

FORMATO RESUMEN MESAS COCREACIÓN CONSTRUCTORES LOCALES

META: Vincular 1260 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado durante el cuatrienio			Rol Constructor: Participante y orientador
Nombre de la propuesta: (transcribirla de la bd) : Actividades de respiro desde la cultura y la identidad afro			
<p>¿su propuesta qué ayuda a mejorar en el barrio o localidad?</p> <p>Ayudará a que las mujeres afro latinas de la localidad de Fontibón tengan espacios donde van a reencontrarse con ellas mismas, a reforzar el ámbito del cuidado mediante diferentes talleres sobre cuidados, prevención de violencias, espacios de reflexión, relajación, lectura, etc.</p> <p>Adicionalmente, para dar a conocer su gastronomía, su cultura, costumbres y sobretodo transmitir todos estos saberes ancestrales para las nuevas generaciones.</p>			
<p>¿cuál es el objetivo? (transcribirla de la bd, ampliarlo o aclararlo)</p> <p>Esta propuesta fue concertada en el marco de Laboratorios diferenciales.</p> <p>La propuesta plantea el cuidado desde la mirada del empoderamiento de las mujeres negras, afrocolombianas donde se pueda contar con un lugar, espacio y oferta en la realización de actividades de respiro con enfoque diferencial étnico afro donde se reconozca los aportes de las mujeres cuidadoras negras al país, a la cultura y a las familias de la localidad. Así mismo, se busca minimizar el tema de racismo y la generación de un espacio de intercambio de saberes con otras mujeres cuidadoras de la localidad.</p>			
Fase o componente 1. Talleres de cuidado			
Actividad (Qué)	Recursos (materiales, servicios, logística, personal)	Tiempo estimado	Producto (SI: describirlo; NO: N/A)
1. Talleres cuidados de la piel, menstruación, menopausia, partos y posparto a través de la medicina ancestral; donde se aborde las dimensiones del cuidado, autocuidado y cuidado. *120 mujeres	A Persona capacitadora con conocimientos en cuidado personal (Cosmetólogo-esteticista) B Kits para la piel, hidratante, tónico, labiales, color piel, mascarillas para el cuidado capilar . C Cartilla con los cuidados básicos de la piel y cabello en mujeres Afro.	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> B. hidratante y tónico: Tónico de Aloe Vera está creado para prevenir la irritación en la piel sus propiedades calmantes proveen una sensación de bienestar fresca que hidratan y protegen tu piel mejorando su aspecto haciendo que tu cutis luzca más sano y joven.

		<ul style="list-style-type: none"> El Aloe Vera es una planta milenaria que posee propiedades cicatrizantes, calmantes y regeneradoras. <p>Labiales para mujeres afro:</p> <p>-Labios gruesos: Buscaremos tonos discretos y uniformes. Tiraremos a tonos oscuros «vampy» o brillos incoloros. Esto hará que no destaquen más de lo deseado.</p> <p>-Labios finos: Su mejor apuesta son los tonos claros con gloss. Esto ayuda a crear un efecto de volumen, especialmente si lo aplicamos en la parte central del labio.</p> <p>-Tonos nude: Apartaremos los más claros y glossy, para evitar el temido efecto «boca donut» Escogeremos tonos naturales y cercanos al tono de nuestra piel.</p> <p>-En cuanto a los rosas, son ideales los «kinky pink»: Dan un toque joven</p> <p>Las mascarillas caseras para el pelo rizado de distintos tipos, según los beneficios que aporten a nuestro pelo (nutritivas, reparadoras, para dar brillo, puntas abiertas, etc...).</p> <p>Ingredientes de la mascarilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> Un yogur griego (o en su defecto un yogur natural). Dos cucharadas de aceite oliva. Dos cucharadas de miel. <p>Mezclar bien todos los ingredientes. Después, aplicar la mascarilla sobre el cabello y dejar actuar al menos durante 30 minutos, a la vez que cubrimos el pelo con un gorro plástico. Por último, aclarar con abundante agua.</p>
--	--	---

Fase o componente 2: Espacios de reflexión nutricional y Lecturas afros en relación a los aportes de mujeres cuidadoras en la historia y luchas no contadas ausentes y presentes en Colombia			
1. Espacios de reflexión nutricional, redistribución de la preparación de los alimentos y cambio de roles; a través de escenarios de intercambio y reflexión sobre las construcciones culturales de la cocina afro. 2. Lecturas Afro, espacio de intercambio narrativo	A. Capacitador en temas de nutrición y/o Profesional en manipulación de alimentos Afro de la localidad	2 Horas	
	B Persona afro con conocimientos en relación a los aportes de mujeres cuidadoras en la historia y luchas no contadas ausentes y presentes en Colombia.		
Fase o componente 3: Talleres de danza afro- salida enfocada al cuidado			
3. Saber el proceso de la danza afro, su significado y para que se utiliza. 4. Salida enfocada al cuidado	A. Profesional en danzas afro latinas	2 horas	Certificación de participación en el proceso
	B. Video como recuento del proceso de formación		
	C. Certificados de participación		
Fase o componente 4: Salida enfocada al cuidado			
1. Salida enfocada al cuidado, circulo de la palabra, estación del amor propio.	A. Capacitador que acompañe a las mujeres que intervenga en diferentes espacios de cuidado y reflexión	1 día	
	B. Bus que lleve y traiga a las mujeres, refrigerios		
Qué tipo de población será beneficiaria: Mujeres afro latinas de la localidad de Fontibón		Qué cantidad: 120	
En dónde se ejecutaría la propuesta. (barrios, upz, toda la localidad): UPZ 75			