

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.

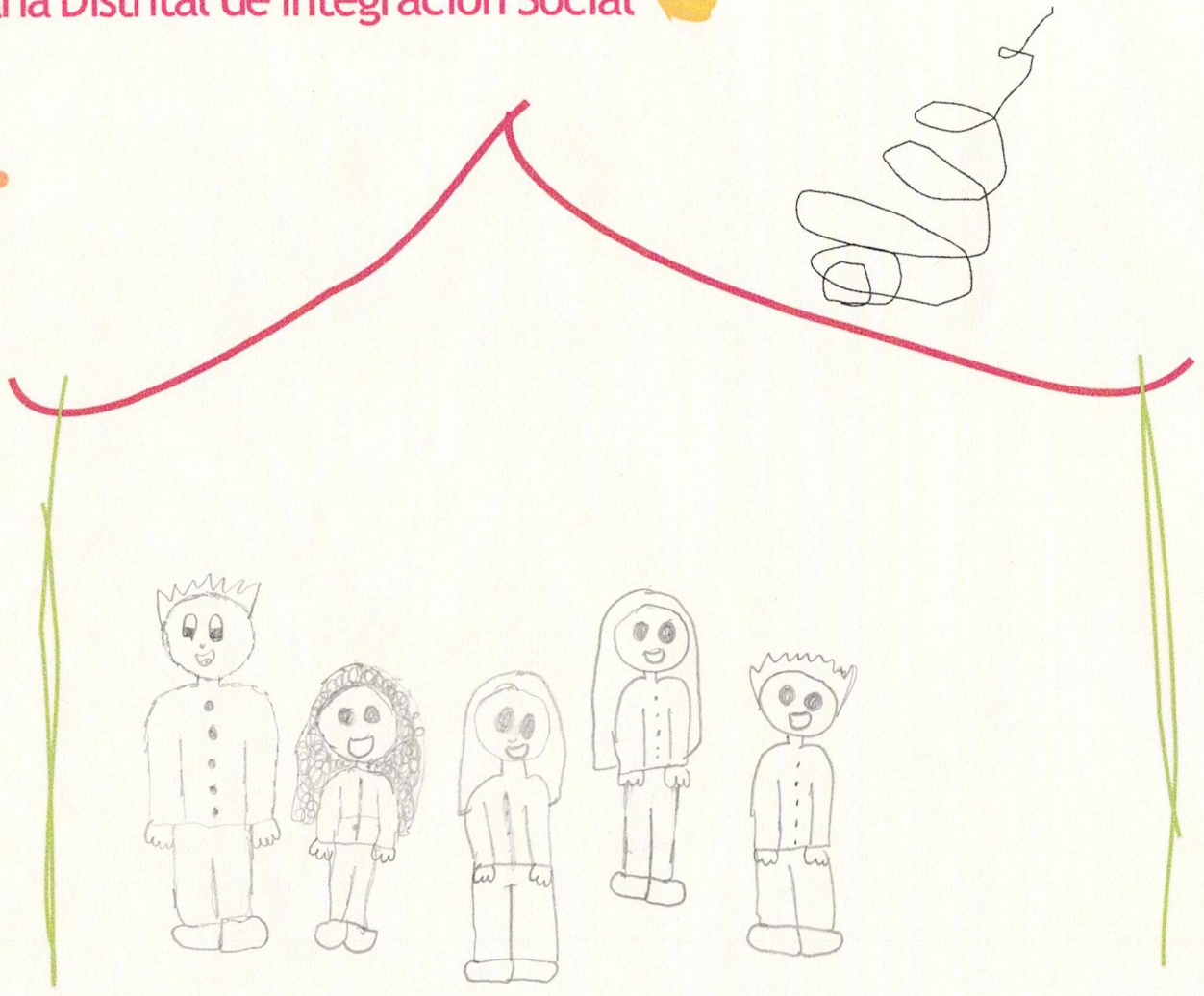
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

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 con mi mamá, Papá, hermana, Yo, abuelito, abuelita, Tio 3, Primos etc

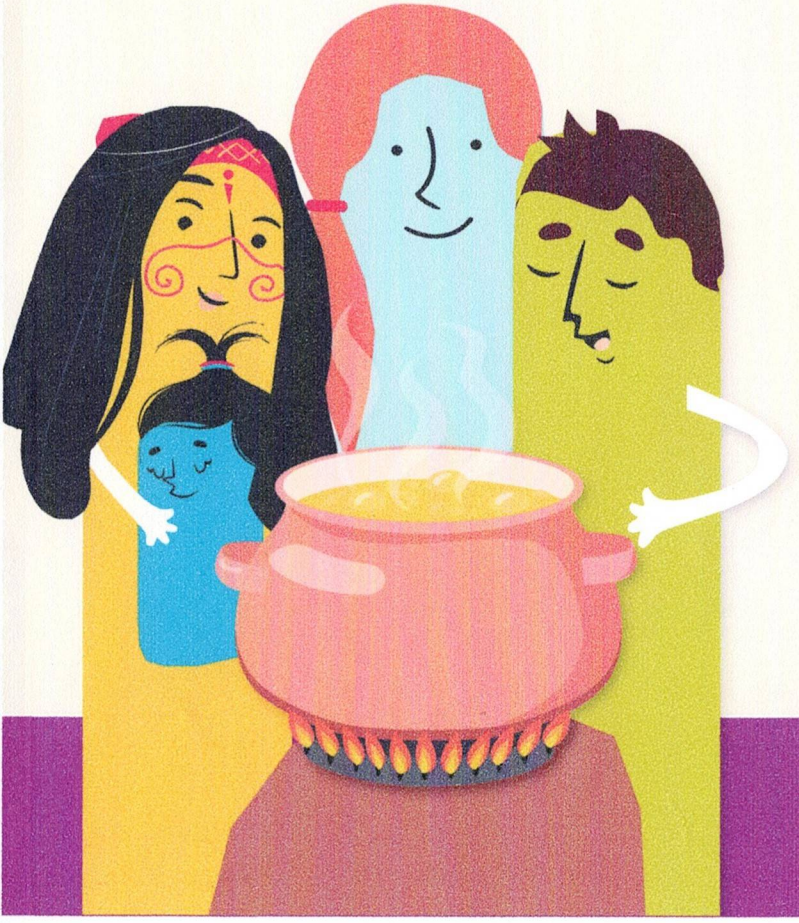
¿Cómo cuido mi hogar?

- Limpiando, dando le amor, haciendo las tareas de la casa con mucho amor

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

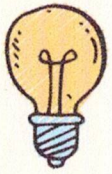
- Brigitte Delgado
- Ricardo Delgado G
- Viviana Vega
- Sara Delgado

Fecha: 20/08/2024



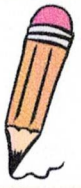
2 La olla Pitadora

¿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?

Cuando yo estoy enojada ni siquiera quiero ni hablarcon nadien

Yo esmuy poco cuando estoy feliz

¿Cómo cuido mis emociones?

Relajandome, Buscando ayuda de Mamá, orando.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Brigitte Delgado
- Ricardo Delgado G.
- Valeria Vega
- Sara Delgado

Fecha: 21/08/2024



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

Nos comprometemos a sacar mas tiempo para compartir en familia, en ayudarle mas a Viviana, en la casa tambien necesitamos mas espacios para exprezar todo nuestro cariño nunca nos decimos cosas lindas.

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Brigitte Delgado
- Viviana Vega.
- Sara Delgado
- * Ricardo Delgado G

Fecha: 22/08/2024



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?

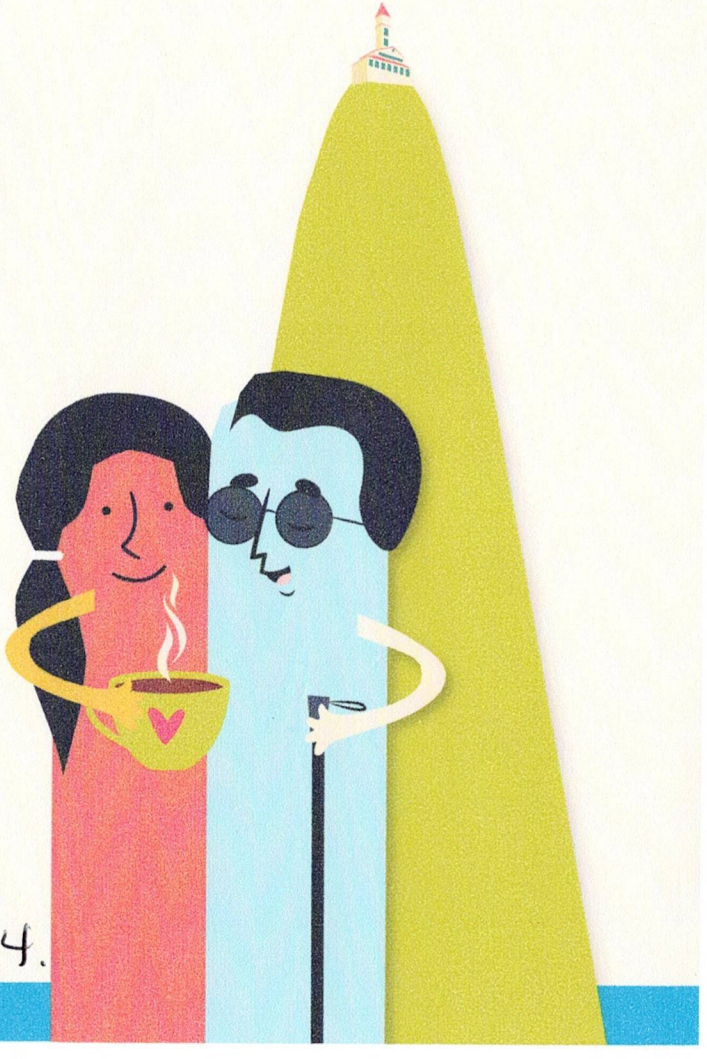
lo van a preparar los dos hombres de la casa que nunca cocinan, se les dara las indicaciones luego se realizara la preparación

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

hemos aprendido a compartir más en familia.
a sacar más tiempo para nosotros.

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

sacar tiempo para realizar
más cosas en familia.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Brigitte Delgado
- Viviana Vega
- Sara Delgado
- * Ricardo Delgado G.

Fecha: 23/08/2024.



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

Familia extensa con jefatura masculina, durante las 4 sesiones se evidencia que el 90% de las labores del hogar son realizadas por la madre Viviana Vega, refieren que nunca salen a compartir tiempo en familia, el señor Ricardo trabaja todo el tiempo y el dinero que recibe no alcanza para todos los compromisos, se realiza un proceso de sensibilización bastante fuerte en donde cada uno de los integrantes del hogar se desbordan y expresan su "sentir y pensar", mencionan que nunca antes se tomaban el tiempo para expresar, en medio de las lagrimas se dicen mil cosas en donde prometen cambiar y sacar más tiempo para compartir en familia y adicional a no sobre cargar a una sola persona en las labores del hogar, actualmente están pasando por un proceso de duelo, por lo tanto se establecer compromisos

Nombre profesional social: Paula D. Rojas.

Este es un reconocimiento por participar en
Cocinando en Familia

DELGADO
VEGA.

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ