Cocinando En Familia



Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

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.

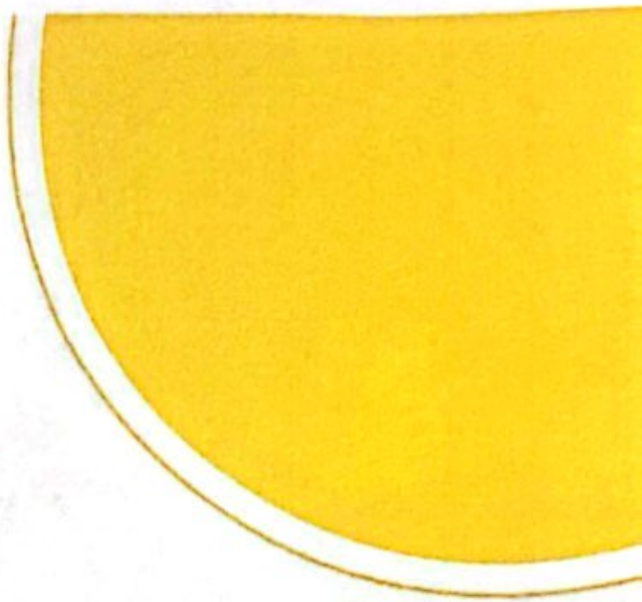
BOGOTÁ

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

Espacio seguro de union
Calidez donde mi esposo
me ayuda con los quehaceres
ole la casa

¿Cómo cuido mi hogar?

• Yo cuido mi hogar así poniendonos
de acuerdo Para la organizacion
yo cocino, el lava la Loza yo organizo
la ropa el barre y nos turnamos Para lavar el
baño

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Ana Matilde Rodriguez Gonzalez
- Pablo Sanchez Guerrero
- Leidy Johana Rodriguez.

Fecha: 10-08-2024.

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?

Ana cocino rico, hace uno las cosas con gusto
Pablo me rio mucho, Estoy tranquilo
juego Ajedrez.

¿Cómo cuido mis emociones?

Ana tratondo de estar bien con la foimilia si no estar bien con ellos uno no se preocupa.

Pablo. hablando cocando estoy enojado o algo no me gusta



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Ana Matilde Rodriguez
- Pablo Sanchez G.



Jeidy Johana Rodriguez Torres.

Fecha: 17-08-2024



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).

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

- Comunicarnos de buena manera
- ayudarnos siempre con los oficios.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

. Anai Matilde Rodriguez.
. Pablo Sanchez G.
Judy Johanna Rodriguez Torres

Fecha: 28-08-202



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?

Unas ricas arepas Triangulares

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

- Ana alista los Ingredientes
- Pablo mescla los ingredientes
- Pablo Amasa la harina
- Ana las frita
- Los dos limpian Cocina

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- a colaborarnos con el oficio de la casa
- a hablar cuando algo no nos gusta

Tratar de entendernos

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- entendernos
- ser concientes de que nos debemos ayudar el unoal otro

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Ana Matilde Rodriguez.
- Pablo Sanchez G.

Jeidy Jonuna Rodriguez turmo.

Fecha: 30-08-2024





Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Durante el proceso de Ejecucion de la Estrategia Cocinando en Familia. Se logro gererar un espacio informativo, educativo y afectivo, donde la Familia, tiene la posibilidad de expresarse e identificar los situaciones dentro del nogar que se deben mejorar., donde se posibilito el dialogo para la construccion de acuerdos. Contribuyendo a la igualdad de genero y los derechos de las mujeres reconociendo su labor.

Finalmente. se logra elaborar un plato con mucho amor para compartir. Con la familia. y funcionarios del comedor. Comunitario Divino NIÑO

Nombre profesional social:

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



Cocinando En Familia

Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

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**?

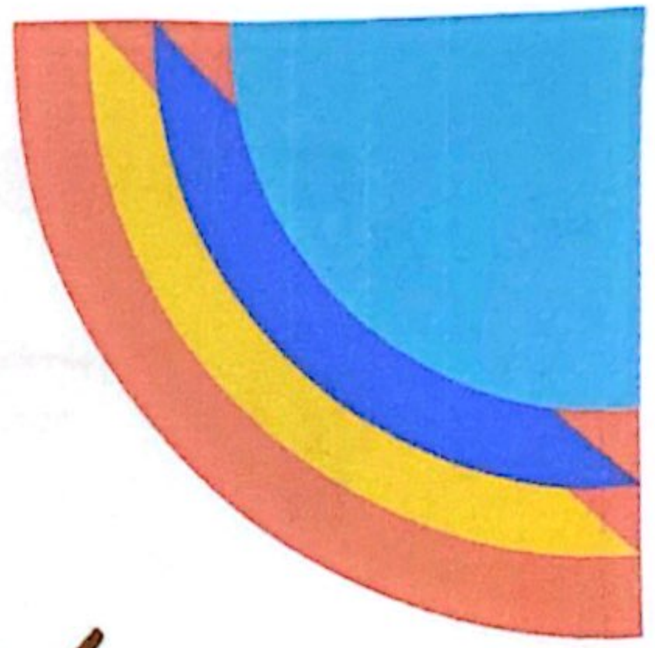
Estas personas que conforman un hogar, pueden ser familiares o no.

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 donde nos acompañamos Comprendemos, apoyamos en las decisiones y labores



¿Cómo cuido mi hogar?

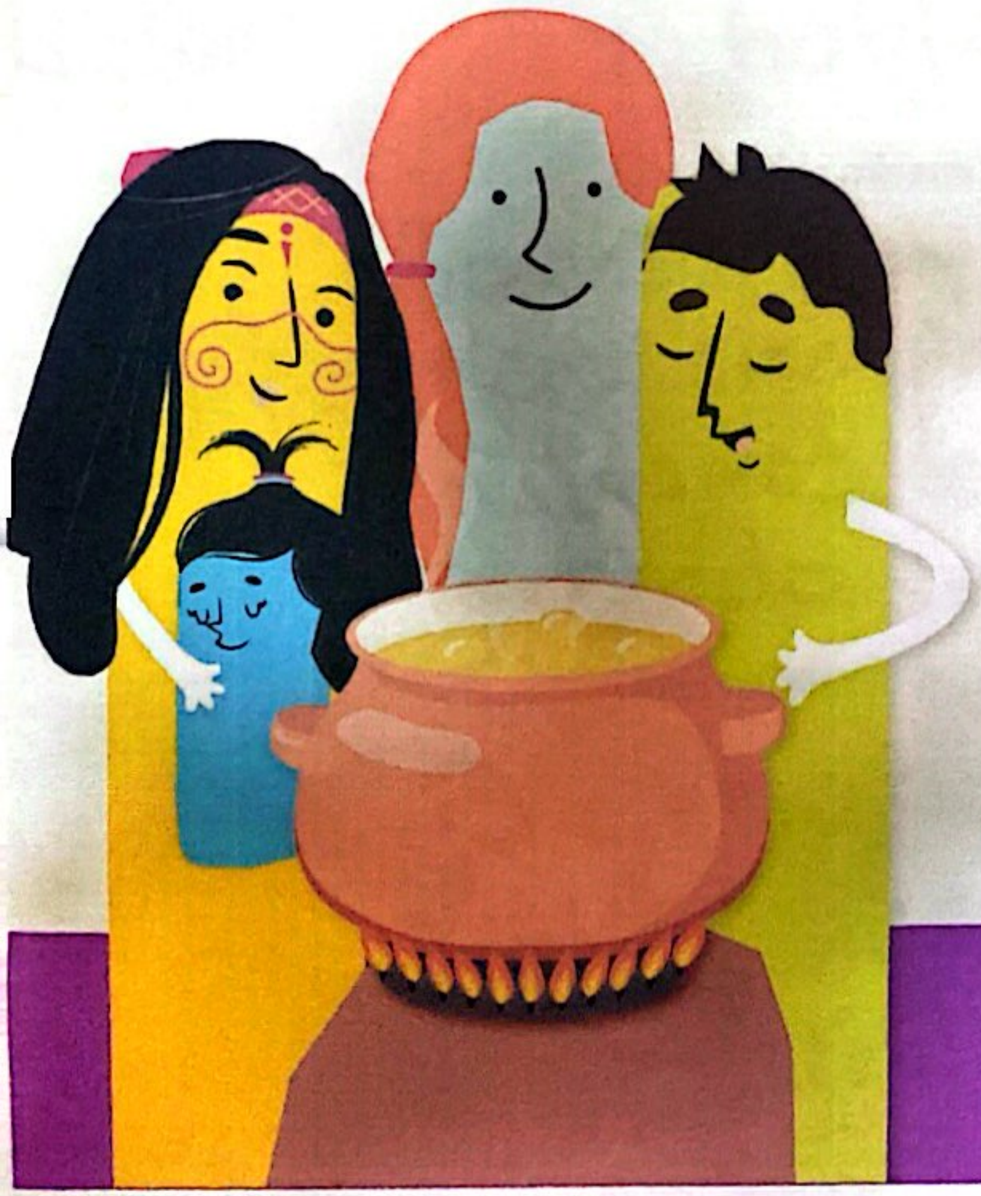
lo cuido colaborando con las actividades de la casa ayudando con la ropa, la loza el aseo somos solo dos y nos ayudamos.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Bernarda del Carmen cadena.
- Belen tegelica
- Loidy Johana Rodriguez toro

Fecha: 10-08-2024

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?

Cuando estoy feliz escucho musica
puedo dormir tranquilo salimos a camin
y hablar . me vinde hacer el oficio

¿Cómo cuido mis emociones?



FuilonSoy muy Tranquilo no peleo ni discuto
lleuo siempre la corriente
hablamos lo que no nos gusta
Bernarda ya nos conocemos mucho

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Bernarda cadena
fuentes. tequel.



Leidy Juliana Rodriguez Torres

Fecha: 17-08-2024

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

- Establecer espacios de comunicación siempre
- Dividirnos las tareas

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Bernarda Cadena

Lreiler Tegue

Lady Johana Rodriguez Toro.

Fecha: 28/ 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?

Ensalada de frutas deliciosa

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Bernarda. Lava. la fruta
Froilan Pica la fruta
Bernarda. Pica y aplica. la
Crema de leche.
Froilan lava la loza.

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- a distribuir las actividades del hogar
- a comunicarnos mejor.
- a ser solidarios con los oficios

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- apoyarnos
- comunicarnos
- ayudarnos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Bernarda Cadena

Leidy Johana Rodriguez Torres

Fecha: 30-08-2024





Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Durante el proceso y ejecucion de la estrategia. Cocinando en familia. Se logra. gererar un espacio intormativo educativo y afectivo, donde. la familia tiene la posibilidad de expresarse. e identificar las situaciones dentro del hogar que se deben mejorar, posibilitando el dialogo para. la construccion de acuerdos contribuyendo a la igualdad. de genero y los derechos de las mujeres reconociendo su labor.

Finalmente se logra. elaborar un plato con mucho Amor para compartir con la familia y funcionarios del comedor comunitario Divino Niño.

Nombre profesional social:

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