

Cocinando En Familia



Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

ecretaría
istrital de
tegración
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 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

cretaría Distrital de Integración Social



cretaría 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 yo Mama Mi hijo Mi padre y Madre

¿Cómo cuido mi hogar?

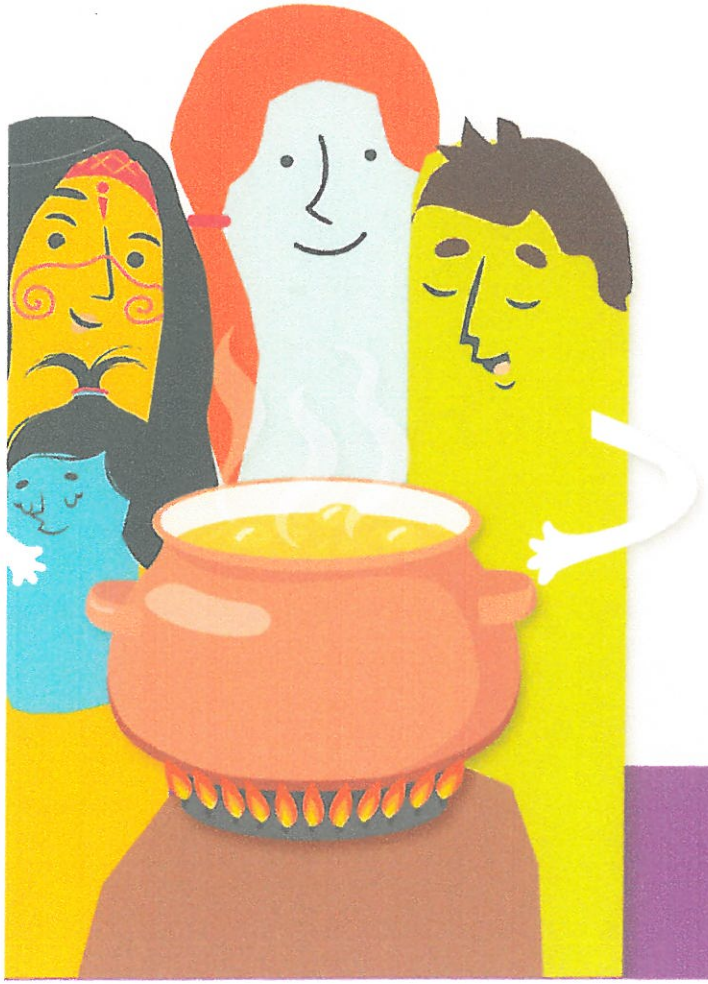
colaborando a mis papás a cuidarlos con la salud y deberes del hogar cuidar a mi hijo de 15 años

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Jenny Paola Castro Serrato
Joan Esteban Gil Castro
Ana Lucecia Picón Casces

Fecha: 12/08/2024

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**

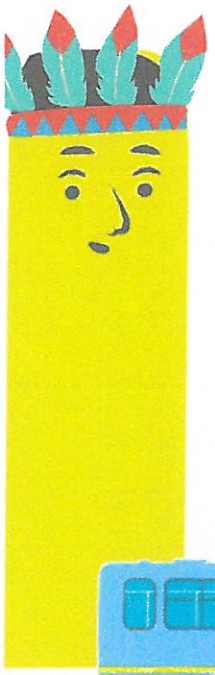
Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!

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

Sonrío No quiero hablar con nadie

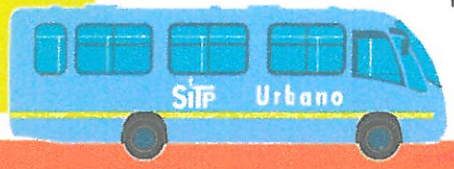
¿Cómo cuido mis emociones?

Hacemos Acuerdos con nuestros deberes y derechos



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Juan Esteban Gil Casto
Jenny Paola Castro Serrato
Ana Noreña Picón Casos /Profesional Social



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

•YO Juan Esteban Gil castro me comprometo a levantarme temprano y hAger el desayuno de los dos y hacer aseo y hacer el



Jenny Pada Castro
Yo me comprometo a darle a Juan los espacios y tiempo para que me ayude en los quehaceres de la casa a que sea muy independiente. y asuma su responsabilidad

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Juan Gil Castro
Jenny Pada Castro

Ana Lucía Picón Rosas
Profesional Social.

Fecha: 18/09/2024.



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?

- Chocolate Arepuelas

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

- El chocolate lo adelanto Carmelita, la abuela de Juan y ella es la cordinadora de Juan la cual es el encargado de cocinar Carmelita le da indicaciones de como preparar unas deliciosas Arepuelas, como preparar paso a paso

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

En este tiempo hemos aprendido saber ser una familia

6 aprendido a hacer el aceo,

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Mantener el labor y seguir compliendo con los deberes



s estuvimos presentes en la actividad?

Juan Esteban Gil
Jenny Paola Castro
Carmelita Serrato

Fecha: 05/09/1012024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

La familia Serrato a partir del ejercicio de cocinando en familia, han reconocido que tienes responsabilidades con los quehaceres del hogar. Que Juan. tambien tiene obligaciones en casa y cuenta con las capacidades y habilidades para hacerlo.

Nombre profesional social: Ana Laura Pico Jesus

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



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, nuestro hogar es un espacio dónde nos amamos, nos apoyamos, nos toleramos y apoyamos, no es perfecto a veces nos enojamos pero somos concientes que debemos estar juntos para salir adelante.

¿Cómo cuido mi hogar?

Limpiando la, cuidandola con amor, haciendole oficio, dialogando, apoyandonos compartiendo un rato ameno, siendo sinceros y comprensivos, empaticos.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Miguel Sierra (hijo)
María Rodríguez (mamá)
Ana Lucero Rincón Osses (Profesional Social)

Fecha: 7/10/2024.

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?

Miguel: Cuando estoy Feliz comienzo a cantar y jugar Futbol y Cuando estoy furioso me encierro en mi Cuarto y comienzo a respirar

Rafael: cuando estoy contento, sonrio, canto, juego con mi familia, cuando estoy triste, me callo, me aislo, hablo con mi esposa de lo que me Pasa

Inés: Cuando estoy Feliz canto, rio, estoy activa me gusta compartir con mi familia y cuando estoy triste, lloro me bajoneo de ánimo. a veces grito.

¿Cómo cuido mis emociones?

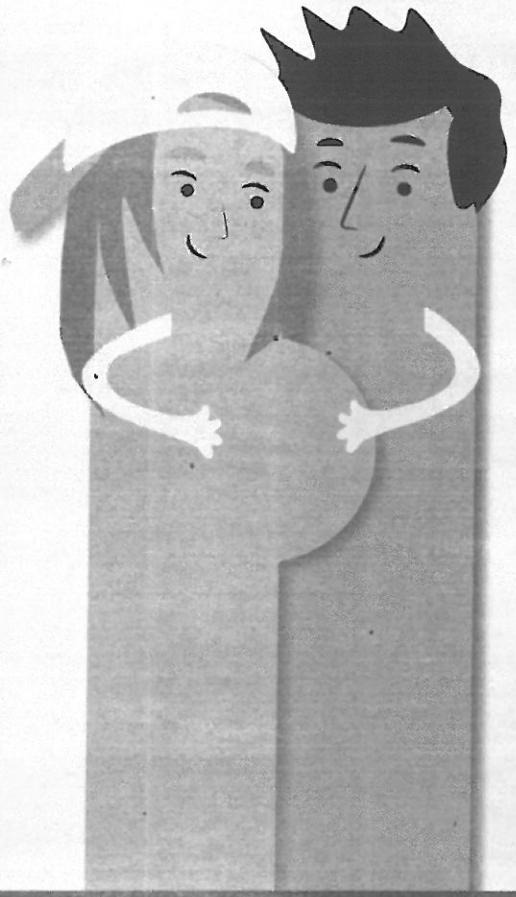
Hablando, jugando, mirando peliculas, escuchandonos. respirando; fluidiendo cargas.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Miguel Sierra Rodriguez (hijo)
- Rafael Alejandro Sierra (Papá)
- Inés Rodriguez. (mamá).

Analucía Picón Cobos / Profesional Social Fecha: 17/10/2024



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

*Ayudar en los quehaceres y Cambiar el chip para ayudar en las cosas que podamos para que esa persona (Ama de Casa) no se estrece

*Me comprometo a pensar más en mí en cuidar mi salud corporal, mental dedicarme tiempo.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Miguel (Hijo)
María Inés Rodríguez (Mamá)
Ana Lucía Picón Casas

Fecha: 25/10/2024



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).



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?

- Panqueques y chocolate. Miguel y María

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

- Yo prepare y mi mamá me acesoro para poder realizar, nos distribuimos así mamá como no cocino recoge reguero papá sirve y lava la loza.

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- Miguel (hijo) aprendí a valorar y a distribuir los quaceres del hogar...
- Aprendí a permitir que me ayuden mi hijo y mi esposo para así poder bajar mi carga en el hogar. y dedicarme tiempo a mí.
- que entre todos podemos hacer que las cargas de la casa sean mas livianas, y que mamá tenga mas tiempo libre

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Generar estas distribuciones de que haceres como una rutina, tener empatía, entender que el amor y la comprensión debe estar tambien presente en estos detalles



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Miguel Sierra (hijo)
Rafael Sierra (papá)
Inés Rodriguez (Mamá)

Fecha: 29/10/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

La familia Sierra Rodriguez durante cada sesión mostro su asertividad. y apropiación de los conceptos y compromisos establecidos en cada sesión.

se observo un alto compromiso en cada sesión y valoraron. el proceso adelantado.

Nombre profesional social: Ana Lucia Pico Reyes.

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ