

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.

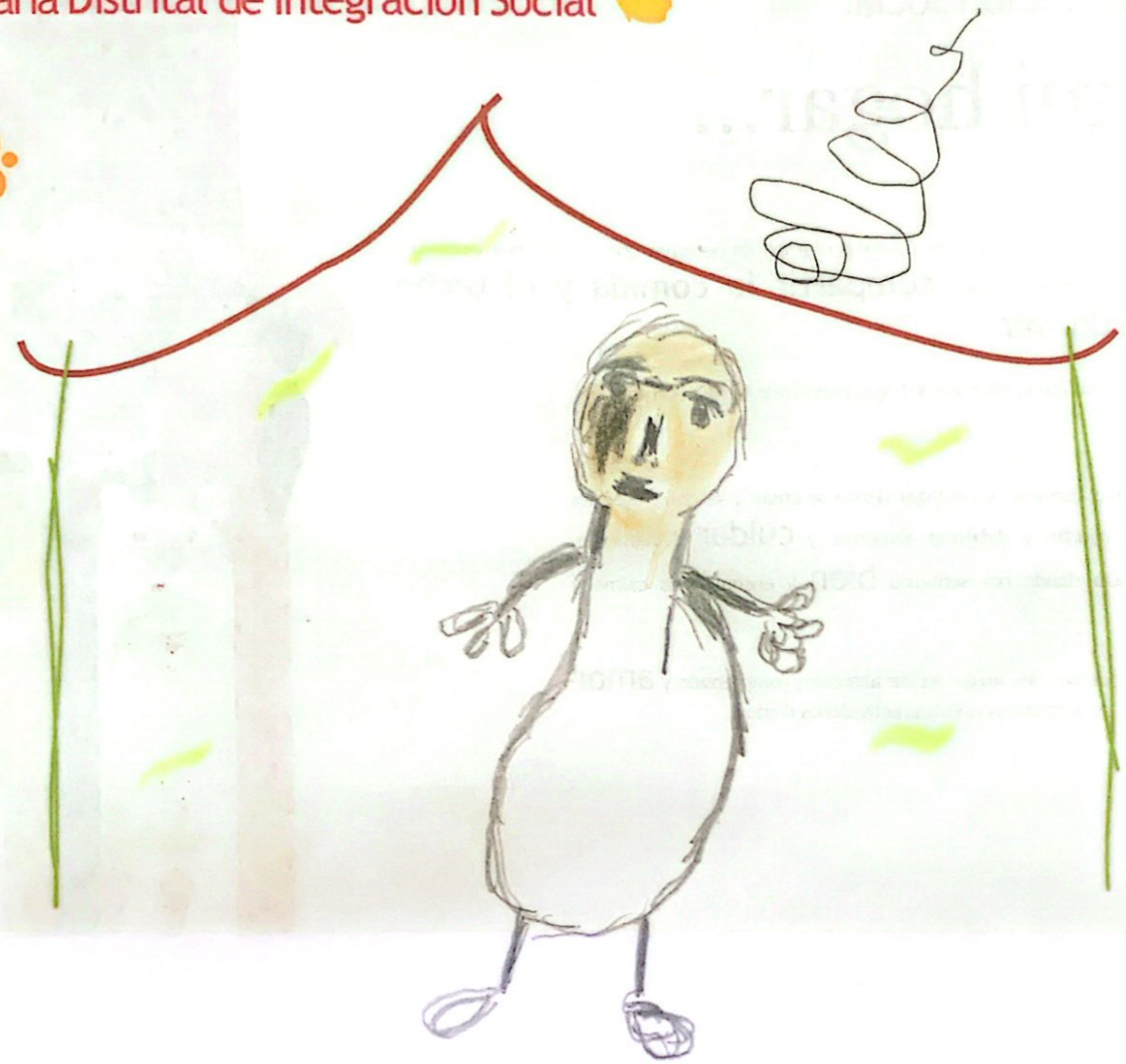
Te invitamos a participar en esta estrategia de aprendizaje y construcción participativa de **acuerdos** en torno al cuidado.

Bienvenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social





Scanned with CamScanner

Secretaría Distrital de Integración Social

1 Este es mi hogar...



¿Sabías 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

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

Soy mi hogar

Yo soy Luis Patiño vivo solito, no tengo familia mi única familia es el comedor comunitario la profe Vivi y la Profe Angie quienes me quieren y se preocupan por mi y mi salud - me ayudan a sacar las citas medicas asi es mi familia.

¿Cómo cuido mi hogar?

→ con amor - cariño y queriendo mucho a los que me quieren porque yo solito no tengo a nadie

¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Luis Patiño

4600717 Usuario Luis M. Social

Fecha: 12/10/2024

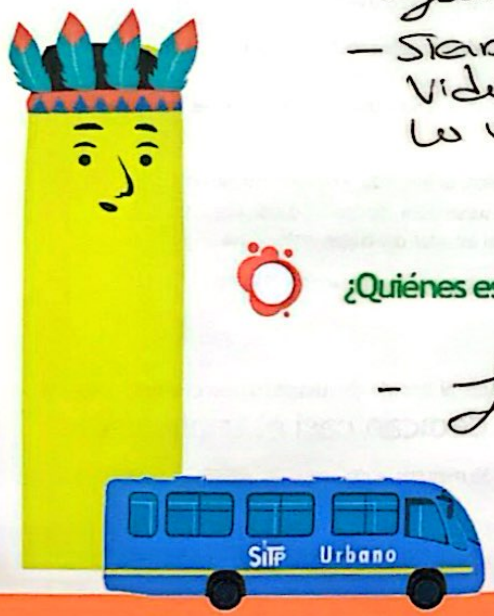
Scanned with CamScanner

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

- Juan Camilo
312

¿Cómo cuido mis emociones?

Juan
- Siendo feliz siempre no complicandome la vida debo ser agradecido con dios por todo lo vivido a estos años que tengo



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

- Juan Camilo
4' 600717
Vinculación social.

Fecha: 19/10/2024

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

ACUERDOS

1. Ser feliz
2. Seguir conectado con mi núcleo familiar que es el corredor
3. Vivir cada día como si fuera el último



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Luis Carlos

Ulricia Lopez M. T. Social.

Fecha: 23/10/2024

Scanned with CamScanner

Vamos a generar algunos **acuerdos** entorno 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



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?

¿Cómo vamos a distribuir la preparación de los alimentos?

(1) yo no puedo cocinar cosas muy elaboradas solo mi desayuno ya que no me presta la cocina por eso almuerzo en el comedor.

Scanned with CamScanner

¿Qué hemos aprendido en este tiempo?

(1) A convivir en familia evitando los Roles del conocer

¿Qué hacemos para que estos cambios perduren?

(2) se busca paz y ser buen ciudadano.



¿Quiénes estuvimos presentes en la actividad?

Luis Bastos P.

Vivian Lira M/ P. Social.

Fecha: 26/10/2024

Scanned with CamScanner



Evaluación del proceso

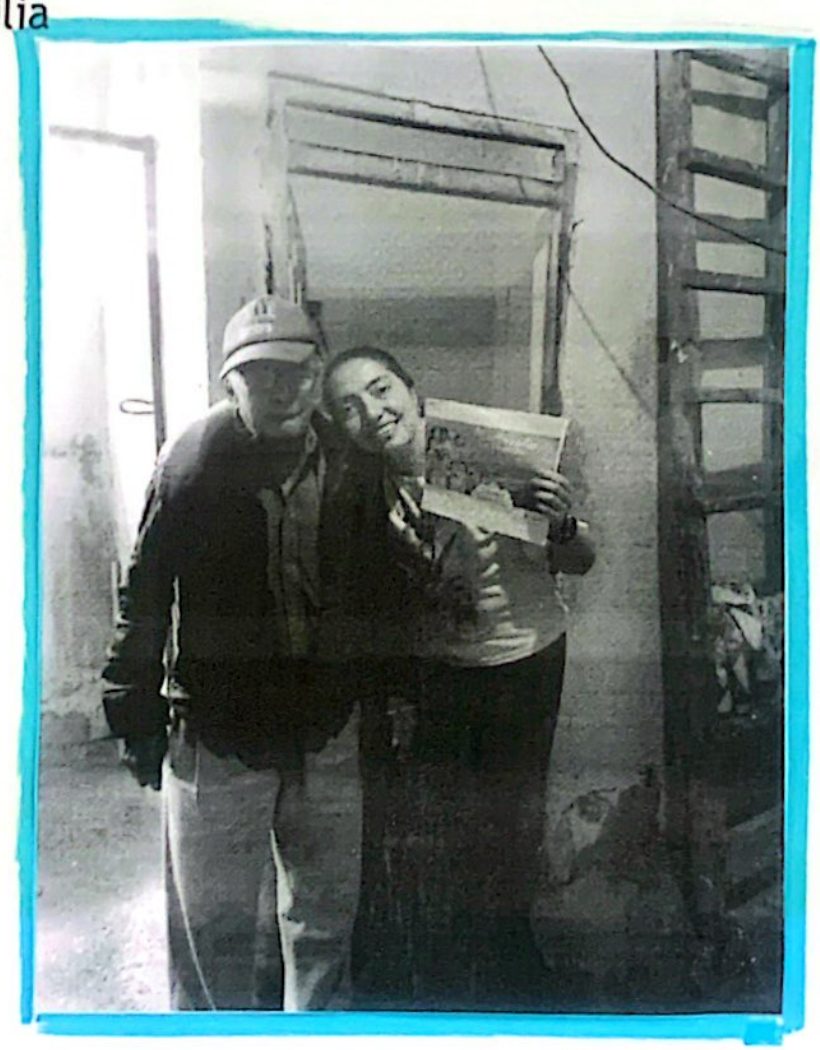
Campo destinado para el profesional social

SE REALIZO EL PROCESO DE COCINANDO EN FAMILIA CON DON LUIS CARLOS PATIÑO UN SEÑOR ADULTO MAYOR DE 83 AÑOS QUIEN A DEMAS ES HABITANTE DE CALLE, SIN FAMILIA Y SIN RECIBO DE APOYO MAS QUE EL COMEDOR COMUNITARIO MI 2 HOGAR. DON LUIS CARLOS APENAS DESAYUNA O COME SU UNICO ALIMENTO DIGNO Y DE CALIDAD ES EN EL COMEDOR LO QUE SE LE BRINDA TODOS LOS DIAS. EL PROCESO CON EL FUE MUY SATISFACTORIA YA QUE SU HISTORIA DE VIDA ES MUY GRATIFICANTE Y DE ADMIRAR. PODEMOS CONOCER SU VIDA Y SU VIVENCIA INFANTIL DON LUIS CARLOS AMA PROFUNDAMENTE SU COMEDOR Y A SUS PROFES VIVI Y ANGIE QUIENES SON SUS HIJAS Y SUS AMIGAS CON LO CUAL HA APRENDIDO MUCHO MUY RUGATO Y LAS CUALES LE HAN AYUDADO A NO SENTIRSE SOLO Y AMADO.

Nombre profesional social: VIVIANA CONSTANZA LÓPEZ M

Scanned with CamScanner

Este es un reconocimiento por participar en Cocinando en Familia



Scanned with CamScanner

Gracias...

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Scanned with CamScanner