Cocinando En Familia



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

Familia Molina Calles

Secretaría Distrital de Integración Social



Scanned with 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.



Scanned with CamScanner

Soy mi hogar

mi hogar es Bonito Por quemi mama nos cuida y quiere mucho y trabaja muy fuerte para Vernos Flizes. mi hogar somos todos y nuestras mascotas y estamos Tratando de aceptarnos como somos con nuestros defectos y virtudes nosomos Perfectos.

¿Cómo cuido mi hogar?

1. Queriendonos
2. Cuidandonos
3. Tenemos que aprender a decirTe quiero y Te amo

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- ANGELA SONIA CACERO VELANDIA
- NICOL SOFIA MOLINA CACERES
- JHON ALEX MOLINA CACERES
- JHONATHAN MOLINA CACERES
- ZACAY VALENTINA MOLINA CACERO.

Olivia Lopez M. Profad social.

Fecha: 24/08/2024

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?



¿Cómo cuido mis emociones?

* como familia no ponemos mucho cuidado de las emociones este tenga esto todo
* en la casa somos temperamentales, nos ponemos bravos pero despues nos contentamos
* nicol se pone brava y se encierra en el cuarto, sonia se pone brava y luego feliz jhon Alex no hasta ursarle feo es contento, jonathan utiliza el diatono y sonia llora cuando se pone brava.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

1. angela sonia caceres
2. nicol sofia molina
3. jhon alex molina
4. jhonathan molina
5. sonia victoria molina.

Vivencia laires y Proyecto social.

Fecha: 31/08/2024

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

1. Labar la loza ayudarle a la mama -Jhon y Jonathan
2. Tender la cama Todos los dias
3. Barrer y limpiar la casa -Jhon y Jonathan
4. doblar la ropa
5. ayudar a la mamá en Todas la oficias
6. Estar pendiente del aseo personal de todo ello Familia
7. Querer y respetar a la mamá
8. cuidar la casa - amar la casa y a la familia



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

1. angela Sonia Caceres
2. nicol sofia molina C.
3. Jhon Alex molina C.
4. Jonathan molina C.
5. Saray Valentina molina C.

Orientadora prof Jacqueline.

Fecha: 14/09/2024

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?

Desayuno – huevos – pan – jugo – cafe

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

- Jonathan => hace los huevos y pone el azucar
- Alex => alista el jugo y los platos y pone la mesa
- Suray => alluda a lleva los plato a la mesa
- Nicol => alista el pan y el jugo

Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

Nos gusto mucho los talleres de la Profe Vivi ella nos explico todo muy bien y nos enseño a cuidar la casa y a mejorar en todo lo del hogar y a ayudarle a mi mama ser mas unidos como familia y apoyarnos en todo.



¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

- Poner empeño de ♡ en las cosas que debo hacer
- Poner de la parte de todos el cumplimiento
- Tener voluntad

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

1. Angela Sofia Cacer
2. Nicol Sofia molina
3. Jha alex molina
4. Jonathan molina.
5. Sara molina.

Una alumna Profesional. Fecha: 21/09/2024.



Evaluación del proceso

Campo destinado para el profesional social

FAMILIA DE TIPOLOGÍA MONOPARENTAL CON JEFATURA FEMENINA QUIEN ES LA PERSONA RESPONSABLE DEL HOGAR. FAMILIA COMPUESTA POR 5 PERSONAS, SE EVIDENCIA DISFUNCIONALIDAD EN TODOS LOS ELEMENTOS DE LA DINAMICA FAMILIAR.

FAMILIA QUE MERECE UN RECONOCIMIENTO ESPECIAL TODA VEZ QUE A PESAR DE SU SITUACIÓN FAMILIAR COMPLEJA, MUESTRA AFECTIVOS Y SE MOSTRARON MUY DISPUESTOS EN PARTICIPAR DE LA ACTIVIDAD, FAMILIA CON LA CUAL SE PUDO TRABAJAR EN TODAS LAS AREAS Y CON LA QUE SE LOGRARON CAMBIOS POSITIVOS.
SE EVIDENCIA EN ESTE TRABAJO QUE EL GRUPO FAMILIAR MOLINA CACERES TIENE LA VOLUNTAD DE MEJORAR SU CONDICIONES DE VIDA, Y ES AHÍ EN DONDE EL CONSEJO COMUNITARIO SEGUIRA TRABAJANDO Y FORTALECIENDO PROCESOS DE APRENDIZAJE QUE AUN REQUIERE LA FAMILIA.

Nombre profesional social: Viviana López Mendez
P. social

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Scanned with CamScanner