

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



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.



Soy mi hogar

Cuando llegan mis hijos a la casa
y estamos seguros compartiendo felices en familia
y con mi lu

sdome

¿Cómo cuido mi hogar?

dialogando, la paz, El amor, la tolerancia, El respeto compartir la mesa ayuda para el dialogo y asi poder solucionar los inconvenientes.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Diego villanueva. Evelin ~~Ospina~~
Laura Quintaco Darwin Andres Aranguren
Dilan ~~Aranguren~~
Mabli Sofia

Fecha: 9/10/2024

Powered by CamScanner

2 La olla Pitadora

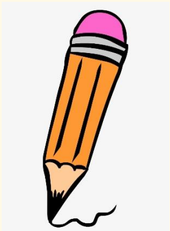


¿Sabías que, los **roles de género** definen como se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos y nos **comportemos** según nuestro sexo al nacer?



¿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

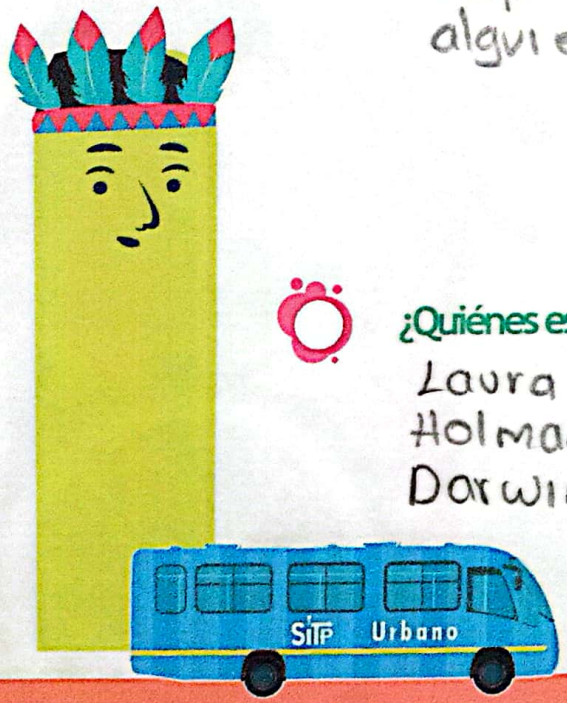
Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!

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

Cuando estoy Feliz, sonrio, pongo musica, jugar
Cuando estoy enojad@, grito, lloro, no hablo

¿Cómo cuido mis emociones?

Expresandolas, contando lo que me pasa con alguien importante.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Laura Evelin
Holman Sofia Salome
Darwin Dilan

Fecha: 26/09/2024

Powered by CamScanner



3

Cuidarte

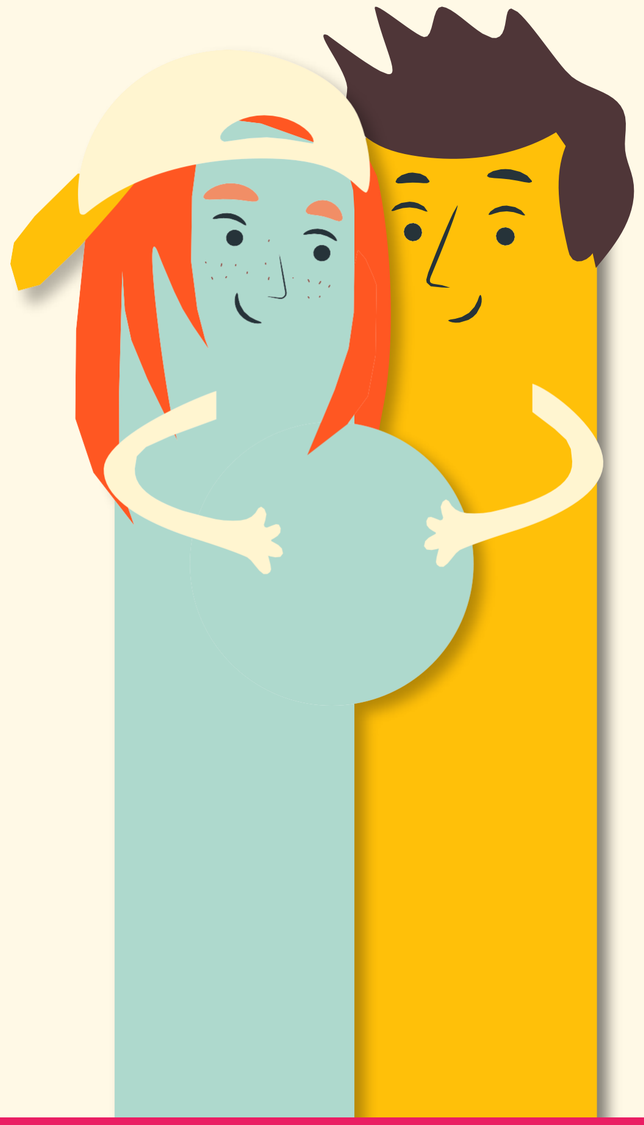
Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, **entrega de tiempo y de afecto** hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un **esfuerzo** que implica **cambios** en la vida.

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).



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

* Hacer las tareas sin que mamá diga
* Hacer los oficios sin que mamá diga
* Cumplir en el colegio
* Pregonjarles a mis papas en que ayudo

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dilan Aranguren
Darwin Aranguren
Salome Aranguren
Eibrana Quintaco
Halman torres
Sofia torres
Evelin torres

Fecha: 22/10/24

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?

Sandwich.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Salome pan
Sofia queso
Dilan mortadela
Evelin lechuga
Holman tomate
Darwin gaseosa
Bibiana mayonesa

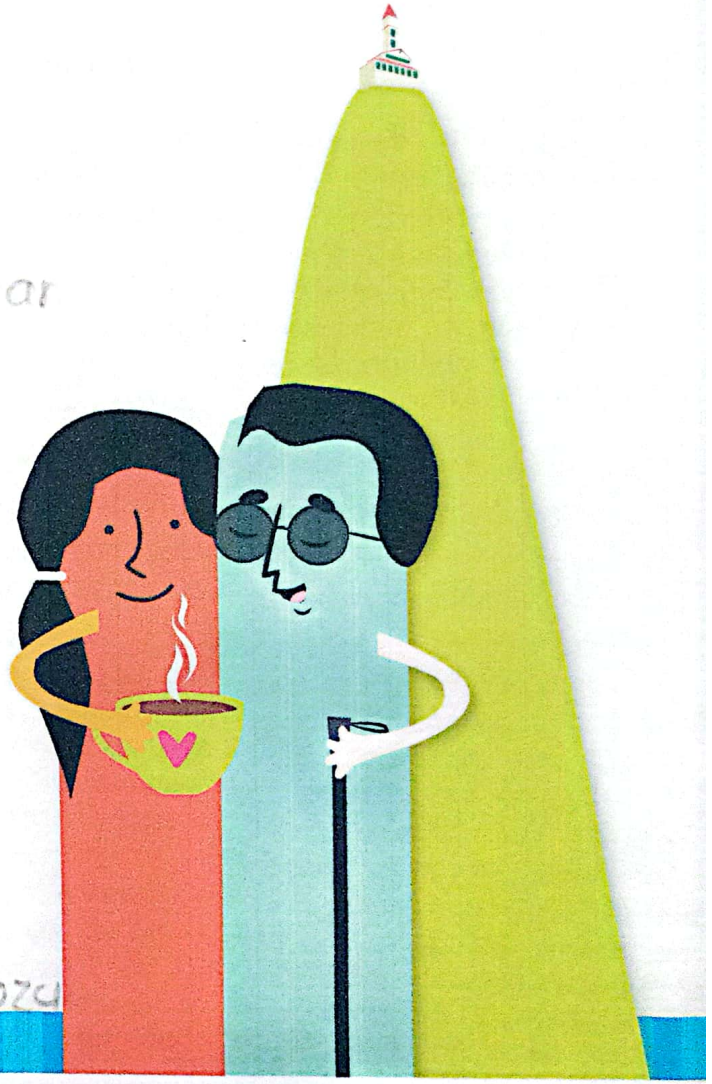
Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Amar mas mi Hogar
Hay que compartir
cada uno tiene que aportar en el hogar
ayudar en el Hogar
cuidar lo que mas amo

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Cumplir con los tratos
Hacer Feliz a la mamá
sacar tiempo para compartir en familia
Dialogar cuando haiga incovenientes
Amar con diferencias y todo



¿Quiénés estuvimos presentes en la actividad?

Salome Aranguren
Dilan Aranguren
Sofia torres
Darwin Aranguren
Holman torres
Bibiana Quintero

Fecha: 25/10/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Familia compuesta, conformada por 3 menores de edad, madre y pareja de la madre. Se decide implementar la estrategia con el núcleo, debido a que en diferentes oportunidades, en los espacios de acompañamiento con la familia, la madre refirió conflictos recurrentes entre los menores; sumado a esto, se planteó la estrategia como una oportunidad de acercamiento a la familia extensa dado que se han venido llevando por separado, procesos de acompañamiento y esta era la oportunidad para abrir un espacio de diálogo y encuentro intergeneracional, por esto, pese a que el núcleo con el que se proyectó el espacio es el "Aranguren Quintero", aparecen otras personas en las sesiones.

Durante la ejecución de la estrategia, se le propuso a los integrantes de la familia un espacio de reflexión entorno a la familia, a partir del reconocimiento personal, para luego ubicarse en el espacio común de la familia, y así poder identificar las necesidades y retos como familia. En medio de la segunda sesión, se evidenciaron conflictos entre los menores que fueron abordados en el encuentro, y se desarrolló una herramienta de reconocimiento emocional para trabajar en espacios comunes de la familia, dejando como área de trabajo con la madre, generar mayores encuentros de diálogo que permitan mejorar las relaciones entre cada uno de los miembros. Uno de los hallazgos más significativos por parte de los menores, a partir del reconocimiento de las necesidades de cada uno, fue el interés común por compartir más tiempo con los padres, y las oportunidades que tienen en el diálogo, para mejorar las relaciones; de igual manera, se pudo evidenciar una diferencia significativa entre las necesidades reales de los menores frente a los imaginarios de los padres en torno a las necesidades de los niños. En general, aunque hay una distribución equitativa de las labores de cuidado, se insiste en la concertación de acuerdos que le permitan a la madre reducir tiempos en labores de cuidado y dedicarse más tiempo ella misma.

Nombre profesional social:
Claudia Valentina Forfán

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



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



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.



Soy mi hogar: amor comprecion respeto union, sentirme feliz con mi hogar y mi familia.



¿Cómo cuido mi hogar? Protejerlo> darles amor apoyo tener un hogar feliz. NO dejar descuidar mi hogar y tener momentos en familia

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

GloriaIsabelRuyscunchez

maria nicol amaya mayano

Fecha: 15/10/24

2 La olla Pitadora

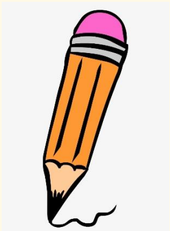


¿Sabías que, los **roles de género** definen como se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos y nos **comportemos** según nuestro sexo al nacer?



¿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?

bailo río y canto. no quiero que me hablen
comparto con mi familia Peleo con todo el mundo

¿Cómo cuido mis emociones?

no quiero que nadie me hable prefiero salir hacer ninguna
espresar mis emociones al tiempo y no causarle daño a
nadie



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

maria nicol amaya moraino
Gloria Isabel Ruy sanchez

Fecha: 17/10/2024

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).



ACUERDOS

no dejarme de lado por cuidar a mis hijos.

voy a gastar mas tiempo en caminar y cuando este mi hijo, lo voy a poner a haser cosas de la casa.

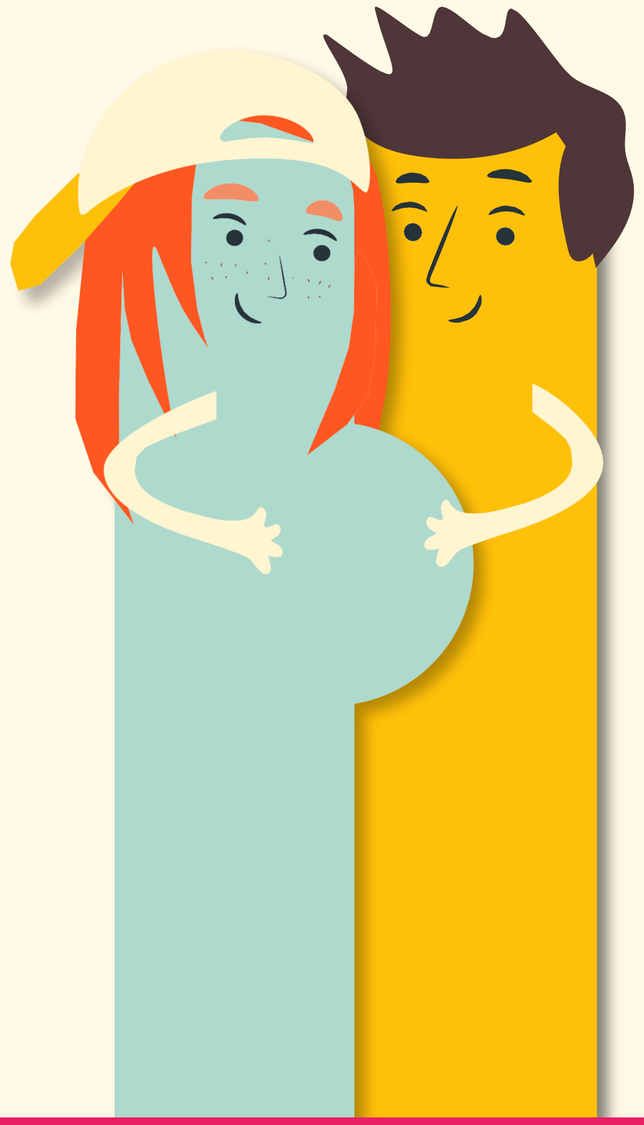
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

maria nicol amaya moyano

Gloría Isabel Ruy Sanchez

Fecha: 23/10/2024

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



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?

ensalada de frutas

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

banano picado ciruela mango
papaya naranja fresa queso

paola: naranja: Gloria: abano: Nicol: Fresa
Gloria: ciruela: Pola: papaya: Nicol: mango:
Todas: crema de fecha

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

la familia es un lugar cuidarnos unos a otros y hablar a tiempo ayuda para amarnos muchos

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

apoyarnos siempre y escucharnos todos tenemos que poner igual



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gloria Isabel Ruy Sanchez
maria nicol amaya moyano.

Fecha: 25/10/24

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Familia unipersonal, mujer adulta mayor de 63 años, con quien se ha venido haciendo seguimiento por patrones de violencia intrafamiliar por parte de sus hijos con quienes al inicio del convenio se hizo un plan de trabajo para restablecer los derechos de Doña Gloria e incrementar sus niveles de calidad de vida; aproximadamente, 3 meses despues del plan de trabajo, la señora Gloria decide vivir sola y actualmente comparte la mayor parte del tiempo con su nieta, con quien se implementa la estrategia.

Durante la ejecución de la estrategia, se evidencian conflictos en los procesos de desvinculación, en donde Doña Gloria no reconoce su casa como un hogar, sino que al hablar del hogar, siempre se remite a la relación y convivencia con sus hijos, quienes viven en otros espacios, y en donde también desempeña labores de cuidado. En la sesión de la "Olla Pitadora", al abordar la relación con el mundo afectivo de Doña Glona y Nicoll, se evidencian fuertes tendencias/ afinidades con estados de melancolía; al profundizar en esta área, se identifican rasgos de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) en la menor, los cuales se informan de manera preventiva para realizar un adecuado diagnóstico y tratamiento temprano con la madre de la menor. Se evidencia una sobrecarga en los tiempos de cuidado de Doña Gloria, y en la tercera y última sesión, se gestan reflexiones y acuerdos, con el fin de que la señora Gloria pueda empezar a procurar más tiempos de cuidado para si misma. En la última sesión, se hace la invitación a su nuera y nieta para que acompañen a Doña Gloria en este proceso.

Nombre profesional social: Claudia Valentina Farfán

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