

Estrategia

Componente Inclusión Social

Servicio Comedores Comunitarios

2024

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

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**?

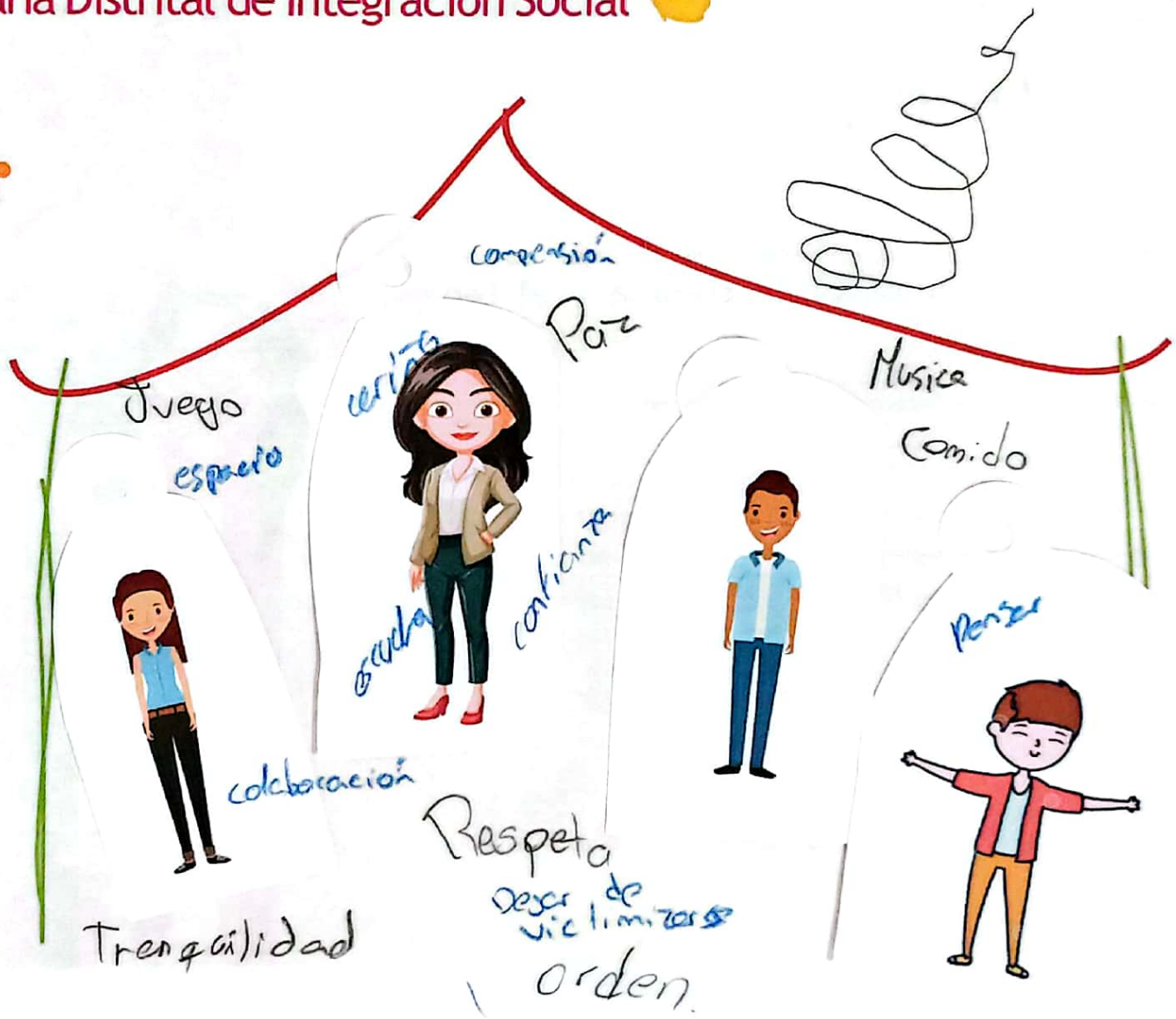
Estas personas que conforman un hogar, pueden ser familiares o no.

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



Powered by CamScanner

Soy mi hogar familia - convivencia - alegria - risa - juegos

¿Cómo cuido mi hogar? con ayuda mutua - con colaboración consideracion

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Estela - Manuel - Jesica

- Manuel Elias Mendez Lopez
- Jesica Alejandra Mendez Lopez
- Estela Naomi López
- Camilo Andres Mendez Lopez

Fecha: 11/10/24

Anamaria Diaz Prof. Social

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!!!

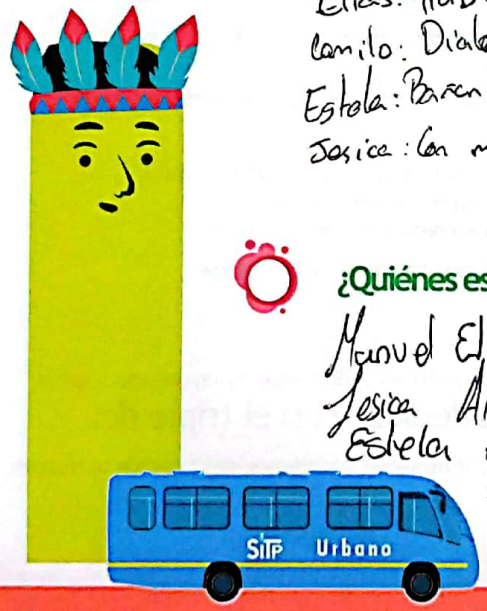
Powered by CamScanner

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

- Jesica: Escucho musica (en ambas emociones)
- Manuel: Dormir y Comer (!!)
- Camilo: Feliz Comer y enojado No comer
- Estela: Feliz = Grita y enojado = Grito (isterico)

¿Cómo cuido mis emociones?

Elias: Hablando con los demas
Camilo: Dialogando
Estela: Bailando
Jesica: Con musica



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Manuel Elias Mendez Lopez
Jesica Alejandra Mendez Lopez
Estela Noemi López
Camilo Andres Mendez lopez

Fecha: 12/10/24

Anamaria Diaz Prof Social

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



Estela: Lavar ropa y cocinar
Jesicca: Lavar loza, colgar ropa
Elias: barrer y tender camas
Camilo: Acomodar loza, Baño limpio

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Manuel Elias Mendez Lopez
- Jesica Alexandra Mendez Lopez
- Estela Noemi Lopez
- Camilo Andres Mendez Lopez

Fecha: 15/10/24

Araminta Diaz - Prof Social

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?

Arroz con carne picada cebolla y tomate

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Camilo lava la loza.
Jesca prepara el guiso
Elias limpia para almorzar
mama ayuda con su poca toda

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

1. Que debemos ayudarnos con las tareas y de casa
2. Que ayudar a mamá la deja mas tiempo para descansar
3. Que si debemos almorzar mucho cuando preparado por todos
4. Solo cumplemos nuestro compromiso

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

1. Pensar que uno solo se cansa
2. no motivo los premios

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Estela Yoneli
Ana Alejandra
Manuel Elias
Camilo Andres

Fecha: 17/oct/2024



Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Durante este tiempo, la familia Méndez López tuvo completa disposición y se logró generar un espacio de aprendizaje en donde los integrantes del hogar comprendieron, a través del diálogo y diferentes actividades, la importancia del reconocimiento de cada uno y sus roles dentro del hogar, así mismo, que sus necesidades sobrepasan lo personal y que la distribución de las tareas del hogar permiten tener mayor grado de estabilidad emocional, lo cual a su vez genera salud mental y mejores relaciones entre ellos, así como mayor tiempo libre para disfrutar.

Nombre profesional social: Arianna Díaz
Profesional social.

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.

BOGOTÁ

Powered by CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social

1 Este es mi hogar...



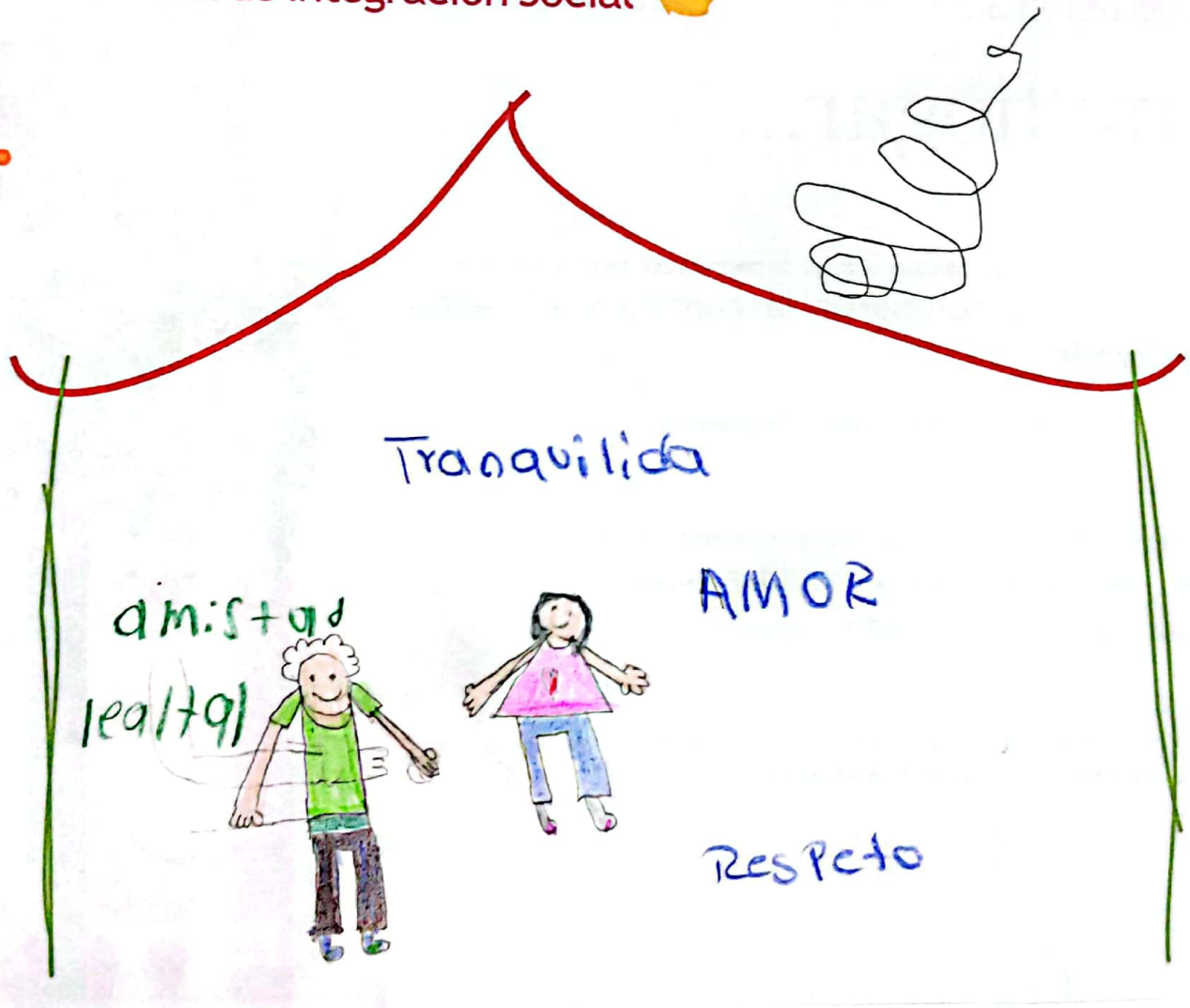
¿Sabias que, un hogar es una personas o grupo de personas que habitan una vivienda y que se han asociado para **compartir la comida y el techo para dormir**?

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.

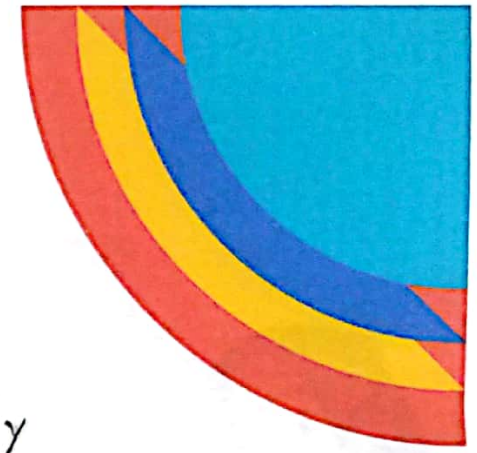
Powered by CamScanner



UNA FAMILIA ES ESTE CONJUNTO DE PERSONAS COMPARTIENDO EL VÍNCULO AFECTIVO DONDE SE ESTABLECE UNA ORGANIZACIÓN DE AUTORIDAD, SE DISTRIBUYEN ROLES, OBLIGACIONES, DERECHOS, SE REPARTEN LOS RECURSOS PARA SATISFACER LAS NECESIDADES DE TODOS Y PRINCIPALMENTE ES EL ESPACIO DONDE LOS NIÑOS O MIEMBROS MÁS JÓVENES SE DESARROLLAN, ADQUIEREN VALORES, COSTUMBRES, HABILIDADES Y APRENDIZAJES.

Powered by CamScanner

Soy mi hogar soy Felicidad y Amor
Amor, Tranquilidad,



¿Cómo cuido mi hogar? con respecto y buena relaciones y
muchas risas entre los dos

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?
Omaira Cordero
sebastian bilbao
Anamaria Diaz. Prof. 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!!!

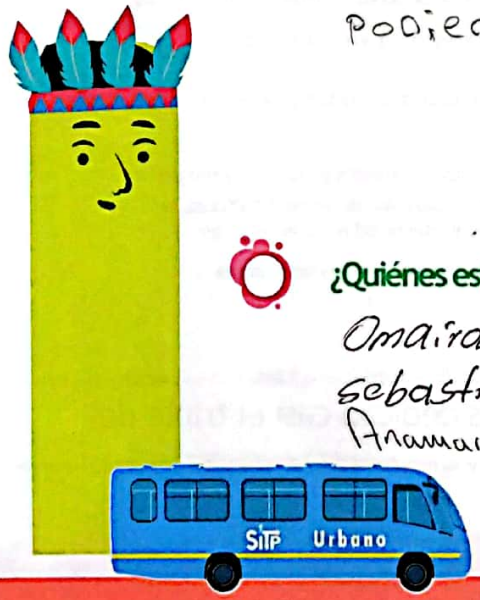
Powered by CamScanner

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

Fuego fubol estoy Feliz
cuando estoy enojado respiro
cuando estoy Feliz sonrio
mucho

¿Cómo cuido mis emociones?

espresandolos las emociones
poojeodoaos de acuerdo.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Omaira Cordero
Sebastian bilbao
Anamaria Diaz, Prof. social

Fecha: 18/10/2024

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



Omaira

- barrer
- Trapiar
- lavar la Ropa
- cocina
- mandados

sebastián

- organiza ropa y sugefes
- Tender la cama
- ayudar aTender la RoPa
- pone la mesa
- ayuda a lavar la loza

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Omaira Cordero
sebastian bilbao
Anamaria Diaz - Profesional Social

Fecha: 22 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?

Pastas y platanos fritos y jugo

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Alistamiento - sebastián bilbao
Preparación - omaira y sebastián
emplatado - omaira
consumo - sebastian y omaira
organizacion final - omaira y sebastián.

Powered by CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Aprendimo que las actividades del hogar y compartimos más tiempo juntos y es más divertido

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

Trabajar en almonia y cumplir con los acuerdos y tenerlos presente.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

estuvimos sebastian bilbao omairol cordero

Aramaris Diaz Prof. Social

Fecha: 25 10-2024



Powered by CamScanner



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

La familia Cadero Bilbao, es una linda familia conformada por madre e hijo, y se evidenció durante el proceso que existe una relación excelente, en donde se apoyan y se acompañan logrando vivir en armonía. Se resaltan la actividad de redistribución de labores en el hogar, en donde se habló de las emociones y como es importante saber expresarlas para evitar discusiones y enfermedades, Sebastian comprende que no siempre se puede estar feliz y que algo que afecta el estado emocional es la recarga de labores del hogar, también que estas no son responsabilidad unicas de la madre sino que es una responsabilidad compartida y que al realizarlas juntos terminan más rápido y poder compartir mas tiempo realizando otras actividades tanto de aprendizaje como de recreación.

Nombre profesional social: Anamaria Diaz.

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