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

mi mamà. mi Hija, mi Hermano
y yo Familia Unida y feliz.

¿Cómo cuido mi hogar?

Le ayudo ami Hija a Hacer tareas
nos acompañamos
Salimos a comer Helado
nos escuchamos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

martha Jazmin cubillos
• María Nieves Guevara
• Sarayma Riana Guevara
Evelin Dayana Sanchez Rojas.

Fecha: 03/08/2024

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

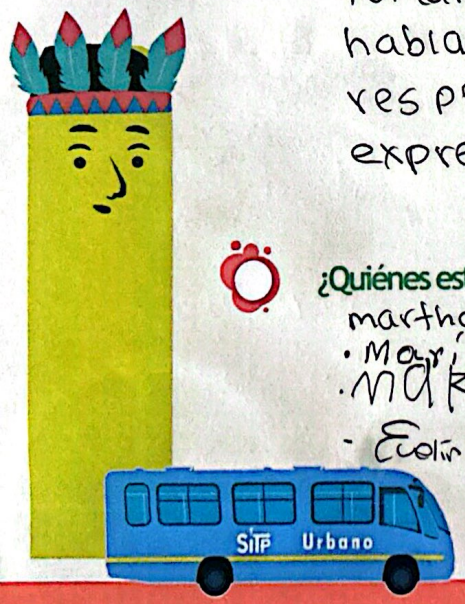
¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

cuando estamos felices compartimos
Juntas

cuando nos enojamos nos
miramos, ni hablamos

¿Cómo cuido mis emociones?

tomarnos tiempo para reflexionar
hablar de lo que sentimos
respetar lo que los demás nos diga
expresar lo que sentimos. siempre



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

martha cubillos
· Mariaguevara
· Mariaguevara Mariana guevara
· Evelin Dayana Sanchez Rojas.

Fecha: 05/08/2024

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.

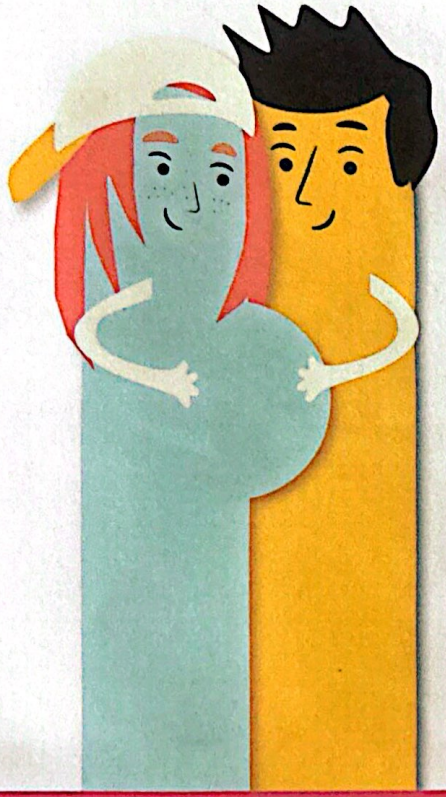
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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



Yo martha me comprometa a lavar ropa y cocinar, mi hija saray va a Hacer recoger el desorden y tender camas.

y mi mamá acompañar a saray a Hacer tareas lavar la loza

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

martha cubillos.

- María N. G
- Sarayna Rigna
- Evelin Dayana Sanchez Rojas.

Fecha: 06/08/2024

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?

Sandwiches

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

sara-i desmecha el pollo
martha cortar tomate
nieves lava pechuga y lechuga
en conjunto armamos el
sandwi

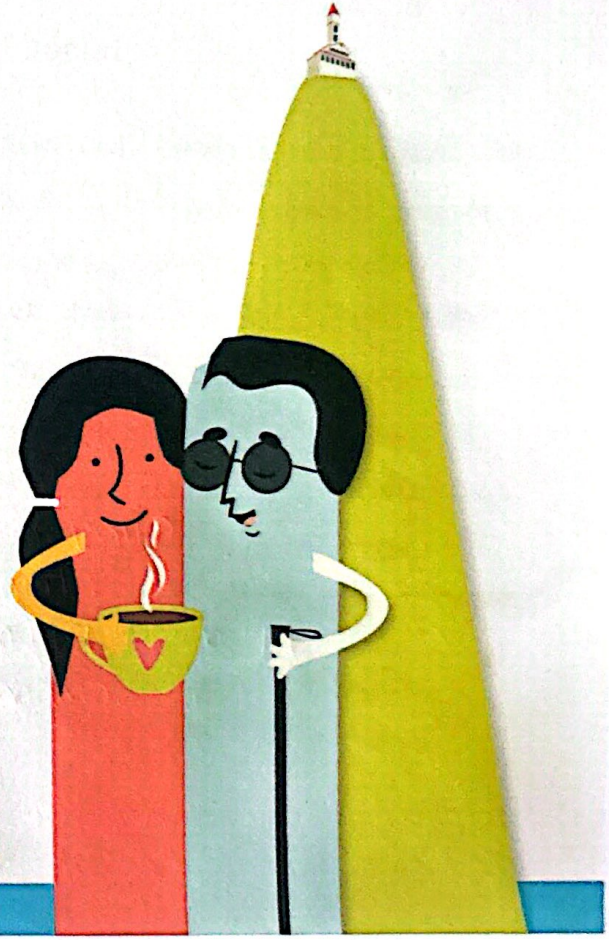
Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Unirnos más
podemos dividirnos la tareas del hogar
escucharnos y comprendernos

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

no solo hacerlo por la actividad
si no para mejorar convivencia
familiar diaria.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Martha Cubillos.
• Mario N Guevara.
. Saray Adriana Guevara
Edgar Dayana Sanchez Rojas.

Fecha: 09/08/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Se evalua de manera positiva a la familia Guevara frente al desarrollo de esta estrategia. La disposicion, Participacion y el compromiso diario de cada uno de las participantes demostraron que les interesaba aprender pero tambien enseñar lo que son como familia; Cada una de las Sesiones se vio envuelta en risas, momentos de reflexion anecdotas e intercambio de conocimientos, de manera profesional y Personal puedo decir que esta estrategia les deja enseñantas al nucleo familiar por que desde el prima momento, se acepto el reto a cambiar, entender y apoyar al otro para asi mejorar las dinamicas, la comunicación y roles familiares
Reconozco que las mujeres Guevara son resilientes pues apesar de la adversidad, dia a dia, construyen su propio camino.

Nombre profesional social:
Evelin Dayana Sanchez Rojas.

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



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 mi hogar esta conformado por mi hermano Aaron por mi madre Fernanda mi animalita canela y por mi Silvia

¿Cómo cuido mi hogar?

Teniendo confianza
incolcarnos papeles (valores).
valorandonos entre todos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Silvia Dubiaska Anaya
Aaron Isaac Anaya
Luisa fernanda Anaya
Evelin Dayana Sanchez Rojas

Fecha: 12/08/2024

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!!!

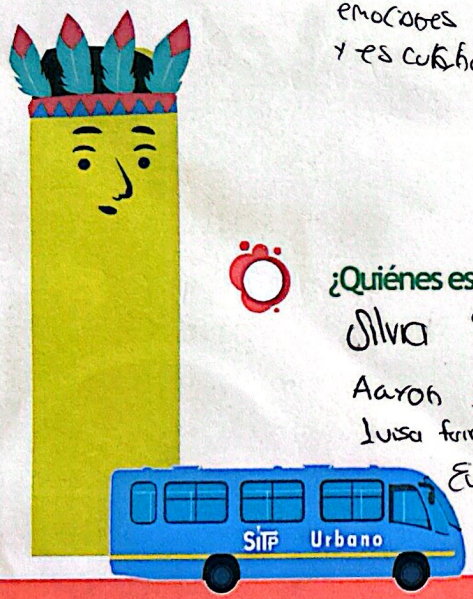
Powered by CamScanner

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

Cuando estamos felises compartimos en familia reimos y cuando estoi enojados no nos miramos.

¿Cómo cuido mis emociones?

Sabiendo manejar las emociones expresandolas y escuchando nos



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Silvia Dubraska Anaya

Aaron Isaac Anaxa

Luisa fernanda Anjo

Evelin Dayana Sanchez Rojas

Fecha: 13/08/2024

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.

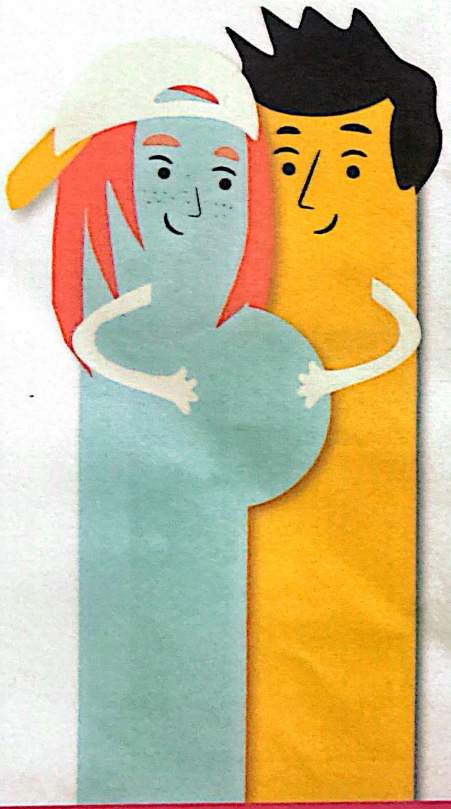
Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

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



llegamos al acuerdo de redistribuir las tareas del hogar dejando que nuestra mamá tenga mas tiempo Para ella misma.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Olivia Dubraska Anaya

Aaron Isaac Anaya
Luisa Fernanda Anaya
Evelin Dayana Sanchez Rojas

Fecha: 14/08/2024

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?

Frescas con crema

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

yo Silvia voy a lavar, picar y preparar las Frescas

yo Aaron voy a preparar la crema

y mi mamá Leisa va a emplatar.

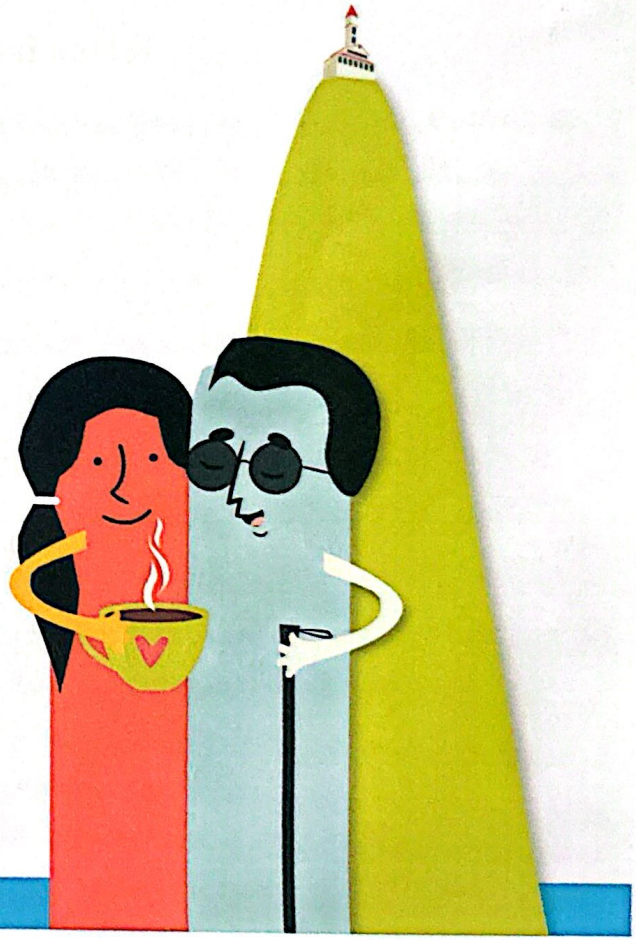
Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Que compartir en familia es importante a escucharnos en familia a repartir las tareas mas ordenadamente y a valorarnos

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Poner en practica lo aprendido y recordar que es importante reconocer el trabajo del cuidador



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Olva Dubraska Araya
Aaron Isaac Ahaya
Luisa fernanda Araya
Evelin Dayana Sanchez Rojas

Fecha: 15/08/2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

El proceso de la familia Araya se evalúa de manera positiva, pues se evidencia que durante todas las sesiones la familia logra identificar el rol de la cuidadora, destacando la importancia de la madre dentro del hogar reconocen que son un núcleo familiar unido al que le interesa compartir tiempo de calidad, escucharse y acompañarse en los momentos de dificultad durante el proceso la emotividad floreció al recordar las diferentes situaciones económicas y familiares por las que Luisa y sus hijos han tenido que atravesar, reconozco que desde mi lado humano me sentí identificada con la mentalidad y determinación que Aaron y Silvia tienen, pues apesar de su edad son chicos conscientes y responsables que idolatran a su mamá por el arduo trabajo que realiza a diario y sobre todo por que la reconocen como su red de apoyo, su mejor amiga y como mencionó Silvia "su confidente", culmino el proceso alegre de haber compartido y disfrutado con esta familia, lo aprendido fue un recuerdo que se mantendrá.

Nombre profesional social: Evelin Dayana Sanchez Rojas

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