PROYECTO 2325

“Teusaquillo: protege, cuida y fortalece”
Estrategias de cuidado

Fundación XIXA



CPS 509 - 2025

PLD: TEUSAQUILLO CAMINA SEGURA: TEUSAQUILLO NUESTRA LOCALIDAD NUESTRA CASA“ - Objetivo 2. Bogotá Confía en su Bien - Estar

OBJETO DEL CONTRATO

Prestar servicios integrales, administrativos, operativos y de ejecución, para la implementación de estrategia dirigida a robustecer la meta de mujeres cuidadoras en la localidad de Teusaquillo, en el marco del Proyecto 2325 Teusaquillo: protege, cuida y fortalece” estrategias de cuidado

META

Vincular 500 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado

OBJETIVO GENERAL

Promover el ejercicio de los derechos por parte de las mujeres cuidadoras en sus diversidades contribuyendo a su bienestar físico, emocional, mental y a su autonomía mediante el desarrollo, fortalecimiento de capacidades individuales y comunitarias complementando los servicios y atenciones de la Manzana del cuidado y su rango de impacto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El la **SAMC - 027** tiene **tres (3)** líneas de acción. Cada una de ellas responde a los siguientes objetivos específicos:

- Implementar estrategias para reconocer el trabajo de cuidado no remunerado
- Tejer redes de apoyo que contribuyan a la distribución de las cargas y a la conformación de grupos de cuidadoras
- Propiciar espacios de formación y discusión que sensibilicen sobre la labor del cuidado

VALOR TOTAL

Valor asumido por el FDLT:

El Fondo de Desarrollo Local de Teusaquillo aportará la suma de TRESCIENTOS CUARENTA Y NUEVE MILLONES OCHOCIENTOS TREINTA Y CINCO MIL CUATROCIENTOS CUARENTA Y SIETE PESOS M/CTE IVA INCUIDO ($349.835.447)

EQUIPO DE TRABAJO



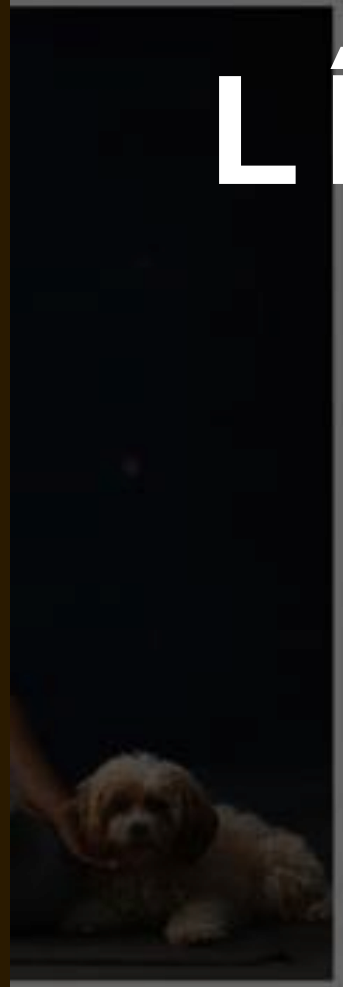
LÍNEAS DE ACCIÓN

Se contemplan tres (3) líneas de acción:

- **Línea 1:** Actividades de Respiro, Bienestar y Autocuidado
- **Línea 2:** Actividades de Cuidado Móvil – Atención en Casa
- **Línea 3:** Actividades Formativas (Talleres)*
- **Finalización:** Evento de cierre del proyecto.

*Se realizará una caracterización permanente

LÍNEA 1. ACTIVIDADES DE RESPIRO, BIENESTAR Y AUTOCUIDADO









- Las actividades de este componente combinan intervenciones grupales y experiencias vivenciales
- Cada acción incorpora metodologías participativas y psicosociales orientadas a promover la relajación, la expresión emocional, el descanso mental y la construcción de redes de apoyo entre cuidadoras
- Estos espacios permiten fortalecer el sentido de reconocimiento, dignidad y autocuidado, en consonancia con el **Acuerdo Distrital 893 de 2023** y el **Decreto Distrital 415 de 2023** que institucionaliza el Sistema Distrital de Cuidado en Bogotá y la Política Nacional de Cuidado (**CONPES 4143 del 2024**) que establece el descanso como dimensión esencial del derecho al cuidado





Tipo de actividad	Actividad propuesta	Descripción	Requerimientos / Entregables	Mujeres cuidadoras	Personas bajo cuidado
Respiro	Visita al Jardín Botánico	Recorrido guiado para bienestar físico y mental, fortalecimiento de redes	Transporte, refrigerios, listados, registro fotográfico	30	Hasta 10
Respiro ambiental	Visita a Humedal	Actividad ecológica de conexión con la naturaleza	Transporte, refrigerios, registro	30	Hasta 10
Autocuidado físico	Circuito hídrico y sauna	Sesiones de relajación y descanso	Entradas, transporte, refrigerios, registro	30	No aplica
Autocuidado terapéutico	Masaje de tejido profundo	Masaje profesional para manejo de tensión	Masajista, insumos, registro	30	No aplica
Cultural	Salida a teatro	Actividad artística para respiro emocional	Entradas, transporte, registro	30	Hasta 10
Cultural	Cinemateca Distrital	Proyección audiovisual con reflexión colectiva	Entradas, transporte, registro	30	Hasta 10
Terapéutico	Musicoterapia	Sesión para manejo emocional mediante sonido	Profesional, instrumentos, registro	30	No aplica
Artístico	Arteterapia (mandalas)	Pintura guiada para expresión emocional y descanso	Lienzos, pinturas, refrigerios, transporte	40	No aplica
Terapéutico	Yoga con animales (Yoga animales de compañía)	Yoga con apoyo de animales de compañía	Instructora, animales, espacio controlado, registro	30	No aplica
Terapéutico	Pilates terapéutico	Ejercicio suave para bienestar físico	Entradas, mats, registro	30	Hasta 4

LÍNEA 2. ACTIVIDADES DE CUIDADO MÓVIL – ATENCIÓN EN CASA

- El servicio de Cuidado Móvil consiste en **visitas domiciliarias especializadas**, realizadas por una **dupla profesional** (psicología y trabajo social/ocupacional) o por perfiles afines según la necesidad de cada caso.
- Estas visitas proporcionan acompañamiento psicoemocional, orientación en derechos, activación de rutas institucionales, apoyo ocupacional básico y actividades breves de autocuidado.
- Desarrollan intervenciones restaurativas que permiten disminuir la sobrecarga emocional, fortalecer el bienestar subjetivo y atender situaciones críticas que afectan la salud mental o física de las cuidadoras.
- Numero de beneficiarias: 20







LÍNEA 3. ACTIVIDADES FORMATIVAS (TALLERES)

Estos talleres responden a la necesidad de transformar las condiciones estructurales que sostienen la sobrecarga del cuidado, en línea con los planteamientos de la ética del cuidado (Tronto, 1993), la economía feminista (Rodríguez Enríquez, 2015) y las orientaciones del **Acuerdo Distrital 893 de 2023,** Decreto Distrital 415 de 2023 y la Política Nacional de Cuidado (CONPES 4143). Desde esta perspectiva, las actividades formativas no buscan “enseñar a cuidar”, sino **reconocer, dignificar y redistribuir el cuidado**, así como fortalecer dimensiones personales y comunitarias que las cuidadoras históricamente no han podido desarrollar debido a la exigencia permanente del trabajo de cuidado no remunerado.

Taller de Autocuidado

- Reflexión sobre carga de cuidado, bienestar, manejo del estrés
- Número de beneficiarias: 40 mujeres

Taller de Proyecto de Vida

- Planeación personal y fortalecimiento de capacidades
- Número de beneficiarias: 40 mujeres

Taller Des-romantizando el cuidado

- Análisis sobre roles de género en el cuidado
- Número de beneficiarias: 40 mujeres

EVENTO DE CIERRE



COMPONENTE, ETAPA Y/O ACTIVIDAD	Nov 2025	Dic 2025	Ene 2026	Feb 2026	Mar 2026	Abr 2026	May 2026
Firma Acta de Inicio	[redacted]						
Etapa de alistamiento	[redacted]	[redacted]					
Presentación Plan de Trabajo			[redacted]				
Presentación Pública			[redacted]				
Visita Jardín Botánico				[redacted]			
Visita a un humedal				[redacted]			
Sesión de circuito hídrico y sauna				[redacted]			
Sesión de masaje de tejido profundo					[redacted]		
Salida a teatro					[redacted]		
Cinemateca Distrital					[redacted]		
Musicoterapia					[redacted]		
Arteterapia						[redacted]	
Yoga con animales de compañía						[redacted]	
Sesión de pilates terapéutico						[redacted]	
Cuidado móvil				[redacted]	[redacted]		
Taller de autocuidado				[redacted]			
Taller Proyecto de vida					[redacted]		
Taller des-romantizando el cuidado					[redacted]		
Evento de cierre							[redacted] (hasta 16 mayo)
Mapeo y caracterización de las cuidadoras	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	

AVANCES EN LA IMPLEMENTACIÓN


Mujer
cuidadora de
Teusaquillo
este espacio es para ti
Te invitamos a la presentación pública del
Proyecto 2325:
Teusaquillo protege,
cuida y fortalece.
Conoce las acciones y beneficios que buscan reconocer y fortalecer tu labor como cuidadora.
Viernes 23 de enero
4:00 p. m.
Salón Comunal
Acevedo Tejada
Cra. 32A #27A-16
Confirma tu asistencia y participa:
310 211 8570
teusaquillo2325@gmail.com
BOGOTÁ




AQUÍ SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
BOGOTÁ
Convocatoria abierta
En la Alcaldía Local de Teusaquillo
¡Te estamos buscando!
•Profesional en Terapia Ocupacional
•Fotógrafa
•Diseñadora gráfica
•Manicurista
•Psicóloga
•Abogada
•Lideresa social en la localidad de Teusaquillo
Envía tu hoja de vida a: teusaquillo2325@gmail.com
Para más información: 3102118570
Alcaldía Local de Teusaquillo







Preinscripción

Pueden comunicarse al correo electrónico:

fundacionxixa@gmail.com

teusaquillo2325@gmail.com