

Cocinando En Familia



Estrategia
Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios
2024



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.



Secretaría Distrital de Integración Social 

Este es mi hogar...



¿Sabías 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.



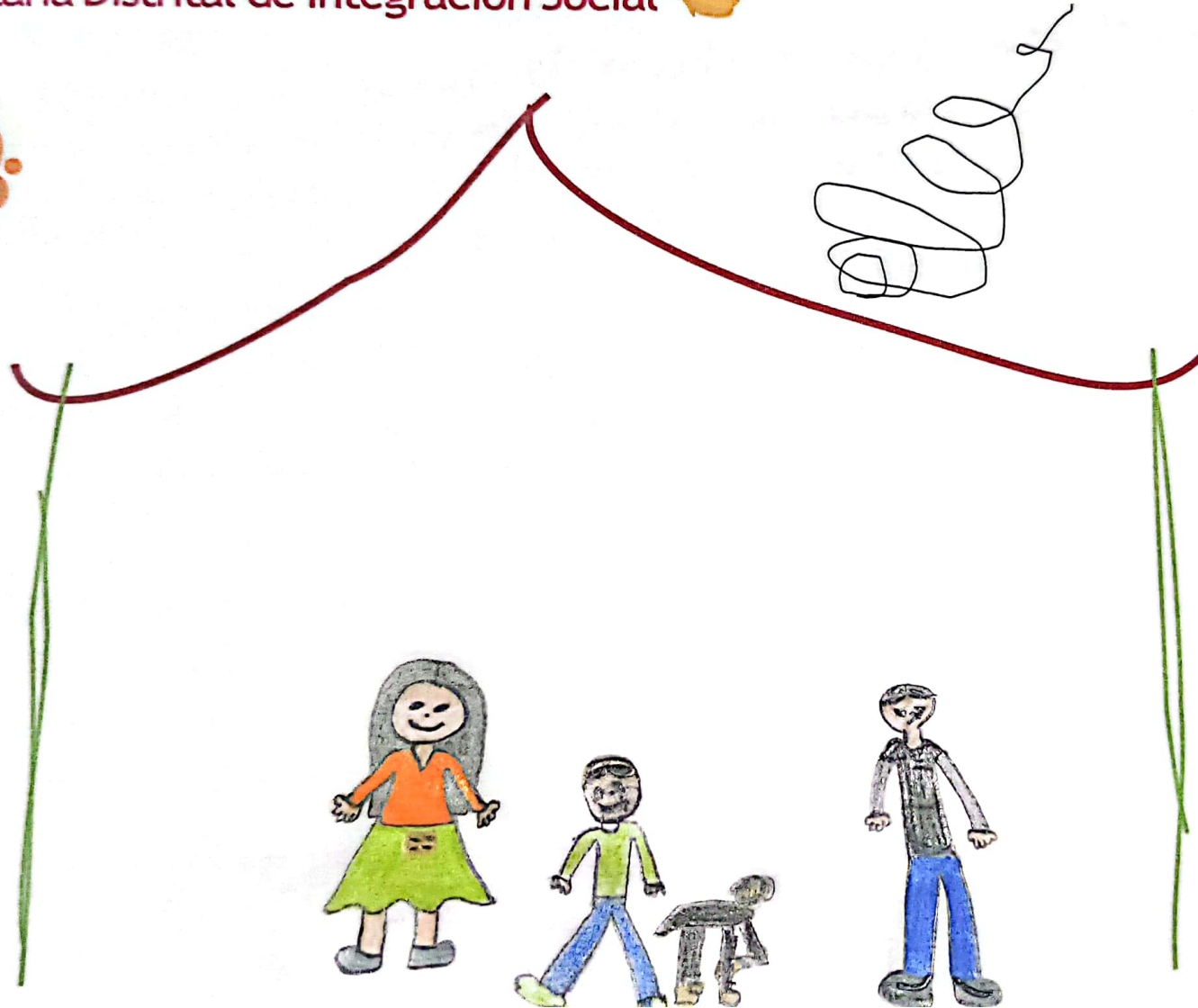
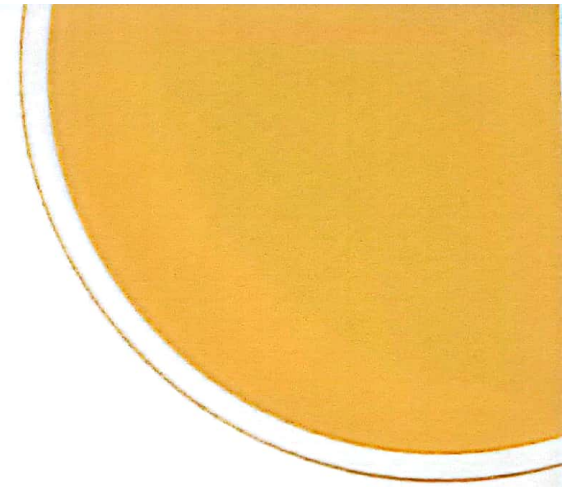
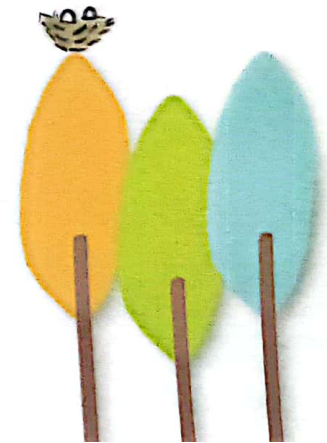
Pero, un hogar, es mucho mas que eso: es el lugar donde se crean y se construyen las **relaciones** que nos ayudan y debemos alimentar y **cuidar** diariamente.

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.



Secretaría Distrital de Integración Social





Soy mi hogar

La seguridad, La fuerza el modelo a seguir mis hijos
van hacer lo mismo, mi familia. mi bastón mi fuerza
por quienes. Lecho a diario son mi vida los amo
y quiero lo mejor para ellos.



¿Cómo cuido mi hogar?

Dando un buen ejemplo con amor y respeto
cuidando guiando y protejiendo y guiando por un
buen camino enseñando lo bueno y lo malo.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dilan Ricardo castro Guiza
Liam Andrés castro Guiza.
Maria Güiza Ariza.

Fecha: 10/08/2024





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?

Reír mucho en familia contando historias
o tocar temas divertidos, jugar y disfrutar.
cuando estamos enojados nos alejamos para no
discutir o en momentos llorar. para tranquilizarnos.



¿Cómo cuido mis emociones?

Respirar profundo para no embarrarla. con nuestros
seres queridos, con palabras feas si estamos bravos
o alterados.

sies de reír aprovechamos al maximo, jugando
compartiendo tiempo, comida, tele, juegos



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

María Guiza Ariza
Dilan Castro Guiza.
Liam Castro Guiza



Fecha: 16/03/2024



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?

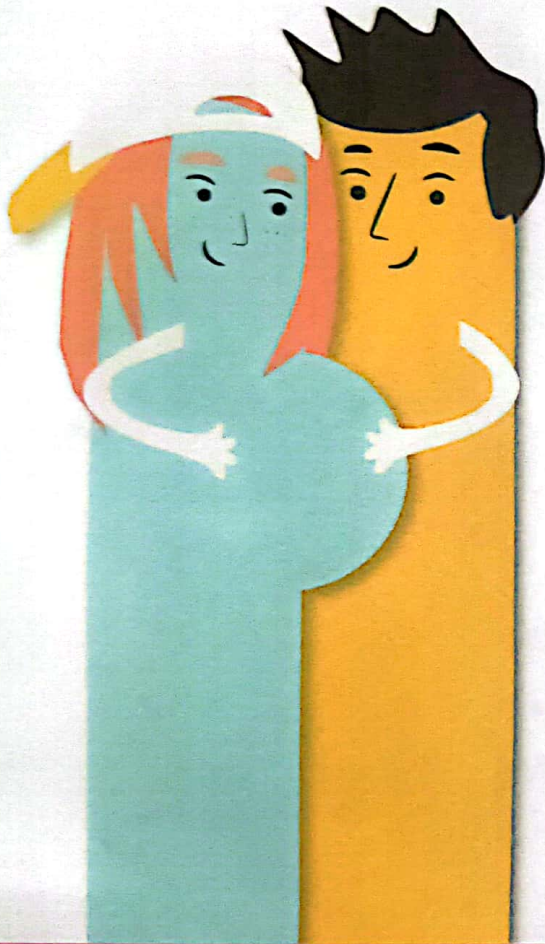
¿Cómo podemos distribuir las labores de cuidado en el hogar?

¿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

* Los niños se comprometen a cuidar en las tareas de la casa. Y ayudarse del uno al otro

* Mamá se compromete a delegar funciones a los niños.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dilan Castro Guiza. A
Liam Andrés castos Guiza.
María Guiza Ariza.

Fecha: 23/08/2024





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 fruta.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

El compartir en familia y enseñarles a nuestros hijos la forma de preparar nuestros alimentos.





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

La forma en como debemos ayudarnos en las labores de la casa la unión en familia, el compartir y reírnos de las anécdotas que nos puedan pasar. y disfrutar el tiempo de calidad.



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

El dialogo y seguir haciendo las tareas del hogar en familia. que perdure el amor y la unión.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dilan Ricardo castro Güiza
Liam Andrés castro Goiza.
María Güiza Ariza.

Fecha: 30/08/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Con la familia Castro Guiza, se implementa la estrategia con el fin de generar una reflexión frente a los oficios del hogar en el núcleo familiar.

Fue muy enriquecedor en el sentido que nos permite como profesionales sociales conocer un poco más a fondo la realidad de las familias a las cuales se les brinda el servicio.

Conocer la importancia de distribuir y delegar las labores del hogar, entre todos sus integrantes).
La familia Castro Guiza conformada por la madre y sus 2 hijos, tienen dinámicas donde los menores colaboran arreglando su cuarto, bañando, trapeando, limpiando el polvo y aseando su mascota.

Nombre profesional social: Claudia Lorena Carabali Iema

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia



30 ago 2024 1:20:40 p. m.
Carrera 10
Rafael Uribe Uribe
Bogotá

Gracias...



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Cocinando En Familia



Estrategia
Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios
2024



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.



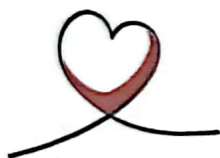


1 Este es mi hogar...



¿Sabías 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.



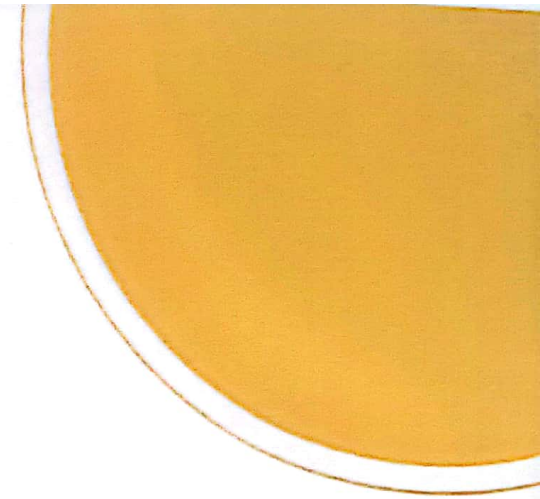
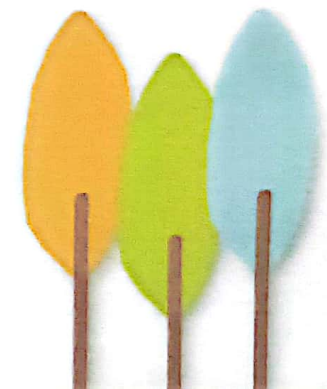
Pero, un hogar, es mucho mas que eso: es el lugar donde se crean y se construyen las **relaciones** que nos ayudan y debemos alimentar y **cuidar** diariamente.

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.



Secretaría Distrital de Integración Social





Soy mi hogar

para mí son el motor de mi vida son compañía
amor alegría cuando los veo siento paz amor
Unión cada día aprendemos más el uno del otro



¿Cómo cuido mi hogar?

Yo trato de que ellos se desempeñen cada día con
el estudio con responsabilidad respecto amor
enseñándoles y preparándolos para la vida independientes



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Juan Pablo Hoyos Rojas "J"

Sofía Hoyos Rojas "S"

Ledy Lucía Rojas

Fecha: 14/09/2024.



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?



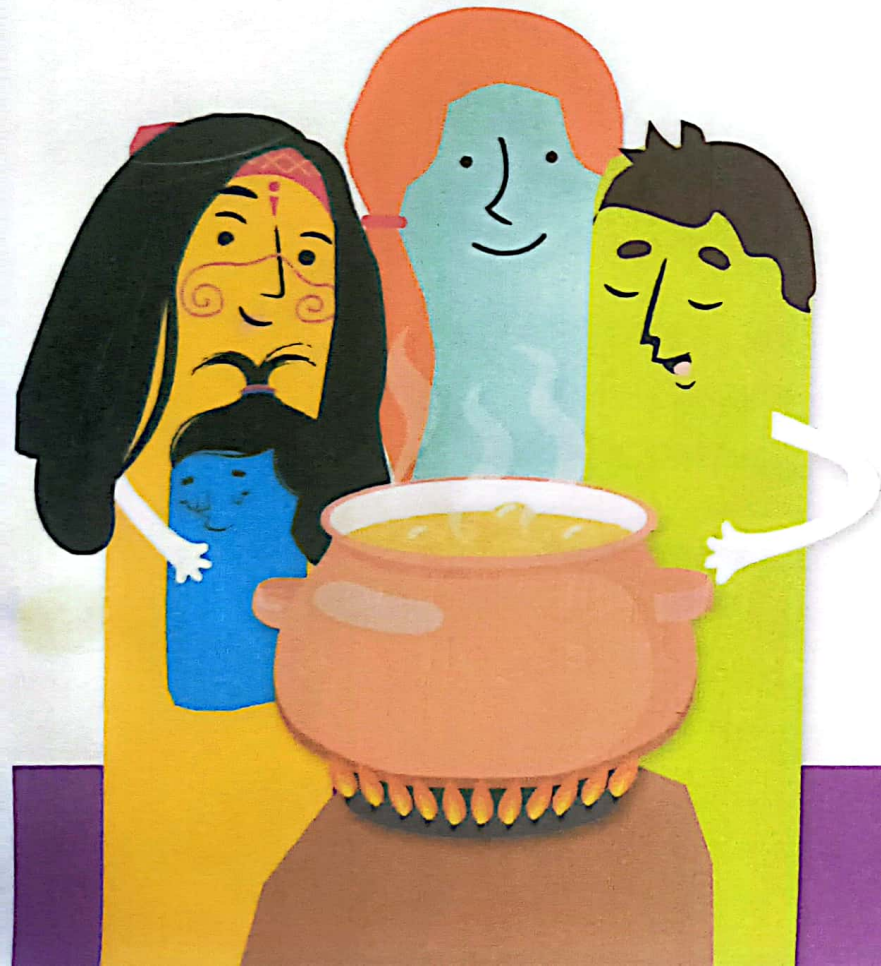
¿Sabías que, los **estereotipos** son construcciones sociales que adquirimos y asimilamos, asumiéndolas como verdaderas?

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?

Jugamos, solimos, Los premio Los Concierto
Me río, Juego

① Los Ingnuro
Me desquito
con todos

1) cuando estoy feliz, Juego, y chistes

2) no les ablo ni les le doy nada



¿Cómo cuido mis emociones?

Trato de respirar algunas veces no hablo para no decir nada
Triento Solgo

respiro, me relaja y siervo los ojos

Yo respiro y trato de volver a tomar
el control



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Leidy Rojas

Juan Pablo Hoyos Rojas

Sofia Hoyos Rojas



Fecha: 21/09/2024



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** entorno 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



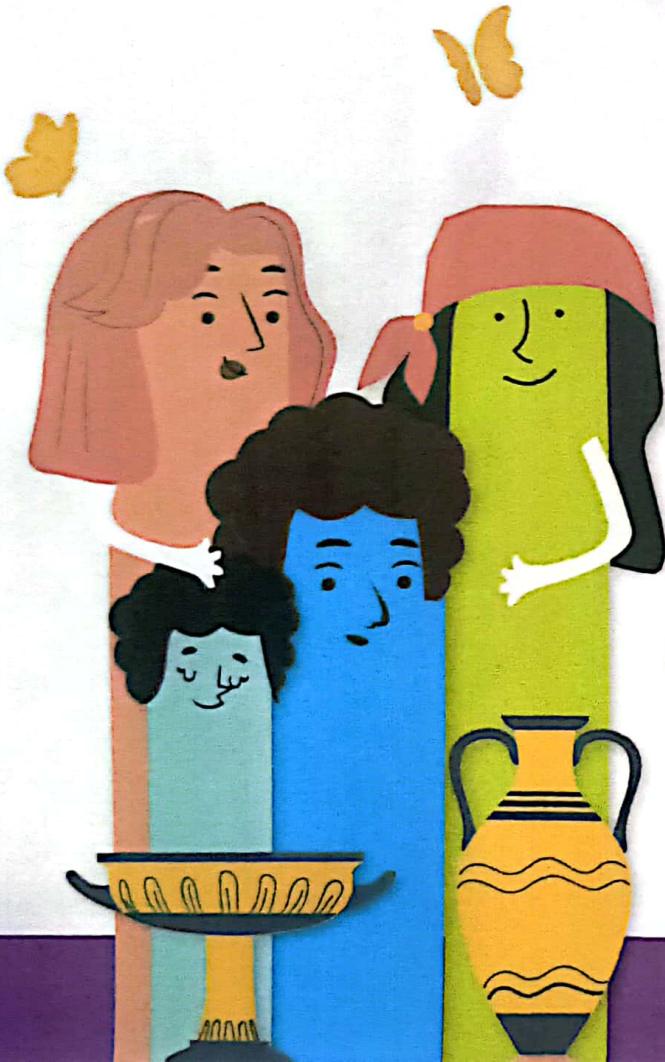
ACUERDOS

Nos comprometemos a celebrarle
a nuestra mamá en los oficios del
hogar para que ella pueda
descansar y compartir con nosotros

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Juan Pablo Hoyos
Sofia Hoyos
Leidy Lucia Rojas.

Fecha: 24/09/2024





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?

Juan pablo lava las frutas, sofia
y leidy pican y revolvemos





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Aprender a valorar mas la familia
a considerar al otro ponerse en los zapatos del otro
a la buena alimentacion y al colaborar nos mutua mente
Que todos podemos dar nuestro granito de
arena asi sea muy pequeño



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Seguir perseverando hasta que sea un habito
seguir, para crear ese habito
seguir haciendo los ejercicios que aprendi



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Leidy Lucia Rojas
Sofia Hoyos Rojas ☺
Juan Pablo Hoyos Rojas !!

Fecha: 28/09/2024

Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

El proceso realizado con la familia Hoyos Rojas, fue significativo en el sentido en que es un hogar monoparental con 2 menores a cargo, donde cada uno tiene establecidas sus labores al interior del hogar, para lograr una mejor convivencia.

La Sra. Leidy maneja el diálogo con sus hijos, basada en la palabra de Dios.

Nombre profesional social: Claudio Lorena Cardbali Leima.

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia



Gracias...



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

