

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.







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

Soy Rita y este es mi hogar, paso los días alegres, estoy tranquila, tengo en que ocuparme. Soy Daniel y este es mi hogar por que colaboro yo hago el ambiente, porque



¿Cómo cuido mi hogar?

Aseo, dejar las cosas en arreglo, hacer mandados, colaborar en familia, regar el jardín, cuido mis plantas



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Rita / ~~sub~~ ~~pirro~~ ~~hicar~~

Daniel Santiago Espinoza

Myniam Yineeth Obando Gutierrez Profesional Social

Fecha: 25/07/2024

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, hago cosas que
contengan ponga música me siento feliz
contenta. cuando estoy enojada no escucho
música y no hablo
cuando estoy feliz hago aseo, cuando
estoy enojado prefiero dormir para estar



¿Cómo cuido mis emociones?

sentirse feliz de poderse mover, tener amistades
para compartir
cuando estoy feliz grito, bailo, canto



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Daniel Espinosa

- Rita S. Hernández

Myriam Yaniel Obando Gutierrez Profesional Social



Fecha: 03/08/21



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?

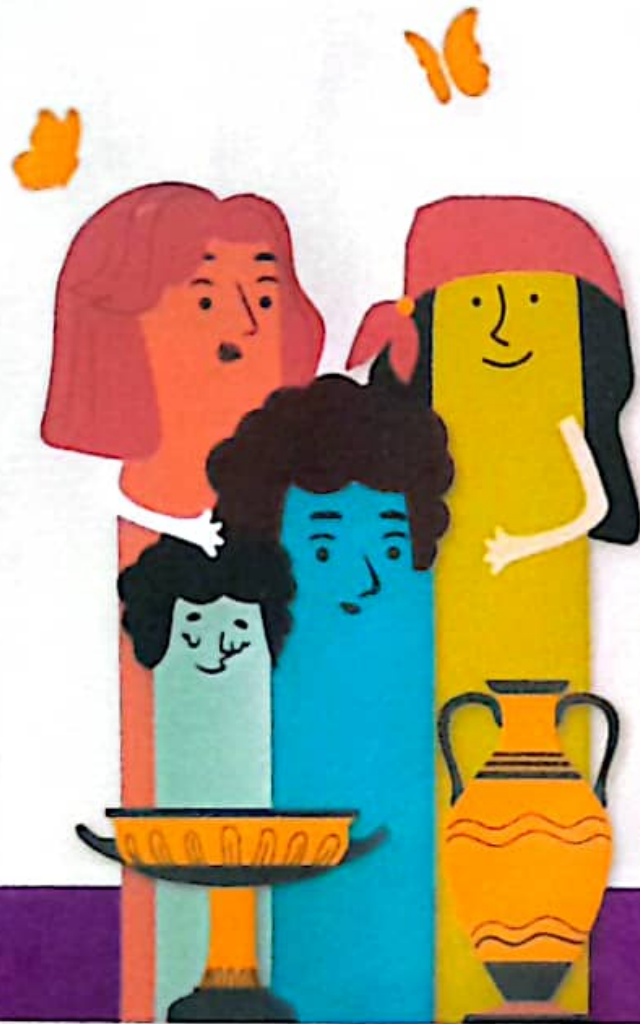
¿Cómo podemos utilizar el tiempo que se reduce en las labores de cuidado en el hogar?

Ahora...

Construyamos un tablero para distribuir las labores de cuidado en el hogar

ACUERDOS

Dividirnos el aseo
cocinar dividido
Trabajar en la huerta
Dividirnos al hacer comida gatos



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?
Daniel Santiago Espinosa

- *Notas y datos personales*

Myriam Yineeth Olando Gutiérrez. Profesional Social

Fecha: 10/08/24



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?

un postre de café

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Daniel agregó la leche entera a la olla, enseguida la crema de leche, enseguida se agregó la leche condensada al gusto, mientras por el otro lado se estaba hirviendo medio vaso de agua para agregar la gelatina con sabor para agregar a las 3 leches y después se adiciona el café y mientras se va rompiendo se moldea con galletas y se adiciona la mecca y se adiciona la poniendo mas tanta se se de la refrigerar por dos o tres horas.





¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Diferenciar las cosas del aseo, dividirnos las obligaciones, entender que hay que compartir



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Responsabilizar de cosas, practicarlos, hacer las responsabilidades e actividades para que se vuelvan costumbres

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Daniel Santiago Espinosa

- pñarsaher peracpura

Myriam Yneth Obando Gutierrez Profesional Social

Fecha: 17/08/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

En el desarrollo de las actividades se identifica que las actividades del hogar se realizan de forma organizada y equitativa de una manera genuina, es un hogar en donde se resalta el apoyo y el trabajo en equipo.

Para la distribución de las tareas y la claridad de ellos, el cuadro semanal fue una herramienta de apoyo para recordar las actividades diarias.

A lo largo de las sesiones la familia interioriza conceptos como: Hogar, estereotipos, roles de género, trabajo no remunerado de las mujeres, entre otras; logrando a través de ejemplos claros y cotidianos la comprensión de estos conceptos.

Se sugiere al hogar crear más espacios de comunicación y escuchar en el que puedan expresar sus sentimientos y emociones de forma respetuosa para mantener la armonía y la unión del hogar.

Nombre profesional social: Myriam Yineeth Obando Gutierrez



Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia



17 ago 2024 11:52:00 a. m.
20-57 Calle 72 Sur
Ciudad Bolívar
Bogotá

Gracias...



SECRETARIA 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.





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

- Esto que Dios me dio es lo que he construido y son mi hijas
- porque yo vivo aca y tengo mi ropa
- yo vivo aca y todos viven aca
- en la forma de ser la mejor Abuela



¿Cómo cuido mi hogar?

- Hacer oficio
- Cuidando a mi hermana cuido a todos los que viven cerca mio dárles energía cada día.
- Ayudo en el quehacer del hogar.



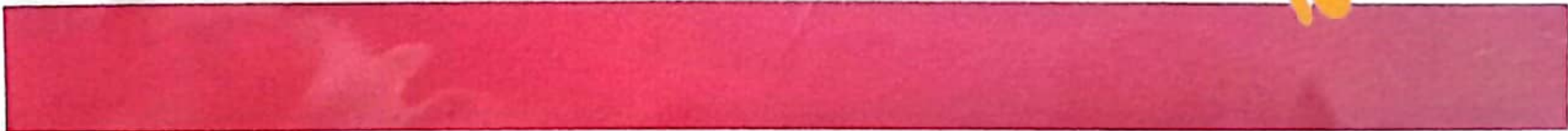
¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Yarli Nailen Mejia Dias

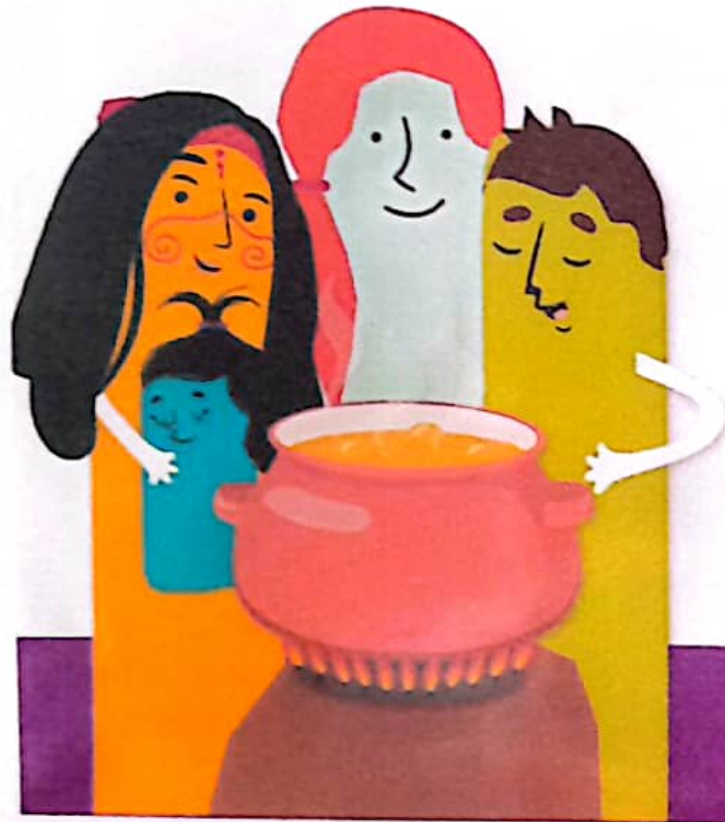
Ara Rosa Carrillo Domoso

Yarli Nailen Mejia Dias

Myriam Yimeth Obando Gutierrez Profesional Social Fecha: 07/09/2024



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 sentimos avergonzados**

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



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

- yo juego con las niñas y bailo
- y cuando estoy enojado me alejo

• me pongo a cantar y jugar cuando estoy enojado me alejo
 + jugar con mis amigos



¿Cómo cuido mis emociones?

- cuidar me ayuda a estar feliz
- cuando estoy feliz juego cuando estoy furioso me alejo
- jugar con mi celular



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Yailin Nairi Mejías Díaz
 Ana Rosa Carrillo Romero
 Xarli Naiten Mejía Díaz ✓
 Myriam Yureth Obando Gutiérrez Profesora Social



Fecha: 11/09/2024



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

Los escritos en el donograma de actividades



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

For: mailen mejia dora
gali milij mejia Dias
Ava Rosa Carrillo Bonoso

Myriam Yineeth Obando Gutierrez Profesional Social

Fecha: 16/09/2024



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?
 que vamos a preparar caldo de costilla y chocolate con arepa

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?
 quien pelo la papa mailin y nailen
 y oalinié la oya, y pique cilantro seboyá
 y nailen y Nailin isieron el chocoté
 quien ~~que~~ calienta las arepas y nailin



¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Nailen sobre la Emociones, pelar papa
ayudar a mi abuelita con las labores
porque sino ella explota en mal genio
yo aprendi trabajar en equipo y
que me ayuden en las labores



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Nailen no dejar de hacer las actividades
quedarnos con la rutina.
Nailen querlas a ser las cosas que nos enseñaron
yo seguir con todas las cosas que aprendi en el
Trayecto

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Aida Rosa Carrillo
xorti Nailen Mejia Diaz
Yallinailin
Myriam Yucht Obando Gutierrez

Fecha: 23/09/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

En el desarrollo de las actividades se identifica que los quehaceres del hogar se encuentran divididos de manera desigual en el que la señora Ana es la encargada del 90 % de las tareas del hogar, es por ello que con estas sesiones se busca equilibrar, organizar, reducir, redistribuir las labores del hogar.

Para ello fue importante el calendario de actividades en el que se organizó y se describieron las actividades del hogar, en este proceso también se logra que la familia interiorizan conceptos como: Hogar estereotipos, roles de género, trabajo no remunerado de las mujeres. Esto se les explica a través de ejemplos claros y cotidianos.

Se sugiere a este hogar continuar con la organización pactada, mejorar la comunicación para de esta manera obtener una armonía y unión del hogar; abrir un espacio para dialogar y expresar sentimientos y emociones.

Nombre profesional social: Mynám Yineith Obando Gutiérrez



Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia



Gracias...



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

