

Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

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.

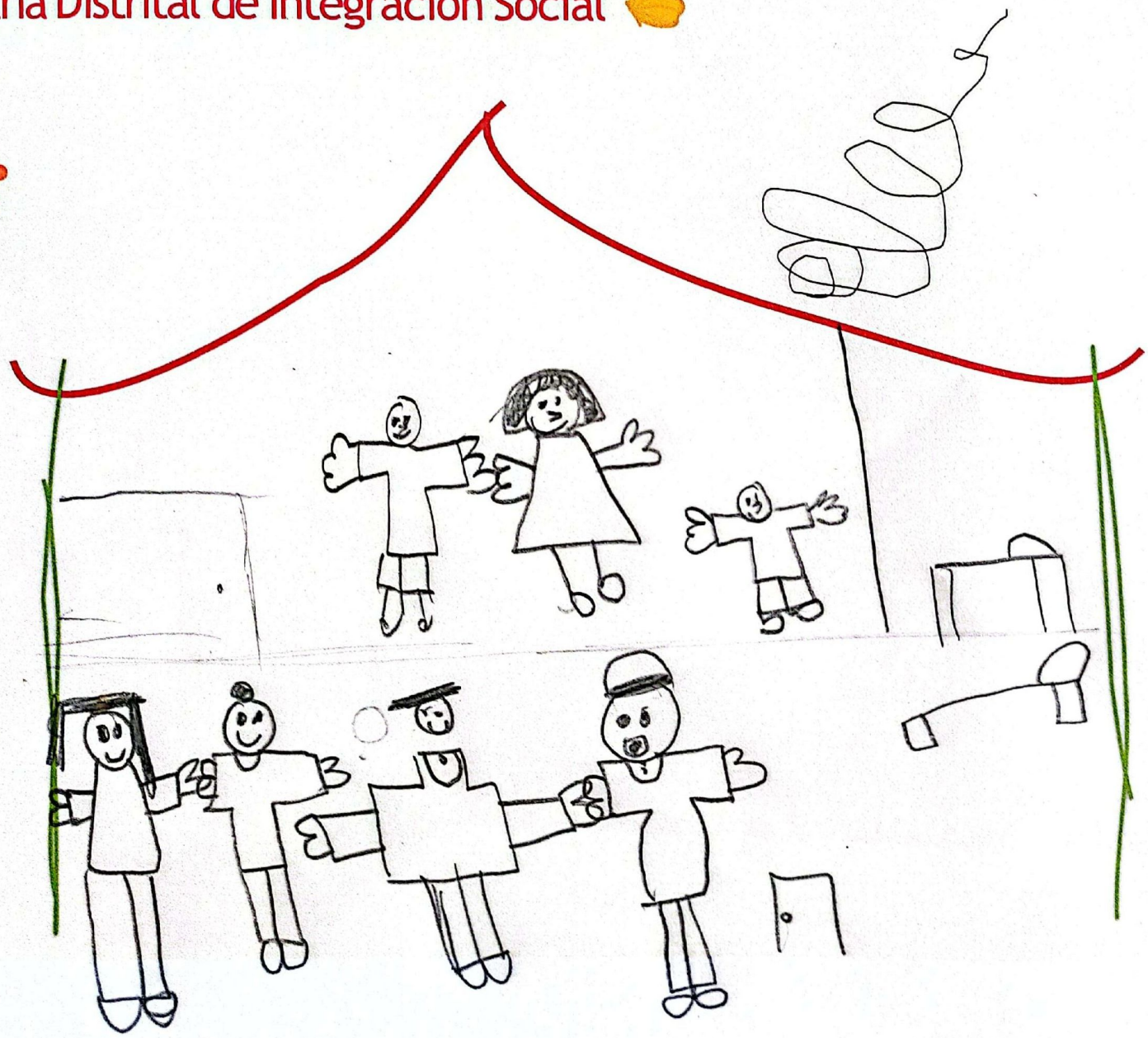
Pero, un hogar, es mucho mas que eso: es el lugar donde se crean y se construyen las relaciones que nos ayudan y debemos alimentar y cuidar diariamente. También debe ser el espacio donde nos sentimos bien y encontramos calma y seguridad.

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

Secretaría Distrital de Integración Social



Powered by CamScanner

Soy mi hogar

Luciana
Kevin
Jancy
Sandra

¿Cómo cuido mi hogar?

Yo cuido mi hogar cosinando lo que a mis hijos les gusta
Dialogando y debatiendo algunas desiciones motivandolos
con elogios cuando lo hacen las cosas bien, compartiendo
los quehaceres de la casa

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gimmy Luciana pardo.
Kevin julian Burgos
Sandra Milena Ariza
Jancy Lorena Gonzalez
Andrea Lozano - Profesional Social

Fecha: 26-07-2024

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

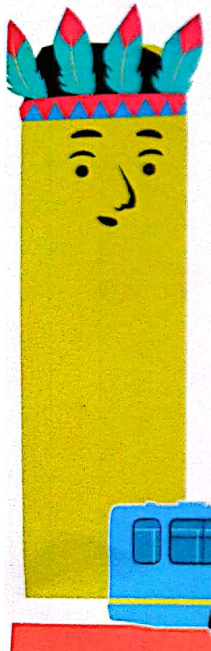
¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

Luciana - Feliz, voy al parque - Enojada, Me encierro en mi pieza
Kevin - Feliz, Juego - Enojado, Me encierro en la pieza
Sandra - Feliz, Escuchar Musica - Enojado, Tomar aire fresco
Jancy - Feliz, Escuchar Musica y cantar - Enojado - Estar sola

¿Cómo cuido mis emociones?

Luciana: jugando y compartiendo con mi familia
Kevin jugando
Sandra Reflexionando

Jancy: Aislandome de todo



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Luciana Pardo
Kevin Burgos
Sandra Ariza
Jancy Gonzalez
Andrea Lozano Profesional Social

Fecha: 03-08-2024

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?

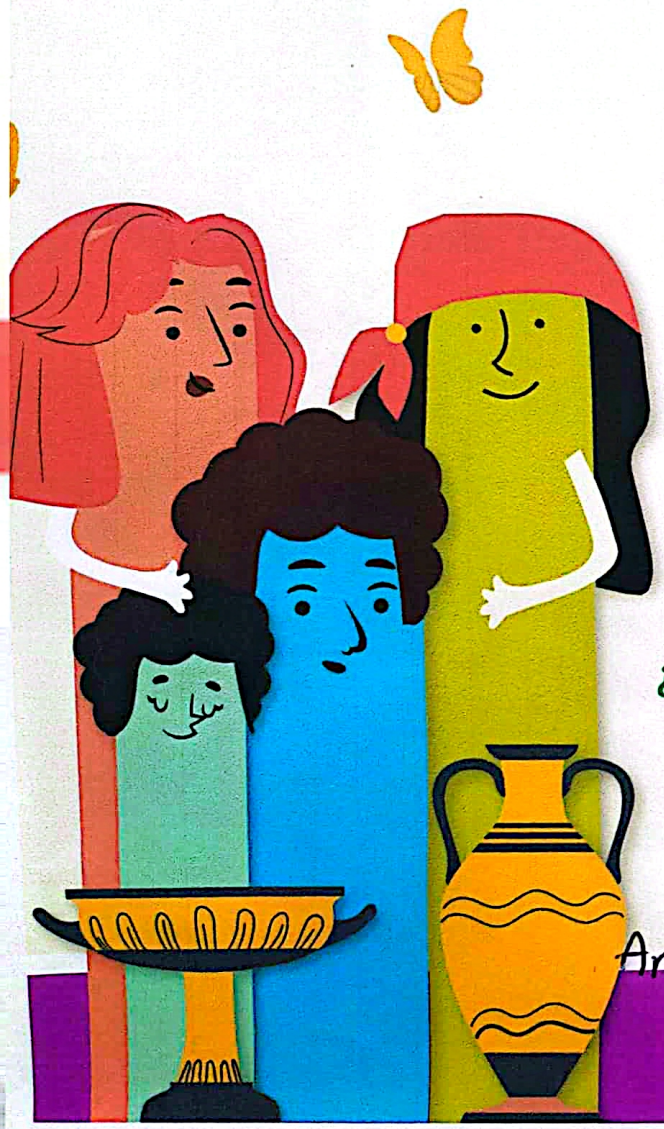
¿Cómo podemos utilizar el tiempo que se reduce en las labores de cuidado en el hogar?

Ahora...

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

Powered by CamScanner

ACUERDOS



Esteban - organiza la cocina
Elmmy - Dobla la ropa y organizar la ropa
Yancy - lavar, barrer y cocinar
Kevin - organizar la habitacion - limpiar el polvo
Sandra - cocinar, Alistar a mi hijo para el colegio

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Esteban felipe salamanca Gonzalez
Jancy Lorena Gonzalez Mora
ELMMY
Sandra Milena Anza
Julian Bugos
Andrea Lozano profesional social

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?

Empanadas

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Elmmy - Desmechar el pollo
Julian - Espichar la papa
Lorena - hace la masa
Esteban - revolver el relleno de las empanadas
Sandra - Armar las empanadas

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- Que mi mama solo se dedica a cuidarnos y no tiene tiempo para dedicarse a ella.
- a distribuir las labores de la casa
- que todo debe ser igual para todos

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- Todos debemos cumplir con los acuerdos que hicimos
- apoyarnos en familia y escucharnos



es estuvimos presentes en la actividad?

Jancy Lorena Gonzalez Mora EIMMY L
Sandra Milena Ariza
Julian Burgos
Esteban Felipe Sabmanca Gonzalez

Fecha: 12/08/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Se inicia el proceso cocinando en familia con la familia Gonzales Mora caracterizado por ser una familia extensa donde en la misma casa viven 2 mujeres hermanas con sus hijos 3 pequeños de 13, 6 y 5 años de edad, que estan en creamiento y aprendizaje continuo.

Se implementan practicas de crianza con las madres de familia y de igual forma mejorar los habitos de cuidado en el hogar distribuyendo las labores entre todos los integrantes de la familia; con el fin de que al disminuir el tiempo de cuidado de las madres, se fomente el cuido personal y se puedan realizar otras actividades en familia, fortaleciendo los vinculos familiares y promover la igualdad en el hogar.

Con este proceso se logra promover el desarrollo integral de los niños y niñas y se evidencia el compromiso de la familia por aprender buenas pautas de crianza.

Nombre profesional social: Andrea Carolina Lozano Aguirre.

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

ecretaría
istrital de
ntegración
ocial

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 s[illegible]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

ecretaría 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.

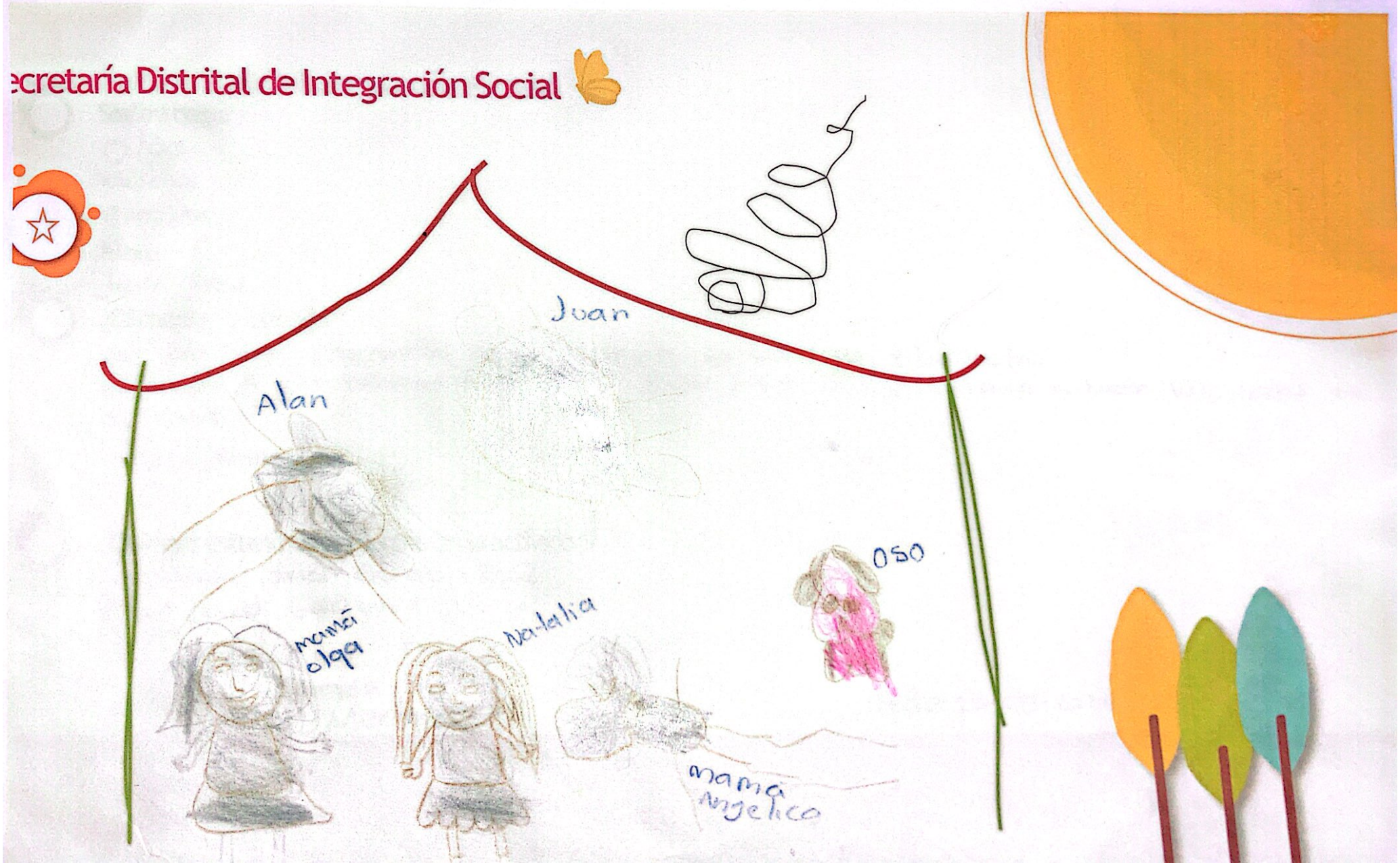
Pero, un hogar, es mucho mas que eso: es el lugar donde se crean y se construyen las **relaciones** que nos ayudan y debemos alimentar y **cuidar** diariamente. También debe ser el espacio donde nos sentimos **bien** y encontramos calma y seguridad.

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

ecretaría Distrital de Integración Social



Powered by CamScanner

Soy mi hogar

Olga
Natalia
Angelica
Alan
Juan Jose

¿Cómo cuido mi hogar?

Dar Consejos, Cocinarles, estar pendiente de las hijas y los nietos
Ensenar a ser responsables en la casa y que mi hijo aprenda a hacer las cosas de la casa
Protegiendolos

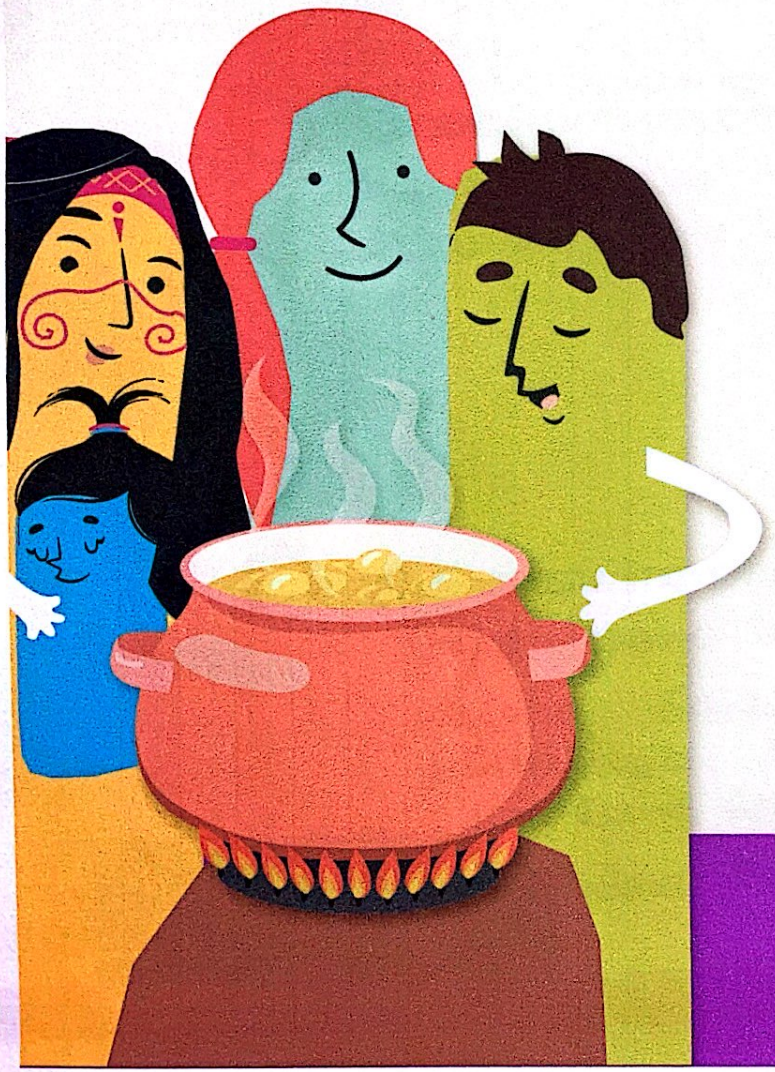
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Angelica Maria Gorzon Ruiz
Alan David Garzon Ruiz
Olga Liliana. Ruiz
Natalia Garzon Ruiz
Juan Jose Martinez
Andrea Jozano Profesional Social

Fecha: 20-08-2024

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?

Alan le gusta Jugar Con la Patineta, Cuando estoy bravo me voy con mi abuela
Juan Jose Bravo se pone a llorar y tira los Jogoetes, Cuando esta feliz grita, baila y aplaude
olga - feliz escucha musica y Brava llora sola.
Natalia - feliz y brava escucha musica y se aleja de las personas
Angelica - Brava se encierra y feliz baila con los niños

¿Cómo cuido mis emociones?

hablando con las personas lo que me molesta
Escucho a mi hijo Cuando algo le pasa



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Olga liliana Ruiz
Natalia Garzon Ruiz
Juan Jose Martinez Garzon
Alan David Garzon Ruiz
Andrea Carolina Lozano

Fecha: 21-08-2024

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.

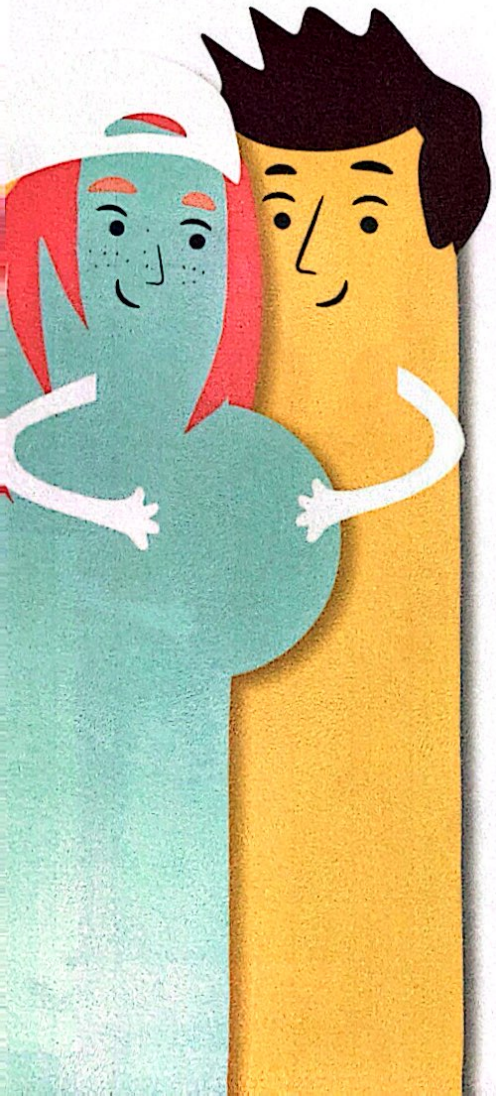
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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?

la mamá olga

¿Cómo podemos distribuir las labores de cuidado en el hogar?

Entre todas las personas que vivimos en la casa

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

Ver peliculas en familia e ir al Parque

Ahora....

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

Powered by CamScanner

ACUERDOS

Se distribuyen las labores del hogar entre Angelica, Natalia y olga
Alan organiza los juguetes y tiende la cama.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Angelica Maria Garzon Ruiz
Alan David Garzon Ruiz
Olga liliana Ruiz
Natalia Garzon Ruiz
Juan Jose Martinez
Andrea Carolina Lozano Profesional Social.

Fecha: 22-08-202

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

a mejorar la forma en que criamos nuestros hijos
a valorar lo que hace mi mamá por la familia.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Comunicarnos siempre y que los acuerdos que hoy en día tenemos se sigan cumpliendo



es estuvimos presentes en la actividad?

Angelica Maria Gonzon Diaz
Alan David Gonzon
Juan Jose Martinez
Kaventh Lizeth Diaz Palencia Profesional

Fecha: 31/08/2024

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?

Arepas rellenas – Arepas de sal

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

masa la prepara olga
Pollo lo desmecha natalia
Angelica hace el guiso
Alan ayuda a armar las arepas con Juan Jose

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

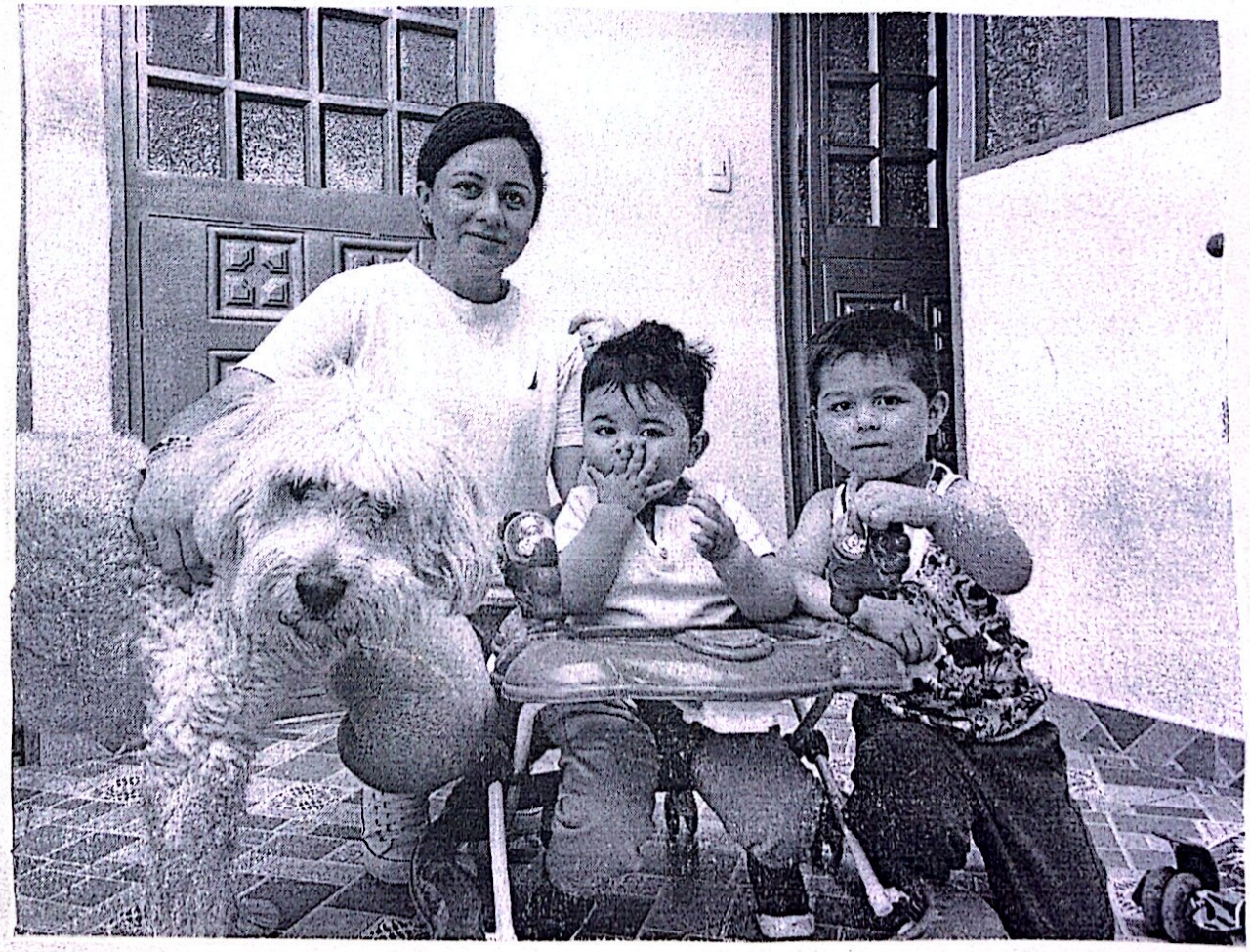
Se inicia el proceso cocinando en familia con la familia Ganan Reir, en el hogar viven 6 personas: 4 mujeres y 2 hombres sus hijos pequeños estan en la etapa de crecimiento y desarrollo.

Se implementa practicas de crianza con las madres de la familia y de igual manera la forma en que deben mejorar sus habitos de cuidado en el hogar, distribuyendo de manera igual los labores de la casa. Estas Actividades permiten que se generen lazos de apoyo y se puedan integrar mas cada uno de los vinculos familiares. logrando asi promover el desarollo integral de los niños y niñas. se evidencia el compromiso por parte de la famila en el aprendizaje de las buenas practicas

Nombre profesional social: Kenneth Lizeth Diaz Palencia

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