



CÓMO TRANSFORMAR UNA CIUDAD PARA LAS MUJERES



CÓMO TRANSFORMAR UNA CIUDAD PARA
LAS MUJERES



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



SISTEMA DISTRITAL DE MANZANAS DEL CUIDADO

Claudia López Hernández
Alcaldesa Mayor de Bogotá

Diana Rodríguez Franco
Secretaría Distrital de la Mujer

Margarita Barraquer Sourdis
Secretaría Distrital de Integración Social

Edna Cristina Bonilla Sebá
Secretaría Distrital de Educación

Alejandro Gómez López
Secretario Distrital de Salud

Catalina Valencia Tobón
Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte

Carolina Urrutia Vásquez
Secretaría Distrital de Ambiente

Alfredo Bateman Serrano
Secretario Distrital de Desarrollo Económico

Nadya Milena Rangel Rada
Secretaría Distrital de Hábitat

José David Riveros Namen
Secretario Distrital de Gobierno

Felipe Jiménez Ángel
Secretario Distrital de Planeación

María Clemencia Pérez Uribe
Secretaría Distrital General

Deyanira Ávila Moreno
Secretaría Distrital de Movilidad

Juan Mauricio Ramírez Cortés
Secretario Distrital de Hacienda

William Mendieta Montealegre
Secretario Distrital Jurídico

Óscar Gómez Heredia
Secretario Distrital de Seguridad



Blanca Inés Durán Hernández

Directora del Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Martha Liliana Perdomo Ramírez

Directora del Jardín Botánico

Adriana Estrada Estrada

Directora del Instituto de Protección y Bienestar Animal

**EQUIPO SECRETARÍA DISTRITAL
DE LA MUJER**

Angie Paola Mesa Rojas

Subsecretaria de Cuidado y Políticas de Igualdad

Constanza Liliana Gómez Romero

Directora del Sistema Distrital de Cuidado

**Equipo de Comunicaciones
Secretaría de la Mujer:**

Claudia Rincón Caicedo

Asesora de Comunicaciones

Ana María Montoya Zorro

Daniela Andrea Nempeque Sandoval

Lesly Katherine Segura Camargo

María Alejandra Castillo Mayorga

Redacción e investigación

Karen Tatiana Franco Díaz

Óscar Julián Mayorga Fandiño

Claudia Rincón Caicedo

Corrección de estilo

José Fernando Cortés Salazar

Daniela María Rico Miranda

Diseño

Aura María Plata Márquez

Edward Fernando Barragán Ortiz

Daniela Martínez Gallo

Ana Lucía García Pineda

Juan Sebastián Florez Cevallos

Susana Bustamante Agudelo

Fotografía y videos

Luis Francisco González

Imagen Sistema Distrital de Cuidado

ISBN: 978-958-717-283-6

www.manzanasdelcuidado.gov.co
Bogotá D.C. 2023

Contenido

06

INTRODUCCIÓN

Claudia López Hernández
Alcaldesa Mayor de Bogotá

Diana Rodríguez Franco
Secretaria Distrital de la Mujer

El Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado: cómo transformar una ciudad para las mujeres

28

Educación y autonomía para transformar vidas

40

Respiro y bienestar para cuidadoras de personas con discapacidad

52

Respiro para la mente y el cuidado

62

Disfruta de múltiples oportunidades en las Manzanas del Cuidado

72

Emprendimiento y empleabilidad: autonomía económica que cierra brechas de género

84

Liberar el tiempo para el respiro y el autocuidado

96

Lavandería comunitaria para tener respiro

106

INFOGRAFÍA:
El problema y la solución

108

De la pobreza de tiempo a la posibilidad del autocuidado

120

Los sueños llegaron en un bus de cuatro ruedas y se quedaron en forma de Manzana, para ser vividos



130

Reconocemos a las mujeres y cuidadoras en sus diferencias y diversidad

140

Oportunidades y beneficios coordinados por una líder de Manzana

152

Un cambio total de vida en la Manzana del Cuidado

162

En Bogotá, ¡a cuidar se aprende! Transformación cultural para cambiar estereotipos

172

Una oferta de servicios simultáneos para mejorar la calidad de vida

182

Manzanas del Cuidado para liberar tiempo y retomar proyectos de vida

194

Da el primer paso, en Bogotá te acompañamos a dar el segundo

206

'Asistencia en Casa': Llevamos el cuidado al hogar

218

INFORMACIÓN SOBRE EL SISTEMA DISTRITAL DE MANZANAS DEL CUIDADO (INFOCUIDADO)

220

MAPA DEL SISTEMA DISTRITAL DE MANZANAS DEL CUIDADO Y DIRECTORIO



Introducción





Conoce más sobre las Manzanas del Cuidado en:
www.manzanasdelcuidado.gov.co



El Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado: cómo transformar una ciudad para las mujeres

CLAUDIA LÓPEZ HERNÁNDEZ

Alcaldesa Mayor de Bogotá 2020-2023

DIANA RODRÍGUEZ FRANCO

Secretaria Distrital de la Mujer 2020-2023



↑ **En las Manzanas y Buses del Cuidado ofrecemos servicios gratuitos de respiro como clases de aeróbicos, gimnasio, bicicleta, yoga y natación.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

Bogotá es una ciudad de 8 millones de habitantes. Un poco más de la mitad son mujeres. El 90 % hacen algún tipo de trabajo de cuidado no remunerado. Es decir, lavan, planchan, cocinan, cuidan niños, personas mayores o con discapacidad que requieren apoyo, sin que les paguen. Y una parte de esas mujeres está en una situación crítica: 1,2 millones de ellas en Bogotá se dedican todo el día, todos los días, exclusivamente a cuidar y a los trabajos del hogar.

Aunque esas labores son indispensables para sostener a la sociedad, no son ni reconocidas ni pagadas. Por eso, aún hoy, es tan común la frase “mi mamá no hace nada, se pasa el día en la casa”, aunque en realidad esté todo el día cuidando personas y limpiando.

Si todo el trabajo de cuidado no remunerado que se hace en Bogotá fuera pago, equivaldría al 13 % del producto interno bruto de la ciudad. Y si se contabilizara el que se hace en todo el país, sería el 20 % del PIB de Colombia.

La sobrecarga de cuidado ha resultado en profundas desigualdades para las mujeres. Todos conocemos una mamá o abuela que abandonó el colegio por cuidar a alguien o porque le asignaron las labores domésticas.

Estas mujeres están subsumidas no solo en una pobreza económica, sino en una pobreza de tiempo: no hay tiempo para estudiar ni para ir al médico, menos para hacer ejercicio, generar ingresos y mucho menos para participar en la política.

Para que las mujeres en Bogotá no siguieran poniendo sus vidas en pausa por cuidar a otros, en la Alcaldía de Claudia López creamos el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado.

Lo que aprendimos

Al poner en funcionamiento el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado aprendimos que, en la gestión pública, siempre vale la pena insistir e innovar. Este Sistema cuida a las personas que dedican por completo su tiempo a cuidar a los demás. En la mayoría de los casos, se trata de mujeres que dejan de lado sus necesidades y postergan sus propios proyectos de vida por cuidar a niños y niñas, a personas mayores o con discapacidad; y por lavar, cocinar, limpiar y planchar. Son mujeres cuidadoras que han recibido pocos cuidados en su vida. A ellas les brindamos tiempo y servicios, que les devuelven oportunidades, de eso se trata esta iniciativa.

El Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado es la principal apuesta de innovación social de la administración distrital. Desde la Secretaría Distrital de la Mujer se coordina este Sistema que articula a la Secretaría General del Distrito y a las secretarías de Gobierno; Planeación; Desarrollo Económico; Educación; Salud; Integración Social; Cultura, Recreación y Deporte; Ambiente; Movilidad y Hábitat, entre otras.

Nunca antes había sido tan evidente la transversalización del enfoque de género en Bogotá. El gran aprendizaje

Estas cifras evidencian que la sobrecarga en los trabajos de cuidado no remunerado ha provocado enormes brechas e inequidades para las mujeres en términos de acceso a educación e ingreso al mercado laboral.

ARTE DE CUIDARTE



PARA TENER EN CUENTA

Las Manzanas del Cuidado son un modelo pionero de ordenamiento territorial que integra enfoque de género y urbanismo táctico. Con su implementación, Bogotá acercó sus servicios sociales a quienes más los necesitan: las mujeres, niñas, niños, personas mayores y personas con discapacidad.

consistió en trabajar juntos y convertir la ética del cuidado en acciones institucionales palpables. Entendimos que debíamos construir mecanismos flexibles de operación. Así, encontramos los caminos jurídicos y administrativos para conciliar distintos propósitos, ritmos de ejecución, metas y estilos de gestión en torno a la causa de aliviar la carga de trabajo de las mujeres cuidadoras.

Con el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado, Bogotá puso en el centro de la agenda las necesidades de las mujeres. Tradicionalmente, la ciudad había pensado en quienes requieren cuidado: las niñas y los niños, las personas mayores y con discapacidad. El Sistema giró el lente y desde una perspectiva de género pensó en las mujeres y personas cuidadoras.

El Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado articula programas y servicios existentes y nuevos para atender las demandas de cuidado de manera corresponsable entre el distrito, la nación, el sector privado, las comunidades y los hogares.

Las Manzanas del Cuidado son el corazón del Sistema. Son áreas acotadas que concentran servicios de formación, bienestar y generación de ingresos para las mujeres y, al tiempo, los servicios para quienes requie-

ren de cuidado como sus hijos, nietos o abuelos, hombres o mujeres.

Bajo el criterio de proximidad, los servicios se encuentran reunidos en un mismo lugar y cerca de las usuarias, de tal forma que estas puedan acceder caminando a todos los servicios en 20 minutos. La concentración de la oferta institucional, además, permite implementar el principio de simultaneidad, eje estructurador y corazón del Sistema.

En las Manzanas, las cuidadoras pueden estudiar, descansar, ejercitarse y divertirse; mientras, las niñas y los niños, las personas mayores y las personas con discapacidad que tienen bajo su cuidado disfrutan servicios que promueven su autonomía y desarrollan sus capacidades. La gran innovación de las Manzanas del Cuidado reside allí, en su forma de funcionar: mientras les ofrecemos servicios a las mujeres, cuidamos a quienes ellas cuidan, para que así tengan tiempo y superen la barrera constante que les impide el acceso a los servicios y el ejercicio pleno de sus derechos.

Todas las Manzanas tienen una entidad ancla, que es la infraestructura que concentra la mayoría de servicios de distintos sectores como Integración Social, Educación, Salud, Cultura, Ambiente, Mujer, Desarrollo Económico y Hábitat, y se conecta con otras infraestructuras como centros de salud, jardines infantiles, colegios y parques donde también se brindan servicios.

Para lograrlo, aprovechamos la infraestructura pública de Bogotá y dejamos de trabajar en silos, desconectados, para pensar en un sistema distrital en el que todos los sectores operamos articuladamente. La infraestructura que antes pertenecía a un solo sector y en la que solo se ofrecían servicios de ese sector, como por ejemplo un centro de desarrollo comunitario, pasó a albergar a todos los sectores y sus servicios de formación, bienestar, generación de ingresos, cuidado y transformación cultural de manera integral.

Con el Sistema, Bogotá puso en el centro las necesidades de las mujeres. Tradicionalmente la ciudad había pensado en quienes requieren cuidado. El Sistema giró el lente y desde una perspectiva de género pensó en las personas cuidadoras.

Antes de las Manzanas, las mujeres llevaban a sus seres queridos a aprender a hacer algún deporte o tomar algún curso y los esperaban dos y tres horas sentadas en unas gradas mientras ellos terminaban sus actividades. Con las Manzanas, isacamos a las mujeres de esas gradas! Ahora, en esas horas ellas pueden terminar el bachillerato sin importar la edad, formarse con el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), aprender a montar sus propios negocios, a hacer huertas o productos de economía circular, conectarse con ofertas de empleo formal, tener una atención básica en salud, o ser atendidas por abogadas y psicólogas si son víctimas de violencias. Pueden también aprender a nadar, montar bicicleta, hacer yoga o bailar, y hasta pueden lavar su ropa en la lavandería comunitaria y dejar de partirse la espalda lavando a mano.

Todo eso lo pueden hacer porque en el mismo lugar y al mismo tiempo cuidamos a sus seres queridos en actividades lúdicas o deportivas. Ahora, ellas tienen la oportunidad de continuar sus proyectos de vida y tener espacios de bienestar porque las relevamos de la sobrecarga de cuidado. Además, al tener los servicios cerca, logramos que no tengan que invertir tiempo y dinero en desplazamientos.

De las Manzanas, bajo el mismo enfoque de funcionamiento, se desprenden otras modalidades de atención: los Buses del Cuidado, la Estrategia de Asistencia en Casa y las Unidades Operativas Complementarias. Todas ellas buscan aproximar los servicios a las mujeres y a quienes ellas cuidan. Los Buses del Cuidado son la versión móvil de las Manzanas del Cuidado: vehículos totalmente equipados para llevar servicios gratuitos de formación, bienestar y cuidado a las zonas rurales y urbanas más alejadas en Bogotá. En estos buses, las mujeres se suben a estudiar, a desarrollar habilidades digitales, a terminar el bachillerato, o a recibir atención jurídica o psicológica mientras, al lado, en unas carpas inflables, los niños y las niñas, o las personas mayores y con discapacidad que tienen bajo su cuidado, son cuidados y disfrutan de otras actividades.

➔ **Con los Buses del Cuidado llevamos, por primera vez, servicios de cuidado, formación, bienestar y generación de ingresos a las zonas rurales de Bogotá.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



ESTEMA
DISTRIITAL
CUDADO

EQY-905

Si deseas conocer más del
SICELU comuníquese a la
línea al 205 815048

 CUIDAMOS A
NOS

Manzana del Cuidado de Usme



Antes las mujeres llevaban a sus seres queridos y los esperaban dos y tres horas sentadas en unas gradas mientras ellos terminaban sus actividades. ¡Sacamos a las mujeres de esas gradas!, y ahora en esas horas pueden terminar el bachillerato, formarse con el SENA, aprender a montar sus propios negocios, conectarse a ofertas de empleo formal, tener una atención básica en salud, o con abogadas y psicólogas si son víctimas de violencias, o aprender a nadar, montar bicicleta, hacer yoga o bailar, y hasta pueden lavar su ropa en la lavandería comunitaria y dejar de partirse la espalda lavando. Todo eso en el mismo lugar y al mismo tiempo que estamos cuidando a sus seres queridos. Ahora ellas tienen oportunidades de vida y bienestar, porque las relevamos de la sobrecarga de cuidado.

Y pensando en las cuidadoras que no pueden asistir ni a las Manzanas ni a los Buses porque cuidan a una persona que necesita atención y cuidado las 24 horas del día, pusimos en marcha el programa Asistencia en Casa, con el cual llevamos el Sistema de Cuidado hasta los hogares de quienes más lo necesitan. Con este servicio cuidamos a las personas con discapacidad para que sus cuidadoras tengan tiempo libre, puedan certificarse en sus saberes de cuidado, recibir orientación para el acceso a servicios sociales y jurídicos, y tengan talleres de transformación cultural. Las otras unidades operativas, como los jardines infantiles, complementan la atención de las Manzanas.

Sabemos que no basta con darles tiempo y servicios a las mujeres y sus familias. Para llegar a reconocer, reducir y redistribuir los trabajos de cuidado también es necesario transformar las normas sociales y derribar los

👉 **En alianza con el sector privado, pusimos en marcha lavanderías comunitarias para liberar el tiempo de las mujeres y relevarlas de trabajos de cuidado como lavar y secar ropa.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



**Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado:
Cómo transformar una ciudad para las mujeres**

estereotipos. Nuestro propósito es que, como sociedad, entendamos que el cuidado, así como las matemáticas o las ciencias, también se aprende. Por eso pusimos en marcha la Estrategia Pedagógica y de Cambio Cultural “A Cuidar se Aprende” y creamos la Escuela Hombres al Cuidado, dos iniciativas que se brindan en las Manzanas y por la ciudad, y con las que estamos transformando la cultura alrededor del cuidado en Bogotá.

El poder transformador

La prestación articulada de servicios, diseñados a la medida de la necesidad de las mujeres, en un mismo lugar, hace toda la diferencia en el impacto transformador. Al ser relevadas en sus labores de cuidado y tener los servicios al alcance de la mano, sin tener que desplazarse, las mujeres pueden sacar el mayor provecho de la oferta institucional.

↑ Bogotá ya tiene 25 Manzanas del Cuidado. Llegamos a todas las localidades con tiempo y servicios para las mujeres y sus familias.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



El Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado ha permitido que las mujeres recuperen mucho de lo que habían dejado de lado por cuidar a otros. Que una mujer pueda ir al chequeo médico, recibir asesoría legal, aprender a nadar o terminar el bachillerato, mientras un equipo especializado atiende a su hijo, y en la lavandería se encargan de arreglar la ropa de toda la familia, hace que todo cambie. Liberar el tiempo de las cuidadoras ha permitido que reanuden sus proyectos de vida; ahí está la clave de todo. El Sistema alivia la carga de las ocupaciones de cuidado y así les devuelve tiempo a las mujeres para que puedan atenderse a sí mismas. Hemos transformado por completo su presente y su perspectiva de futuro.

Apenas empezamos a saldar la deuda

Sin el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado las mujeres seguirán condenadas a postergar la atención de



SISTEMA DISTRITAL CUIDADO

SISTEMA DISTRITAL CUIDADO

SISTEMA DISTRITAL CUIDADO

PROMOCIÓN

PROMOCIÓN

2023

SISTEMA DISTRITAL CUIDADO

Tea m

← Creamos programas de Educación Flexible para formar a las cuidadoras. Mientras estudian, cuidamos a sus familias en las Manzanas y Buses del Cuidado.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

sus necesidades más urgentes y a renunciar a sus proyectos de vida.

El tiempo es el recurso más valioso en la vida de una persona. Subsumidas en una enorme pobreza de tiempo, como lo están las mujeres cuidadoras, permanecerán en una situación de extrema vulnerabilidad física, económica y emocional. Sin tiempo no hay opciones; es imposible atender la salud, asistir a procesos de formación y adquirir herramientas para generar ingresos; no hay manera de divertirse y la vida se vuelve precaria. La historia de tantas madres, abuelas o hermanas que tuvieron que abandonar el bachillerato, o renunciar al trabajo por cuidar a alguien, no puede volver a repetirse. El costo de no contar con un sistema de cuidado, en este caso, se mide en vidas y generaciones perdidas.

¿Por qué es importante este libro?

Hacer visibles los logros del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado es reconocer la lucha histórica de las mujeres en Bogotá. Su oferta de servicios, y su enfoque integral de operación, responde a las reivindicaciones del movimiento social que pedía reconocer, reducir y redistribuir el cuidado. Hasta antes del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado, las soluciones que se planteaban a estas demandas eran limitadas, aisladas y puntuales. Diseñar una solución integral que articula la infraestructura y la prestación de servicios de distintos sectores fue nuestra tarea. Esta manera de operar, a través de las Manzanas y los Buses, nunca se había puesto a prueba ni en Bogotá, ni en otros países, y constituye un hito en la gestión pública.

Este Sistema llevó a la práctica una nueva manera de pensar y administrar la ciudad al situar en el centro a las mujeres. El cuidado, en tanto forma innovadora de concebir la planeación, fue incluido en el Plan de Ordenamiento Territorial (POT) Bogotá Reverdece 2022-2035, como uno de sus cuatro pilares. Ya no solo se piensa en la

Era fundamental reconocer qué era y qué no era un servicio de cuidado. Para hacerlo acogimos el esquema de las 3 "R" del cuidado propuesto por la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Definimos que un servicio es de cuidado si **Reconoce a las personas cuidadoras y al trabajo que realizan; **Redistribuye** el trabajo entre hombres, mujeres, el sector público o privado, y **Reduce** la sobrecarga del cuidado.**

quebrada, en el páramo y en el Metro, de manera aislada; se piensa en para quién es la ciudad y cuáles son las necesidades de las personas. Se piensa en la proximidad, en qué hacer para que los servicios estén próximos entre ellos y cerca de la gente. Si la ciudad se ordena en torno al cuidado, por ejemplo, el colegio queda cerca al puesto de salud, a la Manzana del Cuidado y a los servicios básicos del distrito. Esta iniciativa de innovación social transforma la planeación y la gestión pública, y las hace más pertinentes: por eso es importante volverla visible.

Lo que encontramos

Partimos reconociendo las demandas de las organizaciones nacionales y territoriales de mujeres, las propuestas de las economistas feministas y de los movimientos en la academia. El movimiento social había desarrollado el concepto del cuidado, contábamos con mucha literatura, teníamos datos que caracterizaban la problemática, la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) y la calculadora que permite medir el tiempo que invierten las mujeres en estas labores, pero en la práctica no encontramos experiencias pre-

vias de sistemas de cuidado en Colombia ni en otras ciudades de América Latina.

Había algunos visos asociados a la economía del cuidado, en el marco del derecho al trabajo, que buscaban reconocer el trabajo no remunerado; pero no había un abordaje integral como el que logramos implementar con este Sistema. También encontramos que Bogotá tenía una buena infraestructura para prestar servicios sociales, construida y acumulada en varias administraciones, y vimos allí la oportunidad de materializar el enfoque de género y de articular la oferta en torno a la idea de cuidado.

Lo que hicimos

Empezamos por hacer un inventario de la infraestructura y una caracterización de la población que íbamos a focalizar; esto con el apoyo de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe de las Naciones Unidas (Cepal). Mientras construíamos los lineamientos, fuimos desarrollando la idea de las Manzanas del Cuidado. Se trataba de articular la oferta de servicios existentes y nuevos, y de aprovechar y adaptar la infraestructura con la que ya contaban los distintos territorios de Bogotá.

Definimos como criterios básicos el de la proximidad de los servicios (entre sí, y respecto a las usuarias), la articulación de la oferta de distintos sectores e instituciones, y la atención simultánea a las personas que requieren cuidados, así como a las cuidadoras. Entonces, estas últimas podrían participar en actividades de formación, generación de ingresos, y recreativas, culturales y deportivas, que llamamos de respiro.

Una labor muy importante que emprendimos en la Secretaría Distrital de la Mujer fue explicar a las distintas instituciones en qué consistía la articulación que proponía el Sistema y cómo se podía materializar el enfoque de género en las acciones de los 13 sectores involucrados. Era fundamental reconocer qué era y qué no era un servicio de cuidado. Para hacerlo acogimos el esquema de

La gran innovación de las Manzanas del Cuidado reside allí, en su forma de funcionar: mientras les ofrecemos servicios a las mujeres, cuidamos a quienes ellas cuidan, para que así tengan tiempo y sobrepasen la barrera constante que les impide el acceso a los servicios y el ejercicio pleno de sus derechos.



las 3 “**R**” del cuidado propuesto por la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Definimos que un servicio es de cuidado si **R**econoce a las personas cuidadoras y al trabajo que realizan; **R**edistribuye el trabajo entre hombres, mujeres, el sector público o privado, y **R**educa la sobrecarga del cuidado. Cada sector diseñó sus acciones en torno a estos ejes y las involucró en su quehacer. Además, diseñamos estrategias de trabajo conjunto, interinstitucionales, y muchas de ellas se materializaron en la prestación de servicios articulados en las Manzanas del Cuidado y Buses del Cuidado y en las mismas casas de las usuarias.

Con las partes alineadas, el Sistema Distrital de Cuidado fue aprobado de manera unánime en el Plan de Desarrollo Distrital 2020-2024: Un Nuevo Contrato Social y Ambiental para la Bogotá del Siglo XXI. La inclusión del sistema en el plan implicó la distribución de metas y la destinación de recursos por sectores, todos aportaron y así todos se hicieron responsables.

Mientras formulábamos la estrategia, nos reuníamos con expertos y expertas, hablábamos con teóricas feministas y aprendíamos de la experiencia internacional.

↑ Con un gabinete paritario, pusimos en el centro las necesidades de las mujeres, reconocimos el trabajo de cuidado y transversalizamos el enfoque de género en toda la gestión pública en Bogotá.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



Hoy, al finalizar el año 2023, después de cuatro años, dejamos en Bogotá 25 Manzanas del Cuidado, 21 en funcionamiento y 4 en obra. El Plan de Ordenamiento Territorial (POT) 'Bogotá Verdecece', por su parte, proyecta llegar a 45 Manzanas del Cuidado en el año 2035. Sin duda, después del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado, **Bogotá será una mejor ciudad para ser mujer.**

Constituimos, por decreto, la Comisión Intersectorial de Cuidado, el mecanismo de gobernanza del Sistema. Así empezamos a ejecutar acciones en las dos primeras Manzanas del Cuidado, logramos probar el Sistema en la práctica y hacer los ajustes necesarios antes de extenderlo a los otros territorios. Para saber dónde debíamos ubicar las Manzanas, construimos un índice de priorización y en cada zona identificamos una entidad ancla, una infraestructura del distrito en la que se centraliza la información y se articula la prestación de servicios de cada zona. Puede ser un SuperCade o un Centro de Desarrollo Comunitario, por ejemplo. Las primeras Manzanas del Cuidado empezaron a funcionar en la infraestructura existente, adaptada; luego, a partir de la experiencia de uso, fuimos construyendo nueva infraestructura, diseñada a la justa medida de la necesidad. Agrupamos las Manzanas siguiendo la misma lógica que organiza a las Subredes Integradas de Servicios de Salud, asignamos una coordinadora zonal y una coordinadora en cada Manzana. Además, en cada localidad instalamos una Mesa de Cuidado. Este esquema es el que ha permitido la territorialización de la estrategia. Tres años después de la

puesta en marcha, el Concejo de Bogotá aprobó por unanimidad el Acuerdo 893 de 2023, iniciativa liderada por el Consejo Consultivo de Mujeres y así se logró institucionalizar y darle arraigo jurídico y administrativo al Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado.

Hoy, al finalizar el año 2023, después de 4 años, dejamos en Bogotá 25 Manzanas del Cuidado, 21 en funcionamiento y 4 en obra. El Plan de Ordenamiento Territorial (POT) Bogotá Reverdece, por su parte, proyecta llegar a 45 Manzanas del Cuidado en 2035. Sin duda, después del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado, Bogotá será una mejor ciudad para ser mujer.

Cuidar a las que nos cuidan, el reto permanente

Aunque el Sistema logró consolidarse en estos cuatro años, a través de las Manzanas del Cuidado y de sus formas de funcionamiento como los Buses del Cuidado, la Estrategia de Asistencia en Casa y las otras Unidades Operativas Complementarias, es vital que sea parte de los planes de desarrollo durante años, para garantizar su sostenibilidad y, sobre todo, el cierre de las brechas de género. Comprometer al sector privado, a la sociedad civil y a los funcionarios del Estado en su defensa es parte de esta tarea.

También mantener la otra cara de los servicios del cuidado que consiste en proteger a las mujeres de las múltiples violencias que enfrentan, en particular, las violencias basadas en género, y brindarles servicios de atención y justicia a las víctimas. Si las Manzanas fungen también como un servicio de prevención de violencias y exclusiones estructurales, en tanto ofrecen servicios de educación, acceso a internet y tiempo libre, que son las variables más estrechamente correlacionadas con la probabilidad de ser víctima de violencias basadas en género, es necesario seguir fortaleciendo los servicios de protección y atención a las mujeres víctimas de vio-

lencias. Por ejemplo, la Línea Púrpura, cuyos equipos de atención jurídica y psicológica triplicamos durante nuestra administración para pasar de atender oportuna y efectivamente el 30 % de las llamadas en 2020 al 90 % en 2023. También introdujimos psicólogas y abogadas en los sitios donde las mujeres víctimas de violencias más lo necesitan: en las 5 unidades de reacción inmediata (URI) de la Fiscalía, en las urgencias de los hospitales adonde llegan, sobre todo, víctimas de violencia sexual, y en las casas de justicia, de las cuales 7 de 15 quedan, además, con ruta de atención integral para mujeres para que ellas puedan ser atendidas totalmente en un solo sitio. Así mismo, fortalecimos las Casas de Igualdad de Oportunidades y ampliamos las Casas Refugio para que ninguna mujer en riesgo de feminicidio quede indefinidamente en lista de espera para obtener un lugar seguro donde refugiarse y cuidar a los menores que tenga a cargo, mientras se judicializa al agresor. La tarea también es seguir ampliando los canales de comunicación y generar conciencia para desnaturalizar las violencias contra las mujeres, y para que ellas puedan reconocer qué es violencia de género, superar los miedos, dar el primer paso y denunciarla, con la certeza de que la Alcaldía y todo el conjunto de instituciones estatales las acompañarán a dar los siguientes pasos para superar situaciones de violencia de género.

En términos de la gestión, es fundamental sistematizar la experiencia y convertirla en conocimiento institucional transferible. En cuanto al enfoque técnico, es necesario seguir innovando en las formas de atención domiciliaria, aprovechar mejor los recursos de la telemedicina, incrementar y diversificar la participación del sector privado (que hasta ahora ha donado lavanderías, por ejemplo), y articular el Sistema a las experiencias comunitarias de cuidado. También es preciso fomentar la autonomía y el desarrollo de capacidades en las personas mayores y en la población con discapacidad. Lograr

que quienes cuidan, y quienes requieren de cuidados, desarrollen vidas libres e independientes es el fin último del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado: de manera que hacia allá deben enfocarse todos los esfuerzos a futuro.

También cuidamos a las mujeres en todos los sectores de la economía. Por ejemplo, con la Secretaría Distrital del Hábitat y el sector de la construcción, que es un alto generador de empleo, pero muy masculinizado, nos propusimos duplicar la participación laboral de las mujeres. En 2020, cuando unimos esfuerzos con la Cámara Colombiana de la Construcción (Camacol) y empezamos un piloto de formación y vinculación laboral de mujeres en un proyecto de vivienda en Usme, solo 8 de cada 100 empleos del sector de construcción eran ocupados por mujeres. En el segundo trimestre de 2023 ya son 17 de cada 100 mujeres las que trabajan en construcción, con lo que superamos la meta que nos habíamos propuesto.

También, en los programas de la Secretaría Distrital de Desarrollo Económico para el rescate económico y la recuperación del empleo nos propusimos cerrar la brecha de este último. Durante la pandemia, los jóvenes y las mujeres perdieron más cantidad de empleos, lo que ocasionó que su recuperación fuera mucho más lenta. Para acelerarla, todos los programas de pago por resultados e incentivos a las microempresas para retener o generar nuevo empleo tuvieron acciones afirmativas y mayores incentivos si el empleo retenido o nuevo era para jóvenes menores de 28 años, mujeres, personas mayores de 50 años, o con alta vulnerabilidad. Así logramos que 2 de cada 3, de las 126.000 microempresas rescatadas de la quiebra, fueran lideradas por mujeres; que más de la mitad de los nuevos emprendimientos fueran liderados por mujeres; que 100.000 de los nuevos empleos generados con el apoyo de la Alcaldía fueran para ellas. De esta manera, logramos cerrar la brecha de género en la recuperación del empleo que se había abierto durante la pandemia.

Solo hay una manera de liderar en la vida y es con el ejemplo. Así como invitamos al sector privado a incrementar la participación laboral de las mujeres, hicimos lo propio en los programas de la Alcaldía. Para cumplir las ambiciosas metas de reverdecimiento de la ciudad, la siembra de más de 600.000 árboles y miles de metros cuadrados de jardines, además de ampliar los distritos huerteros y de agricultura urbana en Bogotá, creamos el programa Mujeres que Reverdecen, que formó, entrenó y vinculó a más de 8.000 mujeres. La mayoría de ellas fueron cuidadoras que se unieron, mediante las Manzanas del Cuidado, a cuadrillas de mantenimiento y siembra, bajo la formación del Jardín Botánico y la dirección de la Secretaría Distrital de Ambiente. Cerca de 3.500 de las 8.000 mujeres que reverdecen se vincularon con el apoyo de recursos de cooperación del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). Igualmente, promovimos que los contratistas privados de obras públicas de mantenimiento y construcción de nuevas vías, espacio público y paisajismo contrataran a mujeres que reverdecen.

La otra apuesta estuvo en un sector con alta generación de empleo, pero muy masculinizado: el transporte. Nuestra Alcaldía se propuso crear un operador público de transporte de la ciudad para no depender exclusivamente de operadores privados, mitigar riesgos de prestación del servicio y conocer los costos reales de operación de ese servicio esencial. Con autorización del Concejo de la ciudad creamos La Rolita, operadora pública de transporte de la ciudad, que es orgullosamente el único operador del mundo con flota 100 % eléctrica y con plena equidad de género. De cada 100 empleadas de La Rolita, 55 son mujeres en todos los niveles y áreas de la empresa, desde la gerencia hasta el personal administrativo, conductoras, técnicas y personal asistencial en todas las áreas. La Rolita es un orgullo bogotano que ha contado con el apoyo del grupo de ciudades C40 y del Banco Interamericano de Desarrollo, quienes la han destacado

como un ejemplo global de equidad de género, descarbonización del transporte y desarrollo sostenible.

Todas estas acciones e inversiones durante nuestra Alcaldía lograron que entre 2020 y 2022 lograran ocuparse de nuevo 432.808 personas y 275.859 salieran del desempleo. Con ello, se alcanzó una recuperación del 98,5 % de la ocupación con respecto a 2019. Vale la pena resaltar que las mujeres tuvieron una recuperación más rápida en 2022 (contrario a lo que había ocurrido en 2021): el 57,6 % del aumento en la ocupación de la ciudad se debió a las mujeres y ellas volvieron más rápidamente que los hombres a los volúmenes de ocupación de 2019.

En el primer trimestre de 2023, el PIB siguió creciendo el 3,1 % en comparación con 2021. Además, sobrepasó los niveles del mismo trimestre de 2019 con 117,5 %, de manera que la economía bogotana no solo recuperó lo perdido, sino que se fortaleció y creció mucho más que antes de 2020. Por su parte, la ocupación en Bogotá llegó a los niveles prepandemia y sobrepasó en 112.000 personas la ocupación del mismo periodo de 2019. La desocupación llegó a 555.394 personas en el primer trimestre de 2023, 19.675 personas menos que en 2019 y 42.224 personas menos en comparación con el primer semestre de 2020. Además, la informalidad se redujo de manera significativa, siendo Bogotá la ciudad del país con menor tasa de informalidad (32 %).

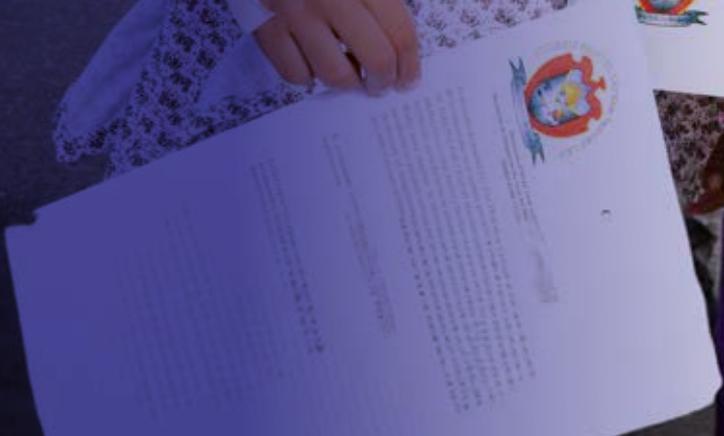
El plan de rescate económico y social que se diseñó para enfrentar las secuelas de la pandemia no solo recuperó bien el crecimiento y el empleo, sino que lo hizo cerrando brechas de género, en cambio de profundizarlas, como ocurría antes. Invertir en los jóvenes, las mujeres y las microempresas redujo, además, la informalidad y dejó la base económica de Bogotá con más empleo de calidad y menor precariedad laboral que en 2019, lo cual benefició especialmente la recuperación social y económica de las mujeres.

Ninguna sociedad logrará alcanzar en 2030 los objetivos de desarrollo sostenible que nos propusimos como humanidad, si no reconoce, reduce y redistribuye la sobrecarga de trabajo doméstico y de cuidado no remunerado que llevan las mujeres sobre sus hombros. Relevar a las mujeres de esa sobrecarga y darles las oportunidades de respiro, educación, formación, trabajo, generación de ingresos, autonomía económica y representación política es la mejor y más rápida manera de lograr los objetivos de desarrollo sostenible que salvarán a la humanidad y al planeta; este es un imperativo ético y de desarrollo humano y sostenible para el siglo XXI. La creación del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado en Bogotá es una política, inversión y conjunto de servicios que se pensó y se puso en marcha, y demostró, de una manera concreta y eficaz, que se puede lograr. Por ello, fue reconocida como la mejor iniciativa de innovación social en el mundo para las mujeres en 2022.

Desde Bogotá, con todo el amor, la esperanza y la certeza de que sí es posible, el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado llegó para quedarse y apoyar a todas las mujeres, especialmente a las cuidadoras, a tener una vida plena, libre y autónoma.

01

Helen Samirna





Educación y autonomía para transformar vidas

En las Manzanas y los Buses del Cuidado creamos estrategias de educación y formación flexibles para capacitar a las cuidadoras, cerrar brechas de género y mejorar sus oportunidades de ingreso al mercado laboral.

También podrás ver y escuchar la historia de Helen Samirna Barón en:



[www.youtube.com / Helen Samirna](https://www.youtube.com/HelenSamirna)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Helen Samirna Barón Acero

Beneficiaria de la Manzana del Cuidado de Kennedy



“Cumplí mis sueños y volví a creer en mí misma gracias a la Manzana del Cuidado”

Desde la tarima, una voz la anuncia: ‘Helen Samirna Barón Acero’. Su corazón palpita como si se le fuera a salir del pecho. Sus manos y piernas le tiemblan. Contiene las lágrimas, respira y se levanta. Da unos pasos y escucha a la voz que dice: ‘le conferimos el título de bachiller académico’. Se encharcan sus ojos mientras recuerda a la niña, que hoy tiene 45 años y que nunca creyó cumplir su sueño de terminar el bachillerato.

En el auditorio, donde más de 330 mujeres se gradúan, se siente un ambiente de fiesta. Helen, con su pelo liso, la sonrisa de oreja a oreja y los ojos aguados, baja de la tarima con diploma en mano. El sueño acaba de cumplirse.

Su infancia no fue fácil. A los 13 años entró a bachillera y en el primer intento perdió sexto grado. Su papá y su mamá se separaron y ella tuvo que ‘coger las riendas del hogar’. Siendo una niña se volvió experta en el rebusque. Siempre la misma rutina. Levantarse antes del amanecer,

→ Helen pudo estudiar gracias a que mientras ella estaba en clases, al mismo tiempo y en el mismo lugar, cuidaban a su hija Ana María.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ Terminar mi bachillerato me hizo sentir poderosa. Por primera vez sentí que sí podía y que puedo lograr muchas cosas más a pesar de los retos que me ponga la vida. Descubrí la fuerza que tengo y más allá de aprender matemáticas o química, aprendí que soy valiosa, que con mi trabajo como cuidadora apporto mucho a la sociedad, eso me hace sentir orgullosa de mí”.

echarse la bendición, una oración que nunca sobra y salir a ver qué lograba pescar en río revuelto.

Cumplió 30 y trabajaba de sol a sol en lo que saliera. Ese año quedó embarazada, la noticia llenó todo de felicidad, pero vino otro golpe. Una preeclampsia apagó sus sueños. Helen perdió a su bebé, y como si no fuera suficiente dolor, también perdió a su mamá.

Luego, sin mucha fuerza en el cuerpo, pero con voluntad en el corazón, decidió volver a creer que sí era posible cumplir los sueños y creó una asociación de bicitaxis en Kennedy. Aprendió mecánica y entró a un mundo que hasta ese momento era exclusivamente masculino. Lidió con el machismo de frente. ‘Las mujeres no sirven para esto’ o ‘es mejor que se quede en su casa limpiando’, fueron frases que le repetían una y otra vez.

“No me importaba, ya tenía el cuero duro; la vida y la calle me enseñaron que a las mujeres nos toca pararnos más duro solo por el hecho de ser mujeres”. Así pasó días y noches, al sol, al agua y al viento, y se convirtió en una de las primeras mujeres de la localidad en liderar y organizar una asociación de bicitaxis.

A sus 40 años, y contra todo pronóstico, quedó embarazada. Fue casi milagroso. Esta vez una pequeña es-

peranza le decía que sí iba a ser, que ya no había ni tiempo ni espacio para el dolor y la tristeza. El 15 de agosto de 2017 a las 11:44 p.m. en el Hospital de Kennedy nació Ana María Rodríguez Barón, una niña preciosa, la bebé más linda que Helen haya visto jamás. Tenía el cabello negro y los ojos grandes y redondos, abiertos y curiosos.

Helen se dedicó a ser la mejor mamá. Y aunque lo hacía con todo el amor de su corazón, el cuidado de su hija, el hogar y los pendientes de la asociación de bicitaxis pusieron el resto de sus sueños en pausa. Ya no había tiempo para descansar, vivía una vida que no daba tregua y no había espacio siquiera para pensar en retomar el sueño de graduarse como bachiller.

Pasó el tiempo. El 22 de julio de 2021, a pocas cuerdas de su casa, en el Centro de Desarrollo Comunitario CDC Bellavista, había revuelo. La gente corría y se volcaba hacia la puerta. Helen vio a lo lejos un aviso en una de las paredes de ladrillo del CDC. Todavía recuerda que decía: 'Manzana del Cuidado de Kennedy. Estudia y descansa, ven con tu familia, servicios gratis'. Y aunque lo leyó, pensó lo de siempre: 'de eso tan bueno, no dan tanto', y lo dejó pasar.

Pero los sueños no se olvidan, se esconden en lugares recónditos de la memoria y el corazón, y aparecen en los momentos menos esperados. El aviso le quedó sonando como si le recordará algo que ella quería hacer y no había podido. Fue ese recuerdo lo que la llevó el 14 de agosto de 2021 a tocar las puertas de la Manzana del Cuidado de Kennedy.

Allí, una funcionaria de la Secretaría Distrital de la Mujer la recibió con una sonrisa que todavía recuerda. "Me dijo: 'Bienvenida a tu Manzana del Cuidado'. Al principio no entendía nada, pero ella me explicó que ahí podía estudiar, hacer ejercicio y hasta nadar, y mi respuesta fue: todo suena muy bonito, pero no puedo, no tengo con quién dejar a mi hija", y aunque en ese instante Helen sintió que una vez más tenía que ponerle pausa

Lidió con el machismo de frente. 'Las mujeres no sirven para esto' o 'es mejor que se quede en su casa limpiando', fueron frases que le repetían una y otra vez.



a su sueño, la Líder de la Manzana rápidamente contestó: “Tranquila, aquí cuidamos a tu hija mientras estudias o descansas”. A Helen le saltó el corazón de alegría.

Estaba entre esperanzada, alegre y confundida. “Seguía sintiendo que todo eso sonaba muy bueno para ser verdad, lo primero que pensé es que seguro me iban a cobrar algo, o me iban a pedir papeles y requisitos que yo no tenía”. Terminó la conversación, y antes de siquiera pensarlo, Helen ya estaba inscrita en el programa de ‘Educación Flexible’ que ofrece la Secretaría Distrital de Educación para que las cuidadoras terminen la primaria y el bachillerato gratis.

Comenzó las clases y tuvo que hacer malabares para rendir el tiempo. A las 5 de la mañana sonaba el despertador, Helen saltaba de la cama y sin perder un segundo, se metía a la ducha. Bañada, vestida y peinada corría a la cocina. Las tareas tenían un orden calculado milimétricamente. Poner el chocolate, adelantar el arroz del almuerzo, levantar a Ana María, bañarla, vestirla y peinarla.

↑ **En las aulas del Colegio Eduardo Umaña Luna, uno de los equipamientos de la Manzana del Cuidado de Kennedy, Helen terminó su bachillerato.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023



Ana María y Helen estaban listas. Salían de su casa, se despedían de Manchas, un gato negro y blanco que es famoso en la cuadra por tierno y confanzudo. Caminaban de la mano hasta el Jardín Infantil de Ana María. De allí, a atender la asociación. Llegaba la hora del almuerzo y la carrera empezaba de nuevo, por la tarde llegaba la cita más importante del día para Helen.

Después de almorzar y con maleta en mano, Helen y Ana María caminaban hacia la Manzana del Cuidado, que queda a siete minutos desde su casa. Una vez allí, Ana María se despedía de su mamá para correr al salón de 'El Arte de Cuidarte', un servicio de la Secretaría de Integración Social en el que las niñas y los niños juegan, aprenden y se divierten mientras sus cuidadoras y cuidadores estudian, descansan o se ejercitan.

Helen seguía su camino hacia el salón de clases. Se destacó en matemáticas pero sociales le costaba. Sus cuadernos siempre estaban al día. Sus tareas eran impecables; carteleras, dibujos, mapas calcados en papel pergamino, todo al día.

PARA TENER EN CUENTA

En Bogotá, el **33% de las mujeres** que realizan trabajos de cuidado no remunerado no tienen tiempo libre para estudiar o descansar. Formar a las mujeres permite que ingresen al mercado laboral y recuperen su autonomía económica. **Esto es fundamental para que puedan tener una vida sin miedo y libre de violencias.**

“En la Manzana fue la primera vez que me pude sentir tranquila. Ana María todavía es una niña pequeña y no puedo dejarla sola en la casa, eso me detenía para estudiar o incluso para aceptar un trabajo de tiempo completo. Por eso en la Manzana por fin tuve un respiro para mí, mientras la cuidaban a ella”.

En su jornada maratónica exprimía el tiempo para los deberes del estudio. “No importaba la hora que fuera, a veces me daban las dos o tres de la mañana, pero ese es el camino y estoy orgullosa de todas las trasnochadas, las madrugadas, hasta de las calificaciones no tan buenas, todo eso me enseñó”.

Pasaron dos años desde que Helen llegó a la Manzana del Cuidado de Kennedy. Es 24 de julio de 2023 y ella está vestida con toga y birrete. Luce su mejor vestido y la acompaña Ana María, que en pocos días cumplirá seis años. Helen ha pasado todo el día conteniendo las lágrimas, sonriendo y abrazando a su hija.

Se mira en el pequeño espejo cuadrado que tiene en el baño de su casa. No puede creer que está a pocas horas de recibir su diploma. Se maquilla, se retoca. En su casa solo se escucha su risa, que no se sabe si es de alegría, nervios, emoción o una combinación de todo al mismo tiempo.

“Nadie se imagina lo que esto significa en mi vida. Cuando me preguntan qué es la Manzana del Cuidado, puedo decir, con toda seguridad, que fue el lugar que me cambió la vida, me devolvió la luz. Yo creo que este día, después de que nació Ana María, es el día que más he sonreído”.

Va camino al teatro donde recibirá su diploma. Al llegar saluda a sus amigas de abrazo y les dice: “¡por fin, lo logramos!”. Con el diploma en sus manos mira al cielo y lo único que atina a decir es “este logro se lo dedico a mi mamá y a mi hijo que me acompañan desde arriba, estoy segura de que si estuvieran aquí conmigo estarían orgullosos de mí, sobre todo mi mamá, que siempre me dijo que el conocimiento es lo único que uno se lleva”.

A su alrededor hay cientos de mujeres como ella, con ramos de flores, con diploma en mano, luciendo toga y birrete. Se escuchan risas y aplausos. Las amigas que estudiaron juntas se agrupan para tomarse fotos, congelar el momento y tenerlo siempre en la memoria.

Helen sigue fascinada. “Nadie se imagina lo que esto significa en mi vida. Cuando me preguntan qué es la Manzana del Cuidado, puedo decir, con toda seguridad, que fue el lugar que me cambió la vida, me devolvió la luz. Yo creo que este día, después de que nació Ana María, es el día que más he sonreído”.

Ya es hora de irse. Desde el Teatro Cafam hasta su casa en Kennedy hay camino. Se va tranquila, con una sonrisa en el rostro y tomada de la mano de Ana María. Empieza una nueva etapa, porque como dice ella: “esto es solo el comienzo”. Ahora seguirá con la búsqueda de una carrera profesional en la universidad.



EMA
ESTRITAL
CIDADO

fam



Colegio Manuel Cepeda Vargas
Institución Educativa Distrital

Escuela No. 802 del 1.º de agosto de 1989. Decreto de creación No. 41.01 de 1989. Resolución No. 862 del 1.º de agosto de 1997. Resolución No. 0747 del 1.º de agosto de 2001. Correspondencia al título por parte de la Dirección Departamental de Educación de Bogotá. En cumplimiento de lo establecido en el Decreto de creación de la Institución Educativa No. 802 del 1.º de agosto de 1989.

Conferir a
Barón Acero Helen Samirna
Identificación con No. 92265092

El Título de
Bachiller Académico

Por haber cursado y aprobado satisfactoriamente los estudios correspondientes al Plan de Estudios de Bachiller Académico según los planes y programas vigentes.



[Signature]
Luz María Silva Cortés
S.E. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Académica

Acordado en el Pleno No. 22 del 1.º de mayo de 2010 del Comité de Planeación del Distrito de Bogotá D.C., el 24 de mayo de 2010.

En su respectivo Representante de la Secretaría de Educación Distrital, según Decreto de la Comisión Superior No. 45 del 1.º de mayo de 2010.

← **En la Manzana del Cuidado, Helen encontró un lugar para cumplir sus sueños y un espacio para que Ana María crezca segura y feliz.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

“Me llevo la satisfacción del deber cumplido y el amor que siento por mí misma en este momento. Yo que creí que no iba a ser capaz, que mi vida era solo trabajar y que era normal no tener ni un minuto de tiempo para mí, ahora soy otra, estudié y aprendí cosas nuevas”, afirma.

Helen se convirtió en una lideresa de su barrio. Sigue asistiendo a la Manzana del Cuidado. No va sola, lleva a cada mujer que se encuentra por el camino. Convenció a las de la asociación y a más de medio barrio mostrándoles sus fotos del día de la graduación. Ella es el vivo ejemplo de que en las Manzanas del Cuidado los sueños se cumplen.

¿Sueñas con estudiar?

¡En las Manzanas del Cuidado puedes hacerlo gratis!

Termina la primaria y el bachillerato, haz cursos en ofimática, inglés, capacítate para crear y manejar tu propio negocio y adquiere habilidades financieras.

Mientras estudias, cuidamos a quienes tú cuidas.

¡Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

y ven ya con tu familia!



02

Jenny Portilla



Respiro y bienestar para cuidadoras de personas con discapacidad

En las Manzanas del Cuidado y los Buses del Cuidado ofrecemos atención en dupla para que las mujeres que cuidan a personas con discapacidad tengan tiempo para ellas mismas. Así, mientras ellas hacen yoga o estudian, sus seres queridos pueden leer y jugar.

También podrás ver y escuchar la historia de Jenny Portilla en:



[www.youtube.com / Jenny Portilla](https://www.youtube.com/JennyPortilla)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Jenny Portilla Torres

Beneficiaria de la Manzana del Cuidado de Mochuelo



“En la Manzana del Cuidado encontré tiempo para mí y cuidado adecuado para mi hijo con discapacidad”

Después de atravesar la avenida Boyacá y seguir por la carretera serpenteante, se encuentra la zona rural de Ciudad Bolívar al sur de Bogotá. Desde lo alto se percibe el olor de uno de los vecinos más molestos para la población: el relleno sanitario ‘Doña Juana’, lugar donde los desechos de más de 8 millones de habitantes son enterrados o tratados. Muy cerca de allí, en el sector de Mochuelo, vive Jenny Portilla Torres.

A Jenny no le gusta que le calculen la edad, es una mujer fuerte que siempre sonríe. Su forma de hablar es acogedora, sus manos están listas para dar una caricia, coser o sanar una herida. Ella es una cuidadora muy especial pues ha sacado adelante a sus cuatro hijos y dos hijas: Brian Camilo, Alex Samir, Miller Daniel, Andrés Felipe, Liz Karime, y a su hija, Diana María.

Su forma de ser refleja la naturaleza propia del Mochuelo: un lugar resiliente pese a las dificultades. Andrés Felipe, a quien de cariño llaman ‘Pipe’, nació con

➔ Jenny tiene un taller de costura en el que confecciona uniformes y sudaderas para estudiantes.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ A veces es difícil ser cuidadora de personas con discapacidad porque uno se siente señalado y todavía hay mucho prejuicio en la sociedad, pero créanme que acá en la Manzana del Cuidado van a sentirse acogidas y acompañadas. Yo invito a todas las personas a que se acerquen y conozcan todos los servicios de la Manzana”.

discapacidad múltiple, autismo y síndrome de Down. Por su parte, Diana María, de quien asumió el cuidado cuando quedó huérfana, comparte la misma condición.

Pipe, a sus 16 años, requiere un cuidado muy especial; no puede comunicarse con claridad y es dependiente para el desarrollo de muchas de sus actividades diarias. Diana, de 21 años, está en el colegio en grado décimo y representa un gran apoyo en el cuidado de su hermano.

Para Jenny fue difícil aceptar que era madre cuidadora de un niño con la condición de Pipe, pero esta dificultad, lejos de vencerla, fue el inicio de un camino de fortaleza. Ella, junto a Diana y Pipe, caminan por las calles tomados de la mano y varias personas les saludan, pues es muy reconocida por el trabajo comunitario que realiza con la fundación ‘Ángeles de Pipe’, que tiene su sede en el barrio Paticos.

La idea de crear una fundación nació con la llegada de Pipe, hecho que cambió su vida para siempre y que la impulsaría a convertirse en la lideresa comunitaria que es hoy. “Yo veía que Pipe era el único con discapacidad acá en Mochuelo, entonces me fui casa por casa haciendo un censo y encontré a 80 niños con discapacidad en esta zona, encerrados en cuatro paredes”.

Su historia y su experiencia las utiliza todos los días para ayudar a otras personas: “Ya no tengo nudos en la garganta. Lloré dos años cuando nació Pipe, pero hoy siento que él es una bendición en mi hogar. Cuando nació, en el hospital había otras mamás que habían tenido niños con discapacidad y querían darlos en adopción o abandonarlos. Yo las animaba para que no lo hicieran, y así comencé a pensar que, si podía convencerlas a ellas, también podía llegar a muchas más mujeres y ayudarlas a salir adelante”, afirma.

En este camino llegaría su segunda hija. “Diana era pequeña todavía y su mamá, ya muy enferma, me la entregó porque no quería que quedara desprotegida. Entonces yo asumí cuidarla cuando quedó huérfana”.

Jenny es consciente de lo difícil que es ser una persona cuidadora de alguien en condición de discapacidad. Sabe que es un trabajo que nunca termina, por ello, en su fundación realiza talleres en los que impulsa la independencia de niñas y niños con o sin discapacidad y habla con las personas que los cuidan para que sepan enfrentar los retos sin dejarse llevar por el desánimo o el estrés del día a día.

“Pipe ya ha tenido más de 20 cirugías, neumonías y transfusiones de sangre. Uno está prácticamente viviendo en un hospital, alerta con todo el botiquín. Uno debe tener el conocimiento ante cualquier emergencia. Él no habla, entonces debo estar pendiente de qué le duele”.

Aunque Diana y Pipe han sido criados desde la independencia, el cuidado sigue tomando gran parte del tiempo de Jenny. “Debo estar muy pendiente de Pipe. Lo que para otros niños es una actividad normal, para él es distinto, puede atorarse comiendo o tener un accidente”.

Esta exigente rutina hace que le quede poco tiempo para ella y para su bienestar. “Yo me acuesto entre 10, 11 de la noche; me levanto a las cinco de la mañana a hacer oficio, desayuno, dejar todo organizado, porque a veces tengo mis actividades planeadas, pero otras veces salen cosas de la nada”, explica.



Este ritmo de vida afectaba silenciosamente su salud, pues a pesar de sentirse vigorosa y con energía, había momentos en los que la aquejaban fuertes dolores de cabeza, así como molestias en la tiroides. Problemas que ella fue dejando ‘para después’, teniendo como prioridad el cuidado de otras personas.

Una oferta inesperada llegaría para Jenny y para todas las cuidadoras de Mochuelo: la Manzana del Cuidado. Un espacio en el que por primera vez en la historia de Bogotá se ofrecen servicios especialmente pensados en las personas cuidadoras y para quienes ellas cuidan y requieren importantes niveles de apoyo. Allí Jenny, Pipe y Diana encontraron actividades de bienestar, respiro y desarrollo que pueden realizar de forma simultánea.

“En la Manzana, así yo tenga el trabajo hasta la cabeza, tengo mi tiempo. Es mi relax. Me repito que me voy a enfermar si tengo tanta carga de trabajo o si no saco tiempo para mí. Aquí de verdad tengo un respiro muy bonito. Hemos tenido unos talleres hermosos. Se me quitan las preocupaciones de todo lo que tengo en casa y llego con otra mentalidad”, afirma Jenny.

Jenny recuerda cómo comenzó la construcción de la Manzana de Cuidado de Mochuelo, pero no sabía que este lugar le iba a abrir las puertas a nuevas experiencias y oportunidades para ella y su comunidad.

En un taller que realizó en la fundación ‘Ángeles de Pipe’, la profesional enlace SOFIA (de la estrategia para la prevención y atención de violencias por razón de género de la Secretaría Distrital de la Mujer), le habló de la Manzana del Cuidado y la invitó a acercarse para disfrutar de los servicios pensados en cuidadoras como ella.

“Ya sabíamos que este edificio iba a tener un jardín infantil, pero allá la líder de la Manzana del Cuidado nos empezó a explicar de los talleres y que varias entidades iban a ofrecer sus servicios”, recuerda.

Desde ese momento, Jenny, Diana y Pipe se vincularon a los servicios de respiro, generación de ingresos

 Jenny comenzó a trabajar en una huerta urbana con su hija Liz Karime, estudiante de Ingeniería agronómica en la Universidad Nacional.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

PARA TENER EN CUENTA

La Manzana del Cuidado de Mochuelo fue la primera que funcionó en una infraestructura 100% nueva, construida por la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos, en respuesta a una medida de compensación por la operación del Relleno Sanitario Doña Juana. **Beneficia a más de 4.523 personas cuidadoras y sus familias.**

y formación. “Yo estoy en la actividad de la SubRed Sur de la Secretaría de Salud con el cuidado comunitario. Estoy en los cursos del Jardín Botánico, ese me gusta mucho porque me encanta la agricultura. Mientras tanto, tengo en lectura a mis hijos. Estuve en el curso de emprendimiento, curso de relaciones humanas y al de resolución de conflictos vine con Diana, porque ella a veces se altera, pero gracias al curso eso cambió bastante”, afirma Jenny.

Lo más importante ha sido que en las actividades de la Manzana acogen con cariño a Pipe y a Diana. “Ellos pueden estar en cualquier actividad sin ningún problema. Diana estuvo conmigo en el taller del Jardín Botánico y nunca sintió que la excluyeran y eso me parece una de las cosas más bonitas”, comenta.

Otra de las actividades favoritas de Diana y Pipe en la Manzana del Cuidado es la lectura. “A ellos les encanta venir y leer cuentos, se divierten mucho y además aprenden con el programa ‘Leer para la vida’, además de otras actividades de lectura, escritura y acceso a las nuevas tecnologías a través de computadores”.

Pipe y Diana han disfrutado de las diferentes actividades de la Manzana del Cuidado y su temperamento

“ Yo quisiera que todas esas mujeres que se sienten solas por ser mamás de personas con discapacidad vinieran acá a la Manzana y se dieran cuenta que no son las únicas, que no tienen que cargar con toda la responsabilidad, que no se queden aisladas, no tienen que encerrar a sus hijos en cuatro paredes”.

ha mejorado. Diana ahora es más sociable, sonrío y ha aprendido a regular sus emociones; y Pipe ha mejorado su relación con el entorno, ahora disfruta del espacio y de las personas que lo rodean, incluyendo a su hermana y su mamá.

“Yo quisiera que todas esas mujeres que se sienten solas por ser mamás de personas con discapacidad vinieran acá a la Manzana y se dieran cuenta que no son las únicas, que no tienen que cargar con toda la responsabilidad, que no se queden aisladas, no tienen que encerrar a sus hijos en cuatro paredes”.

Otro de los servicios que disfrutó Jenny, fue el curso para el emprendimiento de la Secretaría de Desarrollo Económico, con el que impulsó una tienda que le sirve de sustento. “Siempre le he dicho a las mamitas que emprender y trabajar desde casa es bueno, porque no podemos dejar a un niño con discapacidad con cualquier persona”, afirma.

Para Jenny, el cambio principal de ir a la Manzana del Cuidado ha sido en su salud. Las molestias que la aquejaban como el dolor constante de cabeza han ido desapareciendo, y el estrés que tensaba sus músculos ha sido reemplazado por relajación.

“Antes yo me descontrolaba, no sabía ni qué hacer, me iba de urgencias por el dolor de cabeza. La Manzana del

18 H 53

CONFECCIONES

JENNY SPORT

SE ELABORAN

UNIFORMES

SUDADERAS



Arreglos en General
de Excelente Calidad

Telefono: 633 2407

 **312 497 8863**

Diagonal 93 A Sur No. 18 H 71

Barrio: Mochuelo Bajo

Bienvenidos...



→ Jenny tiene una tienda y un taller de costura a lado de su casa. En las Manzanas del Cuidado aprendió a formalizar sus negocios.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

Cuidado nos ayuda a descargar todo ese estrés, todas esas preocupaciones y uno puede invitar a mucha gente”, afirma.

Hoy Jenny siente que la Manzana del Cuidado es como su segundo hogar, un espacio que le permite fortalecer su fundación. “Yo me he traído un grupo de mamás para que hagan parte de las clases de tejido. Venimos, nos reunimos acá, la pasamos rico y nos sentimos acogidas. Muchas entidades que vienen y dictan talleres luego también van a la fundación, y así hemos ido creciendo”, asegura.

Ella recomienda a todas las personas que conoce a que se acerquen y conozcan los servicios de la Manzana del Cuidado para que les cambie la vida como se la cambió a ella.

¿Quieres tener conocimientos prácticos para el cuidado de personas con discapacidad?

En las Manzanas del Cuidado las subredes de la Secretaría de Salud dictan talleres sobre primeros auxilios, consolidación de redes de cuidado, signos vitales y más.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co



03

María Rosa

Respiro para la mente y el cuidado

Las actividades de respiro y formación se dictan en todas las Manzanas y Buses del Cuidado. Se crearon para que las cuidadoras y sus familias aprendan, disfruten y se relajen. A estos espacios también pueden asistir las personas en condición de discapacidad que ellas cuidan.

También podrás ver y escuchar la historia de María Rosa en:



[www.youtube.com / María Rosa](https://www.youtube.com/MaríaRosa)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

María Rosa Huertas Reyes

Beneficiaria Manzana del Cuidado de Usaquén



“Cuando voy a la Manzana del Cuidado olvido las preocupaciones. Allá soy feliz”

El día de María Rosa Huertas Reyes inicia mientras toda la ciudad está durmiendo. Se levanta de lunes a sábado a la 1:30 de la mañana. Al despertar, lo primero que hace es hervir el agua que necesita para el café, para la masa y para su propio desayuno. Mientras está lista el agua, se baña y alista, todo sin hacer mucho ruido pues su familia aún está durmiendo. Es madre de 5 hijos, 3 niñas y 2 niños; es cuidadora de Edwin Alberto y Pedro David Pérez Huertas, sus dos hijos de 28 y 24 años que tienen discapacidad múltiple y quienes dependen de ella.

Al regresar a la cocina pica, corta, amasa y prepara todo lo necesario para hacer las arepas, empanadas o pasteles que lleva para la venta. El tiempo corre y no la espera. Ya son las 4:30 y es momento de salir. Cualquier minuto de retraso representa la pérdida de algunos ‘clienticos’, como ella les llama, y ese es un lujo que no puede darse.

Llega a la puerta con un carrito metálico, de los que se usan para el mercado, en el que lleva los termos con el tinto, el café y el chocolate, un tarrito con dulces y cigarrillos,

➔ **María hizo amigas, perdió la timidez, se empoderó y aprendió que no está sola gracias a la Manzana del Cuidado.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

SISTEMA DISTRITAL DE CUIDADO

del cuidado!

ingresa a www.sistemadecuidado.gov.co

SISTEMA DISTRITAL DE CUIDADO

SISTEMA DISTRITAL DE CUIDADO

NACIONA DEL CUIDADO

USADÓN



“ En los programas de la Manzana del Cuidado uno pierde el miedo, se anima a hablar, conoce personas y se entera de cosas que no sabía. Yo me he despertado mucho con la Manzana, ahora sé a dónde acudir si tengo un problema. Antes en la casa vivía como muy cegada”.

una neverita de icopor con las empanadas y arepas, y una tabla que usa para ubicar todos sus productos.

Cada vez que tiene que arrastrar el carro, se da cuenta que los años están empezando a pasar factura y la agilidad se está yendo con el pasar de los días. Aún así, no tiene tiempo de autocompasión, por lo que sigue caminando hasta el paradero donde espera por unos quince minutos un bus que no pasa. Revisa la hora y su única opción es tomar un taxi para llegar a tiempo.

Desde el barrio El Codito, donde vive, hasta la 170, su lugar de trabajo, le cobran ocho mil pesos y pagarlos le descuadra las cuentas del día. Necesita vender todo para recuperar lo del transporte. Al llegar se ubica junto a una estación de alimentador y un par de personas la saludan, la estaban esperando.

Las primeras horas de la mañana pasan muy rápido y el día ha estado flojo. Algunos de sus clientes habituales se acercan para tomar un descanso y desahogarse de alguna situación del trabajo o personal. María los escucha, les aconseja y anima.

Llegan las 9:30 de la mañana y eso significa que debe recoger sus cosas. En el camino de vuelta toma el bus y camina hasta su hogar. Entra a la casa y reina el silencio. Parece que sus hijos siguen durmiendo, por lo que seguramente no han desayunado y ella debe levantarlos, alistarlos y darles de comer.

Mientras cocina, piensa en el tiempo que ella considera perdido. Habla de cuando aún convivía con su esposo y la forma como él la controlaba. “Dejé de hacer cosas por mí misma para complacerlo a él. Tal vez mi vida hubiera sido diferente si no le hubiera hecho caso. No estaría en la posición en la que estoy ahora. Si hubiera trabajado en una empresa como quería, tal vez tendría una pensión”, reflexiona María.

Sus preocupaciones se incrementan cada vez que le duele alguna parte de su cuerpo o cuando siente el cansancio de tanto trabajo. Se afana por sus hijos, ¿qué será de ellos si falta?

“Me enoja pensar que por hacerle caso a mi marido y a sus celos yo nunca conseguí un trabajo formal. Y más que él me decía que yo no necesitaba trabajar porque él me daría todo, pero ¿y ahora? me toca a mí sola”, reclama.

María conoció a su esposo cuando era muy joven. En ese entonces bastó la promesa de una vida juntos para que eligiera vivir con él. Al principio vivió un cuento de hadas, pero con el pasar de los meses y los años ese cuento empezó a desdibujarse. Fue víctima de diferentes tipos de violencias que le impidieron desarrollar su vida a plenitud, como ella hubiera querido.

En el inicio de su relación las peleas eran de palabras fuertes y gritos, pero rápidamente empezaron los golpes y la violencia psicológica. María soportó por años, trató de alejarse y poner distancia, pero cortar con ciertos ciclos se le hacía difícil. No fue sino hasta hace unos cuatro años que el destino los obligó a separarse por los errores de él, pues terminó en la cárcel y ahora está cumpliendo una condena de seis años.

“Yo no volví a visitarlo porque cada vez que iba me decía que si ya me había conseguido a otro. Y yo aprendí gracias a este tiempo sola, y también gracias a la Manzana del Cuidado, que no tengo que aguantarme ningún maltrato”.

María llegó a la Manzana del Cuidado hace año y medio por casualidad. Solía asistir con sus hijos al Centro de Desarrollo Comunitario CDC Simón Bolívar en la localidad de Usaquén

María Huertas Reyes
llegó a la Manzana del
Cuidado buscando
un espacio en el que
pudiera compartir
con sus hijos con
discapacidad.

(entidad ancla donde está ubicada la Manzana) para participar en una serie de programas para personas con discapacidad. Allí le contaron sobre las facilidades que ofrecen para que ella pudiera estudiar, descansar o ejercitarse.

Aunque eso le llamó la atención, su preocupación más grande era la falta de tiempo y el cuidado de sus hijos. La persona que la abordó para darle toda la información le indicó que no tendría de qué preocuparse, pues allí cuidarían a sus hijos para que ella pueda realizar otras actividades.

Ese día salió del CDC con un folleto en el bolsillo y la duda en la cabeza. De camino a casa lo conversó con ellos. Edwin se entusiasmó con la idea y aunque Pedro David no se interesó, el simple hecho de que uno de los dos aceptara le dio el empujón que necesitaba para asistir.

Desde que el esposo de María fue enviado a la cárcel y tuvo que ocuparse al cien por ciento de los gastos del hogar y del cuidado de sus hijos, olvidó lo que era el tiempo para sí misma. Todos sus esfuerzos y pensamientos estaban enfocados en buscar una mejor calidad de vida para sus hijos. Ese objetivo ha sido y siempre será el mismo, pero en la Manzana del Cuidado pudo liberarse un poco de la sobrecarga de cuidado.

“Cuidarlos a ellos es una carga muy pesada porque dependen mucho de mí, y me ha tocado a mí sola levantarme y trabajar todos los días por ellos. Por eso tuve que inventarme este trabajo. Yo no puedo trabajar en empresa porque no los puedo dejar solos”, cuenta María.

Los primeros días que asistió a la Manzana del Cuidado, participó en las actividades de respiro como yoga y actividad física. Por primera vez en mucho tiempo, María se estaba regalando un tiempo para ella, para estirar el cuerpo, respirar aire conscientemente, relajarse y hasta dejar las preocupaciones del cuidado a un lado, porque junto a ella estaba Edwin, bailando, estirándose y siguiendo las indicaciones de los profesores que tuvieron mucha paciencia para orientarlo.

Al principio, Edwin se mostraba reticente a participar. Pero el sonido de la música, la tranquilidad y el contacto



PARA TENER EN CUENTA

En Bogotá, cada día, las mujeres invierten 6 horas y 43 minutos en las labores de cuidado no remunerados, 2 horas más que los hombres. Esa sobrecarga provoca que ellas no cuenten con tiempo para descansar, ejercitarse o estudiar. Contar con espacios de actividad física beneficia su salud.

con otras personas le impulsaron a dejar sus temores a un lado. “Ellos no salen mucho de la casa, ni conmigo, ni mucho menos solos, así que cuando venimos a la Manzana es que Edwin Alberto puede ver y compartir con otras personas. Él es un poco flojo para la actividad física, pero sé que le gusta venir a hacer los ejercicios”, comenta María con una sonrisa.

El yoga, por ejemplo, le dio la oportunidad a María de conocer a otras personas con quienes puede comentar las banalidades del día a día y con quienes empezó a darse cuenta de su valor como cuidadora.

Cuando se enteró de los cursos de Emprendimiento y Empleabilidad asistió a las clases porque, aunque su negocio es pequeño, sabe que para crecer necesita hacerle ajustes y con la asesoría profesional que recibió de los profesores puede avanzar más.

Sin embargo, uno de los logros que más resalta María es el curso de Herramientas Ofimáticas, un espacio en el que le enseñaron a manejar el computador desde lo más básico. “Yo nunca en mi vida había tocado un computador y en la Manzana fue la primera vez que lo hice”, recuerda con alegría. Pero más allá de lo que pudo aprender, lo que más resalta es la oportunidad de asistir a las clases con Edwin.

Al principio habló con la profesora sobre la discapacidad de su hijo y las razones por las que no podía de-

jarlo solo en casa. Le indicaron que podía asistir con él sin ningún problema y que incluso él podía tomar las clases si quería. Como él ya sabía manejar un computador, pudo acompañar a su mamá, y mientras ella estaba estudiando, él jugaba online o buscaba en internet. Gracias a esa facilidad ambos asistieron cumplidamente a la Manzana del Cuidado hasta que el curso terminó.

“A Edwin Alberto le gusta venir a la Manzana y me pregunta que cuándo venimos. Aquí también nos hacen chequeos médicos a los dos, es algo muy completo para mí como cuidadora y para mis hijos con discapacidad”, menciona.

Por ahora, María sigue sonriendo con alguna anécdota de sus clientes y bailando con sus hijos cuando el tiempo se lo permite, disfrutando de la vida y pensando en el futuro. En los últimos meses ha considerado terminar el bachillerato, sería un logro para ella, para sus hijos y para su paz mental, pero mientras toma la decisión seguirá dejando todas las preocupaciones del día a día en la puerta del CDC Simón Bolívar para entrar a la Manzana y regalarse a sí misma tiempo libre y tranquilidad.

¿Quieres aprender a usar un computador?

¡En las Manzanas del Cuidado encontrarás servicios de formación y de respiro, en donde podrás realizar actividad física, yoga, aprender a montar bicicleta, tomar clases de danza y mucho más!

Como María, puedes aprender a utilizar un computador y varias herramientas digitales para la vida.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

04

Adriana Charry



Disfruta de múltiples oportunidades en las Manzanas del Cuidado

Las cuidadoras y sus familias pueden descansar, estudiar, hacer actividad física y disfrutar de otras oportunidades y servicios totalmente gratis.

También podrás ver y escuchar la historia de Adriana Charry en:



[www.youtube.com / Adriana Charry](https://www.youtube.com/AdrianaCharry)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Adriana Charry Rodríguez

Beneficiaria Manzana
del Cuidado de Ciudad
Bolívar - Manitas



“En las Manzanas puedes hacer realidad lo que siempre soñaste”

Adriana Charry Rodríguez es una mujer que no se da por vencida. Toda su vida ha luchado por lo que quiere, pues desde pequeña aprendió a trabajar para ganarse la vida. Es la mayor de cinco hermanos y hoy en día es cuidadora de una de sus dos hijas y de sus cuatro animales de compañía.

A los 15 años, Adriana cursaba décimo grado. La situación económica en su casa no era fácil. Su mamá, que había varios años se había separado de su papá, trabajaba en obras de construcción limpiando los restos de cemento y boquilla en las baldosas, pisos y paredes. Sin embargo, el dinero que llegaba a casa era poco para sostener a seis personas. Adriana, al ser la hija mayor, sintió que era el momento de empezar a trabajar y ayudarle a su mamá con los gastos.

Los cuadernos y lápices fueron reemplazados por químicos y espátulas, las clases de matemáticas por instrucciones de limpieza y los descansos con juegos por horas improvisadas de almuerzo. El cambio fue brusco, pero Adriana lo aceptó y se adaptó rápidamente.

➔ **Adriana es cuidadora de cuatro animales de compañía. Su perrita Princesa y tres gaticas: Violet, Frunita y Celia.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ La Manzana del Cuidado es importante para las cuidadoras porque en la casa no tenemos ni el tiempo, ni los espacios para tener momentos de descanso y oportunidades”.

Creció en medio de andamios y edificios. A los 18 años empezó a salir con un hombre con quien tuvo a su primera hija. Convivieron durante cuatro años y luego se separaron por el bienestar de ambos. Regresó a casa de su mamá y, mientras su hija asistía al jardín infantil, inició estudios técnicos en enfermería.

Encontró un trabajo en el área de la salud. Trabajó en un par de hospitales por algún tiempo. Uno de ellos fue cerrado y no tuvo más opción que regresar al sector de la construcción con su mamá. Adriana tuvo que aprender rápidamente de impermeabilizantes, ácidos y fachadas para darle la talla a su madre, que con el paso del tiempo se había especializado más en ese oficio. “Cuando regresé a la obra me olvidé de estudiar. Yo estaba enfocada en darle una mejor calidad de vida a mi hija que para ese momento que ya tenía 9 años”, recuerda.

“Yo había crecido en una familia numerosa con mis hermanos y quería tener otro hijo para que la niña tuviera alguien para acompañarse y cuidarse. Entonces busqué al papá de mi hija porque me parecía mejor y quedé embarazada”, cuenta entre risas.

Cuando sus hijas tenían 2 y 11 años, Adriana llegó a la localidad de Ciudad Bolívar para vivir nuevamente con su mamá y para acceder a los cupos que ofrecía uno de los colegios de la zona para las niñas.

En 2010, un conocido de la familia le ofreció a Adriana un lote para que se fuera a vivir con sus hijas. Ella, que siempre había soñado con tener un espacio exclusivo para su familia, buscó los medios para realizar la compra.

Cuando lo logró, no tardó en imaginar la casa de sus sueños. La diseñó y gracias a sus conocimientos en construcción inició la edificación.

“Fueron tres años de trabajo. Lo primero fue la excavación, luego el cemento, las bases y finalmente los enchapes, la pintura y demás. Este fue un trabajo mío, pero con ayuda de mis amigos de las obras, ellos venían, me echaban un ojito y entre todos me apoyaban. Así, de a poquito, fue como pude construir esta casa de dos pisos”, relata Adriana.

“Yo creo que cosas como la construcción de la casa hacen que mis hijas me valoren mucho más, pero también les enseña a ellas a trabajar por lo que se quieren”, afirma.

Con la casa, el apoyo de su familia y la experiencia de su mamá, las cosas no podían ir mejor.

En el gremio de la construcción las conocían y las contactaban para las diferentes tareas que sabían hacer muy bien, pero llegó la pandemia y con ella todo cambió radicalmente. Los encierros comenzaron, las llamadas, antes constantes, disminuyeron, y las obras se pausaron por completo. Así como todos, ellas pensaban que las cuarentenas se acabarían en cuestión de días, pero el aumento de casos Covid demostró que no sería así.

Encontrar un trabajo para pagar las cuentas era cada vez más urgente. No se podían cruzar los brazos y por ello preguntaron por opciones en la Alcaldía Local. En una de esas búsquedas, una persona le comentó a Adriana sobre la Manzana del Cuidado que había sido inaugurada hacía pocos meses en la localidad de Ciudad Bolívar, y que podría ser una respuesta para sus necesidades.

No esperó mucho para acercarse hasta allá y preguntar por las opciones que había para ella. En la Manzana del Cuidado de Manitas inició con el curso de Herramientas Ofimáticas. Adriana tenía conocimientos muy básicos en el manejo del computador por lo que fue de gran ayuda para aprender más. Las clases no las tomó sola, invitó a su hermana a participar y poco a poco toda la familia se benefició de los servicios de la Manzana del Cuidado.

“Lo que más me gusta de la Manzana es que te recuerda que puedes hacer las cosas que quieras o las que siempre soñaste, pero que se dejaron de lado por el cuidado de otros. Allá uno se olvida de todo y se centra en una misma”.

PARA TENER EN CUENTA

En las Manzanas del Cuidado también encontrarás espacios para las cuidadoras de animales de compañía con el Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal. Acércate y descubre los servicios que tenemos.

La amabilidad, cercanía y familiaridad con la que eran tratadas ella y su hermana en la Manzana las impulsó a regresar. Esta vez Adriana cumpliría uno de los sueños que había enterrado entre cemento y químicos de limpieza: terminar el bachillerato.

Debía cursar décimo y once para conseguir el diploma. Su hermana solo debía hacer grado once, pero ante la insistencia de Adriana para que ambas terminaran al tiempo, aceptó repetir décimo.

Su rutina tuvo que cambiar y acomodarse para estudiar. A pesar de que sus hijas ya estaban grandes y no necesitaban de su mamá para ocuparse de las tareas básicas, tenían otros miembros de cuatro patas viviendo con ellas que necesitaban de sus cuidados. Princesa, su perrita y Celia, Frunita y Violet, sus tres gaticas.

“En la familia hemos sido amantes de los animales. Mi mamá siempre nos inculcó el respeto y el cuidado por ellos. Cuando estábamos pequeños y teníamos que ir de un lugar a otro buscando arriendos y trabajos siempre lo hacíamos con nuestros perros o gatos. Nunca se nos pasó por la cabeza dejarlos abandonados. Donde estábamos nosotros, estaban ellos”, comenta Adriana mientras acaricia a Violet.

Los animales de compañía con los que actualmente viven Adriana y su hija fueron rescatados. Princesa, la perrita, tuvo que ser sometida hace poco a una cirugía de matriz por lo

➔ **Gracias a la Manzana del Cuidado conoció el programa ‘Mujeres que Reverdecen’ y allí descubrió su pasión por el medio ambiente.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



que necesita mucha más atención debido a los controles a los que debe asistir. Violet, Celia y Frunita son las tres gaticas que también fueron rescatadas de las calles. Pese a que ahora son cuidadas, respetadas y amadas, las tres son muy desconfiadas y temerosas, quizá por la vida que tenían antes de ser encontradas. “Ellos requieren mucha atención y cuidados, tantos o más que un ser humano. Por eso cuando me preguntan que yo de quién soy cuidadora digo que de mis hijas y de mis cuatro mascotas”.

Mientras Adriana cursaba el bachillerato, debía levantarse más temprano para ocuparse de sus animalitos de compañía. Sacar a Princesa, cambiar la arena de las gaticas y darles de comer antes de irse para la Manzana del Cuidado.

Durante un año, el centro de su vida se volvió el estudio, los cuadernos y los libros, y como siempre, no descansó hasta lograrlo.

“Yo me sentía muy frustrada y triste por no haber terminado el bachillerato cuando era más joven, pero cuando salió la oportunidad en la Manzana del Cuidado y lo hice, me puse muy feliz. Yo pensaba que no iba a poder hacerlo y el día que me entregaron el diploma yo lloraba de la felicidad por ese sueño que había quedado aplazado antes”, recuerda con el acta de grado y el diploma en sus manos. “Mis hijas siempre me han dicho que soy muy valiente y luego de haber terminado el bachillerato, yo creo que eso las impulsa más a luchar por lo que sea que quieran”.

Por eso, al poco tiempo de alcanzado ese logro, su hija mayor armó maletas y se fue a vivir a Australia en busca de mejores oportunidades. “Irse para allá fue un sacrificio grande, pero yo la apoyo en eso y en todo lo que quiera hacer”, cuenta con orgullo.

Después de haber terminado el colegio, Adriana siguió vinculada a la Manzana del Cuidado. Hizo un curso de ‘Manipulación de alimentos’, otro de ‘Habilidades socioemocionales y de ‘Educación financiera’. Allí se enteró de que Bogotá tendría un nuevo operador de transporte llamado ‘La Rolita’, y como ella tenía licencia C1, podía aplicar para el trabajo.

“Yo me sentía muy frustrada y triste por no haber terminado el bachillerato cuando era más joven, pero cuando salió la oportunidad en la Manzana del Cuidado y lo hice, me puse muy feliz”.

“Es muy enriquecedor. Hice todas las pruebas, me ayudaron con la recategorización de la licencia y hasta fui a manejar uno de los buses. ¡Lo mejor fue que pasé! Luego tuve que esperar por un tiempito, pero ya me volvieron a llamar para seguir con el proceso”, cuenta emocionada.

Mientras esperaba la respuesta de ‘La Rolita’, en la Manzana del Cuidado escuchó del programa ‘Mujeres que Reverdecen’, que busca aumentar las posibilidades laborales de las mujeres mientras aprenden sobre el cuidado del medio ambiente. Allí se inscribió junto con su mamá para participar. “Lo que más me gusta es que les dan la posibilidad a las mujeres mayores como mi mamá y yo. Además, nos pagan una platica y ese es un alivio grande porque ninguna de las dos está trabajando, y en la casa de cada una hay necesidades”.

Adriana dice que ha aprendido tantas cosas en ‘Mujeres que Reverdecen’ que quiere armar su propia huerta urbana en casa, pero primero quiere construir el tercer piso para poder tener una huerta con todas las de la ley.

Mientras lo logra, seguirá en el programa y al terminar espera convertirse en una de las decenas de mujeres que manejan un bus de ‘La Rolita’ en la capital. “Lo que más me gusta de la Manzana es que te recuerda que puedes hacer las cosas que quieras o las que siempre soñaste, pero que se dejaron de lado por el cuidado de otros. Allá uno se olvida de todo y se centra en una misma”.

¿Eres cuidadora de animales?

¡En la Manzana del Cuidado también puedes cumplir tus sueños!

Podrás terminar el bachillerato, aprender a usar el computador y el celular, tomar cursos con el SENA y conectarte con oportunidades de empleo.

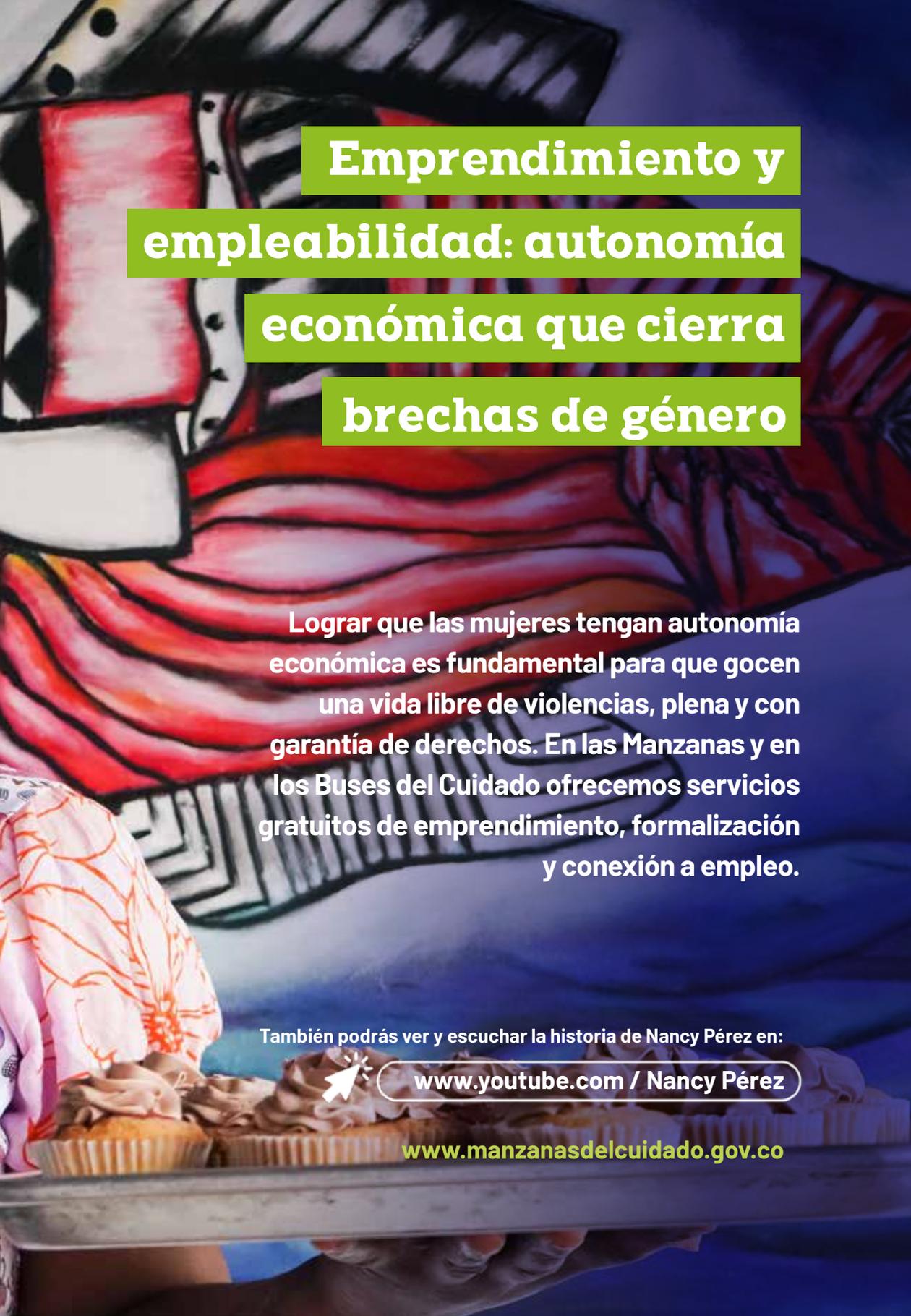
Entérate de cómo puedes hacerlo en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

05

Nancy Pérez



A woman wearing a red and white patterned shirt is holding a tray of several cupcakes with white frosting. The background is a dark blue wall with a large, colorful mural featuring red and black patterns. The text is overlaid on the image in white and green boxes.

Emprendimiento y empleabilidad: autonomía económica que cierra brechas de género

Lograr que las mujeres tengan autonomía económica es fundamental para que gocen una vida libre de violencias, plena y con garantía de derechos. En las Manzanas y en los Buses del Cuidado ofrecemos servicios gratuitos de emprendimiento, formalización y conexión a empleo.

También podrás ver y escuchar la historia de Nancy Pérez en:

 [www.youtube.com / Nancy Pérez](https://www.youtube.com/NancyPerez)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Nancy Pérez Asprilla

Beneficiaria de la Manzana del Cuidado de Engativá



“Llegué a Bogotá desplazada por la violencia. Ahora soy dueña de mi negocio y lo logré en la Manzana del Cuidado”

Nancy alista el *mise en place*. “Mi *zã 'plas* es la organización de los ingredientes que se hace antes de preparar un plato”, explica luego de pronunciar perfectamente esta palabra francesa que aprendió en YouTube. Saca tazas, cucharas, harina, mantequilla, huevos, crema, azúcar y gelatina de colores que hace juego con su delantal rosado de figuritas, con su camisa de flores y con su turbante.

Nancy Pérez Asprilla nació en Apartadó, Antioquia, hace 51 años. Se crió en Urabá, una región ubicada entre los departamentos de Antioquia, Chocó y Córdoba. Allí, entre cultivos de banano, las palmeras y el mar, que aparentemente son un paisaje paradisíaco, se esconde una guerra macabra que ha cobrado la vida de miles de personas.

Cuando se encrudeció la violencia, Nancy tenía 26 años. Vio como mataban a sus amigos, a los vecinos, incluso a sus familiares. Su tierra se convirtió en un campo de batalla sin tregua. El sonido ensordecedor de las balas, las amenazas en las paredes de las casas de

➔ Con los cursos de formación complementaria, Nancy aprendió herramientas ofimáticas y digitales que le ayudaron a formalizar su restaurante y ampliar sus ventas.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



LABORATORIO TIPS
ENGATIVA

Uso de
Caja
mochila
Fortaleza

Para proyectos
de la comunidad

KAWSAY

Engativeness

USHIKUSHA

AMOS F
UN UN

Participación
Felicidad! ♥
Comunidad

Tela

do que se
que se
de la comunidad

MAIA

“ En las Manzanas del Cuidado se cumplen sueños. Yo llegué a Bogotá desplazada por la violencia, tuve que esforzarme mucho para retomar mi vida, hasta que llegué a la Manzana del Cuidado. Estoy estudiando para terminar mi bachillerato, hice cursos de formación y lo mejor: creé mi negocio, soy dueña de mi propio restaurante gracias a los talleres de emprendimiento y al programa Mujer Emprendedora y Productiva de la Manzana”.

bareque y los ríos de sangre la sacaron corriendo a ella, a su esposo y a sus hijos.

A Nelson Torres González, su primer y único amor, lo conoció en Urabá. Fue casi amor a primera vista. Nancy recuerda ese momento, ríe y se le iluminan los ojos. Cuando tomaron la decisión de salir de Urabá ya tenían a Manuel Fernando, Dila María y Yosimar. Sus hijos y su hija eran apenas unos bebés para entender qué era la guerra, muy frágiles para vivir todos los días en medio del sonido de las balas.

“Llegamos a Bogotá con una mano adelante y otra atrás, sin nada, con mucho miedo, huyendo de una guerra que nos iba a matar en cualquier momento y enfrentándonos a vivir en la ciudad sin tener un solo peso”.

Su esposo consiguió trabajo como celador. Sus hijos y su hija entraron al jardín y ella se dedicó, tiempo completo, a ser cuidadora de su casa, pero se dieron cuenta que la plata no alcanzaba.

En ese momento Nancy, a miles de kilómetros de la tierra que la vio nacer, encontró una oportunidad en los saberes que heredó de sus ancestras. Las horas que pasó

viendo a su mamá cocinar la hicieron experta en comida de mar, eso hizo que rápidamente consiguiera trabajo como cocinera en una pescadería del centro. Allí trabajó 24 años. Su sazón era incomparable, no había quien le ganara a la hora de preparar cazuela de mariscos, paella, sancocho de pescado, arroz de coco o pescado frito.

Para Nancy, ese trabajo agotador y extenuante era la seguridad de que sus hijos estarían bien, con un plato de comida en la mesa y un techo digno. En esos 24 años su vida se convirtió en una rutina que replicaba todos los días. Ella era parte del casi 90% de las mujeres en Bogotá que tienen dobles y triples jornadas laborales entre el cuidado de sus hogares y sus trabajos remunerados.

Nancy, como todas las cuidadoras, despertaba antes del amanecer. “A las cinco de la mañana ya estaba bañada, vestida y organizada. Antes de llegar al restaurante ya tenía más de cinco horas de trabajo encima”. Levantaba a sus hijos, los bañaba, los vestía y los organizaba para que pudieran ir a estudiar. Hacía el desayuno, dejaba listo el almuerzo, aprovechaba para ordenar, limpiar y recoger el desorden.

Llevaba a Manuel, Dila y Yosimar al jardín infantil, y de ahí corría para el restaurante, su segundo trabajo después de ser cuidadora. Nancy no tenía un minuto de respiro, no había tiempo de pensar en descansar. En el restaurante se convertía casi en una deportista de alto rendimiento. Estaba de pie y corriendo desde muy temprano hasta tarde y parte de la noche.

Ponía las ollas, picaba el ajo, la cebolla y el tomate. Para entonces no sabía que eso se llamaba *mise en place*. Descamaba pescados, limpiaba camarones, alistaba mariscos, coco y todos los ingredientes. A las once de la mañana ya tenía todo preparado para atender el triatlón que se le venía encima. El restaurante ya tenía un olor aromático, olía a Pacífico, a mar, a cocina de mamá.

Terminado el trabajo en el restaurante salía para su casa. Agotada, pero todavía con una jornada laboral pendiente. Por las noches llegaba el momento de hacer tareas con

“Llegamos a Bogotá con una mano adelante y otra atrás, sin nada, con mucho miedo, huyendo de una guerra que nos iba a matar en cualquier momento y enfrentándonos a vivir en la ciudad sin tener un solo peso”



← Nancy está terminando su bachillerato. Además, con las rutas de empleo y emprendimiento abrió su propio restaurante y creó un emprendimiento de postres y tortas.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

sus hijos, preparar la comida, alistar los uniformes, dejar el almuerzo del otro día adelantado y acompañar a sus hijos hasta dejarlos dormidos.

Sus hijos crecieron y se alivió la carga, por lo menos empezaron a redistribuir el cuidado del hogar. Ya no lo hacía ella sola. Manuel, Dila y Yosimar heredaron la sazón y la responsabilidad de mamá. Se turnaron la preparación del almuerzo y la limpieza de la casa. En ese momento Nancy sintió que, por primera vez, tenía algo de tiempo para descansar.

Durante 24 años de trabajo duro, en medio de las ollas y las carreras diarias, Nancy alimentaba un sueño que la hacía profundamente feliz: ser repostera y tener su propio restaurante. Por eso, cuando con sus hijos compartieron la responsabilidad del cuidado del hogar, ella aprovechaba el tiempo libre para consultar videos y tutoriales en YouTube.

Rápidamente, pasó de verlos a crearlos. Empezó haciendo tortas, gelatinas de sabores y flanes. Con los ahorros compró una batidora y un horno pequeño y poco a poco se convirtió en repostera. Creó recetas y practicó una y otra vez. Cuando le quedaban bien subía fotos a sus estados de WhatsApp, orgullosa de sus creaciones. Ahí se dio cuenta que su sueño se estaba convirtiendo en una entrada de ingresos extra para la familia.

Para ese momento vivía en Engativá. Había renunciado al restaurante y estaba segura, sin saber muy bien cómo, que su sueño de ser repostera le daría lo suficiente para vivir bien.

Un día, caminando por su barrio se encontró con una amiga. “Ella me dijo: ‘camine que en Emaús abrieron una Manzana del Cuidado y hay de todo”.

Nancy, sin timidez y con muchas ganas de buscar ayuda para sacar adelante su sueño, se decidió a ir, solo por preguntar si había algo para ella. Entró al Centro de Atención en Salud Emaús, el equipamiento ancla de la Manzana del Cuidado de Engativá, y cuando salió ya estaba inscrita en ‘cursos de ofimática’ del SENA y la Secretaría Distrital de la Mujer, en el servicio de ‘Educación Flexible’ para terminar primaria y bachillerato de la Secretaría de Educación, en los

PARA TENER EN CUENTA

Con los servicios de empleo y emprendimiento de las Manzanas del Cuidado le devolvemos la autonomía económica a las mujeres. Así las protegemos de las violencias, eliminamos la desigualdad, cerramos brechas y contribuimos a tener una Bogotá productiva y equitativa.

‘Talleres de Emprendimiento y Formalización’ y en el programa ‘Mujer Emprendedora y Productiva’ de la Secretaría de Desarrollo Económico.

“Estaba maravillada, cuando me acuerdo todavía no lo creo, entré pensando en que me iban a decir que no, que tenía que esperar, que no había inscripciones, que tenía que pagar y salí sintiendo que empezaba una nueva vida. Ese día el universo me sonrió”, cuenta Nancy.

Empezó sus clases para terminar el bachillerato. Entusiasmada compró cuadernos, lápices y esferos. Por fin estaba recuperando parte de lo que la guerra le quitó: las oportunidades de estudio, de una vida tranquila, plena y feliz.

Hasta ese momento, Nancy había encontrado en la Manzana del Cuidado un lugar para aprender cosas nuevas. Hizo amigas, les dio a probar sus postres y todas le decían lo mismo: “Usted debería montar un negocio, hágale que eso le funciona”.

Estaba incrédula. Ese sentimiento le duró hasta que entró a los ‘Talleres de Emprendimiento y Formalización’ que la Secretaría de Desarrollo Económico ofrece en todas las Manzanas del Cuidado. Allá la convencieron y le dieron la asesoría y el impulso que necesitaba.

Lo primero que hizo fue retomar una cuenta de Insta-

“Estaba maravillada, cuando me acuerdo todavía no lo creo, entré pensando en que me iban a decir que no, que tenía que esperar, que no había inscripciones, que tenía que pagar y salí sintiendo que empezaba una nueva vida. Ese día el universo me sonrió”

gram que tenía en el olvido, porque no sabía manejarla (@nancys.cake1). En la Manzana le enseñaron a hacer publicaciones y a producir contenidos para vender más. Estaba feliz, pero todavía le faltaba algo más para cumplir uno de sus más grandes sueños: tener su propio restaurante.

“Llegaba a la Manzana del Cuidado y me sentía como en mi casa. Winny, la líder de la Manzana, nos recibía a todas con un abrazo. Las profesoras de las clases nos saludaban y nos animaban, si no entendíamos algo siempre estaban dispuestas a explicarnos nuevamente. La Manzana se convirtió en un hogar para todas las mujeres como yo, que creíamos que ya no podíamos hacer nada más en la vida”.

En abril de 2023 las clases de emprendimiento, los cursos de formación, el ánimo de las amigas y la fuerza de una familia unida hicieron que Nancy cumpliera su sueño. La Pescadería Mediterráneo abrió sus puertas en la localidad de Engativá, justo en la esquina de la calle 64 con Transversal 112B Bis. Quienes entraron durante la primera semana se convirtieron en clientes fieles. La carta está llena de platos deliciosos: cazuela de mariscos, pasta marinera, pescado en salsa, al horno o frito, arroz de coco, ceviches, patacones y más. Y por supuesto, los postres de Nancy. En la vitrina se ven tortas pequeñas, grandes y medianas.

Sus hijos, Manuel y Yosimar, son sus manos derechas. Corren cuando ella necesita algo, están listos a sus órdenes, atienden clientes, ofrecen la carta y pasan los platos. Mientras tanto, Nancy está en la cocina haciendo magia. Cada detalle está perfectamente cuidado y hecho con amor. Las mesas puestas y pintadas, ordenadas en filas. Las vitrinas relucientes. La cocina impecable y con un olor irresistible.

“Yo, que llegué a esta ciudad desplazada por la violencia, sin un peso y con tres hijos; y ahora resulta que soy la dueña de mi restaurante, estoy estudiando, aprendí sobre la tecnología y sigo aprendiendo para fortalecer mi negocio, esto es increíble”.

Nancy no para de soñar. Cuando termina su jornada se sienta a hacer las tareas de sus clases. La próxima meta es volverse bachiller. Lo único que la interrumpe es la llamada de su hija Dila desde España. Cuando se despiden Nancy le dice: “No se le olvide que yo voy para allá a montar mi pastelería en Europa”. Cuelga. Se ríe y afirma: “toca soñar porque si uno no sueña cómo vive”.

Nancy sigue estudiando, le falta menos de un año para graduarse como bachiller. Todos los viernes asiste a la Manzana del Cuidado. A sus amigas les lleva tortas de chocolate y galletas para las onces. Todas ya fueron a la Pescadería Mediterráneo, un lugar que es el sueño de Nancy y la inspiración de todas.

↓ Nancy es dueña de la Pescadería Mediterráneo. Su sazón ya es conocida en el barrio y en la Manzana del Cuidado de Engativá.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

¿Estás buscando trabajo o sueñas con tener tu propio negocio?

¡En las Manzanas del Cuidado te acompañamos a cumplir tus sueños!

Ven y conéctate con oportunidades de empleo, fórmate y capacítate en emprendimiento y mucho más.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

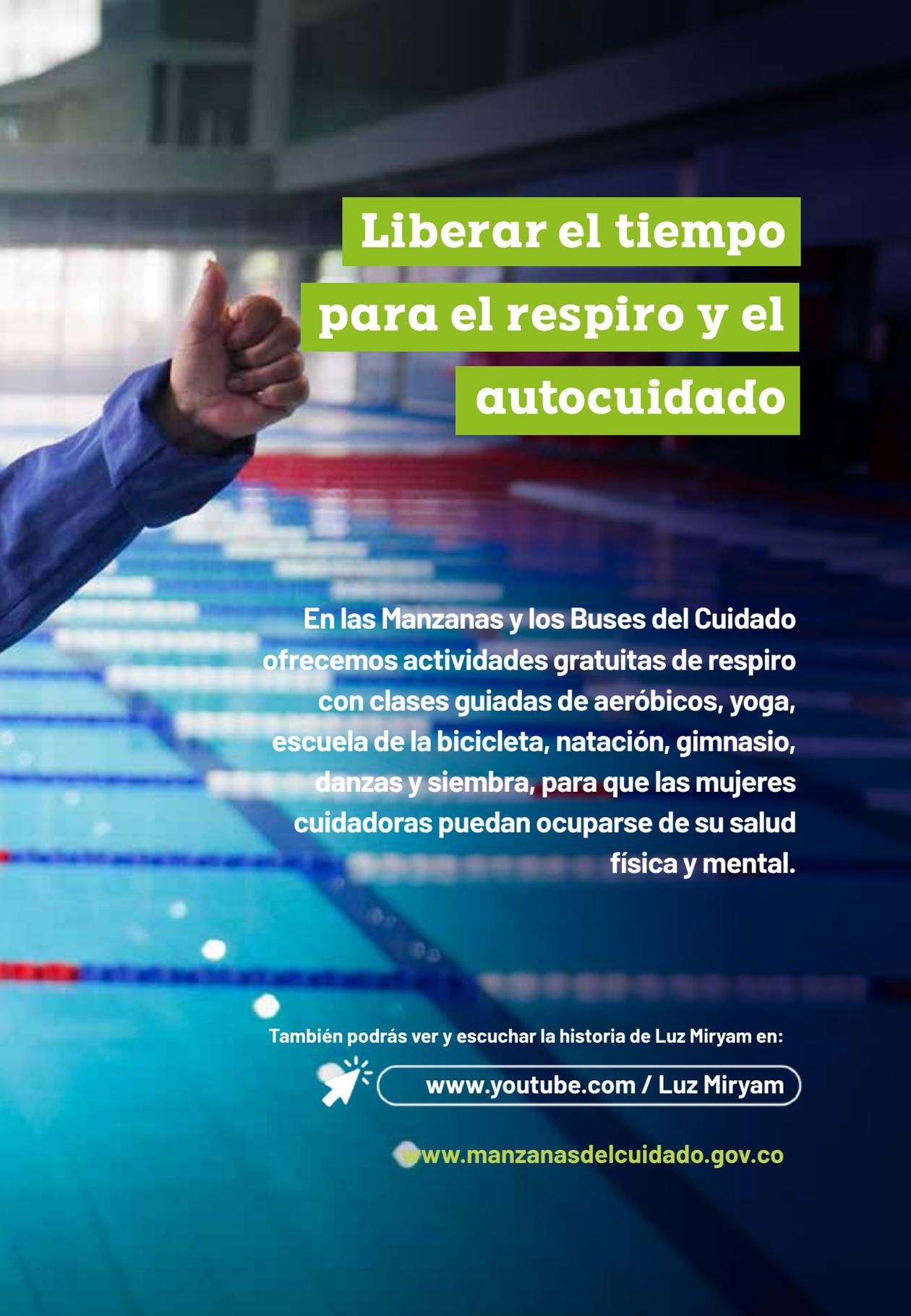
RESTAURANTE
MEDITERRANEO



A woman with dark hair, wearing a blue zip-up jacket, is smiling broadly with her arms raised in a celebratory gesture. She is standing in an indoor swimming pool. The background shows blue lane lines in the water and a blurred view of the pool's interior structure. Large, bright yellow numbers '006' are overlaid on the left side of the image, partially covering the woman's jacket.

006

Luz Miryam



Liberar el tiempo para el respiro y el autocuidado

**En las Manzanas y los Buses del Cuidado
ofrecemos actividades gratuitas de respiro
con clases guiadas de aeróbicos, yoga,
escuela de la bicicleta, natación, gimnasio,
danzas y siembra, para que las mujeres
cuidadoras puedan ocuparse de su salud
física y mental.**

También podrás ver y escuchar la historia de Luz Miryam en:



[www.youtube.com / Luz Miryam](https://www.youtube.com/LuzMiryam)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Luz Miryam Beltrán

Beneficiaria de la
Manzana del Cuidado
de San Cristóbal CEFE



“En la Manzana del Cuidado siempre recibimos el buen trato que merecemos las cuidadoras”

Luz Miryam Beltrán camina con paso firme y rápido. Su mirada de intensos ojos negros, el gesto de su boca y la fuerza que tiene a la hora de hablar son características que reflejan su carácter. Es una mujer que a sus 57 años ha tenido que trabajar duro y librar muchas batallas.

Vive en San Cristóbal, una localidad cuya riqueza está en la naturaleza y en la calidad de su gente. Luz Miryam y su esposo vieron en este territorio la oportunidad de cumplir uno de sus anhelos más grandes: tener su casa propia.

El sueño comenzó con una casa prefabricada de 4 m2 en un lote que compraron con sus ahorros. “Cuando llegué hace 29 años había como 10 casas no más. Nosotros fuimos unos de los fundadores del barrio. Lo que más me gustó de este sector fue la tranquilidad y los paisajes que tenemos”, afirma.

Luz Miryam siente un arraigo profundo por este lugar. Por ello, cuando comenzaron a llegar las notificaciones de desalojo, una gran tristeza la invadió. “Fue muy duro cuando

→ Una de las actividades favoritas de Luz Miryam dentro de la Manzana del Cuidado de San Cristóbal es la natación, un espacio que la ha ayudado a tener más confianza en sí misma.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.





“ Yo he crecido mucho en la Manzana del Cuidado porque allí he conocido muchas personas bonitas en cada uno de los espacios. Allá hay varias actividades, yo participo casi en todas y en todas tengo amigas. He conocido a mujeres empoderadas, guerreras, y eso también me gusta porque cada una cuenta su historia y eso nos sirve para unirnos y trabajar en conjunto”.

quisieron sacarme de mi casa. Yo al principio lloraba, pero todo eso me ha servido para llenarme de fuerza”, recuerda.

El desalojo había sido ordenado debido a la construcción de una obra urbanística que se iba a realizar en el corredor del Alto Fucha. Tras la llegada de la orden en mayo de 2015, su familia y su comunidad comenzaron a pensar en alternativas para no tener que abandonar sus hogares.

Su hija Jhody Katherine Sánchez Benavides estudiaba una carrera ambiental y les comentó a sus compañeros la situación, de allí la idea de hacer recorridos con estudiantes de otras universidades para dar a conocer toda la riqueza de los cerros del suroriente de la ciudad y para hablar sobre el problema del reasentamiento que los afectaba.

Así nació la Colectiva Huertopía - red de Huertas Comunitarias del Alto Fucha, una organización creada por los mismos habitantes del barrio y que se ha convertido en un eje central del desarrollo de proyectos educativos, ambientales y culturales en la zona.

“Creamos ‘Huertopía’ prácticamente en mi casa. Es un proceso que ha servido mucho porque nosotros ya somos reconocidos en Bogotá y hasta a nivel internacional. Nos

dedicamos a la educación popular, al cuidado del medio ambiente y a la construcción de huertas”, explica Luz Miryam.

Con ‘Huertopía’, la creación de huertas urbanas comunitarias se convirtió en una estrategia para fortalecer la lucha y la permanencia en el territorio.

Lo que más disfruta Luz Miryam de ser líder comunitaria es trabajar con las niñas, niños y jóvenes, enseñarles a manejar la tierra y a cultivar. “A la gente le parece muy bonito todo lo que se enseña acá, sobre todo los chicos, porque ellos vienen, algunos salen de las drogas, hay otros que están estudiando y encuentran en la huerta un aliciente para que puedan terminar el bachillerato y entrar a la universidad”, dice Luz Miryam.

Con los recorridos que se hacen con estudiantes universitarios, jóvenes y turistas, enseñan la riqueza natural y cultural de la localidad. Luz Miryam recuperó en esta actividad la tradición ancestral de preparar chicha artesanal, y la convirtió en un pequeño emprendimiento.

‘Huertopía’ cuenta con 12 integrantes permanentes. “Lo más bonito de todo este proceso es que tenemos un tejido social muy hermoso. Los que lo integramos ahora somos amigos”, afirma Luz Miryam.

Esta lucha se fortaleció con la llegada a la localidad de la Manzana del Cuidado de San Cristóbal, un lugar donde las cuidadoras, además de encontrar servicios de respiro y bienestar, tienen un espacio para dialogar y compartir sus experiencias en los diferentes barrios.

“Yo he crecido mucho en la Manzana del Cuidado porque allá he conocido muchas personas bonitas en cada uno de los espacios. Allá hay varias actividades y yo participo casi en todas. He conocido mujeres empoderadas, muchas mujeres guerreras y eso también me gusta porque cada una cuenta su historia y eso nos sirve para unirnos y trabajar en conjunto”, afirma Luz Miryam.

La Manzana del Cuidado de San Cristóbal, cuya entidad ancla es el CEFE, abrió sus puertas el 9 de marzo de 2021 como parte de la conmemoración del Día Internacional de

Con ‘Huertopía’, la creación de huertas urbanas comunitarias se convirtió en una estrategia para fortalecer la lucha y la permanencia en el territorio.

los Derechos de las Mujeres. “Llegué a la Manzana del Cuidado por una vecina, ella es del barrio Cuatro Esquinas y también es líder comunitaria”, recuerda Luz Miryam.

Empezó con actividad física y pasó a la ‘Red de Cuidado Comunitario’, que busca fortalecer los liderazgos en los territorios para generar redes de cuidado en las localidades. Además, Luz Miryam encontró en la Manzana actividades de formación para su propio desarrollo, como la clase de informática básica.

“Participé en el curso para aprender a manejar el computador, porque a veces se me dificulta y ahí es chévere porque le enseñan a uno desde cómo prender el computador”, explica.

Así, Luz Miryam se convirtió en una de las cuidadoras más activas dentro de la Manzana de San Cristóbal. Tanto, que ahora asiste todas las mañanas. “Acá ya me siento familiarizada, me siento como en mi casa. Todos los que están acá son como mi familia, tenemos un grupo muy bonito, la profe es muy querida y todo eso lo acoge más a uno. Acá en la Manzana del Cuidado todo es muy bonito y siempre recibimos un buen trato, eso es lo que nos merecemos nosotras como cuidadoras”, afirma.

De hecho, gracias a la Manzana del Cuidado, su colectiva se ha fortalecido porque han recibido clases por parte del Jardín Botánico: “Tenemos una profesora que nos enseña a elaborar pomadas, aceites, ‘ataitos’ con plantas medicinales. Y todas las que vamos al taller aprendemos cómo aprovechar los beneficios que nos dan las plantas”, comenta.

La actividad que más disfruta Luz Miryam dentro de la Manzana del Cuidado es la de natación, que se dicta en el Centro Felicidad CEFE San Cristóbal, una gran estructura de más de 12 mil metros cuadrados que cuenta con piscina semiolímpica y recreativa, gimnasio, salones de deportes de combate, danzas, psicomotricidad y spinning, salas de cine y coliseo. Antes esa infraestructura no prestaba todo su potencial. Con la llegada de las Manzanas de Cuidado, las mujeres pasaron de estar en las gradas esperando a

→ **Las actividades dentro de la Manzana del Cuidado le han permitido a Luz Miryam generar nuevos lazos de amistad y conocer a más mujeres cuidadoras.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



PARA TENER EN CUENTA

Una de las Manzanas del Cuidado de San Cristóbal tiene por equipamiento ancla al Centro Felicidad, una estructura de 12 mil metros cuadrados con piscina semiolímpica, gimnasio, salones de deportes de combate, danzas, psicomotricidad, spinning, salas de cine y coliseo. Esta es una de las Manzanas que mejor ejemplifica los criterios de proximidad y de articulación interinstitucional. La otra queda en Juan Rey, anclada al Aula Ambiental EntreNubes, y ofrece los mismos servicios, con un énfasis especial en el cuidado del planeta mientras cuidamos a las personas.

sus seres queridos, a ser ellas las que pueden usarlas con un propósito.

“Llegué con mucho miedo, la primera vez que me metí a la piscina me pareció muy honda, pero entonces gracias a la profe logré mejorar, ella tiene la paciencia para guiarnos, y todos los ejercicios que nos enseñó para meternos y para ir perdiendo el miedo son muy buenos”, explica.

Luz Miryam entra a la piscina con su grupo de compañeras, también cuidadoras, y recibe las instrucciones de la profesora del IDRD, que además de instruirles, se ha convertido en su compañera de risas y su lugar seguro a la hora de avanzar en su proceso de aprendizaje.

El grupo comienza a hacer ejercicios de respiración, a moverse lentamente en el agua, respiran profundo, y comienzan a recorrer este nuevo mundo acuático en el que la confianza es clave. “Cuando siento que me voy a ahogar

y alcanzo a tomar agua, me acuerdo de los ejercicios que nos enseña la profe. Ahora me da risa cuando no me puedo parar porque a veces el cuerpo me gana, pero ya sé que debo mantener la respiración”, asegura.

Todas estas actividades que disfruta Luz Miryam son brindadas por el Distrito en diferentes equipamientos que componen la Manzana del Cuidado. Aunque el principal es el Centro Felicidad, CEFE también incluye la totalidad del Parque Metropolitano de San Cristóbal y el velódromo.

Por otra parte, está el Centro de Desarrollo Comunitario San Blas, que es operado por la Secretaría de Integración Social, en el que Luz Miryam disfruta del grupo de cuidado comunitario, clases de yoga y la sala de informática.

Es así como la Manzana del Cuidado de San Cristóbal es una de las que mejor ejemplifica los criterios de proximidad y de articulación interinstitucional. Proximidad porque cada una de estas infraestructuras no está a más de 10 minutos caminando, y articulación porque cada equipamiento es operado por una entidad del Distrito diferente, lo que genera una gran red de servicios.

Este espacio ha transformado a Luz Miryam, porque además de fortalecer su lucha por el territorio, la ayudó a salir de un estado de depresión que vivió luego de perder su trabajo, pues la empresa donde realizaba labores generales quebró en medio de la pandemia.

“Me sentí muy mal cuando me quedé sin trabajo, sin ganas de hacer nada, como sin esperanzas, fueron momentos muy duros, vivir el encierro... Cosas que hoy gracias a la Manzana del Cuidado ya quedaron en el pasado”, dice Luz Miryam.

Hoy se siente como una persona nueva, con ganas de seguir emprendiendo nuevos proyectos y muy agradecida de todo el proceso que ha vivido en la Manzana del Cuidado, un lugar en el que ha podido desarrollar sus habilidades, fortalecer su proyecto comunitario y conocer a más mujeres como ella, que buscan un espacio para ellas mismas en medio de la rutina del día a día. “Todo esto me ha ayudado a sanarme internamente, y estoy muy contenta”, asegura.

“Llegué con mucho miedo, la primera vez que me metí a la piscina me pareció muy honda, pero entonces gracias a la profe logré mejorar, ella tiene la paciencia para guiarnos, y todos los ejercicios que nos enseñó para meternos y para ir perdiendo el miedo son muy buenos”



← **Luz Miryam Beltrán** es cuidadora comunitaria de la localidad de San Cristóbal. Tiene 57 años y su lucha principal ha sido la conservación del medio ambiente.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

Luz Miryam no pierde la oportunidad de invitar a todas las mujeres para que disfruten de los servicios que ofrece la Manzana del Cuidado. “Así como me voy enterando, así mismo voy dando la información a mis otras vecinas, y sí, me gustaría que las señoras que se quedan en la casa vengan y aprovechen todos estos espacios, que no se pierdan todas estas oportunidades, que miren tan bonito que se aprende, es muy bueno”, puntualiza.

En la actualidad, Luz Miryam ve el resultado de su trabajo, pues además de frenar el proyecto urbanístico que iba a afectar a su barrio, ha tejido una comunidad que crece día a día. También, gracias a la Manzana del Cuidado, se ha dado cuenta que, así como cuida, riega y siembra en la huerta comunitaria, también debe hacerlo en sí misma, en su salud y su bienestar.

¿Sueñas con aprovechar el tiempo liberado en nuevas actividades?

¡En las Manzanas del Cuidado puedes hacerlo gratis!

Aquí encontrarás actividades de respiro y autocuidado como: clases de yoga, pilates, natación, defensa personal, relajación, spa, música, danza y artes plásticas.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Servicio de
lavado de ropa

Manzana

07
Juanita Mercedes



Lavandería comunitaria para tener respiro

Las lavanderías comunitarias son posibles gracias a la alianza entre el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado a través de la Andi con las empresas Vanti y Whirpool. Esto demuestra que para cambiar las realidades de las mujeres de Bogotá es necesario el trabajo corresponsable entre el sector público y el sector privado.

También podrás ver y escuchar la historia de Juanita Mercedes en:



[www.youtube.com / Juanita Mercedes](https://www.youtube.com/JuanitaMercedes)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Juanita Mercedes Narváez

Beneficiaria Manzana del Cuidado Usme



“La Manzana del Cuidado me empoderó y ahora soy una lideresa”

Juanita Mercedes Narváez llegó con su mamá a la localidad de Usme en 1985. En esa época la vida se veía distinta, tenía 27 años y sus sueños y esperanzas estaban intactos, todo era nuevo para ella.

El día que llegó a Bogotá lo recuerda con un sabor agridulce. Estaba emocionada, pero a la vez la asaltaban muchas preguntas: ¿y si las cosas hubieran sido de otra manera?, ¿si no hubieran vivido ahí?, ¿si hubieran nacido en otro país?, si el país hubiera sido diferente, ¿seguirían viviendo en Ipiales, Nariño, lugar del que tuvieron que huir después de ser desplazadas por la violencia?

A pesar de ese amargo comienzo y el miedo que le producía esa enorme ciudad a la que se enfrentaba, Juanita se acopló rápidamente a la vida en la capital. No iba a permitir que la violencia, ni ningún grupo armado le quitara las ilusiones. Al llegar a Bogotá, hizo hasta lo imposible para continuar estudiando. Terminó el bachillerato, se graduó e ingresó al SENA para estudiar secretariado y contabilidad. Su urgencia en ese entonces

➔ **Juanita fue la primera cuidadora de la Manzana del Cuidado de Usme en utilizar el servicio de la lavandería comunitaria.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ A mí la Manzana del Cuidado de Usme me ha traído bienestar, cuidado para mí misma, aprendizajes, amistades y me ha convertido en una mujer más alegre, carismática y servicial. Ahora soy una mujer feliz y libre”.

era empezar a trabajar para aportar económicamente en casa.

Al terminar sus estudios, consiguió empleo en una empresa de seguros. Allí fue secretaria por más de 13 años. Se cansó y buscó otro trabajo, y luego otro, finalmente llegó a una empresa de mecánica dental en la que permaneció por más de 6 años.

Cuando Juanita dejó de trabajar formalmente, tuvo que ocuparse de las labores de cuidado en casa. Junto con su mamá se dividían tareas como limpiar, cocinar, lavar ropa y demás. Esas tareas ocupaban todo su día. Se levantaba pensando en todo lo que no había alcanzado a hacer el día anterior y se acostaba pensando en lo que debería hacer al día siguiente.

Pero los días más difíciles eran aquellos en los que tenía que lavar la ropa. A pesar de que vivía solamente con su mamá, la ropa se acumulaba con facilidad. Al principio tenían una lavadora que les daba la talla para lavar dos veces a la semana. Un día la lavadora se dañó y todo se complicó un poco más. La intentaron arreglar, pero el aparato ya había llegado a su límite de vida útil. Los recursos económicos eran limitados y no alcanzaba para adquirir una nueva lavadora, así que tuvieron que recurrir al viejo y conocido lavadero.

Las jornadas de lavado se extendieron. Pasó de dedicar tres horas a casi medio día. Cansada por la situación, le comentó a una vecina quien le dijo que podía rentar una lavadora por horas. Juanita y su mamá decidieron alquilarla ciertos días y entre las dos pagaban el arrien-

do del electrodoméstico. La solución fue útil, pero era un pañito de agua tibia, a largo plazo no sería sostenible y tendrían que pensar en otra salida.

Aunque la alegría nunca desapareció, Juanita sentía cómo poco a poco esa luz y esa chispa que la caracterizaban se iba perdiendo en la rutina. Las conversaciones con su mamá dejaron de ser tan largas e interesantes como en algún momento lo fueron, ya no tenían qué contarse. Pasaban tanto tiempo juntas y con tan poca injerencia del exterior, que las historias se acabaron, los comentarios se redujeron y se limitaron a hablar solo para pedirse favores o acordar decisiones del hogar.

Agobiada por la situación, pasaba horas pensando en soluciones para escapar de la cotidianidad. Y tras largos días y meses encontró la respuesta.

Bailar siempre la llenó de ánimo y vitalidad. Por eso, cuando se enteró de que en el Centro de Desarrollo Comunitario CDC Julio César Sánchez dictaban clases de baile, no lo pensó mucho y empezó a asistir con regularidad.

La corta distancia entre su casa y el CDC le facilitaba muchas cosas, entre ellas, no tenía que gastar dinero en transporte, ni tampoco tenía que invertir mucho tiempo en desplazamientos.

Empezó a pasar sus mañanas en ese lugar. Se convirtió en una rutina entretenida que la hacía salir de su casa, donde se olvidaba de lo que pasaba dentro de las cuatro paredes en las que vivía.

El 31 de mayo de 2021, un mes después de empezar las clases de baile, a Juanita le hicieron una oferta muy particular; le pidieron que llevara la ropa sucia que tenía para lavar en el CDC. Días previos le contaron que inaugurarían allí un lugar llamado la 'Manzana del Cuidado de Usme'.

Cuando llegó había mucho movimiento. La gente corría de un lado para otro. Parecía que todo en el CDC se movía en cámara rápida. Cumpliendo con el ofrecimiento que le hicieron, cargaba una bolsa llena de ropa sucia. Una vez llegó al salón de baile, la guiaron para que se dirigiera a la

Bailar siempre la llenó de ánimo y vitalidad. Por eso, cuando se enteró de que en el Centro de Desarrollo Comunitario CDC Julio César Sánchez dictaban clases de baile, no lo pensó mucho y empezó a asistir con regularidad.



“ Yo digo que soy una funcionaria empírica, porque conozco cómo funciona todo aquí, y si veo a alguna que está como perdida, que no sabe a dónde ir, yo las oriento. A mí me encanta servir y ayudar a otros”.

lavandería. Luego le indicaron cómo funcionaría todo y le dijeron que tendría que volver en unas dos horas a recoger su ropa limpia, seca y doblada.

Lo mejor fue que mientras esperaba que su ropa estuviera lista, podría ir a hacer ejercicio o lo que deseara. “Eres la primera persona en usar este servicio y esta es la prueba de que no debes invertir más tiempo en lavar, puedes dedicarte tiempo para ti mientras nos encargamos de tu ropa”, le dijeron funcionarias de la Manzana.

Salió de ahí y se fue a bailar, luego acompañó el recorrido de la alcaldesa Claudia López Hernández, y cuando logró acercarse, les tomaron una foto junto a otras mujeres que asistían a la inauguración. Ese retrato continúa actualmente en la entrada de la Manzana del Cuidado de Usme.

A partir de ese día todo mejoró para Juanita. Una vez la Manzana del Cuidado inició con los servicios completos, ella se animó aún más y se apuntó a cuanto curso encontró. Tomó clases de sistemas, de inglés, continuó asistiendo a rumba, aeróbicos, zumba, se inscribió a cursos de natación, a la ‘Escuela de la Bici’ y otras actividades.

Su rutina se transformó por completo. Dejó de pasar horas y horas lavando o detrás de una escoba o de la estufa para pasar todo el tiempo posible dentro de la Manzana. “Yo digo que soy una funcionaria empírica, porque conozco cómo funciona todo aquí, y si veo a alguna que está como perdida, que no sabe a dónde ir, yo las oriento. A mí me encanta servir y ayudar a otros”.

 **Juanita Mercedes Narváez invertía dos días lavando y ahora mientras deja su ropa en la lavandería hace lo que más le gusta: bailar.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

PARA TENER EN CUENTA

En promedio, las mujeres destinan una hora y siete minutos al día, para lavar, planchar y organizar la ropa. En las lavanderías comunitarias las relevamos para que dediquen más tiempo a ellas mismas, mientras lavamos, secamos y doblamos su ropa.

Los jueves a las 8 de la mañana tiene turno en la lavandería. Sale de su casa más o menos a las 7:30 a.m. con un carrito en el que lleva su ropa y la de su mamá. Camina por unos 10 a 15 minutos hasta llegar a la Manzana del Cuidado de Usme. Al entrar, todas y todos la reconocen, parece una celebridad, no hay pasillo por el que no deba detenerse a saludar. Su nombre y su risa resuenan por todo el espacio, su cálida personalidad alegra el lugar.

El operario de la lavandería le indica en cuál lavadora estará su ropa y ella mete sus prendas con delicadeza. Luego, él la activa y le recuerda que debe regresar de 11 a 11:30 a.m. Mientras tanto, ella se dirige a la terraza del CDC.

El grupo de 10 personas con el que empezó a bailar creció bastante, ahora son entre 80 y 100. Allí está su espacio, tiene un lugar casi demarcado que sus compañeras le respetan. Algunas veces pierde el paso, otras veces se va para el lado equivocado, pero siempre es feliz. En esos momentos agradece su amor y pasión por el baile, porque de no ser por eso, no habría llegado a la Manzana del Cuidado y seguiría encerrada en su casa.

Juanita tuvo un accidente hace unos meses, sufrió una caída y se fracturó una mano. Tuvo que estar varios días en el hospital y en reposo. Este percance le demostró que la gente en la Manzana se preocupa por ella, sus compañeras y funcionarias hicieron lo posible para en-

“Ese fue un gesto muy bonito porque yo antes era una persona que mantenía prácticamente sola, y ahora tengo muchas amistades y eso me gusta mucho. Me da mucha satisfacción saber que con mi ayuda también me he ganado el cariño de la gente en la Manzana”.

viarle sus saludos y palabras de ánimo. Ahora más que nunca el servicio gratuito de lavandería es un alivio para ella y para su mamá. No tiene que lavar a mano y no debe preocuparse por tender la ropa o doblarla, en la Manzana del Cuidado lo hacen por ella, mientras emplea más tiempo en su recuperación.

“Ese fue un gesto muy bonito porque yo antes era una persona que mantenía prácticamente sola, y ahora tengo muchas amistades y eso me gusta mucho. Me da mucha satisfacción saber que con mi ayuda también me he ganado el cariño de la gente en la Manzana”.

Juanita tiene ahora 65 años, vive al máximo y aprovecha cada oportunidad. Aunque es consciente de que ya no tiene la energía de antes, no pierde el entusiasmo y la energía para asistir a las clases y animar a otras mujeres. “Cuando yo veo a alguna abuelita o a alguna persona que está por ahí solita, con la cara larga o como aburrída, yo la invito a venir”.

Juanita considera que ir a la Manzana despeja su mente y le da la posibilidad de escuchar y compartir pensamientos e ideas con otras personas, lo cual le permite aprender todo el tiempo. “Ahora estoy participando en varios colectivos para trabajar por la población de adultos mayores. A nuestra edad, por más viejitos que seamos no estamos para vivir arrinconados. Yo quiero empoderar a todas las señoras y señores”, afirma.

¿Quieres tener más tiempo libre?

En las Manzanas del Cuidado te damos más tiempo para ti mientras te lavamos la ropa.

¡Acércate e insíbete en las lavanderías comunitarias y disfruta del servicio completamente gratis!

Conoce el trabajo que estamos haciendo por las cuidadoras de Bogotá: www.manzanasdelcuidado.gov.co

Panorama de los trabajos de cuidado no remunerados en Bogotá

El problema



9 de cada 10 mujeres hacen trabajos de cuidado no pagos en sus hogares.

Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, ENUT (2017)



Las mujeres destinan 6 horas y 43 minutos a realizar trabajos de cuidado no pagados. 2 horas más que los hombres.

Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, ENUT (2021)



El 30% de las mujeres en Bogotá (1,2 millones) dedica la mayoría de su tiempo a trabajos de cuidado no pagados. De ellas:

El 20% tiene enfermedades crónicas diagnosticadas.

El 33% no cuenta con tiempo libre.

El 70% tiene secundaria como máximo nivel educativo.

El 90% son de bajos recursos.

Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, ENUT (2017)

Contribución del cuidado

Si el trabajo de cuidado fuera remunerado y reconocido como el trabajo que es, **su aporte al PIB en Bogotá sería del 13%** y del 20% al de Colombia.

Las mujeres aportan el 78,4% de las horas anuales dedicadas al trabajo de cuidado no remunerado.

Cuenta satélite de economía del cuidado, DANE (ENUT 2017)

Estereotipos y cambio cultural



El 53% de los hombres y el 52% de las mujeres, aún consideran que las mujeres "son mejores" para el trabajo doméstico.

Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, ENUT (2017)



El 64,6% de las personas considera que, si un hombre se dedica exclusivamente a los oficios de la casa, sus amigos hombres lo molestarían, le harían chistes o le aconsejarían que busque un trabajo remunerado.

Línea Base del Sistema de Cuidado (2022), Secretaría Distrital de la Mujer.



El 89% de las personas en Bogotá considera que los hombres deben "ayudar" en los oficios del hogar, aunque no sea su obligación.

Línea Base del Sistema de Cuidado (2022), Secretaría Distrital de la Mujer.



¡Tiempo y servicios para las mujeres y sus familias!

La solución

Bogotá creó el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado reconociendo la deuda histórica del Estado con las mujeres, consciente de la urgencia de relevarlas de la sobrecarga de cuidado y de la necesidad de devolverles las oportunidades.

El Sistema articula servicios nuevos y existentes para cubrir las necesidades de cuidado de manera corresponsable entre Bogotá, la Nación, el sector privado, las comunidades y los hogares, y contribuir a que las mujeres superen la pobreza de tiempo, recuperen su autonomía económica y tengan servicios que garantizan sus derechos.

Objetivos

- 1 RECONOCER** los trabajos de cuidado y la contribución al sostenimiento de la vida que hacen quienes los realizan.
- 2 REDUCIR** el tiempo que le dedican las personas cuidadoras, especialmente las mujeres, a los trabajos de cuidado no pagados.
- 3 REDISTRIBUIR** los trabajos de cuidado de manera equitativa y corresponsable entre las mujeres, los hombres y toda la sociedad.

Poblaciones objetivo

Los servicios del Sistema se brindan de manera simultánea a las mujeres y personas cuidadoras y a quienes ellas cuidan. Así, garantizamos que tengan tiempo para alcanzar su desarrollo personal.



¡Cuidamos a las que nos Cuidan! Mujeres y personas cuidadoras

1. Formación
2. Bienestar
3. Generación de ingresos
4. Orientación y atención en violencias y acceso a la justicia



¡Cuidamos a quienes ellas cuidan! Niñas y niños, personas mayores que requieren apoyo y personas con discapacidad que requieren apoyo.

Cuidado profesional y actividades recreativas



¡A Cuidar se Aprende! Hombres y familias

Talleres de cambio cultural:
Escuela "Hombres al Cuidado"



¡Cuidamos a quienes ellas cuidan! Animales de compañía

Jornadas de esterilización y brigadas médicas veterinarias

MANZANAS DEL
Cuidado

y servicios para las mujeres

vanti.
Más formas
de avanzar

2ª

08

Martha Munévar



MANZANAS DEL
uidado

tiempo y servicios para las mujeres


vanti.
Más formas
de avanzar

De la pobreza de tiempo a la posibilidad del autocuidado

En las Manzanas del Cuidado relevamos a las mujeres de la sobrecarga de cuidado y les brindamos servicios de estudio, respiro y bienestar, mientras simultáneamente cuidamos a sus familias. Así, Bogotá asumió su responsabilidad en la distribución equitativa del cuidado.

También podrás ver y escuchar la historia de Martha Munévar en:



[www.youtube.com / Martha Munévar](https://www.youtube.com/MarthaMunévar)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Martha Munévar Castro

Beneficiaria Manzana del Cuidado de Los Mártires



“El médico me preguntó qué estaba haciendo para mejorar tan rápido, le respondí: estoy yendo a la Manzana del Cuidado”

Desde que era una niña de siete años, Martha Munévar Castro se ha dedicado a cuidar. Es la mayor de tres hermanos y, por “obligación”, era la encargada de cocinar, limpiar y organizar la casa cuando su mamá salía a trabajar. “En ese momento era lo normal, las mujeres éramos las únicas que nos encargábamos de esas tareas, en mi casa solo lo hacíamos mi mamá y yo”.

Desde pequeña, Martha ha tenido una vida sin descanso. En su adolescencia terminó el bachillerato estudiando de noche y trabajando de día. Entró al SENA y se graduó como técnica en comercio y ventas. Trabajaba en lo que salía. Fue secretaria y asesora comercial.

Cuando tenía 24 años conoció a su esposo, Abel Hernández. Se casó y quedó embarazada de su hijo mayor, Jonathan. En ese momento, Martha hacía maromas con el tiempo. Era mamá, tenía un trabajo, estudiaba y ayudaba a Abel en una microempresa familiar que intentaban sacar adelante.

➔ En la Manzana del Cuidado Martha encontró tiempo, salud y respiro para ella, y cuidado para su esposo.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ Por la sobrecarga en el cuidado me enfermé, vivía estresada y cansada. Ahora, en la Manzana del Cuidado, mientras estudio o hago ejercicio cuidan a mi esposo con discapacidad y, además, me lavan la ropa. Es la primera vez que tengo tiempo para mí y que siento que me apoyan. Estoy aprendiendo inglés, tecnología, hice amigas y logré ser una mujer feliz, sana y tranquila”.

“En mi vida no existía el descanso. Trabajaba casi las 24 horas del día, era supremamente difícil. Ahora mis hijos dicen que parezco un militar. Vivo corriendo, siempre estoy acelerada y todo lo hago contrarreloj. Mi vida es como una carrera contra mí misma”.

A sus 36 años tuvo a su segunda hija. Martha seguía intentando ser, como ella misma dice, ‘la mujer maravilla’. “Quería no cansarme nunca, no enfermarme, no parar. Aunque sentía que el cansancio me pasaba factura de vez en cuando, no me dejaba vencer”.

Cuando cumplió 41, hace 10 años, su vida tuvo un giro radical. Martha se convirtió en una legión completa de superhéroes. Su esposo sufrió un accidente que le ocasionó discapacidad cognitiva y visual, y ella se volvió su cuidadora permanente.

“Me cambió la vida por completo. Nadie en la familia estaba preparado para esto. Yo dominaba el mundo del cuidado de mi casa perfectamente. Sabía cocinar, limpiar, cuidar a mi hijo y a mi hija, pero cuidar a una persona con discapacidad era una cosa totalmente diferente para mí”.

En ese momento la vida de Martha y de sus hijos pasó a un segundo plano. Toda la familia se volcó a cuidar a

Abel. Era lo único que tenía sentido. Así pasaron algunos años y el cuerpo de Martha, la mujer super poderosa, empezó a pasarle la cuenta de cobro por vivir casi 49 años sin parar.

“Con el accidente de mi esposo y el cuidado de mis hijos se me triplicaron las responsabilidades. Comencé a sentirme muy agotada, mi cuerpo se manifestó para decirme que no soy de hierro, que también me canso y me empecé a enfermar”.

Por primera vez en mucho tiempo Martha fue al médico, no a llevar a su esposo, sino a consultar qué era lo que le estaba pasando. La conclusión fue certera. Necesitaba descanso, ejercicio y respiro. Tres actividades que ni siquiera le pasaban por la mente.

Con la receta médica en mano, Martha se animó a ir al Parque El Renacimiento, en la localidad de Los Mártires. Había unas máquinas de ejercicio y quiso probar suerte. “Cuando llegué encontré a un grupo de mujeres haciendo clases de aeróbicos, eran guiadas por una persona del Instituto Distrital de Recreación y Deporte, pregunté que si podía participar y me dijeron que sí. No sabía que ese día mi vida iba a dar un nuevo giro, esta vez para bien”.

Cuando terminó la clase, la líder de la Manzana del Cuidado de Los Mártires se le acercó. “Me preguntó que si quería participar en las actividades de la Manzana, me dijo que era un programa creado para las cuidadoras en Bogotá y que podía estudiar, descansar, hacer de todo. Yo no lo podía creer, le respondí que sí, que claro que quería participar”.

Martha recuerda ese día como el inicio de una nueva vida para ella y para su familia. Desde entonces asiste a todas las clases de actividad física que el Instituto Distrital de Recreación y Deporte ofrece en la Manzana del Cuidado. También se inscribió al curso para cuidadoras que tiene la Secretaría Distrital de la Mujer y, además, descubrió que a sus 51 años todavía era posible aprender a manejar un celular o un computador, le enseñaron cómo hacerlo en las clases de ofimática y herramientas digitales.

“Con el accidente de mi esposo y el cuidado de mis hijos se me triplicaron las responsabilidades. Comencé a sentirme muy agotada, mi cuerpo se manifestó para decirme que no soy de hierro, que también me canso y me empecé a enfermar”



“ En la Manzana me enseñaron a valorarme, a cuidarme y a quererme. Las clases de actividad física mejoraron mi salud y el curso para cuidadoras me hizo dar cuenta, por primera vez, que mi trabajo en la casa sí valía y era muy importante. Eso marcó mi vida porque durante los últimos diez años yo había sentido que no era nadie, ni hacía nada”.

“En la Manzana me enseñaron a valorarme, a cuidarme y a quererme. Las clases de actividad física mejoraron mi salud y el curso para cuidadoras me hizo dar cuenta, por primera vez, que mi trabajo en la casa sí valía y era muy importante. Eso marcó mi vida porque durante los últimos diez años yo había sentido que no era nadie, ni hacía nada”.

Llegar a la Manzana del Cuidado de Los Mártires fue un cambio para toda la familia Munévar Hernández. “En la Manzana aprendí que yo no era la única responsable del cuidado de mi casa y que todas y todos debemos contribuir a este trabajo. Un día llegué y les dije a mis hijos: la casa es de toda la familia, así que el cuidado también es de toda la familia. Por primera vez empecé a delegar todas esas tareas que siempre estuvieron sobrecargadas solo en mí”.

A Martha le cambió hasta el genio. “Yo era irritable, tenía tanta cosa en la cabeza y en los hombros. A veces no quería que nadie me hablara, pero la Manzana del Cuidado también me quitó ese peso, ahora soy una mujer feliz”, cuenta con lágrimas en los ojos.

Martha se convirtió en una *Manzana lover*, como ella misma dice. Era la primera en llegar a las clases de ejercicio. Recibió la constancia del curso de cuidadoras y seguía asistiendo, todas las semanas, a las clases de ofimática.

→ El 9 de diciembre de 2022, Martha recibió la acreditación del curso de cuidadoras que realizó en la Manzana del Cuidado de Los Mártires.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

PARA TENER EN CUENTA

Por primera vez Bogotá asumió su responsabilidad en la distribución equitativa de los trabajos de cuidado y, de manera corresponsable con el sector privado, creó servicios para relevar a las mujeres, darles oportunidades y garantizarles tiempo de calidad para el estudio, el descanso y el bienestar.

“Estaba maravillada, había encontrado un lugar para mí, lo que no sabía es que todavía me faltaba la cereza del pastel”.

El 22 de diciembre de 2022, la líder de la Manzana de Los Mártires invitó a Martha a celebrar la navidad en El Castillo de las Artes, el equipamiento ancla de esta Manzana. Había regalos para las niñas y los niños, natilla, buñuelos, música y un ambiente de alegría. Ese día, gracias a un ejercicio de corresponsabilidad del sector privado con el público, la Manzana del Cuidado de Los Mártires estrenó lavandería comunitaria, cocina y sistema de calefacción.

Martha fue una de las primeras inscritas en la lavandería comunitaria, un servicio de la Secretaría Distrital de Integración Social. “No tengo palabras para describir la emoción que sentí. Estaba estudiando, haciendo ejercicio y ahora también me iban a ayudar a lavar la ropa. Uno cree que eso es imposible, que eso no pasa, pero en la Manzana del Cuidado sí pasa, es de verdad”.

Con el servicio de lavandería, ir a la Manzana del Cuidado se convirtió en un plan para Martha y su esposo. Ahora, cada vez que tienen turno para lavar la ropa, alistan todo en una maleta y caminan desde su casa hasta El Castillo de las Artes. Es un recorrido de 15 minutos que disfrutan juntos.

Lo primero que hacen al llegar es entregarle la ropa a la operaria de la lavandería. De ahí, Martha lleva a su esposo a clases especiales de actividad física para personas con discapacidad y ella se va a estudiar. Está terminando el curso de herramientas ofimáticas y digitales. Así, mientras en la Manzana lavan su ropa, Martha tiene tiempo, servicios y espacios para estudiar y descansar, y su esposo Abel disfruta un espacio de respiro y bienestar adaptado a sus necesidades.

Brindarle servicios al mismo tiempo y en el mismo lugar a toda la familia es una tarea que Bogotá logró con el Sistema Distrital de las Manzanas del Cuidado. La Administración Distrital cambió la forma de cuidar y logró que las cuidadoras tengan tiempo y servicios para ellas, mientras que, simultáneamente, las personas que requieren cuidado pueden disfrutar de una oferta que desarrolla sus capacidades y promueve su autonomía.

En la Manzana, a Martha le cambió el cuerpo y la mente. “Entendí que no soy Superman o la Mujer Maravilla y que necesitaba descansar, parar y tener tiempo para mí”. Con ese nuevo pensamiento volvió a ir al médico, esta vez para un chequeo rutinario y solo para confirmar lo que ella sentía: “estaba de maravilla”, ni ella, ni el doctor podían creer su progreso. El médico le preguntó si estaba tomando medicamentos o comiendo algo especial, la respuesta de Martha fue enérgica y concreta: “Estoy yendo a la Manzana del Cuidado de Los Mártires”.

“Entendí que no soy Superman o la Mujer Maravilla y que necesitaba descansar, parar y tener tiempo para mí”. Con ese nuevo pensamiento volvió a ir al médico, esta vez para un chequeo rutinario y solo para confirmar lo que ella sentía: “estaba de maravilla”

Su semblante es el de una mujer feliz, plena y tranquila. “La Manzana del Cuidado me cambió la vida un 100%, yo quisiera llevar a todas las mujeres que conozco, a mis amigas, a mis vecinas, a todas, y sueño con el día que haya una Manzana en cada barrio de Bogotá para que, así como yo, miles de mujeres puedan estudiar, descansar y darse un tiempo para ellas”.

El diploma que le dieron en el curso de cuidadoras lo guarda como un tesoro. Se lo entregaron el 9 de diciembre de 2022 durante la inauguración de la Manzana



→ La Manzana del Cuidado de Los Mártires ayudó a que Martha recuperara su salud. Ahora es una mujer tranquila, sana, activa y feliz.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

del Cuidado de Chapinero. Martha todavía recuerda las palabras de la cuidadora que habló ese día. “Ella dijo que era la primera vez que las mujeres que cuidaban la casa tenían oportunidades, esa frase me hizo llorar, porque todas las que estábamos ahí sentadas eran mujeres como yo, que, por fin, después de tanto luchar y trabajar estábamos cumpliendo nuestros sueños. Entonces me quedo con eso, con la felicidad que a mis 51 años sigo cumpliendo sueños”.

Martha sigue asistiendo todas las semanas a la Manzana del Cuidado de Los Mártires. Ahora, también está aprendiendo inglés en la oferta de formación complementaria con el Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA. En una de esas clases aprendió el término *Manzana lover* y es lo único que se le ocurre cuando alguien le pregunta cómo se siente en su lugar favorito

¿Quieres aprender inglés?

¡En las Manzanas del Cuidado puedes estudiar, aprender inglés, y hasta te lavan la ropa!

No esperes más y descubre todo lo que las Manzanas del Cuidado tienen para ti.

Mientras disfrutas, cuidamos a tu familia.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

A woman with short dark hair, smiling and giving a thumbs up. She is wearing a black cardigan over a white top with a grey leaf pattern. The background is purple with a white target symbol on the right. Large yellow numbers '09' are overlaid on the left side.

09

Myriam Sofía

**Los sueños llegaron
en un bus de cuatro
ruedas y se quedaron
en forma de Manzana,
para ser vividos**

Los Buses del Cuidado tienen como propósito brindar servicios educativos, de bienestar y atención de forma gratuita a mujeres que residen en zonas urbanas y rurales.

También podrás ver y escuchar la historia de Myriam Sofía en:



[www.youtube.com / Myriam Sofía](https://www.youtube.com/MyriamSofia)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Myriam Sofía Urquijo Rivera

Manzana del Cuidado de Fontibón



“Me llené de valentía y prometí que me graduaría, nunca es tarde para volver a estudiar”

La primera vez que Myriam Sofía Urquijo Rivera escuchó de las Manzanas del Cuidado fue en octubre del 2022 cuando recibió un mensaje de texto donde la invitaban a conocer el ‘Bus del Cuidado’. Estaba ubicado en el ‘Parque Fontibón Central – Plazoleta’, un sitio que queda de camino a una de sus tareas diarias.

Un día decidió asistir y llegó al Parque. En un costado de la plaza estaba estacionado el bus morado, verde y blanco y a su alrededor había carpas y personas caminando por el espacio.

Myriam, que siempre se caracterizó por su timidez, dejó el miedo en casa y encontró a alguien que explicaba todos los servicios que podría encontrar allí. Se sintió identificada con el perfil de ‘cuidadora’, pues ella cuida a sus nietas de 16 y 4 años.

Se acercó y preguntó por información personalizada. Todo llamó su atención. Tanto que se inscribió en el curso de cuidadoras. La flexibilidad de horarios era muy llamativa

➔ Myriam Urquijo Rivera terminó el curso de ‘Herramientas para cuidadoras’ en el Bus del Cuidado Urbano.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



SECRETARÍA DE
LA MUJER

SISTEMA
DISTRICTAL
ESTADADO

Ministerio de Igualdad de Género
Resolución de Contratación Especial
2018-000000000

La Secretaría Distrital de la Mujer
Certifica que
Myriam Sofía Urquijo

Participó en el curso virtual
Herramientas para las cuidadoras
en el reconocimiento de su trabajo de cuidado

(10 horas)

28 de octubre de 2022



“ Yo de verdad siento que la vida me ha cambiado en todos los sentidos desde que llegué a la Manzana del Cuidado. Para empezar, me enseñaron a valorarme. Yo no sé por qué uno piensa que hay cosas que no se merece, pero no es así”.

y no alteraría mucho su rutina. Además, le contaron que podía asistir con su nieta y que mientras tomaba clases o asistía a las actividades, la niña podía asistir simultáneamente al programa ‘El Arte de Cuidarte’, un espacio donde podría jugar con otras niñas y niños, desarrollar sus habilidades, aprender y estar segura.

A los pocos días de inscribirse en el curso totalmente gratuito, llegó muy emocionada para aprender. Allí se encontró con otras mujeres que, como ella, cuidaban de otros. La profesora les explicó que todo lo que ellas hacían en casa tenía un nombre y una importancia para la sociedad. Les habló sobre su labor silenciosa y muchas veces poco agradecida de cuidar.

El corazón de Myriam estaba conmovido por lo que escuchaba, pues nunca se había detenido a pensar en el valor de su trabajo. “Algo que siempre voy a recordar del curso es que nosotras siempre nos ocupamos mucho de los demás, pero nunca nos dedicamos tiempo a nosotras mismas”.

Las clases pasaron volando y el día de su grado como cuidadora llegó muy rápido. En tan solo un mes se habituó a la rutina de ir al Bus del Cuidado una vez a la semana y pasar su mañana en una actividad diferente al oficio en casa.

La última vez que estuvo en el salón de clases de un colegio era muy joven y todo era muy diferente. No tenía hijos ni responsabilidades y estaba descubriendo cómo vivir. Era rebelde y no se preocupaba por el futuro y por lo que podría pasar si dejaba de estudiar. En esa época llegó

| LOS SUEÑOS LLEGARON EN UN BUS DE CUATRO RUEDAS Y SE QUEDARON EN FORMA DE MANZANA, PARA SER VIVIDOS |

hasta noveno grado, pero al pasar a décimo perdió el año y creyó que no valía la pena seguir, así que se retiró.

Tiempo después pensó en retomarlo, pero ya estaba trabajando y se le dificultó. Años más tarde quiso intentarlo una vez más, pero tampoco lo consiguió. Tal vez el cuarto intento sería la vencida.

Para terminar el bachillerato necesitaba llevar los certificados de sus años de estudio. Preparó todo y se acercó al Bus del Cuidado. Al llegar, los entregó, escuchó atentamente los pasos a seguir y recibió una noticia que no esperaba:

“Pronto se abrirá una Manzana del Cuidado, un lugar donde las cuidadoras como tú van a recibir estos y muchos otros servicios con la ventaja de que ya no será por solo unos meses –como es ahora– en el Bus, sino que estará siempre ahí”, le explicó una funcionaria.

Myriam asistió en primera fila a la inauguración de la Manzana del Cuidado de Fontibón, el 27 de febrero de 2023. Estuvo muy puntual frente al equipamiento ancla, el Centro de Desarrollo Comunitario CDC La Giralda. Ese día había un movimiento especial, muchos entraban, salían, corrían y hasta bailaban. Ella, que en otras oportunidades había participado en las actividades de respiro, se unió a las mujeres que trataban de seguirle el paso al profesor del IDRD.

En medio de la actividad inició un alboroto y escuchó cómo todos repetían “la alcaldesa, la alcaldesa”. Dejó lo que estaba haciendo y al igual que muchas, corrió hacia donde parecía estar la alcaldesa Claudia López Hernández. Para Myriam fue un instante memorable, pues durante el recorrido se encontró con ella y tuvo la oportunidad de tomarse una foto. “Por eso es que dicen que yo puse la primera piedra en la Manzana”, reafirmó.

Tan solo ocho días después de la inauguración llegó el momento que tanto había esperado: su primer día de clases. Era el sábado 11 de marzo a las 7 a.m., llegó al Colegio Departamental Integrado de Fontibón con una bolsa de tela donde cargaba sus materiales para las clases.

En las Manzanas del Cuidado, las cuidadoras como Myriam pueden terminar el bachillerato, aprender a usar el computador, hacer ejercicio o tomar cursos con el SENA.

PARA TENER EN CUENTA

Los Buses del Cuidado llevan servicios gratuitos hasta los lugares más alejados en Bogotá, tanto en la zona rural como urbana, en aquellas localidades donde aún no opera una sede física de la Manzana del Cuidado o están lejos de ellas.

En la entrada de la institución, la directora les dio la bienvenida a todas las cuidadoras y cuidadores nuevos. Recorrieron el colegio y durante el trayecto les hablaron sobre los retos a los que se enfrentarían, los miedos que aparecerían y los comentarios que podrían recibir.

“Estaba muy emocionada por esa oportunidad así que comenté que pronto iniciaría el colegio para terminar el bachillerato y en la casa y los vecinos me hacían esos comentarios feos. Me decían que yo ya estaba muy viejita para ponerme en esas, pero en lugar de ponerme triste pasó todo lo contrario. Me llené de valentía y prometí demostrarles que nunca es tarde para volver a estudiar”, comenta Myriam con orgullo.

El recorrido finalizó, los profesores se presentaron y explicaron de que trataría cada asignatura, pero ella se emocionó cuando escuchó la palabra ‘matemáticas’. Desde que era una niña amaba los números y el sueño de ser profesora, que había guardado bajo llave en su corazón, revivió.

Las clases iniciaron, los trabajos en grupo también y la relación de amistad entre las cuidadoras comenzó a surgir. Ella describe la relación que han creado como la de una familia. “Siempre que alguien no entiende algo sale una a la que sí le quedó claro y nos explica. A mí me ayudan mucho en química porque me ha costado entenderla”.

 **Myriam Urquijo Rivera en la Manzana del Cuidado de Fontibón. Ella es una de las primeras beneficiarias de la Manzana.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

SISTEMA DISTRITAL DE CUIDADO

mpo y servicios para las mujeres



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ



Desde que Myriam empezó a estudiar su vida ha cambiado en todos los aspectos. Su prioridad ya no es limpiar el baño, hacer la comida o quedarse en casa. Ahora trabaja en función de su propio sueño. Antes de llegar a la Manzana y al Bus del Cuidado ella no hacía ejercicio, prefería estar en la casa todo el tiempo y centrarse en la crianza de sus nietas. Pero ahora saca tiempo para estudiar, repasar y hasta reunirse con sus amigas y compañeras para hacer los trabajos en grupo.

“No nos dejan muchas tareas porque entienden que nosotras trabajamos en las labores de cuidado y no es tan fácil decir no voy a cocinar por estudiar, pero cuando toca pues investigamos y nos reunimos en la casa de la persona que la tenga disponible”.

Su familia ha entendido lo importante que es para ella estudiar y graduarse y la ayudan en todo. Su nieta cursa el mismo grado en el colegio, así que, si tiene alguna duda, su nieta le explica y la apoya.

La familia de Myriam ha aprendido a apropiarse de las labores de cuidado que ella no puede hacer por sus estudios. Cada sábado sale muy temprano, recibe sus clases y comparte con sus compañeras. Disfruta cada momento, y aunque la jornada es larga, el tiempo se le hace muy corto. Se siente emocionada, entusiasmada y motivada.

Aún no sabe qué va a pasar cuando termine el colegio. No descarta la idea de estudiar algo que tenga relación con los números. Tal vez contaduría, pero no tiene afán por decidirse, está concentrada en el colegio. “Yo me siento muy afortunada de estar aquí, me siento como privilegiada”, menciona con una sonrisa.

Cuando Myriam hace un recuento de todo lo que ha vivido y aprendido desde que llegó al Bus del Cuidado en octubre de 2022, siente que es otra mujer. “Yo dejaba que todos me pasaran por encima. Era como si viviera en una especie de piloto automático donde solo cumplía con las que, se supone, eran mis responsabilidades, y me enfocaba en todos menos en mí. Había olvidado la importancia de

| LOS SUEÑOS LLEGARON EN UN BUS DE CUATRO RUEDAS Y SE QUEDARON EN FORMA DE MANZANA, PARA SER VIVIDOS |

cuidar de mí misma, de arreglarme, de hacer ejercicio o hasta de expresar lo que sentía”.

Desde que llegó a la Manzana, cree que empezó una nueva vida. Inició los cambios por dentro y cada día se notan más por fuera. Quienes la conocen lo notan.

“Invito a todas las mujeres porque yo lo he visto, lo he vivido y he disfrutado de todo lo que la Manzana del Cuidado tiene para mí. Aquí ustedes pueden salir adelante o lo invitan a salir de la rutina y la mejor parte es que todo es gratis. Eso es una bendición, yo por mucho tiempo quise estudiar, pero tampoco lo hacía porque ¿de dónde sacaba 120 mil pesos mensuales?”

Hoy Myriam es un ejemplo para otras cuidadoras. Su talento inspira y anima a otras personas cuidadoras a que disfruten de los servicios y programas con los que se ha beneficiado.

“Me gustaría decirles a todas que dejen de aplazar sus sueños, porque yo decía que luego iba a estudiar y se me pasaron 45 años y no me di cuenta. Aquí en la Manzana del Cuidado de Fontibón siempre me han dicho que sí se puede, que vamos a luchar por nuestros sueños y por lo que sea que queramos. Aquí yo aprendí que las excusas no valen y que querer es poder”.

¡No te pierdas la ruta de los Buses del Cuidado!

Acércate ya a disfrutar de todo lo que tienen para ti

Podrás estudiar y terminar el bachillerato, certificar tus conocimientos como cuidadora, hacer ejercicio, recibir atención psicojurídica y mucho más.

Mientras disfrutas, cuidamos a quienes tú cuidas.

Consulta más información en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

10

Marcela Agrado



**Reconocemos a las
mujeres y cuidadoras
en sus diferencias y
diversidad**

La Manzana del Cuidado de Los Mártires se creó con un enfoque diferencial y de género para brindar servicios de educación, bienestar y generación de ingresos a toda la población vulnerable de la localidad.

También podrás ver y escuchar la historia de Marcela Agrado en:



[www.youtube.com / Marcela Agrado](https://www.youtube.com/ Marcela Agrado)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Marcela Agrado Prieto

Beneficiaria de la
Manzana del Cuidado
de Los Mártires



“En la Manzana del Cuidado de Los Mártires tuvimos, por primera vez, un lugar incluyente para todas”

En el ambiente había algo distinto. Esa mañana del 15 de julio de 2022 el barrio Santa Fe, en el corazón de Bogotá, se llenó de un sentimiento de júbilo, alegría y esperanza. El Castillo, un lugar que durante años había sido una casa de lenocinio, se convirtió en El Castillo de las Artes, un centro de cultura, arte y memoria que le abrió las puertas a todas las mujeres y sus familias bajo la creación de la Manzana del Cuidado de Los Mártires.

A las 8:30 de la mañana llegó Marcela Agrado Prieto a la puerta. Tenía un pantalón de sudadera negro y una chaqueta roja. Se coló entre el tumulto y entró. Las habitaciones, en las que antes cientos de mujeres habían sido violentadas de múltiples formas, se habían convertido en salones de clases con pupitres y tableros. Los pasillos oscuros estaban iluminados. Ya no había miedo, había esperanza.

Lo primero que sintió fue nostalgia. También un poco de tristeza. Ella, que ha vivido toda su vida en el barrio

➔ **Marcela está estudiando para terminar su bachillerato, para ella este es un proceso de dignificación, memoria y reconocimiento por ella y por sus compañeras trans.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ La Manzana del Cuidado de Los Mártires es un espacio donde cabemos todas las personas. Allí resignificamos nuestra historia y estamos escribiendo un futuro nuevo para todas las personas que vivimos en el barrio Santa Fe. Esta es una gran familia que se ha cuidado sola durante años, por eso la Manzana se convirtió en nuestro refugio. Es nuestro espacio seguro”.

Santa Fe, vio de cerca cómo mujeres, incluso amigas suyas, fueron abusadas y maltratadas en este espacio. Por eso, esa mañana fue tan importante para ella.

Para Marcela no significó solo un cambio de espacio, muebles nuevos y paredes pintadas. Fue un ritual con el que empezó a hacer las paces con el pasado y la memoria.

Marcela tiene 47 años. En sus ojos se refleja la lucha, que no ha sido poca para seguir viva. Ella es una mujer trans que sabe mejor que nadie lo que es enfrentarse al rechazo, a la violencia y a la discriminación. Desde que era una niña, a sus 5 años, fue abandonada a su suerte en el centro de Bogotá. Dormía en los andenes y se protegía del frío con cartones. Se alimentaba de la misericordia de los transeúntes que pasaban de vez en cuando. Fue testigo de la crueldad de la calle y así creció, con una familia que hizo en las esquinas del barrio Santa Fe, con mamás adoptivas, con hermanas de andenes y con compañeras de hambre.

A pesar del rechazo, no le interesaba ser otra cosa que ella misma. Ya lo había perdido todo, por eso creció, casi, sin miedo a nada. Su infancia la pasó entre los barrios San Bernardo y Santa Fe, en esas calles corría descalza y buscaba vestidos, faldas y blusas que la ayudaran a sentirse plena consigo misma.

| RECONOCEMOS A LAS MUJERES Y CUIDADORAS EN SUS DIFERENCIAS Y DIVERSIDAD |

“La gente del barrio ya me conocía. Me decían ‘Marce’ y cuando entregaban donaciones de ropa o zapatos, ya sabían que a mí me llamaban cuando entregaban las cosas que eran para niña”, recuerda. Vivió de frente la discriminación. Marcela era una ‘niña trans de la calle’ que aprendió, desde los cinco años, que si quería sobrevivir tenía que luchar.

Se hizo conocida en el barrio Santa Fe. Con sus amigas creó una red de cuidado que se convirtió en su familia. “A nosotras nos tocó, y nos toca, luchar por el derecho a estar vivas, a existir. No somos hombres disfrazados de mujeres. Somos mujeres, somos personas, y siempre hemos sido rechazadas. Por eso creamos nuestra propia familia y eso es el barrio Santa Fe, la casa de esta familia que nos tocó crear”.

Marcela realiza actividades sexuales pagadas en el barrio Santa Fe desde hace más de 20 años. Eso, y su vida como habitante de calle, hicieron que conozca a todas y todos los habitantes del barrio. Hoy, con 47 años, ‘Marce’ es lideresa de la comunidad y trabaja para cuidarles y garantizarles sus derechos.

Esa lucha para que todas y todos tengan una vida mejor, por lo menos mejor que la que ella tuvo, fue el motivo que la condujo el 15 de julio de 2022 a El Castillo de las Artes. Marcela sabía que el lugar ya no era lo de antes, que estaba transformado en otra cosa, pero quería verlo con sus propios ojos.

“Fue muy gratificante verlo. Se convirtió en un Castillo para toda la comunidad. Un lugar de puertas abiertas en el que no importa tu raza, tu color, tu orientación sexual, tu lugar de nacimiento, nada. Importa que todas, todos y todes nos sintamos bien, que tengamos un lugar seguro y tranquilo”.

Ese día Marcela fue de las primeras personas en llegar. Escuchó atentamente todo lo que le dijeron y puso especial atención en un detalle. Con la llegada de la Manzana del Cuidado a Los Mártires, todas las cuidadoras de la localidad

“Fue muy gratificante verlo. Se convirtió en un Castillo para toda la comunidad. Un lugar de puertas abiertas en el que no importa tu raza, tu color, tu orientación sexual, tu lugar de nacimiento, nada. Importa que todas, todos y todes nos sintamos bien, que tengamos un lugar seguro y tranquilo”

PARA TENER EN CUENTA

Conscientes de la deuda histórica con las mujeres en todas sus diferencias y diversidades, abrimos la Manzana del Cuidado de Los Mártires, un lugar donde **brindamos servicios y oportunidades que contribuyen a superar la pobreza y los factores de exclusión y discriminación que enfrenta la población de la localidad.** Este es un espacio de resignificación y memoria en el que cuidamos a las que nos cuidan.

iban a tener, por primera vez, servicios gratuitos de educación, bienestar, emprendimiento y conexión a empleo adaptados a sus horarios y necesidades.

Sin dudarle, Marcela se inscribió en la oferta de Educación Flexible, un servicio que la Secretaría Distrital de Educación ofrece en las Manzanas del Cuidado para que las cuidadoras terminen la primaria y el bachillerato. En ese momento ella no sabía leer, ni escribir. Nunca en su vida había pisado un colegio.

“Para mí el proceso ha sido maravilloso, único e irrepetible. He aprendido y aunque no ha sido fácil quiero seguir haciéndolo hasta conseguir mi diploma. Además, estudiar aquí, en El Castillo de las Artes, es aún más gratificante. Es vivir un proceso de resignificación que, para mí, como mujer trans y trabajadora sexual, es muy importante”.

Marcela es una de las miles de mujeres que van cada semana a la Manzana del Cuidado de Los Mártires, la primera Manzana diversa de Bogotá. Un espacio creado para que, a través del arte, la cultura y el cuidado, las personas del barrio Santa Fe tengan más y mejores oportunidades para cumplir sus sueños y desarrollar sus proyectos de vida.

→ “Tener una Manzana del Cuidado en El Castillo de las Artes es un acto de paz y reconciliación con la comunidad del barrio Santa Fe. Es muy valioso e importante”.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“Esta Manzana es diferente a las demás. Aquí cabemos todas, todos y todes, y eso la hace única. Aquí venimos las trabajadoras sexuales, las mujeres trans, las mamás, las vecinas, las mujeres migrantes, las niñas y los niños, las y los jóvenes, los habitantes de calle, este espacio es nuestro. Así como nos hemos cuidado entre nosotres, cuidamos a la Manzana”.

En el barrio Santa Fe Marcela ha hecho su vida. Durante más de 40 años ha vivido de cerca la estigmatización del barrio. “Las personas llegan a querer ‘salvar’ el Santa Fe, es una postura muy violenta con todas las personas que vivimos aquí, muchos llegan diciendo que nos van a cambiar la vida y, al final, lo único que hacen es crear más estereotipos sobre el barrio. Afortunadamente eso cambió con la Manzana del Cuidado de Los Mártires”.

Marcela asegura que, a diferencia de otras iniciativas, la Manzana del Cuidado de Los Mártires se ha construido de manera colectiva con toda la comunidad. “Lo valioso es que este no es un espacio del Distrito, ni un programa solo de la Alcaldía, sino un lugar de las personas. Por eso, para seguir la reivindicación, la memoria y todo lo que se ha logrado aquí, nuestra postura es no dejar que se cierren las puertas de la Manzana, sino que, al contrario, que llegue quien llegue esto se siga manteniendo y fortaleciendo”.

Marcela sigue estudiando en la Manzana del Cuidado. Todos los martes a las dos de la tarde va a sus clases. En la actualidad, y gracias a su liderazgo y su participación en los servicios de la Manzana, trabaja con el Instituto Distrital de la Participación y Acción Comunal IDPAC, en el que acompaña procesos de arte y cultura con jóvenes de la localidad.

Sigue con la mente puesta en graduarse. Lo hace por ella y por Micaela, la amiga que la acompañó el 15 de julio de 2022 a la inauguración de la Manzana del Cuidado de los Mártires, y que hoy ya no está. Empezaron a estudiar juntas, pero Micaela murió en abril de 2023.

“Hoy me siento orgullosa. Estoy orgullosa de ser una mujer trans, de ser tenida en cuenta, de que, por primera

| RECONOCEMOS A LAS MUJERES Y CUIDADORAS EN SUS DIFERENCIAS Y DIVERSIDAD |

vez, no me siento menos o solo incluida para ser un número más. Esta es una experiencia que me ha cambiado la vida”.

Marcela carga en su bolso sus lápices y su cuaderno. También lleva con ella una pequeña bandera trans que luce con orgullo. Cada que habla con alguien le cuenta sobre la Manzana del Cuidado y termina con un mensaje: “La discriminación contra las mujeres trans y contra todas las personas diversas se tiene que acabar. Es momento de ponerle fin de una vez por todas”.

¿Necesitas apoyo o ser escuchada?

¡Todas las personas son bienvenidas en la Manzana del Cuidado de Los Mártires!

Ven ya y conoce todo lo que tenemos para ti, tu familia o tu red de apoyo.

Aquí les acompañamos a cumplir sus sueños.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co



11

Diana Esperanza



Oportunidades y beneficios coordinados por una líder de Manzana

En las Manzanas del Cuidado hay una 'líder' que orienta a las personas cuidadoras en la identificación de servicios y horarios de los programas ofertados para liberar tiempo y emplearlo en cumplir sus sueños.

También podrás ver y escuchar la historia de Diana Esperanza en:



[www.youtube.com / Diana Esperanza](https://www.youtube.com/DianaEsperanza)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Diana Esperanza Tovar Rodríguez

Lideresa de la Manzana del Cuidado de San Cristóbal
CEFE



“En las Manzanas se libera tiempo para que las mujeres cuidadoras puedan estudiar y cumplir sus sueños”

Guiada por la forma más pura de la empatía y del instinto, Diana Esperanza Tovar Rodríguez se preparó toda su vida para asumir las riendas como líder de la Manzana del Cuidado de San Cristóbal, que tiene como entidad ancla el Centro Felicidad CEFE.

Durante más de dos años, Diana ha sido el apoyo para miles de mujeres cuidadoras y sus familias. No sólo para que sus vidas sean mejores, sino también para que sean más justas. Su trabajo es silencioso, alejado del protagonismo, los flashes y las cámaras.

Su gestión se traduce en lograr que la Manzana del Cuidado de San Cristóbal funcione como un engranaje perfecto. Ella es actualmente una de las profesionales de la Secretaría de la Mujer, denominadas ‘Líderes de Manzana’, de las cuales hay una en cada Manzana del Cuidado de Bogotá.

Hija de una madre cuidadora, Diana nació el 17 de septiembre de 1988 en el icónico complejo hospitalario San Juan

Una ‘Líder de Manzana’ armoniza las franjas para que las mujeres cuidadoras tengan una actividad de respiro o educación, mientras las personas a las que cuidan se ocupan en otra actividad.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ Este ha sido un reto muy lindo. Todo este sistema se originó desde la política pública, pero tocaba implementarlo. A nosotras nos tocó darle forma en el territorio, moldearlo y pensar en cómo materializar la reducción de trabajos de cuidado para las mujeres. Ha sido un ejercicio de largo aliento”.

de Dios, en el seno de un hogar amoroso. Dos años después de su nacimiento nació su hermano, Julián, quien fue diagnosticado con Síndrome de Down. Él se convirtió en el centro del cuidado de toda la familia y una inspiración para Diana, quien a lo largo de su vida ha sabido enfrentar las dificultades del cuidado de una persona en condición de discapacidad.

“Las responsabilidades alrededor de mi hermanito las asumí mi mamá, Sara, aunque debo decir que ella y mi papá Óscar siempre fueron muy amorosos con mi hermano y conmigo. Mi papá siempre ha trabajado en el área de la construcción y mi mamá se dedicó a la costura, oficio que pudo ejercer desde la casa precisamente para cuidar a mi hermano”, afirma Diana, quien siempre recuerda a su mamá entre máquinas de coser, hilos y patrones.

“El proceso que he tenido viendo a mi mamá cuidar a mi hermano ha sido muy bonito, porque es muy instintivo, se guía por el amor. Mi hermano no es tan autónomo y requiere acompañamiento para la realización de muchas actividades básicas, pero también tiene muchas habilidades; se comunica, le gusta el baile y las artes. Desde niños hemos bailado y eso es algo que siempre hemos compartido”, relata sonriendo.

Años más tarde y gracias a sus estudios en Relaciones Económicas e Internacionales en la Universidad Autónoma, Diana se acercó a los movimientos de mujeres. Allí

comenzó a cuestionarse junto con sus compañeras sobre los preceptos fundamentales de la economía del cuidado, adentrándose por completo en un mundo que gira alrededor de los derechos de las mujeres.

De hecho, antes de las Manzanas del Cuidado, y teniendo como referente a su familia, reconocía las luchas que han tenido que librar las mujeres por un salario, sobre todo de aquellas dedicadas a los trabajos domésticos. Diana ya entendía la necesidad de redistribuir los recursos y las cargas para liberar ese bien preciado que es el tiempo.

Con el paso de los años, esa meta de vida se convirtió en la determinación de tejer un trabajo con su comunidad. Primero lo hizo desde la Liga de las Mujeres, espacio desde el cual tanto ella como sus compañeras, desde sus diversos saberes, construyeron un lenguaje para comunicarse con las mujeres de su localidad.

“Mi saber fue el tejido que aprendí de las mujeres de mi familia, y para mí fue un lenguaje con el que me comuniqué con las mujeres de San Cristóbal. Se llamó ‘Entrelazadas tejido colectivo’. En 2017 convocamos a mujeres en el espacio público para hablar de las reivindicaciones de las mujeres y las reivindicaciones populares del barrio por la defensa de los espacios comunitarios”, recuerda con cariño esos años de aprendizaje y activismo.

Antes de las Manzanas del Cuidado, Diana fue lideresa de su comunidad. Conoció de primera mano las preocupaciones de las mujeres y sus demandas. Fue parte del Comité Operativo de Mujer y de Género, un escenario de participación local. “Yo conozco la localidad. Con la Casa de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres quise saber más sobre los espacios participativos que tiene San Cristóbal, y desde ahí me invitaron a participar en numerosas jornadas territoriales con el tejido. Así es que se conoce realmente a la gente, lo que piensan y lo que necesitan”, precisa la hoy lideresa de la Manzana del Cuidado de San Cristóbal’.

Con el paso de los años, esa meta de vida se convirtió en la determinación de tejer un trabajo con su comunidad. Primero lo hizo desde la Liga de las Mujeres, espacio desde el cual tanto ella como sus compañeras, desde sus diversos saberes, construyeron un lenguaje para comunicarse con las mujeres de su localidad.

PARA TENER EN CUENTA

Claudia López Hernández escuchó las demandas de los movimientos sociales de mujeres y creó el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado. Durante su administración **entregó 25 Manzanas del Cuidado y dos Buses del Cuidado**. El 29 de marzo de 2023 se sancionó el acuerdo que institucionalizó el Sistema Distrital de Cuidado, que lo convierte en una política pública de ciudad con permanencia y continuidad.

Diana lleva prácticamente toda su vida entendiendo las implicaciones de ser mujer y cuidadora, la importancia de la garantía de sus derechos y qué necesidades tiene una persona que se dedica al cuidado.

Su familia siempre la ha motivado. Todo ese conocimiento aprendido desde la experiencia, por la inercia propia de la rutina y por instinto, fue complementado con un conocimiento de base, teórico y con las incontables horas de trabajo comunitario en este territorio del suroriente de Bogotá.

Su llegada a la Manzana de San Cristóbal fue justamente el día de su inauguración, el 8 de marzo de 2021. Diana estaba convencida de que su perfil no solo encajaba profesionalmente con la descripción del rol, sino que también tenía un perfil vocacional para el cual, sin saberlo, se había preparado desde niña.

“Yo fui muy sincera en la entrevista. Recuerdo que le dije a la persona que me entrevistó: Yo quiero ver que a mi mamá se le faciliten las cosas así que, si mi mamá y otras mujeres llegan a disfrutar los servicios que ofrece la Manzana y se les libera un poco de tiempo, estaremos haciendo algo muy positivo”, precisa.

→ **Diana Tovar ha sido líder de la Manzana del Cuidado de San Cristóbal CEFE desde su inauguración, el Día de la Mujer del 2021.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



Hoy en día su mamá es una de las beneficiarias de las Manzanas del Cuidado, primero realizó el curso de habilidades digitales y luego continuó con los programas de actividad física, gimnasia y natación.

Diana ha asumido el rol de estar a la cabeza de una Manzana del Cuidado y hoy atiende a un promedio de mil personas semanalmente, atenciones que en un comienzo no alcanzaban a ser ni la mitad y que gracias a lo que representa para las personas cuidadoras, crece y se fortalece día a día.

“Cuando una potencial beneficiaria llega a la Manzana, se le dan los horarios de los servicios, ella elige los que requiere y la líder, quien ya ha tenido que preguntarle si requiere de una dupla de cuidado (sea de niñas, niños o de personas con necesidades especiales), tiene que gestionar a cada una de las entidades con sus referentes territoriales para materializar su inscripción”, cuenta Diana.

Posteriormente, una ‘Líder de Manzana’ armoniza las franjas para que esta mujer cuidadora tenga una actividad de respiro, de educación o de orientación, mientras la persona a la que cuida se ocupa en una actividad lúdica. Suena fácil, pero la ecuación se complica cuando se deben atender a cientos de beneficiarias a diario.

Ese es el trabajo de Diana, primero rotulado bajo el nombre de gestora, y ahora, líder. La meta siempre ha sido la misma: que cada vez más mujeres encuentren en las Manzanas una alternativa para encontrar bienestar y mejorar sus condiciones de vida.

“Este ha sido un reto muy lindo, pero muy grande. Todo este Sistema de Cuidado se originó desde la política pública, pero tocaba implementarlo. La formulación y los acuerdos interinstitucionales ya estaban, pero a nosotras nos tocó darle forma en el territorio, moldearlo y pensar en cómo materializar la reducción de trabajos de cuidado para las mujeres. Ese ha sido un ejercicio de largo aliento”.

Diana relata que las Manzanas se pensaron como una

nos dimos cuenta de que el mensaje era mucho más claro para ellas cuando hablábamos de las tres R: reconocer, reducir y redistribuir.

“ Cuando una potencial beneficiaria llega a la Manzana, se le dan los horarios de los servicios, ella elige los que requiere y la líder, quien ya ha tenido que preguntarle si requiere de una dupla de cuidado (sea de niñas, niños o de personas con necesidades especiales), tiene que gestionar a cada una de las entidades con sus referentes territoriales para materializar su inscripción”.

construcción colectiva desde la base, y en ese orden de ideas, fue todo un reto pensar en su aplicación. ¿Cómo llegarles a las mujeres con una propuesta que no tenía ningún paralelo, ningún comparativo? ¿cómo hacerlo sin que suene como una imposición?

“Esta ha sido un trabajo colectivo, un reto. Sin duda el miedo inicial era cómo llegarles a las mujeres y hay que decirlo: en un comienzo hubo recelos, hubo algo de resistencia, pero hoy ya vemos los resultados”, concluyó.

La gestión de Diana comenzó por integrar los programas de formación que ya tenía la Secretaría de la Mujer. Convocó a las mujeres cuidadoras para que, por ejemplo, aprendieran herramientas digitales con el SENA y les fue contando qué eran las Manzanas y por qué era importante cuidar a las que nos cuidan.

“Durante las inscripciones socializamos lo que eran las Manzanas, sus objetivos y nos dimos cuenta de que el mensaje era mucho más claro para ellas cuando hablábamos de las tres R: reconocer, reducir y redistribuir. Así hicimos socializaciones en el territorio, así se comenzó a trabajar para que las mujeres llegaran y entendieran los programas que ofrecemos y que fuimos implementando.



| OPORTUNIDADES Y BENEFICIOS COORDINADOS POR UNA LÍDER DE MANZANA |

→ En la Manzana del Cuidado de San Cristóbal hay lavanderías comunitarias que utilizan beneficiarias como Jenny, quien hace uso de este servicio una vez por semana.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

Ya tenemos 42 servicios, pero ha sido muy paulatinamente, ha sido un trabajo hecho a pulso”.

Para explicarlo mejor, comparte una de las varias historias y que afirma le cambió la perspectiva de su trabajo: “Tenemos a una mujer cuidadora que está terminando su educación básica en el colegio José Félix Restrepo. Ella requería de un profesional para el cuidado de su hijo con una condición cognitiva y ahí la dupla se hizo con Integración Social para los días en los que ella estudiaba. Adicionalmente, ella tiene una actividad de respiro con el IDR y realizó un curso de orientación con la Secretaría de Desarrollo Económico para buscar independencia financiera. Así funciona y eso libera tiempo para que mujeres como ellas puedan estudiar y cumplir sus sueños”, concluye Diana.

¿Eres cuidadora y no sabes cómo beneficiarte de los servicios de la Manzana del Cuidado?

Pregunta por la líder de la Manzana, ella te ayudará para que disfrutes de los servicios.

Mientras, cuidamos de tu familia.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

12

Leidy Baquero



Un cambio total de vida en la Manzana del Cuidado

En Bogotá contamos con la Ruta de Empleo y la Ruta de Emprendimiento y Formalización con las que buscamos desarrollar y fortalecer las capacidades de las mujeres que habitan en la capital, con el fin de facilitar el acceso a recursos y mercados que les permitan promover su autonomía económica.

También podrás ver y escuchar la historia de Leidy Baquero en:



[www.youtube.com / Leidy Baquero](https://www.youtube.com/LeidyBaquero)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Leidy Johana Gómez Baquero

Beneficiaria Manzana
del Cuidado de Bosa -
Porvenir



“Me siento muy orgullosa de lo que he logrado en la Manzana del Cuidado”

Los aplausos resonaron en todo el Teatro Jorge Eliécer Gaitán. Los flashes de las cámaras y las sonrisas de las y los asistentes quedaron grabados por siempre en su memoria. Sus compañeras estaban igual de emocionadas y felices que ella. Fue su primera presentación como actrices de teatro.

La vida de Leidy Johana Gómez Baquero no ha sido fácil. Cuando era muy pequeña fue abandonada. A los siete años vendía dulces en las calles, y a pesar de no haber estudiado, era perspicaz y hábil para los números. Un hombre se percató de ello y le hizo una propuesta. “Usted es muy inteligente. Yo le tengo un trabajo para el que se necesita lo que tiene” le dijo el hombre a Leidy, que sin entender muy bien a qué se refería, aceptó. Dejó los dulces para vender drogas y se sumergió en un mundo del que le costó mucho salir.

No tardó en destacarse y se ganó un lugar dentro de una de las organizaciones más temidas de Bogotá. Se educó entre las calles del Bronx, donde el más fuerte era el que sobrevivía. La vida se reducía a cuidar el negocio.

→ Leidy Johana Gómez Baquero es una de las actrices de la obra de teatro ‘¿Quiénes cuidan a las que nos cuidan?’

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ Yo nunca había confiado, pero ahí me dieron la seguridad de que mis hijos estarían seguros mientras yo estudiaba y además a los niños les encantaba asistir. Todos aprovechamos los servicios de la Manzana”.

Los sentimientos y sueños no tenían significado en aquel lugar. Aprendió a desconfiar hasta de su sombra, pero no a leer o escribir.

Con gritos e insultos le hicieron pensar que actuar mal era la única forma de ‘hacer las cosas bien’. “Si robaba algo o a alguien me felicitaban, y si hacía algo que la sociedad considera bueno, me castigaban”, recordó.

En mayo de 2016 fue enviada a una Fundación y allí encontró un pequeño rayo de esperanza. La vida se estaba alineando a su favor. Sobre todo, cuando el 28 de mayo llegó una noticia que ninguna persona en Bogotá esperaba escuchar: el Bronx fue intervenido por las autoridades.

Los días y semanas continuaron pasando, y conoció a alguien que le hizo latir el corazón. Él transformó su forma de ver las cosas, de enfrentarse a las dificultades y le dio razones para encarar la vida nuevamente. Al poco tiempo de empezar su relación, quedó embarazada.

En esa nueva vida, Leidy salió a las calles a vender comida, trabajó en oficios domésticos e incluso como recicladora, pero no le alcanzaba el dinero. Ahora tenía un hogar por el que responder. Además, tenía la responsabilidad de demostrarse que podía salir adelante sin hacerle daño a nadie.

Preparó su hoja de vida pero tenía grandes vacíos. No tenía primaria, ni bachillerato, mucho menos otros estudios. Las oportunidades que llegaron eran pocas y las que encontraba eran lejos de su casa o con horarios imposibles.

En enero de 2021, una conocida le habló sobre la Manzana del Cuidado, un lugar donde podían ayudarle. Ella, en

medio de las situaciones que estaba viviendo y ahora con un segundo bebé que alimentar, no lo pensó dos veces y se acercó al Centro de Desarrollo Comunitario CDC Porvenir en la localidad de Bosa.

Allí, las funcionarias le contaron qué opciones y programas había para ella. Leidy habló poco y se dedicó a escuchar. Allí encontró una amplia oferta con actividades de respiro, dupla de atención psicojurídica de la Secretaría de la Mujer, cursos con el SENA y el programa para cursar la primaria y el bachillerato.

Tenía interés por estudiar, pero la falta de dinero le preocupaba. “En ese momento el colegio no era una necesidad tan urgente como lo era la comida para mis hijos. Sin embargo, me dijeron que todo sería gratis, así que me animé, no tuve dudas”.

El primer día que llegó a estudiar llevaba un cuaderno, un lápiz y mucho miedo. Debido a su situación de vida tenía que aprender desde lo más básico: leer y escribir. Las que serían sus compañeras estaban hablando, conociéndose, mientras ella las veía desde lejos. “Se me hacía extraña la familiaridad con la que conversaban. Me senté lejos, no quería hablar con nadie, estaba ahí para estudiar”.

En la Manzana del Cuidado pudo estudiar sin descuidar a sus hijos. “El Arte de Cuidarte fue la oportunidad para asistir a clase sin preocuparme por mis hijos. A los niños les gustaba tanto ir que se ponían a llorar cuando les decía que nos íbamos para la casa. No querían salir de allá”, recuerda Leidy.

A pesar de que las cosas iban mejor, su pasado volvió a alcanzarla. Las personas con las que compartía en ese otro tiempo no estaban satisfechas con su deseo de cambiar de vida. La persiguieron, le enviaron mensajes amenazantes y advertencias.

Un día, cuando salía de clases, se encontró con uno de ellos. Discutieron y ella se le enfrentó. Le dijo que no regresaría al negocio. Él le quitó la maleta en la que llevaba

PARA TENER EN CUENTA

En el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado, las cuidadoras pueden acceder a la Ruta de Empleo y/o a la Ruta de Emprendimiento y formalización para desarrollar su propio negocio. De esta forma, las beneficiarias pueden acceder a oportunidades de empleo y generar autonomía económica mientras que cuidamos a quienes ellas cuidan.

sus cuadernos, les prendió fuego y le advirtió que eso no sería lo único que iba a pasar.

Fue un golpe muy fuerte para Leidy. La líder de la Manzana del Cuidado se enteró de lo sucedido y la buscó. “Ella siempre ha estado para nosotras y nos da ánimos para seguir cuando las cosas se ponen difíciles. Ella habló conmigo cuando más decaída me sentía, me dijo que todo iba a estar bien y que me ayudarían a adelantarme y recuperar lo que había perdido”.

Las clases continuaron y siguió adelante. Mientras avanzaban los ciclos, los temas se volvieron más difíciles. Los trabajos en grupo la obligaron a hablar con sus compañeras y se dio la oportunidad de conocerlas. Un día una de ellas la abrazó. “Ese momento fue muy extraño para mí, no entendía qué había hecho yo para ganarme esa cercanía, pero luego entendí que ellas confiaban en mí, y que, aunque nunca me enseñaron a confiar, podía empezar a hacerlo. La desconfianza estaba en el pasado”, aseguró.

En el camino apareció una nueva dificultad. Su esposo sufrió un atentado que casi le cuesta la vida, pero sobrevivió. Producto del incidente, quedó con una discapacidad



de por vida. Parecía que la mejor solución era irse y dejar todo, pero una vez más, la líder de la Manzana la buscó para apoyarla. “Usted tiene que seguir estudiando, si intenta retirarse o darse por vencida, yo voy y la busco para que siga”. Esa frase quedó grabada por siempre en la memoria de Leidy y decidió continuar.

Tiempo después, llegó el día con el que tanto había soñado: su graduación. Al recibir el diploma los momentos buenos y difíciles pasaron por su cabeza. Quería llorar de la felicidad con ese gran logro.

Regresó a la Manzana para actualizar su currículo. Se sintió profundamente emocionada cuando tuvo la nueva hoja de vida en la mano y pudo leer en voz alta ‘Bachiller’. Ese día aprovechó para inscribirse a un curso con el SENA como aprendiz de informática.

“El curso, además de ayudarme a mejorar mi hoja de vida, me abrió todo un catálogo de oportunidades que no conocía”, afirmó Leidy.

En la Manzana encontró otra oportunidad que nunca se le pasó por la cabeza: ser actriz. Todo inició con un taller de teatro para cuidadoras. “Recuerdo que llegué a un salón con otras mujeres y cada una contó su historia, hablamos de nuestros sueños, de nuestros problemas. El profesor nos enseñó ejercicios para relajar el cuerpo, la mente y desconectarnos un rato”.

Juntas construyeron la puesta en escena durante varias semanas, y a pesar de su falta de experiencia en las tablas, ella y sus compañeras hicieron el mejor papel de sus vidas. “La obra me enseñó que cada una carga con un dolor o con un problema y también nos enseñó que tenemos derecho a hacer más que los oficios de la casa”, comentó Leidy.

Se presentó en cuatro ocasiones, en cuatro escenarios diferentes: Teatro Jorge Eliécer Gaitán, Teatro Villa Mayor, Teatro El Ensueño y Teatro Libre. Las y los asistentes salían felices, las aplaudían y se sorprendían al saber que era una obra protagonizada por 11 cuidadoras que se arriesgaron a actuar.

En la Manzana del Cuidado, Leidy se inscribió en la 'Ruta de Empleo'. En tan solo unas semanas, apareció una oportunidad para ella en TransMilenio. Leidy ahora trabaja en un empleo formal como una de las mujeres que vela por el Sistema Integrado de Transporte Masivo e invita a la ciudadanía a pagar el pasaje, "no siempre es fácil porque la gente a veces es muy grosera, pero yo estoy para hacer cumplir la norma".

Ahora quiere continuar con sus estudios. Sueña con ayudar a otros y piensa en una carrera relacionada con salud ocupacional. Aún no sabe cómo lo va a hacer, pero eso no le da miedo porque como ella misma dice: "Nada me ha quedado grande. Sueño recibiendo otro diploma, pero esta vez como profesional. Me siento muy orgullosa de lo que soy ahora, de lo que he logrado en la Manzana del Cuidado, porque luché contra viento y marea. Soy una mujer guerrera que no se ha dejado intimidar ni apagar por nada ni por nadie".

Leidy no pierde la oportunidad de invitar a otras mujeres a arriesgarse a vivir una vida diferente. "Yo quiero que muchas mujeres tengan esa fuerza de poder ser ellas mismas y llegar hasta acá, porque si yo pude, todas podemos". Y en las Manzanas del Cuidado está todo lo que necesitan para lograrlo.

¿Quieres terminar el bachillerato y conectarte con oportunidades de empleo?

¡En la Manzana del Cuidado puedes cumplir tus sueños!

En la Manzana del Cuidado podrás empezar y terminar primaria o bachillerato totalmente gratis.

Mientras cuidamos a las personas que tú cuidas.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

A photograph of a man and a young boy sitting together on a dark blue couch. The man, on the left, has short dark hair and is smiling broadly, showing his teeth. The boy, on the right, has short dark hair and is leaning his head against the man's cheek, smiling gently. Both are wearing dark-colored clothing. The background is slightly blurred, showing a wooden surface at the top and a blue wall on the left.

13

Holman Duván

En Bogotá,
¡A cuidar se aprende!
Transformación cultural
para cambiar estereotipos

Nos comprometimos a transformar la cultura alrededor del cuidado porque las mujeres no nacieron con el "chip" del cuidado instalado. Así como las matemáticas o las ciencias, lo aprendieron. Por eso nuestro lema es: **¡A Cuidar se Aprende!**

También podrás ver y escuchar la historia de Holman Duván en:



[www.youtube.com / Holman Duván](https://www.youtube.com/HolmanDuvan)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Holman Duván Rivas Cardozo

Beneficiario Escuela
Hombres al Cuidado
– A Cuidar se Aprende



“En el colegio me enseñaron matemáticas y sociales, pero también me hubiera gustado aprender a cuidar”

En la puerta de su casa, en el barrio Restrepo, hay un letrero que dice: ‘Barbero 1012’. Desde afuera se escucha el beat de alguna canción de rap. La música se confunde con el sonido de una máquina de afeitar que Holman manipula con destreza sobre la cabeza de Ian, su hijo. Le hace un corte de pelo en forma de estrella. Ian sonríe.

El garaje de la casa familiar se convirtió en el primer negocio propio de Holman Rivas Cardozo, un joven de 26 años que, aunque parecería todavía un niño, le ha tocado ‘guerrearse’ la vida a pulso desde su adolescencia.

Holman nació y creció en el sur de Bogotá. Su infancia fue casi como la de cualquier niño. “Mamá y papá siempre estuvieron pendientes de mí y de mis dos hermanos. Mi mamá era la encargada de cuidar; ella era la que cocinaba, nos llevaba al colegio y nos ayudaba con las tareas, y mi papá era el proveedor económico de la casa, trabajaba en construcción”.

➔ Según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, ENUT (2017), el 53% de los hombres, y el 52% de las mujeres, aún consideran que las mujeres “son mejores” para el trabajo doméstico.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ Cuidar debería ser una materia en el colegio. Así como aprendemos matemáticas o español, todas y todos deberíamos aprender a cambiar pañales o a cocinar. Esto nos cambiaría la vida y nos ayudaría a ser mejores hijos y papás. Yo lo aprendí a las malas, por eso cuando llegué a la Escuela Hombres al Cuidado agradecí tener ese espacio, allí me enseñaron a ser mejor hombre. Porque A Cuidar se Aprende”.

Estudió en el Colegio Atanasio Girardot, en la localidad Antonio Nariño. Allí terminó su bachillerato y se enamoró por primera vez. Cuando se graduó soñaba con salir a comerse el mundo y cumplir sus sueños. Consiguió su primer trabajo en el parque de diversiones Salitre Mágico. Holman era uno de los encargados de asustar a las y los visitantes en la atracción de la casa del terror.

En esa época, y con 18 años, trabajaba y estudiaba al mismo tiempo. Estaba haciendo un técnico profesional en hotelería y turismo en Unihorizonte. Sin embargo, en el fondo de su corazón guardaba su verdadero sueño: ser barbero profesional. Por eso, con su primer sueldo del parque de diversiones compró una máquina de barbería.

Empezó a practicar con sus amigos en el barrio y rápidamente logró cambiar de trabajo y entrar a una barbería en el norte de Bogotá. “Les cortaba el cabello a actores, jugadores de fútbol, personas reconocidas, fue una época muy feliz para mí”.

A los 19 años le cambió la vida. Su pareja de ese momento quedó embarazada. “Fue un giro de 180 grados. Yo nunca me imaginé que a esa edad en la que ni siquiera yo

me había terminado de criar, tuviera que criar y cuidar a un bebé, a mi hijo”.

Ese giro obligó a Holman a renunciar a su trabajo y decidió independizarse. “Ya no trabajaba solo para salir o comprar cosas para mí, ahora tenía que hacerlo para comprar leche, ropa, pañales y todo lo que se necesitara”.

En ese momento se dio cuenta que, aunque en el colegio le habían enseñado matemáticas e historia, no le habían enseñado que los hombres también pueden y deben cuidar. Holman no sabía cambiar un pañal, preparar un tetero, bañar a un bebé y mucho menos criarlo.

Ian Duván Rivas Chávez nació el 10 de diciembre del 2016. “La primera vez que le cambié el pañal fue muy complicado, no sabía cómo cerrar los broches, cómo limpiarlo, mejor dicho, no sabía nada de lo que estaba haciendo”, recuerda Holman.

La felicidad y la confusión de ser papá hicieron que se cuestionara sobre la mayoría de cosas que había aprendido o escuchado. Ya no le cuadraban esos comentarios sobre cómo deberían ser los hombres. “La gente a veces dice: ‘si tú lavas la loza o haces la comida, estás haciendo cosas de mujeres’. Eso me molesta mucho porque son estereotipos que a mí como papá me alejaron de mi hijo en su momento”.

Así como aprendió a ser barbero, Holman también aprendió a cuidar. Tuvo que improvisar y hasta practicar con muñecos. “Me tocó aprender de todo. Aprendí a cantarle canciones, a darle comida, a arrullarlo; por eso digo que, si en el colegio me hubieran enseñado a cuidar, esta etapa hubiera sido diferente para mí, para Ian y para su mamá”.

Buscando un mejor futuro para él y para su hijo, Holman llegó al programa ‘Parceros por Bogotá’ de la Secretaría de Integración Social, una iniciativa creada para incentivar las capacidades de las y los jóvenes que no estudian ni trabajan y mejorar sus oportunidades a través de apoyos monetarios condicionados a su participación

en trabajos sociales y comunitarios en sus barrios y localidades.

En Parceros aprendió muchas cosas y logró tener un ingreso para darle mejores oportunidades a Ian. Hizo nuevos amigos y participó en diferentes actividades en su barrio. Fue una de esas actividades la que cambió su vida.

Un día, él y sus compañeros llegaron a la 'Escuela Hombres al Cuidado - A Cuidar se Aprende', una iniciativa de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, creada en el marco del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado, para transformar y derribar los estereotipos alrededor del cuidado.

La 'Escuela', un modelo pionero de transformación cultural en América Latina, está diseñada para equilibrar la distribución de los cuidados en los hogares, eliminar el machismo y promover masculinidades cuidadoras desde el enfoque de la cultura ciudadana. Es un espacio en el que los hombres pueden aprender habilidades y herramientas para realizar trabajos de cuidado como limpiar, cocinar, criar, cuidar el medio ambiente y tener buenas prácticas de autocuidado emocional.

Holman llegó sin expectativas. Al principio no entendía por qué o para qué lo habían llevado a este espacio, pero a los pocos minutos le cambió por completo la perspectiva. "Con mis compañeros empezamos a hablar sinceramente sobre cómo nos sentíamos, nuestras tristezas, preocupaciones, dolores. Fue como tener un espacio seguro para todos".

Lo que más llamó su atención fue la reacción de sus compañeros al saber que él ya era papá a los 25 años, y que sabía cambiar pañales, cocinar, limpiar y hacer los trabajos de cuidado que requiere un hogar. "Al principio parecía chistoso, incluso hablamos de lo que nos habían enseñado sobre ser un hombre, macho, fuerte, que no llora y que no se mete a la cocina o a limpiar, luego todos nos abrimos a vivir la experiencia y a aprender".

En la Escuela, Holman y sus compañeros encontraron un lugar diseñado para ellos en el que, por primera vez, les enseñaron que ser un hombre no era ser siempre fuerte, no llorar o no meterse a la cocina. "Fue una experiencia muy bonita,

→ **Holman no es solo el papá de Ian, es también su peluquero de confianza y su mejor amigo.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



PARA TENER EN CUENTA

El 89% de las personas en Bogotá considera que los hombres deben ‘ayudar’ en los oficios del hogar, aunque no sea su obligación. Esta creencia refuerza la distribución inequitativa del cuidado. Con la Estrategia de Cambio Cultural estamos equilibrando la balanza para que todas y todos asumamos, por igual, nuestra responsabilidad en los trabajos de cuidado.

cocinamos, nos enseñaron a trapear, a barrer, a cambiar la mentalidad frente a los cuidados y frente a las emociones; esto fue muy importante para todos nosotros”.

Cuando llegó el momento de la práctica del cuidado de las niñas y los niños, Holman se convirtió en un ejemplo para sus compañeros. Lo miraban con curiosidad, casi sin creer que él, con camiseta ancha y gorra de rapero supiera cambiar un pañal o preparar un tetero. “Les conté mi historia, les dije que a mí me había tocado aprender a las malas y que valoraran este espacio. La verdad es que me hubiera gustado poder ir a la Escuela antes de tener a mi hijo”.

Holman y sus compañeros compartieron sus reflexiones al salir de la ‘Escuela’. Él todavía recuerda que muchos manifestaron que habían pensado en sus mamás y en sus abuelas, y también en todo lo que habían aprendido desde pequeños. “Cuando entramos, muchos pensaban que, si un hombre se metía a la cocina, limpiaba la casa o lavaba la ropa era menos hombre o menos fuerte. Cuando salimos todos teníamos un pensamiento distinto”.

Su paso por la ‘Escuela Hombres al Cuidado’ no solo les ayudó a derribar estereotipos y concientizarse sobre la importancia de asumir su responsabilidad en el cuidado del hogar. También fue un espacio en el que entendieron que no

| EN BOGOTÁ, ¡A CUIDAR SE APRENDE! TRANSFORMACIÓN CULTURAL PARA CAMBIAR ESTEREOTIPOS |

siempre tenían que ser fuertes. “Cuando llegué estaba mal sentimentalmente, estaba pasando por una ‘tusa’ fuerte y me costaba expresar mis emociones sin rabia. En la Escuela, compartiendo experiencias con otros hombres, logré salir de ahí cuidando mis sentimientos y también los de mi pareja”.

Holman vive con su mamá, su papá y su hijo. En casa atiende su barbería y comparte las tareas de cuidado con su mamá. Cuando no hay clientes sube a lavar la loza y limpiar el desorden. El cuidado de lan lo comparte con la mamá del niño, cuando le toca a él se encarga de bañarlo, vestirlo, llevarlo al colegio, ayudarlo con las tareas, prepararle las onces y hasta peluquearlo.

“Tener una paternidad presente ha cambiado mi vida y la de mi hijo. Cuidar no se trata de ser mujer o ser hombre, se trata de construir relaciones más amorosas. lan antes no era tan apegado a mí y estar presente en su crianza hizo que ahora seamos mejores amigos, no hay nada que me dé más orgullo y felicidad en la vida que verlo crecer y aprender en el camino”.

De su paso por la ‘Escuela’ le quedó un aprendizaje que repite cada que puede o cada que le escucha a un hombre un comentario machista: ‘El cuidado no es una tarea solo de las mujeres’, esa misma lección se la está enseñando a lan, el niño de sus ojos, al que le hace cortes de pelo con forma de estrellas, corazón o lo que él quiera.

¿Quieres aprender más sobre el cuidado?

¡En las Manzanas del Cuidado tenemos servicios de transformación cultural para los hombres y la ciudadanía en general.

¡Ven, aprende y comparte un momento en familia mientras te diviertes!

Conoce más sobre la Estrategia ‘A Cuidar se Aprende’ y todos sus servicios en: www.manzanasdelcuidado.gov.co

A woman with long dark hair and glasses, wearing a teal double-breasted jacket, stands in a garden. She is smiling and has her right arm slightly raised. The background shows various green plants and a building. A large yellow number '14' is overlaid on the left side of the image.

14

Ruth Gómez



Una oferta de servicios simultáneos para mejorar la calidad de vida

En las Manzanas del Cuidado, la pluralidad de servicios en un espacio caminable es la clave. En ellas ofrecemos decenas de servicios gratuitos para que las cuidadoras aprendan a estudiar, descansar, emprender, ejercitarse, tener oportunidades de empleo, recibir atención psicojurídica y más, mientras cuidamos a quienes ellas cuidan.

También podrás ver y escuchar la historia de Ruth Gómez en:



[www.youtube.com / Ruth Gómez](https://www.youtube.com/RuthGomez)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Ruth Gómez Infante

Beneficiaria de la Manzana del Cuidado Juan Rey, San Cristóbal



“Las Manzanas son la oportunidad para hacer los sueños realidad y materializar los proyectos de vida”

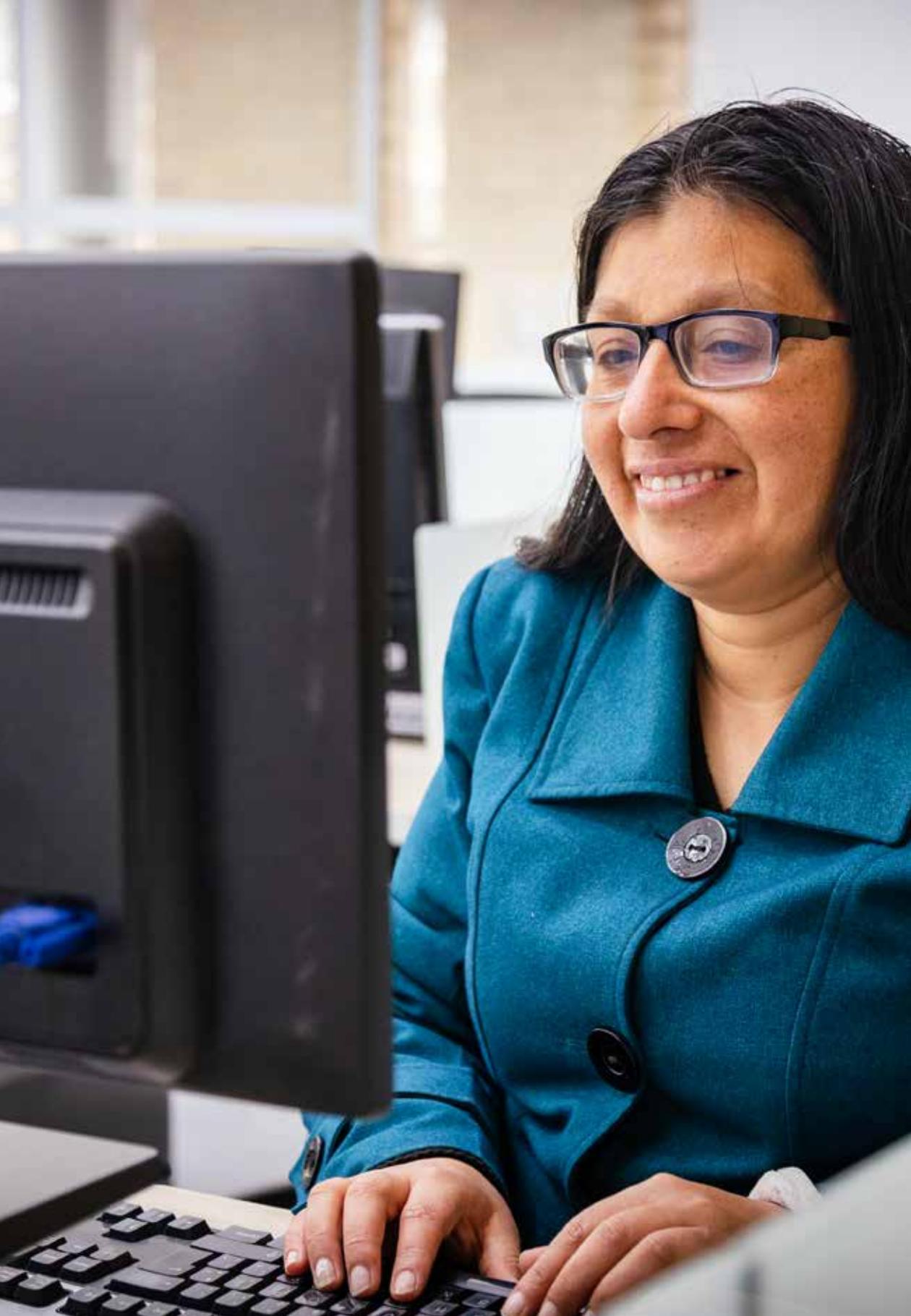
En uno de los puntos más altos de Bogotá, en el barrio La Belleza, localidad de San Cristóbal, con llovizna y a siete grados centígrados, Ruth Gómez Infante cuenta su historia. Nació el 1 de julio de 1981 en el seno de un hogar amoroso, suerte que agradece todos los días. Vive actualmente con su padre, su madre, su hermana y sus hijos: William Esteban, de 20 años, Carlos Iván de 15 y Brigitte Dayana, de 9 años.

Estudió en una escuela del barrio hasta quinto de primaria y después asistió al Colegio Distrital Los Alpes, donde se graduó como bachiller. Luego estudió en el SENA para convertirse en auxiliar contable, pero no alcanzó a graduarse.

Buscando oportunidades, Ruth asumió el cuidado de una niña de cuatro años, hija de un sargento del Ejército. Gracias a ese trabajo logró vincularse a otra experiencia laboral. “Daniela era un terremoto y yo la cuidé. Sin saberlo ella fue mi puerta de entrada al Ejército. Estaba trabajando como secretaria auxiliar contable, y renuncié cuando quedé

↓ Ruth se ha beneficiado de más de ocho servicios de la Manzana. La mayoría de ellos orientados a la autonomía económica.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ Las Manzanas son la oportunidad para hacer los sueños realidad y materializar los proyectos de vida que uno tiene y tenía en espera. Aprendí que nosotras somos capaces de cuidar a nuestros seres queridos y a cuidar a la gente que nos rodea, y que también podemos cuidarnos a nosotras mismas. Este lugar me ha recordado que yo tengo un cariño por mí misma y eso a veces como cuidadoras se nos olvida”.

embarazada de Esteban, mi primer hijo. Mi pareja me dijo que nos fuéramos a vivir juntos con la condición de renunciar al Ejército”, recuerda.

Luego se arrepintió de dejar ese trabajo por la presión de su pareja. “Un día él se fue a trabajar y no regresó jamás. Duré dos años con su ropa, esperando a ver si regresaba, pero eso nunca pasó, fue terrible. Yo sabía dónde estaba, pero él jamás quiso volver. Caí en depresión e intenté quitarme la vida. Qué error haber renunciado a cinco años con las Fuerzas Militares, por dos años que me duró el hogar”, afirma.

Posteriormente, su historia tendría episodios de gran alegría con la llegada de su hijo Carlos Iván, y luego, el nacimiento de Dayana. Los dos completaron la familia que tanto la enorgullece, son amorosos y muy responsables. La disciplina, combinada con el apoyo de su madre, les ha convertido en deportistas destacados. “Yo no he tenido lujos, pero siempre he sido muy consentida por mi familia. Este año nos fuimos a Sogamoso con mi hija a los Panamericanos de Taekwondo, yo no tenía plata para ir, y todos me ayudaron, me dieron hospedaje, alimentación. Mi

Luego, su historia tendría episodios de gran alegría con la llegada de su hijo Carlos Iván, y luego, el nacimiento de Dayana. Los dos completaron la familia que tanto la enorgullece, son amorosos y muy responsables.

familia es un lujo y gracias a eso nos trajimos a Bogotá la medalla de plata”, comenta con orgullo de mamá.

En su infancia, la mamá de Ruth se encargaba de todas las labores del hogar, hasta que la familia entró en una crisis financiera cuando el abuelo Neftalí Gómez Villamil, quien no estaba asegurado, se enfermó y tocó pagar la salud como particular. En ese momento su madre empezó a trabajar limpiando casas.

Ruth recuerda que, aunque fue difícil, a su mamá le pagaban a diario y nunca faltó lo básico. “Recuerdo que duramos mucho tiempo comiendo sopa de pasta con papá. Yo le decía a mi mamá: ‘¿otra vez sopa de pasta con papa?’. Uno de niño no lo entiende. ‘Ella me respondía: sí, y mañana ¿sabes que vamos a comer? sopa de pasta con papa, porque no tenemos más’, cuenta mientras ríe a carcajadas.

Recién graduada del colegio, con 19 años, dos de las tías de Ruth se enfermaron y ella decidió cuidarlas. Una de ellas fue su tía Cristina, quien perdió a su bebé a los cinco meses de gestación, y la otra fue su tía Aurora, a quien le diagnosticaron diabetes.

“Yo con ellas aprendí a cuidar. Esa fue una temporada en la que aprendí a cocinar, a hacer todo tipo de actividades y a devolver todo el cariño que siempre recibí. Yo siempre fui muy consentida. Cuando nací todos mis tíos eran solteros, trabajaban para la niña de la casa. Pese a que nuestra economía fue siempre muy bajita, nunca faltó el amor y nunca faltó el cariño, y esos dos años yo revertí ese cariño, aprendí a cuidar a otros y me gustó muchísimo”.

Años después, alrededor del 2005, su familia enfrentaría otro reto con el cuidado de su padre, quien fue víctima de un asalto. “En ese tiempo él trabajaba como vigilante en la calle. Una madrugada unos delincuentes iban a atracar un negocio y se dieron cuenta de su presencia, se le abalanzaron y le propinaron 13 puñaladas en la espalda. Yo ayudé a cuidarlo, aunque fue mi mamá la que se encargó de todo. Eso fue terrible de ver y el impacto fue tenaz. Fue muy triste ver cómo lo dejaron”, afirma.

Ruth siempre se sintió atraída hacia el cuidado de otros, y prácticamente a lo largo de toda su vida ha sido cuidadora. Desde que estaba en el colegio cuando tuvo que hacer práctica social cuidando a adultos mayores, hasta ahora que cuida de sus hijos, padres y ocasionalmente acompaña a personas de todas las edades a sus citas médicas como parte de un servicio que presta a la comunidad. Además, hoy es lideresa conciliadora en la Junta de Acción Comunal de su barrio.

Siendo ya madre, cuando asistió a una reunión de padres de familia en el colegio La Belleza, la líder de la Manzana del Cuidado Juan Rey les extendió la invitación a padres y madres de familia a asistir a los espacios y beneficiarse de los servicios de este programa. Les dijo que tendrían a las entidades más cerca para hacer los trámites y diligencias. “Yo sí me apunté de una y llegué apenas estuvo lista la Manzana. Fui una de las primeras beneficiarias y es una de las mejores decisiones que he tomado. Y no sólo porque acá tengo acceso a todas las entidades, sino por todo lo que este lugar me ha aportado”, sostiene Ruth.

Este espacio, inaugurado el 22 de noviembre del 2022, logró generar la curiosidad de Ruth y en pocos meses se apuntó a todo lo que encontró. Se certificó en seis cursos y asiste a actividades de respiro para relajarse y aprender a cuidar de ella misma.

“Yo comencé con las cuatro clases que dictó la Secretaría del Hábitat sobre ahorro programado, subsidios, planeación de presupuesto e identificación de ofertas. Luego tomé los cursos de la Cámara de Comercio de Bogotá sobre empleabilidad y emprendimiento. Hice el curso de sistemas y el curso de herramientas para cuidadoras con el SENA y la Secretaría de la Mujer. Cursé las ocho sesiones de huertas urbanas con mi hijo y acabamos de terminar el primer ciclo de clases de inglés. Y mientras yo estudio, Dayana está en ‘El Arte de Cuidarte’, donde aprende manualidades”, expresa Ruth, quien

 **Ruth Gómez Infante fue una de las primeras mujeres que hizo parte de la Manzana del Cuidado Juan Rey.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



PARA TENER EN CUENTA

El equipamiento ancla de la Manzana de Juan Rey, el Aula Ambiental a cargo de **la Secretaría de Ambiente, fue una construcción 100% nueva y tuvo una inversión de más de \$7.791 millones de pesos.** En esta Manzana también hacen presencia: Mujer, Salud, Educación, Cultura, Integración Social, Desarrollo Económico, Hábitat, Recreación y Deporte, Jardín Botánico, BiblioRed, Turismo e Idartes.

hoy por hoy se ha convertido en influenciadora para que otras mujeres se animen a hacer parte de los servicios que ofrecen las Manzanas del Cuidado.

“Hay mujeres que me dicen: yo ya tengo 50 o 60 años, yo a estas alturas qué voy a estar estudiando el bachillerato. Pero yo les digo que sin importar la edad que tengamos uno es capaz de aprender, de ganarse un diploma. Esa es una satisfacción muy grande y lo sé porque yo lo he vivido. Tener ese diploma en la mano y decirse a uno mismo: ‘lo logré, pude, aprendí, saqué tiempo para mi capacitación, para mi actividad de bienestar’, eso es muy rico”, comenta Ruth.

La Manzana del Cuidado Juan Rey tiene un énfasis ambiental, su entidad ancla es el Aula Ambiental del Parque Ecológico Entrenubes, donde las cuidadoras y sus familias se benefician de diferentes actividades de respiro, formación y cuidado del planeta.

Orgullosa del lugar donde vive y consciente de los aportes que le ha traído la Manzana del Cuidado a ella y a otras personas de su comunidad, Ruth habla del cuidado del planeta y cómo desde este espacio se conecta con él. Además, resalta la importancia que tiene para la

| UNA OFERTA DE SERVICIOS SIMULTÁNEOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA |

salud física y mental la posibilidad de estar en esta Manzana del Cuidado y aprender con la oferta que tienen diferentes entidades que hacen parte de ella.

“En el Parque Entrenubes el aire que se respira es totalmente diferente al que se respira en la planicie bogotana. Aquí no tenemos contaminación, podemos escuchar la naturaleza y tenemos un silencio muy agradable. No parece Bogotá. Esta Manzana para mí representa un respiro y autoestima. El Jardín Botánico nos enseña de flora, de fauna silvestre y nos ha brindado un programa que se llama ‘Terapias de la naturaleza’. Son dos horas en las que subimos al mirador y hacemos terapias de silencio, de reflexión, nos quita el estrés y nos conecta con el planeta tierra”.

Ahora, con todos sus recuerdos, con la experiencia que sus vivencias le han dejado y con la evidente serenidad en la que vive actualmente, una de las cosas que más resalta es la paz que le ha dado encontrar tiempo para ella misma en la Manzana del Cuidado Juan Rey.

¿Quieres aprender sobre el medio ambiente?

¡En las Manzanas del Cuidado hay talleres sobre educación ambiental, cambio climático y huertas urbanas!

Como Ruth, puedes aprender a reconocer la flora y fauna nativa y cuidar de ti en actividades de respiro, mientras cuidamos a tu familia.

Mientras estudias, cuidamos a quienes tú cuidas.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

A portrait of Rosa Jeaneth, a woman with grey hair, smiling and holding a red fabric. She is wearing a dark turtleneck and a floral skirt. The background is a blurred outdoor setting with trees and a blue wall. A large yellow number '15' is overlaid on the left side of the image.

15
Rosa Jeaneth

**Manzanas del
Cuidado para liberar
tiempo y retomar
proyectos de vida**

**En las Manzanas y los Buses del Cuidado
ofrecemos estrategias para que las
cuidadoras y sus familias salgan de su
casa y disfruten servicios de formación y
bienestar totalmente gratuitos.**

También podrás ver y escuchar la historia de Rosa Jeaneth en:



[www.youtube.com / Rosa Jeaneth](https://www.youtube.com/RosaJeaneth)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Rosa Jeaneth Rodríguez

Beneficiaria de la Manzana del Cuidado de Kennedy



“Para mí la Manzana del Cuidado es amor, es amarme a mí misma”

Rosa Jeaneth Rodríguez Jiménez llega temprano a su cita en la Manzana del Cuidado de Kennedy. Saluda a sus compañeras, se pone al día con los últimos acontecimientos y cuando oye la instrucción del profesor del IDRD, viste su pollera para iniciar la clase de danzas.

Ella y su grupo preparan un ‘garabato’, danza tradicional colombiana llena de sabor, típica de la costa atlántica. Rosa Jeaneth no puede esconder la felicidad que siente al mover su cuerpo al ritmo de la música. Sigue los pasos con mucha atención mientras su rostro dibuja una gran sonrisa. “Desde que llegué a la Manzana tengo muchas razones para sentirme bien conmigo misma”, dice.

Desde niña, a Rosa Jeaneth le ha gustado bailar, pero solo ahora, a sus más de 50 años, puede explorar ese talento gracias a las actividades de respiro que ofrece la Manzana del Cuidado de Kennedy.

“Lo que más me ha gustado es bailar. Me divierto, conozco gente, la paso rico. Es muy chévere aprender cosas nuevas, pasos nuevos, disfrutar con el folclor colombiano,

→ Rosa Jeaneth encontró en la Manzana del Cuidado de Kennedy la oportunidad de disfrutar su pasión: la danza.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

A woman with dark curly hair, wearing a black turtleneck sweater and a purple skirt with a floral pattern, is captured in a joyful dance pose. She is smiling and looking upwards, with her arms extended. She wears a gold necklace with a small pendant and a silver headband. In the background, a large banner features a purple silhouette of a person's head and shoulders. The banner contains text in Spanish and the logo for the 'SISTEMA DISTRICTUAL VEJECIDAD' (Districtal Elderly System).

Cuidar es de todas
las personas,
porque todas y todos
podemos hacerle

SISTEMA
DISTRICTUAL
VEJECIDAD

Aprende cómo realizar trabajos de
www.sistemadecuidado.gov.co

“ Las cuidadoras éramos invisibles. Ya no, gracias a nuestra alcaldesa, a la Manzana del Cuidado y a la Secretaría de la Mujer. Me siento bendecida de pertenecer a esta Manzana y espero seguir luchando de frente, cuidando a mi madre, a mis animales y aprovechando todas las cosas que hay aquí”.

lo nuestro, nuestras raíces. Aprender todo eso es delicioso, me divierto mucho, es lo máximo para mí”, afirma.

Antes de que existiera la Manzana del Cuidado, la jornada de Rosa empezaba a las 5 de la mañana. A partir de ese momento, y durante 16 horas, se dedicaba a hacer trabajos de cuidado sin salir de su hogar.

En esas jornadas, Rosa Jeaneth le daba los medicamentos a su mamá, preparaba el desayuno, tendía las camas, barría y trapeaba, limpiaba las cajas de arena de sus dos gatos, preparaba el almuerzo, lavaba la ropa, preparaba las onces, compartía tiempo con su mamá, preparaba la cena, ordenaba la cocina y luego se acostaba a descansar.

“El cuidado representaba para mí estar 24 horas en la casa desde que amanecía hasta que anochecía, porque mi mamá requiere mucha atención como persona mayor, al igual que mis animalitos”, afirma.

La primera vez que entró por las puertas de la Manzana del Cuidado, cuya entidad ancla es el Centro de Desarrollo Comunitario CDC Bellavista, buscaba apoyo para su mamá. En el CDC conoció a la ‘Líder de la Manzana del Cuidado’, quien la invitó a disfrutar los servicios. “Al principio no sabía de qué se trataba, porque para mí el cuidado era estar todo el día en la casa con mi mamá, con mis animales, y ahora nadie me saca de aquí”, afirma.

La Manzana del Cuidado de Kennedy inició su operación el 22 de julio de 2021. Su inauguración estuvo enmarcada en la celebración del Día Internacional del Trabajo Doméstico, y más de 800 cuidadoras se graduaron ese día como aprendices del SENA en diferentes cursos.

En el Centro de Desarrollo Comunitario CDC Bellavista de la Secretaría de Integración Social, las cuidadoras y sus familias cuentan con variedad de espacios como la plazuela principal, en la que Rosa Jeaneth y sus compañeras practican danzas, una piscina semiolímpica, salón de costura y mucho más.

“No sabía coser, y en el curso con los profesores del SENA aprendí muchísimo. A hacer costuras, dobladillos, cómo manejar los patrones para hacer ropa, de verdad que fue una experiencia maravillosa”, afirma.

En la Manzana del Cuidado las cuidadoras también pueden aprender a montar bicicleta en la ‘Escuela de la Bici’ del IDRD. Rosa Jeaneth recuerda su paso por allí entre risas: “El primer día llegué ‘adolorida’ a la casa. Me dolían los brazos, me dolía todo, y como no tengo mucho equilibrio pues me costó, pero al final superé el miedo y lo logré. Era algo que nunca había pensado aprender. Hoy estoy contenta al sentir esa seguridad en mí misma”, afirma.

Con el paso del tiempo, la Manzana se ha fortalecido con nuevos servicios. Rosa habla de ellos y de cómo le han cambiado la vida: “En estos dos años que he venido participando en las actividades, la Manzana ha crecido mucho, tanto ella como yo”.

En la celebración del primer cumpleaños de la Manzana, se inauguró la lavandería comunitaria. Desde ese día la ropa ya no es una preocupación para las cuidadoras de la zona: “la dejan lista para meterla en los cajones”, explica Rosa.

Otro de los servicios que abrió la Manzana del Cuidado fue el Centro Integral de la Mujer Bellavista, inaugurado el 3 de mayo de 2022, un servicio de la Secretaría de Salud. En este espacio se brinda atención en medicina general, enfermería y psicología con enfoque de género: “Podemos

PARA TENER EN CUENTA

En Kennedy, donde se ubica el CDC Bellavista, equipamiento ancla de la Manzana del Cuidado, **el 30,3% de las mujeres se dedican a los servicios del hogar sin remuneración. En Bogotá, el 90% de las mujeres que destinan más de 6 horas al cuidado no remunerado viven en los estratos 1, 2 y 3.** La próxima Manzana del Cuidado de Kennedy llegará a Gibraltar, de la mano del CEFE Gibraltar, que próximamente abrirá sus puertas.

venir acá, pedir una cita médica, le dan a uno su fórmula, sus medicamentos, y no tiene uno que ir hasta el hospital”, afirma.

Además, Rosa Jeaneth ha retomado su formación. Inició con el curso de ‘Herramientas para las cuidadoras’, y luego se inscribió al curso de educación financiera para la compra de vivienda de la Secretaría del Hábitat. También ha realizado varios diplomados con la Universidad Nacional, con la Uniagustiniana, y hoy está terminando el curso como vigía de ambiente junto con la Alcaldía Local de Kennedy.

Todas estas actividades han transformado positivamente la rutina de Rosa Jeaneth, quien ahora tiene una perspectiva diferente de su labor en el hogar y de qué significa ser cuidadora: “Hoy para mí ser cuidadora es ser madre, hermana, tía, abuela. Pero el hecho de ser cuidadora no es solamente estar con tu ser querido, que lo haces con mucho amor, sino también tener un espacio para ti y quererte tú misma, ser valiosa, dar de lo que tú tienes, eso es el cuidado para mí. Yo te cuido y yo me cuido, y si yo no me cuido, no te puedo cuidar”.

→ La Manzana del Cuidado cambió la vida de Rosa Jeaneth. Ahora tiene más tiempo para ella, es más feliz y se siente plena.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



La Manzana del Cuidado le ha aportado además la posibilidad de mejorar su estado de ánimo y mejorar la relación con su madre. “Tener un espacio para mí me ha brindado más fortaleza, más paciencia, luego relajada a continuar con mi labor de cuidadora y mi mamá lo agradece, porque se siente más acompañada y querida”, explica.

Así mismo, la llegada de la Manzana del Cuidado ha dado tiempo a Rosa Jeaneth para pensar en retomar su proyecto de vida. “Tengo muchos proyectos para el futuro, me gustaría seguir estudiando, también quiero comprar mi máquina plana y empezar mi emprendimiento de colchas, edredones y pijamas. También sueño con comprar mi casita propia. Antes yo veía todo eso demasiado lejano, pero gracias a la Manzana del Cuidado siento que puedo hacerlo”.

Mientras Rosa asiste a la Manzana del Cuidado, Ricardo, su hijo de 21 años, cuida de la abuela. “Yo me valgo de su ayuda y si no fuera por él yo no podría asistir a la Manzana del Cuidado. Gracias a él puedo ir a pagar los recibos y puedo trabajar haciendo aseo en un edificio una vez cada 15 días”, refiere Rosa.

Otro de los cambios importantes es que Ricardo ha asumido algunas de las labores del cuidado del hogar, y con esto se han redistribuido las cargas en la casa. “Con todo lo que hemos aprendido acá también nos damos cuenta de lo importante que es enseñarle a nuestros hijos hombres a cuidar, que sepan que esto no es únicamente una labor de las mujeres, sino que todas las personas de la casa aportan”, asegura. En su familia ya reconocen que ¡A cuidar se aprende!

Así, como ella misma afirma, la Manzana y ella han crecido de forma simultánea, tanto que Rosa Jeaneth se siente como una persona nueva, más optimista, y no queda ni rastro de la tristeza o la timidez que sentía antes de iniciar este camino de transformación.

“Esa Rosa de antes era un poquito más tímida. Me daban miedo muchas cosas, y aunque sabía que podía aprovechar

“ El hecho de ser cuidadora no es solamente estar con tu ser querido, que lo haces con mucho amor, sino también tener un espacio para ti y quererte tú misma”.

más mis aptitudes, no sabía cómo, no sabía cuándo ni por qué, ahora en este momento ya sé. Ya puedo decirles a las mujeres que esta Rosa que ven ahora es una mujer firme, una mujer que va para adelante, que quiere aprender mucho”.

Rosa representa a cientos de cuidadoras que han pasado por la Manzana del Cuidado de Kennedy y que antes de tener esta oportunidad, dedicaban su tiempo casi exclusivamente al cuidado de otros sin remuneración o reconocimiento.

“Hace muchos años nosotras éramos invisibles. Ya no, gracias a nuestra alcaldesa, a la Manzana del Cuidado y a la Secretaría de la Mujer, yo realmente me siento bendecida de pertenecer a esta Manzana y espero seguir acá hasta que Dios quiera, seguir luchando de frente, cuidando a mi madre, a mis animales y aprovechando todas las cosas que hay aquí”, dice Rosa.

Con esta nueva perspectiva ante la vida, Rosa valora estar en cada espacio de la Manzana, un lugar que considera una extensión de su casa.

“Para mí la Manzana del Cuidado es amor, es amarse uno mismo, es quererse, disfrutar de la vida y salir adelante, eso es la Manzana del Cuidado para mí. Ha sido muy valioso para mí poder estar acá, ser una parte de la Manzana del Cuidado y tener este espacio tan lindo que nos brindan”, afirma.

Rosa Jeaneth invita a más mujeres para que hagan parte de la Manzana del Cuidado de Kennedy, un espacio del que, asegura, ‘no saldrán defraudadas’.

“Mujeres, las invito a que como yo vengan y disfruten de este espacio de la Manzana del Cuidado, me gustaría

mucho que ustedes tuvieran las experiencias que he tenido yo, el disfrute, la relajación y todo lo que tiene este lugar. Vengan, disfrútenlo, hagan parte de esta Manzana, esto no nos lo dan dos veces y hay que aprovecharlo, yo me siento feliz, agradecida con Dios y con la vida por esta oportunidad tan linda que encontré aquí”.

➔ Para Rosa Jeaneth, la Manzana del Cuidado es un espacio de encuentro con otras mujeres. Allí ha creado redes de apoyo y amistad.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

¿Quieres tener conocimientos prácticos para el cuidado de animales?

Las Manzanas ofrecen talleres de cuidado para cuidadores de animales de compañía y brigadas médicas veterinarias. Además, servicios de formación, respiro y actividad física.

Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co



Cuidar es de todas las personas, porque todas...

SERIOUS
NOT THAT
SERIOUS

A portrait of an elderly woman with grey, wavy hair and black-rimmed glasses. She is wearing a white cardigan over a black top and a patterned scarf. She is sitting on a dark green metal railing in front of a red brick wall. The number '16' is overlaid in large yellow font on the left side of the image, and the name 'Carmen Elisa' is written in white text across the middle of the image.

16
Carmen Elisa

**Da el primer paso, en
Bogotá te acompañamos
a dar el segundo**

**En las Manzanas y Buses del Cuidado
ofrecemos atención psicosocial y sociojurídica
para que las cuidadoras conozcan sus
derechos y sepan las rutas de atención en
casos de violencia contra las mujeres.**

También podrás ver y escuchar la historia de Carmen Elisa en:



[www.youtube.com / Carmen Elisa](https://www.youtube.com/CarmenElisa)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Carmen Elisa Benavides Plazas

Beneficiaria Manzana del Cuidado de Ciudad Bolívar - Manitas



“La Manzana del Cuidado salvó nuestras vidas”

Carmen Elisa Benavides Plazas es una mujer amable y decidida. Es valiente, amorosa y tiene una sonrisa contagiosa. En la Manzana del Cuidado ha recibido el apoyo que ella y sus hijos en condición de discapacidad necesitaban.

“A mí la Manzana del Cuidado me salvó la vida, porque sin ella no podría contar nuestra historia, tampoco habría podido estudiar, ni hubiera vivido todo lo que viví estando en el colegio. Definitivamente fue un salvavidas”.

Carmen se ha dedicado en cuerpo y alma a cuidar de su familia, y en años recientes a darles a su hija Katherine y a su nieto Nicolás la vida que merecen. Actualmente, la cotidianidad de sus días, y especialmente de las mañanas, transcurren entre entrenamientos y competencias, pues ambos practican diferentes disciplinas: atletismo, tenis y natación.

Katherine, de 28 años, tiene una discapacidad cognitiva y Nicolás, de 16, Síndrome de Down. Los tres son inseparables, se apoyan y se cuidan entre sí. Juntos comparten una complicidad muy especial.

➔ Los tres llegaron a la Manzana del Cuidado después de una situación de violencia que su hija Katherine y ella vivieron.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ Con la Manzana del Cuidado volví a nacer, volví a tener esperanza para seguir adelante, rejuvenecí un poquito. Ahora siento felicidad plena”.

En 2011, Katherine asistía a clases de deportes especiales para niños con discapacidad en un centro de recreación. Allí compartía con otras niñas y disfrutaba de los beneficios del ejercicio para su salud física y mental. En ese lugar pasaba gran parte de sus días.

Un suceso doloroso ocurrió para ese entonces. Carmen recuerda bien ese día, porque notó que había algo fuera de lo normal. “Estaba caminando hacia el salón en el que hacían su deporte y vi algo que no me gustó. El profesor estaba muy cerca a Katherine. Yo quedé preocupada porque lo que vi, en ningún contexto es normal”.

En la noche, Carmen siguió pensando en la escena que había visto. Resuelta, se acercó al cuarto de su hija a pedirle que le contara lo que pasaba en sus clases. “Estuve toda esa semana diciéndole que podía confiar en mí, que no tuviera miedo porque yo la iba a proteger, que me dijera si ese profesor le había hecho algo”. Los días pasaron y su insistencia no cesó hasta que Katherine le contó que el profesor se había propasado con ella. En medio del dolor, Carmen la abrazó, la consoló y le dijo que no volvería a ese lugar. Que ya no tendría que ver más a ese hombre.

Carmen avisó esta situación a la administración del lugar con el fin de evitar que a otra niña le pasara lo mismo, pero nadie le creyó. “Yo les decía a las niñas que contaran lo que pasaba, pero ellas me decían que no, que les daba miedo porque el profesor les decía que no dijeran nada”, recuerda la misma Katherine.

Carmen acudió a las autoridades para demandar al profesor, pero se vencieron los términos y el hombre, que había sido capturado, fue liberado.

Carmen se encargó de proteger a su hija de cualquier extraño que pudiera lastimarla o aprovecharse de ella. Intentaron continuar su vida con normalidad, pero un año después de lo sucedido con el profesor, descubrió que el peligro para su hija estaba más cerca de lo que se imaginaba. Algunos hombres de la familia también habían ejercido violencia contra su hija.

“No sé cómo no me di cuenta a tiempo de que su propio papá también abusaba de ella. Es que a mí no me cabía en la cabeza cómo un papá podía hacerle eso a su propia hija. Estuve viviendo por más de 26 años con un monstruo”, relata Carmen.

La fuerza y el valor no le faltaron. No dudó, ni flaqueó para denunciar ante las autoridades a los integrantes de la familia que le habían hecho daño a su hija. Desde ese momento todo cambió, “muchos en la familia me dijeron que estaba loca, mi familia se desintegró”. La situación la llevó a tomar la decisión de irse lejos con Katherine para protegerla.

“Con el pasar del tiempo me he dado cuenta de que yo también era víctima de violencia psicológica, pero igual violencia. Él una vez intentó golpearme y yo no me dejé, pero ahora que lo sé, no entiendo cómo pude vivir así por tanto tiempo”, comenta.

Katherine tuvo complicaciones de salud y un trastorno debido al abuso del que fue víctima. Esas heridas han sido difíciles de sanar. “Fueron cinco o seis años de lucha constante, era muy difícil salir a la calle con Katherine”, cuenta Carmen.

En 2020, a Carmen le contaron sobre un lugar llamado ‘Manzana del Cuidado’, donde encontraría opciones para ella y su familia. No lo pensó mucho y asistió.

Empezó con un curso de manejo del computador. Se sintió tan a gusto que, en la primera clase, habló con la profesora de lo que estaban viviendo ella y su hija. La funcionaria comprendió la situación y las necesidades especiales que tenían Carmen, Katherine y Nicolás. Les recomendó ir al servicio de acompañamiento psicosocial que

PARA TENER EN CUENTA

Profesionales de la Secretaría Distrital de la Mujer brindan asesoría y acompañamiento psicosocial y sociojurídico en las Manzanas del Cuidado. Además, las cuidadoras y sus familias pueden estudiar y realizar actividades de respiro.

ofrece la Secretaría de la Mujer de Bogotá en la Manzana del Cuidado de Ciudad Bolívar - Manitas.

Carmen y Katherine se acercaron a las profesionales y contaron su historia. Por primera vez en mucho tiempo hablaron de sus dolores y miedos, de esas experiencias que tanto las atormentaban. La psicóloga de la Secretaría de la Mujer las escuchó, las orientó y les ofreció el apoyo que requerían. Ese fue el primer paso para un nuevo comienzo.

Iniciaron terapias en un proceso psicosocial para transformar los miedos y dolores en esperanza. Así lo cuenta Katherine: “Cuando llegué a la Manzana del Cuidado de Manitas estaba muy triste, estaba muy mal porque me hicieron mucho daño. La psicóloga me escuchaba, me enseñó a respetarme y a respetar a los demás. A mí la Manzana del Cuidado me cambió la vida”.

Por su parte, Carmen también avanzó a través de las terapias en su propio proceso para pasar la página y dejar atrás todo ese pasado lleno de tristeza.

La Manzana del Cuidado de Ciudad Bolívar - Manitas, le dio la posibilidad de retomar sus estudios y terminar el bachillerato. Carmen decidió seguir adelante y darse una nueva oportunidad. Tuvo que empezar prácticamente de cero, y aunque sabía leer y escribir, desconocía otros temas básicos que se aprenden en el colegio.

→ **Carmen logró terminar el bachillerato gracias a que, mientras ella estudiaba, sus hijos participaban en ‘El Arte de Cuidarte’ con profesores especializados en personas con discapacidad.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



SISTEMA
DISTRITAL
DE CUIDADO

LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO
Otorga un reconocimiento especial a

CARMEN ELIZA BENAVIDES PLAZAS

Por culminar con éxito sus estudios como
BACHILLER ACADÉMICO
Bogotá el 20 de junio de 2022

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN BOGOTÁ

Las primeras clases las empezó con algo de temor, pero esperanzada. Carmen recuerda ese momento con cariño, aunque lamenta no haber estudiado antes. "Si hubiera estudiado antes las cosas serían diferentes, pero nunca es tarde. Años atrás la ignorancia, la falta de conocimiento me hacía cometer errores y después de estudiar se me amplió la mente".

Por primera vez en mucho tiempo no tenía que dedicarse exclusivamente al cuidado y podía pensar en sus sueños. En la Manzana del Cuidado, mientras ella iba a las clases, Katherine y Nicolás participaban en el programa 'El Arte de Cuidarte', al cuidado de profesionales especializados. Un espacio donde les ayudan a desarrollar sus habilidades mientras socializan con otras personas.

"A mí me daban guías para que aprendiera las vocales, los números, me enseñaban a pintar y con Nico también bailábamos y hacíamos presentaciones. Los otros niños eran muy lindos con nosotros", recuerda Katherine.

Por su parte, Carmen vivía su mejor momento. Hizo amigas y descubrió un mundo que no sabía que existía y que había dejado de lado para cuidar a otros. "Toda la experiencia fue muy enriquecedora mental y espiritualmente. A mis 60 años yo estaba quemando todas esas etapas que antes no pude, como ir al colegio, alistar la maleta, hasta hacer la copialina", comenta entre risas.

En su memoria guarda las experiencias que vivió junto a sus compañeras y junto a su familia. Recuerda una de las presentaciones en las que tuvo que disfrazarse de hada para hacer una exposición. "Esa vez nos fue muy bien, yo estaba con mi vestido amarillo y lo disfruté mucho porque esas cosas nunca las había hecho".

Durante los últimos tres años, las rutinas de Carmen, Katherine y Nicolás cambiaron por completo. Con la llegada a la Manzana del Cuidado han transformado sus días y el tiempo que dedican a otras actividades. "Si yo pudiera volver a hacer el bachillerato en la Manzana, lo hacía. Además, a mis niños también los trataban con todo el amor. Yo creo en los ángeles

“ Cuando llegué a la Manzana del Cuidado de Manitas estaba muy triste, estaba muy mal porque me hicieron mucho daño. La psicóloga me escuchaba, me enseñó a respetarme y a respetar a los demás. A mí la Manzana del Cuidado me cambió la vida”.

y había muchos angelitos ayudándonos a los tres. A Katherine trataron de enseñarle a leer y a escribir y a mí y a las otras señoras mayores nos tenían paciencia para explicarnos todo”.

Las terapias y el acompañamiento psicosocial de la Secretaría de la Mujer les han ayudado a Katherine y a Carmen a ver las cosas con otra perspectiva. Ellas dieron el primer paso para que desde la institucionalidad Bogotá las acompañe a dar el segundo con los servicios que ofrecen las Manzanas del Cuidado.

Por la experiencia del pasado, donde encontró barreras en la operación de justicia, no había querido volver a intentar. Pero con su proceso de terapia psicosocial y los avances que han tenido con Katherine, ahora considera recibir orientación jurídica en la Manzana del Cuidado. “Yo sé que tengo que hacerlo y he querido hacerlo, pero hay temores que siguen ahí. Vamos poco a poco y en algún momento lo haré”, reflexiona.

Carmen vio los frutos de su esfuerzo de tres años, de cuadernos, tareas y nuevos retos. Hizo su mejor esfuerzo y logró graduarse como bachiller. Ese día lo recordará por siempre. Aquel 24 de julio de 2023, cuando escuchó los aplausos y festejos al recibir su diploma. “Cuando me subí a ese estrado y me entregaron mi diploma yo solo decía gracias y gracias a todos y todas por darnos el espacio y el tiempo. Esto está lleno de ángeles”.

Su propósito ahora es seguir cuidando y apoyando a su hija y a su nieto, estudiar una carrera donde pueda replicar

“**Toda la experiencia fue muy enriquecedora mental y espiritualmente. A mis 60 años yo estaba quemando todas esas etapas que antes no pude, como ir al colegio, alistar la maleta, hasta hacer la copialina”.**

➔ Ha tomado diferentes clases y servicios dentro de la Manzana, en uno de ellos aprendió a conocer y manejar el computador.

Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

sus aprendizajes y ayudar a personas que como ella son cuidadoras de personas con discapacidad.

“La Manzana del Cuidado ha salvado mi vida y la de mi hija. Gracias a ello ahora pienso que me gustaría estudiar trabajo social para seguir creciendo y ayudar a otras personas, a otras cuidadoras de personas con discapacidad”.

¿Necesitas apoyo o ser escuchada?

Las Manzanas del Cuidado ofrecen servicios con los principales factores protectores de violencias contra las mujeres: formación, autonomía económica, contacto con tecnología, acceso a información y redes de apoyo.

Si eres o conoces a alguna mujer que sea víctima de algún tipo de violencia, acércate a la Manzana del Cuidado más cercana. Allí encontrarás atención psicosocial y sociojurídica gratuita.

¡Da el primer paso, en Bogotá te acompañamos a dar el segundo!

¡Busca la Manzana más cercana en:
www.manzanasdelcuidado.gov.co
y ven ya con tu familia!

dad Bolívar es para ti!

cho más!
nente gratis.

lamos a tu fa



acer

A portrait of a woman with dark hair pulled back, smiling warmly. She is wearing a dark, long-sleeved top with a decorative pattern of small holes. The background shows a residential area with buildings and a blue sky with light clouds. A large yellow number '17' is overlaid on the left side of the image.

17

Yolanda Vargas

‘Asistencia en Casa’: Llevamos el cuidado al hogar

Pensando en las cuidadoras que no pueden asistir ni a las Manzanas ni a los buses porque cuidan a alguien desde casa las 24 horas del día, el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado creó el programa ‘Asistencia en Casa’, que lleva los servicios del cuidado hasta los hogares de quienes más lo necesitan.

También podrás ver y escuchar la historia de Yolanda Vargas en:



[www.youtube.com / Yolanda Vargas](https://www.youtube.com/YolandaVargas)

www.manzanasdelcuidado.gov.co

Historias

Ana Yolanda Vargas Pabón

Beneficiaria del programa 'Asistencia en casa'



“Estoy tranquila porque sé que mi mamá y mi papá están en buenas manos”

A kilómetros del campo que tanto ama y del que extraña el olor de los árboles y los cielos nocturnos estrellados, envueltos en un silencio que no se percibe ni remotamente en ciudades como Bogotá, vive Ana Yolanda Vargas Pabón, cuidadora de su madre muy mayor, y de su padre, su hijo e hija, todos con discapacidad, en una casa ubicada en las inmediaciones del Portal Américas al suroccidente de la ciudad.

Yolanda aún se reconoce como una campesina que ha vivido de labrar la tierra a punta de azadón y guadaña. Sin embargo, debido a una diabetes mal cuidada por la que tuvieron que amputarle las piernas a su padre Juan Antonio de 85 años, en septiembre del 2018 decidió trasladarse a Bogotá.

“A los 60 años le dijeron que tenía que cuidarse, que no tomara cervecita ni comiera pan y él pensó que no le pasaría nada, pero la enfermedad avanzó y cuando se dio cuenta ya estaba muy avanzada. La amputación de sus piernitas fue el único camino”, comenta Yolanda.

➔ **Yolanda se trasladó definitivamente a Bogotá para cuidar de su madre y su padre, quienes requieren cuidado permanente.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.



“ Vivía estresada porque mi mamá estaba sentada todo el día, la gente me decía que yo no la sacaba, y yo solo pensaba en que tenía que pagar el recibo, lavar la ropa, hacer aquello, hacer lo otro. Gracias a este programa ya no me estreso tanto, puedo llevar a mis hijos a los controles tranquila y puedo programar mis citas porque antes yo al médico, ¿a qué horas iba a ir?”

El cuidado sin duda ha marcado su vida y para ella este no es un rol nuevo. Hace alrededor de 20 años, cuando murió su abuelo, ella aceptó cuidar a su abuela Clotilde, quien se rehusó a dejar el campo.

“Yo viví varios años en el campo con mis abuelos, hasta que mi mamá me trajo a Bogotá cuando tenía como 13 años y hasta que cumplí los 24 años, cuando mi abuelo murió. Mi papá y mi tío trabajaban y no podían cuidar de su mamá, razón por la cual mandaron a un nieto a estar-se con ella, porque mi abuela no quería dejar el campo. Mi papá me dijo que si quería ir a cuidarla y eso hice hasta que Dios se la llevó”, comenta Yolanda, quien extraña profundamente sus raíces.

En la actualidad también cuida de su madre, Bárbara Pabón Parra, de 84 años y también cuida de sus hijos: Jefferson Estiw Tautiva Vargas, quien padece Síndrome de Asperger, y Derly Yohayra Grimaldo Vargas, quien tiene un retraso mental moderado.

Su hija, quien revolotea constantemente a su alrededor como una mariposa, la apoya con algunos quehaceres del hogar, y sus hermanos, visitantes frecuentes de la pareja de octogenarios, aportan económicamente.

No obstante, el cuidado de todo el núcleo familiar reposa exclusivamente sobre los hombros de Yolanda. Un trabajo de tiempo completo. Su rutina comienza alrededor de las cinco de la mañana, cuando se despiertan su madre y su padre, a quienes les prepara el desayuno, después el baño, les administra medicamentos y les deja listos para el día.

“Lo último que hago, entre 11 y 11:30 de la noche es aplicar la insulina a mi papá y echarle unas goticas que le recetó el oftalmólogo porque le han ardido los ojitos. Él se acuesta y ahí termina mi día hasta la mañana siguiente, que todo vuelve a comenzar. Me apoyo en mí misma porque no hay nadie más”, relata.

Yolanda confiesa una de sus mayores preocupaciones en este momento, relacionada con el cuidado de su madre y su padre: Que el día de mañana pierdan la motricidad para hacer ciertas funciones que aún pueden desarrollar por cuenta propia.

“Me preocupa que en un futuro me toque alzarlos. Mi papá va al baño, yo le tengo la silla y todas las cosas que se necesitan para que pueda hacer esa función, pero sí sería muy duro cambiar pañales y bañarlos desde una cama”.

Esa condición de cuidadora de personas que requieren altos niveles de apoyo la convirtió a ella y a su familia en beneficiarios de 'Asistencia en Casa'. Esa es una de las modalidades de operación del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado. A través de este programa, una serie de profesionales la visitan varias veces por semana para asumir el cuidado de su madre y su padre, y relevarla de esa sobrecarga de cuidado por algunas horas.

'Asistencia en casa' está pensado para cuidadoras que, como Yolanda, no pueden asistir ni a las Manzanas ni a los Buses del Cuidado porque cuidan a personas que necesitan atención las 24 horas del día. En estos casos, el Distrito lleva el cuidado hasta la puerta de sus casas. 'Asistencia en casa' fue el programa que mereció el reconocimiento de innovación del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado, por el que Bloomberg

'Asistencia en casa' está pensado para cuidadoras que, como Yolanda, no pueden asistir ni a las Manzanas ni a los Buses del Cuidado porque cuidan a personas que necesitan atención las 24 horas del día.



Philanthropies premió a la Administración de la alcaldesa Claudia López Hernández con el Mayor's Challenge 2022, entregándole a Bogotá un millón de dólares para financiar 4 años de este programa.

Yolanda conoció el programa en un Centro Día de Integración Social al que estaba asistiendo su mamá. Las buscaron, les explicaron que estaban desarrollando pruebas piloto de un nuevo modelo de cuidado en casa. Le preguntaron si estaría interesada en que profesionales de la salud fueran a su vivienda a valorar y cuidar a su mamá, y así comenzó todo.

“Nos dijeron que querían hacer algo así como un ensayo, que querían probar con nuestra familia y mi mamá dijo que sí. Ya estando en casa, les dije que tenía un papá con la misma edad de mi mamá que también necesitaba atención, y aunque él no estaba incluido, lo incorporaron en el programa. Llenamos requisitos, historias y en septiembre del año pasado comenzó a venir una enfermera para mi mamá y otra para mi papá, cuatro horas cada una a la semana. Este año cambió la dinámica y comenzaron mandando a una enfermera para los dos; ocho horas, dos días a la semana. Y a partir de julio son tres horas, cuatro días a la semana”.

El servicio, que incluye a médicos, terapeutas, psicoterapeutas y enfermeras, le ha aliviado a Yolanda sobre todo las mañanas, pues la enfermera, además de hacerle compañía a su madre y su padre, se ocupa de bañarles, vestirles, aplicarles cremas, tender camas y de la organización e ingesta de las medicinas en los horarios correspondientes.

“Esto me ha dado tiempo para sentarme a desayunar a la mesa y comer con ellos. Es una colaboración enorme. Ahora tengo más tiempo para reclamar las medicinas, para sacar citas médicas para mí, a veces me voy con mi hija a comer helado al centro comercial o me puedo ir a tomar un tinto donde una vecina. La enfermera se queda acá y yo me voy tranquila porque sé que mis papás están

👉 **Yolanda aún se identifica como una campesina que ha vivido de labrar la tierra, por ello en el tercer piso de su casa tiene una pequeña huerta de plantas aromáticas.**

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

PARA TENER EN CUENTA

‘Asistencia en Casa’ fue el programa que mereció el reconocimiento de innovación del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado, por el que Bloomberg Philanthropies premió a la Administración de la alcaldesa Claudia López Hernández con el Mayor’s Challenge 2022, entregándole a Bogotá un millón de dólares para financiar 4 años de este programa.

en buenas manos. Honestamente he sentido muchísimo el alivio con su ayuda”, expresa Yolanda.

Este programa, además, le ha permitido a Yolanda aprender algunos métodos que han facilitado su labor como cuidadora. “La enfermera me enseñó a organizar la aplicación de las medicinas, a etiquetarlas con los nombres de mis padres y los horarios. Yo la tenía toda revuelta y me tocaba siempre: busque, busque y busque. Ahora tengo un sistema de organización”, añade.

Pero eso no ha sido lo único. Lo más importante para Yolanda ha sido el impacto que ha tenido esta ayuda en su salud mental, en su estado de ánimo y en la ansiedad que antes padecía todo el tiempo. Además, ahora dispone de tiempo libre para atender su salud.

“Antes de este programa yo vivía estresada porque mi mamá estaba sentada todo el día. La gente me decía que yo no la sacaba y yo solo pensaba en que tenía que pagar el recibo, lavar la ropa, hacer aquello, hacer lo otro, y cuando ya podía sacarla ya era muy tarde y el frío le hace daño. Este programa me ha ayudado a liberarme a mí misma, ya no me estreso tanto y puedo llevar a mis hijos a los con-

“ Yo viví varios años en el campo con mis abuelos, hasta que mi mamá me trajo a Bogotá cuando tenía como 13 años y hasta que cumplí los 24 años, cuando mi abuelo murió. Mi papá y mi tío trabajaban y no podían cuidar de su mamá, razón por la cual mandaron a un nieto a estarse con ella, porque mi abuela no quería dejar el campo. Mi papá me dijo que si quería ir a cuidarla y eso hice hasta que Dios se la llevó”.

troles tranquila. Me dan el cronograma mensual y así es mucho más fácil programar sus citas, y ahora también las mías porque antes ¿a qué horas iba a ir al médico? No tenía un momento de paz para mí y sufriría mucho si este programa se acaba”.

Para Yolanda, estar confinada al hogar es muy difícil. El sencillo acto de salir a la calle implicaba buscar a alguien que cuide a sus seres queridos. Durante la pandemia, el encierro dificultó su situación y le sumó horas de trabajo de cuidado y ansiedad, que empeoraron debido al llamado ‘Estallido social’ y a la cercanía de su vivienda con el Portal Américas.

“Me levanté para atender una necesidad de mi hija y una papa bomba cayó por el techo encima de mi cama. El olor duró semanas. Durante más de ocho días yo no pude entrar al cuarto y nos tocó lavar paredes, techos y toda la ropa con una manguera. Recuerdo que lavé días enteros. Uno de esos días salí con mi papá a una cita médica, se vinieron encima los manifestantes y alcanzamos a cruzar la Avenida Ciudad de Cali, pero no alcanzamos a llegar a la casa. Nos tocó esperar alrededor de tres horas en una de las tiendas del barrio. Tuvimos que cancelar las citas médicas”, recuerda Yolanda.



← Además de sus papás, Yolanda cuida a su hijo Jefferson Estiw Tautiva Vargas, quien padece Síndrome de Asperger, y a su hija Derly Yohayra Grimaldo Vargas, quien tiene un retraso mental moderado.

Foto: Secretaría Distrital de la Mujer. 2023.

Estos episodios difíciles le han dejado muchas enseñanzas y por ello valora cada momento de vida. Ahora, Yolanda piensa más en ella misma. Por ejemplo, tiene claro que si tuviera más tiempo libre le gustaría aprender alguna labor útil como coser, tejer, y le encantaría aprender a utilizar el computador, sobre todo para tramitar las citas y certificaciones médicas. Y ya sabe que todo eso puede hacerlo en una Manzana del Cuidado tan pronto pueda.

Por toda esta historia de vida y de cuidado, Yolanda espera que 'Asistencia en casa' se prolongue en el tiempo, pues realmente le ha cambiado la calidad de vida a toda su familia.

"Mis papás, que siempre están sentaditos, quieticos, cuando vienen las terapeutas los ponen a hacer ejercicio, labores, pintura, arte, juegos didácticos, se ocupan y nos integran a todos. Es un esparcimiento hermoso y el tiempo se pasa muy rápido", expresa emocionada Yolanda, quien ha visto en el programa 'Asistencia en casa' otra forma de vivir la vida, de estrechar los lazos con su familia y de sentir la redistribución del trabajo de cuidado con profesionales del Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado.

¿Quieres profundizar tus conocimientos en materia de cuidado?

¡Tanto en 'Asistencia en casa' como en las Manzanas del Cuidado puedes hacerlo gratis!

Profesionales de la salud dictan talleres sobre signos vitales, primeros auxilios y etiquetada y organización de medicamentos, entre otros.

¡Busca la Manzana más cercana en:

www.manzanasdelcuidado.gov.co

y ven ya con tu familia!

Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado

Reporte de atenciones y personas atendidas

De: marzo 2021 a julio 2023



¡Al final de 2023 habremos atendido a más de **400.000 mujeres y sus familiares!***

MODELO DE ATENCIÓN	ATENCIONES DESDE MARZO DE 2021		MUJERES Y SUS FAMILIARES DESDE ENERO DE 2022	
MANZANAS DEL CUIDADO	557.206	24,9%	134.810	36,0%
BUSES DEL CUIDADO	24.544	1,1%	5.675	1,5%
ASISTENCIA EN CASA	61.001	2,7%	6.705	1,8%
UNIDADES OPERATIVAS DE CUIDADO	1.594.180	71,3%	252.679	67,5%
TOTAL	2.236.931		374.510	

¡Más de 2,2 millones de atenciones con el Sistema Distrital de Manzanas del Cuidado!

TIEMPO LIBERADO A LAS MUJERES POR RELEVARLAS DEL CUIDADO

El Arte de Cuidarte	En año y medio (Ene. 2022 a jul. 2023), 2.971 niñas y niños usaron este servicio. Liberamos 9.634 horas de cuidado de niños y niñas, equivalentes a 401 días.	252 niños y niñas en promedio cuidados al mes. Representa un total de 507 horas liberadas, lo que equivale a 21 días.	
Lavandería Comunitaria	1.494 Personas únicas utilizaron las lavadoras en 10 meses. (Oct. 2022 a jul. 2023)	6.646 Horas liberadas equivalentes a 277 días.	306 Personas en promedio las utilizan mensualmente. Esto representa 604 horas liberadas, equivalentes a 25 días.
¡Solo en estos 2 servicios, liberamos 16.787 horas a las mujeres reduciendo su sobrecarga de cuidado!			

CUIDAMOS A LAS QUE NOS CUIDAN

Servicios de formación	11.000 Mujeres graduadas:	849 de bachillerato. 8.981 de formación complementaria. 936 de certificación en saberes.
Servicios de respiro	260.000 Atenciones en servicios de baile, ejercicio y bienestar.	86.000 Mujeres y familiares disfrutaron de estos servicios.
Servicios para el empleo y el emprendimiento	21.000 Mujeres con nuevos conocimientos para acceder a la ruta de empleo y emprendimiento.	

*Cifra proyectada de atenciones a diciembre 2023

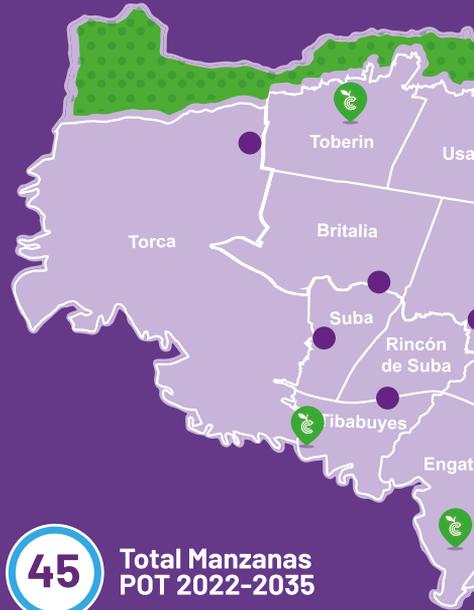
¡Al final de **2023** habremos
atendido a más de **400.000**
mujeres y sus familiares!



MANZANAS DEL CUIDADO

Tiempo y servicios para las mujeres

El POT plantea que en el 2035 Bogotá tenga 45 Manzanas del Cuidado: nuestra administración deja 21 que se inauguraron entre octubre del 2020 y finales del 2023 y otras cuatro que se contrataron y se inaugurarán entre el 2024 y el 2025. Otras 20 se construirán durante la vigencia del POT.



Ciudad Bolívar - Manitas

SuperCADE Manitas
Carrera 18L # 70B-50 sur

Bosa - El Porvenir

CDC El Porvenir
Carrera 100 # 52-24 sur

San Cristóbal - San Blas

CEFE San Cristóbal
Carrera 3 Este con Calle 18A sur

Usme

CDC Julio César Sánchez
Calle 91 sur # 4C-26

Los Mártires

El Castillo de las Artes
Calle 23 # 14-19

Kennedy - Bellavista

CDC Bellavista
Calle 38 sur # 94C-29

Usaquén

CDC Simón Bolívar
Calle 165 # 7-38

Centro de Bogotá Santa Fe y La Candelaria

CIOM Santa Fe
Carrera 6 # 14-98, piso 4

Engativá - San Lorenzo

Centro de Salud EMAÚS
Calle 64C # 121-76

Rafael Uribe Uribe

CDC Samoré
Calle 41A sur # 31-46

Ciudad Bolívar - Mochuelos

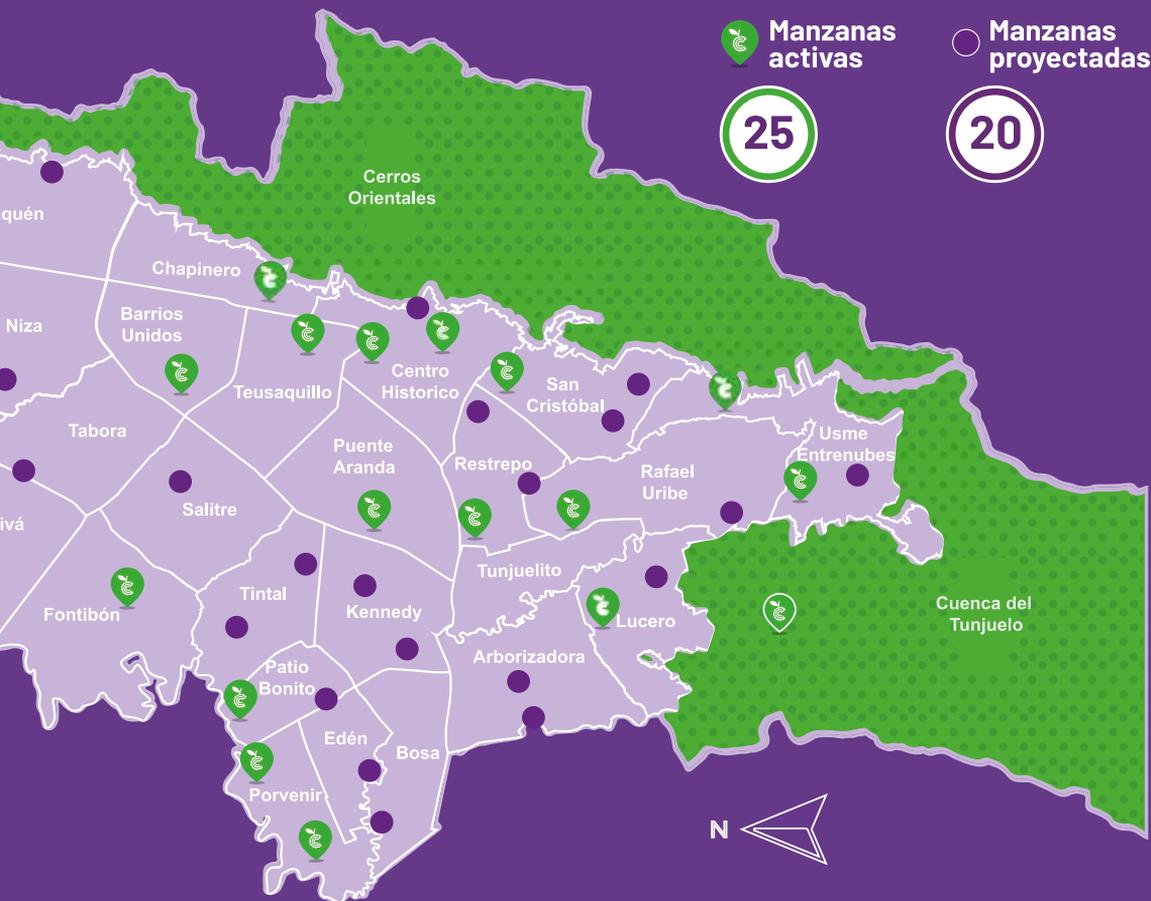
Jardín Infantil Dejando Huella
Calle 91C sur # 18H 14, Mochuelo Bajo

Bosa - Campo Verde

Centro Integral de Justicia Campo Verde - Calle 85 sur # 94-35

San Cristóbal - Juan Rey

Aula Ambiental Juan Rey
Calle 72a bis Sur # 13-21 Este



 Manzanas activas

 Manzanas proyectadas

25

20

Tunjuelito

Casa de Justicia Tunjuelito
Calle 51 sur # 7-35

Chapinero - Villa del Cerro

CDC Titos Garzón
Transversal 3 Bis este # 47B-45

Fontibón

CDC La Giralda
Carrera 104B # 22J-15

Suba - Fontanar del Río

CEFE Fontanar del Río
Calle 145 # 138A-10

Puente Aranda

CDC José Antonio Galán
Calle 1B # 7-51

Teusaquillo

Casa de la Participación
Calle 39B # 19-46

Antonio Nariño

Casa de la Juventud
Carrera 20 # 19 sur-26

Barrios Unidos

CDC María Goretti
Calle 67D # 58-14

Engativá - El Camino

Manzana del Cuidado El Camino
Carrera 69 # 47-43

Kennedy - Gibraltar

CEFE Gibraltar
Carrera 91 # 43-08 sur

Suba - Tibabuyes

CDC Tibabuyes
Calle 144 # 136A-65

Chapinero - El Nogal

Manzana del Cuidado El Retiro
Calle 82 #10-69