

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.

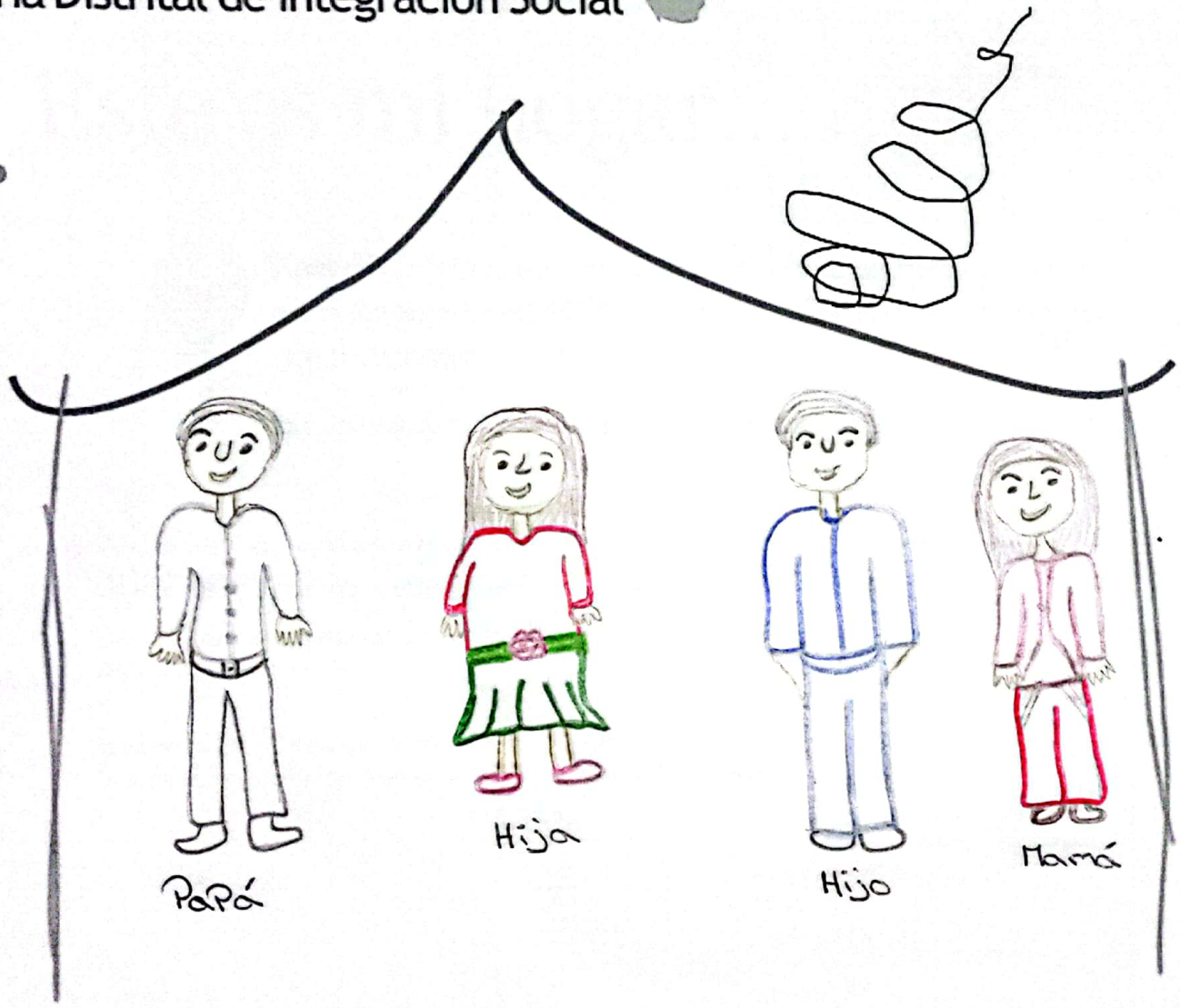
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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

Carlos - Papá -
Adriana - Mamá -
Jhonny - Hermano - Hijo -
Sandra - Hija -

¿Cómo cuido mi hogar?

Mamá se encarga del cuidado
Entre Papá, Mamá e hijos cuidamos
el hogar

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Carlos Lenis Niño Naranjo
Mary Adriana Gomez Gomez
Jhonny Alexander Villanueva Gomez
Sandra Milena Niño Gomez
Nataly Martinez Romero

Fecha: 06/08/2024

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!!!

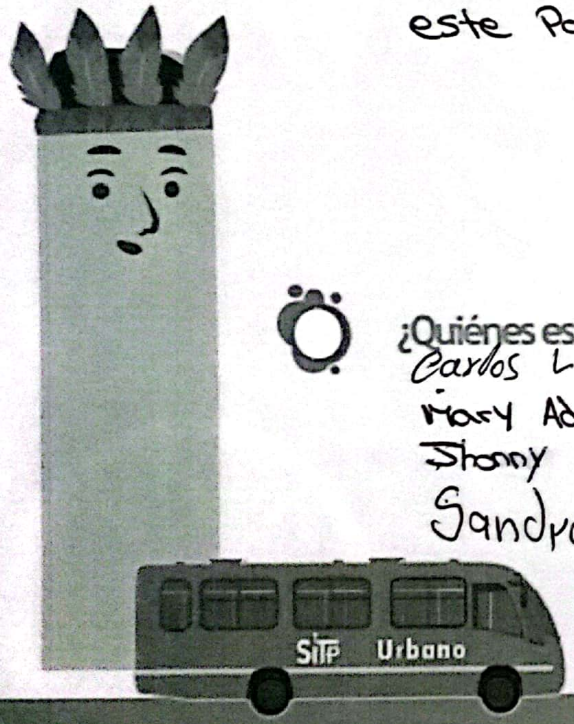
Powered by CamScanner

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

Celebramos todos los del hogar
Cuando estamos enojados nos alejamos y
nos controlamos y luego se dialoga

¿Cómo cuido mis emociones?

Dependiendo de la situación
este pasando



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Carlos Lenis Niño Naranjo
Mary Adriana Gomez Gomez
Jhonny Alexander Villarreal Gomez
Sandra Milena Niño Gomez
Nataly Martinez Romero

Fecha: 08/08/2024

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.

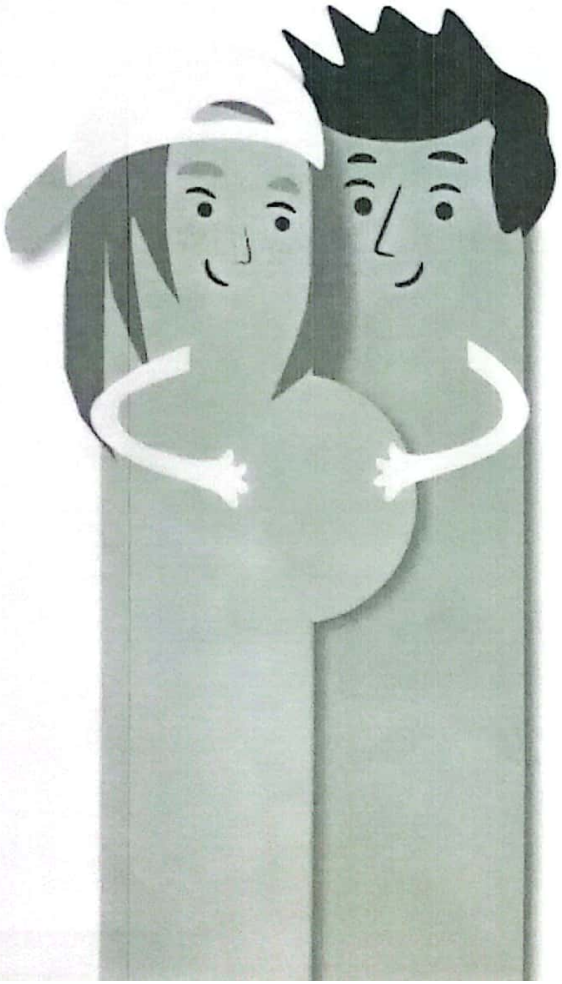
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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

Carlos = Supervisión de tareas
Jhonny = Cocinar
Sandra = lavar loza
Adriana = lavar hizo el desayuno

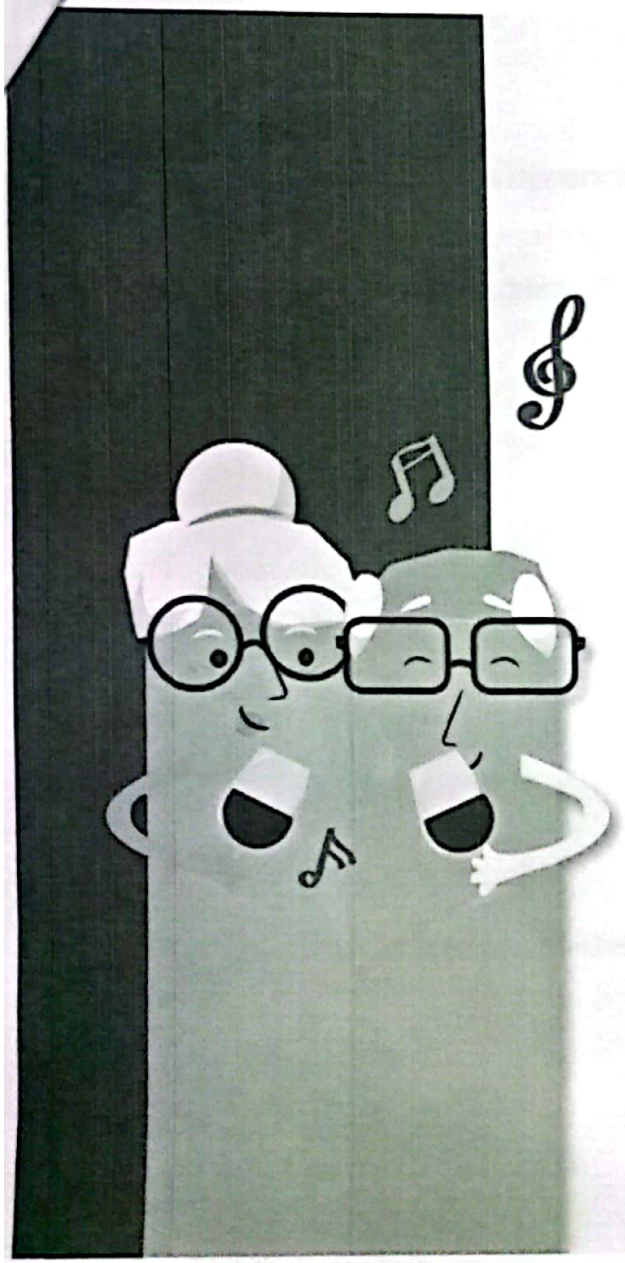


¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Carlos Luis Viño Naranjo
- Jhonny Villanueva
- Sandra Milena
- Mary Natalia Adriana Martínez Gomez Gomez Romero

Fecha: 10/08/2024

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?

- Arroz con menudencia
- Ensalada de fruta

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

- Carlos = Picada de la zanahoria y lavado de uvas

Jhonny = Rayó la cebolla y el tomate y agrego el yogurt a la mezcla de frutas

Sandra = lavar las alverja y Picar las fresas

Adriana = Arreglo de las menudencias y Picar la Papaya

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- Hacer trabajo en equipo y ayudarnos entre si,
- Para que el trabajo no se recargue a una sola
- Persona.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- No hubieron cambios porque siempre trabajamos en equipo

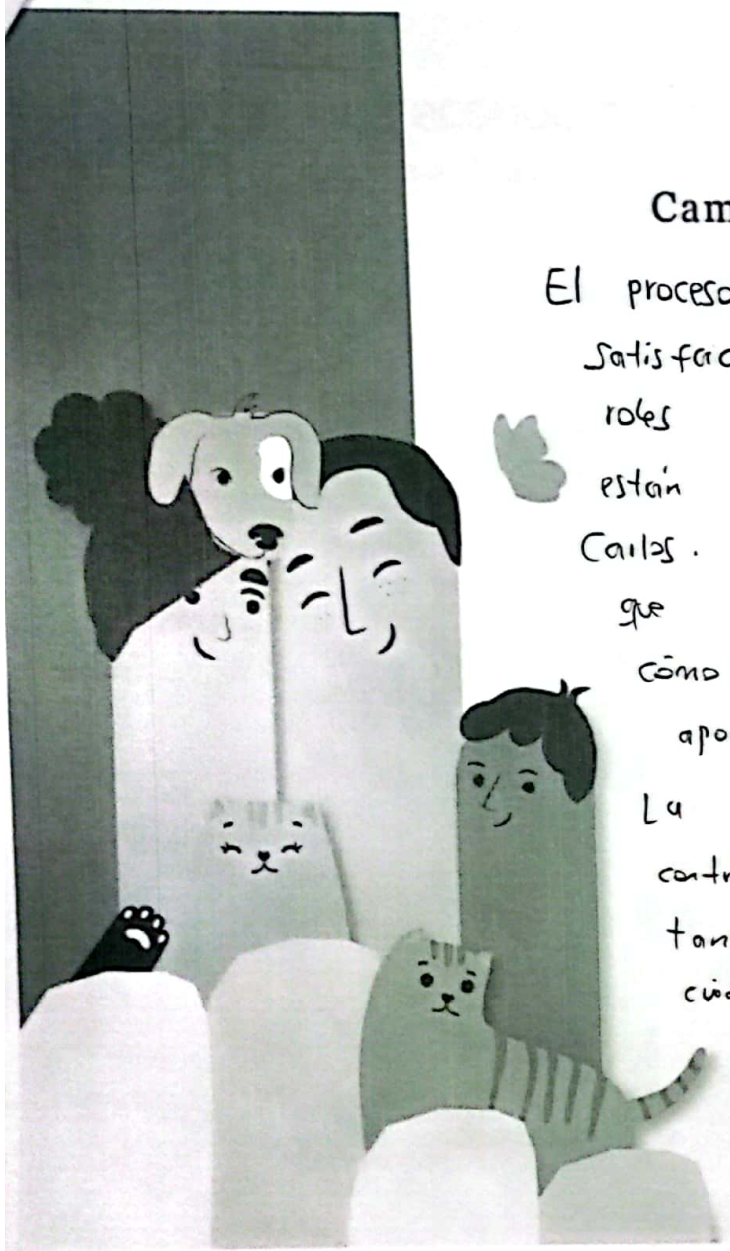


¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Carlos Lenis Niño Naranjo
Jhonny Villarreal
Sandra Milena
Mary Adriana Gomez Gomez
Nataly Martinez Romero

Fecha: 13/08/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

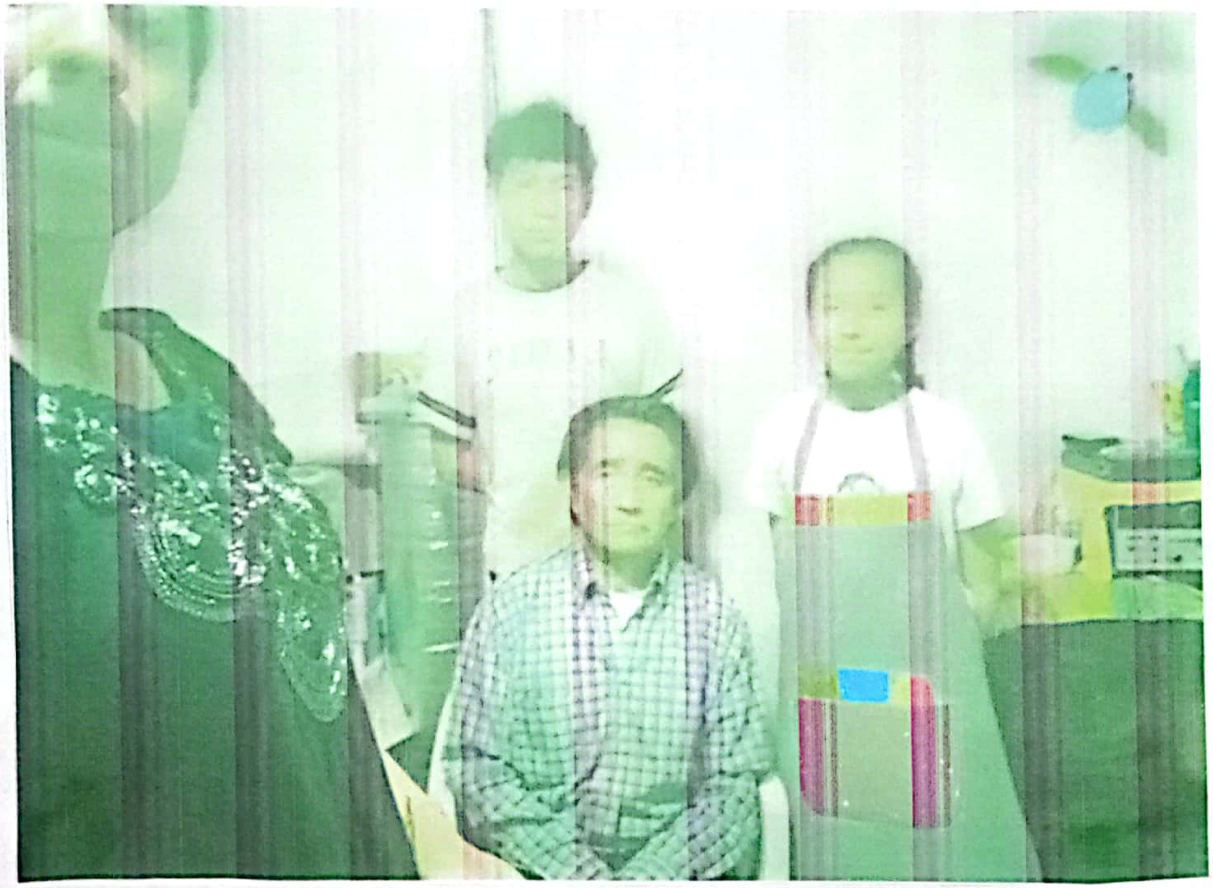
El proceso desarrollado con la familia Niño Gómez fue satisfactorio, puesto que tienen claramente distribuidos sus roles y funciones dentro de la familia, en este momento están atravesando por un proceso de incapacidad del señor Carlos. quien actualmente se encuentra en casa, por lo que en las sesiones se dialogó en cuanto a repensar cómo desde su situación actual de salud puede seguir aportando de manera valiosa.

La familia ve esta situación como algo que no pueden controlar pero necesaria para la salud de don Carlos, tanto la señora Adriana como los niños aportan y cuidan, de manera literal a don Carlos, y entre sí

Nombre profesional social: Nataly Martínez Romero

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.

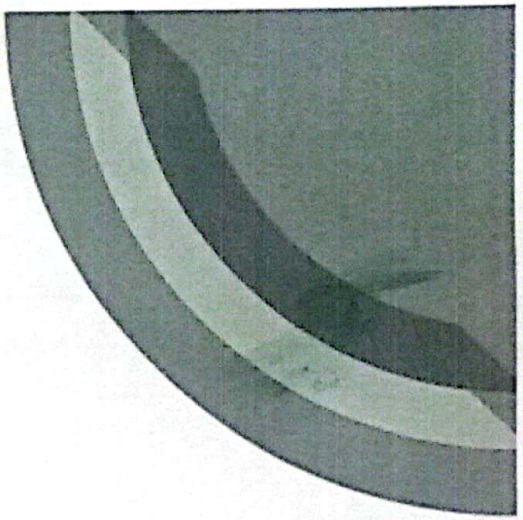


Pero, un hogar, es mucho mas que eso: es el lugar donde se crean y se construyen las **relaciones** que nos ayudan y debemos alimentar y **cuidar** diariamente. También debe ser el espacio donde nos sentimos **bien** y encontramos calma y seguridad.

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 esta conformado por 3 adultos, una adolecente y un niño. Papá, Mamá, hijo, nieto, e hija

¿Cómo cuido mi hogar?

Con mucho Amor y dialogo para entendernos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Cristian Camilo Salamanca T.
Andres Camilo Salamanca E
Myriam Jeannette Tunjano
Jary Ximena Salamanca Tunjano
Agripino Salamanca Medina
Nataly Martinez Romero

Fecha: 16 de julio del 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

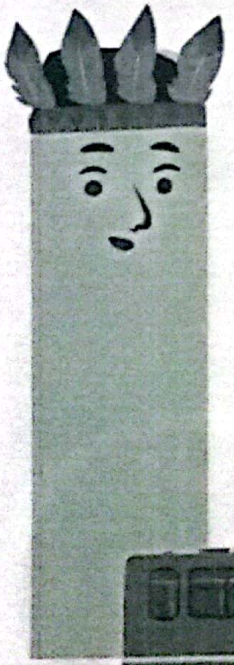
¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

Compartir con mi familia. Para Pelear se necesitan 2.

me voy para la capilla a orar y me siento mejor

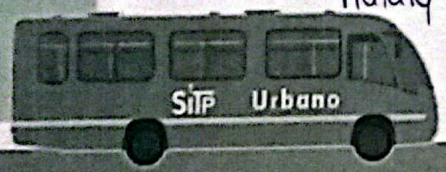
¿Cómo cuido mis emociones?

Alimentando mi mente de manera positiva, Realizando actividades, utilizando el tiempo.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Myriam Jeannette Tunjano
Jary Ximena Salamanca Tunjano
Cristian Camilo Salamanca Tunjano
Andres Camilo Salamanca E.
Agripino Salamanca Medina
Nataly Martinez Romero



Fecha: 23 de 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.

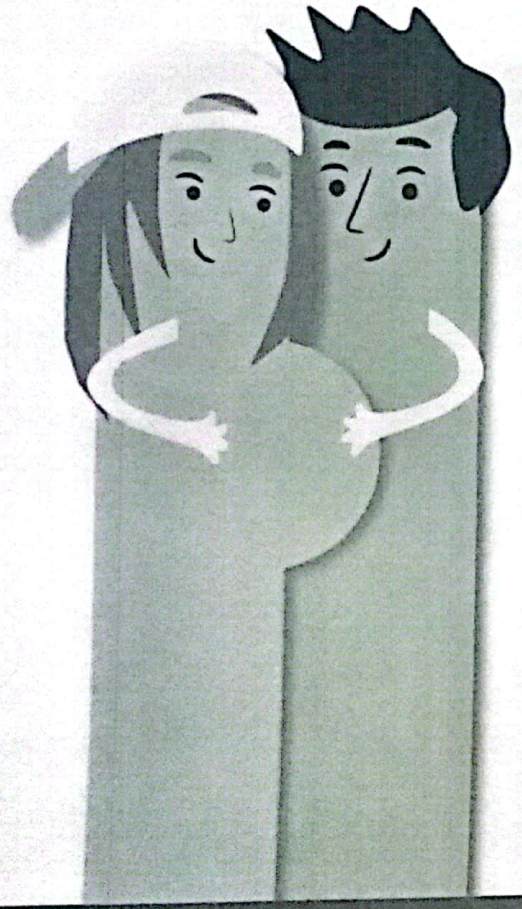
Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

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



- Distribuyendo a cada uno labores del hogar.
- Sabiendo hablar y pedir algun favor
- Repartiendo los oficios entre los integrantes de las familia.
-

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Andres Camilo Salamanca E
Cristian Camilo Salamanca Tunjano
Myriam Jeannette Tunjano
Jary Ximena salamanca Tunjano
Agripino salamanca Medina

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?

Asado

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Agripino: Adoba la carne.
Jary y Andrés: Lavan la verdura
Cristian: Prende el fogón
Mywem: Prepara bs platos.

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

A compartir a participar
y a estar más unidos

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- Sabiendo hablar las cosas.
- Respondiendo al mandado con agrado.
- Manteniendo una buena convivencia

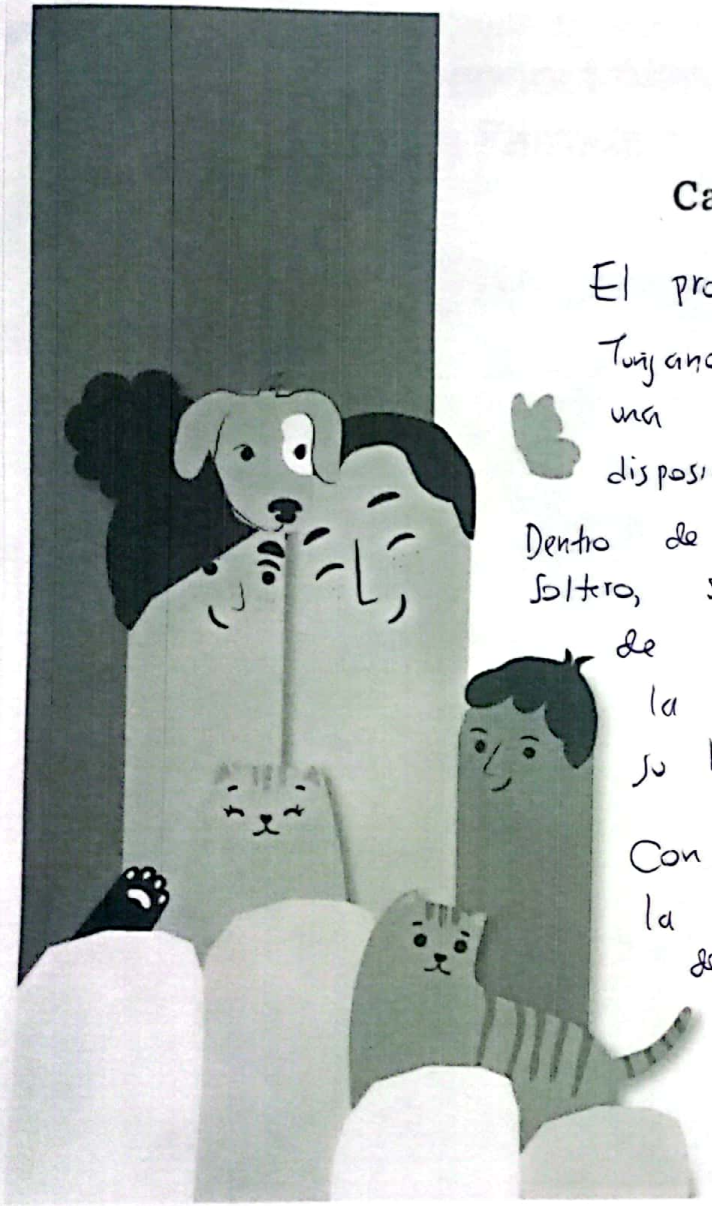


¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Andres Camilo Salamanca E
Cristian Camilo Salamanca Tunjano
Jary Ximena Salamanca Tunjano
Agripino Salamanca Medina
Myriam Jeannette Tunjano
Nataly Martines Romero

Fecha: 28/09/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

El proceso que se ha desarrollado con la familia Salamanca Tuyano ha sido gratificante, en primer lugar, porque es una familia muy antigua en el comedor y siempre tiene disposición para participar en las actividades propuestas.

Dentro de la familia extensa, destaca Cristian quien es padre soltero, sin embargo, su dedicación a la crianza de Andrés es de destacar, puesto que es una paternidad presente en la crianza, de hecho, pone ciertos límites en la crianza de su hijo frente a sus abuelos, lo cual es saludable.

Con respecto al proceso de Cocinando en familia, se destaca la distribución de labores en el hogar, entre todos los integrantes del hogar, de acuerdo a sus saberes y capacidades.

Nombre profesional social: Nataly Martínez Romero

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