

**Línea de inversión:** Desarrollo social y cultural

**Concepto de gasto:** Estrategia de cuidado a cuidadoras, cuidadores, y personas con discapacidad

**Meta:** Capacitar 860 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado (Aproximadamente 276 millones para la vigencia 2022)

**Pregunta orientadora:** ¿Qué actividades podrían desarrollarse para brindar a las personas cuidadoras escenarios de autocuidado, bienestar, descanso y tiempo libre de las labores de cuidado?

**Opción elegible:** Implementar escenarios de respiro o cuidado para el esparcimiento y oferta de autocuidado en lo local, que contengan servicios psicosociales y sociojurídicas, de recreación y ocio para el bienestar físico, emocional y mental de las personas cuidadoras.

## **Imagen de identidad**

**Título de la propuesta:** En Teusaquillo cuidamos a nuestras cuidadoras

**¿En qué consiste la propuesta?**

**¿Cómo aporta a la localidad la propuesta?**

Esta iniciativa le aportará a Teusaquillo dentro de tres ejes específicos: i) ayudará a mejorar la calidad de vida de las cuidadoras de nuestra localidad, así como de sus familias y entorno social, con el fin de fortalecerlas como lideresas de nuestra comunidad ii) contribuirá a velar por la salud mental y física de las cuidadoras teusaquillenses para disminuir los índices de atención en salud asociados a la sobrecarga física y emocional a la que ellas están expuestas, y iii) permitirá reconocer el trabajo de cuidado como

una sobrecarga que asumen las mujeres desde un rol asignado históricamente que perpetúa las desigualdades y la discriminación con el objeto de favorecer el inicio de una transformación cultural frente a este tema.

### ¿Cuál es el impacto que tiene la propuesta en la localidad?

Teniendo en cuenta los aportes que nuestra propuesta le hace a Teusaquillo, consideramos que el mayor impacto será en lo social, el cual será principalmente en términos de los beneficios que traerá para la salud mental y física de las mujeres que ejercen las labores del cuidado; asimismo, propiciará espacios para la prevención de violencias y generará redes de cuidado entre las cuidadoras y, además, favorecerá la construcción de ambientes saludables y amigables que permitan una mejor convivencia dentro de nuestro territorio.

### ¿Por qué es innovadora la propuesta?

La diversidad de acciones que se plantean corresponde a un proceso completo mediante el cual se proporcionan varios escenarios de respiro y cuidado. Estas actividades en su conjunto les permitirán a las cuidadoras de Teusaquillo, de manera holística y por primera vez en la historia de nuestra localidad, disfrutar de espacios tanto de recreación y ocio como de atención psicosocial y psicojurídica que contribuirán a su bienestar físico, emocional, y mental.

**Identifique las actividades que se necesitan para desarrollar la propuesta, especifique cada actividad con una breve descripción.**

<b>Fase o componente</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Producto</b>	<b>Opción Elegible</b>
Estrategia de cuidado a	<u>Escenarios de respiro</u>	Desarrollar		<u>Opción elegible 1</u>

<p>cuidadoras, cuidadores, y personas con discapacidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tres (3) salidas ecológicas <ul style="list-style-type: none"> <li>– Visita al jardín botánico que incluya un taller de huertas urbanas.</li> <li>– Visita a un humedal</li> <li>– Caminata ecológica</li> </ul> </li>   <li>• Tres (3) encuentros deportivos <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bolos</li> <li>– Natación</li> <li>– Yoga</li> </ul> </li>   <li>• Tres (3) actividades</li> </ul>			<p>Implementar escenarios de respiro o cuidado para el esparcimiento y oferta de autocuidado en lo local, que contengan servicios psicosociales y sociojurídicas, de recreación y ocio para el bienestar físico, emocional y mental de las personas cuidadoras.</p>
--	--	--	--	---

	<p>culturales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teatro</li> <li>- Danza</li> <li>- Cine</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tres (3) espacios de relajación <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masaje de tejido profundo</li> <li>- Sauna</li> <li>- Meditación</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Escenarios de cuidado</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tres (3) espacios terapéuticos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danza somática</li> <li>- Música terapia</li> <li>- Risa terapia</li> </ul> </li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos (2) espacios psicosociales para liberar el estrés</li>   <li>• Dos (2) espacios de orientación sociojurídica</li>   <li>• Dos (2) talleres de cómo ejercer el cuidado</li>   <li>• Dos (2) actividades para las mujeres indígenas de los diferentes pueblos desde la medicina ancestral dedicadas al</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>cuidado y el buen vivir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos (2) actividades para mujeres de la comunidad NARP dedicadas al cuidado y el buen vivir.</li> </ul> <p>Profesional de apoyo al cuidado</p> <p>Transporte</p>			

**Mujeres que adherimos a esta propuesta:**

Marlene María Carrasco♦

María Martha Garzón♦

Martha Maritza Segura ♦

Isabel Yáñez °

María Violeta Quiscue °

Laura Lemus Zapata \*

Patricia Martínez Jiménez ♦ \* \*

Giovanna Andrea Gómez ☺

♦ Participante asidua del Comité

° Fundación Sin Límites

° Representante del pueblo indígena Nasa

\* Comisionada del Encuentro Ciudadano de Mujeres de Teusaquillo 2020

\* Consejera Consultiva Distrital de Mujeres

☺ Exconsejera de Arte, Cultura y Patrimonio por el Sector Mujeres; exconsejera de Planeación Local por Organizaciones de Mujeres, y Promotora de la iniciativa *Conmemoración del 8 de marzo 2021: Por los Derechos de las Mujeres de Teusaquillo Seguimos Adelante* (Propuesta ganadora Presupuestos Participativos Fase II 2020).