

Cocinando En Familia



Estrategia
Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios

2024

Procesos



BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Integración Social

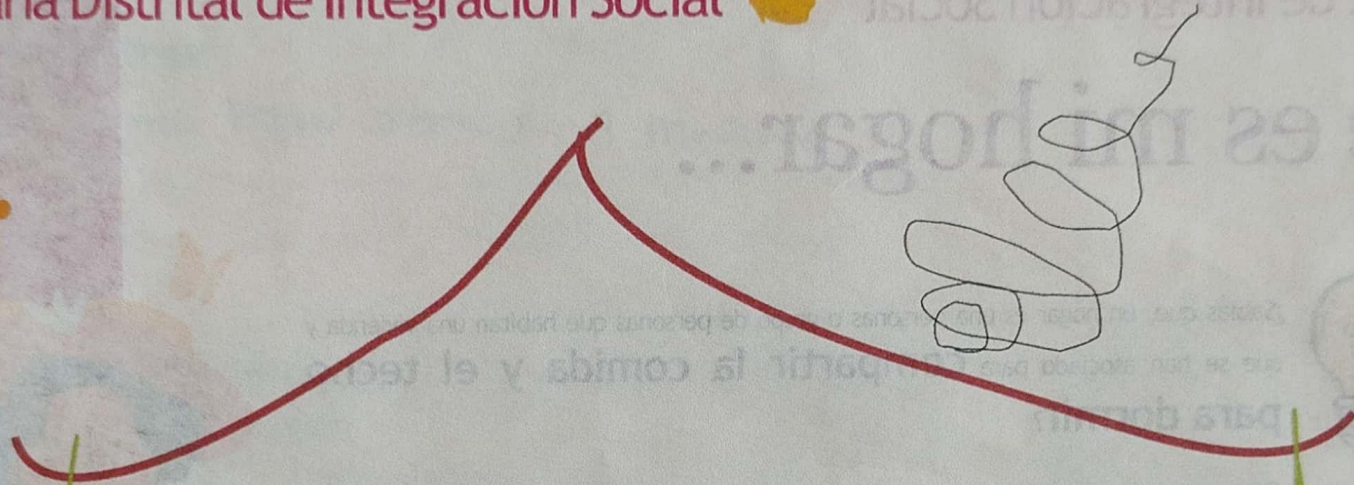
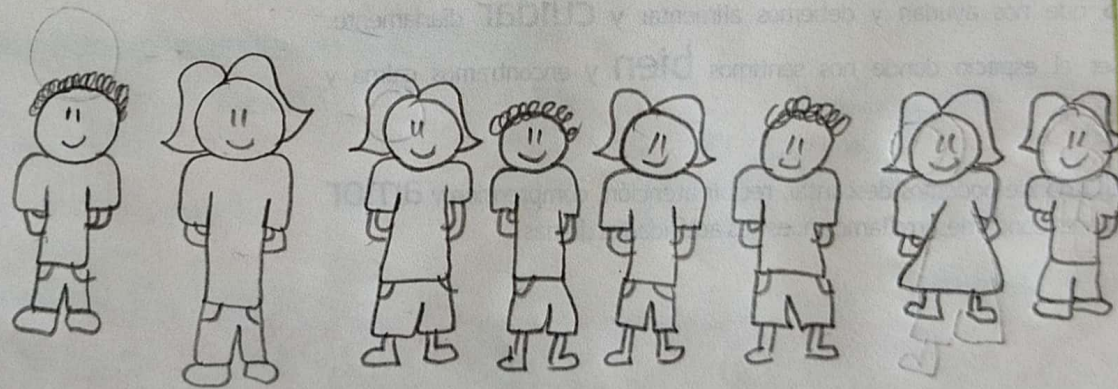
La Estrategia **Cocinando en Familia** es una apuesta que el componente Inclusión Social desarrolla con los hogares del Servicio Comedores Comunitarios para **encontrarnos**, dialogar y reflexionar respetuosamente, sobre el reconocimiento de las labores de cuidado, su redistribución y reducción de los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







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.





Soy mi hogar

En nuestro hogar somos 9 personas



¿Cómo cuido mi hogar?

- Responsabilidad
- Respeto
- Ayudando mutuamente
- Colaborando
- Dando amor a los demás



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| • Gladys leonor Rodriguez | • Mariana Rodriguez |
| • Dilan Castano | • Laura Rodriguez |
| • Esteban Rodriguez | • Alejandra Rodriguez |
| • Danna Lopez | • Leidy Monette |
| • Carlos Andres Rodriguez | |
| • José Santiago Mahecha Rodriguez | |

Fecha: 13/07/2024



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?

Juego fútbol + Juego Con mis
hermanos
No hablo con nadie + Prefiero relajarme



¿Cómo cuido mis emociones?

Pues las emociones tienen
que estar tranquilas,
debo pensar y aprender
a manejarlas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dylan castro • esteban rodriguez
Diana Lopez • manzana maecha
Santiago maecha • carlos rodriguez
Gloria rodriguez
Cecilia Rodriguez • Alejandra Rodriguez
Jaidi Jimenez



Fecha: 27/10/2024



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.

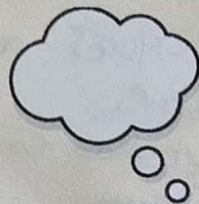
Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

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

El cuidado del hogar debe ser de todas
no solo de mi mamá.
Entre los mayores ayudan a preparar
los almuerzos.
Los que estudian en la mañana ayudan los
fin de semana
los que trabajan en la tarde ayudan con las labores
en la mañana
Y entre todos cuidamos a mi abuelita.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Orlan Castro	Estela Rodríguez
Danna López	Mariana Medelán
Santiago Malhecho	Carlos Andrés Rodríguez
Glady Rodríguez	Jesly Jimenez Jimenez
Clover Rodríguez	
Alexandra Rodríguez	

Fecha:
19/08/2024



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

¿Qué vamos a preparar?

Burras

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

nos dividimos las tareas

- Esteban Aca tomate y cebolla
- dhan pone a cocinar la Pechuga
- Santiago desmucha el pollo
- mariana ayuda a lavar las tortillas
- valentina sirve
- Carlos sirve la ensalada y prepara el guacamole

Gladius solo debe

comer

Alejandra prepara la mesa
Carla lava la loza





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

A que nos podemos dividir las tareas



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

hicimos una programación con las
tareas de cada uno

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Dilan Castano
Esteban Rodriguez
Valentin Lopez
Santiago Melchor

Mariana Malden
Alady Rodriguez
Cecilia Rodriguez
Alejandro Rodriguez
Carlos Rodriguez

Leidy Jimenez

Fecha: 24/08/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

La estrategia cocinando en familia es una actividad diseñada para fortalecer los lazos familiares y fomentar hábitos alimenticios saludables a través de la cocina conjunta. Es por esto que al participar todos los miembros de la familia pueden estar todos al pendiente del cuidado del hogar.

Durante el proceso de la actividad los miembros del hogar participan desde un primer momento reconociendo que los deberes del hogar son de todos y no de uno solo. Fortaleciendo la relación, comunicación y el trabajo en equipo.

Al finalizar la actividad de cocinando en familia todos los miembros se dividen los temas o tareas: Preparar la comida que ellos escogieron y así se da la oportunidad que todos participen en los labores de la cocina. Desde esta actividad se evidencia que se generan nuevos compromisos en los miembros de la familia repartiendo responsabilidad para el cuidado de la Señora Gladys, el aseo y preparación de los alimentos.

Nombre profesional social: Jaidy Jimenez Velazquez

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia



Gracias...



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Cocinando En Familia



Estrategia
Componente Inclusión Social
Servicio Comedores Comunitarios
2024



BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Integración Social

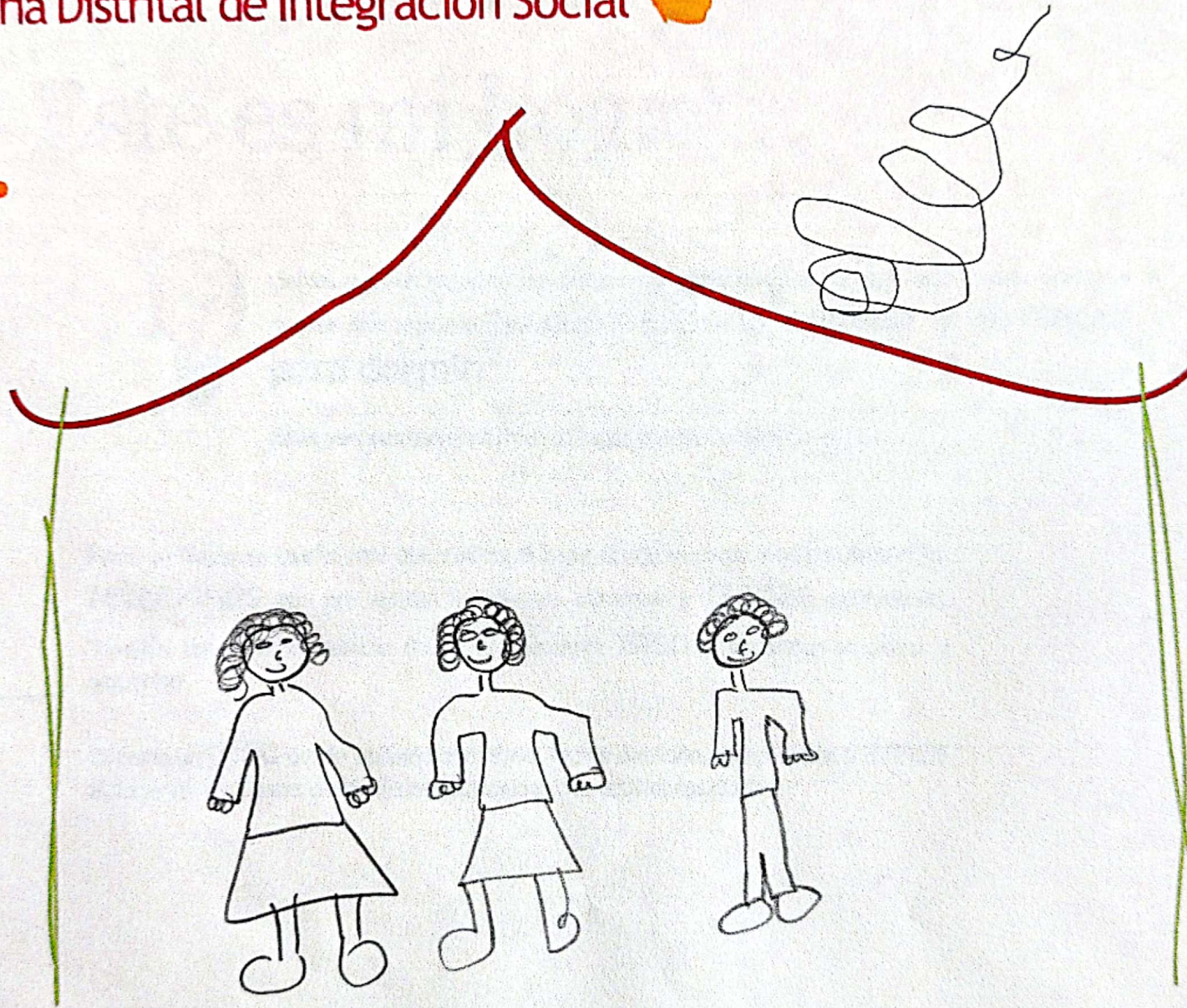
La Estrategia **Cocinando en Familia** es una apuesta que el componente Inclusión Social desarrolla con los hogares del Servicio Comedores Comunitarios para **encontrarnos**, dialogar y reflexionar respetuosamente, sobre el reconocimiento de las labores de cuidado, su redistribución y reducción de los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







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.





Soy mi hogar

las hermanas Bermudez.



¿Cómo cuido mi hogar?

Andando entre nosotros
ayudando con lo que hacemos de la
casa.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Johan Bermudez

Leidy Jimenez

Eddara Bermudez

Maria Bermudez

Fecha: 07/09/2024





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?



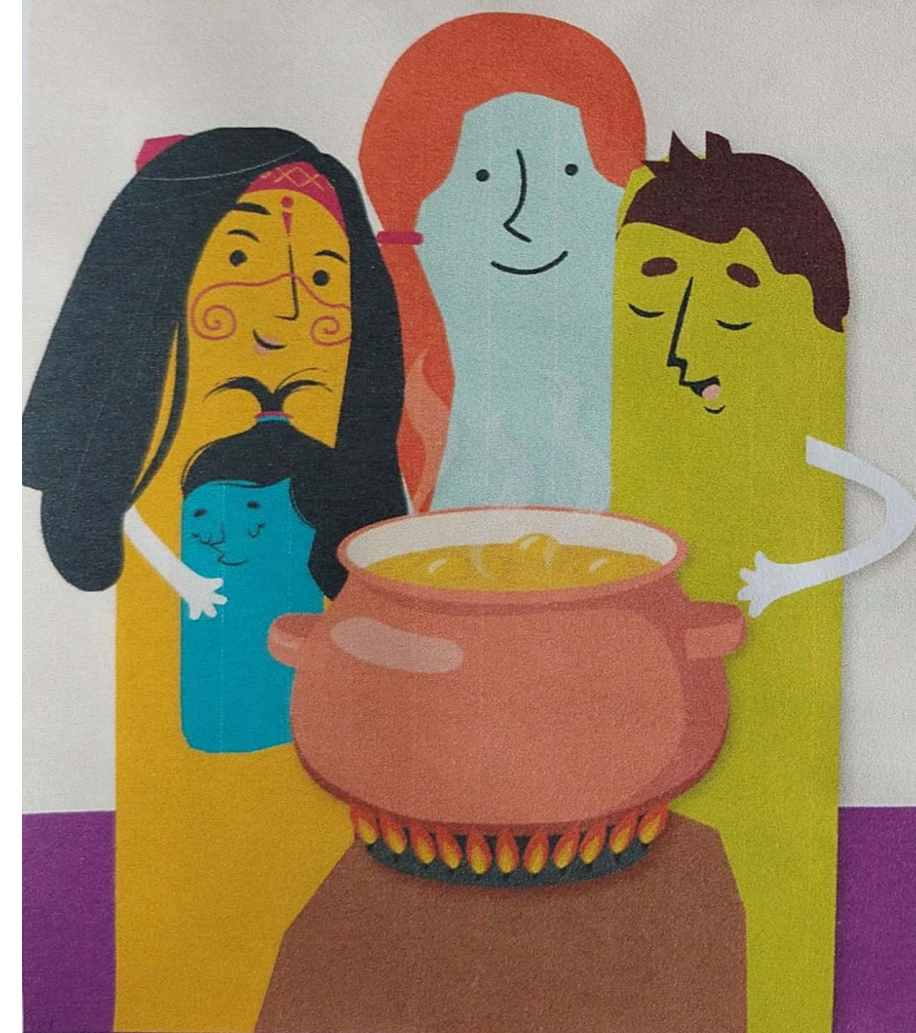
¿Sabías que, los **estereotipos** son construcciones sociales que adquirimos y asimilamos, asumiéndolas como verdaderas?

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?

Dejamos de hablar cuando estamos enojados.

Compartimos cuando estamos felices.



¿Cómo cuido mis emociones?

Debemos hablar y decir lo que sentimos.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gloria Bermudez
Edelina Bermudez
Mónica Bermudez

Leidy Jimenez



Fecha: 09/09/2020



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.

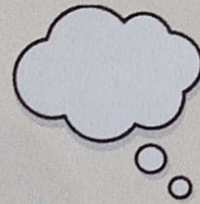
Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

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 hombre 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

las tres personas que vivimos
hacer los que hacemos
de la casa, decidiendo las tareas
las tareas de sacar la basura
se toma la decisión de cada día
se encargare cada uno



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gloria Bermudez
Edelaura Bermudez
Maria Bermudez

Ledy Jimenez

Fecha: 4/10/2024



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 ti

¿Qué vamos a preparar?

Aguá de Faveles.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

*Mi hermano Eduardo cortó el queso
Mi hermana Maria hace la agua de
Faveles
yo sirvo*





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

que las labores del hogar.
entre los tres debemos de
cuidar la casa.



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

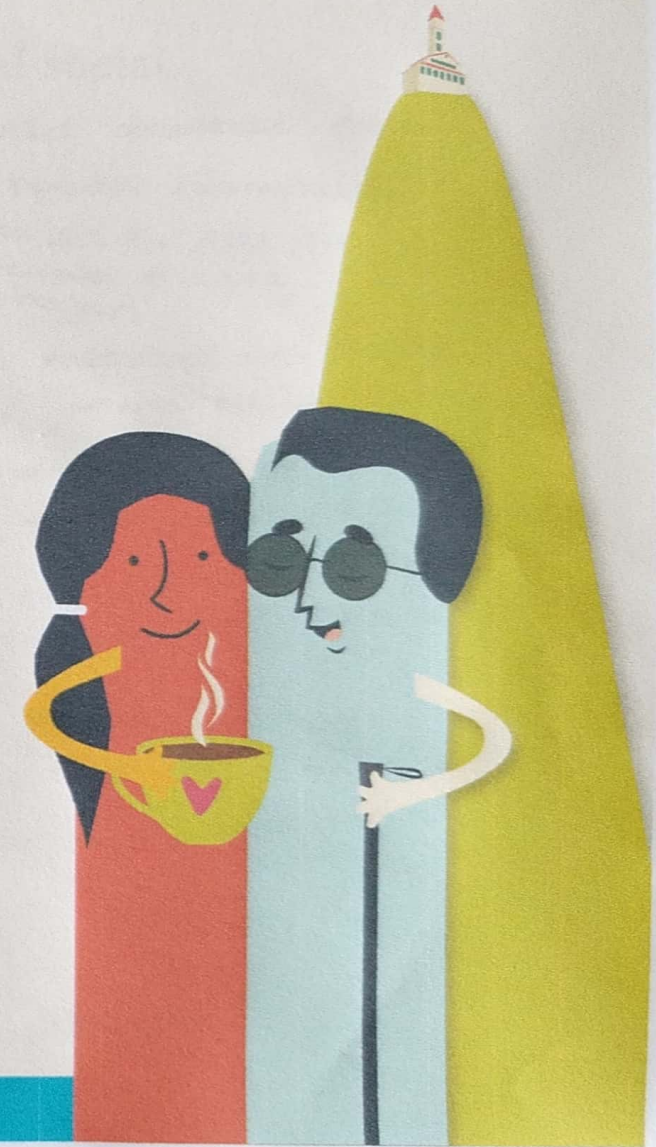
hacer una programación
para que todos participemos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Gloria Bermudez
Eduvina Bermudez
Maria Bermudez

Jerdy Jimenez

Fecha: 14/09/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

La estrategia Cocinando en familia es una actividad diseñada para fortalecer los lazos familiares y promover hábitos alimenticios saludables a través de la cocina conjunta. Es por esto que al participar todos los miembros de la familia pueden estar todos al pendiente del cuidado del hogar.

Durante el proceso de la actividad los miembros del hogar participaron desde el primer momento demostrando interés en las actividades a realizar. Fortaleciendo el lazo de hermanas el cual se vea quebrantado en algunas ocasiones.

Se disminuye la carga para una de ellas, y así se realiza el compromiso de las tres integrantes a mantener el cuidado del hogar.

Fronte al cuidado de la señora Echelmira donde Gloria permanecerá al frente ya que es quien a cuidado de ella durante muchos años, lo cual hace que el apego sea mas fuerte.

Nombre profesional social: Leidel Jimenez Velazquez

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia



Gracias...



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

