

Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Integración Social

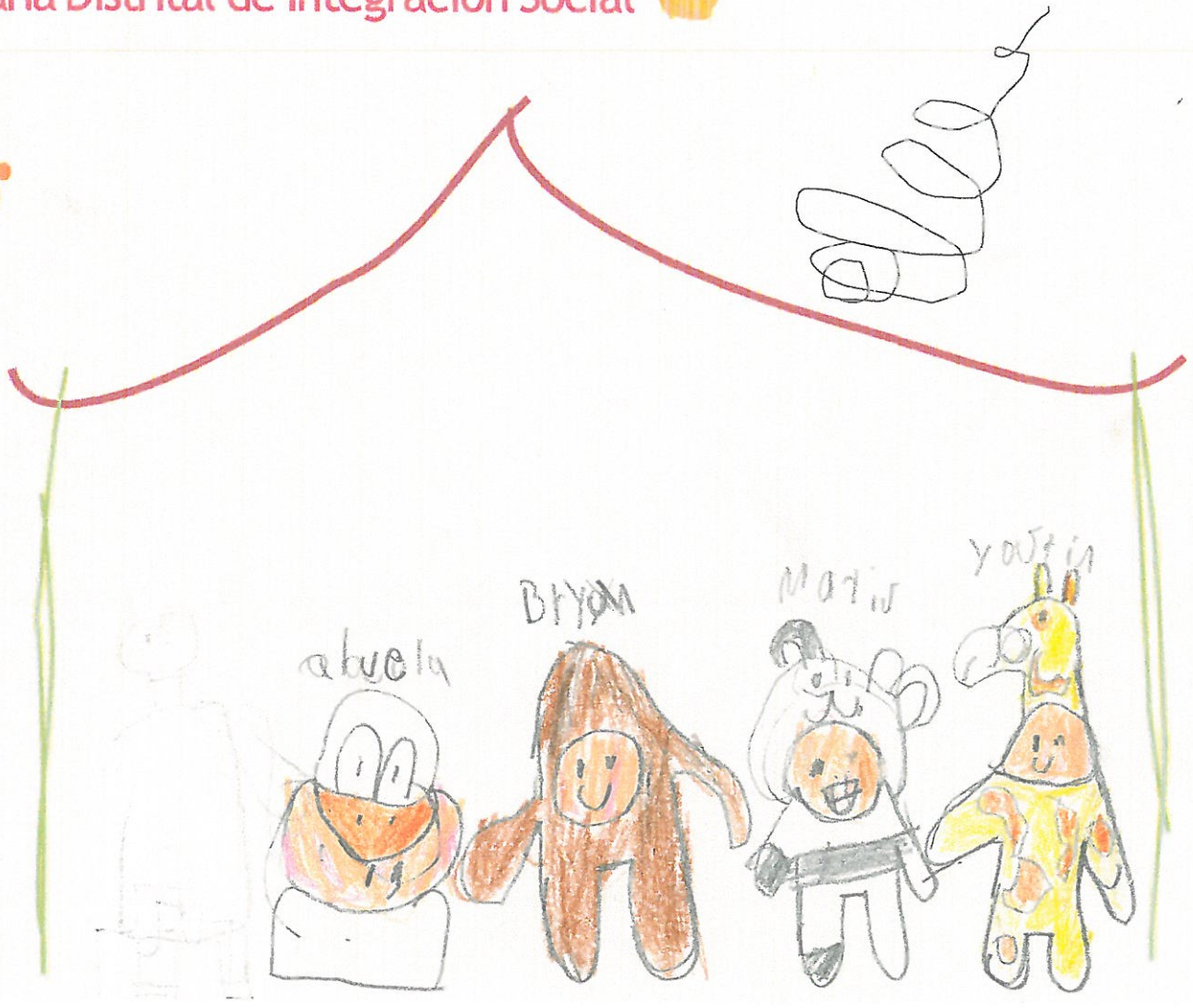
La Estrategia **Cocinando en Familia** es una apuesta que el componente Inclusión Social desarrolla con los hogares del Servicio Comedores Comunitarios para **encontrarnos**, dialogar y reflexionar respetuosamente, sobre el reconocimiento de las labores de cuidado, su redistribución y reducción de los 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


abuela
BRYAN
Mario
yaritza

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 - Porque EN Mi Hora el Espiri Santo Soy El eje. de Mi Casa - Soy la Base. Soy fuerte. para. Guiar. con Balores. para formar. Mis Nietos. Soy Guerrera. porque Dios Me da. las fuersas

¿Cómo cuido mi hogar?

Primero. Con las Misericordias. de Dios. Vajo. el temor. de Dios. Con Balores. Amor. Comprencion Paciencia. y Mucha Sabidaria. Siempre. lo. primero. Dios

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Estubimos. Con mi profe: Estefania: Muyer: Muy especial. Mi profe: esta. llena. de Amor. Sabiduria llena. de Umildad. Se Gano. el Corazon de todos Nosotros ♡ yanpier. Matias. C. Yostin. C

Fecha: 08/08/2024

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. y cuando. estoy enojada en los 2- Casos.. Siempre alabo. a Dios pido direccion a. Papá. pues: Siempre. oRo a Dios para que me de - Paz. y tranquilidad.

¿Cómo cuido mis emociones?

Siempre - doblando Rodillas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Mi Profe Bella Estefania yostin Brian yanpier Matias y yooooo

Fecha: 23/08/2024



3 Cuidarte

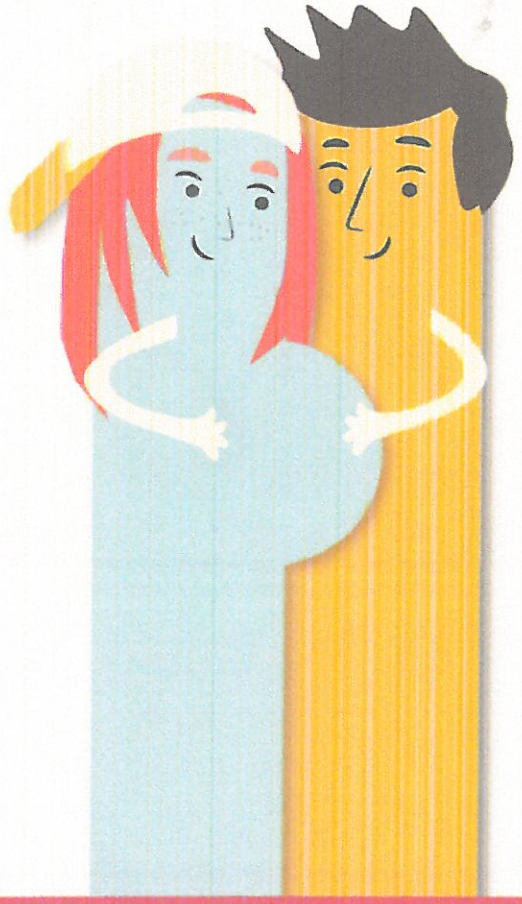
Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, **entrega de tiempo y de afecto** hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un **esfuerzo** que implica **cambios** en la vida.

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).



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



Comprención, Pacienciencia, amor

Apoyarnos en Familia

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Estefania Yostin Brian Yanpier Matias y yooo

Fecha: 20/09/2024



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

Hamburguesa

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Ensalade de frutas va a picar la fruta ester

Brian yampier Hamburguesa

26/09/2024

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

a trabajar en equipo
a hacer amburguesas . a cosinar
en familia . a compartir . con
la profe.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Seguir . compartiendo esos
espacios con mas frecunsia

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

la profe abuela matias yostin
Quique y yosua

Fecha: 12/10/2024





Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Familia extensa con jefatura femenina a cargo de la abuela, convive con sos dos nietos y a veces le encargan otros dos nietos. Su participación de la familia en la actividad en cada una de las etapas fue de mucha conversación y del proceso emocional frente a la historia de vida que tiene la familia. A pesar que se presentaron dificultades el encuentro fue lleno de agradecimiento y muy participativos; el otorgar roles colaborativos los unos a los otros.

Muy activos y participativos.

Nombre profesional social: María Estefanía Jiménez Arias

12/10/2024

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



12/10/2024

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



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

mi Hogar es conformado por Hija Hija Hija Papá, mamá, Gata y Perro y mi Hagar lo conformo yo.

¿Cómo cuido mi hogar?

con amor comprención dialogos. Union cariño y ante todo la Humildad.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Luciana Wendy
Dilan profe
Zamanta

Fecha: 10/08/2024



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!!!

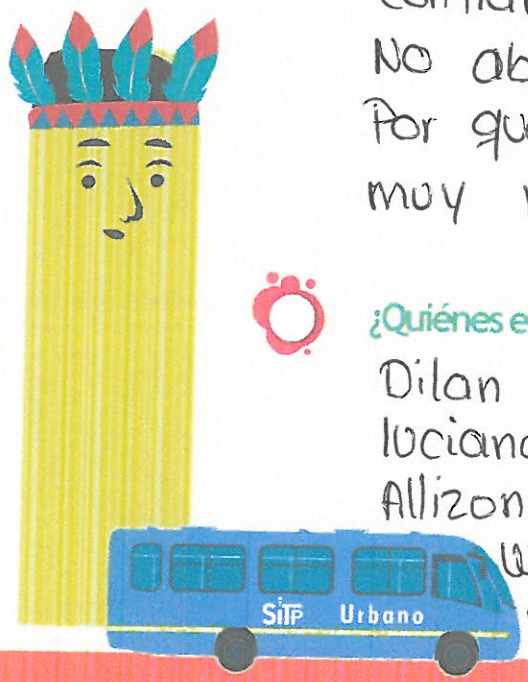
¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

Cuando estan enojados hacen Pataletas
lloran o hacen caras

Cuando estoy Feliz Rio mucho Doy
mucho AMor y Duermo

¿Cómo cuido mis emociones?

contralondo cada uno de ellos
No abusar de las emociones
Por que tambien Traen cosas
muy negativas como Positivas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dilan estiven cavieces Pacheco
luciana cavieces Pacheco
Allizon cavieces Pacheco
Wendy tatiana Pacheco.
Profe.

Fecha: 22/08/2024



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).



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



La union La comprencion amor. segoridad
cariño. Respeto Tolerancia. entendimiento. y armonia

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Profe Estefania
Wendy

Fecha: 11/09/2024



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 con Helado y galletas.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Hija mayor	hijo menor	mama	Hija menor
Pelar y botar desechos.	Lavar losa y colgarla.	Preparar Para alimentar	alistar istrumentos de preparacion y de servido.

12/09/2024

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

A compartir en familia Gracias al acompañamiento de la Profe nos dio. muchas cosas aprendidas en este tiempo tan valioso ojala se Podiera repetir.

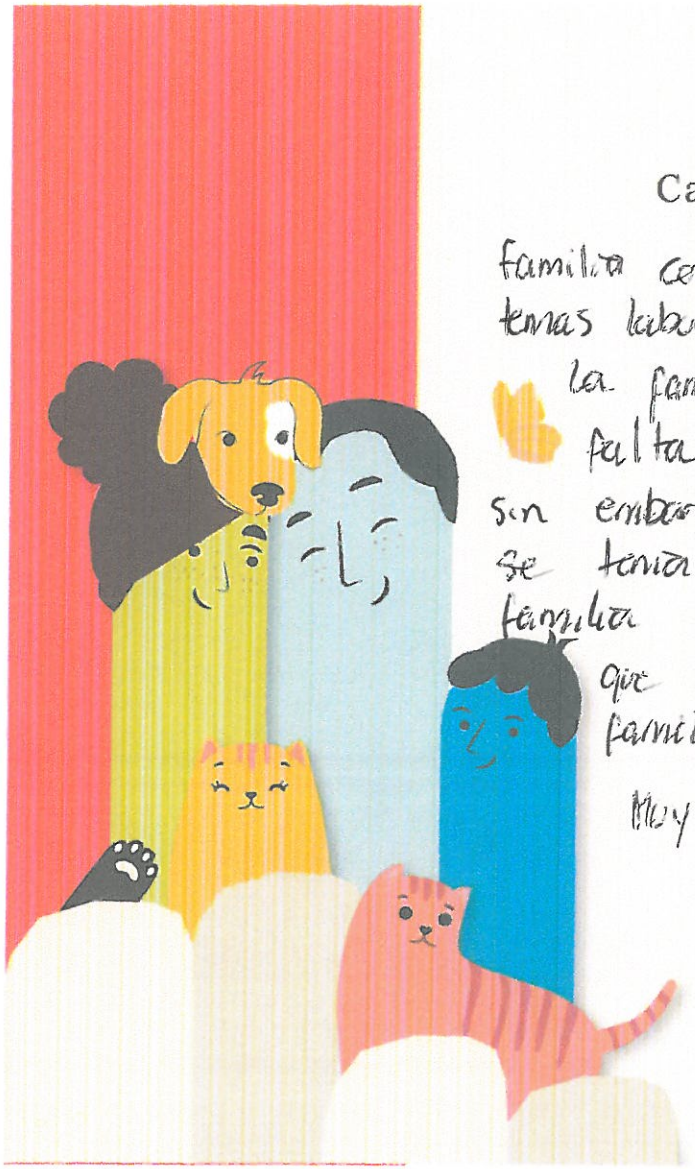
¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Tener mas acompañamiento y aprendi- miento Para asi Poder Sorgir y seguir. caminos mas a futrero con nuestros Hijos



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dilan estiven, cauiedes
Allizon Zamanta cauiedes
luciana cauiedes y mamá wendy G. Fecha: 11/10/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

familia conformada por mamá, papá y sus tres hijos. El padre por temas laborales no estuvo presente en las actividades.

La familia muy activa en cada etapa, la distribución de roles falta mayor colaboración por parte de lo masculino, más sin embargo la comunicación entre los quehaceres y la escucha se tenía presente. La familia invita amistad de la misma familia ya que no cuentan con más integrantes. Se identifica que la familia considera amistades como parte de la familia.

Muy buen equipo de trabajo.

Nombre profesional social: María Stefanía Jiménez Arias

11/10/2024

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



11/10/2024

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ