

ANEXO TÉCNICO

GENERALES	
PLAN DE DESARROLLO LOCAL	Plan de desarrollo económico, social, ambiental y de obras públicas para la localidad de Suba 2021-2024, Suba un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI.
PROPÓSITO	Propósito 1: Hacer un contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política
PROGRAMA	Sistema Distrital de Cuidado.
CÓDIGO DEL PROYECTO	1996
NOMBRE DEL PROYECTO	Mujeres guardianes del cuidado
COMPONENTES	COMPONENTES 1) ALISTAMIENTO 2) RED DE MUJERES POR EL RECONOCIMIENTO DEL CUIDADO. 3) MUJERES CUIDADORAS CAMINANDO EN EL PRESENTE POR EL FUTURO. 4) MANIFIESTO DEL CUIDADO Y LA PERSEVERANCIA. 5) CIERRE DEL PROYECTO
META(S) PLAN DE DESARROLLO	Vincular 3.000 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.
MAGNITUD META VIGENCIA 2024	Vincular 189 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.
CONTIENE PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS INICIATIVAS	37485 – Lab.Civ Red de mujeres por el reconocimiento del cuidado. 36765 - Lab.Civ Mujeres Cuidadoras caminando en el presente por el futuro.
VALOR DEL CONTRATO	Valor total: \$445.524.000
VIGENCIA	2024

1 OBJETO

“AUNAR RECURSOS Y ESFUERZOS TÉCNICOS, FÍSICOS, ADMINISTRATIVOS, FINANCIEROS Y LOGÍSTICOS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA ESTRATEGIA DEL CUIDADO A TRAVÉS DE ACCIONES QUE PROMUEVAN EL RECONOCIMIENTO DE LAS LABORES DEL CUIDADO DE LAS MUJERES CUIDADORAS DE LA LOCALIDAD DE SUBA”

1.1 OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la estrategia del cuidado en la localidad de Suba mediante la implementación de acciones que promuevan el reconocimiento, visibilización y valorización de las labores realizadas por las personas cuidadoras, mejorando su bienestar físico, psicológico, emocional y social a través del acceso a servicios para el fortalecimiento integral de habilidades para el cuidado, el respiro y la corresponsabilidad.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Objetivo 1:** Implementar talleres y capacitaciones orientadas a la gestión emocional, autocuidado, y manejo de estrés, reconociendo la diversidad de sus condiciones y contextos para el fortalecimiento de las capacidades y habilidades de las personas cuidadoras
- **Objetivo 2:** Desarrollar una estrategia de apoyo comunitario y redes de solidaridad entre las mujeres cuidadoras de la localidad de Suba, fomentando el intercambio de experiencias y conocimientos, así como la creación de espacios de escucha y acompañamiento mutuo.
- **Objetivo 3:** Promover el acceso a servicios de salud física y mental para las personas cuidadoras, facilitando la adopción de actividades por el cuidado mutuo y el cuidado propio de las mujeres ajustados a sus necesidades para mejorar su calidad de vida.

2 LOCALIZACIÓN

El convenio se desarrollará en la localidad de Suba y en otros puntos fuera de la localidad con el fin de facilitar el acceso y participación de las mujeres cuidadoras en las actividades del proyecto. La ejecución se llevará a cabo en centros comunitarios, espacios públicos, espacios abiertos, espacios de conexión con la naturaleza y entidades locales distribuidos estratégicamente en la localidad para abarcar las distintas áreas, zonas y barrios. Algunos puntos clave podrían incluir:

1. Casa de la Participación de Suba: Un espacio central para reuniones comunitarias y actividades de formación. Dirección: Calle 146A # 90-63, Suba.
2. Centro Cultural y Recreativo, Centros Felicidad, Parques Estructurantes y de Proximidad, Humedales entre otros: Lugar destinado a actividades recreativas, culturales y talleres de formación.
3. UPZs (Unidades de Planeamiento Zonal) y UPLs (Unidades de Planeamiento Local) donde se podrían implementar actividades comunitarias y talleres locales más cercanos a las cuidadoras con mayores dificultades de movilidad o que no se encuentren familiarizadas con las estrategias de cuidado.
4. Biblioteca Pública Francisco José de Caldas, Biblioteca Julio Mario Santodomingo y espacios de carácter cultural: Para la realización de talleres educativos y actividades de autocuidado.
5. Colegios, escenarios escolares, Juntas de Acción Comunal y otros espacios que cuenten con las condiciones adecuadas que permitan el acceso a la oferta y los servicios que aborda el presente proyecto.
6. Manzana del Cuidado: Es un espacio diseñado para apoyar a personas que ejercen labores de cuidado, en su mayoría mujeres, mediante la provisión de servicios integrados que promuevan el bienestar, la formación y el desarrollo personal. Este es un espacio propicio para articular acciones de cara a la ejecución del presente proyecto de inversión.

Estos puntos servirán como sedes de ejecución, permitiendo el desarrollo de talleres, capacitaciones, encuentros de apoyo, y acceso a servicios. Se puede territorializar la intervención de acuerdo con los diagnósticos previos sobre la distribución de las cuidadoras y su nivel de vulnerabilidad, asegurando así que las zonas con mayor concentración de esta población sean priorizadas.

3 PLAZO DE EJECUCIÓN

El plazo de ejecución del contrato que resulte del presente proceso de selección será por el término de CINCO (5) MESES, contados a partir de la fecha de suscripción del acta de inicio, suscrita entre el asociado y Fondo de Desarrollo Local de Suba, previo cumplimiento de los requisitos de ejecución.

4 COMITÉ TÉCNICO

El Comité Técnico es la máxima instancia para la toma de decisiones que permitan orientar la ejecución del contrato. Sus ámbitos pueden abarcar lo estrictamente operativo como aprobación de hojas de vida, definición de fechas, concertación de cronogramas, análisis de pertinencia y discusión técnica de las acciones que componen el contrato, así como a las posibles soluciones a los inconvenientes y retos que se evidencien en el marco de la ejecución.

La citación estará a cargo de la Alcaldía Local de Suba por medio del apoyo a la supervisión, para desarrollar los puntos anteriormente descritos y conforme a ello a cargo del apoyo a la supervisión se programarán reuniones de seguimiento mensual con una citación previa de mínimo tres (3) días vía correo electrónico y de ser necesario, se citarían comités extraordinarios siempre y cuando la ejecución del contrato lo amerite. Adicionalmente, de cada comité deberá quedar acta de reunión que será realizada por el apoyo a la supervisión y será remitida a la carpeta del contrato como al asociado.

Para todos los casos se debe proyectar actas con la firma de los asistentes con las decisiones tomadas, avances del contrato, actividades, aprobaciones de material de apoyo, entre otros, con el fin de verificar el cumplimiento de las obligaciones establecidas y los trámites técnicos, administrativos, operativos y financieros del proyecto. En este sentido, todos los soportes de la ejecución deberán consolidarse en la Carpeta Única del Contrato, en el Archivo de la Alcaldía Local. (De acuerdo con los lineamientos de gestión documental: carpeta física y digital).

Nota 1: Las actividades programadas en el Comité se articularán con las estrategias complementarias de sensibilización, pedagogía y fortalecimiento institucional que acompañan la implementación del proyecto de mujer y género en el abordaje integral de las personas cuidadoras de la localidad de Suba.

4.1 INTEGRANTES DEL COMITÉ DE ASOCIADOS

El Comité técnico estará conformado por:

- El alcalde(sa) local y/o quien designe como el apoyo a la supervisión del contrato.
- El coordinador(a) y/o representante del asociado

Sin perjuicio de la designación del(a) supervisor(a) y de su responsabilidad, el convenio tendrá un comité técnico de asociados, integrado por un número impar de representantes de las partes, correspondiéndole la mayoría, a el Fondo de Desarrollo Local de Suba.

El Comité deberá reunirse como mínimo una vez al mes, según el plazo estipulado en el convenio o cuando alguna de las partes lo convoque de manera extraordinaria para resolver situaciones que requieran la atención o decisión de los integrantes. De las reuniones, se levantarán actas firmadas por los asistentes nombrados donde se consignarán los acuerdos y compromisos respectivos.

El Comité Técnico tendrá un secretario permanente que estará a cargo del asociado, quien será el encargado de citar reuniones, llevar actas y comunicar a las partes, el desarrollo del convenio. Igualmente, tendrá un Coordinador o Relator quien será el encargado de moderar las reuniones.

El Comité Técnico realizará las siguientes actividades:

1. Establecer las directrices que deben observar las partes comprometidas para la ejecución del convenio.
2. Revisar el avance del convenio y verificar el cumplimiento de actividades, metas y cronogramas establecidos.
3. Tomar medidas correctivas para corregir las dificultades, en la ejecución de convenio.
4. Revisar y aprobar las prórrogas, del convenio.
5. Revisar y aprobar el cronograma de actividades o plan operativo.
6. Velar por el cumplimiento de los procedimientos establecidos para la definición programación, ejecución y seguimiento de las actividades.
7. Coordinar la ejecución del convenio.
8. Establecer las actividades y proyectos que se desarrollarán en virtud del convenio.
9. Estudios de casos especiales y su correspondiente manejo y abordaje.
10. Verificación del cumplimiento de los compromisos asumidos, por cada una de las partes en el comité anterior.
11. La aprobación, seguimiento y evaluación de actividades se tramitará en el Comité Técnico del convenio, las cuales serán aprobadas por consenso y la decisión quedará consignada en las actas de reunión se llevará un registro de las actividades programadas.
12. Y las demás obligaciones que se expresen en el anexo técnico.

Nota 1: En todo caso la supervisión designada por la Alcaldía adelantará las labores inherentes asignadas a su rol de conformidad con el artículo 84 de la Ley 1474 de 2011.

Nota 2: El comité técnico podrá extender invitaciones a personas externas, incluyendo expertos para tratar aspectos relacionados con los sujetos, actividades y generalidades del convenio de asociación. Estas personas tendrán voz, pero no voto. Adicionalmente, el comité podrá acoger las observaciones, sugerencias o recomendaciones de estas personas invitadas para hacerlas o no vinculantes a las actividades que se desarrollen en el marco del convenio de asociación.

5 RECURSO HUMANO

Este apartado indica todo el personal que se requiere para la ejecución del contrato desde el coordinador junto con sus obligaciones y/o responsabilidades.

Condición para la verificación de experiencia de los perfiles solicitados:

- Para la acreditación de la experiencia NO se tendrán en cuenta períodos traslapados, es decir NO se pueden acumular tiempos que correspondan a periodos paralelos de trabajo.
- Para la acreditación de la experiencia profesional, la misma se contará a partir de la fecha de expedición de la tarjeta profesional, para aquellas carreras en que aplique este requisito, y para las que no aplique, se tomará la fecha de grado para el cálculo de la experiencia profesional.
- Para los perfiles requeridos, el proponente deberá entregar la hoja de vida y adjuntar los soportes sobre experiencia y formación académica solicitados. El Fondo de Desarrollo Local de Suba podrá verificar la información suministrada.
- Cuando el proponente o uno de uno de los integrantes de la pluralidad sea el mismo que certifique la experiencia de su recurso humano, deberá adjuntar copia del contrato respectivo.
- Si existen discrepancias entre los tiempos indicados en las hojas de vida y las certificaciones laborales y/o el tiempo de ejecución del contrato, se tomará, para el cómputo de la experiencia específica la señalada en la certificación respectiva.
- En ningún caso se contarán los lapsos de suspensión señalados en las certificaciones presentadas. Si las certificaciones incluyen varios contratos solo se tendrá en cuenta el tiempo que tomó la ejecución del contrato específico indicado por el asociado y requerido en el pliego.

Indemnidad: El asociado mantendrá indemne al Fondo de Desarrollo Local de Suba, libre de cualquier daño o perjuicio originado en reclamaciones de terceros y que se deriven de sus actuaciones o de las de sus subcontratos o dependientes.

A) Perfil del Coordinador(a) General

PERFIL	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	TIEMPO PROYECTADO
Coordinador(a)) general del proyecto.	<p>Profesional en áreas del conocimiento de las Ciencias sociales y Humanas y/o ciencias de la educación, y /o Bellas artes y/o Economía, administración, derecho, contaduría y afines con título de posgrado en modalidad de especialización.</p> <p>EXPERIENCIA PROFESIONAL con más de 24 meses de experiencia profesional debidamente certificada.</p> <p>EXPERIENCIA ESPECIFICA: En tres (3) proyectos de mínimo seis (6) meses cada uno como director(a) y/o coordinador(a) de proyectos sociales en temas relacionados con enfoque de Género, y/o capacitación o fortalecimiento y/o Derechos de las Mujeres y/o Política Publica de las mujeres y Equidad de Género.</p>	1	Dedicación 100%. 5 Meses

Obligaciones del Coordinador(a) General.

Cargo	Coordinador General
-------	---------------------

Obligaciones	1	Diseñar, ejecutar y evaluar los componente y actividades que componen la propuesta.
	2	El coordinador/a actuará como secretaria técnica del Comité Técnico del proyecto, convocará a sus integrantes a las reuniones ordinarias y extraordinarias y deberá realizar las actas de reunión.
	3	Velar por la correcta ejecución de los componentes del presente proyecto.
	4	Acompañar, apoyar y evaluar los integrantes del equipo del proyecto.
	5	Realizar los informes de gestión requeridos por la Alcaldía Local u otro ente que lo requiera.
	6	Elaborar el Plan de Trabajo y Cronograma del proyecto.
	7	Citar y coordinar las reuniones del comité técnico del proyecto.
	9	Monitorear el avance del proyecto y consolidar informes parciales e informe final de ejecución
	10	Entregar listados de asistencia en formato físico, digital y en formato Excel como soporte de cada una de las cuentas de cobro y que se encuentre acorde con las especificaciones técnicas acordadas.
	11	Revisar y consolidar los informes técnicos, administrativos, y financieros de ejecución.
	12	Desarrollar las estrategias de comunicación en articulación y aprobación con la oficina de prensa de la Alcaldía Local.
	13	Presentar ante la J.A.L el proyecto, plan de trabajo, cronograma, entre otros documentos técnicos que soporten la ejecución del proyecto.
	14	Presentar ante las instancias de participación y demás espacios sociales o comunitarios el proyecto, plan de trabajo, cronograma, entre otros documentos técnicos que soporten la ejecución del proyecto.
	15	Determinar los canales de atención a los ciudadanos y brindar oportuna respuesta a las peticiones y/o quejas que se presenten.
	16	Apoyar la conformación de los grupos a beneficiar y brindar atención a la comunidad de una manera oportuna, clara y directa.
	17	Supervisar las estrategias y metodologías necesarias para la implementación de los diferentes componentes del presente proyecto.
	18	Apoyar el proceso con el almacenista en cuanto a las acciones que correspondan con esta oficina de la Alcaldía Local y en particular los ingresos y egresos de todos los elementos a utilizar dentro del proyecto, inclusive la gestión de paz y salvos.
	18	Las que se acuerden con el apoyo a la supervisión para la normal ejecución del proyecto.

B) Perfil del Profesional de Gestión Social y Administrativa

PERFIL	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	TIEMPO PROYECTADO
Profesional de Gestión Social	Profesional en áreas del conocimiento en las Ciencias sociales y Humanas y/o ciencias de la	1	Dedicación 100%. 4 Meses

y administrativa	<p>educación, y /o Bellas artes y/o Economía, administración, derecho, contaduría y afines.</p> <p>EXPERIENCIA PROFESIONAL Desde 24 meses de experiencia profesional debidamente certificada.</p> <p>EXPERIENCIA ESPECIFICA: En dos (2) proyecto de mínimo seis (6) meses cada uno como profesional de apoyo a proyectos sociales en temas relacionados con enfoque de Género, y/o capacitación o fortalecimiento Derechos de las Mujeres y/o capacitación o fortalecimiento y/o Política Publica de las mujeres y Equidad de Género.</p>		
---------------------	--	--	--

Obligaciones del Profesional de Gestión Social y Administrativa

Cargo	Profesional de Gestión Social y Administrativa	
Obligaciones	1	Apoyar en el diseño, ejecución y evaluación de los componente y actividades que componen la propuesta.
	2	Desarrollar y aplicar herramientas de monitoreo y evaluación (M&E) para medir el impacto y la efectividad del proyecto en cuestión, asegurando el cumplimiento de objetivos y la adaptación de estrategias según los resultados obtenidos.
	3	Velar por la correcta ejecución de los componentes del presente proyecto.
	4	Apoyar en la realización de los informes de gestión requeridos por la Alcaldía Local u otro ente que lo requiera.
	5	Apoyar en la coordinación y articulación de acciones con diversas entidades públicas y organizaciones sociales para fortalecer la implementación.
	6	Programar, citar y coordinar las reuniones del comité técnico del proyecto.
	7	Apoyar en el monitoreo y el avance del proyecto y consolidar informes parciales e informe final de ejecución.
	8	Apoyar en la compilación de los listados de asistencia en formato físico, digital y en formato Excel como soporte de cada una de las cuentas de cobro y que se encuentre acorde con las especificaciones técnicas acordadas.
	9	Apoyar en la revisión y consolidación de los informes técnicos, administrativos, y financieros de ejecución.
	10	Determinar los canales de atención a los ciudadanos y brindar oportuna respuesta a las peticiones y/o quejas que se presenten.
	11	Apoyar la conformación de los grupos a beneficiar y brindar atención a la comunidad de una manera oportuna, clara y directa.
	12	Apoyar en la supervisión de las estrategias y metodologías necesarias para la implementación de los diferentes componentes del presente proyecto.

	13	Apoyar el proceso con el almacenista en cuanto a las acciones que correspondan con esta oficina de la Alcaldía Local y en particular los ingresos y egresos de todos los elementos a utilizar dentro del proyecto, inclusive la gestión de paz y salvos.
	14	Las que se acuerden con el apoyo a la supervisión para la normal ejecución del proyecto.

C) Profesional de Gestión Cultural y/o Deportiva

PERFIL	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	TIEMPO PROYECTADO
Profesional de Gestión Cultural y/o Deportiva	<p>Profesional Universitario en áreas del conocimiento en las Ciencias sociales y Humanas y/o ciencias de la educación, y /o Bellas artes y o afines.</p> <p>EXPERIENCIA PROFESIONAL Desde 23 meses de experiencia profesional debidamente certificada.</p> <p>EXPERIENCIA ESPECIFICA: En dos (2) proyectos de mínimo seis (6) meses cada uno como profesional de apoyo a proyectos sociales en temas relacionados con enfoque de Género, y/o Derechos de las Mujeres y/o capacitación o fortalecimiento y/o capacitación o fortalecimiento y/o Política Publica de las mujeres y Equidad de Género.</p>	1	Dedicación 100%. 4 Meses

Obligaciones del Profesional de Gestión Cultural y/o Deportiva

Cargo	Profesional de Gestión Cultural y/o Deportiva	
Obligaciones	1	Apoyar en el diseño, ejecución y evaluación de los componente y actividades que componen la propuesta.
	2	Desarrollar e implementar actividades culturales y/o deportivas que promuevan la igualdad de género, la inclusión y el empoderamiento de las mujeres, garantizando su participación activa conforme a lo planteado en cada componente.
	3	Velar por la correcta ejecución de los componentes del presente proyecto.
	4	Apoyar en la realización de los informes de gestión requeridos por la Alcaldía Local u otro ente que lo requiera.
	5	Diseñar estrategias para incentivar la participación de mujeres en actividades que incentiven el cuidado físico, mental y emocional para el reconocimiento de las

		labores del cuidado derribando barreras de género que limiten su acceso y fomentando la creación de espacios seguros e inclusivos.
	6	Organizar y liderar talleres, capacitaciones y formaciones que utilicen el arte, la cultura y el deporte como medios para sensibilizar sobre temas de género y el abordaje del cuidado y la redistribución de este, tanto para las beneficiarias como para ciudadanía interesada.
	7	Apoyar en la compilación de los listados de asistencia en formato físico, digital y en formato Excel como soporte de cada una de las cuentas de cobro y que se encuentre acorde con las especificaciones técnicas acordadas.
	8	Determinar los canales de atención a los ciudadanos y brindar oportuna respuesta a las peticiones y/o quejas que se presenten.
	9	Apoyar la conformación de los grupos a beneficiar y brindar atención a la comunidad de una manera oportuna, clara y directa.
	10	Apoyar en la supervisión de las estrategias y metodologías necesarias para la implementación de los diferentes componentes del presente proyecto.
	11	Las que se acuerden con el apoyo a la supervisión para la normal ejecución del proyecto.

D) Profesional de Gestión Social en Terapia Ocupacional.

PERFIL	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	TIEMPO PROYECTADO
Profesional de Gestión Social en Terapia Ocupacional.	<p>Profesional Universitario en áreas del conocimiento en las Ciencias sociales y Humanas y/o ciencias de la salud afines.</p> <p>EXPERIENCIA PROFESIONAL Desde 23 meses de experiencia profesional debidamente certificada.</p> <p>EXPERIENCIA ESPECIFICA: En dos (2) proyecto de mínimo seis (6) meses cada uno como profesional de apoyo a proyectos sociales en temas relacionados con enfoque de Género, y/o Derechos de las Mujeres y/o capacitación o fortalecimiento y/o Política Publica de las mujeres y Equidad de Género.</p>	1	Dedicación 100%. 4 Meses

Obligaciones del Profesional de Gestión Social en Terapia Ocupacional.

Cargo	Profesional de Gestión Social en Terapia Ocupacional.	
Obligaciones	1	Apoyar en el diseño, ejecución y evaluación de los componente y actividades que componen la propuesta.

2	Desarrollar las estrategias de promoción de la salud enfocadas en el autocuidado de las mujeres y personas cuidadoras, incluyendo el manejo del estrés, la prevención del agotamiento y el equilibrio entre sus responsabilidades de cuidado y sus propias necesidades de bienestar.
3	Brindar servicios de rehabilitación ocupacional a mujeres cuidadoras que experimenten fatiga o lesiones derivadas de sus actividades de cuidado, mediante ejercicios, técnicas y recomendaciones para reducir el impacto físico y mejorar su funcionalidad.
4	Capacitar a las mujeres cuidadoras en el desarrollo de habilidades para la gestión de su tiempo, el manejo de las demandas del cuidado y el establecimiento de límites saludables en sus actividades diarias, promoviendo su autonomía y bienestar.
5	Diseñar y ejecutar talleres de sensibilización para las mujeres cuidadoras y sus entornos sobre la equidad de género en las labores de cuidado, enfatizando la importancia del reconocimiento y la redistribución equitativa de estas tareas.
6	Apoyar en la realización de los informes de gestión requeridos por la Alcaldía Local u otro ente que lo requiera.
7	Apoyar en la compilación de los listados de asistencia en formato físico, digital y en formato Excel como soporte de cada una de las cuentas de cobro y que se encuentre acorde con las especificaciones técnicas acordadas.
8	Determinar los canales de atención a los ciudadanos y brindar oportuna respuesta a las peticiones y/o quejas que se presenten.
9	Apoyar la conformación de los grupos a beneficiar y brindar atención a la comunidad de una manera oportuna, clara y directa.
10	Apoyar en la supervisión de las estrategias y metodologías necesarias para la implementación de los diferentes componentes del presente proyecto.
11	Las que se acuerden con el apoyo a la supervisión para la normal ejecución del proyecto.

E) Profesional de Gestión Social en Psicología

PERFIL	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	TIEMPO PROYECTADO
Profesional de Gestión Social en Psicología.	<p>Profesional Universitario en áreas del conocimiento en las Ciencias sociales y Humanas y/o ciencias de la salud afines.</p> <p>EXPERIENCIA PROFESIONAL Desde 23 meses de experiencia profesional debidamente certificada.</p> <p>EXPERIENCIA ESPECIFICA: En dos (2) proyecto de mínimo seis (6) meses cada uno como profesional de apoyo a proyectos sociales en temas relacionados con enfoque de Género, y/o Derechos de las Mujeres y/o</p>	1	Dedicación 100%. 4 Meses

	capacitación o fortalecimiento y/o Política Pública de las mujeres y Equidad de Género.		
--	---	--	--

Obligaciones del Profesional de Gestión Social en Psicología.

Cargo	Profesional de Gestión Social en Psicología.		
Obligaciones	1	Apoyar en el diseño, ejecución y evaluación de los componente y actividades que componen la propuesta.	
	2	Realizar talleres de atención psicológica grupal a las mujeres y personas cuidadoras con el objetivo de promover su bienestar emocional, facilitando el manejo de la ansiedad, el agotamiento, la depresión y otros trastornos relacionados con la carga del cuidado.	
	3	Diseñar e implementar acciones de autocuidado psicológico para ayudar a las mujeres a gestionar sus emociones, mejorar su capacidad de resiliencia y fomentar una actitud positiva hacia su bienestar mental.	
	4	Impartir talleres y capacitaciones sobre técnicas de manejo del estrés, desarrollo de la inteligencia emocional y autogestión de las emociones, ofreciendo herramientas prácticas para las mujeres cuidadoras.	
	5	Desarrollar actividades que fomenten el empoderamiento psicosocial de las mujeres cuidadoras, ayudándolas a reconocer su valía, fortalecer su autoestima y participar activamente en la toma de decisiones sobre su vida y bienestar	
	6	Organizar talleres y actividades sobre el impacto de los roles de género en la salud mental de las mujeres cuidadoras, promoviendo la conciencia sobre la equidad de género en las labores de cuidado y el impacto emocional asociado a ellas.	
	7	Apoyar en la realización de los informes de gestión requeridos por la Alcaldía Local u otro ente que lo requiera.	
	8	Apoyar en la compilación de los listados de asistencia en formato físico, digital y en formato Excel como soporte de cada una de las cuentas de cobro y que se encuentre acorde con las especificaciones técnicas acordadas.	
	9	Determinar los canales de atención a los ciudadanos y brindar oportuna respuesta a las peticiones y/o quejas que se presenten.	
	10	Apoyar la conformación de los grupos a beneficiar y brindar atención a la comunidad de una manera oportuna, clara y directa.	
	11	Apoyar en la supervisión de las estrategias y metodologías necesarias para la implementación de los diferentes componentes del presente proyecto.	
	12	Las que se acuerden con el apoyo a la supervisión para la normal ejecución del proyecto.	

F) Profesional de Gestión Social en Enfermería

PERFIL	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	TIEMPO PROYECTADO
Profesional de Gestión Social	Profesional Universitario en áreas del conocimiento en ciencias de la salud afines.	1	Dedicación 100%. 1 Mes

<p>en Enfermería.</p>	<p>EXPERIENCIA PROFESIONAL Desde 23 meses de experiencia profesional debidamente certificada.</p> <p>EXPERIENCIA ESPECIFICA: En dos (2) proyecto de mínimo seis (6) meses cada uno como profesional de apoyo a proyectos en temas relacionados con la atención y cuidado de personas con discapacidad y/o capacitación o fortalecimiento</p>		
<p>Profesional de Gestión Social en Enfermería.</p>	<p>Profesional Universitario en áreas del conocimiento en ciencias de la salud afines.</p> <p>EXPERIENCIA PROFESIONAL Desde 23 meses de experiencia profesional debidamente certificada.</p> <p>EXPERIENCIA ESPECIFICA: En dos (2) proyecto de mínimo seis (6) meses cada uno como profesional de apoyo a proyectos en temas relacionados con la atención y cuidado de personas con discapacidad y/o capacitación o fortalecimiento</p>	<p>2</p>	<p>Dedicación 100% 1 semana</p>

Obligaciones del Profesional de Gestión Social en Enfermería.

Cargo	Profesional de Gestión Social en Enfermería.	
Obligaciones	1	Apoyar en el diseño, ejecución y evaluación de los componente y actividades que componen la propuesta.
	2	Brindar atención primaria en situaciones de crisis nerviosa o emocional que puedan enfrentar las mujeres cuidadoras y sus cuidadores, implementando técnicas de primeros auxilios psicológicos y orientación en la gestión de la ansiedad y el estrés agudo.
	3	Proveer primeros auxilios y atención básica en salud durante las salidas pedagógicas o actividades recreativas organizadas en el marco del proyecto, asegurando la seguridad y bienestar de las participantes.
	4	Ofrecer intervenciones específicas para el manejo del estrés, la fatiga física y emocional asociada a las labores de cuidado, utilizando enfoques de enfermería holística y terapias alternativas que fomenten el bienestar integral.
	5	Liderar el componente de salud en las salidas pedagógicas o recreativas, asegurando que se cuente con las condiciones necesarias para garantizar la seguridad de las mujeres participantes y proporcionando atención en caso de accidentes o crisis.

	6	Brindar atención inmediata ante situaciones de crisis nerviosa o emergencias médicas durante actividades relacionadas con el proyecto, incluidas salidas pedagógicas, aplicando primeros auxilios y técnicas de estabilización emocional en el lugar de los hechos.
	7	Apoyar en la realización de los informes de gestión requeridos por la Alcaldía Local u otro ente que lo requiera.
	8	Apoyar en la compilación de los listados de asistencia en formato físico, digital y en formato Excel como soporte de cada una de las cuentas de cobro y que se encuentre acorde con las especificaciones técnicas acordadas.
	9	Determinar los canales de atención a los ciudadanos y brindar oportuna respuesta a las peticiones y/o quejas que se presenten.
	10	Apoyar la conformación de los grupos a beneficiar y brindar atención a la comunidad de una manera oportuna, clara y directa.
	11	Apoyar en la supervisión de las estrategias y metodologías necesarias para la implementación de los diferentes componentes del presente proyecto.
	12	Las que se acuerden con el apoyo a la supervisión para la normal ejecución del proyecto.

G) Auxiliares Logísticos

PERFIL	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	TIEMPO PROYECTADO
Auxiliares logísticos	Bachiller EXPERIENCIA: Desde 35 meses de experiencia que esté relacionada con el apoyo logístico en la ejecución de proyectos sociales.	2	Dedicación 100%. 4 Mes

Obligaciones de Auxiliares Logísticos

Cargo	Auxiliares Logísticos	
Obligaciones	1	Apoyar la ejecución de los componente y actividades que componen la propuesta.
	2	Coordinar y ejecutar la logística necesaria para llevar a cabo actividades, talleres y eventos relacionados con el cuidado y el empoderamiento de las mujeres cuidadoras, asegurando que los espacios, materiales y recursos estén disponibles y en óptimas condiciones.
	3	Apoyar en la gestión de los recursos materiales, como equipos de cuidado, insumos médicos, herramientas educativas y suministros necesarios para el desarrollo de los proyectos. Asegurarse de que todo esté listo y disponible en los momentos oportunos.

4	Coordinar el transporte y la movilización de las mujeres y personas cuidadoras y otros participantes hacia y desde los sitios donde se desarrollan las actividades, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad.
5	Preparar y montar los espacios físicos donde se realizarán las actividades, asegurando que estén adecuados para las necesidades de las mujeres y personas cuidadoras, con un enfoque en la comodidad y accesibilidad.
6	Colaborar en la organización logística de salidas pedagógicas, recreativas o de respiro para las mujeres y personas cuidadoras, encargándose del transporte, alimentación, seguridad y cualquier otro requerimiento logístico necesario para el éxito de la actividad.
7	Apoyar en el control de inventarios de los materiales, equipos y suministros utilizados en las actividades de cuidado, asegurando su disponibilidad, reposición y buen estado.
8	Apoyar la comunicación entre los distintos equipos y actores del proyecto, asegurando que todos los detalles logísticos estén coordinados de manera eficaz y que las actividades se desarrollen según el cronograma establecido.
9	Asistir en la distribución de recursos y herramientas que faciliten las actividades de cuidado de las mujeres y personas cuidadoras, garantizando que los materiales lleguen a tiempo y sean entregados de manera adecuada a quienes los necesiten.
10	Apoyar la documentación y el registro de todos los procesos logísticos del proyecto, ayudando a generar informes que incluyan la gestión de recursos, el cumplimiento de cronogramas y cualquier imprevisto que se haya resuelto.
11	Apoyar en la compilación de los listados de asistencia en formato físico, digital y en formato Excel como soporte de cada una de las cuentas de cobro y que se encuentre acorde con las especificaciones técnicas acordadas.
12	Las que se acuerden con el apoyo a la supervisión para la normal ejecución del proyecto.

Nota 1: El asociado debe vincular y mantener mínimo el 50 % de mujeres para la ejecución del contrato, garantizando que la vinculación se realice con plena observancia de las normas laborales o contractuales aplicables, dando prioridad a mujeres víctimas del conflicto armado, con alguna discapacidad, jefa de hogar u otra condición especial. Según lo establece el artículo 3 del Decreto Distrital 332 de 2020.

Nota 2: Se aclara que la vinculación del recurso humano requerido para el desarrollo del contrato estará a cargo del asociado y en ningún caso se debe interpretar como un vínculo directo y/o contractual de estas personas con el Fondo de Desarrollo Local de Suba.

COMPONENTE 1: ALISTAMIENTO

1. ELABORACIÓN DE DOCUMENTACIÓN

En este apartado se indican se estipulan los documentos para hacer ejecución de los componentes aquí propuestos.

A. GUÍA OPERATIVA:

Documento informativo y de fácil comprensión en el que se le muestra a la ciudadanía cómo se desarrollará el contrato, fechas de inscripción, los tiempos requeridos (no fechas) de cada etapa y los principales resultados a tener en el contrato. Su contenido deberá estar aprobado por el área de Comunicaciones/Prensa de la Alcaldía Local de Suba.

Nota 1. Este documento no debe tener el mismo contenido textual del anexo técnico, es un documento más digerible para que la ciudadanía sepa cómo participar o ser beneficiada en el contrato.

B. PLAN DE TRABAJO:

Documento en el que se debe incorporar cada una de las actividades del contrato, definir la carga porcentual de estas y los tiempos para su desarrollo. Este documento pretende disgregar y ser una hoja de ruta clara en actividades, tiempos y productos para poder determinar efectivamente la ejecución física del contrato. Este servirá para que los apoyos a la supervisión puedan realizar las labores de seguimiento.

En este mismo plan de trabajo se debe dejar en claro el cronograma con las actividades, puntos y demás elementos que deban ser contemplados.

Nota 1. Explícitamente no deben ser los títulos del anexo técnico.

C. ELEMENTOS DOCUMENTALES OPERATIVOS:

Estos elementos deben responder a documentos que deben ser diseñados, analizados y aprobados por el apoyo a la supervisión de tal forma que exista un cumplimiento de los estándares de calidad, idoneidad y transparencia de cara a la ciudadanía y los beneficiarios. Entre ellos se encuentra:

Diseño y aprobación de los Formatos de Inscripción de los beneficiarios, Formato de Asistencia a los Talleres y Formato de entrega de implementos, insumos y refrigerios.

D. GESTIONAR EL PRÉSTAMO O ALQUILER DE ESPACIOS PARA LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

La gestión del préstamo o alquiler de espacios para la ejecución de las actividades es un elemento clave en el desarrollo de los componentes propuestos. Estos espacios deben ser adecuados para las diversas actividades que se llevarán a cabo, garantizando accesibilidad, seguridad y comodidad para los y las participantes. La disponibilidad de lugares óptimos permite un entorno propicio para el bienestar y la participación activa de las mujeres cuidadoras, facilitando la implementación eficiente de talleres, sesiones de apoyo, intervenciones de salud, y actividades recreativas, culturales o pedagógicas que promuevan su desarrollo integral.

E. DISEÑO, APROBACIÓN E IMPRESIÓN DE MATERIAL PEDAGÓGICO:

Guías diseñadas, impresas y digitales con técnicas de cuidado, autocuidado incluyendo diagramas y pasos para la implementación de cuidados y autocuidado específicos. Adicionalmente, ejercicios y actividades para manejo del estrés en las mujeres cuidadoras, como ejercicios de respiración y relajación, actividades para hacer estudios

de caso y simulaciones prácticas que representen escenarios reales sobre el cuidado sus condiciones y el fortalecimiento de entornos familiares para la redistribución de las acciones del cuidado.

Estas guías y otros componentes como afiches y material pedagógico que se requiera se llevara a cabo un proceso de aprobación de los diseños para que estos cumplan con los elementos estipulados por el Manual de Imagen de la Alcaldía Mayor de Bogotá y sus correspondientes sectores administrativos.

Para los elementos materiales del proyecto que requieren aprobación por parte de la oficina de prensa, es necesario que firmada el acta de inicio se comience con su diseño para posteriormente ser dirigido al área de prensa para su aprobación y avanzar con la ejecución, teniendo en cuenta que este proceso tarda aproximadamente dos semanas. También se dará cumplimiento al Acuerdo Distrital 381 del 2009, en el cual se define que los documentos y las piezas comunicativas que sean diseñadas y divulgadas deben incluir lenguaje incluyente, comunicación e imágenes no sexistas.

2. APROBACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO

En un término no mayor a ocho (8) días calendario, posterior a la firma del acta de inicio, el asociado deberá enviar vía correo electrónico al apoyo a la supervisión el plan de trabajo con su respectivo cronograma, quien a su vez hará observaciones y recomendaciones de ser necesarias, posterior a ello el apoyo a la supervisión en un término no mayor a dos (2) días calendario las devolverá al asociado quien hará las correcciones necesarias y lo socializará en el primer comité técnico para su aprobación.

Plan de trabajo: Corresponde al plan de las actividades de cada uno de los componentes (etapas, actividades principales “tareas”), actividades secundarias (subtareas), metodología de trabajo para cada uno de los componentes, responsables, recursos y entregables para la correcta ejecución del contrato.

En este mismo sentido, el asociado deberá proponer un cronograma de actividades para el total del tiempo de ejecución del contrato (cualquier modificación de fechas en el cronograma deberá ser presentado formalmente en comité técnico quien lo aprobará).

Durante las primeras tres (3) semanas de ejecución del contrato el asociado debe realizar las siguientes actividades, incorporando la línea técnica y demás requerimientos que se soliciten:

3. PRESENTACIONES PÚBLICAS DEL PROYECTO

Se realizará una (1) presentación pública en la Junta Administradora Local (JAL) de Suba donde se invitará la comunidad en general. Lo anterior estará bajo responsabilidad del ejecutor, quien gestionará los espacios requeridos para ello con el acompañamiento del apoyo a la supervisión. La presentación debe ser revisada y aprobada por el apoyo a la supervisión y contendrá la siguiente información:

- Ficha Técnica del proyecto (Monto, tiempo, población objetivo, características técnicas, productos)
- Problemática y/o necesidad a solucionar y/o satisfacer con la ejecución del contrato/convenio celebrado.
- Objetivo general.
- Objetivos específicos.

- Modelo de formación a ejecutar. (Si aplica)
- Presentación de la Metodología
- Plan de ejecución, cronogramas, presupuesto y aspectos logísticos
- Propuesta Presentada por el asociado y aprobada por el Fondo de Desarrollo Local de Suba
- Resultados esperados con la ejecución del contrato/convenio
- Actividades planteadas para el desarrollo del contrato/convenio
- Presupuesto asignado.
- Tiempo de ejecución del contrato/convenio. Lugares, fechas y horario de inscripciones. Lugar de ejecución.

La presentación se deberá solicitar una vez se suscriba el contrato/convenio ante la secretaría de la JAL.

A la sesión presencial asistirán grupos focalizados que serán invitados de manera formal como son: constructores locales o ciudadanos que participaron en la fase de presupuestos participativos con iniciativas asociadas al proyecto, y los demás grupos poblacionales que se consideren relevantes para el mismo.

El apoyo a la supervisión se encargará de facilitar los listados o bases de datos de potenciales asistentes a la Presentación Pública y será responsabilidad del ejecutor invitarlos y presentar evidencia de ello.

El alistamiento de la presentación pública se realizará a través de varias jornadas de convocatoria a la misma, por medio de piezas publicitarias diseñadas por el asociado del proyecto los cuales pueden ser afiches, y los demás que se consideren para lograr la divulgación de las estrategias que serán avaladas por la oficina de prensa local y replicadas en las redes sociales de la Alcaldía Local, así como de forma física los cuales deberán ser ubicados estratégicamente en la localidad, priorizando aquellos lugares de mayor tránsito de ciudadanía y/o lugares donde se van a ejecutar las acciones enlazadas a las iniciativas de presupuesto participativo.

El asociado ejecutor deberá anexar a su informe los soportes del cumplimiento de cada una de las actividades desarrolladas en esta etapa, como oficios de invitación, listados de asistencia (reales), registro fotográfico y/o filmico, actas de visita, actas de comité técnico, entre otras.

4. ASISTENCIA A LA CAPACITACIÓN SOBRE ENFOQUES DE MUJER Y GÉNERO.

El asociado y el equipo de trabajo deberán asistir a una capacitación por parte de las profesionales de Secretaría Distrital de la Mujer designadas para la localidad y/o referente de mujer y género de la Alcaldía Local de Suba con el fin de fortalecer conocimientos relacionados con el enfoque de género y poblacional existentes en la localidad y de esta manera hacer un adecuado manejo de los espacios y del abordaje de las realidades diversas de las mujeres en la localidad. Esta asistencia deberá ser efectiva durante el tiempo programado para el alistamiento que no será superior a un mes.

5. PRODUCTOS PARA ENTREGAR EN COMPONENTE DE ALISTAMIENTO.

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	ACTIVIDADES Y/O PRODUCTO	MEDIO DE VERIFICACIÓN
-----------------------	--------------------------	-----------------------

Conformación de Comité técnico.	Acta de conformación del comité en físico y debidamente firmada por cada una de las personas integrantes.	Acta de reunión.
Aprobación plan de trabajo y cronograma aprobados.	Documento plan de trabajo y cronograma aprobados.	Acta de reunión y/o correo oficial donde se confirme la adopción de estos.
Presentación pública del proyecto ante la Junta Administradora Local.	Sesión de presentación del proyecto ante la Junta Administradora Local de Suba	Acta mediante la cual evidencie la presentación del proceso ante la Junta Administradora Local de Suba y se describan las observaciones recibidas.
Presentación pública del proyecto ante la ciudadanía y las diferentes instancias.	Sesión de presentación pública del proyecto ante la ciudadanía y las diferentes instancias.	Listados de Asistencia físicos y en digital (base de datos en formato Excel) junto con registros fotográficos. Informe de la sesión recogiendo solicitudes de la comunidad y/o de otras entidades o instancias.
Aprobación del Recurso Humano requerido.	Reunión en comité técnico para presentación de hojas de vida.	Hojas de vida de personal con soportes requerido para los diferentes componentes y aprobación mediante acta de reunión.
Recibir capacitación en temas de mujer y género	Capacitación por parte de las profesionales de Secretaría Distrital de la Mujer designadas para la localidad y/o referente de mujer y género de la Alcaldía Local de Suba con el fin de fortalecer conocimientos relacionados con el enfoque de género y poblacional existentes en la localidad.	Listado de asistencia a la capacitación y acta donde se evidencien los temas tratados.

2. FASE DE EJECUCIÓN

ESTRATEGIA DE PRENSA/COMUNICACIONES

Para los elementos materiales del proyecto que requieren aprobación por parte de la oficina de prensa, es necesario que firmada el acta de inicio se comience con su diseño para posteriormente ser dirigido al área de prensa para su aprobación y avanzar con la ejecución, teniendo en cuenta que este proceso tarda aproximadamente dos semanas. También se dará cumplimiento al Acuerdo Distrital 381 del 2009, en el cual se define que los documentos y las piezas comunicativas que sean diseñadas y divulgadas deben incluir lenguaje incluyente, comunicación e imágenes no sexistas.

ENTRADA DE ELEMENTOS A ALMACÉN

Una vez el asociado haya adquirido los materiales e implementos necesarios para el desarrollo del componente, deberá realizar el ingreso de estos al almacén del Fondo de Desarrollo Local de Suba, cumpliendo con los formatos establecidos para tal fin y en el marco del procedimiento vigente. Sin embargo, se deberá tener en cuenta los elementos que no requieran ingreso y/o que por su tratamiento requieran un procedimiento diferencial como lo son alimentos.

2.1 COMPONENTE A: RED DE MUJERES POR EL RECONOCIMIENTO DEL CUIDADO.

NOMBRE DE LA INICIATIVA	Laboratorio Cívico: Red de mujeres por el reconocimiento del cuidado.
CÓDIGO DE LA INICIATIVA	37485
PROPÓSITO DE LA INICIATIVA	Construcción de red de cuidadoras con cohesión social para el bienestar psicológico y físico de las mujeres cuidadoras.
OBJETIVO DE LA INICIATIVA	Consolidar una red de mujeres por el reconocimiento del cuidado a través de los componentes que contemplan acciones de formación respiro, autonomía económica y revelos de apoyo para mujeres cuidadoras de Suba.
CÓDIGO DEL PROYECTO	1996
NOMBRE DEL PROYECTO	Mujeres guardianes del cuidado
META(S) PLAN DE DESARROLLO	Vincular 3.000 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.
MAGNITUD META VIGENCIA 2024	Vincular 189 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.
MAGNITUD DE LAS PERSONAS A ATENDER CON LA INICIATIVA	Vincular 65 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.

Para dar alcance y ejecución a la iniciativa se proponen las siguientes etapas de ejecución, Este enfoque integral asegura el bienestar físico, mental, y económico de las cuidadoras, mientras se promueve una red de apoyo mutuo y corresponsabilidad en la comunidad.

CONVOCATORIA E INSCRIPCIONES

El asociado realizará una convocatoria destinando un punto fijo en las instalaciones de la Alcaldía Local de manera permanente, así como de manera descentralizada en las seis (6) Unidades de Planeamiento Local (UPL) Tibabuyes, Rincón, Niza, Britalia, Torca, Suba y de la zona rural convocando a personas, diferentes formas organizativas e instancias de la localidad, el proyecto está dirigido para todas las mujeres en sus diferentes diversidades, condiciones y ciclos vitales. Se deberá recurrir a estrategias de comunicación virtual y presencial para la realización de la convocatoria.

Por lo tanto, se deberán organizar 7 puntos de inscripción dispuestos en diferentes puntos de la localidad con sus respectivas sillas, mesas y elementos tecnológicos y de papelería, estos no se deberán llevar a cabo de forma simultánea se deberá designar un día para realizar la convocatoria para las inscripciones.

Adicionalmente, es necesario coordinar la logística para asegurar que el equipo pueda realizar las inscripciones en calidad de duplas (2 por el punto) dispuesto para hacer efectivo un proceso de inscripciones para generar las actividades.

Actividades	Nivel Técnico	Nivel Operativo	Nivel Logístico
Diseño y desarrollo de las inscripciones de las mujeres cuidadoras.	<p>Crear instrumentos de inscripción, en formato encuesta y cuestionario, en formato físico o digital que permita identificar los intereses, necesidades y condiciones de vida de las mujeres cuidadoras que harán parte de la oferta del proyecto.</p> <p>Estos deben estar adaptados a los diferentes perfiles de las y los posibles beneficiarios (edad, nivel educativo, situación económica, entre otros).</p>	<p>Organizar los equipos que realizarán las inscripciones.</p> <p>Elaborar un cronograma de visitas y entrevistas, priorizando las áreas geográficas para la debida inscripción.</p> <p>Generar la estrategia de comunicación oficial y comunitaria para la atracción de mujeres cuidadoras a la oferta del proyecto.</p>	<p>Coordinar la logística para asegurar que el equipo territorial de recolección pueda realizar las inscripciones sin contratiempos.</p>

DESCRIPCIÓN DEL GRUPO POBLACIONAL PRIORIZADO PARA EJECUCIÓN DE ESTE COMPONENTE.

GRUPO POBLACIONAL	REQUISITOS
Cuidadoras de personas cuidadas (niños, niñas, personas con discapacidad, adultos mayores, animales, entre otros)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser mujer mayor de edad (Cisgénero, transfemenina o transgénero) 2. Certificado de residencia que demuestre que habita en la localidad de Suba y/o un recibo de servicio público de no más de un mes en donde se evidencie la dirección del lugar de residencia. 3. Copia documento de identidad de una persona a cargo del cuidado de la persona cuidadora en mención.
TOTAL	65 mujeres

Adicional, se hará convocatoria por medio digital a través de una herramienta forms siguiendo y atendiendo los mismos elementos de calidad previamente señalados en la documentación que deben aportar las beneficiarias.

METODOLOGÍA

- **Momento 1: Formación en el cuidado**

Fase 1: Diseño del programa formativo:

Elaborar un plan detallado que incluya los módulos teóricos y prácticos sobre las técnicas de cuidado y autocuidado para la mejora de la calidad de vida de las mujeres cuidadoras dentro de sus entornos cotidianos.

Elaborar un cronograma con las sesiones que se realizarán en diferentes puntos de la localidad para asegurar que se adecúen a la disponibilidad de las mujeres cuidadoras, posiblemente ofreciendo sesiones en distintos días y horarios. Los espacios deberán estar compuestos de máximo 25 mujeres que recibirán las sesiones que a continuación se encuentran inscritas. Se propenderá que estas mujeres cuidadoras accedan a los servicios en **horarios de tarde y noche** con la finalidad de buscar una flexibilidad entre las labores diarias y las sesiones de autocuidado.

La manzana del cuidado será el espacio por utilizar (preferiblemente). Este debe ser articulado y previamente solicitado para el desarrollo de las actividades, con el fin de generar acciones afirmativas en el marco de los enfoques de transversalización y que deberá estar aprobado conforme a cronograma y visto bueno del comité técnico.

Generar la estrategia de comunicación oficial para el seguimiento de las actividades en territorio y seguimiento a las beneficiarias del proyecto.

Fase 2: Aplicación del taller formativo:

El presente taller tiene como objetivo capacitar a las mujeres cuidadoras en el desarrollo de competencias y habilidades para adquirir herramientas de autocuidado y de esa forma fortalecer mejorar la calidad de vida de las mujeres cuidadoras en diversos entornos, incluyendo el familiar, laboral y social, con un enfoque integral en la gestión del cuidado y el autocuidado para la redistribución de este. A través de una combinación de sesiones teóricas y prácticas, las mujeres cuidadoras aprenderán técnicas esenciales para mejorar su bienestar psicológico, emocional y de vida en su rol de cuidadoras.

Estos talleres se enfocan en la enseñanza de prácticas de cuidado y autocuidado como la gestión emocional y técnicas de relajación, que permitan a las cuidadoras encontrar un equilibrio entre las responsabilidades que están asociadas a su género y su propio bienestar como parte del empoderamiento político. Además de la formación, se brindarán sesiones sobre el manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional mediante ejercicios prácticos como la respiración consciente y el mindfulness. Estas herramientas buscan mejorar la calidad de vida de las mujeres cuidadoras.

Se deben contemplar que en las sesiones se apliquen actividades de **role-play**¹ que contenga simulaciones de situaciones cotidianas en las que se encuentran inmersas las mujeres en labores de cuidado para mejorar la respuesta en escenarios familiares o laborales para la redistribución de las labores del cuidado desde la aplicación de prácticas guiadas en respiración, relajación progresiva, y técnicas de mindfulness. Las mujeres cuidadoras aprenderán cómo aplicar estas herramientas en su vida personal.

Luego de haberse diseñado cada uno de los momentos se deberán ejecutar en espacios de alrededor de 15 a 25 mujeres cuidadoras donde se evidencien el desarrollo de las temáticas de la siguiente forma:

Primera sesión (teórica y práctica):

¹ Un juego de rol es una actividad en la que los participantes interpretan personajes y simulan situaciones reales o hipotéticas. Las y los jugadores asumen la identidad, motivaciones y objetivos de su personaje, y actúan en función de ellos.

- Introducción al reconocimiento de las herramientas y actividades del cuidado y autocuidado en el contexto social, familiar y laboral para el reconocimiento, la reducción y la redistribución del cuidado. (1,5 horas).
- Técnicas para la distribución de roles y cargas del cuidado en el hogar (1,5 horas).

Nota 1: Se acompañarán las sesiones con ejercicios de simulación de situaciones a través de afiches de trabajo en impresión de gran formato.

Segunda sesión (teórica y práctica):

- Práctica supervisada de técnicas de cuidado con elementos que sean asociados a referencias prácticas de autocuidado y cuidado de las mujeres como ¿Qué siento al verme en el espejo?, ¿Cuáles son los dolores y llamados que hace mi cuerpo?, ¿Cómo me gustaría sentirme día a día?, ¿Qué representa para mi ser una mujer cuidadora?, ¿Cómo puedo hacer de mi hogar un entorno donde pueda redistribuir el cuidado? (3 horas).

Nota 1: Se acompañarán las sesiones con ejercicios de simulación de situaciones a través de afiches de trabajo en impresión de gran formato.

Tercera sesión de Meditación Guiada (teórica y práctica): Proporcionar herramientas de relajación y conexión interior para gestionar el estrés y las emociones cotidianas. (3 horas)

- Técnicas de manejo del estrés y autocuidado
- Práctica de relajación y mindfulness
- **Introducción a la meditación:** Breve explicación sobre los beneficios de la meditación en el manejo del estrés y las emociones.
- **Ejercicios de respiración consciente:** Se enseñarán técnicas básicas de respiración profunda para centrar la mente y calmar el sistema nervioso.
- **Meditación guiada:** Con la ayuda de un instructor, las cuidadoras seguirán una visualización guiada enfocada en la autoaceptación y el bienestar emocional.
- **Reflexión individual:** Un breve momento en el que cada cuidadora podrá registrar sus emociones antes y después de la meditación, evaluando los cambios percibidos.

Nota 1: Durante esta sesión se entregarán las esterillas a las mujeres que hayan culminado las sesiones teóricas, con la finalidad de que este material sea utilizado por las mujeres en casa con la ayuda de la guía impresa que será entregada para fortalecer estas técnicas en casa.

Cuarto sesión: Aromaterapia para el Bienestar Emocional: Utilizar los aromas como estímulos para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y crear ambientes que promuevan el bienestar emocional. Este espacio se desarrollará en un espacio de 3 horas.

- **Introducción a la aromaterapia:** Explicación sobre los efectos de los aceites esenciales en el estado emocional y su impacto en el cerebro.
- **Creación de mezclas personales:** Las cuidadoras aprenderán a combinar aceites esenciales para crear sus propias fragancias que les ayuden en momentos de estrés o tristeza.
- **Sesión de relajación con aromaterapia:** Durante la actividad de meditación o yoga, se usarán difusores con aceites esenciales para mejorar el ambiente.
- **Entrega de kits de aromaterapia:** Al finalizar la sesión, se proporcionará a cada cuidadora un pequeño kit con aceites esenciales (lavanda, menta, cítricos) para uso personal.

Las sesiones serán impartidas por un equipo multidisciplinario compuesto por profesionales en enfermería, psicología, terapia ocupacional, educación o ciencias sociales quienes ofrecerán una guía completa y apoyo durante todo el proceso formativo. Los talleres incluirán simulaciones, casos prácticos y actividades interactivas, asegurando una experiencia enriquecedora y aplicable al día a día de las cuidadoras.

Adicionalmente, al finalizar las sesiones se deben entregar las guías impresas y digitales con técnicas de cuidado, autocuidado donde se incluyan los diagramas y pasos para la implementación de cuidados y autocuidado específicos. Esta debe contener, ejercicios y actividades para el autocuidado de las mujeres cuidadoras, como ejercicios de respiración y relajación, actividades para hacer estudios de caso y simulaciones prácticas que representen escenarios reales sobre el cuidado sus condiciones y el fortalecimiento de entornos familiares para la redistribución de las acciones del cuidado. Adicionalmente, se deben entregar los elementos base para las actividades contemplados en el presente anexo técnico.

Nota 1: Previamente al abordaje territorial en la etapa de alistamiento se debe realizar una formación para el equipo territorial sobre el manejo adecuado de las herramientas, asegurando la correcta interpretación de las necesidades, expectativas y posibles casos que se presenten en los espacios. En concordancia, el equipo deberá tener personas con habilidades para la interacción social y las acciones abordaje integral hacia las acciones que involucren a las mujeres en sus diversidades.

Nota 2: Se debe generar un sistema de seguimiento para asegurar la participación activa y dar retroalimentación continua sobre los aprendizajes adquiridos. Aplicar evaluaciones antes y después de los talleres para medir el conocimiento adquirido en las técnicas de autocuidado, manejo del estrés, y estrategias de mejora de la calidad de vida.

Nota 3: El asociado deberá entregar una caracterización de las mujeres cuidadoras que asistan al espacio donde se indique que tipo de cuidado realizan, datos poblacionales conforme a los lineamientos que se indican en los formatos de atención poblacional de la Secretaría Distrital de Gobierno.

Nota 4: El asociado deberá entregar una encuesta de satisfacción de las beneficiarias que dé cuenta de la calidad de los servicios, productos y bienes de los cuales fueron beneficiarias.

- **Momento 2: Red de mujeres cuidadoras.**

La visión de este momento es generar una red de cuidado vecinal, barrial y social que se centre en crear una comunidad solidaria y cohesionada, donde el bienestar físico, emocional y social de las mujeres cuidadoras y cuidadas sea una prioridad compartida. Esta red debe ser un espacio inclusivo y equitativo, basado en la corresponsabilidad y el apoyo mutuo, donde vecinos, familias, instituciones y organizaciones locales trabajen juntos para distribuir las responsabilidades de cuidado, reconociendo la importancia de fortalecer los vínculos afectivos y comunitarios. A través de esta red, se busca promover la autonomía de las cuidadoras y garantizar la mejora de la calidad de vida de las mujeres, fomentando una cultura de apoyo que trascienda el ámbito individual hacia el colectivo.

En este espacio se busca incentivar ejercicios y técnicas enfocadas en generar lazos de confianza de las mujeres que estuvieron relacionadas en el momento anterior. De tal forma, que se puedan vincular acciones para hacer efectivo el crecimiento de la red por el cuidado.

Actividad 1: Yoga para el Bienestar Físico y Emocional: Ayudar a las mujeres cuidadoras y personas sujetas de cuidado a desarrollar una práctica que combine el cuidado físico con la relajación mental, promoviendo la calma y la flexibilidad corporal. Se desarrollarán en 2 sesiones con una duración de 2 horas cada una.

- **Clase introductoria de yoga:** Se ofrecerá una sesión introductoria para familiarizar a las cuidadoras con los conceptos básicos del yoga y sus beneficios.
- **Práctica de posturas sencillas (asanas):** Enfocadas en la relajación y la liberación de tensiones físicas acumuladas. Las posturas incluyen el saludo al sol, la postura del niño, y la postura del guerrero.
- **Ejercicios de respiración (pranayama):** Técnicas de respiración que se practican en conjunto con las posturas de yoga, promoviendo el control del estrés y la calma mental.
- **Relajación final (savasana):** Sesión de relajación completa al final de la clase para permitir que el cuerpo y la mente se relajen por completo.
- **Danza Terapéutica**

Actividad 2: Danza Terapéutica (Biodanza): Ayudar a las cuidadoras, cuidadores y cuidados a liberar tensiones emocionales y físicas, conectar con los otros a través del movimiento, promoviendo la conexión con su cuerpo y la expresión de emociones para la vitalidad local. Se desarrollarán 3 sesiones con una duración de 2 horas cada una.

- **Sesión de introducción:** Explicación de la danza como herramienta terapéutica, sus beneficios para el bienestar emocional y cómo puede ser una vía de expresión.
- **Sesiones de biodanza:** Bajo este sistema de danza se permite la integración de los participantes, con el fin de favorecer el desarrollo humano a través de vivencias armonizadoras permitiendo reencontrar la alegría, el placer de vivir y las generaciones de relaciones sanas y de apoyo mutuo. Cada uno de nosotros a través de la música, el movimiento y ejercicios de comunicación en grupo, tiene la posibilidad de recuperar la capacidad de sentir y maravillarse con la vida.
- **Ejercicios de movimiento libre:** Se animará a las cuidadoras a moverse de manera espontánea al ritmo de música suave, permitiendo que fluyan sus emociones.
- **Coreografías guiadas:** Realización de movimientos básicos y coordinados, para desarrollar la sincronización con otras personas y generar un sentimiento de conexión grupal.
- **Círculo de reflexión final:** Espacio para que las cuidadoras compartan sus experiencias y emociones después de la danza, fomentando el apoyo mutuo.

Nota 1: Previamente al abordaje territorial en la etapa de alistamiento se debe realizar una formación para el equipo territorial sobre el manejo adecuado de las herramientas, asegurando la correcta interpretación de las necesidades, expectativas y posibles casos que se presenten en los espacios. En concordancia, el equipo deberá tener personas con habilidades para la interacción social y las acciones abordaje integral hacia las acciones que involucren a las mujeres en sus diversidades.

Nota 2: Se debe generar un sistema de seguimiento para asegurar la participación activa y dar retroalimentación continua sobre los aprendizajes adquiridos. Aplicar evaluaciones antes y después de los talleres para medir el conocimiento adquirido en las técnicas de autocuidado, manejo del estrés, y estrategias de mejora de la calidad de vida.

Nota 3: El asociado deberá entregar una caracterización de las mujeres cuidadoras que asistan al espacio donde se indique que tipo de cuidado realizan, datos poblacionales conforme a los lineamientos que se indican en los formatos de atención poblacional de la Secretaria Distrital de Gobierno.

Nota 4: El asociado deberá entregar una encuesta de satisfacción de las beneficiarias que dé cuenta de la calidad de los servicios, productos y bienes de los cuales fueron beneficiarias.

ELEMENTOS REQUERIDOS

Para el desarrollo de este componente se requieren los siguientes elementos:

#	Item	Descripción	Unidad de medida	Cantidad
1	Guía impresa con técnicas de cuidado, autocuidado para mujeres cuidadoras.	<p>Guías impresas con técnicas de cuidado, autocuidado incluyendo diagramas y pasos para la implementación de cuidados y autocuidado específicos. Adicionalmente, ejercicios y actividades para manejo del estrés en las mujeres cuidadoras, como ejercicios de respiración y relajación, actividades para hacer estudios de caso y simulaciones prácticas que representen escenarios reales sobre el cuidado sus condiciones y el fortalecimiento de entornos familiares para la redistribución de las acciones del cuidado.</p> <p>Dimensiones media carta en papel reciclable de 58gr a 150 gr, cuadrículadas impresión a 1 tinta con logos institucionales.</p> <p>Media carta, cosido a dos ganchos, con paginas máximo de 20 páginas, incluida caratula plastificada en propalcote 300 grs y hojas Bond de 75 grs.</p> <p>Diseño realizado por el asociado, previa aprobación en comité técnico.</p>	Unidad	65
2	Afiches	<p>Tamaño 1/2 pliego, impresos en papel bond de 75 gramos 4x0 (Diseño proporcionado por el asociado de previa aceptación del comité de supervisión y seguimiento) con siluetas humanas, entre otros diseños pedagógicos.</p> <p>Nota 1: La cantidad indicada hace parte de diferentes afiches que serán utilizados que no tienen la misma finalidad en cada una de las sesiones.</p>	Unidad	101

4	Kit de aromaterapia	Kit que contenga 4 aceites esenciales básicos para comenzar en el mundo de la aromaterapia con lavanda, menta, naranja, árbol de té de 10ml, con velas aromáticas y un pequeño librito con información sobre los aceites esenciales y como utilizarlos.	Unidad	65
5	MAT para yoga	Esterillas de para realizar actividad física de material: Goma EVA, antideslizante, a prueba de agua y que permita ser plegable con unas medidas de Largo x Ancho de 173 cm x 61 cm con espesor: 0.6 mm	Unidad	65
7	Refrigerios	<p>1. BEBIDA TIPO: Deberá contener al menos 200 mililitros. Jugo de frutas, yogurt, kumis, avena, y/o similares, no se permitirá el suministro de bebidas empacadas en bolsa plástica, la Alcaldía Local de Suba requiere que las mismas sean entregadas a los asistentes en empaque tetra pack.</p> <p>2. UN PRODUCTO CEREAL O PRODUCTO DE PANADERIA TIPO: Deberán tener un peso mínimo de 100 gramos. Pastel de pollo o carne, ponqué, arepa, empanada, mantecada, arepa con queso, pastel gloria, croissant de jamón y queso, alimentos tipo mantecada, brownie, o ponqué y/o similares. Los gramajes corresponden a los productos ya elaborados.</p> <p>3. UNA FRUTA DE TEMPORADA TIPO: Porción de fruta no menor de 100 gramos. Mandarina, naranja, manzana, pera y/o similares.</p> <p>4. DULCE TIPO: Deberá tener mínimo entre 12 y 15 gramos. Chocolatina, Arequipe, bocadillo o bom bum y/o similares.</p> <p>Nota 1: La cantidad indicada hace parte de la proyección de sesiones que tendrán las mujeres cuidadoras se estima que serán un promedio de 09 sesiones y para hacer efectivos estos espacios se entregara un refrigerio por persona.</p>	Unidad	585

PRODUCTOS Y MEDIOS DE VERIFICACIÓN

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	ACTIVIDADES Y/O PRODUCTO	MEDIO DE VERIFICACIÓN
Implementar los talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres y cuidadoras de la localidad de Suba	Talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Listados de asistencia talleres de reconocimiento del cuidado, autocuidado y labores del cuidado.
Garantizar la entrega de elementos para el desarrollo de los talleres.	Entrega de elementos al finalizar los talleres a las mujeres asistentes a los mismos.	Listados de entrega de elementos firmados por las cuidadoras.
Implementar los talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres cuidadoras de la localidad de Suba	Talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Entregar una caracterización de las mujeres cuidadoras que asistan al espacio donde se indique que tipo de cuidado realizan, datos poblacionales conforme a los lineamientos que se indican en los formatos de atención poblacional de la Secretaria Distrital de Gobierno.
Implementar los talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres cuidadoras de la localidad de Suba	Talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Entregar una encuesta de satisfacción de las beneficiarias que dé cuenta de la calidad de los servicios, productos y bienes de los cuales fueron beneficiarias

2.2 COMPONENTE B – MUJERES CUIDADORAS CAMINANDO EN EL PRESENTE POR EL FUTURO

NOMBRE DE LA INICIATIVA	Laboratorio Cívico: Mujeres Cuidadoras caminando en el presente por el futuro
CÓDIGO DE LA INICIATIVA	36765
PROPÓSITO DE LA INICIATIVA	Construcción del proyecto de vida de las mujeres cuidadoras desde las autonomías y el ejercicio práctico de ellas.
OBJETIVO DE LA INICIATIVA	Promover un proyecto de vida de las mujeres cuidadoras desde el ejercicio de las autonomías: caracterización, autonomías, sensibilización, banco de ayuda y proyecto de vida.
CÓDIGO DEL PROYECTO	1996
NOMBRE DEL PROYECTO	Mujeres guardianes del cuidado
META(S) PLAN DE DESARROLLO	Vincular 3.000 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.
MAGNITUD META VIGENCIA 2024	Vincular 187 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.

MAGNITUD DE LAS PERSONAS A ATENDER CON LA INICIATIVA

Vincular 65 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.

Para dar alcance y ejecución a la iniciativa se proponen las siguientes etapas. Este enfoque integral asegura el bienestar físico, mental, y económico de las cuidadoras, mientras se promueve una red de apoyo mutuo y corresponsabilidad en la comunidad.

La autonomía de las mujeres es resultado de contar con la capacidad para tomar libremente las decisiones que afectan sus vidas en condiciones de igualdad.

CONVOCATORIA E INSCRIPCIONES

El asociado realizará una convocatoria destinando un punto fijo en las instalaciones de la Alcaldía Local de manera permanente, así como de manera descentralizada en las seis (6) Unidades de Planeamiento Local (UPL) Tibabuyes, Rincón, Niza, Britalia, Torca, Suba y la zona rural convocando a personas, diferentes formas organizativas e instancias de la localidad, el proyecto está dirigido para todas las mujeres en sus diferentes diversidades, condiciones y ciclos vitales. Se deberá recurrir a estrategias de comunicación virtual y presencial para la realización de la convocatoria.

Por lo tanto, se debe organizar 1 punto de inscripción dispuestos en un punto de la localidad con sus respectivas sillas, mesas y elementos tecnológicos y de papelería, se deberá designar un día para realizar la convocatoria para las inscripciones.

Adicionalmente, se debe coordinar la logística para asegurar que el equipo pueda realizar las inscripciones sin contratiempos en calidad de duplas (2 por punto) que se dispondrán a hacer las inscripciones en los puntos que se determinen para generar las actividades.

Actividades	Nivel Técnico	Nivel Operativo	Nivel Logístico
Diseño y desarrollo de las inscripciones de las mujeres cuidadoras.	<p>Crear instrumentos de inscripción, en formato encuesta y cuestionario, en formato físico o digital que permita identificar los intereses, necesidades y condiciones de vida de las mujeres cuidadoras que harán parte de la oferta del proyecto.</p> <p>Estos deben estar adaptados a los diferentes perfiles de las y los posibles beneficiarios (edad, nivel educativo, situación económica, entre otros).</p>	<p>Organizar los equipos que realizarán las inscripciones.</p> <p>Elaborar un cronograma de visitas y entrevistas, priorizando las áreas geográficas para la debida inscripción.</p> <p>Generar la estrategia de comunicación oficial y comunitaria para la atracción de mujeres cuidadoras a la oferta del proyecto.</p>	<p>Coordinar la logística para asegurar que el equipo territorial de recolección pueda realizar las inscripciones sin contratiempos.</p>

DESCRIPCIÓN DEL GRUPO POBLACIONAL PRIORIZADO PARA EJECUCIÓN DE ESTE COMPONENTE.

GRUPO POBLACIONAL	REQUISITOS
Cuidadoras de personas cuidadas (niños, niñas, personas con discapacidad, adultos mayores, animales, entre otros)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser mujer mayor de edad (Cisgénero, transfemenina o transgénero) 2. Certificado de residencia que demuestre que habita en la localidad de Suba y/o un recibo de servicio público de no más de un mes en donde se evidencie la dirección del lugar de residencia. 3. Copia documento de identidad de una persona a cargo del cuidado de la persona cuidadora en mención.
TOTAL	65 mujeres

Adicional, se hará convocatoria por medio digital por medio de una herramienta forms siguiendo y atendiendo los mismos elementos de calidad previamente señalados en la documentación que deben aportar las beneficiarias.

METODOLOGÍA

DESARROLLO DE COMPONENTES Y ACTIVIDADES

Fase 1: Diseño del programa formativo: Elaborar un plan detallado que incluya los módulos teóricos y prácticos sobre las técnicas de cuidado y autocuidado para la mejora de la calidad de vida de las mujeres cuidadoras dentro de sus entornos cotidianos.

Elaborar un cronograma con las sesiones que se realizarán en diferentes puntos de la localidad para asegurar que se adecúen a la disponibilidad de las mujeres cuidadoras, posiblemente ofreciendo sesiones en distintos días y horarios. Los espacios deberán estar compuestos de máximo 25 mujeres que recibirán las 6 sesiones que a continuación se encuentran detalladas. Se propenderá que estas mujeres cuidadoras accedan a los servicios en **horarios de tarde y noche** con la finalidad de buscar una flexibilidad entre las labores diarias y las sesiones de autocuidado.

La manzana del cuidado será el espacio por utilizar (preferiblemente). Este debe ser articulado y previamente solicitado para el desarrollo de las actividades, con el fin de generar acciones afirmativas en el marco de los enfoques de transversalización y que deberá estar aprobado conforme a cronograma y visto bueno del comité técnico.

Generar la estrategia de comunicación oficial para el seguimiento de las actividades en territorio y seguimiento a las beneficiarias del proyecto.

Fase 1: Aplicación del taller formativo: El presente taller tiene como objetivo fomentar en las mujeres cuidadoras el desarrollo de competencias y habilidades para mejorar su condición como mujer cuidadora que requiere de mejorar su calidad de vida en diversos entornos, incluyendo el familiar, laboral y social, con un enfoque integral en la gestión del cuidado y el autocuidado. A través de una combinación de sesiones teóricas y prácticas, las mujeres cuidadoras a beneficiar aprenderán técnicas esenciales para mejorar su bienestar psicológico, y herramientas para el manejo del estrés en su rol de cuidadoras con un diferencial acerca de generar

procesos económicos para su auto sostenimiento a través de actividades relacionadas con el aprendizaje del crochet.

Además de la formación técnica, se brindarán sesiones sobre el manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional mediante ejercicios prácticos como la respiración consciente y el mindfulness. Estas herramientas buscan mejorar la calidad de vida de las mujeres cuidadoras.

Se deben contemplar que en las sesiones se apliquen actividades de **role-play**² que contenga simulaciones de situaciones cotidianas de cuidado para mejorar la respuesta en escenarios familiares o laborales y **talleres de manejo del estrés** con prácticas guiadas en respiración, relajación progresiva, y técnicas de mindfulness. Las cuidadoras aprenderán cómo aplicar estas herramientas tanto en su vida personal como en su entorno de trabajo, familiar o social.

Luego de haberse diseñado cada uno de los momentos se deberán ejecutar en espacios de alrededor de 15 a 20 mujeres cuidadoras donde se evidencien el desarrollo de las temáticas de la siguiente forma:

Temáticas

- Introducción al reconocimiento de las herramientas y actividades del cuidado y autocuidado en el contexto social, familiar y laboral para el reconocimiento, la reducción y la redistribución del cuidado. (1,5 horas).
- Técnicas para la distribución de roles y cargas del cuidado en el hogar (1,5 horas).
- Práctica supervisada de técnicas de cuidado con elementos que sean asociados a referencias prácticas de autocuidado y cuidado de las mujeres como ¿Qué siento al verme en el espejo?, ¿Cuáles son los dolores y llamados que hace mi cuerpo?, ¿Cómo me gustaría sentirme día a día?, ¿Qué representa para mi ser una mujer cuidadora?, ¿Cómo puedo hacer de mi hogar un entorno donde pueda redistribuir el cuidado? (3 horas).
- Técnicas de manejo del estrés y autocuidado
- Práctica de relajación y mindfulness
- **Introducción a la meditación:** Breve explicación sobre los beneficios de la meditación en el manejo del estrés y las emociones.
- **Ejercicios de respiración consciente:** Se enseñarán técnicas básicas de respiración profunda para centrar la mente y calmar el sistema nervioso.
- **Meditación guiada:** Con la ayuda de un instructor, las cuidadoras seguirán una visualización guiada enfocada en la autoaceptación y el bienestar emocional.
- **Reflexión individual:** Un breve momento en el que cada cuidadora podrá registrar sus emociones antes y después de la meditación, evaluando los cambios percibidos.

Nota 1: Se acompañarán las sesiones con ejercicios de simulación de situaciones a través de afiches de trabajo en impresión de gran formato.

Las sesiones serán impartidas por un equipo multidisciplinario compuesto por profesionales en enfermería, psicología, terapia ocupacional, educación o ciencias sociales quienes ofrecerán una guía completa y apoyo

² Un juego de rol es una actividad en la que los participantes interpretan personajes y simulan situaciones reales o hipotéticas. Las y los jugadores asumen la identidad, motivaciones y objetivos de su personaje, y actúan en función de ellos.

durante todo el proceso formativo, contando con un tallerista en los temas asociados al aprendizaje del tejido bajo la técnica de crochet. Los talleres incluirán simulaciones, casos prácticos y actividades interactivas, asegurando una experiencia enriquecedora y aplicable al día a día de las cuidadoras.

Estas sesiones estarán transversalizadas por medio **del aprendizaje del crochet**, con la finalidad de potencializar la autonomía económica de las mujeres cuidadoras y reconocer su calidad de vida, entorno a favorecer sus derechos y el reconocimiento, redistribución y la reducción del cuidado haciendo énfasis en el cuerpo y mente como primer territorio que requiere de atención y auto reconocimiento. Los kits para el aprendizaje del tejido en crochet deberán ser entregado al inicio de las sesiones de aprendizaje y acompañamiento asegurando que la formación cumpla con las expectativas de las mujeres cuidadoras.

Adicionalmente, al finalizar las sesiones se deben entregar las guías impresas y digitales con técnicas de cuidado, autocuidado donde se incluyan los diagramas y pasos para la implementación de cuidados y autocuidado específicos. Esta debe contener, ejercicios y actividades para el autocuidado de las mujeres cuidadoras, como ejercicios de respiración y relajación, actividades para hacer estudios de caso y simulaciones prácticas que representen escenarios reales sobre el cuidado sus condiciones y el fortalecimiento de entornos familiares para la redistribución de las acciones del cuidado.

Nota 1: Previamente al abordaje territorial en la etapa de alistamiento se debe realizar una formación para el equipo territorial sobre el manejo adecuado de las herramientas, asegurando la correcta interpretación de las necesidades, expectativas y posibles casos que se presenten en los espacios. En concordancia, el equipo deberá tener personas con habilidades para la interacción social y las acciones abordaje integral hacia las acciones que involucren a las mujeres en sus diversidades.

Nota 2: Se debe generar un sistema de seguimiento para asegurar la participación activa y dar retroalimentación continua sobre los aprendizajes adquiridos. Aplicar evaluaciones antes y después de los talleres para medir el conocimiento adquirido en las técnicas de cuidado, manejo del estrés, y estrategias de mejora de la calidad de vida.

Nota 3: El asociado deberá entregar una caracterización de las mujeres cuidadoras que asistan al espacio donde se indique que tipo de cuidado realizan, datos poblacionales conforme a los lineamientos que se indican en los formatos poblacionales de la Secretaria Distrital de Gobierno.

Nota 4: El asociado deberá entregar una encuesta de satisfacción de las beneficiarias que de cuenta de la calidad de los servicios, productos y bienes de los cuales fueron beneficiarias.

ELEMENTOS

Para el desarrollo de este componente se requieren los siguientes elementos:

#	Item	Descripción	Unidad de medida	Cantidad
	Guía impresa con técnicas de cuidado, autocuidado	Guías impresas con técnicas de cuidado, autocuidado incluyendo diagramas y pasos para la implementación de cuidados y autocuidado específicos. Adicionalmente, ejercicios y actividades para manejo del estrés	Unidad	65

1	para mujeres cuidadoras.	<p>en las mujeres cuidadoras, como ejercicios de respiración y relajación, actividades para hacer estudios de caso y simulaciones prácticas que representen escenarios reales sobre el cuidado sus condiciones y el fortalecimiento de entornos familiares para la redistribución de las acciones del cuidado.</p> <p>Dimensiones media carta en papel reciclable de 58gr a 150 gr, cuadriculadas impresión a 1 tinta con logos institucionales.</p> <p>Media carta, cosido a dos ganchos, con paginas máximo de 20 páginas, incluida caratula plastificada en propalcote 300 grs y hojas Bond de 75 grs.</p> <p>Diseño realizado por el asociado, previa aprobación en comité técnico.</p>		
2	Afiches	Tamaño 1/2 pliego, impresos en papel bond de 75 gramos 4x0 (Diseño proporcionado por el asociado de previa aceptación del comité de supervisión y seguimiento) con siluetas humanas, entre otros diseños pedagógicos.	Unidad	100
3	Kit para crocheterapia	Kit de Crochet con los siguientes elementos: Aguja metálica en crochet #3 mm, Marcadores para crochet, SET de Hilo grueso para crochet, Hilo Cola De Ratón De Nailon 130 M X 2 Mm Matizado, 1 cinta métrica automática retráctil, rematador, maletín para almacenamiento y por los menos 4 rollos de lana.	Unidad	65
4	Tallerista	Bachiller experiencia en enseñanza de tejidos como el crochet y que previamente haya acompañando proyectos sociales.		
5	Refrigerios	<p>1. BEBIDA TIPO: Deberá contener al menos 200 mililitros.</p> <p>Jugo de frutas, yogurt, kumis, avena, y/o similares, no se permitirá el suministro de bebidas empacadas en bolsa plástica, la Alcaldía Local de Suba requiere que las mismas sean entregadas a los asistentes en empaque tetra pack.</p> <p>2. UN PRODUCTO CEREAL O PRODUCTO DE PANADERIA TIPO:</p>	Unidad	390

	<p>Deberán tener un peso mínimo de 100 gramos. Pastel de pollo o carne, ponqué, arepa, empanada, mantecada, arepa con queso, pastel gloria, croissant de jamón y queso, alimentos tipo mantecada, brownie, o ponqué y/o similares. Los gramajes corresponden a los productos ya elaborados.</p> <p>3. UNA FRUTA DE TEMPORADA TIPO: Porción de fruta no menor de 100 gramos. Mandarina, naranja, manzana, pera y/o similares.</p> <p>4. DULCE TIPO: Deberá tener mínimo entre 12 y 15 gramos. Chocolatina, Arequipe, bocadillo o bom bum y/o similares.</p> <p>Nota 1: La cantidad indicada hace parte de la proyección de sesiones que tendrán las mujeres cuidadoras se estima que serán un promedio de 06 sesiones y para hacer efectivos estos espacios se entregara un refrigerio por persona.</p>		
--	---	--	--

PRODUCTOS Y MEDIOS DE VERIFICACIÓN

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	ACTIVIDADES Y/O PRODUCTO	MEDIO DE VERIFICACIÓN
Implementar los talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres cuidadoras de la localidad de Suba.	Talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Listados de asistencia talleres de reconocimiento del cuidado, autocuidado y labores del cuidado a través de crocheterapia.
Garantizar la entrega de elementos para el desarrollo de los talleres.	Entrega de elementos al finalizar los talleres a las mujeres asistentes a los mismos.	Listados de entrega de elementos firmados por las cuidadoras.
Implementar los talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres cuidadoras de la localidad de Suba	Talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Entregar una caracterización de las mujeres cuidadoras que asistan al espacio donde se indique que tipo de cuidado realizan, datos poblacionales conforme a los lineamientos que se

		indican en los formatos de atención poblacional de la Secretaría Distrital de Gobierno.
Implementar los talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres cuidadoras de la localidad de Suba	Talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Entregar una encuesta de satisfacción de las beneficiarias que dé cuenta de la calidad de los servicios, productos y bienes de los cuales fueron beneficiarias

ELEMENTO TRANSVERSAL (BOLSA LOGISTICA)

Teniendo en cuenta que los componentes 1 y 2 pueden tener imprevistos, materiales adicionales u otras necesidades para un adecuado desarrollo de las actividades planteadas, se crea una bolsa logística para satisfacer esas necesidades. Cabe señalar que los recursos que se liberen en cada componente deberán ser utilizados para el desarrollo de los componentes subsiguientes que aun estén en ejecución a fin de complementar las acciones permitan la ejecución del recurso al 100 % siempre y cuando se cumpla con lo requerido dentro de las concertaciones y lo plasmado en el anexo técnico, el asociado deberá informar y justificar con los debidos soportes (actas, solicitudes y demás documentos) tanto la necesidad como por qué no es necesario invertir el recurso en la bolsa destinada inicialmente, este contará con la aprobación del apoyo de la supervisión siempre y cuando se esté de acuerdo con el mismo.

2.3 COMPONENTE C – MANIFIESTO DEL CUIDADO Y LA PERSEVERANCIA

CONVOCATORIA E INSCRIPCIÓN

Esta convocatoria se hará teniendo en cuenta las personas que se encuentran inscritas y en lista de espera en el banco de dispositivos de asistencia técnica personal de la Alcaldía Local de Suba que se encuentren a la espera de la entrega de estos elementos, donde las mujeres inscritas deberán ser seleccionadas por su condición de cuidadora de tiempo completo de otra mujer.

GRUPO POBLACIONAL PRIORIZADO PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE COMPONENTE

GRUPO POBLACIONAL	REQUISITOS
Cuidadoras de personas cuidadas (personas con discapacidad)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser mujer mayor de edad (Cisgénero, transfemenina o transgénero). 2. Certificado de residencia que demuestre que habita en la localidad de Suba y/o un recibo de servicio público de no más de un mes en donde se evidencie la dirección del lugar de residencia.

	<p>3. Copia documento de identidad de una persona a cargo del cuidado de la persona cuidadora en mención.</p> <p>4. Acreditar ser cuidadora de otra mujer en condición de discapacidad, inscrita y en lista de espera en el banco de dispositivos de asistencia técnica personal de la Alcaldía Local de Suba y que se encuentre en tiempo completo a esta labor.</p>
TOTAL	30 mujeres cuidadoras – 30 personas sujetas de cuidado por la mujer cuidadora correspondiente.

Cada mujer participante sea cuidadora o persona sujeta de cuidado adquirirá el compromiso de responsabilidades y de convivencia a través del diligenciamiento una carta en la que la beneficiaria se compromete a participar de todas las actividades propuestas, coordinar con el/la asociado. Dicho documento deberá contener la siguiente información, con los soportes correspondientes:

MUJERES CUIDADORAS

- Nombres completos.
- Acreditar ser cuidadora de persona en condición de discapacidad, inscrita y en lista de espera en el banco de dispositivos de asistencia técnica personal de la Alcaldía Local de Suba y que se encuentre en tiempo completo a esta labor.
- Número de identificación y copia del documento de identidad.
- Datos de caracterización
- Nombre de la EPS
- Número telefónico de persona (familiar de contacto) para comunicarse en caso de emergencia.
- Manifestación expresa de encontrarse en condiciones óptimas de salud para asistir al espacio de respiro, cuidado y autocuidado.
- Las participantes deberán informar por escrito si tienen una dieta especial y los medicamentos que deben consumir (en caso de tratamientos).
- Cumplir con las vacunas requeridas para el ingreso (fiebre amarilla y covid-19), se deberán colocar como mínimo 10 días antes del viaje a la región.
- Presentar un certificado médico en caso de ser alérgica a alimentos, sustancias, químicos, adictivos, medicamentos, fármacos u otras complejidades de tal forma que los servicios prestados durante el viaje sean acordes a las necesidades que se expresen.

PERSONAS SUJETAS DE CUIDADO

- Nombres completos.
- Acreditar ser mujer sujeta de cuidado, inscrita y en lista de espera en el banco de dispositivos de asistencia técnica personal de la Alcaldía Local de Suba y que se encuentre en tiempo completo a esta labor.
- Número de identificación y copia del documento de identidad.
- Datos de caracterización
- Nombre de la EPS

- Número telefónico de persona (familiar de contacto) para comunicarse en caso de emergencia.
- Manifestación expresa de encontrarse en condiciones óptimas de salud para asistir al espacio de respiro, cuidado y autocuidado.
- Las participantes deberán informar por escrito si tienen una dieta especial y los medicamentos que deben consumir (en caso de tratamientos).
- Cumplir con las vacunas requeridas para el ingreso (fiebre amarilla y covid-19), se deberán colocar como mínimo 10 días antes del viaje a la región.
- Presentar un certificado médico en caso de ser alérgica a alimentos, sustancias, químicos, adictivos, medicamentos, fármacos u otras complejidades de tal forma que los servicios prestados durante el viaje sean acordes a las necesidades que se expresen.

Nota 1: Las actividades a desarrollar en el presente proyecto deben ser acompañadas por el recurso humano contratado por el/la asociado, por lo cual dentro de los costos del proyecto se encuentran discriminadas en el equipo ejecutor incluyendo la coordinación del proyecto.

Nota 2: El/la asociado deberá garantizar el amparo de los beneficiarios a través de una póliza de asistencia médica de manera individual y seguro de accidente con una aseguradora, debidamente constituida y legalizada para el territorio colombiano, el cual deberá adquirirse una vez se tenga el listado definitivo de las mujeres inscritas y sus acompañantes. Esta información deberá ser adjuntada al informe mensual que corresponda. Se aclara que esta cobertura será durante el plazo de ejecución del contrato, por medio de los recursos destinados para el monto de la salida.

Nota 3: Los puntos de recogida serán revisados por el/la asociado previa aprobación de la carta de compromiso y anexos, y se comunicará previamente a la beneficiaria.

Adicional, se hará convocatoria por medio digital por medio de una herramienta forms siguiendo y atendiendo los mismos elementos de calidad previamente señalados en la documentación que deben aportar las beneficiarias.

Nota 4: Durante el mes de alistamiento para el viaje contemplado en el cronograma de actividades el asociado en apoyo del profesional de gestión administrativa y social con el profesional social en enfermería contratados deberán hacer inscripción, seguimiento, evaluación de las condiciones de salud y emisión de conceptos de viabilidad para la participación de las mujeres y sus personas a cargo de cuidado.

METODOLOGÍA

DESARROLLO DE COMPONENTES Y ACTIVIDADES

JORNADAS DE RESPIRO, CUIDADO Y PERSEVERANCIA.

Se realizarán jornadas de autocuidado, desconexión de las labores de cuidado, redistribución de las tareas del hogar, espacio de sanación corporal, física y mental que le permita a las cuidadoras y personas a cargo tener una experiencia dinamizadora frente a su ambiente y contexto cotidiano.

Se plantea que la salida de respiro para las mujeres cuidadoras y las mujeres sujetas de cuidado para la presente vigencia en una locación en el destino final seleccionado donde además deberán realizarse algunas actividades y recorridos que permita a las mujeres conocer el contexto y encontrarse con actividades que les permitan

reconocer el cuidado y el autocuidado que deben manejar en sus contextos familiares, vecinales, sociales y laborales. Se realizarán encuentros durante 4 días y 3 noches, se contará con la participación de 50 mujeres de la localidad de Suba previamente identificadas en el banco de ayudas técnicas. Para el desarrollo del proceso se realizarán talleres de 3 a 4 horas cada uno, ajustado a las condiciones del clima para facilidad de las mujeres cuidadoras con supervisión permanente de la Alcaldía Local de Suba y el/la asociado.

Durante todas las jornadas, se llevará a cabo una Mesa Redonda en el Auditorio del Hotel con el fin de socializar las vivencias del día anterior. Cuyas experiencias se recogerán en un documento: **Memorias, intercambio de Saberes “Para el cuidado de las mujeres subanas”** Esas memorias deben contener información relacionada con el mensaje que deja la visita y cuál será el compromiso que fue adquirido frente a crear lazos de cuidado en los territorios determinado en un corto resumen de la experiencia. Dicha memoria será sistematizada por una profesional a cargo del asociado que apoyará y sistematizará la experiencia. Y cada mujer, al llegar a su localidad, replicará la información que socializará a través de un foro virtual y presencial de cierre.

Día 1: Jornada de autocuidado: El autocuidado para las mujeres es tan importante en materia de cuidar la salud mental, física, y espiritual, pero esto en muchas ocasiones pasa a segundo plano (o tercero, o cuarto, o al último) porque las mujeres cuidadoras de personas en discapacidad están demasiado ocupadas. Como mujeres cuidadoras, tienden a dar más de lo que tienen, a comprometer más de lo que deberían, y a dejar muy pocos espacios para tiempo libre y para el cuidado propio. Pero al final del día, las únicas que sufren como resultado son las mujeres cuidadoras (y desde luego la familia también sufre como resultado).

El espacio estará compuesto por una terapeuta ocupacional y una psicóloga que desarrolle momentos asociados a generar habilidades integrales para reconocer actividades para el autocuidado diario desde elementos claves como:

- Actividades de Mindfulness (Mapa de sueños, Respiración consciente, Escaneo Corporal, observación de los pensamientos, meditación guiada, practicar la gratitud, entre otros) y Headspace (meditación, gestión del estrés, dormir mejor, procesar la angustia, entre otros) estos momentos estarán abordados durante la jornada de trabajo y de forma adicional se entregará a cada una de las beneficiarias una **cartilla** donde estarán integradas estas actividades para que en el ámbito de la vida cotidiana las mujeres cuidadoras puedan continuar con estas actividades, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Nota 1: Se entregará una cartilla de autocuidado a cada mujer cuidadora beneficiaria de tal forma que posterior a este proceso continúen con estos espacios desde casa o en sus ambientes cotidianos. Este material será diseñado por el asociado y supervisada por el apoyo a la supervisión del contrato.

Día 2: Jornada de espacio de sanación y desconexión: esta jornada tiene como objetivo contribuir al bienestar emocional de las mujeres mediante el fortalecimiento de competencias emocionales, que favorezcan la apropiación de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Su atención se centra en aquellas mujeres que, debido a distintas dinámicas sociales y culturales, han vivido exclusión y discriminación, afectando así su salud mental.

El espacio estará compuesto por una terapeuta ocupacional y una psicóloga que desarrolle momentos asociados a generar habilidades integrales para reconocer actividades para la sanación diario desde elementos claves como:

- Actividades de yoga, actividad física y generación de resiliencia emocional al aire libre (de preferencia en zonas verdes, playa u otro espacio que permita a las mujeres sentirse en espacio que les permita

conectar con sus emociones y pensamientos) que permitan identificar los recursos propios, el fortalecimiento de procesos resilientes, la identificación y fortalecimiento de redes de apoyo, la resignificación de la salud mental como derecho y necesidad, el fortalecimiento de la autoestima y autoconcepto, la gestión de las emociones, el refuerzo de cualidades y competencias, el aprendizaje de una mejor relación consigo misma y con los demás, y una conexión integral con el cuerpo y las emociones a través de experiencias sensoriales que promuevan el autoconocimiento y el bienestar, entre otros.

- Este espacio se desarrollará con las normas de cuidado, se tendrá un punto de hidratación y materiales como pedagógicos para el desarrollo de las actividades.

Nota 1: Para este espacio se podrá utilizar la guía creada por la Secretaría Distrital de la Mujer llamada **“GUÍA DE ATENCIÓN EN ESPACIOS RESPIRO INDIVIDUALES”**.

Día 3: Reconocer el cuidado como una labor que debe ser redistribuida: El tercer día de actividades se centra en **reconocer el cuidado como una labor que debe ser redistribuida**, lo que implica entender el cuidado no solo como una responsabilidad individual, sino como una tarea colectiva que debe ser compartida equitativamente entre la familia, la comunidad, las instituciones y el Estado. Esta actividad busca sensibilizar a las mujeres cuidadoras y a sus entornos sobre la importancia de romper con los roles tradicionales de género que asignan el cuidado principalmente a las mujeres. A través de reflexiones, dinámicas grupales y ejemplos prácticos, se abordarán estrategias para redistribuir las tareas de cuidado, fomentando la corresponsabilidad y aliviando la carga de quienes dedican gran parte de su tiempo y energía a esta labor. Redistribuir el cuidado es fundamental para avanzar hacia una sociedad más equitativa, donde el bienestar de todas las personas sea una responsabilidad compartida.

- Para este día el asociado deberá preparar un Foro que permita reconocer el cuidado como una labor que debe ser redistribuida en los diferentes contextos de las mujeres.
- Acompañado de un taller práctico que involucre las formas en las que deban ser redistribuidas las labores del cuidado.
- **Cuidar, cuidarnos y co – cuidar:** esta actividad se centra en el entendimiento y práctica del cuidado desde una perspectiva integral y colaborativa. Implica no solo atender las necesidades de quienes dependen del cuidado, sino también reconocer la importancia de autocuidarse y promover la corresponsabilidad en las labores de cuidado. Este enfoque busca empoderar a las mujeres cuidadoras al brindarles herramientas para mantener su propio bienestar físico y emocional, al mismo tiempo que se fomenta el co-cuidado, es decir, la distribución equitativa de estas responsabilidades entre las redes familiares, comunitarias e institucionales, reconociendo el valor colectivo del cuidado.

Adicionalmente, al finalizar las sesiones se deben entregar las guías impresas y digitales con técnicas de cuidado, autocuidado donde se incluyan los diagramas y pasos para la implementación de cuidados y autocuidado específicos. Esta debe contener, ejercicios y actividades para el autocuidado de las mujeres cuidadoras, como ejercicios de respiración y relajación, actividades para hacer estudios de caso y simulaciones prácticas que representen escenarios reales sobre el cuidado sus condiciones y el fortalecimiento de entornos familiares para la redistribución de las acciones del cuidado. Adicionalmente, se deben entregar los elementos base para las actividades contemplados en el presente anexo técnico.

Las sesiones serán impartidas por un equipo multidisciplinario compuesto por profesionales en enfermería, psicología, terapia ocupacional, educación o ciencias sociales quienes ofrecerán una guía completa y apoyo

durante todo el proceso formativo. Los talleres incluirán simulaciones, casos prácticos y actividades interactivas, asegurando una experiencia enriquecedora y aplicable al día a día de las cuidadoras.

ACCIONES DE RELEVO

Adicionalmente, los espacios de respiro para las mujeres cuidadoras tendrán relevos para lograr una verdadera desconexión frente a las labores del cuidado por medio de actividades lúdicas y recreativas que estarán a cargo del personal que acompañara el espacio destinadas a las personas sujetas de cuidado. En ningún caso, las personas sujetas de cuidado podrán estar solas o sin actividades que les permitan disfrutar de los espacios y buscar un empoderamiento de estas, conforme a sus necesidades. Adicionalmente, las personas sujetas de cuidado contarán con profesionales que acompañen sus actividades, mientras las mujeres cuidadoras disfrutaran de los espacios formativos y de respiro.

Se deberán plantear actividades como:

- **Juegos de mesa:** Jugar a juegos tradicionales como el dominó, el parchís, la oca, o las cartas que les permita integrar habilidades, desarrollar emociones y fortalecer espacios de conexión con otras personas diferentes a sus cuidadoras.
- **Música y arte:** Escuchar música juntos, cantar, bailar, o hacer proyectos de arte, puede ayudar a las mujeres cuidadas en el espacio de relevo al compartir con otras personas.
- **Lectura:** Realizar espacios de lectura permitirá conectar con espacios para la imaginación y la integración con las personas a su alrededor.
- **Actividades físicas:** Si bien se contemplan espacios para realizar actividades en el tiempo libre, se podrán realizar espacios como aeróbicos, yoga, respiración, entre otros que permitan cultivar son actividades que pueden mejorar la salud, la fuerza, la resiliencia y la adaptación a otras personas en diferentes espacios.

Cronograma

DÍA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Uno (1)	Jornada de autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> • Traslado de Mujeres: Suba-Bogotá-Destino final seleccionado. • El desayuno el primer día se tomará en Bogotá. • Llegada al destino final seleccionado. • Almuerzo. • Entrega y distribución de habitaciones. Organización de Equipajes. • Acuerdos de convivencia, metodología de trabajo, temas y plan de acción de los siguientes días de encuentro de saberes. • Taller de herramientas y métodos para el autocuidado en espacios familiares, sociales, laborales y cotidianos.

<p>Dos (2)</p>	<p>Jornada de espacio de sanación y desconexión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno. (Acordar grupos para la toma de desayuno u otros alimentos) • Para este día se realizará segunda parte de taller que iniciará en la mañana, con una duración de tres -3- horas, relacionadas al autocuidado. • Se iniciará la jornada de sanación y desconexión que permitirá contribuir al bienestar emocional de las mujeres mediante el fortalecimiento de competencias emocionales, que favorezcan la apropiación de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. • Almuerzo • Evaluación del día- Conclusiones
<p>Tres (3)</p>	<p>Reconocer el cuidado como una labor que debe ser redistribuida - Cuidar, cuidarnos y co - cuidar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno • Para el Intercambio Saberes y Sabidurías el/la Asociado deberá preparar un Foro que permita reconocer el cuidado como una labor que debe ser redistribuida en los diferentes contextos de las mujeres. • Acompañado de un taller práctico que involucre las formas en las que deban ser redistribuidas las labores del cuidado. • Almuerzo • Actividad de integración
<p>Cuatro (4)</p>	<p>Jornada de autocuidado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno será en el hotel • Refrigerio • Traslado de Mujeres: destino final seleccionado a Bogotá • Traslado de Mujeres a punto de encuentro en la localidad.

Nota 1: El itinerario aquí descrito puede contener cambios en los temas asociados al traslado entre la localidad y el destino final que salga seleccionado. Adicionalmente, las actividades podrán ser ajustadas sin hacer de lado los procesos de sensibilización y cuidado.

REQUISITOS PARA LA ESTANCIA

Como parte de las estrategias de cuidado a las mujeres cuidadoras el presente componente estará desarrollado en una ciudad con destino final seleccionado de preferencia a ciudades costeras y marítimas, donde además deberán realizarse algunas actividades asociadas a crear hábitos de cuidado y autocuidado en estas mujeres, así como espacios de respiro y ocio el cual contendrá actividades y recorridos específicos dentro de la ciudad y sitios cercanos. El espacio de alojamiento debe cumplir con las condiciones necesarias para el hospedaje, la alimentación, y el desarrollo de las actividades planteadas, pensando en el acceso de personas con movilidad reducida, otras discapacidades y posibles acompañantes. Tendrá por lo menos una (1) piscina, zonas de recreación, esparcimiento y entretenimiento.

El oferente deberá garantizar y asegurar que el espacio físico donde se desarrollarán las actividades cuente con todas las condiciones de accesibilidad, capacidad y que cumpla con las características señaladas.

Los costos de transporte en el que incurre el asociado será el necesario para trasladar la población objeto de este proceso (MUJERES CUIDADORAS Y SUS ACOMPAÑANTES) desde la localidad de Suba hasta el aeropuerto a la ciudad de destino, así como todos los recorridos dentro del mismo; teniendo en cuenta además los transportes dentro de la ciudad de destino, estos recorridos son ida y vuelta.

Requisitos técnicos mínimos de los proponentes para la prestación del servicio de hospedaje.

- A. Tener una disponibilidad no menor a cuarenta (40) habitaciones, solo para la ejecución del contrato de una acomodación doble.
- B. Tener un ingreso para la circulación de huéspedes y personal de servicio
- C. Área de recepción
- D. Contar con un plan de evacuación y emergencias
- E. Contar con el personal de limpieza para el aseo de las habitaciones
- F. Botiquín de primeros auxilios y enfermera con disponibilidad 24/7
- G. Responder por la garantía cuando esto lo demande
- H. Contar con las condiciones de seguridad y salubridad (baños, piscinas, zonas húmedas, etc)
- I. Instalaciones adecuadas para personas con discapacidad y personas mayores de acuerdo con la normatividad vigente.
- J. Instalaciones adecuadas para el desarrollo de cada una de las actividades planteadas en la ejecución del proceso.

Preparación y coordinación de viaje espacio de respiro, cuidado y autocuidado.

Se realizará la preparación durante 4 semanas, donde el/la asociado explicará y acompañará a las mujeres y sus acompañantes en la preparación de los detalles del viaje, condiciones de transporte terrestre y aéreo, cronograma, horarios, instalación en el hotel, visitas y recorridos, alimentación, plan de emergencias, entrega de carta de compromiso, vacunas y pólizas.

ELEMENTOS

Para el desarrollo de este componente se requieren los siguientes elementos:

#	Item	Descripción	Unidad de medida	Cantidad
	Guía impresa con técnicas de cuidado, autocuidado para mujeres cuidadoras y personas	Guías impresas con técnicas de cuidado, autocuidado incluyendo diagramas y pasos para la implementación de cuidados y autocuidado específicos. Adicionalmente, ejercicios y actividades para manejo del estrés en las mujeres y personas cuidadoras, como ejercicios de respiración y relajación, actividades para hacer estudios de caso y simulaciones prácticas que representen escenarios reales sobre el cuidado sus	Unidad	60

1	sujetas de cuidado.	condiciones y el fortalecimiento de entornos familiares para la redistribución de las acciones del cuidado. Dimensiones media carta en papel reciclable de 58gr a 150 gr, cuadriculadas impresión a 1 tinta con logos institucionales. Media carta, cosido a dos ganchos, con paginas máximo de 20 páginas, incluida caratula plastificada en propalcote 300 grs y hojas Bond de 75 grs. Diseño realizado por el asociado, previa aprobación en comité técnico.		
2	Afiches	Tamaño 1/2 pliego, impresos en papel bond de 75 gramos 4x0 (Diseño proporcionado por el asociado de previa aceptación del comité de supervisión y seguimiento) con siluetas humanas, entre otros diseños pedagógicos.	Unidad	110
3	Kit de aromaterapia	Kit que contenga 4 aceites esenciales básicos para comenzar en el mundo de la aromaterapia con lavanda, menta, naranja, árbol de té de 10ml, con velas aromáticas y un pequeño librito con información sobre los aceites esenciales y como utilizarlos.	Unidad	60
4	MAT para yoga	Esterillas de para realizar actividad física de material: Goma EVA, antideslizante, a prueba de agua y que permita ser plegable con unas medidas de Largo x Ancho de 173 cm x 61 cm con espesor: 0.6 mm	Unidad	60
5	Transporte Aeropuerto - Localidad (IDA)	Servicio de transporte cómodo para 30 a 40 personas (por viaje ida y vuelta) en perímetro urbano y rural), Modelo los últimos 5 años, con la documentación de acuerdo con la normatividad vigente.	Unidad	2
6	Transporte Localidad - Aeropuerto (VUELTA)	Servicio de transporte cómodo para 30 a 40 personas (por viaje ida y vuelta) en perímetro urbano y rural), Modelo los últimos 5 años, con la documentación de acuerdo con la normatividad vigente.	Unidad	2
7	Tiquetes aéreos (3 destinos opcionales) y transporte para movilización	Tiquetes aéreos con 3 destinos opcionales para realizar actividades de respiro y transporte para movilización de las personas de aeropuerto a hotel y de hotel a aeropuerto	Unidad	70
8	Hospedaje todo incluido	Hospedaje para 4 días 3 noches el espacio de alojamiento debe cumplir con las condiciones necesarias para el hospedaje, la alimentación todo incluido, y el desarrollo de las actividades planteadas, pensando en el acceso de personas con movilidad	Unidad	70

		reducida, otras discapacidades y posibles acompañantes. Tendrá por lo menos una (1) piscina, zonas de recreación, esparcimiento y entretenimiento y en lo posible espacios al aire libre.		
--	--	---	--	--

Almuerzos: El asociado deberá entregar 70 almuerzos, refrigerios y otras alimentaciones para las mujeres, sus acompañantes participantes de los espacios de respiro, el equipo de trabajo y el apoyo a la supervisión.

Traslado: El asociado deberá proveer el traslado de las 30 mujeres con sus 30 acompañantes y de forma adicional de las personas que hacen parte del talento humano y del apoyo a la supervisión, teniendo en cuenta las condiciones de salud y posible movilidad reducida de las personas que las mujeres cuidan.

Nota 1: Para el caso de las bebidas tanto los almuerzos como refrigerios, se debe ofrecer la opción con o sin azúcar, teniendo en cuenta que el proyecto incluye mujeres y personas con discapacidad quienes podrían tener restricciones en su alimentación.

Nota 2: Quien realice el abastecimiento de almuerzos y refrigerios deberá cumplir con lo establecido en la normatividad vigente para la prestación de este servicio en las condiciones de higiene y salubridad.

BOLSA DE IMPREVISTOS

Las actividades de respiro serán adaptadas de acuerdo con el grupo poblacional.

El asociado que resulte adjudicado para el desarrollo de las actividades contempladas en este objeto contractual deberá suministrar y realizar a todo costo el montaje y desmontaje de la logística necesaria para su desarrollo, esto incluye los insumos necesarios para el desarrollo de las actividades de respiro elementos logísticos, materiales e imprevistos y necesidades que se puedan presentar.

Para ello, se contará con una bolsa logística de ítems no previstos, debido a la naturaleza de la salida se determinó que los artículos y servicios necesarios para la ejecución de la propuesta y que a su vez son los elementos que puede contener cada bolsa de recursos, dicho lo anterior y en el entendido de poder acceder a elementos no previstos de manera inicial o que sean fruto de las reuniones de plan metodológico, se determina una bolsa de ítems no previstos.

El Fondo de Desarrollo Local de Suba ha generado un rubro para imprevistos con la finalidad de cubrir solicitudes de elementos que no se hayan contemplado, para lo cual el asociado entregará tres (3) cotizaciones de los elementos requeridos para la implementación de las actividades en los eventos y una cotización adjuntada por el fondo de desarrollo local que serán analizadas por el comité técnico para escoger la más viable para la entidad y para cumplir a cabalidad con el objeto contractual y las actividades correspondientes al componente en cuestión.

Nota 1: Teniendo en cuenta el sistema de bolsas creado para cada uno de los componentes del contrato, es necesario tener en cuenta que los recursos que se liberen en cada componente deberán ser utilizados para el desarrollo de los componentes que aun estén en ejecución a fin de complementar las acciones permitan la ejecución del recurso al 100 % siempre y cuando se cumpla con lo requerido dentro de las concertaciones y lo

plasmado en el anexo técnico, el asociado deberá informar y justificar con los debidos soportes (actas, solicitudes y demás documentos) tanto la necesidad como por qué no es necesario invertir el recurso en la bolsa destinada inicialmente, este contará con la aprobación del apoyo de la supervisión siempre y cuando se esté de acuerdo con el mismo.

PRODUCTOS Y MEDIOS DE VERIFICACIÓN

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	ACTIVIDADES Y/O PRODUCTO	MEDIO DE VERIFICACIÓN
Implementar jornadas de respiro con la aplicación de talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres y personas cuidadoras de la localidad de Suba.	Jornadas de respiro con la aplicación de talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Listados de asistencia a la jornada de respiro talleres de reconocimiento del cuidado, autocuidado y labores del cuidado a través de la salida de respiro
Garantizar la entrega de elementos para el desarrollo de los talleres.	Entrega de elementos al finalizar los talleres a las mujeres asistentes a los mismos.	Listados de entrega de elementos firmados por las cuidadoras.
Garantizar la entrega del documento con las experiencias en la jornada de respiro	Entrega de documento en formato físico y digital de las experiencias del espacio	Documento físico y digital.
Implementar los talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres y personas cuidadoras de la localidad de Suba	Talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Entregar una caracterización de las mujeres cuidadoras que asistan al espacio donde se indique que tipo de cuidado realizan, datos poblacionales conforme a los lineamientos que se indican en los formatos de atención poblacional de la Secretaria Distrital de Gobierno.
Implementar los talleres formativos en materia de cuidado para las mujeres y personas cuidadoras de la localidad de Suba	Talleres de cuidado, autocuidado y reconocimiento de las labores del cuidado.	Entregar una encuesta de satisfacción de las beneficiarias que dé cuenta de la calidad de los servicios, productos y bienes de los cuales fueron beneficiarias

COMPONENTE: CIERRE DEL PROYECTO

Este componente de cierre del proyecto de mujeres cuidadoras se centra en consolidar los logros alcanzados y garantizar la sostenibilidad de la red creada. Se desarrollarán actividades de evaluación participativa donde las cuidadoras podrán compartir sus experiencias, reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos y aportar sugerencias para el futuro de la red. Este espacio servirá también para medir el impacto del proyecto a través de indicadores previamente establecidos, permitiendo identificar los cambios en el bienestar psicológico, físico y económico de las participantes. Además, se realizarán sesiones de retroalimentación con las instituciones colaboradoras para fortalecer las alianzas y proyectar posibles estrategias de continuidad.

Otra actividad clave dentro de este evento es el reconocimiento del esfuerzo y compromiso de las cuidadoras, destacando sus avances en la formación y desarrollo personal. Durante este encuentro, se promoverá la visibilidad del trabajo de la red mediante la presentación de testimonios y logros, creando un espacio de reconocimiento comunitario y fortalecimiento del sentido de pertenencia. Paralelamente, se ofrecerán recursos y herramientas que faciliten la continuidad del apoyo mutuo, incluyendo la entrega de materiales informativos y la consolidación de canales de comunicación dentro de la red, para asegurar que las mujeres cuidadoras sigan fortaleciendo su autonomía y bienestar a largo plazo.

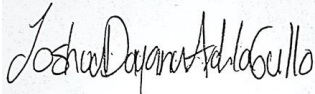
ELEMENTOS

#	Item	Descripción	Unidad de medida	Cantidad
1	Refrigerio tipo	<p>1. BEBIDA TIPO: Deberá contener al menos 200 mililitros. Jugo de frutas, yogurt, kumis, avena, y/o similares, no se permitirá el suministro de bebidas empaçadas en bolsa plástica, la Alcaldía Local de Suba requiere que las mismas sean entregadas a los asistentes en empaque tetra pack.</p> <p>2. UN PRODUCTO CEREAL O PRODUCTO DE PANADERIA TIPO: Deberán tener un peso mínimo de 100 gramos. Pastel de pollo o carne, ponqué, arepa, empanada, mantecada, arepa con queso, pastel gloria, croissant de jamón y queso, alimentos tipo mantecada, brownie, o ponqué y/o similares. Los gramajes corresponden a los productos ya elaborados.</p> <p>3. UNA FRUTA DE TEMPORADA TIPO: Porción de fruta no menor de 100 gramos. Mandarina, naranja, manzana, pera y/o similares.</p> <p>4. DULCE TIPO: Deberá tener mínimo entre 12 y 15 gramos. Chocolatina, Arequipe, bocadillo o bom bum y/o similares.</p>	Unidad	100
2	Auditorio	Auditorio o salón: alquiler incluyendo servicio de aseo, para el desarrollo de sesiones con capacidad para cien (100) personas. Incluye mesas y sillas, sonido, video beam, pantalla de 50", computador portátil jornada de 4 a 8 horas	Unidad	1

PRODUCTOS Y MEDIOS DE VERIFICACIÓN

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	ACTIVIDADES Y/O PRODUCTO	MEDIO DE VERIFICACIÓN
Garantizar el involucramiento de la comunidad para el reconocimiento del cuidado	Jornada de cierre abierta a la comunidad y con el involucramiento de las mujeres beneficiarias del proyecto	Listados de asistencia a la jornada de cierre del proyecto

CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN PROYECTO MUJERES GUARDIANES DEL CUIDADO 2024																					
	MES PROYECTADO	MES 1				MES 2				MES 3				MES 4				MES 5			
	SEMANA DEL PROYECTO	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ALISTAMIENTO	Comité técnico																				
	Contratación del personal																				
	Elaboración de documentación																				
	Plan de trabajo																				
	Definición de espacios																				
	Diseño de material pedagógico																				
	Presentación pública del proyecto																				
	Capacitación sobre enfoque de género																				
Componente 1: Red De Mujeres Por El Reconocimiento Del Cuidado.	Convocatoria e inscripciones																				
	Punto 1: Aplicación de taller formativo																				

Elaboró	Dependencia	Firma
N.A. Profesional del área técnica	FDLS– Oficina de (nombre oficina técnica)	N.A.
Elaboró	Dependencia	Firma
JOSHUA DAYANA ARDILA GALLO Profesional de Planeación	FDLS – Oficina de Planeación	
Revisó	Dependencia	Firma
MARLEN MAZANORY PARRA Profesional de Contratación	FDLS– Oficina de Contratación	
Revisó	Dependencia	Firma
SANDRA CORREDOR BUITRAGO Profesional Universitaria Planeación	FDLS – Oficina de Planeación	
Revisó	Dependencia	Firma
INGRID CAROLINA AVILA Profesional de Planeación	FDLS – Oficina de Planeación	