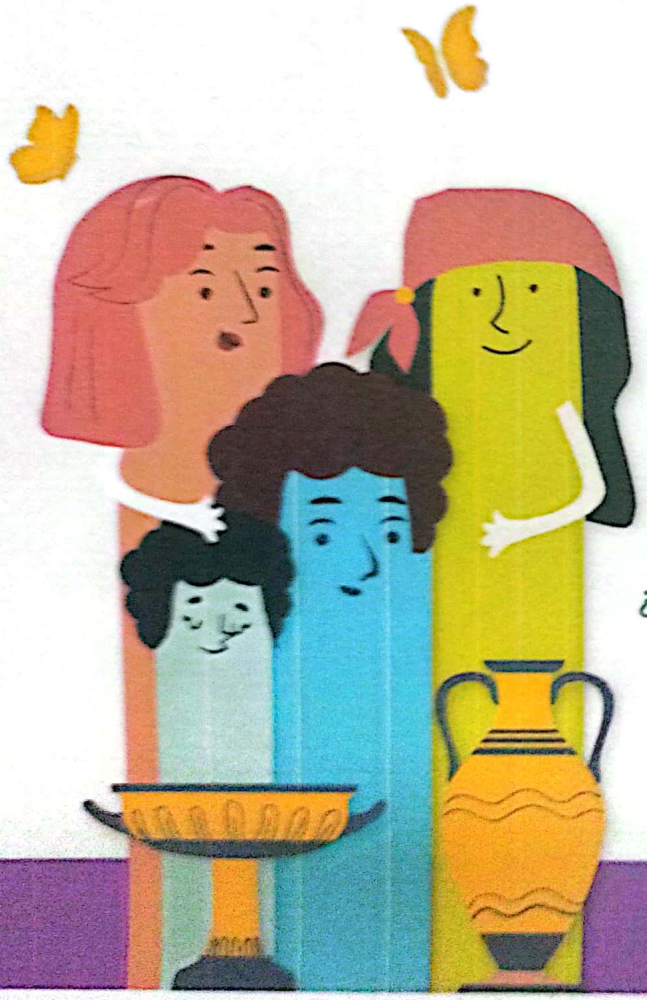
¿Cómo podemos utilizar el tiempo que se reduce en las labores de cuidado en el hogar?

Ahora....

Construyamos un tablero para distribuir las labores de cuidado en el hogar

Scanned with CamScanner

ACUERDOS



y seguir apoyandonos en nuestras actividades. en casa y dedicarnos tiempo.

llegamos al acuerdo de dedicarnos tiempo

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Cindy - Sarai - Joshua - Naomi.
Aida Jeon (profesional social)

Fecha: 21/09/2024

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?

Arepas y chocolate

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Amasar la maza = todos
Hacer el chocolate = Joshua y Sarai
Servir la comida = Cindy (La mamá)

Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

A trabajar en equipo a distribuir la tareas ayudar a la figura materna con los tareas de la casa

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Comprometernos, Cumplirlos, continuar Unidos



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Joshua(hijo) Sarai (hija mayor) Naomi (hija menor)

Cindy(mamá), Arida Jedu (Profesional Social)

Fecha: 02/10/2024

Scanned with CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

En el proceso desarrollado Con los integrantes de la familia Ortiz Tapiero, se destacan las siguientes Fortalezas identificadas Con el desarrollo de las Sesiones Propuestas:

*Se evidencia que la Figura materna desarrolla diversas actividades que promueven su auto-cuidado Personal y le Permiten el manejo de Situaciones y/o eventos estresantes; destacando en ella las labores de arreglo de uñas, Peinados, elaboración de Zapatos; entre otras.

*Se identifica que las labores del hogar se encuentran distribuidas de manera Organizada y Participativa lo cúal genera adecuadas redes de apoyo al Interior de la Familia, Favoreciendo de esta manera los roles adecuados en ella.

*Con las Sesiones abordadas, se generaron espacios de duelo y expresión de emociones; ante situaciones de Enfermedad de la Figura materna (Diagnóstico de Cáncer) y ausencia del rol Paterno.

Nombre profesional social: Luz Arda Jeán R.

Scanned with CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Scanned with CamScanner

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Scanned with CamScanner