

Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

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.

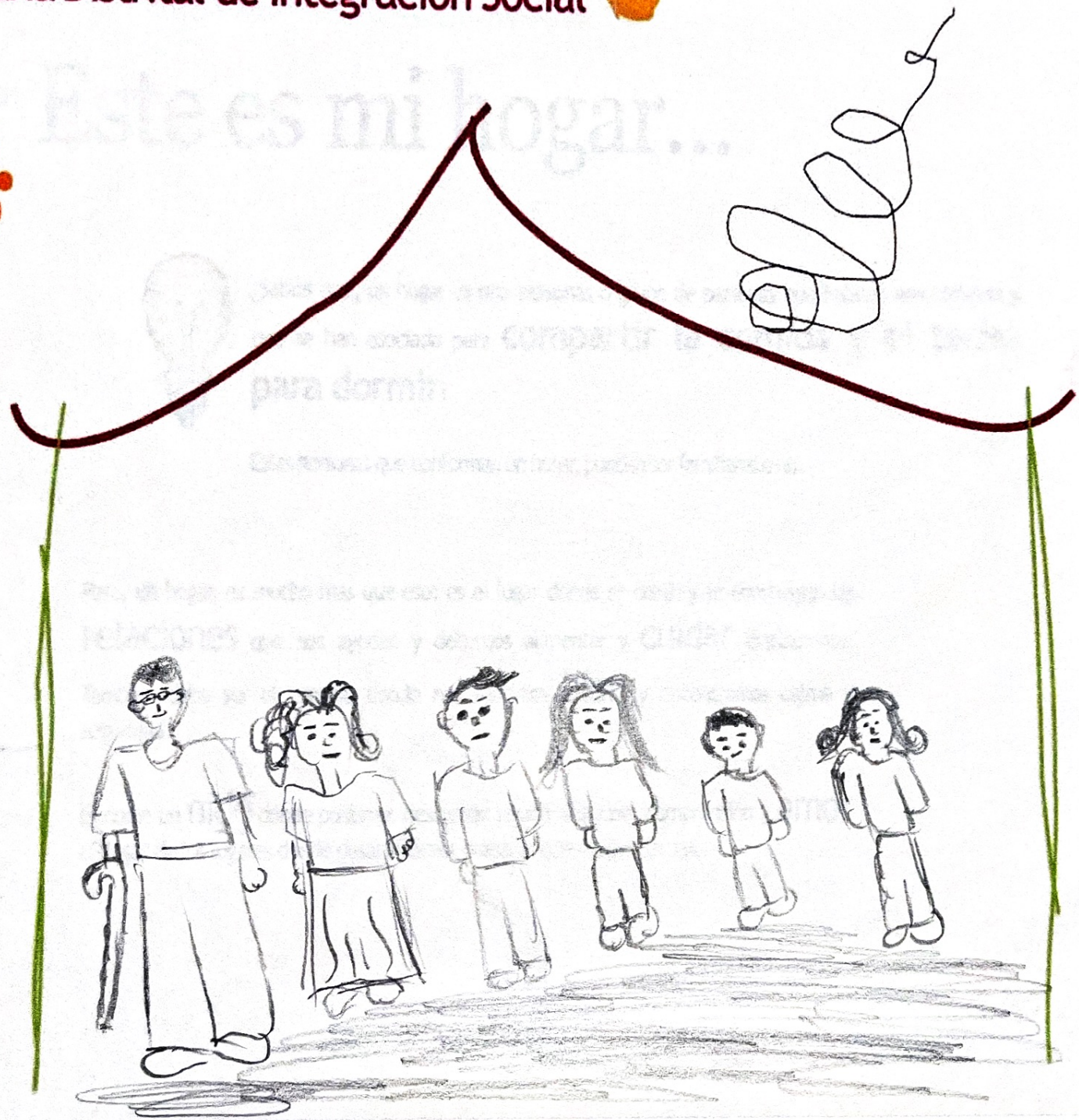
Conversaremos sobre el significado del **cuidado en el hogar**, tus pensamientos y creencias sobre las personas cuidadoras, la igualdad de género, los derechos y los deberes y lo que pensamos sobre lo que es el hogar.

Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ



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.



Soy mi hogar

July (mamá)
Santos (papá)
Miguel (HIJO)
Yuliana (Hija)

¿Cómo cuido mi hogar?

Brindandoles de amor, atención en todos los aspectos de la vida...
Brindando apoyo y compañía en los aspectos diarios y tratando de estar... en todos los ambitos y cuando me necesiten...

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

July Marcela Noya Chicaiza
Miguel Angel Olmos Noya
Yuliana Marcela Olmos Noya
Diana Alejandra Villabona - profesional social

Fecha: 24-Agosto-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?

Yo Tully canto/bailo y río demasiado.. de mal genio grito mucho, explot...

Yo Miguel, escucho música juego y me río mucho... de mal genio grito mucho y me gusta estar solo

yo Yuriuba escucho música me gusta salir grito me pongo triste y lloro

¿Cómo cuido mis emociones?

Yo Tully la Ansiedad la manejo Haciendo ejercicio, Trabajando y buscando espacios de esparcimiento.

Yo Miguel manejo mis emociones haciendo ejercicio levantando pesas peleando en peleas de boxeo y escuchando música.

yo Yuriuba duermo para pasar triste me siento sola

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Tully (Mama)
Miguel (Hijo)
Yuliana (Hija)
Diana Alejandra Villalobos- profesional social

Fecha: 25- Agosto-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.

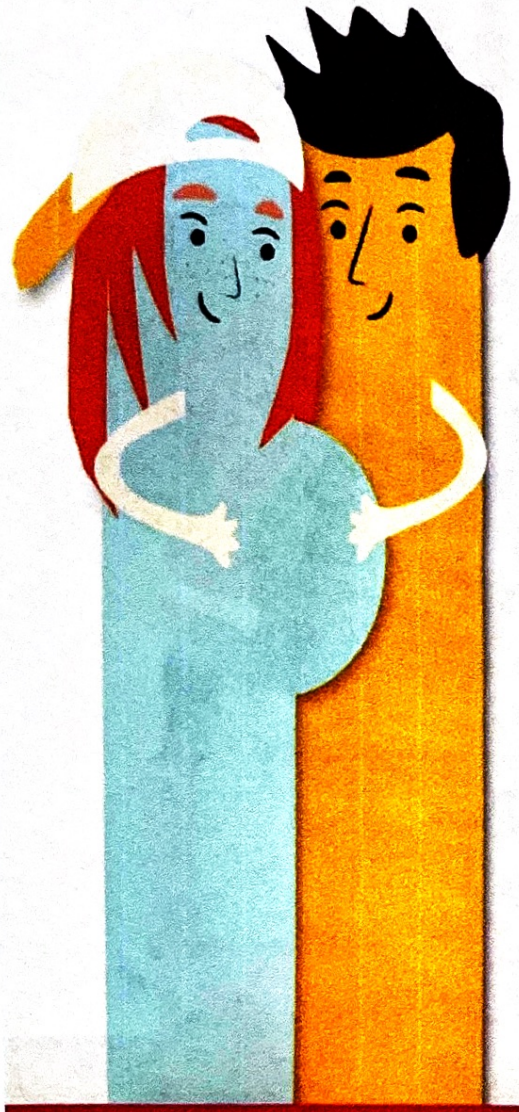
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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).

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

Yo Miguel voy a colaborar más en las labores del hogar

Yo Yuriaba yo barro el Desayuno eb la casa los lavores eb la cocina yo be como proyecto.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

(Yuli Maldá)

(Miguel Bermudez)

(Yuriaba Olivos)

Diana Alejandra Villalobos - profesional social

Fecha: 26-Agosto-2024



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.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

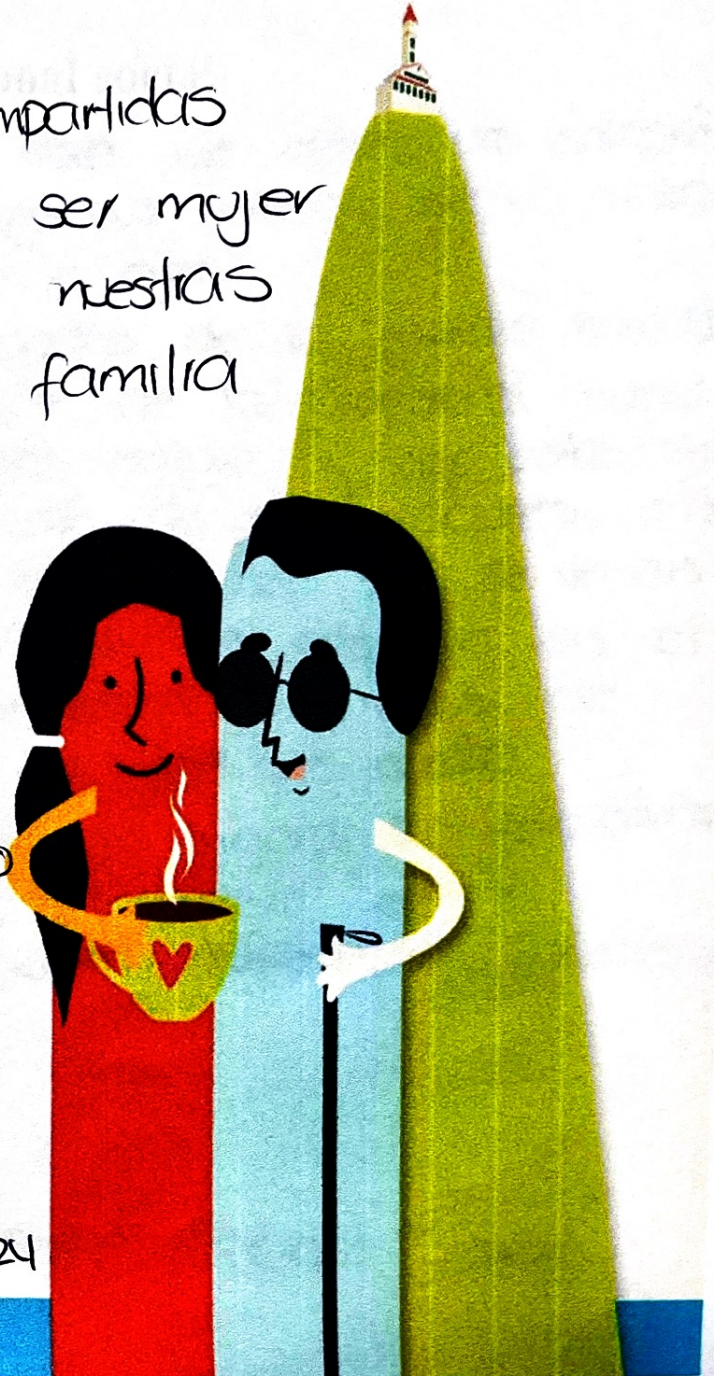
- Miguel Ralla el queso y lava la loza
- Joliana Arregla las fresas y lava la loza
- Diana pica la papaya y el melón
- July prepara la crema de leche.
- Miquel limpia la meza.
- yuliana emplata la ensalada.

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Que todas las labores del hogar deben ser compartidas no recargar de trabajo a la mujer por ser mujer de igual manera aprender a regular nuestras emociones para lograr tener una familia unida y sin diferencias.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Nosotros Miguel y Juliana vamos a llegar del colegio y vamos ayudar hacer el oficio a mi mamá, para que ella pueda descansar, y tambien hablar con ella cuando nos sentimos mal para no preocuparla.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

July Marcela Mamá
Miguel Hijo.
Juliana hija.
Diana Villalobos - profesional social

Fecha: 27-Agosto-2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Al iniciar el proceso con la familia Nova se realiza una evaluación donde se logra comprender la dinamica familiar de un nucleo familiar conformado por papá, mamá e hijos.

- se logra identificar las necesidades de la familia brindando un apoyo emocional por parte de la profesional social lo que permitio brindar un lugar seguro y asi establecer dialogos que lograron la expresión de sus emociones, esto permitio brindar una orientación a situaciones que se venian presentando y generaban un ambiente negativo en el nucleo situaciones que aumentaban las crisis de depresión y ansiedad de la jefe de nucleo.
- como resultado final se logran mejorar las relaciones y comunicación promoviendo el cambio en la resolución de problemas, crianza respetuosa, pautas (y) de cuidado,

Nombre profesional social: Oriana Alejandra Villalobos Sierra.

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Cocinando En Familia



Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR | 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.

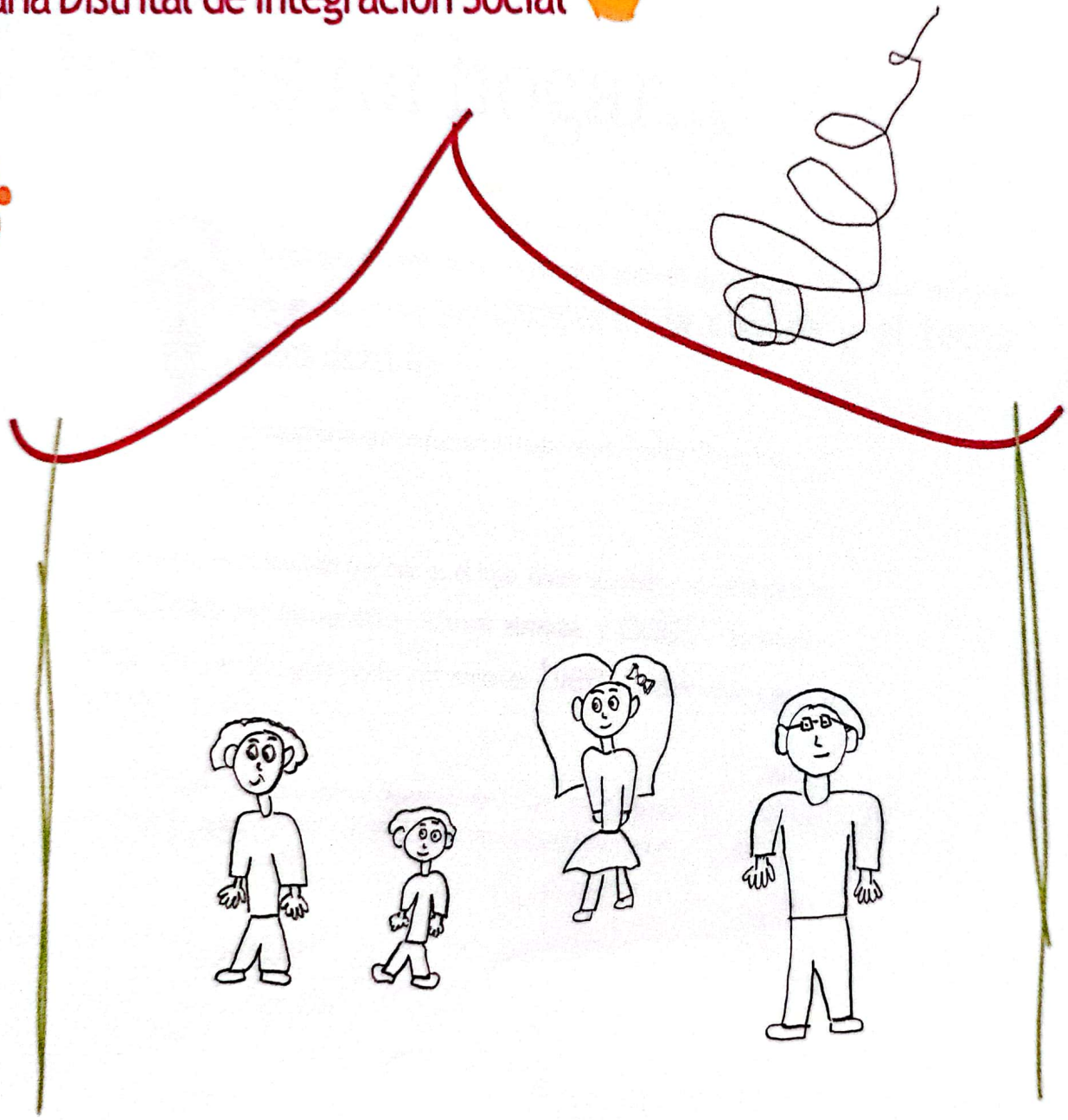
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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

Claudia Patricia de la Rue Becerra. (Madre)
Mathias felipe Gonzales de la Rue (Hijo)
Thomas de la Rue Becerra (Hijo)
Camilo de La Rue (Hijo)

¿Cómo cuido mi hogar?

Respetamos los espacios de cada integrantes de la familia.
Nos apoyamos en cada momento de dificultad.
Repartimos los deberes de la casa.
Compartimos momentos en familia.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Claudia De La Rue.
Camilo De La Rue.
Thomas De La Rue.
Mathias De La Rue.
Diana Alejandra Villalobos. profesional social

Fecha: 12-10-2024

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!!!

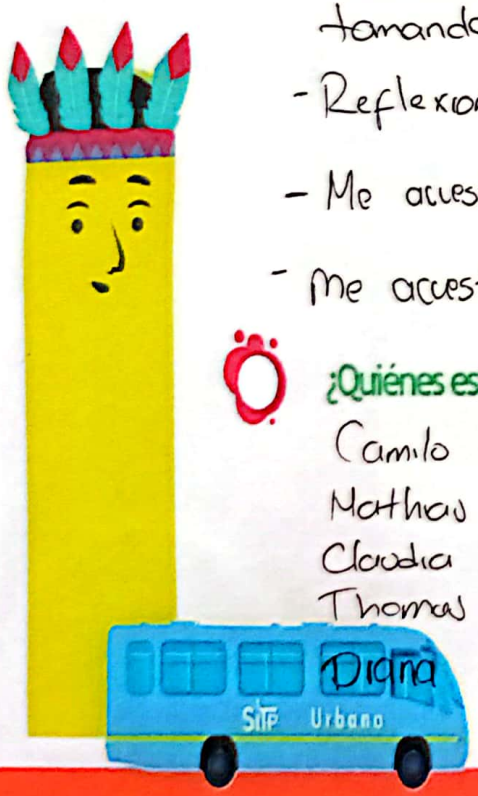
Powered by CamScanner

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

- Yo hago dibujos cuando estoy feliz - Yo me acuesto a dormir cuando estoy enojado - Thomas De la Rue
- Cuando estoy Feliz, Canto, grito, juego, bailo, y - Claudia De La Rue
  Cuando estoy brabo, Pelco, grito,
- Cuando estoy feliz, Sonrio todos los dias Posibles - Intento Calmarme - Camilo Bohorquez
- Cuando estoy contento corro juego
  • Mathias Felipe

¿Cómo cuido mis emociones?

- Salir a Caminar, dialogando y Claudia tomando agua., durmiendo
- Reflexionando Sobre Como me Siento Siempre - Camilo
- Me acuesto para calmar mis emociones y reflexionar. - Thomas De la Rue
- Me acuesto para dormir. - mathias felipe



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Camilo De La Rue (Hijo)
Mathias De La Rue (Hijo)
Claudia De La Rue (Madre)
Thomas De La Rue (Hijo).
Digna Alejandra Villalobos - Profesional social.

Fecha: 15-10-2024.

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.

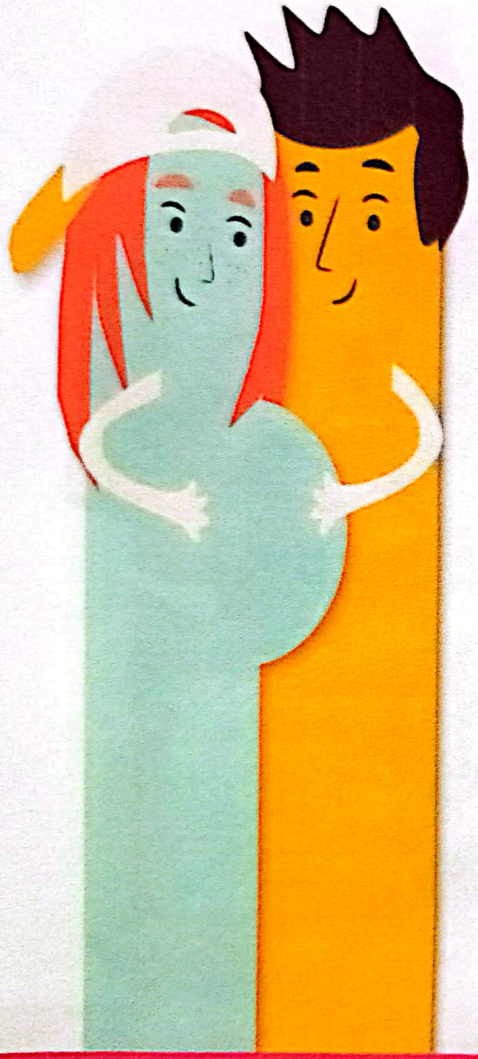
Se reconoce al cuidado como un **derecho** de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado

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

todos colaboran con el aseo y las cosas de la casa.
Variando las actividades del hogar.

Colaboramos todos en el hogar, para apoyar a la Familia.

Cooperando entre todos para ayudar a la familia.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Thomas De la Rue (Hijo)
Camib Bohorquez (Hijo)
Claudia De la Rue (Madre)
Matthias Felipe (Hijo).
Diana Alejandra Villalobos- profesional social.

Fecha: 16-10-2024.

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?

Una Rica Lasagna.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Camilo - Cocinar la Pasta
hizo Jugo
lavo loza.

Thomas - Rayo el queso
desmenuzo Pechuga.

Claudia - Preparación de lacarne.
Preparación del Pollo
alistamiento de los platos.

mathias - alistolamesa.

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

es impartante repartir las funciones del hogar para poder realizar las tareas mas rapido y asi compartir con cada cosa que hacemos.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Realizando mais actividades en familia para asi no olvidar lo que realmente es el apoyo en familia.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Camilo Bohorquez
claudia de la Roe
Tomas Becerra
Mathias Gonzalez
Diana Alejandra Villalobos-profesional social

Fecha: 17-10-2024

Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

se realiza proceso con la familia de la Rue Becerra donde se logra identificar que esta compuesta por 4 integrantes una madre cabeza de familia 4 3 hijos uno mayor de edad 4 2 menores de 16 años, a pesar de que se cuenta con un solo jefe de nucleo estan bien establecidos los roles dentro del hogar al igual las pautas de crianza, adicional se coridencia la estrategia que utiliza el nucleo familiar para la solucion de problemas, camilo que es el hijo mayor aparta al hogar esa figura paterna es el encargado de direccionar a sus hermanos para que ayuden con las funciones del hogar, es un nucleo familiar donde sobresale los buenos modales, el respeto, la union, el apoyo 4 sobretodo el amor.

Nombre profesional social: Diana Alejandra Villalobos sierra.

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