Scanned with 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

Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social

Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social

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.

Scanned with CamScanner

Soy mi hogar

Mi hogar esta conformado por briana brittany y Zully moreno.

¿Cómo cuido mi hogar?

Lo cuidamos con amor, apoyo, dedicación Cuidado y protección.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

brittany yara moreno.
briana yara moreno.
Zully moreno.
Yineth Ocayana Cesta (Prof Social)

Fecha: 16/07/2024

Scanned with 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!!!

Scanned with CamScanner

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

Sonrio, soy muy amable y asreglo todo muy lindo.

Cuando estoy triste me pongo aburida pienso cosas feas y todo es gris.

¿Cómo cuido mis emociones?

teniendo paciencia tomando aire veo videos cristosos o duermo un poco

Pasa levantarme e iniciar todo en orden.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

briana yoso moreno.
brittany yara moreno.
zuily moreno osios.
Yineth Dayana Acosta (Prof Social).

Fecha: 17/07/2024

Scanned with 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).

Scanned with 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

Scanned with CamScanner

ACUERDOS

la Familio yara moreno
nos comprometemos a

briana liseth yara moreno - Organizar Juegos
brittany melissa yara moreno - Barre.
Zully moreno arias. - Apoyar con las labores.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

briana liseth yara moreno
brittany melisa yara moreno
Zully moreno arias
Yineth Dayana Cuesta (Prof Social)

Fecha: 26/09/2024

Scanned with 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?

brithany puso pan y Jamon

briana puso el queso y la tapa del

Pan y caleato el sandwiche

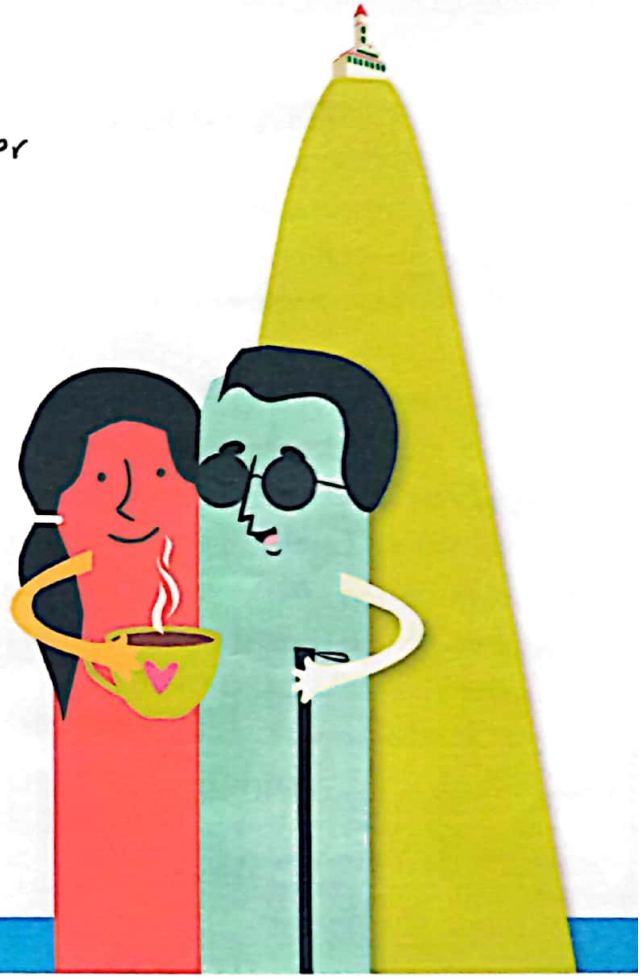
Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Aprendimos que es un hogar a entender los emociones y que todos podemos colaborar en el hogar.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

recordar que todos podemos ayudar en el hogar con amor.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- briana yara
- britany yara
- Zully moreno
- Yinetth Dayana Ceita Chrof Socio))

Fecha: 27/08/2024

Scanned with CamScanner

Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

La familia Yara Moreno. es una familia monoparental con jefatura femenina, en medio de las cuatro sesiones. se pudo conocer el concepto que tenia la familia sobre el hogar. y quién conformaba el mismo, la importancia de reconocer. el cuidado que se debe tener tanto en las labores del hogar como de cada uno de los miembros. que hacen parte de la familia. En la sesión dos por medio de fichas que contenian la emociones se identifico. como se representaba cada una de ellas en el cuerpo y como se generaban en la cotidianidad al interior del hogar, donde cada una de los miembros referian que situaciones no les gustaban y como o que hacian cuando sentian rabia, de esta forma se llegó a la conclusión que hablando las cosas que no nos agradan con mi familia podemos evitar. discusiones, que pueden alterar la armonia al interior de la familia. En el tercer espacio. los miembros de la familia. evaluan que aportes realizan en las labores del hogar donde se identifica que Britanny. por ser la más pequeña no tiene. responsabilidades pero en medio del tablero de tareas se comprometió ayudar con labores que puede realizar. acorde a su edad. en el último espacio las niñas terminaron un desayuno a la mamá y fue un espacio muy bonito.

Nombre profesional social:

Yineth Dayana Acosta Cardona.

Scanned with CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia

Scanned with CamScanner

Gracias...

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Scanned with
CamScanner

Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

Scanned with 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

Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social

Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social

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.

Scanned with CamScanner

Soy mi hogar Mi hogar esta conformado por mi mamá diana, mi hermana Jeimmy, mis hermanos Daniel, Kevin, Dilan, tenemos Pollos, Gatos.

¿Cómo cuido mi hogar? haciendo aseo, yayudar en loque Se puede, tener la familia unida

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

1 Diana Pilar Urquijo
2 Jeimmy Urquijo
3 sebas Amaya
4 Kevin Amaya
5 Dilan Urquijo
6 Yineth Daupara Cueta Cardona (Prof social).

Fecha: 13/Julio/2024.

Scanned with 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!!!

Scanned with CamScanner

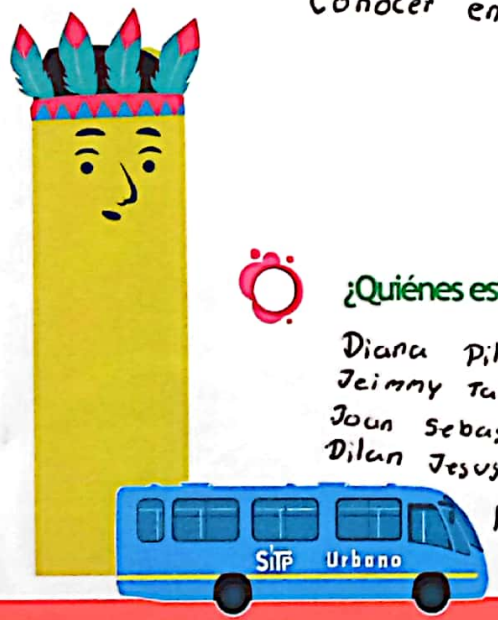
¿Qué hago cuándo estoy feliz? Y cuándo estoy enojado, ¿qué pasa?

Soy mas cariñoso
Dibujar anime.
Ser mas cariñoso.
Jugar
Salgo jugar o pasear

Salgo para el patio
llorar, pegarles a los paredes.
me aquesto
boa-rovar
llorar

¿Cómo cuido mis emociones?

Conocer en que enoción estoy y gestionarla adecuadamente



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Diana Pilar Urquijo Perez
Jeimmy Tatiana Urquijo Peres
Joan Sebastian Amaya Urquijo
Dilan Jesus urquijo Perez
Kevin Andrey Amaya Urquijo
Yineth Barrera Cortes (Prof Social)

Fecha: 15 Julio 2024

Scanned with 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).

Scanned with 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

Scanned with CamScanner

ACUERDOS

* Sebastian se compromete a estudiar
* Dilan se compromete a mayar todos
* Kevin se compromete a cuidar a todos
* Diana : Me comprometo A. seguir forjando con Amor y respeto a mi familia para un bienestar Mejor

---

* Jeimmy me comprometo a a ayudar con lo necesario de la casa.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Diana sebastian Jeimmy.
Kevin Dilan
Yineth Dayana Costa Cardona (Prof Social)

Fecha: 16/Julio/2024

Scanned with 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?

* Arepas. Sebastian.
* chocolate Jeimmy.
* huevos rancheros Kevin – Dilan.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

* todos los de la familia vamos a colaborar con el desayuno ranchero

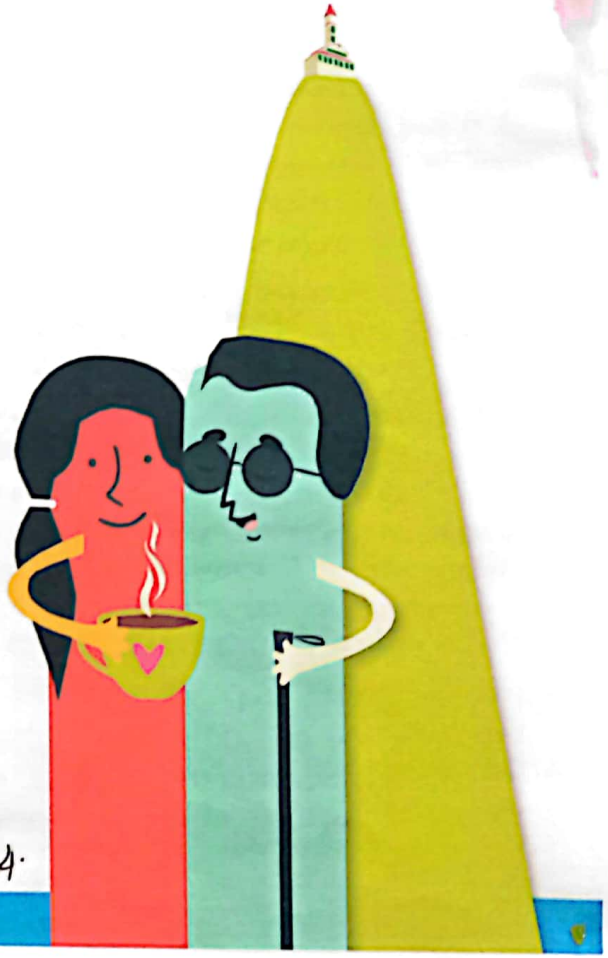
Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

A que tenemos que estar mas unidos y aprender a entender nuestras jenios Con amor

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

conlos compromisos que entendimos que devemos aplicar en la familia.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Diana Pilar Urquyo
Jeimmy tatiana urquyo.
Shoan sebastian Amaya.
Kevin Andrey Amaya
Dilan jesus Gonzales
Uneth Dayana Cerita (Proof Social).

Fecha: 17/Julio/2024.

Scanned with CamScanner

Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Por medio de las cuatro sesiones que se tuvieron con los cinco miembros que conforman la familia Urquijo, se realizó un viaje donde en un primer momento se reconoció a cada uno de los miembros que hacen parte de la familia y el lugar que ocupan en la misma. En un segundo espacio se identifican las emociones y como cada uno de ellos le dan manejo, allí cada miembro de la familia refería que hace cuando se siente feliz, triste, asustado, con vergüenza, ira entre otros. Con estos aportes se hacia énfasis a la olla pitadora y se expuso una situación donde cada miembro de la familia exponía una emoción y todas ellas recaían en la madre, donde también se reconocía la emoción de ella y todos llegaron a la conclusión que la olla explotaria y que de hay inicia las discusiones entre todos, pero se puede mejorar las situaciones. En un tercer momento los miembros de la familia se compromete a cuidar más a cada miembro de la familia en especial a la mamá, donde se van a comunicar asertuamente y expresar lo que sienten sin ofender al otro, pero en especial a estar siempre pendiente del cuidado de cada de ellos, teniendo en cuenta que aunque conforman la misma familia cada uno es único, por ultimo se realizo un ejercicio donde cada miembro tenía una responsabilidad para desarrollar el desayuno ranchero, fue un espacio muy enriquecedor ya que hacían menesón que nunca habían cocinado todos al mismo tiempo. Al momento de servirlo le.

Agradecían a Dios por los alimentos.

Nombre profesional social:

Yineth Dayana Acosta Cardona.

Scanned with CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia

Scanned with CamScanner

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Scanned with CamScanner