526
180

Recomendación laboral

Me complace indicar que conozco a la Señorita Bibiana Andrea Alturo Mendoza, identificada con cédula de ciudadanía número 52,228,974 de la ciudad de Bogotá, hace 8 años, cuando en marzo de 2006 se vinculó a Comunicación Ambiental donde laboró hasta febrero de 2010.

Bibiana, cuenta con mi mayor reconocimiento, respeto, confianza y afecto, por su calidad humana y profesional. Como diseñadora gráfica de la firma, adquirió compromisos que cumplió a cabalidad con buen gusto, criterio y agilidad; es honesta, responsable y trabajadora, tranquila y discreta, además cuenta con facilidad para trabajar en equipo; en tal sentido, doy fe de su interés de superación laboral y sus virtudes morales.

Sé que Bibiana cumplirá con total eficiencia lo que le sea requerido, es por ello que deseo recomendarla amplia y sinceramente.

Con gusto ampliaré la información que requiera, por lo cual puede llamarme al fijo 2561131, o al celular 313 3211657.

Se extiende la presente recomendación en Bogotá, a los 20 días del mes de Noviembre de 2011.

Cordialmente,

Patricia Jaramillo Martínez
Gerente
Comunicación Ambiental

Comunicación Ambiental
Patricia Jaramillo Martínez

527
181

Jardín Botánico
José Celestino Mutis

LA SUSCRITA JEFE DE LA OFICINA ASESORA JURÍDICA (E)

CERTIFICA QUE:

El JARDÍN BOTANICO JOSE CELESTINO MUTIS, suscribió con **BIBIANA ANDREA ALTURO MENDOZA,** identificada con cédula de ciudadanía No. 52.228.974, contrato de prestación de servicios, con las siguientes, condiciones y especificaciones:

N. **601-2009** suscrito el día 2 de junio de 2009, cuyo objeto consistió en Apoyar al proyecto 639 en la planeación, gestión y distribución de los libros, cartillas, manuales, revistas y guías; así como en la actualización, consolidación y fortalecimiento del Sistema Editorial del Jardín Botánico en el marco de la producción de publicaciones especializadas; con un plazo de ejecución de ocho (8) meses, contados a partir del día 2 de junio de 2009 al 1 de febrero de 2010. El valor ejecutado del contrato fue la suma de **VEINTICUATRO MILLONES CUATROCIENTOS MIL PESOS M/CTE ($24.400.000.oo M/CTE).**

Las actividades establecidas en el contrato fueron:

- Apoyar en la planeación editorial del Jardín Botánico, detectando las necesidades de cada dependencia.
- Apoyar la planeación de la distribución de productos editoriales generados por la Entidad.
- Apoyar la gestión para la distribución de libros, cartillas, manuales, revistas y guías, en los términos que se definan.
- Apoyar la actualización, consolidación y fortalecimiento del Sistema Editorial del Jardín Botánico de Bogotá.
- Asistir a la Subdirección Educativa y Cultural con los informes de gestión relacionados con las líneas de acción "Producción de Material Divulgativo" y "Publicación Editorial".

El mencionado contrato fue liquidado mediante acta suscrita el día primero (1) de junio de 2010.

Esta constancia se expide a solicitud del interesado a los veintidós (22) días del mes de marzo de 2011.

JULIA DEL AMPARO MORALES AMADO
Proyectó: Wilson Triana

edccom edición y comunicación
www.edccom.net

Cll 43A # 9 -98 of. 1101
++ 57 (1) 232 42 23 - 2 85 87 62
info@edccom.net

524
182

Bogotá 16 de Marzo de 2005

Señores
A quién Interese
Ciudad

Ref: Constancia

La presente hace constar que la Señorita Bibiana Andrea Alturo Mendoza identificada con Cédula No. 52.228.974 se desempeño como Diseñadora Gráfica por un periodo de 8 meses, desde el 16 de Mayo de 2003 hasta el 16 de Diciembre de 2003.

Cordialmente

edccom
edición y comunicación
Nit: 80232931-9

Mauricio Guío Pinzón
Director Gráfico
Nit: 80232931-9

524
183

ANEXO 1.2. FICHAS METODOLÓGICAS

530
184

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNIÓN TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Nombre de la actividad: En el Verjón me cuido para cuidar mejor

Fecha: abril **Duración: 7 horas**

Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
Una gestora	Bachiller o estudiante universitario que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.
Dos talleristas	Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas de derechos de las mujeres, prácticas de cuidado, economía del cuidado y en el Sistema de Cuidado

Lugar donde se desarrollará la actividad: Por definir en Comité técnico

Nombre de la actividad: En el Verjón me cuido para cuidar mejor

Objetivos de la actividad:

Promover el reconocimiento y exaltación de las labores de cuidado como contribución fundamental para el bienestar de la sociedad y el funcionamiento de la economía, tanto como bien prestado en el seno de los hogares, como desde su consideración de sector económico de empleo decente en pleno auge.

Ofrecer un espacio de respiro dedicado a las mujeres cuidadoras de El Verjon Bajo, a través de una jornada de SPA enfocada en el autocuidado, con el objetivo de brindar un momento de descanso y bienestar, fortaleciendo la importancia del autocuidado para las mujeres que realizan labores de cuidado en su comunidad.

Descripción de la actividad:

Las actividad desarrollada y su metodología, debe dar respuesta a la definic ón de cuidado, establecida en el Sistema Distrital de Cuidado que plantea: 1) el cuidado indirecto, que hace referencia al trabajo doméstico y 2) el cuidado directo, que comprende el cuidado de personas que requieren altos niveles de apoyo: niños y niñas, personas en condición de discapacidad, personas en condición de dependencia y personas adultas mayores que necesitan distintos niveles de apoyo.

Por otra parte debe articular el desarrollo de las acciones con las organizaciones de mujeres cuidadoras para su fortalecimiento y tener en cuenta la diversidad de las cuidadoras, cuidadores y personas con discapacidad y los enfoques Derechos de las Mujeres, de Género y Diferencial, establecidos en la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género. Finalmente la jornada de Spa, dirigida a las mujeres cuidadoras del Verjón bajo se articulará con las estrategias del sistema Distrital de Cuidado para contribuir a la redistribución de las cargas de cuidado y generar un escenario de autocuidado y oxigenación para las participantes.

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNIÓN TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

La jornada contará con 4 buses que recogerán a las mujeres rurales en puntos clave, para garantizar su desplazamiento hasta el lugar donde se realizará la jornada de SPA. La actividad está organizada en dos jornadas en días distintos , una primera jornada con la participación de 59 mujeres y una segunda jornada con la participación de otras 59 mujeres cuidadoras, en establecimiento tipo SPA, que incluya (masaje, musicoterapia, aromaterapia, y una actividad de ejercicio terapéutico alternativo (yoga, shikun, tai-chi, masoterapia, pilates, entre otras que no se encuentren incluidas en el PBS), orientadas a promover la capacidad de concentración, pensamiento creativo, incremento en la capacidad de aprendizaje, conciencia de sí mismo, equilibrio emocional, control de impulsos, empatía, manejo del estrés, exploración de habilidad para afrontar conflictos y situaciones adversas, y fortalecimiento de redes de buen trato. Medios alternativos para Salud y el bienestar". También se incluye el kit de bioseguridad que se solicite en el establecimiento y refrigerio de bienvenida.

Una vez las participantes se beneficien de las actividades en el spa, recibirán una sensibilización en torno al Sistema del Cuidado para fortalecer la importancia de contar con estos momentos de autocuidado y descanso. Se finaliza la jornada con entrega de almuerzo y kit spa de la cuidadora.

Para que las participantes estén tranquilas en su actividad, se ofrece un espacio donde las personas que tengan a su cuidado puedan permanecer con actividades lúdicas mientras ella están en la jornada de respiro.

Metodología:

La presente actividad está concebida como una experiencia integral de cuidado, reflexión y bienestar dirigida a las mujeres del Verjón, reconociendo su papel central en las dinámicas de cuidado que sostienen la vida comunitaria y familiar. La jornada se llevará a cabo en un entorno cómodo, acogedor y estéticamente armonioso, con el propósito de propiciar un ambiente que invite a la tranquilidad, la conexión interior y el disfrute consciente. Se conformarán cuatro grupos de 30 participantes, distribuidos en dos jornadas (mañana y tarde) durante el transcurso de dos días.

Cada grupo iniciará su experiencia con el taller **"Tejiendo Complicidades"**, un espacio íntimo y significativo orientado a fomentar la conexión entre las participantes y el reconocimiento del cuidado como un valor esencial y una práctica colectiva. Como parte de esta experiencia, se desarrollará una actividad de *mindfulness* centrada en la elaboración simbólica de un **ojo de diosa** o **atrapasueños**, guiada paso a paso y en silencio consciente. Esta técnica de atención plena, basada en la concentración y la repetición del gesto manual, permitirá a las participantes conectar con el presente, con sus emociones y con el sentido profundo del acto de tejer. A medida que entrelazan los hilos, cada mujer podrá proyectar intenciones, liberar tensiones y reflexionar sobre la red de cuidados que han construido —y en muchos casos sostenido— a lo largo de sus vidas.

El taller abrirá también un espacio de diálogo y reflexión colectiva para compartir experiencias, resignificar el valor del cuidado en sus múltiples dimensiones y fortalecer los lazos de complicidad entre mujeres, desde una perspectiva de respeto, escucha y reconocimiento mutuo.

Posteriormente, las participantes recorrerán un circuito de spa cuidadosamente diseñado para favorecer la relajación física y emocional. Este recorrido incluye una sesión de masaje relajante, aromaterapia con esencias naturales y el disfrute de las zonas húmedas, promoviendo una vivencia de descanso profundo, restauración y gozo

personal. Cada componente del circuito está pensado como una forma de reconectar con el cuerpo desde el placer, la calma y el merecimiento.

Esta metodología propone una armonización entre el autocuidado y el reconocimiento del cuidado como una práctica vital, legitimando el bienestar y la atención personal como dimensiones fundamentales para una vida plena. El cuerpo, en este sentido, se entiende no solo como territorio de descanso y sensibilidad, sino como espacio político que merece ser habitado desde la conciencia, el respeto y el afecto propio.

Agenda de la actividad

Día 1. Grupo Uno 59 mujeres
Día 2. Grupo Uno 59 mujeres
Jornada Mañana
8:00 a.m. Los buses recogen a las participantes en los puntos establecidos en Comité Técnico.
8:45 a.m. Llegada al spa, recepción de las mujeres y organización por grupos para participar de las diferentes actividades.
9:00 am Taller "Tejiendo complicidades"
9:45 a.m. Entrega de refrigerio y entrega de kits
10:00 am a 12:30 pm. Actividades Spa
12:30 p.m.-1:30 p.m. Almuerzo
1:30 p.m. Retorno en Buses.

Jornada Tarde
12:00 pm. Los buses recogen a las participantes en los puntos establecidos en Comité Técnico.
12:45 pm. Llegada al spa, recepción de las mujeres y organización por grupos para participar de las diferentes actividades.
1:00 pm Taller "Tejiendo complicidades"
1:45 p.m. Entrega de refrigerio y entrega de kits
2:00 pm a 4:30 pm. Actividades Spa
12:30 p.m.-1:30 p.m. Almuerzo
1:30 p.m. Retorno en Buses.

Participantes: 118 mujeres del Verjón o zonas rurales de Chapinero

Recursos
1 gestora
2 talleristas
Kit cuidadora: Toalla mediana (Ancho. 60 centímetros, Largo: 80 centímetros, material: Algodón, SOD gramos) botilito para agua (Botilito metálico de alta resistencia, tapa con rosca hermética y/o tapa pequeña de presión, Diseño elegante ergonómico, MEDIDAS Alto 23,2 cms, Diámetro 8 cms, Capacidad 600 ml,

material en aluminio); elementos para aromaterapia básico. (3 aceites esenciales de 20 ml de diferentes aromas), uno por cuidador(a).
118 refrigerios
118 almuerzos
4 buses
1 espacio de cuidado
1 espacio tipo spa
2 talleristas

Competencias a desarrollar:

- Escucha, recepción de mensajes y respuesta orgánica tanto individual como colectiva al sentido del autocuidado
- Comprensión de la importancia de trabajar conjuntamente, en colectivo para lograr los objetivos comunes relacionados al posicionamiento del sistema del cuidado.
- **Promoción del diálogo entre los liderazgos de las cuidadoras, cuidadores y personas con discapacidad para fortalecer sus ejercicios de participación, representación e incidencia.**
- **Reconocimiento, redistribución y reducción del trabajo de cuidado y la pobreza de tiempo, entendiéndolo como una función social necesaria para la vida diaria de las personas y de la comunidad.**
- **Fomento del autocuidado de las personas vinculadas, su autonomía y el cuidado de sus pares, lo que puede contribuir a redistribuir las cargas de cuidado.**

Soportes conceptuales:

- PIOEG, PPMYEG, Conpes 14.
- Sistema del Cuidado

Resultados esperados:

- 118 mujeres participan en actividades de autocuidado
- 118 mujeres fortalecen sus derechos como personas cuidadoras de la localidad de Chapinero
- Contribuir a democratizar las actividades de cuidado en la localidad de Chapinero
- Visibilizar el aporte de las mujeres cuidadoras de Chapinero a la localicad.

Evaluación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.
- Aplicación de tres preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.

Preguntas de inicio:

534
188

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA

CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNIÓN TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

1. ¿Qué sabes sobre el Sistema Distrital del Cuidado en Bogotá?

2. ¿Qué te gustaría aprender o descubrir durante esta experiencia?

3. ¿Cómo crees que se pueden reconocer las contribuciones de las personas cuidadoras?

Preguntas finales:

1. ¿Qué aprendiste o descubriste durante la experiencia que no sabías antes?

2. ¿Cómo crees que la experiencia te ha cambiado o te ha hecho reflexionar sobre la importancia del autocuidado?

3. ¿Qué acción o compromiso te gustaría tomar después de esta experiencia para apoyar el reconocimiento de las personas cuidadoras en la sociedad?

535
187

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESAROLLO DE LAS ACTIVIDADES

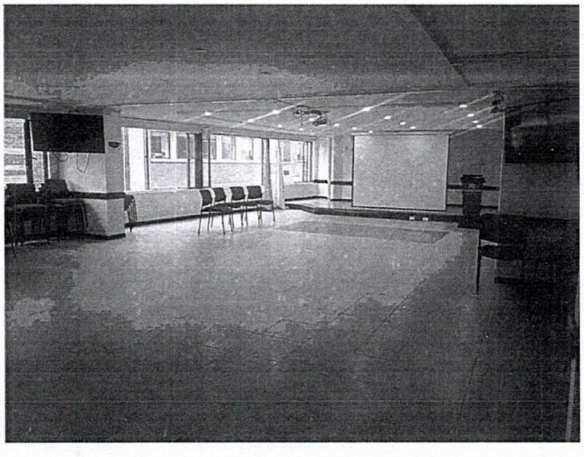
Nombre de la actividad: El embellecimiento de Cuidarnos
Fecha: mayo 2025 **Duración: 6 horas**
Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
Una gestora	Bachiller o estudiante universitario que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.
Dos cosmetólogas	Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas de maquillaje y con experiencia en cursos teórico prácticos en esta misma área de embellecimiento y bienestar.
Una tallerista	Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas de derechos de las mujeres, prácticas de cuidado, economía del cuidado y en el Sistema de Cuidado

Lugar donde se desarrollará la actividad: se proponen los siguientes y la aprobación final será definida por el Comité Técnico y de seguimiento.

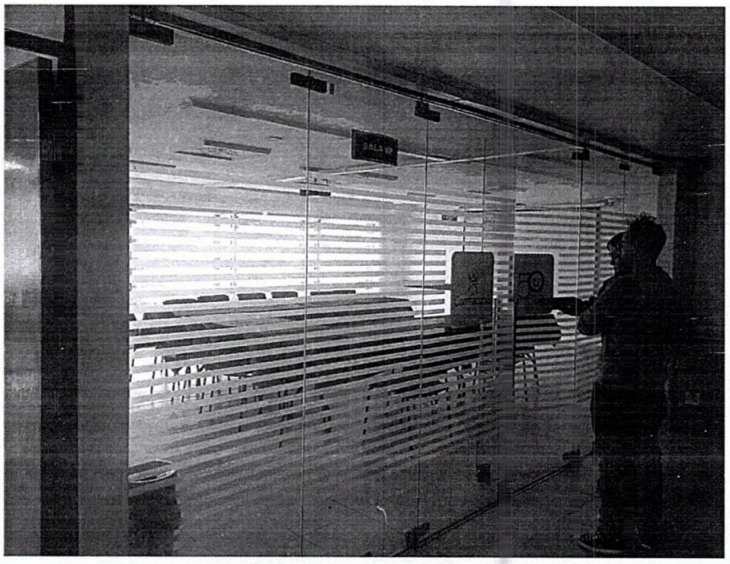
1. **Propuesta No. 1. COMFACUNDI Calle 53 # 10 -39**

Lugar de desarrollo del taller: salón con capacidad de 100 personas. Con Silletería cómoda, sonido y pantalla de video beam. Acceso por ascensor.



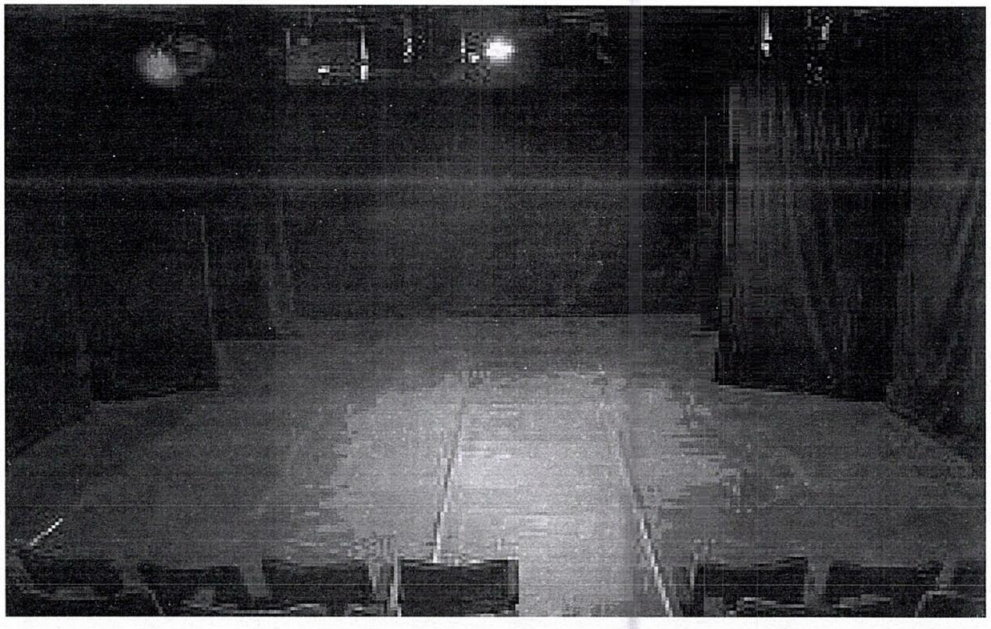


Salón para las personas sujetas de cuidado: Salón con capacidad para 60 personas.

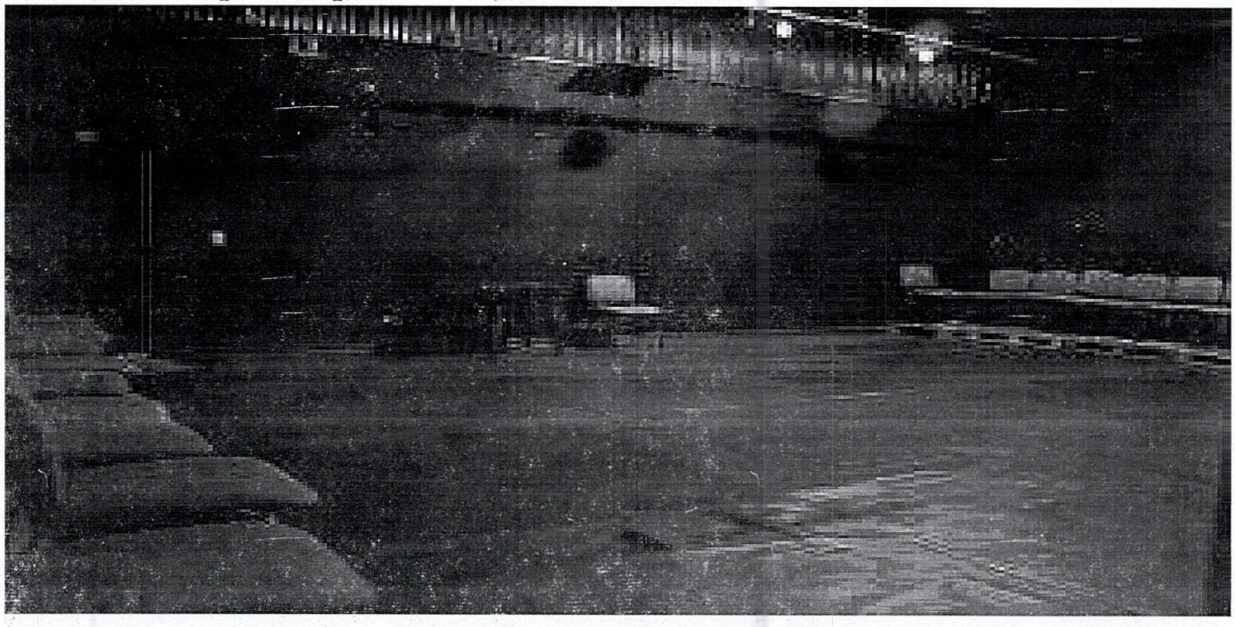


2. **Teatro El garaje Cra 10 No. 54 A -27**

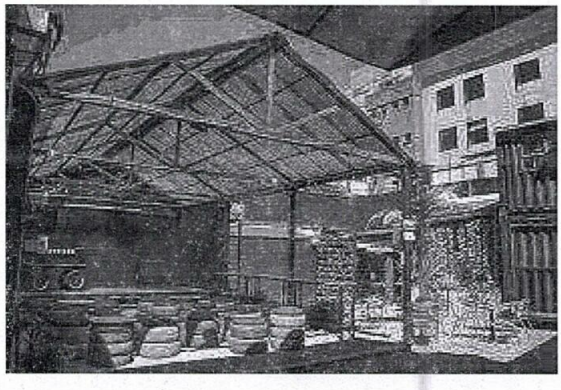
Espacio para el desarrollo del Taller con mujeres



Espacio de actividades para las personas sujetas del cuidado



Espacio para alimentación y para recreación:



Nombre de la actividad: El embellecimiento de cuidarnos

- **Objetivos de la actividad:**

- Generar un espacio de respiro, de pausa y reconexión que permitan a las mujeres cuidadoras, entretenerse, reflexionar y fortalecer su bienestar emocional y físico.
- Brindar un momento de bienestar y autocuidado, resaltando la importancia de cuidarse a sí mismas mientras cuidan de otros.
- Fomentar el amor propio y la autoestima a través de prácticas de embellecimiento natural que reconecten a las participantes con su cuerpo y su imagen desde una perspectiva amorosa y sin estereotipos.

- Reconocer saberes ancestrales y comunitarios relacionados con el cuidado del cuerpo y la salud, valorando los vínculos con la naturaleza y la cultura del cuidado.
- Promover el tejido comunitario y la construcción de redes afectivas a través de experiencias colectivas de cuidado, expresión y juego.
- Facilitar la participación plena de las mujeres cuidadoras mediante estrategias de cuidado alterno para las personas sujetas de su cuidado, a través de actividades recreativas y lúdicas simultáneas.

Descripción de la actividad:

Esta actividad busca proporcionar un espacio de respiro a las mujeres cuidadoras, en torno a una sesión de autocuidado a través de técnicas de cosmetología. La actividad busca brindarles un momento de bienestar y belleza, resaltando la importancia de cuidarse a sí mismas mientras cuidan de otros y otras. Por medio de esta actividad se vincularán a 118 mujeres a esta estrategia de cuidado.

La actividad desarrollada y su metodología, deben dar respuesta a la definición de cuidado, establecida en el Sistema Distrital de Cuidado que plantea: 1) el cuidado indirecto, que hace referencia al trabajo doméstico y 2) el cuidado directo, que comprende el cuidado de personas que requieren altos niveles de apoyo: niños y niñas, personas en condición de discapacidad, personas en condición de dependencia y personas adultas mayores que necesitan distintos niveles de apoyo.

Por otra parte, debe articular el desarrollo de las acciones con las organizaciones de mujeres cuidadoras para su fortalecimiento y tener en cuenta la diversidad de las cuidadoras, cuidadores y personas con discapacidad y los enfoques Derechos de las Mujeres, de Género y Diferencial, establecidos en la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género. Finalmente, la jornada de Spa, dirigida a las mujeres cuidadoras de Chapinero se articulará con las estrategias del sistema Distrital de Cuidado para contribuir a la redistribución de las cargas de cuidado y generar un escenario de autocuidado y oxigenación para las participantes.

Las jornadas contarán con 2 buses que recogerán a las mujeres de Chapinero en puntos claves (Parque Lourdes y otro según preinscripción) y así garantizar el desplazamiento de las participantes hasta el lugar donde se realizarán las jornadas de autocuidado. La actividad está organizada en dos jornadas donde se abordarán temas sobre cuidado de la salud, la piel, estereotipos de belleza, reconocimiento de recetas naturales, ancestrales, remedios caseros para el cuidado de la piel, mascarillas, tónicos y cremas.

Kits para entregar a las mujeres en la jornada

Kit propuesto en el Anexo Técnico	Propuesta de kit
kit brochas de maquillaje	´Bálsamo labial natural con color suave
Polvos traslucidos	´Mascarilla natural (en polvo o sobre)
Brillo labial	´Peine de madera o cepillo pequeño
Balaca para maquillaje	´Balaca para maquillaje
Sombras tonos surtidos y rubor	´Toalla facial o paño suave (de mano)
Pestañina	´Espejo de mano (pequeño)
	´Bolsita de tela, fique o papel reciclado decorado

Metodología: La actividad se desarrollará en dos jornadas, con la participación de cada una de 59 mujeres cuidadoras y sus personas sujetas de cuidado.

Etapas de la Metodología

1.Etapa Convocatoria: Descripción Metodológica de la Convocatoria Mixta: El embellecimiento de Cuidarnos.

Con el propósito de lograr la meta de las 118 mujeres de la localidad de Chapinero, se desarrollará una convocatoria mixta compuesta por tres estrategias principales. Estas permiten alcanzar distintos grupos poblacionales y facilitar el proceso de participación en la actividad.

Paso 1. Convocatoria dirigida a agrupaciones puntuales u organizaciones de mujeres

Esta fase consiste en un acercamiento directo a organizaciones comunitarias, colectivos de mujeres y redes locales, con el objetivo de:

- Difundir la información detallada sobre la actividad.
- Invitar de manera personalizada a participar en el proceso a desarrollar
- Motivar la inscripción colectiva y la articulación institucional. La metodología contempla visitas presenciales, reuniones informativas y envíos digitales de la convocatoria para fortalecer la apropiación comunitaria del proceso.

Paso 2. Preinscripción virtual mediante formulario

Se habilitará un formulario digital, accesible a través de plataformas en línea (Google Chrome), donde las interesadas podrán:

- Registrar sus datos básicos de contacto.
- Manifestar su interés en participar en la actividad.
- Personas sujetas de cuidado
- Indicar su pertenencia a una organización, si aplica. Esta modalidad permite recopilar información previa para planear de forma más eficiente el evento, así como facilitar la inscripción de mujeres que no pueden asistir a los puntos físicos.

Paso 3. Inscripción presencial en punto y fecha determinada

Finalmente, se dispondrá un punto físico de inscripción en la sede de la Alcaldía de Chapinero, durante un día específico, para:

- Asegurar la participación de mujeres con acceso limitado a medios digitales.

- Ofrecer orientación directa sobre la actividad.
- Garantizar el cierre del proceso con información verificada y actualizada. Este espacio contará con acompañamiento institucional para resolver dudas y brindar apoyo a quienes lo requieran.

JORNADA DIRIGIDA A MUJERES

2.Etapa desarrollo de la jornada: Descripción metodológica de la actividad Embellecimiento de Cuidarnos "ME AMO Y ME CUIDO"

La actividad, perteneciente a la línea *Embellecimiento de cuidarnos*, está diseñada como un espacio de pausa, reconexión y bienestar dirigido a mujeres cuidadoras, quienes, por la naturaleza de su labor cotidiana, suelen relegar su propio cuidado en función del cuidado de los demás. Este encuentro propone una vivencia integral que promueve el fortalecimiento del amor propio, la autoestima y el reconocimiento del autocuidado como un acto necesario, digno y profundamente humano.

Lejos de reforzar estereotipos o ideales normativos sobre la belleza, esta experiencia busca resignificar el embellecimiento como una forma de reconectar con la vitalidad, la frescura y la armonía interior, desde el respeto por la diversidad de cuerpos, edades y trayectorias de vida. En un ambiente cálido, seguro y lleno de intención, las participantes serán invitadas a mirarse con ternura, a recuperar la delicadeza hacia sí mismas y a restablecer un vínculo amoroso con su imagen y su cuerpo.

Durante la jornada, se ofrecerán prácticas sencillas y accesibles para el cuidado de la piel y el cabello. Se compartirán conocimientos sobre el uso de plantas medicinales, aceites naturales, infusiones, arcillas, semillas y otros elementos provenientes de la tierra, reconociendo su poder sanador y restaurador. Estas recetas y rituales, que han sido transmitidos de generación en generación, no solo brindan beneficios estéticos, sino que también reafirman un vínculo espiritual y afectivo con la naturaleza, la memoria colectiva y la cultura del cuidado.

Este encuentro se desarrollará a través de un **taller vivencial**, diseñado para brindar a las cuidadoras un espacio íntimo y significativo donde puedan detenerse, respirar y reencontrarse consigo mismas. A lo largo de la sesión, se propondrán actividades prácticas, reflexivas y sensoriales que les permitan reconocer la importancia del autocuidado como parte fundamental de su bienestar y salud emocional. El taller combinará momentos de diálogo, ejercicios de consciencia corporal, recomendaciones para el cuidado de la piel y el embellecimiento natural, todo en un ambiente amoroso, seguro y libre de juicios.

Se fomentará la participación activa, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de saberes, resaltando que el cuidado personal no es un acto de vanidad, sino una forma legítima de autorreconocimiento, dignificación y fortalecimiento del amor propio.

La actividad se desarrollará en los siguientes momentos:

Momento 1. Bienvenida y ambientación (40 minutos)

- Recibimiento cálido, música suave, aromas agradables (esencias naturales).

- Toma de asistencia y entrega del kit personalizado a cada participante.
- Breve presentación del espacio y de lo que se vivirá.
- Dinámica ligera para "aterrizar el cuerpo" y romper el hielo (puede ser con movimiento suaves o respiración).

Momento 2. Círculo de apertura – "El cuidado también es para mí" (30 minutos)

- Espacio de conversación guiada sobre el autocuidado, la entrega constante y la necesidad de detenerse. Preguntas orientadoras: ¿Cuándo fue la última vez que me cuidé a mí misma? ¿Cómo me gustaría sentirme hoy?
- Introducción al taller como una pausa merecida y sin culpa.
- Cada mujer elige una frase afirmativa o palabra clave para acompañarla durante la jornada. Ejemplo: "me amo y me respeto"

Momento 3. Ritual de limpieza y conexión con la piel (45 minutos)

- Aplicación guiada de una mascarilla natural o limpieza con agua de hierbas.
- Breves ejercicios de respiración y consciencia corporal mientras se deja actuar.
- Reflexión silenciosa o con música suave: *"Mientras cuido mi piel, cuido y honro mi historia"*

PAUSA PARA REFRIGERIO: Refrigerio Tipo 1, Sólido proteico de 180 gr, bebida empacada de 200 ml, fruta de cosecha, empacados en material no contaminante tipo caja de cartón. **(30 minutos)**

Momento 4. Saberes compartidos: cuidados ancestrales (45 minutos)

- Espacio para socializar y reconocer saberes tradicionales: plantas para el cabello, infusiones para la piel, usos del aceite natural.
- Posibilidad de que una o dos mujeres compartan recetas o trucos propios.

Momento 5. "Cinco minutos para mí" – Juego de expresión personal (30 minutos)

Como parte de este proceso, se incluirá el momento **"Cinco minutos para mí"**, un espacio de juego, expresión y afirmación, donde cada mujer podrá tomarse un tiempo breve para reconocerse frente al espejo y, si lo desea, aplicar de manera libre y placentera un poco de bálsamo, color natural, o peinarse con intención. Este gesto simbólico no pretende ajustar el cuerpo a modelos externos, sino celebrar el rostro propio, resaltar lo que cada una ama de sí y recordar que el cuidado externo también puede ser un acto profundo de dignidad y alegría.

- Cada mujer camina por el espacio al ritmo de la música, cuando se quita la música, escoge un lugar donde decida quedarse a contemplarse en el espejo.
- Puede aplicarse un poco de bálsamo, peinarse, colocarse una flor o un accesorio que le guste.
- Se acompaña con música suave y frases afirmativas como por ejemplo: *"Me reconozco y veo la luz que hay en mí", "Este rostro es hermoso", "Hoy me celebro".*

- Cierre con un encuentro de todas en el centro del salón, se observan a los ojos y se celebran bailando.

6. Círculo de cierre – Reconocimiento y compromiso (60 minutos)

- Palabras finales de las participantes: ¿cómo se sienten ahora?
- Cada una entrega simbólicamente algo (una palabra, gesto, abrazo) al grupo.
- Se invita a escribir (o decir en voz alta) una promesa de cuidado para sí misma.
- Entrega de certificados de participación en la jornada a las mujeres.

ENTREGA DE ALMUERZOS: Suministro de almuerzos tipo ejecutivo - especial que cuente como mínimo con: Proteína 250 gr (Carne, pollo, pescado o cerdo), Mixto de fruta 150 gr, Verduras 200 gr y Carbohidrato 180 gr, Bebida de fruta 280 ml. Previamente se consultará con los asistentes si hay algún requerimiento dietario especial o vegetariano. **(60 minutos)**

Esta vivencia, más que una actividad estética, es una invitación a **reconocerse valiosas, a celebrar su existencia y a resignificar el cuerpo como territorio sagrado de descanso, gozo y afecto**, donde el cuidado no es un lujo ni una recompensa, sino un derecho vital que merece ser habitado con plenitud y amor.

Salida del espacio a los buses (20 minutos). Duración total de la actividad para mujeres 6 horas.

JORNADA DIRIGIDA A PERSONAS SUJETAS DE CUIDADO

Complementariedad de Actividades de la jornada El Embellecimiento de Cuidarnos

Como parte integral de la metodología de esta actividad, se contempla una estrategia de **cuidado simultáneo** que permite la participación activa de las mujeres en el taller sin desatender a las personas sujetas de su cuidado.

Mientras las mujeres participan en el **taller de embellecimiento de cuidarnos "ME AMO Y ME CUIDO"**, dirigido por cosmetólogas, las personas a su cargo (niños, niñas, adultos mayores o personas con discapacidad) estarán vinculadas en un espacio paralelo de **recreación y aprendizaje**, con actividades diseñadas para promover el bienestar y la conciencia colectiva.

Estas actividades incluirán:

- Juegos recreativos y dinámicas lúdicas enfocadas a la importancia del autocuidado y el cuidado colectivo. Por ejemplo:

  El Círculo amoroso: en donde todos en círculo cada uno propone un gesto o un movimiento de cuidado (puede ser un abrazo simbólico, una caricia en el aire, una sonrisa) y el resto lo repite.

El Jardín del Bienestar: se reparte en el kit una flor dibujada a cada participante (niños, adultos, etc.), y cada pétalo debe dibujarse o escribir algo que cuida de sí o del otro (amor, comida sana, descanso, compañía…).

Circuito del bienestar: invitar a las personas a realizar un circuito de estaciones con acciones o actividades de cuidado. Por ejemplo: Estación 1: Saltos con lazo. Estación 2: Respiración profunda con burbujeros. Estación 3. Beber un vaso de agua.

- **Narración oral y cuentos** centrados en valores como el autocuidado, el cuidado colectivo y el respeto por el medio ambiente. Ejemplos de cuentos que se pueden compartir:

  "El libro de los cerdos" de Anthony Browne

  "El papá con delantal" de Magela Demarco

- Reflexiones guiadas sobre la importancia de cuidar de sí mismos y de su entorno.

Este enfoque busca no solo facilitar la asistencia de las mujeres, sino también **potenciar una experiencia transformadora para todos los participantes,** fomentando el tejido comunitario y el compromiso con el cuidado mutuo.

Descripción de la propuesta del kit didáctico para las personas sujetas de cuidado:

Elemento	Cantidad por persona
Hoja con una imagen impresa.	1
Caja de Crayones	1
Burbujero pequeño	1

Agenda de la actividad para las mujeres

7:30 a.m. -8:30 a.m. Los buses recogen a las participantes en los puntos establecidos por el Comité Técnico.
8:30 a.m.-9:00 a.m. Recorrido de los buses.
9:00 a.m.-9:40 a.m. Momento 1. Bienvenida de las mujeres, toma de asistencia, formato preguntas iniciales y entrega de kits.
9:30 a.m. - 10:00 a.m. Momento 2. Círculo de apertura "el cuidado también es para mí"
10:00 a.m. a 10:45 a.m. Momento 3. Ritual de limpieza y conexión con la piel
10:45 a.m. a 11:15 a.m. Entrega de refrigerio
11:15 a.m a 12:00 m. Momento 4. Saberes compartidos, saberes ancestrales
12:00 m.-12:30 p.m. Momento 5. "Cinco minutos para mí"
12:30 p.m. -1:30 p.m. Momento 6. Círculo de cierre y compromisos
1:30 p.m. - 2:30 p.m. Entrega de almuerzo
2:50 p.m. Retorno en Buses.

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Agenda de la actividad para niños y niñas

7:30 a.m.-8:30 a.m. Los buses recogen a los y las participantes en los puntos establecidos en Comité Técnico.
9:00 a.m.-9:30 a.m. Llegada al auditorio, recepción y organización para participar de la jornada
9:30 a.m. -10:30 a.m. Juegos recreativos, dinámicas lúdicas, entrega de kits
10:30 a.m. a 11:30 m Entrega de refrigerio y juego libre
11:30 m a 1:30 p.m. Narración oral y circuito de cuidado
1:30 p.m.-2:30 p.m. Entrega de almuerzos
2:50 p.m. Retorno en Buses.

Participantes: 118 mujeres de Chapinero y personas sujetas de cuidado

Recursos

1 gestora
2 cosmetólogas
118 kits
118 refrigerios
118 almuerzos
2 buses
1 espacio de cuidado
1 auditorio
118 bolsas ecológicas
118 certificados

Competencias a desarrollar:

1. Competencia personal y emocional

Capacidad de reconocer, valorar y fortalecer el amor propio, la autoestima y la importancia del autocuidado como práctica cotidiana.

Soporte conceptual: Basado en teorías del bippenestar subjetivo (Diener, 1984) y del cuidado como práctica política (Joan Tronto, 1993), el autocuidado se reconoce como una dimensión clave para el ejercicio de la autonomía y la dignidad humana.

2. Competencia en salud integral y autocuidado

Habilidad para identificar prácticas accesibles de cuidado físico y emocional, vinculadas con conocimientos tradicionales y naturales.

Soporte conceptual: Desde la perspectiva de la salud integral (OMS), el cuidado del cuerpo y las emociones es parte esencial del bienestar general. El uso de plantas, aceites y rituales es validado por la medicina tradicional y los saberes ancestrales como formas de salud comunitaria.

3. Competencia relacional y comunitaria

Capacidad de compartir, escuchar, acompañar y construir redes de cuidado colectivo a través de experiencias lúdicas, simbólicas y afectivas.

Soporte conceptual: Inspirado en enfoques de pedagogía del cuidado (Carol Gilligan) y metodologías participativas, el vínculo con otros es parte fundamental del proceso de autocuidado y fortalecimiento de lo común.

4. Competencia reflexiva

Habilidad para identificar emociones, hacer pausas conscientes y resignificar la relación con el propio cuerpo y la imagen.

Soporte conceptual: Desde la educación popular y la psicología humanista (Carl Rogers, Paulo Freire), así como desde el feminismo de Bell Hooks, los espacios de reflexión permiten resignificar vivencias, recuperar la voz propia y transformar la narrativa personal.

Bell Hooks Afro-americana, plantea que el amor hacia uno misma y la sanación emocional son actos profundamente políticos, especialmente para las mujeres que han vivido procesos de opresión. En su obra *"All About Love"*, propone que el autocuidado y el reconocimiento del propio valor son prácticas transformadoras que permiten reconstruir la relación con el cuerpo, la imagen y la identidad desde un lugar de dignidad y autonomía.

5. Competencia lúdica y expresiva (dirigida a personas sujetas de cuidado)

Capacidad de participar activamente en juegos, dinámicas recreativas y experiencias sensoriales que promuevan el cuidado de sí y de los otros.

- **Soporte conceptual:** Desde el enfoque de la recreación inclusiva y la educación emocional (Daniel Goleman), el juego es un lenguaje universal para interiorizar valores, generar vínculos y desarrollar la empatía desde edades tempranas y en contextos diversos.

Otros Soportes conceptuales:

- PIOEG, PPMYEG, CONPES 14-2021
- Sistema Distrital del Cuidado

Resultados esperados:

- 118 mujeres participan en actividades de autocuidado
- 118 mujeres fortalecen sus derechos como personas cuidadoras de la localidad de Chapinero
- Contribuir a democratizar las actividades de cuidado en la localidad de Chapinero
- Visibilizar el aporte de las mujeres cuidadoras de Chapinero a la localidad.

Evaluación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.
- Aplicación de preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.
- Recoger impresiones y testimonios de las participantes

- Elaborar un informe con los resultados y aprendizajes de la jornada.
- Mantener comunicación con las asistentes para fortalecer la red de apoyo y compartir nuevas oportunidades de formación.

Preguntas de inicio:

Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia dedicas tiempo exclusivamente para cuidarte (física, emocional o espiritualmente)?

a) Todos los días, al menos unos minutos.

b) Algunas veces a la semana.

c) Muy pocas veces al mes.

d) Casi nunca o nunca.

Pregunta 2: Cuando piensas en "cuidar", ¿cuál es la primera idea que se te viene a la mente?

a) Cuidar a los demás (familia, personas a mi cargo).

b) Escuchar mi cuerpo y descansar cuando lo necesito.

c) Hacer cosas que me hacen sentir bien conmigo misma.

d) Cumplir con mis responsabilidades diarias.

Evaluación final de la Actividad:

Herramienta 1: Imagen del amor propio

- Entregar a cada mujer una imagen dibujada.
- En cada mandala puede escribir algo que aprendió, sintió o quiere llevarse.
- En el centro escribe una palabra que resuma su experiencia.

Herramienta 2: La Promesa

- Las participantes escriben en una tarjeta algo como:
  "Hoy me comprometo a..."

Tomo II ; 434-2024

204
547

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Herramienta 3: Encuesta de satisfacción de marcar con x

ACTIVIDAD: _____	**UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR CPS 434/24**

ENCUESTA DE SATISFACCION

Agradecemos poder contar con su impresión frente al desarrollo de la actividad

1.Mencione al menos tres aspectos que le parecen positivos de la activicad

1.

2.

3.

2. ¿Cómo calificaría a las y los profesionales que dictaron la actividad en cuento al manejo de las temáticas y la metodología utilizada?

Excelentes	Sobresalientes	Regulares	Insuficientes

¿Por qué?

3.. ¿Cómo considera que fueron las actividades realizadas para el abordaje de las temáticas del autocuidao?

Excelentes	Sobresalientes	Regulares	Insuficientes

¿Por qué?

4 ¿Cómo evalúa las condiciones logísticas para el abordaje de la actividad?

Adecuación de los espacios

Excelentes	Sobresalientes	Regulares	Insuficientes

¿Por qué?

Materiales utilizados

Excelentes	Sobresalientes	Regulares	Insuficientes

¿Por qué?

Calidad de los refrigerios y almuerzos

548
202

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Excelentes	Sobresalientes	Regulares	Insuficientes

¿Por qué?

Cumplimiento de Horarios de la actividad

Excelentes	Sobresalientes	Regulares	Insuficientes

¿Por qué?

5. ¿Cómo podría aplicar en su vida diaria los temas abordados durante la activicad?

6. Qué relación encuentra entre lo aprendido y las 3 "R" del Sistema Distrital del Cuidado: reconocer, reducir y redistribuir las cargas de las mujeres cuidadoras

7. ¿La cumplió con sus expectativas como mujer cuidadora? ¿Por qué?

8 Describa lo que más le gustó de la actividad

9 Describa lo que menos le gustó de la actividad

10. ¿Qué temas le gustaría fueran abordados en próximas actividades para mujeres cuidadoras de Chapinero?

!!! GRACIAS POR SUS COMENTARIOS ¡¡¡

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 414/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESAROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Nombre de la actividad: SPACUIDARME

Fecha: abril **Duración: 7 horas**

Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
Dos gestoras	Bachiller o estudiante universitario que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.
Una tallerista	Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas de derechos de las mujeres, prácticas de cuidado, economía del cuidado y en el Sistema de Cuidado

Lugar donde se desarrollará la actividad: Por definir en Comité técnico

Nombre de la actividad: SPACUIDARTE

Objetivos de la actividad:

- Apoyar a las necesidades básicas del cuidado, promoviendo la reducción de la carga de las labores del cuidado no remuneradas que soportan desproporcionadamente las mujeres en los hogares de Chapinero, desde un enfoque de derechos (el derecho a los cuidados como derecho clave de la ciudadanía) y basándose en los principios de igualdad,
universalidad y solidaridad. Para ello se brinda un espacio de relevo y respiro para las mujeres
que ejercen labores de cuidado en la localidad.

- **Ofrecer un espacio de respiro, descanso y relajación para las mujeres cuidadoras de Chapinero promoviendo el bienestar físico y mental de las participantes**

Descripción de la actividad:

El tercer eje de la estrategia del Sistema de Cuidado se soporta en la promoción de la reducción de los tiempos en las labores de cuidado, en este sentido, se plantea la ejecución de un espacio de respiro con mujeres cuidadoras de Chapinero. Esta actividad ofrece un espacio de respiro, descanso y relajación para las mujeres cuidadoras promoviendo el bienestar físico y mental. Por medio de esta actividad se vincularán a 100 mujeres a esta estrategia de cuidado.

La actividad desarrollada y su metodología, debe dar respuesta a la definición de cuidado, establecida en el Sistema Distrital de Cuidado que plantea: 1) el cuidado indirecto, que hace referencia al trabajo doméstico y 2) el cuidado directo, que comprende el cuidado de personas que requieren altos niveles de apoyo: niños y niñas, personas en

condición de discapacidad, personas en condición de dependencia y personas adultas mayores que necesitan distintos niveles de apoyo.
Por otra parte, debe articular el desarrollo de las acciones con las organizaciones de mujeres cuidadoras para su fortalecimiento y tener en cuenta la diversidad de las cuidadoras, cuidadores y personas
con discapacidad y los enfoques Derechos de las Mujeres, de Género y Diferencial, establecidos en la
Política Pública de Mujeres y Equidad de Género. Finalmente, la jornada de Spa, dirigida a las mujeres cuidadoras de Chapinero se articulará con las estrategias del sistema Distrital de Cuidado para contribuir a la redistribución de las cargas de cuidado y generar un escenario de autocuidado y oxigenación para las participantes.

La jornada contará con 2 buses que recogerán a las mujeres de Chapinero en puntos clave, para garantizar su desplazamiento hasta el lugar donde se realizará la jornada de SPA. La actividad está organizada en dos jornadas en días distintos , una primera jornada con la participación de 50 mujeres y una segunda jornada con la participación de otras 50 mujeres cuidadoras, en establecimiento tipo SPA, que incluya (masaje, musicoterapia, aromaterapia, y una actividad de ejercicio terapéutico alternativo yoga, orientadas a promover la capacidad de concentración, pensamiento creativo, incremento en la capacidad de aprendizaje, conciencia de sí mismo, equilibrio emocional, control de impulsos, empatía, manejo del estrés, exploración de habilidad para afrontar conflictos y situaciones adversas, y fortalecimiento de redes de buen trato. Medios alternativos para Salud y el bienestar. Para el desarrollo de la actividad de yoga se entregará un tapete a cada participante.

Una vez las participantes se beneficien de las actividades en el spa, recibirán una sensibilización en torno al Sistema del Cuidado para fortalecer la importancia de contar con estos momentos de autocuidado y descanso. Se finaliza la jornada con entrega de almuerzo.

Para que las participantes estén tranquilas en su actividad, se ofrece un espacio donde las personas que tengan a su cuidado puedan permanecer con actividades lúdicas mientras ellas están en la jornada de respiro.

Metodología:
Las mujeres ingresan al spa y podrán hacer uso de zonas húmedas, piscina, jacuzzi, Turco, Sauna, zona cardiovascular, aromaterapia y musicoterapia, cada una ingresa a los espacios que deseen. Se contará con una tallerista que les ofrecerá una sesión para manejo de conciencia de sí misma y gestión del estrés y armonización a través de yoga.

Se finalizará con un taller sobre derechos de las mujeres y sistema del cuidado

Agenda de la actividad

Día 1. Grupo Uno 50 mujeres
8:00 a.m. Los buses recogen a las participantes en los puntos establecidos en Comité Técnico.
9:00 a.m. Llegada al spa, recepción de las mujeres y organización por grupos para participar de las diferentes actividades.
11:00 a.m. Entrega de refrigerio y tapetes de yoga
12:00 m. Finalización de las actividades de spa
12:00 m-1:00 p. m. Taller Sistema del Cuidado
1:00 p.m.-2:00 p.m. Almuerzo
2:20 p.m. Retorno en Buses.

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Día 1. Grupo Uno 50 mujeres
8:00 a.m. Los buses recogen a las participantes en los puntos establecidos en Comité Técnico.
9:00 a.m. Llegada al spa, recepción de las mujeres y organización por grupos para participar de las diferentes actividades.
11:00 a.m. Entrega de refrigerio y tapetes de yoga
12:00 m. Finalización de las actividades de spa
12:00 m-1:00 p. m. Taller Sistema del Cuidado
1:00 p.m.-2:00 p.m. Almuerzo
2:20 p.m. Retorno en Buses.

Participantes: 100 mujeres de Chapinero

Recursos
1 gestora
2 talleristas
100 tapete de ejercicios 10mm de grosor, en diferentes gamas de color morado, marcada a full color con el nombre del programa.
100 refrigerios
100 almuerzos
4 buses
1 espacio de cuidado
1 espacio tipo spa
1 tallerista

Competencias a desarrollar:
- Escucha, recepción de mensajes y respuesta orgánica tanto individual como colectiva al sentido del autocuidado
- Comprensión de la importancia de trabajar conjuntamente, en colectivo para lograr los objetivos comunes relacionados al posicionamiento del sistema del cuidado.

  Promoción del diálogo entre los liderazgos de las cuidadoras, cuidadores y personas con discapacidad para fortalecer sus ejercicios de participación, representación e incidencia.
- **Reconocimiento, redistribución y reducción del trabajo de cuidado y la pobreza de tiempo, entendiéndolo como una función social necesaria para la vida diaria de las personas y de la comunidad.**
- **Fomento del autocuidado de las personas vinculadas, su autonomía y el cuidado de sus pares, lo que puede contribuir a redistribuir las cargas de cuidado.**

Soportes conceptuales:
- PIOEG, PPMYEG, CONPES 14-2021-
- Sistema Distrital del Cuidado

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Resultados esperados:

- 110 mujeres participan en actividades de autocuidado
- 110 mujeres fortalecen sus derechos como personas cuidadoras de la localidad de Chapinero
- Contribuir a democratizar las actividades de cuidado en la localidad de Chapinero
- Visibilizar el aporte de las mujeres cuidadoras de Chapinero a la localidad.

Evaluación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.
- Aplicación de tres preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.

Preguntas de inicio:

1. ¿Qué sabes sobre el Sistema Distrital del Cuidado en Bogotá?
2. ¿Qué te gustaría aprender o descubrir durante esta experiencia?
3. ¿Cómo crees que se pueden reconocer las contribuciones de las personas cuidadoras?

Preguntas finales:

1. ¿Qué aprendiste o descubriste durante la experiencia que no sabías antes?
2. ¿Cómo crees que la experiencia te ha cambiado o te ha hecho reflexionar sobre la importancia del autocuidado?
3. ¿Qué acción o compromiso te gustaría tomar después de esta experiencia para apoyar el reconocimiento de las personas cuidadoras en la sociedad?

PROYECTO 2035-EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Nombre de la actividad: Bingo por los derechos de las mujeres de Chapinero

Fecha: 21 de marzo 2025 **Duración: 6 horas**

Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
Una gestora	Bachiller o estudiante universitario que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.
Tres talleristas	Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas de derechos de las mujeres, prácticas de cuidado, economía del cuidado y en el Sistema de Cuidado.

Lugar donde se desarrollará la actividad: Universidad Piloto de Colombia

Nombre de la actividad: Bingo por los derechos de la mujer de Chapinero

Objetivos de la actividad:

Crear un espacio de encuentro y reflexión que, a través del arte y que con una experiencia inmersiva, se rinda homenaje a las mujeres que han marcado la historia por la lucha de los derechos de las mujeres, que inspire y motive a las personas asistentes a comprometerse con la defensa y promoción de los derechos de las mujeres en su comunidad.

Generar conciencia en las personas participantes de la conmemoración del 8 de marzo, día internacional de los derechos de las mujeres, de las luchas por los derechos, aportes y logros de las mujeres a través de la historia.

Impulsar el compromiso y continuidad en la exigencia derechos de las mujeres para el goce efectivo de ellos, desde una mirada tanto individual como colectiva.

Descripción de la actividad:

La conmemoración del 8 de marzo nos invita a reflexionar sobre el largo camino recorrido por las mujeres en su lucha por la igualdad y el reconocimiento de sus derechos. Sin embargo, también nos recuerda que, a pesar de los avances logrados, todavía existen brechas significativas que impiden a las mujeres vivir con dignidad y autonomía en todos los ámbitos de la sociedad. En este día, nos unimos para reivindicar la igualdad de género y para recordar que la lucha por la justicia y la equidad es un camino continuo que requiere la participación y el compromiso de todas y todos. Solo en juntanza podemos construir una sociedad más justa, igualitaria y democrática, donde las mujeres tengan las mismas oportunidades y derechos que los hombres.

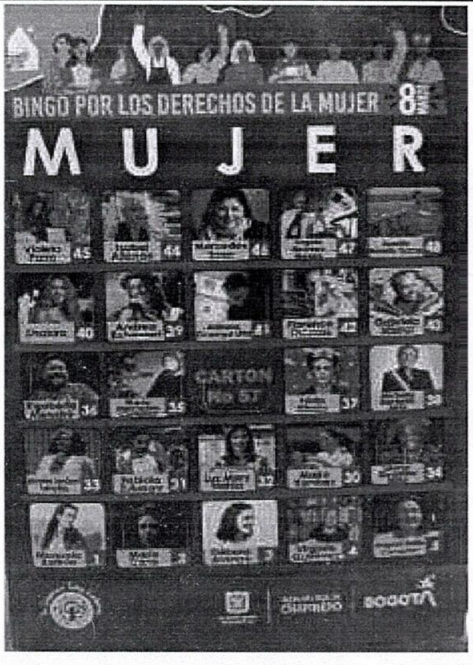
En ese orden de ideas la Alcaldía Local de Chapinero promueve un espacio de encuentro didáctico y pedagógico que, a través de un bingo, busca promover y reconocer los derechos de las mujeres. Durante el evento, se resaltará la importancia de la mujer en la historia de la humanidad y en la lucha por un mundo igualitario, libre de violencia y discriminación. Este bingo ofrece una oportunidad para conmemorar y reflexionar sobre los logros y los desafíos en la materialización de los

derechos de la mujer. La actividad está dirigida a 120 mujeres de la localidad, con la participación de una gestora quien realizará la convocatoria y apoyo operativo de la actividad, cuatro talleristas expertas en temas de derechos de las mujeres que acompañarán el proceso de sensibilización a las participantes, una presentadora del bingo y un grupo musical que amenizará la jornada al final de la sesión.

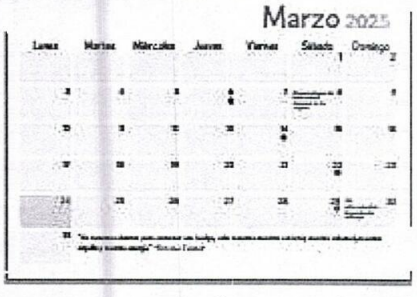
El Bingo contará con 120 cartones que recogen a mujeres, fechas e instituciones claves en el posicionamiento de los derechos de las mujeres a lo largo de la historia colombiana, una vez salga cada balota, se proyecta la mujer y se menciona algo frente a su vida.



PROYECTO 2035-EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR







Se hará entrega de un planeador a las participantes, de refrigerio y se contará con una estación de café. Al final se aplicarán tres preguntas para identificar lo aprendido en la jornada por las participantes.

Metodología:

En el marco del evento "Bingo por los derechos de la mujer", se propone una experiencia única que combina arte, reflexión y acción colectiva. Para lograr esto, se utilizarán dos herramientas fundamentales: el Performance y la experiencia inmersiva.

El Performance es una forma de arte que se centra en la presenc a y la acción del artista en el espacio, buscando crear una conexión directa con el público y generar una experiencia compartida. Por su parte, la experiencia inmersiva se refiere a la creación de un entorno que envuelve y sumerge al participante en una realidad sensorial y emocional, fomentando la participación activa y la reflexión.
A través de la combinación de estas dos herramientas, se busca crear un espacio de encuentro y reflexión que invite a los participantes a conectar con la historia y la lucha de las mujeres, y a comprometerse con la defensa y promoción de sus derechos.

Para llevar a cabo esta experiencia inmersiva, se diseñará una instalación que consistirá en un recorrido cronológico por cuatro épocas clave en la historia de la lucha por los derechos de las mujeres: el Siglo XVIII, el Siglo XIX, el Siglo XX y el Siglo XXI. Cada época estará representada por un espacio físico que recreará algunos aspectos del ambiente y la estética de la época, y que contará con elementos visuales, sonoros y táctiles que permitirán a las participantes sumergirse en la historia.

Un equipo de talleristas artistas, con experiencia en creación y trabajo con mujeres, activarán y facilitarán el recorrido, asegurando que cada participante tenga una experiencia sentida y significativa.

PROYECTO 2035-EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

A lo largo del recorrido, las participantes encontrarán diferentes estaciones en las se verán representadas las mujeres escogidas en comité técnico de este proyecto con una instalación artística que incluirá elementos como **textos, imagen, sonido** y **objetos** que permitirán a las participantes conectar con la historia y la experiencia de algunas de estas mujeres heroínas que en su camino dejaron una importante huella en la memoria de los derechos de las mujeres.

El recorrido estará diseñado de forma tal, que las participantes puedan avanzar con un ritmo propuesto de **10 minutos** por espacio, tiempo prudente para interactuar con cada estación de manera significativa. Se espera que, al final del recorrido, las participantes hayan adquirido una comprensión sensible y profunda de la historia de la lucha por los derechos de las mujeres, y que se sientan inspiradas a continuar la lucha por la igualdad y la justicia.

Esquema Metodológico

Momento	Descripción	Hora	Duración
Recepción y Registro de Asistencia	- Las participantes llegarán al salón y serán recibidas por el equipo de organización. - Se realizará el registro de asistencia en una mesa designada para este propósito. - Las participantes recibirán un material de bienvenida que incluirá información sobre el evento y el recorrido. E ingresarán al auditorio.	**2:00 p.m. a 2:30 p.m.**	**30 minutos**
Círculo de Apertura y palabras de la Alcaldía Local de Chapinero	Posteriormente, las participantes se ubicarán en círculo en el centro del salón, alrededor de una instalación que consistirá en: - Una gran pancarta con el mensaje "GRACIAS A LAS MUJERES Y A LAS NIÑAS POR SUS LUCHAS". - Una máquina de coser que simbolizará la labor y la resistencia de las mujeres a lo largo de la historia.	**2:30 p.m. a 2:50 p.m.**	**20 minutos**

Protocolo con la introducción de la Alcaldía y la presentación del proyecto. Se realizará públicamente la bienvenida en el marco de los procesos protocolarios.

Sensibilización:

En este espacio, se realizará una primera sensibilización que constará de dos partes:

- Una parte de palabra y entrega de un fruto: se presentará una reflexión sobre la importancia de la lucha de las mujeres representada como un fruto, ej.: **"gracias a sus luchas hoy se reconoce tu derecho a participar a través del voto"** y por otra parte la necesidad de continuar trabajando hacia la igualdad y la justicia, en la medida que invitemos a sembrar ahora la semilla de ese fruto, en la tierra que dejaremos sobre el mapa de Chapinero.

-Una parte de acción performática: se realizará una acción que invite a las participantes a reflexionar sobre su propio papel en la lucha por los derechos de las mujeres, en la que se generará una procesión o marcha hombro a hombro alrededor de la pancarta, al ritmo del sonido de una máquina de coser.

Finalmente se invitará al recorrido, reconociendo los pasos de nuestras heroínas.

	Se organizarán a las mujeres en cuatro grupos del mismo número de integrantes.		
Recorrido por las Estaciones	Después de la sensibilización inicial, las participantes realizarán un recorrido por cuatro estaciones, cada una representando una época clave en la historia de la lucha por los derechos de las mujeres. En cada estación, las participantes encontrarán una instalación artística que representará la vida y la lucha de las mujeres en esa época. Las instalaciones incluirán elementos como texto, imagen, sonido y objetos que permitirán a las participantes conectar con la historia y la experiencia de las mujeres. Las participantes podrán interactuar con cada estación de manera significativa, reflexionando sobre la importancia de la lucha de las mujeres en cada época y cómo se relaciona con su propia vida y experiencia - **Estación 1: Siglo XVIII – Revolución y Emancipación-** **Actividad: "Cartas de Emancipación"** **Objetivo:**- Reflexionar sobre las formas en que las mujeres han sido oprimidas y limitadas a lo largo de la historia.	**2:50 p.m. a 3:30 p.m.**	**40 minutos** **10 minutos por estación**

- Identificar las formas en que las mujeres pueden emanciparse y tomar control de sus propias vidas.

- Fomentar la expresión y la creatividad como formas de empoderamiento y liberación

Instrucciones:

Inspiradas en la carta de Manuelita Sáenz a su esposo, invitaremos a escribir una carta a aquellos o aquello de lo que te quieres emancipar.

- Puedes escribir a una persona, una institución, una sociedad o un sistema que te ha oprimido o limitado en algún momento.

- En tu carta, expresa tus sentimientos, tus deseos y tus aspiraciones. Habla de lo que te ha hecho daño y de lo que te gustaría cambiar.

- No te preocupes por la gramática o la ortografía. Esta carta es para ti, y es un espacio para expresarte libremente.

- Estación 2: Siglo XIX - Sufragismo y Movimiento Social.

Actividad: "Con mi voz construyo un lugar seguro y pongo límites a la opresión"

Veremos una instalación artística de un muro o barricada como una representación física y simbólica de los límites y barreras que las mujeres han tenido que superar a lo largo de la historia.

En este Carteles y pancartas que reproduzcan los lemas y consignas del movimiento sufragista, como "Votos para las mujeres" o "Igualdad de derechos".

Objetivo: Reflexionar sobre las formas en que las mujeres han sido oprimidas y limitadas en su participación, y celebrar la resistencia y la resiliencia de las mujeres.

Instrucciones:

1. Las participantes se colocarán una venda en los ojos y recibirán algunos ladrillitos.

2. En silencio, las participantes construirán un muro con los ladrillitos, representando las barreras y limitaciones que han enfrentado las mujeres.

3. Una vez que el muro esté construido, las participantes retirarán las vendas y contemplarán el muro.

4. Luego, con la ayuda de materiales artísticos (pinturas, marcadores, etc.), las participantes transformarán el muro en un espacio seguro y acogedor, representando la liberación y el empoderamiento de las mujeres.

- Estación 3: Siglo XX - Feminismo y Movimiento de Liberación

PROYECTO 2035-EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Actividad: "El camino de las mujeres: un recorrido simbólico"

La actividad está inspirada en el concepto del autorretrato de Frida Kahlo, que representa la búsqueda de la propia identidad y autonomía. El uso del espejo y el marco busca crear un espacio para que las participantes se conecten con su propia reflexión y autoconocimiento.

Objetivo: Reflexionar sobre la historia del feminismo y el movimiento de liberación de las mujeres, y conectar con la propia identidad y autonomía.

Instrucciones:

1. Las participantes se acercarán a un camino simbólico hecho con cenizas, que representan las mujeres y feministas que han luchado por la igualdad y la justicia.

2. A lo largo del camino, se encontrarán con palabras y frases de canciones y poemas que han inspirado y acompañado a las mujeres en su lucha por la liberación.

3. Al final del camino, las participantes se encontrarán con un espejo y un marco que las invita a reflexionar sobre su propia identidad y autonomía.

4. Se les pedirá que se miren en el espejo y se pregunten: "¿Quién soy?"

Preguntas fuerza para el cierre: (Este puede ser por escrito)

- ¿Qué mujeres y feministas han inspirado y acompañado a las participantes en su propio camino hacia la liberación?

- ¿Qué palabras y frases de canciones y poemas han resonado con las participantes y por qué?

- ¿Qué significa para cada participante ser una mujer autónoma y liberada?

- Estación 4: Siglo XXI - Feminismo Contemporáneo y Acción Global

Actividad: "Voces y miradas del feminismo contemporáneo"

Objetivo: Conocer y reflexionar sobre los testimonios y discursos de mujeres contemporáneas que están haciendo historia en diferentes ámbitos, como la política, el arte y el deporte.

Instrucciones:

1. Se proyectarán videos con testimonios y discursos de mujeres contemporáneas que han logrado un impacto significativo en la sociedad actual.

2. Las participantes podrán escuchar y ver a mujeres que han sido pioneras en la lucha por la igualdad de género y la justicia social en Bogotá.

3. Después de la proyección, se invitará a las participantes a reflexionar sobre lo que han escuchado y visto, y a compartir sus propias opiniones y pensamientos

	sobre el papel de las mujeres en la sociedad actual. Además, tendremos el honor de exhibir una creación única realizada por las mujeres rurales de la localidad de Chapinero: Un cuadro artesanal inspirado en las tradicionales arpilleras, que refleja el mapa de la localidad y localiza las zonas de mayor atención por la presencia de violencias. Esta obra es un testimonio de la resiliencia y la creatividad de las mujeres de Chapinero, y nos invita a reflexionar sobre la importancia de la participación comunitaria y la lucha contra la violencia de género. **Preguntas guía para la reflexión:** - ¿Qué mensajes o ideas te han resonado más de los testimonios y discursos que has escuchado? - ¿Cómo crees que las mujeres pueden seguir haciendo historia y cambiando el mundo en el futuro? - ¿Qué acciones o cambios puedes hacer en tu propia vida para contribuir a la igualdad de género y la justicia social?		
Refrigerio y entrega de cartones del bingo y calendarios	Las personas de la organización harán la entrega de refrigerios y cartones del bingo.	**3:30 p.m. a 4:00 p.m.**	**30 minutos**

PROYECTO 2035-EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

	En este momento nuevamente se dispone el espacio para la realización del bingo y la presentación del grupo musical		
		4:00 p.m. a 4:10 p.m.	
Apertura del bingo con primera intervención musical	Las participantes se ubicarán en algún lugar y el grupo musical realizará la presentación de dos temas que inviten un poco al movimiento y al canto.		**10 minutos**
		4:10 p.m. a 6:10 p.m.	
Desarrollo del Bingo	**Juego del Bingo: "Descubriendo a las mujeres que cambiaron la historia"** En este emocionante juego del bingo, descubriremos juntas a 75 mujeres que han dejado una huella imborrable en la historia. Nuestra presentadora nos guiará a través de este viaje, y contaremos con el apoyo de nuestras talleristas, que nos leerán un fragmento de interés sobre cada una de estas mujeres increíbles. **Cómo jugar:** - Cada participante recibirá un cartón de bingo con los nombres de las 75 mujeres. - Nuestra presentadora llamará a cada una de las mujeres, y nuestras talleristas leerán un fragmento de interés sobre cada una de ellas. - Las participantes deberán marcar el nombre de la mujer en su cartón de bingo. - La primera participante que complete una línea o un patrón determinado		**2 Horas**

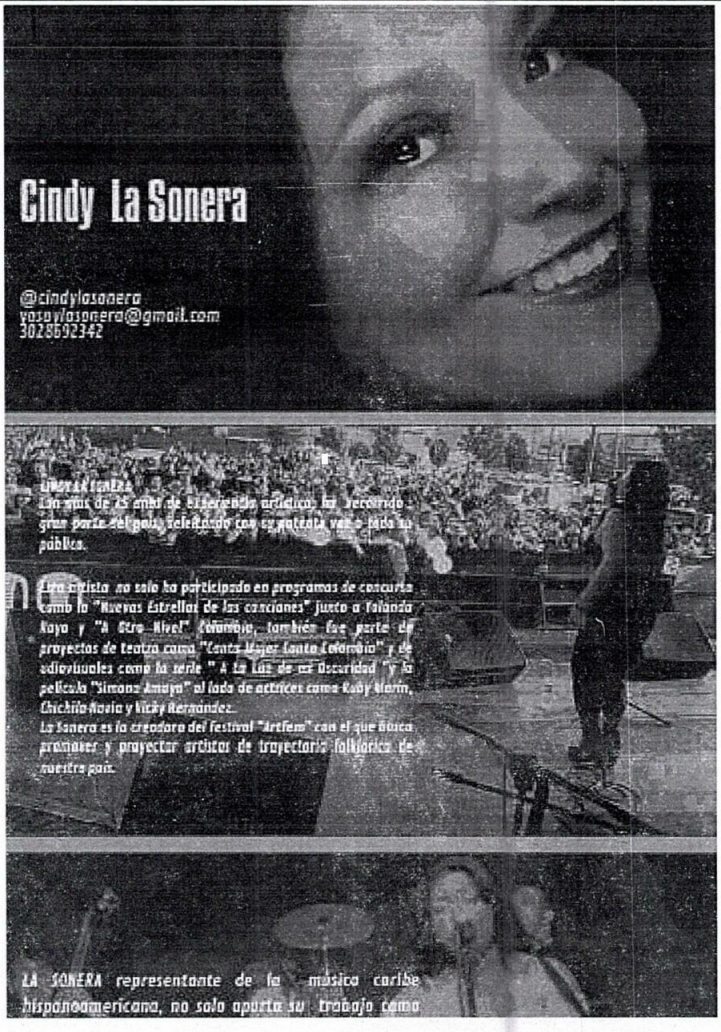
	gritará "Bingo!" y ganará el juego, recibiendo un bono de premio. **Objetivo:** - Conocer a mujeres que han cambiado la historia y han dejado un legado importante. - Reflexionar sobre la importancia de la contribución de las mujeres en diferentes ámbitos. - Divertirse y aprender de manera interactiva.		
Cierre	**"La música de la igualdad"** Para cerrar este evento tan especial, tenemos el placer de presentar a la orquesta de Cindy la Sonera. La invitación es a disfrutar de la música y la energía de Cindy la Sonera que deleitará con diferentes ritmos tropicales.	**6:10 p.m-7:10 p.m.**	**1 Hora**

La música de la Igualdad

PROYECTO 2035-EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS

CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR



Participantes: 120 mujeres de la localidad

- Recursos:
- Materiales para ambientar cada estación.
- 4 talleristas
- 1 gestora
- 1 auditorio
- contar con acceso adecuado para personas en condición de discapacidad, sonido, micrófonos, luces, baños, video beam, conexión a internet, computador portátil y contar con protocolos aprobados de bioseguridad. (las condiciones deben permitir a participación en modalidad presencial). (Con acceso a baños)
- 1 estación de café
- Alquiler de implementos para el desarrollo de. bingo, incluye: Balotera Manual Acrílica, Set de 75 Balotas, Tablero Guía Principal Manual ajustado a las imágenes de mujeres importantes y fechas relevantes para los

derechos de las mujeres, Tablero Auxiliar para Control Balotas, cartones para bingo (120) en dónde se imprimen mujeres representativas y/o fechas emblématicas en lugar de las letras del bingo, cartones elaborados en material resistente, impresos a full color, tamaño media carta, aprobación de la oficina de comunicaciones.

- Grupo Musical de 4 a 6 integrantes, salida de una hora (no requiere ser reconocido a nivel Nacional) genero musical según solicitud. Debe incluir backline - instrumentos músicales.
- Calendario tipo planeador que facilice la organizacion de tiempos y agendas para las mujeres participantes
- Bono por 300,000 intercambiable por elementos en almacén de grandes superficie por el reconocimiento a aquellas mujeres que ganen el bingo según las condiciones descritas en el momento del juego.(Monto no ofertable)
- 2 buses para 60 personas

Competencias a desarrollar:

Escucha, recepción de mensajes y respuesta orgánica tanto individual como colectiva al sentido de la conmemoración del 8 de marzo, día internacional de los derechos de las mujeres
Empatía, reconocimiento de mujeres incidentes en la exigencia de derechos y conciencia del aporte de las mujeres colombianas y latinas de la incidencia en esferas del arte, la ciencia, política y el deporte
Comprensión de la importancia de trabajar conjuntamente, en colectivo para lograr los objetivos comunes relacionados con los derechos de las mujeres

Soportes conceptuales:

- Línea de tiempo de los derechos logrados por las mujeres.
- Identificación en la historia, en el arte, la política, los deportes y la ciencia de mujeres incidentes en diferentes etapas para realizar su reconocimiento y exaltación de los aportes realizados.
- PIOEG, PPMYEG, Conpes 14.
- Espacios de participación de las mujeres logrados.
- Ley 1257, fechas conmemorativas

Resultados esperados:

- 120 mujeres participan en la conmemoración del 8 de marzo, día internacional de los derechos de las mujeres, reconocen la historia de los derechos logrados a través de la historia y la lucha de otras mujeres.
- 120 mujeres reflexionan sobre sí mismas y establecen su propia meta en relación con la sostenibilidad de lo logrado y la continuidad y persistencia en la lucha por lo faltante.
- 120 mujeres asisten y gozan de una jornada de respiro, acompañada de aprendizajes

Evaluación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.

PROYECTO 2035-EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

- Aplicación de tres preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.

Preguntas de inicio:

1. ¿Qué sabes sobre la historia de las luchas de las mujeres y los derechos de las mujeres?
2. ¿Qué te gustaría aprender o descubrir durante esta experiencia?
3. ¿Cuál es tu conexión personal con el Día Internacional de la Mujer (8 de marzo)?

Preguntas finales:

1. ¿Qué aprendiste o descubriste durante la experiencia que no sabías antes?
2. ¿Cómo crees que la experiencia te ha cambiado o te ha hecho reflexionar sobre la importancia de las luchas de las mujeres y los derechos de las mujeres?
3. ¿Qué acción o compromiso te gustaría tomar después de esta experiencia para apoyar la lucha por los derechos de las mujeres?

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESAROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Nombre de la actividad: Escuela de participación para mujeres Orika Bioho (cine foro)

Fecha: Mayo **Duración: 8 horas**
Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
Gestora	Jornada de una gestora o gestor para el acompañamiento en la actividad, la convocatoria para los mismos y el manejo de la dinámica y logística, podrán ser bachilleres o estudiantes universitarios que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.
Sabedora	Mujer étnicas con más de 5 años de experiencia y conocimiento en procesos de acompañamiento y sanación, intervención comunitaria y manejo de grupos.

Lugar donde se desarrollará la actividad: Por definir en Comité técnico

Nombre de la actividad: Las mujeres el campo reciben a las mujeres de la ciudad

Objetivocons de la actividad:

- Realizar un cine-foro en torno a los derechos de las mujeres, con un enfoque especial en la discriminación desde una perspectiva interseccional de género.
- Generar un espacio de diálogo y reflexión sobre las diversas formas de discriminación que enfrentan las mujeres, considerando factores como la etnicidad, clase, y otras condiciones que inciden en sus experiencias.
- Ofrecer una oportunidad para fortalecer el conocimiento y la conciencia sobre los derechos de las mujeres, promoviendo su participación activa en la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa a través de La Escuela de Participación para Mujeres Orika Bioho.

Descripción de la actividad:

Se realizará un cine-foro en torno a los derechos de las mujeres, con un enfoque especial en la discriminación desde una perspectiva interseccional de género y el reconocimiento del papel de las mujeres en la construcción social del territorio en Chapinero. Con el cine-foro se promoverá un espacio de encuentro e intercambio que vincule por lo menos la participación de 55 mujeres donde se cualifique e incentive liderazgos diversos en las mujeres chapinerunas.

Por lo tanto, la promoción y convocatoria de estas actividades, se hará en articulación con instancias de participación locales estratégicas, convocatoria directa con Juntas de Acción Comunal, Organizaciones y colectivos de Mujeres de Chapinero, así como con otros actores estratégicos como: Universidades en la localidad, Junta Administradora Local, Entidades que hacen presencia en la localidad.

324
590

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

La actividad de Cine-Foro: **"Mujeres de la Escuela Orika Bioho y Derechos: Mujeres en Acción"** es un espacio de encuentro y reflexión dirigido a mujeres afrodescendientes, con el objetivo de fortalecer el reconocimiento de sus derechos, visibilizar sus luchas y fomentar la sororidad a través del cine.
La actividad que busca generar un espacio de diálogo y reflexión sobre las diversas formas de discriminación que enfrentan las mujeres, considerando factores como la etnicidad, clase, y otras condiciones que inciden en sus experiencias. La Escuela de Participación para Mujeres Orika Bioho ofrece una oportunidad para fortalecer el conocimiento y la conciencia sobre los derechos de las mujeres, promoviendo su participación activa en la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa. Por medio de esta actividad se vincularán a 55 mujeres a esta estrategia de fortalecimiento y construcción de ciudadanía.

Película o Documental Sugerido

"Las Sufragistas Negras" (Documental) – Historia de mujeres afro en la lucha por el voto y los derechos civiles.
"El Color de la Libertad" – Relata la resistencia de las comunidades afro contra la discriminación y el racismo estructural.
"Voces de Resistencia" – Documental sobre lideresas afro en América Latina.
" El Color Púrpura"
Una vez se desarrolle el cine-foro se hará entrega de gorras, chaquetas y kits de trabajo autónomo. Se contará con una sabedora que realizará la armonización del espacio.

Metodología:

El cine foro es una herramienta pedagógica y de sensibilización que permite generar espacios de diálogo y reflexión a partir de una película o documental. En este caso, el cine foro de la Escuela Orika Bioho, busca visibilizar las experiencias de las mujeres afrodescendientes en la localidad, promover el conocimiento de sus derechos y fomentar la sororidad y la acción colectiva.

Durante el cine foro se busca generar un espacio que permita:

- El diálogo y reflexión sobre los derechos de las mujeres afro en Chapinero a través del cine, con el fin de fortalecer su reconocimiento, promover el empoderamiento y fomentar la incidencia comunitaria.
- Analizar las problemáticas y desafíos que enfrentan las mujeres afrodescendientes en el ámbito social, económico y político.
- Visibilizar la historia y el aporte de las mujeres afro en la defensa de sus derechos.
- Fomentar la construcción de redes de apoyo entre mujeres afro de Chapinero.
- Identificar estrategias de acción para la promoción y defensa de los derechos de las mujeres afrodescendientes en la localidad.

3. Fases del Cine Foro

Fase 1: Preparación y Convocatoria

- Selección de la película o documental: Se elegirá un material audiovisual relevante que aborde la historia, luchas y derechos de las mujeres afro.
- Diseño de la convocatoria: Se difunde la invitación a través de redes sociales, organizaciones comunitarias y grupos de mujeres afro en Chapinero.

- Logística y recursos: Se gestiona un espacio accesible (biblioteca, universidad), teatro, con sistema de sonido y materiales complementarios (guías de discusión, folletos sobre derechos de las mujeres afro).

Fase 2: Desarrollo del Cine Foro

- Bienvenida y presentación
- Presentación del evento y sus objetivos.
  - Breve introducción sobre la película y su relación con la realidad de las mujeres afro en Chapinero.
  - Dinámica inicial: cada participante comparte una palabra que represente su identidad como mujer afro.
  - Armonización del espacio: Una sabedora realizará una armonización antes de iniciar la actividad.

Proyección de la película o documental
Se sugiere un ambiente cómodo y respetuoso para la experiencia cinematográfica.
Espacio de diálogo y reflexión: Se organizan grupos pequeños para debatir y luego se realiza una plenaria.
Preguntas guía para la discusión:

¿Qué realidades de la película se reflejan en la vida de las mujeres afro en Chapinero?
¿Cuáles son las principales barreras que enfrentamos en el acceso a derechos como educación, empleo y participación política?
¿Cómo podemos fortalecer nuestras voces y liderazgos en la comunidad?
¿Qué acciones podemos emprender para la defensa de nuestros derechos en Chapinero?

Se finaliza el cine-foro con con conclusiones y construcción de propuestas

- **Sistematización de ideas clave.**
- **Elaboración de compromisos y estrategias colectivas.**
-

Desarrollo de la jornada
La jornada se divide en estos momentos:
Apertura y bienvenida

- Presentación de talleristas y participantes.
- Explicación del propósito de la jornada y la importancia del enfoque de género.
- Dinámica de integración para crear confianza y fortalecer la conexión entre las asistentes.

Jornada y experiencias práctica

- Taller de siembra
- Presentaciones artísticas
- Conversatorio
- Recorridos por estaciones de intercambio de saberes
- Reconocimiento a lideresas

Cierre y reflexión final

- Compartir experiencias y aprendizajes.

- Construcción de un compromiso sobre la importancia del intercambio de saberes.
- Despedida y agradecimientos.

Agenda de la actividad

7.00 a.m.-9.00 p.m. Montaje del espacio
9:00 a.m. -9:30 a.m. Apertura de la jornada
9:30 a.m. -10:00 a.m. Armonización
10:00 a.m.-11.00 a.m. Entrega de refrigerios
11:00 a.m. 1:00 p.m. Desarrollo del cine-foro
1:00 p.m.-2:00 p.m. Almuerzo
2:00 p.m-3:00 p.m. Conversatorio
3:00 p.m. a 3.30 p.m. Entrega de kits
3:30 p.m.-4:30 p.m. Cierre de la jornada y documentan reflexiones, testimonios y acuerdos

Participantes: 55 mujeres de Chapinero

Recursos
1 gestora
1 sabedora
55 refrigerios
55 almuerzos
15 mesas plásticas
60 sillas
1 espacio de proyección
1 máquina de palomitas
55 kits de armonización
55 gorras
55 chaquetas.

Competencias a desarrollar:

Expresión oral y argumentación

- Fortalecimiento de la habilidad para expresar ideas, opiniones y experiencias de manera clara y fundamentada.
- Práctica en el debate y la argumentación sobre derechos y justicia social.

Escucha activa y diálogo intercultural

- Desarrollo de la capacidad para escuchar diferentes perspectivas y generar debates respetuosos.
- Promoción del diálogo entre mujeres de distintas edades y contextos dentro de la comunidad afro.

Competencias Socioemocionales
Empoderamiento y autoestima

- Reconocimiento de la identidad y el valor de ser mujer afrodescendiente.
- Fortalecimiento de la confianza en sí misma para la defensa de sus derechos.

Trabajo en equipo y sororidad

- Desarrollo de habilidades para la colaboración y el apoyo mutuo entre mujeres afro.

- Creación de redes de confianza y articulación comunitaria.

Conciencia social y sentido de pertenencia

- Reconocimiento del papel de las mujeres afro en la historia y la sociedad.
- Generación de un sentido de pertenencia a la comunidad afro en Chapinero y Bogotá.

Competencias Ciudadanas y de Liderazgo

Incidencia y participación comunitaria

- Capacidad para proponer acciones concretas que promuevan la equidad de género y racial en la comunidad.
- Desarrollo de liderazgo en la defensa de derechos y la movilización social.

Capacidad de organización y activismo

- Aprendizaje de estrategias para organizar iniciativas en defensa de los derechos de las mujeres afro.
- Conocimiento de herramientas para la gestión de proyectos y participación en espacios de toma de decisiones.

Soportes conceptuales:

- PIOEG, PPMYEG, CONPES 14-2021-
- Conceptualización de intercambio de saberes.
- Educación popular y aprendizaje colectivo.

Resultados esperados:

4. Resultados Esperados

- Mayor sensibilización sobre los derechos de las mujeres afro en Chapinero.
- Fortalecimiento de liderazgos y redes de apoyo entre las participantes.
- Identificación de estrategias comunitarias para promover la equidad racial y de género.
- Vinculación con organizaciones y entidades que trabajan por los derechos de las mujeres afrodescendientes.

Conclusión

El cine foro es una herramienta clave para promover el reconocimiento y la defensa de los derechos de las mujeres afro en Chapinero. A través del diálogo, la reflexión y la acción colectiva, se busca fortalecer su participación, empoderamiento y visibilidad en la sociedad.

Evaluación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.
- Aplicación de tres preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.
- Recoger impresiones y testimonios de las participantes
- Elaborar un informe con los resultados y aprendizajes de la jornada.
- Mantener comunicación con las asistentes para fortalecer la red de apoyo y compartir nuevas oportunidades de formación.

Preguntas de inicio:

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

1. ¿Qué te gustaría aprender o descubrir durante esta experiencia?
2. ¿ Qué conoces sobre la lucha de las mujeres afro en Colombia y en Chapinero?
3. ¿Qué conoces frente a las organizaciones sociales de mujeres afro del Distrito Capital?

Preguntas finales:

1. ¿Qué aprendiste o descubriste durante la experiencia que no sabías antes?
2. ¿Cómo crees que la experiencia te ha cambiado o te ha hecho reflexionar sobre los derechos de las mujeres afro en Colombia?
3. ¿Qué acción o compromiso te gustaría tomar después de esta experiencia para apoyar el reconocimiento de los derechos de las mujeres afro en la localidad?

229
595

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESAROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Nombre de la actividad: Las mujeres del campo reciben a las mujeres de la ciudad

Fecha: Mayo **Duración: 8 horas**

Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
Dos gestoras	Jornada de una gestora o gestor para el acompañamiento en la actividad, la convocatoria para los mismos y el manejo de la dinámica y logística, podrán ser bachilleres o estudiantes universitarios que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.
Una tallerista	Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas relacionados con la siembra y mantenimiento de plantas.

Lugar donde se desarrollará la actividad: Por definir en Comité técnico

@PPTNombre de la actividad: Las mujeres el campo reciben a las mujeres de la ciudad

Objetivos de la actividad:

- Desarrollar una **jornada de intercambio de saberes y costumbres entre las mujeres urbanas y mujeres rurales, "Encuentro de mujeres, saberes y territorios"**
  - Fortalecer los lazos entre ambas comunidades, promoviendo el aprendizaje mutuo y el reconocimiento de las distintas experiencias de vida, tradiciones y conocimientos que cada grupo aporta.
- Enriquecer la comprensión y valorar la diversidad cultural, fomentando la solidaridad y el empoderamiento colectivo de las mujeres en sus distintos contextos.
- Vincular a 94 mujeres a la estrategia de fortalecimiento y construcción de ciudadanía en Chapinero.

escripción de la actividad:

Se realizará una jornada de intercambio de saberes y costumbres entre mujeres urbanas y rurales de la localidad. La actividad fortalecerá los lazos entre ambas comunidades, las mujeres rurales y urbanas de la localidad para generar el aprendizaje mutuo y el reconocimiento de las los saberes de las mujeres de ambas zonas, así como las tradiciones y conocimientos que cada grupo aporta.

El intercambio de saberes entre mujeres urbanas y rurales en la localidad de Chapinero es una estrategia clave para fortalecer el tejido social y promover el aprendizaje mutuo fomentando el dialogo enriquecedor

Previa a la actividad se realizará una reunión con la promotora de la propuesta para armonizar sus expectativas frente a la propuesta y lo plasmado en el anexo técnico y a continuación se realizará una reunión con organizaciones de mujeres rurales de Chapinero para programar la jornada, al igual que con organizaciones de mujeres urbanas. Dentro de los intercambios de saberes que se pueden lograr están:

~~230~~
576

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Agricultura Urbana y Producción Sostenible Mujeres rurales con experiencia en cultivos tradicionales pueden compartir sus conocimientos sobre siembra, abonos orgánicos y manejo de plagas de manera natural con mujeres urbanas interesadas en huertas caseras o comunitarias. A su vez, las participantes de la ciudad pueden aportar nuevas técnicas de comercialización y diseño de espacios de cultivo en entornos reducidos.

Encuentros Gastronómicos y de Saberes Ancestrales: Se pueden organizar un encuentro donde mujeres rurales enseñen recetas tradicionales con ingredientes autóctonos, mientras que las urbanas aporten conocimientos sobre nuevas técnicas de cocina, conservación y emprendimiento gastronómico. Esta actividad también fortalece la identidad cultural y el reconocimiento de la biodiversidad alimentaria.

Feria de Trueque y Mercados Solidarios: La creación de espacios de trueque donde las mujeres rurales ofrezcan productos agrícolas o artesanales a cambio de servicios o bienes urbanos permite dinamizar la economía local. Además, los mercados solidarios pueden ser una plataforma para visibilizar los emprendimientos de ambas comunidades.

Círculos de Narración y Memoria Colectiva: Se pueden organizar encuentros donde las mujeres compartan sus historias de vida, experiencias de resiliencia y estrategias de liderazgo comunitario. Este tipo de espacios fortalecen la identidad, el reconocimiento mutuo y la construcción de redes de apoyo.

Intercambio de Prácticas en Medicina Natural y Bienestar: Mujeres rurales con conocimientos en plantas medicinales, infusiones y terapias naturales pueden enseñar su uso a mujeres urbanas, quienes a su vez pueden compartir técnicas modernas de bienestar y autocuidado.

Estas actividades no solo fortalecen la relación entre el campo y la ciudad, sino que también generan oportunidades económicas, culturales y sociales que benefician a ambas comunidades.

Metodología:

1.Elaborar un Diagnóstico y Convocatoria: Antes de iniciar el proceso, es clave conocer las necesidades, intereses y conocimientos de ambas comunidades, para:

2.Identificación de saberes: Conocer los conocimientos y habilidades que pueden compartir las mujeres rurales y urbanas.

3.Participantes: Se convocarán mujeres interesadas en el intercambio a través de redes comunitarias, asociaciones de mujeres, organizaciones sociales y redes sociales.

4. **Definición de temáticas**: Se seleccionarán los temas de mayor interés común, como agricultura urbana, gastronomía, artesanías, emprendimiento, medicina natural, entre otros.

Diseño del Intercambio: Se establecerá una estructura participativa y colaborativa para el intercambio de conocimientos.

6.Modalidades: El intercambio se realizará a través de una jornada con talleres, visitas de campo, mercados solidarios, presentaciones artísticas

Para toda la actividad se utilizarán dinámicas participativas como aprendizaje basado en la experiencia, trueque de saberes y metodologías de educación popular.

7. Espacios de encuentro: Se definirán lugares accesibles en zona rural de la localidad.

8. Implementación del Intercambio

Se ejecutarán las actividades diseñadas, promoviendo la equidad en el aprendizaje.

231
SA

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Talleres de doble vía: tanto mujeres rurales como urbanas compartirán sus conocimientos de manera equitativa.
Aprendizaje práctico: Se fomentará el aprendizaje a través de la práctica, con actividades como siembra, preparación de alimentos, fabricación de productos artesanales o comercialización.
Reflexión y diálogo: Se incluirán espacios de conversación donde las mujeres puedan compartir experiencias, desafíos y oportunidades en sus comunidades.

Desarrollo de la jornada
La jornada se divide en estos momentos:
Apertura y bienvenida

- Presentación de talleristas y participantes.
- Explicación del propósito de la jornada y la importancia del enfoque de género.
- Dinámica de integración para crear confianza y fortalecer la conexión entre las asistentes.

Jornada y experiencias práctica

- Taller de siembra
- Presentaciones artísticas
- Conversatorio
- Recorridos por estaciones de intercambio de saberes
- Reconocimiento a lideresas

Cierre y reflexión final

- Compartir experiencias y aprendizajes.
- Construcción de un compromiso sobre la importancia del intercambio de saberes.
- Despedida y agradecimientos.

Agenda de la actividad

7.00 a.m.-9.00 p.m. Montaje del espacio y llegada de buses con mujeres urbanas
9:00 a.m. Apertura de la jornada
9:30 a.m. -11:00 a.m. Taller de siembra
11:00 a.m. 1:00 p.m. Intercambio de saberes y recorridos por estaciones
1:00 p.m.-2:00 p.m. Almuerzo
2:00 p.m-3:00 p.m. Conversatorio
3:00 p.m. a 3.30 p.m. Reconocimiento a lideresas
3:30 p.m.-4:30 p.m. Muestras artísticas
4:40 p.m. Retorno a buses

Participantes: 94 mujeres de Chapinero

Recursos
2 gestoras

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

1 tallerista siembra
94 refrigerios
94 almuerzos
2 buses
10 carpas
1 sonido
1 tarima
1planta eléctrica
25 mesas plásticas
100 sillas
1 baño portátil
1 planta eléctrica

Competencias a desarrollar:

1.Competencias Comunicativas

- Escucha activa: Las participantes aprenden a comprender y valorar las experiencias y conocimientos de otras mujeres.
- Expresión oral y narrativa: Se fortalecen habilidades para compartir saberes de manera clara, estructurada y atractiva.
- Diálogo intercultural: Se fomenta el respeto y la integración de diferentes formas de conocimiento, desde lo tradicional hasta lo contemporáneo.

2. Competencias Técnicas y Productivas

- Agricultura urbana y agroecología: Conocimientos sobre cultivo sostenible, manejo de suelos y producción de alimentos en espacios urbanos y rurales.
- Transformación y comercialización de productos: Habilidades para procesar, empaquetar y vender productos agroalimentarios y artesanales.
- Gastronomía y cocina tradicional: Aprendizaje de recetas ancestrales y nuevas técnicas culinarias.
- Artesanías y oficios tradicionales: Fortalecimiento de técnicas artesanales como el tejido, la cerámica y la confección.

3. Competencias de Emprendimiento y Economía Solidaria

- Gestión de proyectos productivos: Habilidades para planificar y administrar pequeños negocios basados en el conocimiento compartido.
- Manejo de redes y comercialización digital: Uso de plataformas digitales para promover y vender productos o servicios.
- Economía colaborativa y trueque: Estrategias para el intercambio de bienes y servicios sin necesidad de intermediarios.

4. Competencias Sociales y Ciudadanas

- Trabajo en equipo y liderazgo comunitario: Desarrollo de habilidades para la organización y gestión de iniciativas colectivas.
- Empoderamiento y autonomía: Fortalecimiento de la confianza en sí mismas y en sus capacidades para incidir en su comunidad.
- Sostenibilidad y conciencia ambiental: Aprendizaje sobre el impacto de la producción y el consumo en el medioambiente y promoción de prácticas sostenibles.

5. Competencias de Bienestar y Cuidado

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

- Autocuidado y salud integral: Conocimientos sobre alimentación saludable, medicina natural y bienestar emocional.
- Cuidado del entorno y de la comunidad: Estrategias para mejorar la calidad de vida a través del trabajo colectivo y la protección del medioambiente.
- Habilidades comunicativas y de enseñanza: Capacidad para compartir conocimientos de manera clara y efectiva con otras mujeres.
- Trabajo en equipo y sororidad: Fomento de la colaboración y el apoyo mutuo entre mujeres participantes.

- Conciencia ecológica y uso sostenible de recursos: Promoción del respeto por el medio ambiente y el aprovechamiento responsable de los ingredientes naturales.

Soportes conceptuales:

- PIOEG, PPMYEG, CONPES 14-2021-
- Conceptualización de intercambio de saberes.
- Economía solidaria
- ODS
- Educación popular y aprendizaje colectivo.

Resultados esperados:

- 94 mujeres participan en actividad de intercambio de saberes
- Las participantes amplían su comprensión sobre agricultura urbana, gastronomía tradicional, comercialización, medicina natural, emprendimiento y otras áreas clave.
- Se promueve el uso de técnicas agroecológicas, el aprovechamiento de espacios urbanos para la producción de alimentos y el fortalecimiento de cadenas de consumo responsable.
- Se integran herramientas modernas con conocimientos ancestrales para mejorar la producción y comercialización de productos locales.
- Se fortalecen lazos de apoyo mutuo entre mujeres urbanas y rurales, facilitando la generación de oportunidades económicas conjuntas.
- Se impulsa la autonomía financiera a través del aprendizaje en comercialización digital, economía solidaria y gestión de negocios locales.
- Se promueve el comercio justo mediante mercados solidarios y ferias de trueque, beneficiando a ambas comunidades.
- Se documentan y difunden conocimientos en gastronomía, medicina natural, artesanías y prácticas agrícolas.
- Se fomenta el orgullo por las tradiciones locales y el reconocimiento del aporte de las mujeres rurales a la vida urbana.
- Se propicia el diálogo entre mujeres de distintas edades y contextos, promoviendo el respeto y el aprendizaje mutuo.
- Se establecen vínculos que fortalecen la autonomía y el bienestar emocional de las mujeres.
- Se gestan iniciativas conjuntas para la continuidad del intercambio de saberes.
- Se generan propuestas para el reconocimiento y fortalecimiento de las economías locales de mujeres rurales y urbanas.

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Conclusión

- Una jornada de intercambio de saberes entre mujeres rurales y urbanas en Chapinero no solo amplía conocimientos y habilidades, sino que también fortalece la autonomía económica, la identidad cultural y el tejido social, promoviendo un desarrollo más equitativo y sostenible en la comunidad.

Evaluación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.
- Aplicación de tres preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.
- Recoger impresiones y testimonios de las participantes
- Elaborar un informe con los resultados y aprendizajes de la jornada.
- Mantener comunicación con las asistentes para fortalecer la red de apoyo y compartir nuevas oportunidades de formación.

Preguntas de inicio:

1. ¿Qué te gustaría aprender o descubrir durante esta experiencia?
2. ¿ Qué conoces sobre la ruralidad de Chapinero?
3. ¿Qué conoces frente a las organizaciones sociales de mujeres del sector urbano de Chapinero?

Preguntas finales:

1. ¿Qué aprendiste o descubriste durante la experiencia que no sabías antes?
2. ¿Cómo crees que la experiencia te ha cambiado o te ha hecho reflexionar sobre la importancia del intercambio de saberes entre mujeres?
3. ¿Qué acción o compromiso te gustaría tomar después de esta experiencia para apoyar el reconocimiento de las mujeres rurales en la localidad?

235
541

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESAROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Nombre de la actividad: Las mujeres indígenas participan en torno al alimento

Fecha: Junio **Duración: 8 horas**
Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
Gestora	Jornada de una gestora o gestor para el acompañamiento en la actividad, la convocatoria para los mismos y el manejo de la dinámica y logística, podrán ser bachilleres o estudiantes universitarios que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.
5 Sanadoras	No especifica el anexo técnico

Lugar donde se desarrollará la actividad: Por definir en Comité técnico

Objetivos de la actividad:

- **Promover el reconocimiento a las mujeres indígenas y la preservación de la gastronomía ancestral.**
- **Resaltar y valorar los conocimientos culinarios de las mujeres indígenas de la localidad, sus conocimientos ancestrales, celebrando la riqueza cultural y el saber gastronómico transmitido de generación en generación.**
- **Fomentar la visibilización de las prácticas alimentarias indígenas y se honra el papel de las mujeres en la protección y difusión de estos saberes.**

Descripción de la actividad:

Se realizará una jornada de reconocimiento a las mujeres indígenas y la preservación de la gastronomía ancestral. La actividad busca resaltar los conocimientos culinarios ancestrales, de las mujeres indígenas de la localidad, celebrando la riqueza, los saberes, la cultura y el saber gastronómico transmitido de generación en generación.

Con el encuentro de saberes y sabores ancestrales se fomentará la visibilización de las prácticas alimentarias indígenas, reconociendo el papel de las mujeres en la protección y difusión de estos saberes.
El Encuentro Gastronómico Ancestral: Sabores y Saberes de Mujeres Indígenas en Chapinero es un espacio de intercambio cultural y comunitario donde las mujeres indígenas comparten sus conocimientos sobre la cocina tradicional, la soberanía alimentaria y el valor espiritual de los alimentos. Este encuentro busca visibilizar las prácticas culinarias ancestrales como un acto de resistencia y fortalecimiento de la identidad cultural y a la vez promover la preservación y transmisión de la gastronomía ancestral indígena como patrimonio cultural en la localidad de Chapinero y fomentar el intercambio de saberes sobre alimentación, medicina natural y sostenibilidad.

El encuentro contará con muestras artísticas y promover la alimentación sana y ancestral y así visibilizar el papel de las mujeres indígenas en la conservación de la biodiversidad y la seguridad alimentaria,

además de generar redes de apoyo y comercialización justa para las mujeres indígenas productoras de alimentos y artesanías.

Metodología:

Fase 1: Preparación y Convocatoria

- Identificación de mujeres indígenas que compartirán sus recetas y conocimientos.
- Elección del espacio: Un lugar accesible y adecuado para la preparación y degustación de alimentos
- Convocatoria abierta a la comunidad a través de redes sociales y organizaciones indígenas.
- Gestión de insumos: Ingredientes tradicionales como maíz, yuca, quinua, ají, plantas medicinales y utensilios de cocina tradicional y los que definan las mujeres.

Fase 2: Desarrollo del Encuentro

Apertura

- Ritual de armonización con la madre tierra, liderado por sabedora indígena.
- Palabras de bienvenida y presentación del propósito del encuentro.

Muestra Gastronómica y Taller de Cocina Ancestral (en las 7 carpas dispuestas para la actividad)

- Bebidas tradicionales
- Explicación sobre el significado cultural y espiritual de cada alimento.

Diálogo de Saberes: Alimentación, Cultura

Conversatorio con mujeres indígenas sobre la relación entre alimentación, territorio y cosmovisión.

Reflexión sobre la soberanía alimentaria y la importancia de conservar las semillas nativas.

Espacio para el trueque y la economía solidaria.

Cierre y Reflexiones Finales

- Síntesis de aprendizajes y propuestas para fortalecer la gastronomía indígena en Chapinero.
- Palabras de despedida y agradecimiento.

Agenda de la actividad

7.00 a.m.-9.00 p.m. Montaje del espacio
9:00 a.m. -9:30 a.m. Apertura de la jornada
9:30 a.m. -10:00 a.m. Armonización
10:00 a.m.-11.00 a.m. Entrega de refrigerios
11:00 a.m. 1:00 p.m. Desarrollo del evento
1:00 p.m.-2:00 p.m. Almuerzo
2:00 p.m-3:00 p.m. Conversatorio
3:00 p.m. a 3.30 p.m. Muestras artísticas
3:30 p.m.-4:30 p.m. Cierre de la jornada y documentan reflexiones, testimonios y acuerdos

Participantes: 55 mujeres de Chapinero

Recursos

237
583

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

1 gestora
1 sabedora
55 refrigerios
55 almuerzos
15 mesas plásticas
60 sillas
7 carpas
1 planta eléctrica
1 sonido
2 baños portátiles

Competencias a desarrollar:

-

Soportes conceptuales:

PIOEG, PPMYEG, CONPES 14-2021-

- Conceptualización de intercambio de saberes.
- Educación popular y aprendizaje colectivo.

Resultados esperados:

Rescate y difusión de la cocina ancestral indígena como parte del patrimonio cultural.
Empoderamiento de las mujeres indígenas como portadoras de saberes culinarios y medicinales.
Generación de redes comunitarias para la comercialización de productos ancestrales.
Sensibilización sobre la importancia de la soberanía alimentaria y la protección de los territorios indígenas.

Conclusión

Este encuentro gastronómico ancestral busca más que una simple degustación de sabores; es un espacio de resistencia, aprendizaje y conexión con la historia viva de los pueblos indígenas. A través de la cocina, las mujeres indígenas de Chapinero comparten no solo recetas, sino también sus saberes, su identidad y su lucha por la preservación de su cultura.

valuación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.
- Aplicación de tres preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.
- Recoger impresiones y testimonios de las participantes
- Elaborar un informe con los resultados y aprendizajes de la jornada.
- Mantener comunicación con las asistentes para fortalecer la red de apoyo y compartir nuevas oportunidades de formación.

Preguntas de inicio:

1. ¿Qué te gustaría aprender o descubrir durante esta experiencia?

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

2. ¿ Qué conoces sobre la gastronomía ancestral ?
3. ¿Qué conoces frente a las organizaciones sociales de mujeres indpigenas del Distrito Capital?

Preguntas finales:

1. ¿Qué aprendiste o descubriste durante la experiencia que no sabías antes?
2. ¿Cómo crees que la experiencia te ha cambiado o te ha hecho reflexionar sobre los saberes ancestrales de las mujeres indígenas en Colombia?
3. ¿Qué acción o compromiso te gustaría tomar después de esta experiencia para apoyar el reconocimiento de los derechos de las mujeres indígenas en la localidad?

ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.
Secretaria de Gobierno

ALCALDÍA LOCAL DE CHAPINERO

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES No 1
PERÍODO: 10 DE FEBERO AL 20 DE MARZO » DE 2025

DATOS BÁSICOS DEL CONTRATO

TIPO DE CONTRATO	**CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**
No. CONTRATO Y FECHA	**No. 434-2024-CPS-FDLCH (121025)**
NOMBRE DEL CONTRATISTA	UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR
TIPO (C.C-NIT) Y NO. DE IDENTIFICACIÓN	9 0 1 5 1 0 5 9 5- 7
PLAZO DE EJECUCIÓN	8 MESES
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	SEISCIENTOS CINCO MILLONES CIENTO CUATRO MIL SESENTA Y NUEVE PESOS M/CTE ($605.104.069)
VALOR DEL PERIODO DE COBRO	$ 121.020.814
No. DEL PROYECTO (IMPUTACIÓN PRESUPUESTAL)	023011601060000001855 "Chapinero te cuida" 023011603400000002035 En Chapinero todas contamos
FECHA ACTA DE INICIO	10/02/2025
PRÓRROGA[1]	N/A
ADICIÓN	N/A
SUSPENSIÓN	N/A
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN (INCLUYENDO PRÓRROGAS Y SUSPENSIONES)	10/10/2025
OBJETO DEL CONTRATO	Prestar servicios para el fortalecimiento de capacidades y la dignificación de las mujeres en el marco de: estrategias de cuidado a cuidadoras y a personas con discapacidad, construcción de ciudadanía para el ejercicio de derechos, y, prevención del feminicidio, violencias basadas en género y/o violencias contra las mujeres en la localidad de chapinero"

[1] Si el contrato presenta más de una suspensión y/o adición y/o prorroga se deben incluir las filas requeridas para el registro de la información

586
240

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESAROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Nombre de la actividad: Acción conmemorativa Dile no a la violencia contra la mujer.

Fecha: **Duración: 7 horas**

Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
1 gestora	**Bachilleres o estudiantes universitarios que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.**
3 talleristas	**Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas de derechos de las mujeres, prevención de violencias de género o violencias contra las mujeres, con manejo y formación en temas de participación y representación política de mujeres, sensibilización, prevención y acompañamiento de violencias contralas mujeres. Pago por jornada.**
1 grupo musical	**Grupo Musical de 4 a 6 integrantes, salida de una hora (no requiere ser reconocido a nivel Nacional) género musical según solicitud. Debe incluir backline - instrumentos musicales.**

Lugar donde se desarrollará la actividad: Por definir en Comité técnico

Objetivos de la actividad:

- Crear un espacio de reflexión y sensibilización sobre la importancia de erradicar todo tipo de violencia hacia las mujeres.
- Promover el reconocimiento de los derechos de las mujeres y el compromiso de la comunidad en la construcción de un entorno libre de violencia y discriminación.
- Fomentar el diálogo y fortalecer la conciencia social en apoyo a una vida digna y segura para todas las mujeres
- Promover la conciencia y la prevención de la violencia contra las mujeres a través de la expresión artística y el diálogo comunitario.

Descripción de la actividad:

La conmemoración de fechas emblemáticas alrededor de los derechos de las mujeres es una estrategia orientada a la instalación de capacidades para la construcción social de la memoria y la historia de los procesos de organización, trabajo e incidencia de las mujeres por sus derechos; así mismo, estas estrategias, buscan generar una resignificación y reflexión colectiva alrededor de la necesidad de seguir

avanzando en transformaciones sociales, económicas, culturales y políticas que permitan la igualdad de oportunidades en la garantía de derechos y desarrollo de capacidades de las personas.

La actividad consistirá en una jornada de sensibilización que incluirá diferentes acciones para involucrar a la comunidad y generar un impacto duradero en la conciencia social.

Actividades propuestas:
Estación de estampado: Crear una estación de estampados en un espacio público visible donde las personas puedan plasmar mensajes de apoyo, solidaridad y rechazo a la violencia contra la mujer.

Fotocabina: Una estación de **foto cabina, con fotos ilimitadas, impresión profesional para generar un recordatorio junto con los habladores para las, los y les asistentes del evento**

Presentación de grupo musical: Grupo Musical de 4 a 6 integrantes, salida de una hora (no requiere ser conocido a nivel Nacional) género musical según solicitud, que promueva canciones frente a la prevención de violencias contra las mujeres.

Durante la jornada las talleristas (3) realizarán actividades en tarima promoviendo la prevención de violencias contra las mujeres, siempre con el mensaje central: "Dile No a la Violencia contra la Mujer. Juntos y juntas podemos construir una sociedad más segura, respetuosa e igualitaria para las mujeres "

Llamado a la acción: Se invita a toda la comunidad a sumarse a esta conmemoración, porque la lucha contra la violencia contra las mujeres es responsabilidad de todos y todas.

La jornada contará con habladores **con mensajes alusivos a la jornada, violentómetros, volantes y pañoletas para las mujeres.**

Metodología:
Fase 1: Preparación y Convocatoria

- Identificación de organizaciones de mujeres de la localidad para invitar a la jornada.
- Elección del espacio: Un lugar accesible y adecuado para la realización de la actividad, previa aprobación por el comité técnico.
- Convocatoria abierta a la comunidad a través de redes sociales y organizaciones.
- Gestión de elementos utilizados en la jornadas.

Fase 2: Desarrollo de la jornada

- Apertura del evento
- Palabras de bienvenida y presentación del propósito del encuentro.
- Primera actividad en tarima dirigida por talleristas: Se propone un conversatorio de dialogo de saberes
- Paso por estación de estampados: Se estamparán camisetas con mensajes alusivos a la prevención de violencias contra las mujeres de Chapinero y fotocabina.

- Actividad compartir y reflexionar: Una vez terminadas las camisetas, se realiza una pequeña exposición o pasarela donde las personas puedan mostrar sus creaciones. Se aprovecha para dialogar sobre el significado de cada diseño y cómo pueden contribuir a la prevención de violencia contra la mujer en Chapinero.
- Segunda actividad en tarima grupo musical
- Entrega de pañoletas para las participantes, volantes y refrigerios.

Cierre y Reflexiones Finales

- Palabras de despedida y agradecimiento.
- Aplicación de encuestas y formatos.

Agenda de la actividad

7.00 a.m.-9.00 p.m. Montaje del espacio
9:00 a.m. -9:30 a.m. Apertura de la jornada
9:30 a.m. -10:00 a.m. Actividad 1 de talleristas.
10:00 a.m.-11:30 a.m. Recorridos por estación de estampado y fotocabina
11:30 a.m. 12:30 p.m. Actividad 2 con grupo musical y entrega de refrigerios
12:30 a.m.-1:00 p.m. Entrega de pañoletas y volantes
1:00 p.m.-1.30 p.m. Cierre de la jornada, aplicación de encuestas, videos y entrevistas
1:30 p.m. Desmontaje de la jornada

Participantes: 100 mujeres de Chapinero

Recursos

1 gestora
3 talleristas
102 refrigerios
1 planta eléctrica
1 sonido
2 baños móviles
500 volantes
violentómetos tipo pendón
100 pañoletas
2 estaciones de estampado
120 camisetas
1 Foto cabina
20 habladores

Competencias a desarrollar:

- **Conciencia y sensibilización sobre la violencia contra las mujeres:** Las participantes podrán identificar las diferentes formas de violencia contra las mujeres, comprendiendo su impacto social y personal, y promoviendo una actitud respetuosa e inclusiva hacia las mujeres en su entorno.

5961
243

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

- **Capacidad de expresión creativa y artística:** Los y las asistentes desarrollarán habilidades en técnicas de estampado y diseño, utilizando la creatividad como herramienta para comunicar mensajes de respeto, igualdad y prevención de la violencia contra las mujeres.
- **Promoción del respeto y la igualdad de género:** Los participantes podrán reflexionar sobre los roles de género y promover actitudes de igualdad, fomentando un entorno libre de violencia y discriminación hacia las mujeres.
- **Habilidades de comunicación y sensibilización comunitaria:** Los asistentes aprenderán a transmitir mensajes positivos y de prevención a través de sus prendas estampadas, contribuyendo a la sensibilización en su comunidad.
- **Compromiso social y participación activa:** Los y las participantes fortalecerán su compromiso con la lucha contra la violencia de género, motivándolas a continuar promoviendo acciones de prevención en su entorno.
- **Trabajo en equipo y colaboración:** La jornada fomentará habilidades de trabajo en grupo, promoviendo la cooperación y el intercambio de ideas para crear diseños con mensajes de prevención efectivos y creativos.

Soportes conceptuales:

- PIOEG, PPMYEG, CONPES 14-2021-
- Ley 1257/2008

Resultados esperados:

- Las participantes comprenden mejor las diferentes formas de violencia contra las mujeres y reconocen su impacto en la comunidad, promoviendo actitudes de respeto e igualdad.
- Las participantes crean y estampado varias prendas que contienen mensajes claros y creativos de prevención y respeto hacia las mujeres, contribuyendo a la difusión de una cultura de igualdad.
- Las asistentes han desarrollado capacidades en técnicas de estampado y diseño, utilizando la creatividad como medio para comunicar mensajes de prevención y sensibilización.
- Las participantes muestran un mayor compromiso y motivación para promover acciones de prevención en su entorno, tanto a nivel personal como comunitario.
- La jornada promueve la cooperación entre las participantes, fortaleciendo habilidades de trabajo en grupo y el intercambio de ideas para crear mensajes efectivos y significativos.
- Las prendas estampadas serán utilizadas y compartidas en espacios públicos y eventos, ayudando a sensibilizar a la comunidad de Chapinero sobre la importancia de prevenir la violencia contra las mujeres.

Evaluación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.
- Aplicación de preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.
- Recoger impresiones y testimonios de las participantes
- Elaborar un informe con los resultados y aprendizajes de la jornada.

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

- Mantener comunicación con las asistentes para fortalecer la red de apoyo y compartir nuevas oportunidades de formación.

Preguntas de inicio:

1. ¿Qué te gustaría aprender o descubrir durante esta experiencia?
2. ¿ Cuales tipos de violencias contra las mujeres reconoces ?
3. ¿Conoces la ruta de atención de violencias contra las mujeres del Distrito Capital?

Preguntas finales:

1. ¿Qué aprendiste o descubriste durante la experiencia que no sabías antes?
2. ¿Cómo crees que la experiencia te ha cambiado o te ha hecho reflexionar sobre las violencias contra las mujeres?
3. ¿Qué acción o compromiso te gustaría tomar después de esta experiencia para prevenir las violencias contra las mujeres en la loocalidad?

245
591

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESAROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Nombre de la actividad: Acción conmemorativa. Nuestro Cuerpo Primer Territorio libre de Violencias (en memoria de las mujeres víctimas de feminicidio de la localidad).

Fecha: **Duración: 7 horas**

Talento Humano, perfil

Recurso humano	Perfil
1 gestora	**Bachilleres o estudiantes universitarios que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.**
2 talleristas de bisutería	**Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable como tutor o tallerista de bisutería**
2 tallerista de pintura	**Tallerista con conocimiento experiencia demostrable como tutor o tallerista de cerámica. Se busca que trabaje la cerámica en producción y pintura. Igualmente, que tenga conocimiento sobre los diferentes acabados que puede darle a sus piezas.**
3 **panelista o tallerista**	**Invitadas con conocimiento de procesos de liderazgo social y articulación de grupos de mujeres. Las temáticas específicas y la metodología serán acordadas en el comité técnico de seguimiento del proyecto de acuerdo con el tipo de población el panel tendrá una duración aproximada de tres horas para cada panelista.**

Lugar donde se desarrollará la actividad: Por definir en Comité técnico

Objetivos de la actividad:

- Fomentar la creatividad para diseñar mensajes visuales que promuevan la igualdad, el respeto y la prevención de la violencia contra las mujeres.
- Promover la sensibilización social sobre la gravedad del feminicidio y contribuir a su prevención, así como a su condena tanto en el ámbito social como institucional.
- Invitar a la reflexión y al compromiso colectivo para construir una sociedad en la que el cuerpo de cada mujer sea un territorio libre de violencia y donde se respete y proteja la vida de todas.
- Crear un espacio de reflexión y sensibilización sobre la importancia de erradicar todo tipo de violencia hacia las mujeres.
- Fomentar el diálogo y fortalecer la conciencia social en apoyo a una vida digna y segura para todas las mujeres

592
346

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Descripción de la actividad:
Esta jornada conmemorativa se realiza en memoria de las mujeres víctimas de feminicidio, recordando especialmente el caso de la niña Yuliana Samboní, ocurrido en 2016 en la localidad de Chapinero. El objetivo es promover la sensibilización social sobre la gravedad del feminicidio y contribuir a su prevención, así como a su condena tanto en el ámbito social como institucional. Este espacio invita a la reflexión y al compromiso colectivo para construir una sociedad en la que el cuerpo de cada mujer sea un territorio libre de violencia y donde se respete y proteja la vida de todas. En este espacio se vincularán 100 personas, de acuerdo con los recursos previstos en el anexo técnico.

Actividades propuestas:
Taller de bisutería, donde se entrega un kit a cada participante para elaborar una muestra pequeña de bisutería.
Taller de pintura, donde se entrega un kit a cada participante **compuesto por elementos para la pintura de una imagen alusiva a los derechos de las mujeres, debe incluir como mínimo: un lienzo para pintar tamaño carta, 2 pinceles suaves, 6 Pinturas en diferentes colores.**
Panel sobre el feminicidio: encuentro de expertas que abordan el tema del feminicidio: qué es, causas, cómo prevenirlo, rutas de atención.
Llamado a la acción: Se invita a toda la comunidad a sumarse a la lucha contra el feminicidio y que es responsabilidad de todos y todas.

Metodología:
Fase 1: Preparación y Convocatoria

- Identificación de organizaciones de mujeres de la localidad para invitar a la jornada.
- Elección del espacio: Un lugar accesible y adecuado para la realización de la actividad, previa aprobación por el comité técnico.
- Convocatoria abierta a la comunidad a través de redes sociales y organizaciones.
- Gestión de elementos utilizados en las jornadas.

Fase 2: Desarrollo de la jornada

- Apertura del evento
- Palabras de bienvenida y presentación del propósito del encuentro.
- Realización de talleres de bisutería y pintura (kits en bolsas eco)
- Entrega de refrigerios
- Panel sobre el feminicidio con actividad de flashmob
- Entrega de almuerzos

Cierre y Reflexiones Finales

- Palabras de despedida y agradecimiento.
- Aplicación de encuestas y formatos.

Agenda de la actividad

7.00 a.m.-9.00 p.m. Montaje del espacio

247
SCB

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

9:00 a.m. -9:30 a.m. Apertura de la jornada
9:30 a.m. -12:30 a.m. Talleres de bisutería y pintura, a las 11:30 a.m. Se entrega el refrigerio
12:30 m-1:30 p.m. Entrega de almuerzo
1:30 p.m. 2:30 p.m. Panel y flashmob
2:30 p.m.-3:00 p.m. Cierre de la jornada, aplicación de encuestas, videos y entrevistas
3:10 p.m. Desmontaje de la jornada

Participantes: 100 mujeres de Chapinero

Recursos
1 gestora
3 talleristas/panelistas
2 talleristas bisutería
2 tallerista pintura
100 refrigerios
100 almuerzos
auditorio
500 volantes

Competencias a desarrollar:

Conciencia y sensibilización sobre la problemática del feminicidio: Comprender la gravedad del feminicidio y su impacto en la comunidad.
Capacidades artísticas y creativas: Desarrollar habilidades en técnicas de bisutería y pintura, utilizando estas expresiones como medios de sensibilización y denuncia.
Comunicación asertiva y expresión artística: Aprender a comunicar ideas y sentimientos a través del arte, promoviendo el respeto y la empatía hacia las mujeres, al utilizar la pintura y la bisutería como herramientas para expresar mensajes de prevención y sensibilización.
Trabajo en equipo y colaboración: Fomentar la cooperación y el intercambio de ideas entre las participantes, fortaleciendo habilidades de trabajo en grupo.
Promover la construcción colectiva de mensajes y diseños que reflejen la importancia de prevenir la violencia de género.
Empoderamiento y liderazgo comunitario: Fortalecer la confianza en sí mismas para convertirse en agentes de cambio en sus entornos.
Promover el liderazgo femenino en la difusión de mensajes de respeto y prevención del feminicidio.
Compromiso social y participación activa: Incentivar la participación en actividades comunitarias y en espacios de sensibilización sobre la violencia de género.
Promover la responsabilidad individual y colectiva en la prevención del feminicidio.

Soportes conceptuales:
- PIOEG, PPMYEG, CONPES 14-2021-
- Ley 1257/2008
- Ley 1761 de 2015, conocida como la Ley Rosa Elvira Cely

- **Resultados esperados:**

5914
346

PROYECTO 2035 – EN CHAPINERO TODAS CONTAMOS
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

- Las participantes comprenden la gravedad y las causas del feminicidio, así como su impacto en la comunidad.
- Las participantes se sensibilizan respecto a la importancia de prevenir la violencia de género.
- Las participantes adquieren conocimientos básicos en técnicas de bisutería y pintura, aplicándolos en la creación de piezas con mensajes de sensibilización.
- Se generan obras visuales que reflejan la importancia de la igualdad, el respeto y la prevención de la violencia contra las mujeres.
- Las participantes utilizan el arte como medio para expresar ideas, sentimientos y mensajes relacionados con la prevención del feminicidio.
- Evidenciar las actitudes de cooperación, respeto y apoyo mutuo entre las participantes durante las actividades.
- Generar espacios de diálogo y construcción colectiva de mensajes de prevención y sensibilización.
- Las participantes fortalecen su confianza y autoestima, sintiéndose capaces de convertirse en agentes de cambio en sus entornos.
- Se promueve el liderazgo de las mujeres en la difusión de mensajes de respeto y prevención de la violencia de género. Las participantes se sienten motivadas a difundir los mensajes y conocimientos adquiridos en sus círculos sociales y comunitarios frente a la prevención de feminicidio.

Evaluación de la actividad

- Toma de videos a mujeres que recojan su experiencia de la actividad.
- Aplicación de preguntas a algunas las participantes frente a lo que aprendieron durante la jornada.
- Recoger impresiones y testimonios de las participantes
- Elaborar un informe con los resultados y aprendizajes de la jornada.
- Mantener comunicación con las asistentes para fortalecer la red de apoyo y compartir nuevas oportunidades de formación.

Preguntas de inicio:

1. ¿Qué te gustaría aprender o descubrir durante esta experiencia?
2. ¿Conoces la Ley 1761 de 2015, conocida como la Ley Rosa Elvira Cely?
3. ¿Conoces la ruta de atención de violencias contra las mujeres del Distrito Capital?

Preguntas finales:

1. ¿Qué aprendiste o descubriste durante la experiencia que no sabías antes?
2. ¿Cómo crees que la experiencia te ha cambiado o te ha hecho reflexionar sobre las violencias contra las mujeres? y el feminicidio?
3. ¿Qué acción o compromiso te gustaría tomar después de esta experiencia para prevenir el feminicidio en la localidad?

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

FICHA METODOLÓGICA PARA EL DESAROLLO DE LAS ACTIVIDADES

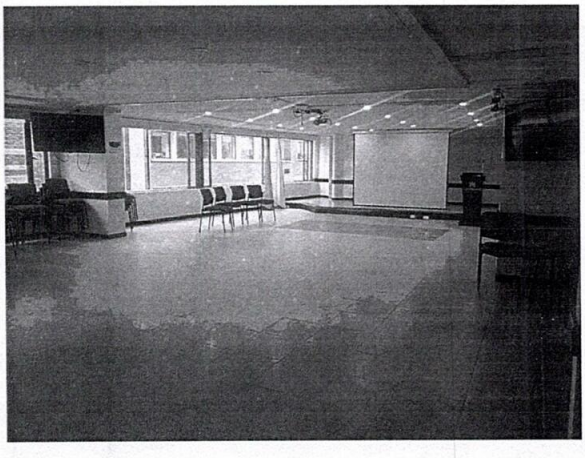
Nombre de la actividad: El embellecimiento de Cuidarnos
Fecha: mayo 2025 **Duración: 6 horas**
Talento Humano, perfil

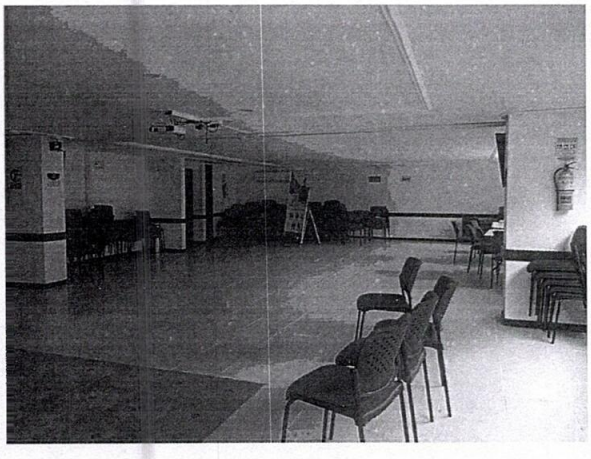
Recurso humano	Perfil
Una gestora	Bachiller o estudiante universitario que tengan experiencia en proyectos de participación comunitaria.
Dos cosmetólogas	Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas de maquillaje y con experiencia en cursos teórico prácticos en esta misma área de embellecimiento y bienestar.
Una tallerista	Tallerista con conocimiento y más de tres años de experiencia demostrable en temas de derechos de las mujeres, prácticas de cuidado, economía del cuidado y en el Sistema de Cuidado

Lugar donde se desarrollará la actividad: se proponen los siguientes y la aprobación final será definida por el Comité Técnico y de seguimiento.

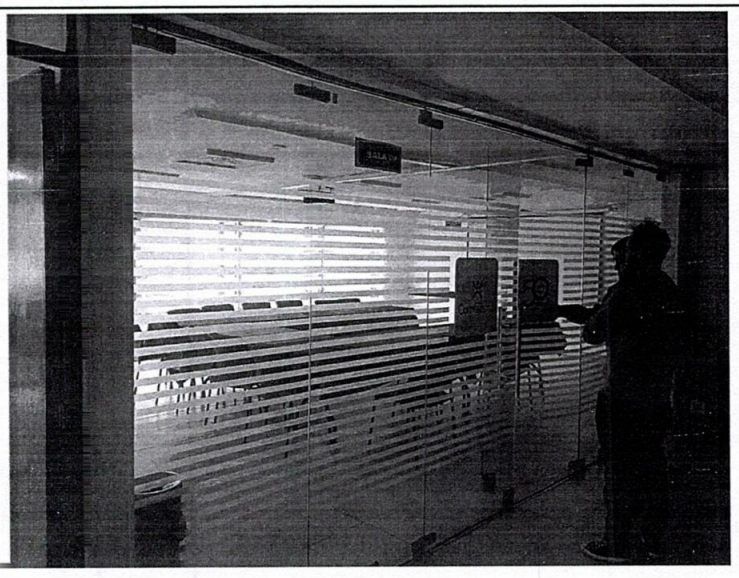
1. **Propuesta No. 1. COMFACUNDI Calle 53 # 10 -39**

Lugar de desarrollo del taller: salón con capacidad de 100 personas. Con Silletería cómoda, sonido y pantalla de video beam. Acceso por ascensor.



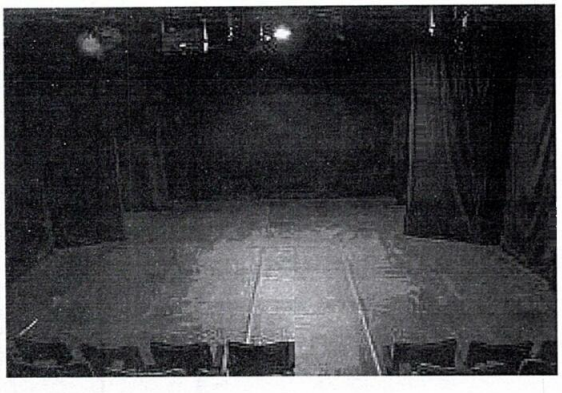


Salón para las personas sujetas de cuidado: Salón con capacidad para 60 personas.

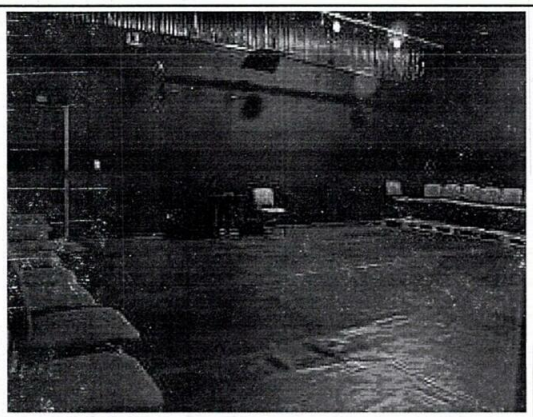


2. Teatro El garaje Cra 10 No. 54 A -27

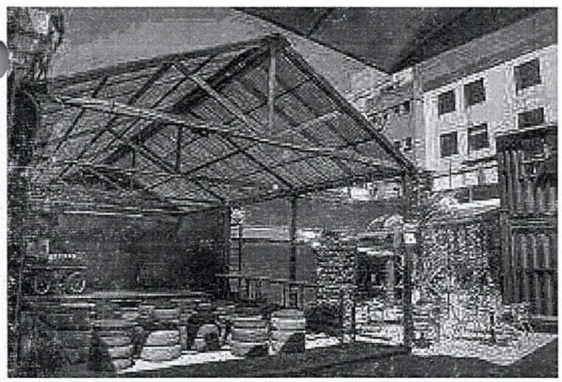
Espacio del Taller



Espacio de actividades para las personas sujetas del cuidado



Espacio para alimentación y para recreación:



Nombre de la actividad: El embellecimiento de cuidarnos

Objetivos de la actividad:

- Generar un espacio de respiro, de pausa y reconexión que permitan a las mujeres cuidadoras, etenerse, reflexionar y fortalecer su bienestar emocional y físico.
- Brindar un momento de bienestar y autocuidado, resaltando la importancia de cuidarse a sí mismas mientras cuidan de otros.
- Fomentar el amor propio y la autoestima a través de prácticas de embeLecimiento natural que reconecten a las participantes con su cuerpo y su imagen desde una perspectiva amorosa y sin estereotipos.
- Reconocer saberes ancestrales y comunitarios relacionados con el cuidado del cuerpo y la salud, valorando los vínculos con la naturaleza y la cultura del cuidado.
- Promover el tejido comunitario y la construcción de redes afectivas a través de experiencias colectivas de cuidado, expresión y juego.

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA

CPS 434/24

FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

- Facilitar la participación plena de las mujeres cuidadoras mediante estrategias de cuidado alterno para las personas sujetas de su cuidado, a través de actividades recreativas y lúdicas simultáneas.

Descripción de la actividad:

Esta actividad busca proporcionar un espacio de respiro a las mujeres cuidadoras, en torno a una sesión de autocuidado a través de técnicas de cosmetología. La actividad busca brindarles un momento de bienestar y belleza, resaltando la importancia de cuidarse a sí mismas mientras cuidan de otros y otras. Por medio de esta actividad se vincularán a 118 mujeres a esta estrategia de cuidado.

La actividad desarrollada y su metodología, debe dar respuesta a la definición de cuidado, establecida en el Sistema Distrital de Cuidado que plantea: 1) el cuidado indirecto, que hace referencia al trabajo doméstico y 2) el cuidado directo, que comprende el cuidado de personas que requieren altos niveles de apoyo: niños y niñas, personas en condición de discapacidad, personas en condición de dependencia y personas adultas mayores que necesitan distintos niveles de apoyo.

Por otra parte, debe articular el desarrollo de las acciones con las organizaciones de mujeres cuidadoras para su fortalecimiento y tener en cuenta la diversidad de las cuidadoras, cuidadores y personas con discapacidad y los enfoques Derechos de las Mujeres, de Género y Diferencial, establecidos en la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género. Finalmente, la jornada de Spa, dirigida a las mujeres cuidadoras de Chapinero se articulará con las estrategias del sistema Distrital de Cuidado para contribuir a la redistribución de las cargas de cuidado y generar un escenario de autocuidado y oxigenación para las participantes.

Las jornadas contarán con 2 buses que recogerán a las mujeres de Chapinero en puntos claves (Parque Lourdes y otro según preinscripción), para garantizar su desplazamiento hasta el lugar donde se realizarán las jornadas de autocuidado. La actividad está organizada en dos jornadas donde se abordarán temas sobre cuidado de la salud, la piel, estereotipos de belleza, reconocimiento de recetas naturales, ancestrales, remedios caseros para el cuidado de la piel, mascarillas, tónicos y cremas.

Kit propuesto en el Anexo Técnico	Propuesta de kit
kit brochas de maquillaje Polvos traslucidos Brillo labial Balaca para maquillaje Sombras tonos surtidos y rubor Pestañina	´Bálsamo labial natural con color suave ´Mascarilla natural (en polvo o sobre) ´Peine de madera o cepillo pequeño ´Balaca para maquillaje ´Toalla facial o paño suave (de mano) ´Espejo de mano (pequeño) ´Bolsita de tela, fique o papel reciclado decorado

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

Metodología: La actividad se desarrollará en dos jornadas, con la participación de cada una de 509 mujeres cuidadoras y sus personas sujetas de cuidado.

Etapa 1: CONVOCATORIA

Descripción Metodológica de la Convocatoria Mixta: "ME AMO Y ME CUIDO"

Con el propósito de lograr la meta de las 100 mujeres de la localidades de Chapinero, se desarrollará una convocatoria mixta compuesta por tres estrategias principales. Estas permiten alcanzar distintos grupos poblacionales y facilitar el proceso de participación en la actividad *"ME AMO Y ME CUIDO"*.

1. Convocatoria dirigida a agrupaciones puntuales u organizaciones de mu eres

Esta fase consiste en un acercamiento directo a organizaciones comunitarias, colectivos de mujeres y redes locales, con el objetivo de:

- Difundir la información detallada sobre la actividad.
- Invitar de manera personalizada a participar en el proceso a desarrollar
- Motivar la inscripción colectiva y la articulación institucional. La metodología contempla visitas presenciales, reuniones informativas y envíos digitales de la convocatoria para fortalecer la apropiación comunitaria del proceso.

2. Preinscripción virtual mediante formulario

Se habilitará un formulario digital, accesible a través de plataformas en línea (Google Chrome), donde las interesadas podrán:

- Registrar sus datos básicos de contacto.
- Manifestar su interés en participar en la actividad.
- Indicar su pertenencia a una organización, si aplica. Esta modalidad permite recopilar información previa para planear de forma más eficiente el evento, así como facilitar la inscripción de mujeres que no pueden asistir a los puntos físicos.

3. Inscripción presencial en punto y fecha determinada

Finalmente, se dispondrá un punto físico de inscripción en la sede de la Alcaldía de Chapinero, durante un día específico, para:

- Asegurar la participación de mujeres con acceso limitado a medios digitales.
- Ofrecer orientación directa sobre la actividad.
- Garantizar el cierre del proceso con información verificada y actualizada. Este espacio contará con acompañamiento institucional para resolver dudas y brindar apoyo a quienes lo requieran.

PROYECTO 1855 -EN CHAPINERO TE CUIDA
CPS 434/24
FONDO LOCAL DE CHAPINERO Y UNION TEMPORAL CUIDANDO AL CUIDADOR

ETAPA 2: ACTIVIDAD

Descripción metodológica de la actividad Embellecimiento de Cuidarnos "ME AMO Y ME CUIDO"

La actividad "ME AMO Y ME CUIDO", perteneciente a la línea *Embellecimiento de cuidarnos*, está diseñada como un espacio de pausa, reconexión y bienestar dirigido a mujeres cuidadoras, quienes, por la naturaleza de su labor cotidiana, suelen relegar su propio cuidado en función del cuidado de los demás. Este encuentro propone una vivencia integral que promueve el fortalecimiento del amor propio, la autoestima y el reconocimiento del autocuidado como un acto necesario, digno y profundamente humano.

Lejos de reforzar estereotipos o ideales normativos sobre la belleza, esta experiencia busca resignificar el embellecimiento como una forma de reconectar con la vitalidad, la frescura y la armonía interior, desde el respeto por la diversidad de cuerpos, edades y trayectorias de vida. En un ambiente cálido, seguro y lleno de intención, las participantes serán invitadas a mirarse con ternura, a recuperar la delicadeza hacia sí mismas y a restablecer un vínculo amoroso con su imagen y su cuerpo.

Durante la jornada, se ofrecerán prácticas sencillas y accesibles para el cuidado de la piel y el cabello. Se compartirán conocimientos sobre el uso de plantas medicinales, aceites naturales, infusiones, arcillas, semillas y otros elementos provenientes de la tierra, reconociendo su poder sanador y restaurador. Estas recetas y rituales, que han sido transmitidos de generación en generación, no solo brindan beneficios estéticos, sino que también reafirman un vínculo espiritual y afectivo con la naturaleza, la memoria colectiva y la cultura del cuidado.

Este encuentro se desarrollará a través de un **taller vivencial**, diseñado para brindar a las cuidadoras un espacio íntimo y significativo donde puedan detenerse, respirar y reencontrarse consigo mismas. A lo largo de la sesión, se propondrán actividades prácticas, reflexivas y sensoriales que les permitan reconocer la importancia del autocuidado como parte fundamental de su bienestar y salud emocional. El taller combinará momentos de diálogo, ejercicios de consciencia corporal, recomendaciones para el cuidado de la piel y el embellecimiento natural, todo en un ambiente amoroso, seguro y libre de juicios.

Como parte de este proceso, se incluirá el momento **"Cinco minutos para mí"**, un espacio de juego, expresión y afirmación, donde cada mujer podrá tomarse un tiempo breve para reconocerse frente al espejo y, si lo desea, aplicar de manera libre y placentera un poco de bálsamo, color natural, o peinarse con intención. Este gesto simbólico no pretende ajustar el cuerpo a modelos externos, sino celebrar el rostro propio, resaltar lo que cada una ama de sí y recordar que el cuidado externo también puede ser un acto profundo de dignidad y alegría.

Se fomentará la participación activa, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de saberes, resaltando que el cuidado personal no es un acto de vanidad, sino una forma legítima de autorreconocimiento, dignificación y fortalecimiento del amor propio.

La actividad se desarrollará en los siguientes momentos:

Momento 1.Bienvenida y ambientación (40 minutos)

- Recibimiento cálido, música suave, aromas agradables (esencias naturales).
- Toma de asistencia y entrega del kit personalizado.