

Cocinando En Familia

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

Secretaría Distrital de Integración Social



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.



Soy mi hogar

*Mi hogar cabeza principal Dios presente en todo lo que realizó día a día; desde el momento que me levanto un nuevo día, una nueva realidad, todo el amor y esfuerzo de mi hija las bendiciones de nos otorga, no solo el alimento los valores, la unidad, el respeto el cariño a Dios, hogar y proji[illegible]

¿Cómo cuido mi hogar?

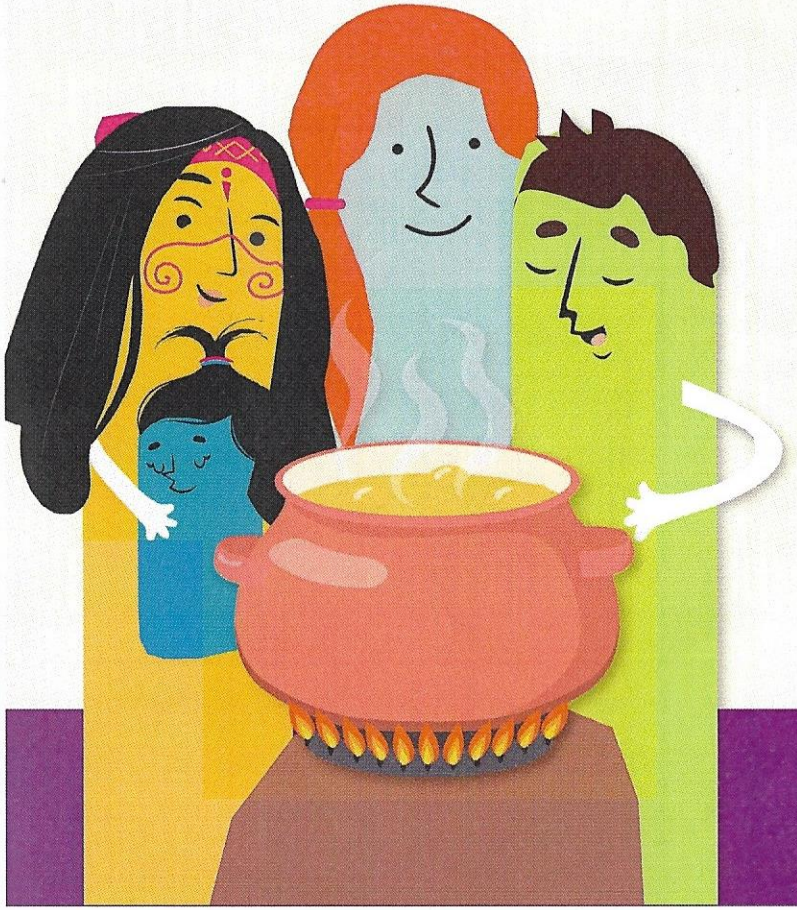
*Manteniendo limpio y organizado el lugar, para así poder generar paz y familiaridad en el (h)ambiente.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Dana A. Crespo Olaya.
- Nohora Patricia Olaya C.
- Wendy Carolina Rojas Ortiz, Practicante Social

Fecha: 06/08/2024

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?

* Bailar, cantar, salir,
x cuidar mis palabras, tomar un espacio para calmarme.
- Soy más sociable y trato de crear buenos recuerdos.

¿Cómo cuido mis emociones?

* Pensar las cosas antes de decirlas, no agredir a nadie, ser cuidadosa.
- Respetar los espacios y los momentos de cada persona.
- Valorandome, cuidandome y reconociendo mis Emociones



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Dana crespo. olaya.
- Nohora Patricia Olaya C.
- Wendy Rojas Ortiz, Profesional Social.

Fecha: 18/09/2024



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.

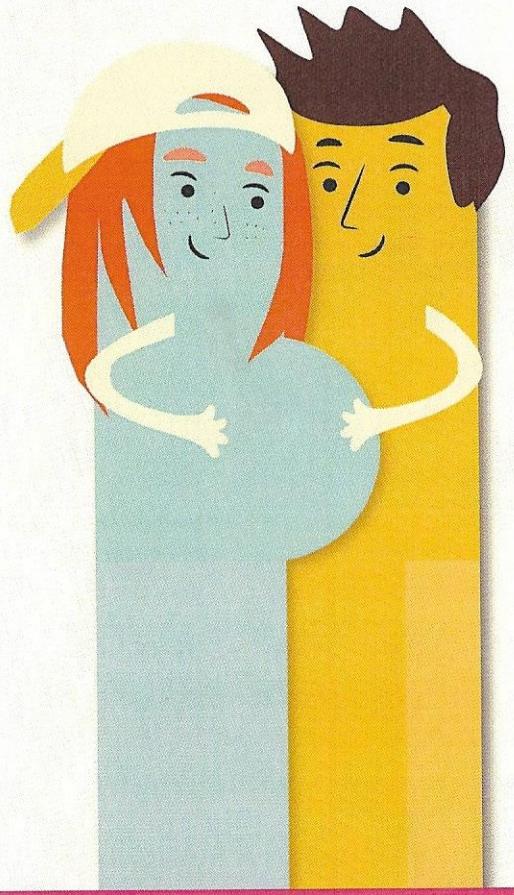
El cuidado es una función social que involucra a las **personas que reciben y brindan cuidado**. Quienes cuidan asumen **responsabilidades** hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un **vínculo** emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado.

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:

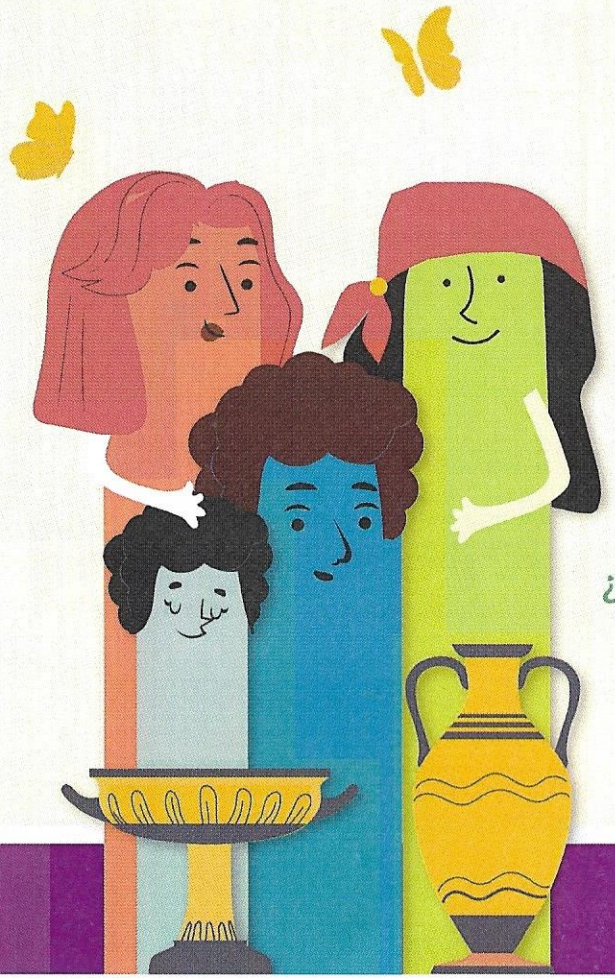
¿Quién realiza, principalmente, las labores de cuidado en el hogar?

¿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



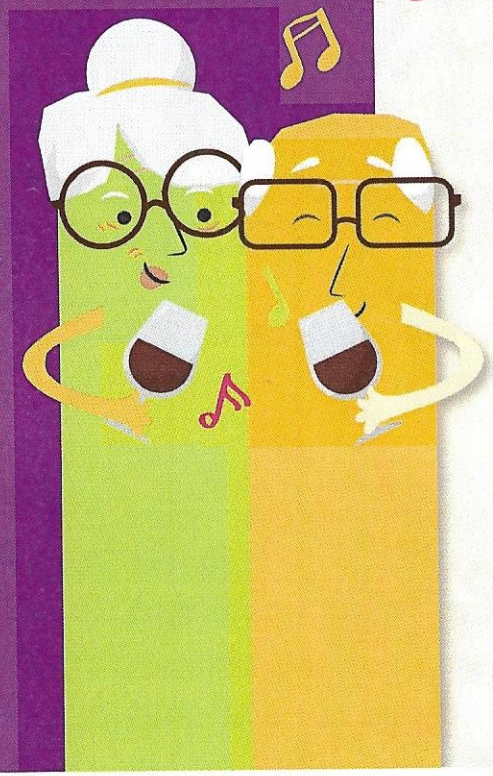
ACUERDOS

- Dana: Hacer el desayuno en mi tiempo libre.
- Hacer y ayudar en el aseo semanal y constante del hogar.
- Dar de comer a los peces.
- Nohora: Tomar un tiempo en mí
- Reorganizar actividades aplazadas

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Nohora Patricia Olaya C.
- Dana Crespo olaya.
- Wendy Rojas Orth ,Profesional Social

Fecha: 24/09/2024



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?

Sandwich de pollo, Jugo de Maia y Ensalada de Frutas

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Nohoia = Cocine la pechuga de pollo, la desmeche y le agregue crema de leche un toque de sal, lave la pulpa de mora con agua hervida, prepare la ensalado de frutas. con queso rayado y crema de leche.

Dana: Dore el pan, le agregue mantequilla, raye el queso, y luego arme el sandwich.

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

* A redistribuir las labores del hogar.
* Ser conciente de las cargas de la otra persona.
* Valorar las grandes y pequeñas ayudas
* Lo hermoso que es trabajar en familia y con las personas que nos estima.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

* Colocarme en el lugar de las personas
* Ser mas humano y dar lo que pueda
* Seguir positiva y aprendizaje del taller.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

* Nohora Patricia Olaya C.
* Dana Ayelén Crespo Olaya.
* Wendy Rojas Oita, Profesional Social

Fecha: 28/09/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Una Vez Finalizada la estrategia cocinando en Familia en el hogar de la Señora Nohora Olaya y su hija menor de edad Para Cierre se logró en las 4 encuentros un espacio de encuentro donde se fortaleció el dialogo y tocar temas que la familia consideró "incomodos" mediante la reflexion respetuosa.

Hacia bien la Madre cabeza de Familia es quien provee al 100% el cuidado del hogar y adicional trabaja siendo la unica fuente de ingreso de la Familia y Soporte emocal Simentado en el amor, Compromiso y respeto

No obstante la madre se sobre carga de obligaciones en base en su compromiso para la educación de su hija y que esta pueda dedicar mas tiempo a quehaceres del estudio

Teniendo en cuenta lo anterior se establecieron acuerdos y se logro reconocer y redistribuir las tareas del hogar en pro de disminuir las faleas del hogar; Siendo ambas mujeres se concientizaron terminos con relacion a la carga que generalmente y Culturalmente se nos asignan

Nombre profesional social: Wendy Rojas Ortiz

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ



Cocinando En Familia

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

Secretaría Distrital de Integración Social



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.



Soy mi hogar

- Cuando comparto con mi Familia
- cuido y atiendo a todos mis hijos y esposo.
- El almuerzo el domingo almorzando sin importa la hora.

¿Cómo cuido mi hogar?

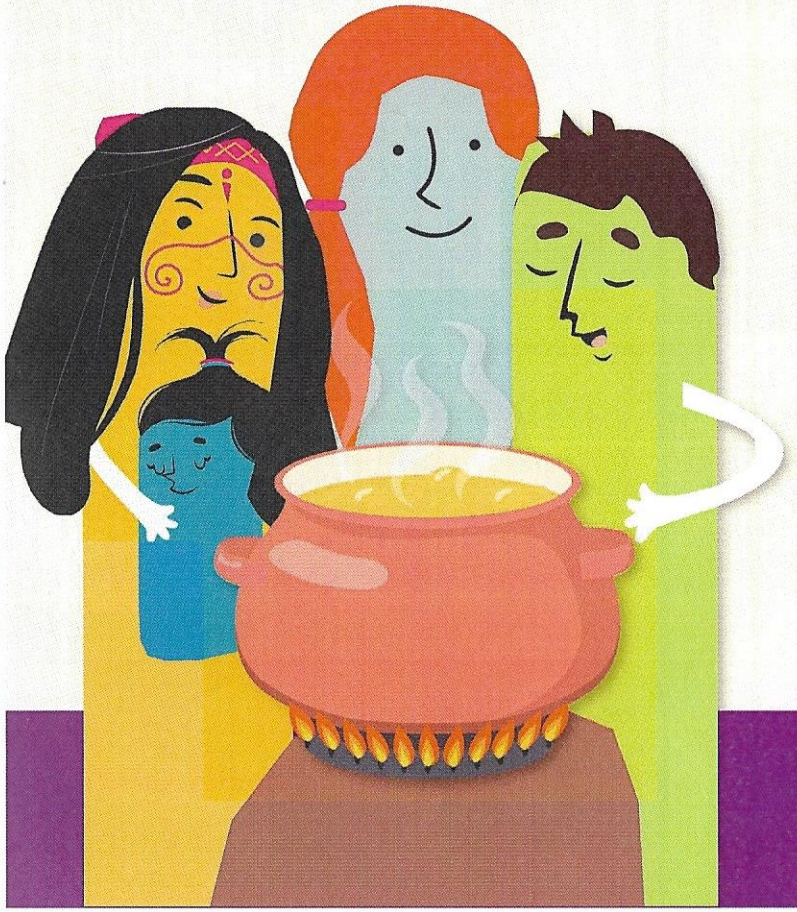
- No decir cosas malas.
- Dialogar para evitar conflictos.
- Proveendo lo necesario y todo lo que necesiten.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Neir Alberto Arango
- Sandra Yohana Peña
- VICTOR MANUEL MENDOZA
- CARMEN ROSA PEÑA
- Eileen Sofia Arango Peña
- Neir Santiago Arango Peña
- Wendy Rojas Ortiz, Psicosocial

Fecha: 11/08/2024

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?

- Reir, conversar, bailar y cuando estoy enojado me alejo y
- Guardo silencio
- cocino rico, bailo, trapeo, canto y Exploto
- Jugar fútbol o computador o celular - merecho adormir
- cantar

¿Cómo cuido mis emociones?

- Estando sereno y calmado
- Quedarme en silencio
- Respirar y contar hasta 10.
- tratar de estar tranquilo
- Me alejo de la situación y me tranquilizo



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Carmen vega Peña
- Yeir Alberto Arango
- Victor M. Monroi B.
- Neir Santiago Arango Peña
- sandra Yohana Peña
- Eilleen Sofia Arango Peña
- Wendy Rojas Ortiz, Profesional Social

Fecha: 14/09/2024



3 Cuidarte

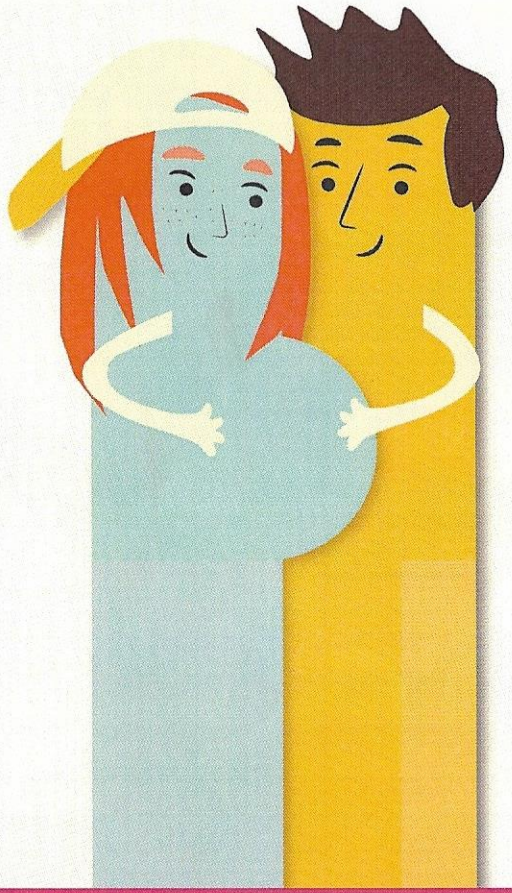
Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, **entrega de tiempo y de afecto** hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un **esfuerzo** que implica **cambios** en la vida.

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:

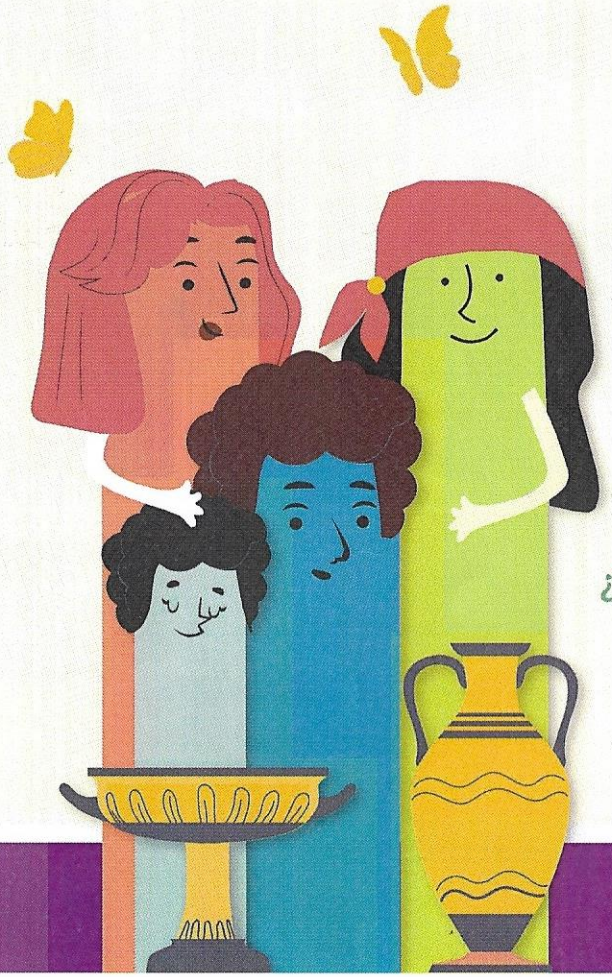
¿Quién realiza, principalmente, las labores de cuidado en el hogar?

¿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



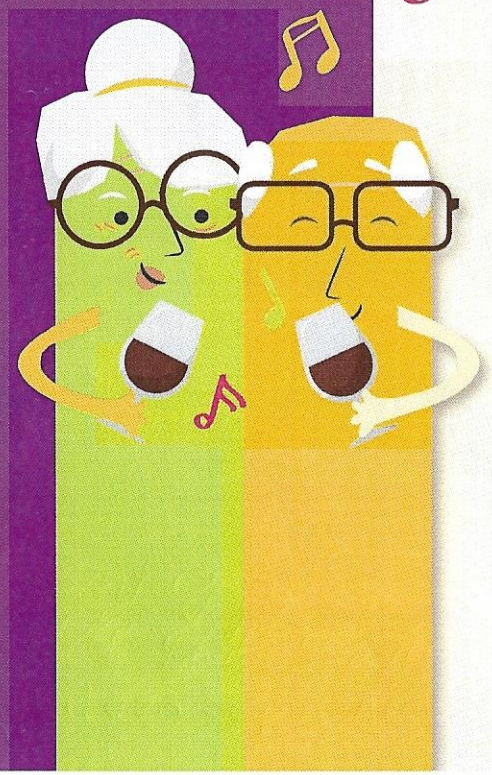
ACUERDOS

- Victor: cuiden a los niños cuando no esten en casa
- Neir: Alistar a los niños para el colegio
- Santiago: sacar a mi perrita
- Eileen: Lavar la losa y recoger mis juguetes
- Sandra = Disfrutar tiempo para mi
- Carmen = cuidar niela para muy tiempo la mamá

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Victor Meneni
- Neir Santiago Arango
- Eileen Sofia Arango Peña
- Neir Alberto
- Carmen Rosa Peña
- Sandra Yohana
- Wendy Rojas Ortiz, Profesional Social

Fecha: 21/09/2024



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?

Sandwich de Caine y Jugo de Maig

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Nain: Sazona y cocina la Caine de Res y mezclamos con salsa

Eileen y Nain hijo: dejan la Caine en trozos muy pequeños

Abuelos: Arreglan la mesa y Ponen platos y sirven el jugo

mama: Prepara y cuela el jugo de maig y a comer...

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- Reconocer el trabajo de todos y especialmente el de mamá
- todos somos ACTIVOS en la familia y debemos cooperar
- Dialogar mejor y solucionar los conflictos

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

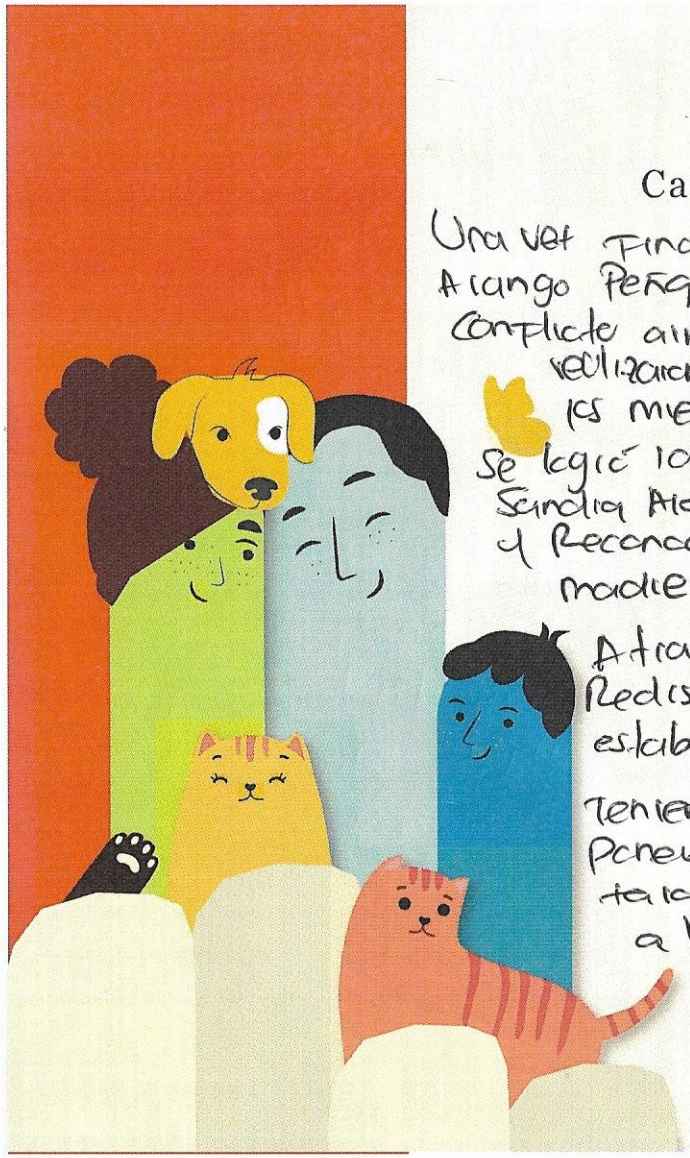
- Pensar en los zapatos del otro
- trabajar en equipo
- no dejar las tareas a medias
- Poner de nuestra parte



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Santiago Arango
- Oscar Alberto Arango
- Sandra Johana Peña
- Eileen Sofia Arango Peña
- Carmen Peña
- Victor Mauricio.
- Wendy Rojas Ortiz, Profesional Social

Fecha: 30/09/2024



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Una vez finalizada la estrategia Cocinando en Familia en el hogar Arango Pena compuesta por niñes, adultes mayores, víctimas del conflicto armado y Personas con certificado de discapacidad, se realizaron 4 sesiones con la participación activa de cada une de los miembros

Se logró identificar medida que el jefe del hogar es la madre Sandra Arango, Pero así mismo los miembros del hogar identificaron y Reconocieron la Sobre carga en las labores de cuidado de la madre

A través de espacios de reflexión e interspección se logró la Redistribución de las tareas del hogar y la necesidad de establecer acuerdos que Perduren a través del tiempo.

Teniendo en cuenta lo anterior también Permitió a la Familia Ponerse en los zapatos del otro y como ellos mismos manifestaron el Saber como se sentía el otro con relación a las relaciones interpersonales en el Seno del hogar

Nombre profesional social: Wendy Rojas Ortiz

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ