

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.

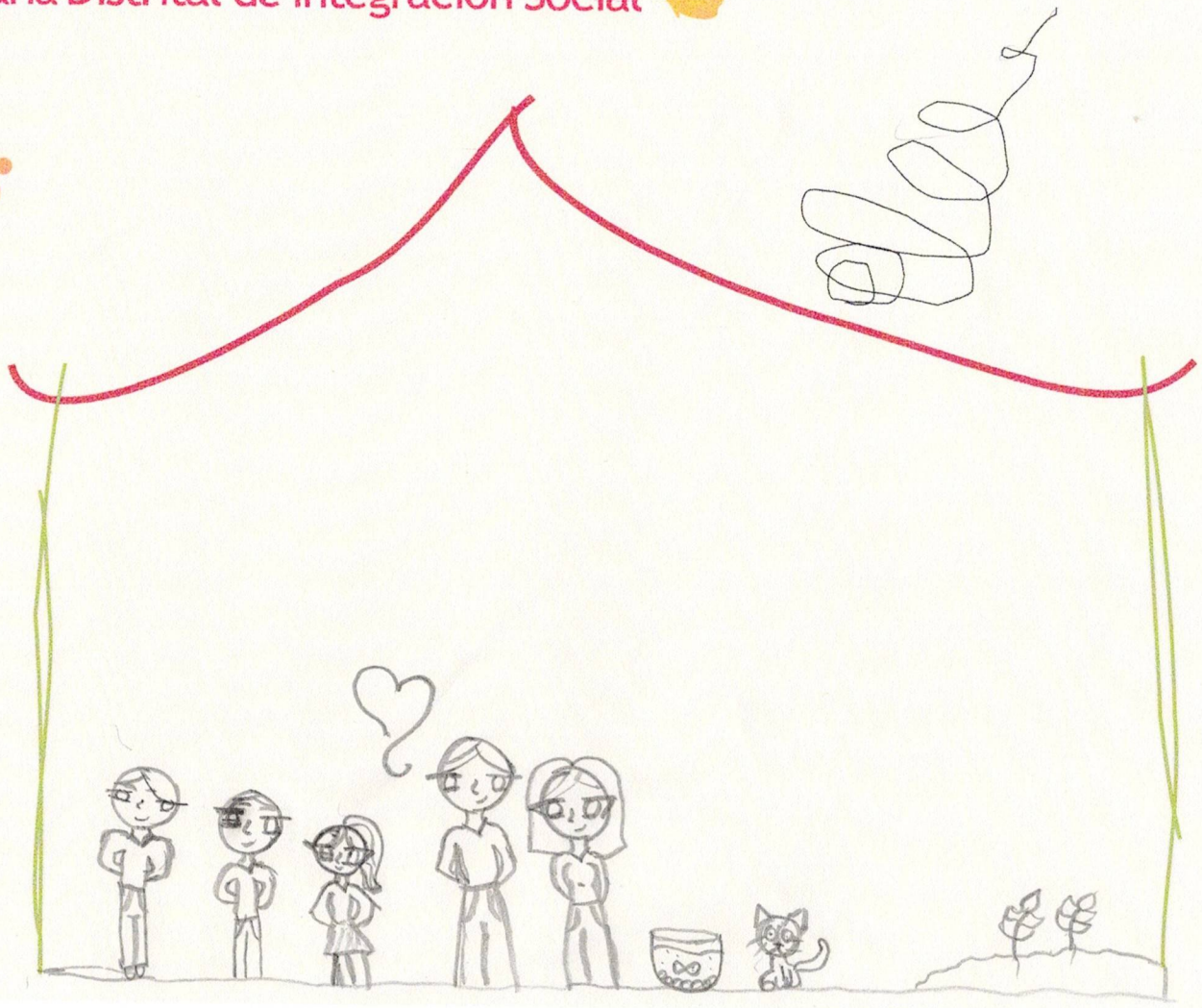
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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 se compone en 5 personas por James mi Padre el mas noble despues sigue mi madre marcela la mas seria despues sigo yo hareth el mas desorganisado, sigue kereth mi hermano el loco de la casa y despues sigue por ultimo mi hermana Alina la tierna de mi casa.

¿Cómo cuido mi hogar?

nosotros cuidamos nuestra casa compliendo nuestro quehaseres rotamos las labores de la casa por cada uno y por tiempo y hablando de inconformidades para evitar foturos conflictos y discrepancias sobre las labores de la casa.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

James Lozada
Diana Sanabria.
Kereth Lozada.
Alina Lozada.
Hareth Lozada

Fecha: 13/08/2024



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?

1 Pasar rato con mi familia molestando a mi papa :)

2 me encierro en mi cuarto y me pongo a llorar

- soy amable
- me encierro en mi cuarto

¿Cómo cuido mis emociones?

las cuido refugiandome en mi mama en Dios, le pido Por mi familia y Pido ayuda a mi familia.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Hareth Lozada
Keneth Lozada
Alina Lozada
James Lozada
Diana Sanabria.

Fecha: 14/08/2024



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

Vamos a intercambiar roles, Porque muchas veces nos recargamos en los demas o no hacemos las cosas bien y vamos a sacar más tiempo Para la familia y adicional vamos a hacer las cosas con amor.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Hareth Lozada
Keneth Lozada
Alina Lozada
Drana Sanabria.
James Lozada

Fecha: 15/08/2024



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?

Arroz con leche.

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

Lo va a Preparar mi mamá Porque ella nunca cocina y Alina poco ayuda en la cocina.

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

- Emos aprendido a compartir en familia. a entender las necesidades de cada uno de los mianbros del hogar.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

esforzarnos cadi dia mas por nuestro hogar y para llevar la calma a cada instante compartido en familia.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Hareth Lozada
Kereth Lozada
Alina Lozada
Diana Sanabria.
Jeines Lozada

Fecha: 16/08/2024.



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Familia de tipología núclear con jefatura femenina, durante las 4 sesiones se evidencia que las labores del hogar son distribuidas por los 5 integrantes de la familia, sin embargo mencionan que la madre Diana Sanabria nunca cocina, ya que se encarga de trabajar y de otras actividades. El señor James Lozada es quien cocina la mayoria del tiempo junto con los hijos mayores. refieren que casi no comparten en familia ya que no se cuenta con el tiempo, se establecen compromisos para nivelar las cargas de las labores del hogar. Mencionan que van a sacar más tiempo para compartir tiempo en familia, finalmenta la señora Diana Sanabria prepara el arroz con leche y se comparte en familia contando anécdotas del Pasado.

Nombre profesional social: Beth J. Rojas.

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia

LOZADA
SANABRIA

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ