

MANUAL

**PARA EXPLORAR LA
INFRAESTRUCTURA DE
CUIDADOS BARRIALES**



GRRIPP

Gender Responsive
Resilience and Intersectionality in
Policy and Practice





PROPIEDAD INTELECTUAL

El manual se crea en el marco del proyecto “Plan para explorar la infraestructura de cuidados barriales. El caso del barrio Juanita Aguirre en la comuna de Conchalí, Santiago de Chile”.

Todos los textos, imágenes y fotografías (excepto los indicados), así como el diseño y concepto general del manual pertenecen al Colectivo Ciudadanas Cuidando y Cooperativa Ciudadanas Cuidando.

Equipo responsable
Gloria Sepúlveda
Verónica Contreras
Pía Soto
Daniela Solar
Macarena Solar

L@s alentamos a reapropiarse de los saberes compartidos en este manual y a buscar la ciudad cuidadora que necesitan.

Los contenidos de este Informe pueden ser reproducidos en cualquier medio, citando la

Fuente: “Colectivo y Cooperativa Ciudadanas Cuidando (2022). Manual para explorar la infraestructura de cuidados barriales”.

Santiago de Chile, marzo de 2022.



@ciudadanascuidando
@cooperativaciudadanascuidando



ciudadanascuidando@gmail.com
cooperativaciudadanascuidando@gmail.com



AGRADECIMIENTOS

Sin duda que este proyecto no habría sido lo mismo sin las personas y organizaciones que quisieron colaborar con nosotr@s. Agradecemos su tiempo, conocimientos y disposición para acompañarnos en la realización de esta idea. Así mismo, creemos que la interdependencia, la colaboración y la comunidad son recursos necesarios para organizarnos y llevar a cabo nuestras ciudades cuidadoras. ¡Muchas Gracias y esperamos volver a encontrarnos con ustedes en el futuro!

Ciudadanas Cuidando



ARANKA SCHERPING
Tallerista y creadora del
mapeo corporal

**SEBASTIÁN
SOLAR ITURRA**
Fotografía, grabación,
edición, montaje,
dirección y producción
audiovisual

CLAUDIA MUÑOZ
Intérprete Lengua
de Señas

CÉSAR AZÓCAR
Imágenes Dron

MANUEL GUZMÁN
@sonidoflotante
Sonido y locución

MARIOLY SÁNCHEZ
Traducción de libreto y
subtítulos en inglés

**COLECTIVA NOSOTRAS
AUDIOVISUALES**
@nosotrasaudiovisuales

MILA BELÉN
@mila.belen_
Fotógrafa invitada

Tema 1 Autogestión y sostenibilidad en el tiempo de mi red de cuidados

Autogestión comunitaria para garantizar los cuidados

¿Qué es la autogestión?

La autogestión es un sistema organizativo de la vida del cuidado de una persona que depende de la propia red de cuidadores. El objetivo es garantizar la sostenibilidad y la calidad de los cuidados, así como el bienestar de las personas cuidadas.

¿Qué debe hacer?

- 1. Realizar un diagnóstico de las necesidades de las personas cuidadas y de los recursos disponibles.
- 2. Establecer un plan de cuidados que responda a las necesidades de las personas cuidadas.
- 3. Organizar y coordinar los recursos disponibles para garantizar la calidad de los cuidados.



Organización y desarrollo de la comunidad

- 1. Crear un espacio físico o virtual donde se reúnan los cuidadores para compartir experiencias y conocimientos.
- 2. Establecer normas y reglas que permitan el funcionamiento ordenado de la comunidad.
- 3. Promover la participación activa de todos los miembros de la comunidad en las actividades y decisiones.

Sostenibilidad en el tiempo de la Red Cuidadora



La sostenibilidad en el tiempo de la Red Cuidadora implica garantizar la continuidad de los cuidados a largo plazo, considerando tanto las necesidades de las personas cuidadas como las capacidades de los cuidadores.

En el tiempo de la Red Cuidadora, es importante considerar tanto las necesidades de las personas cuidadas como las capacidades de los cuidadores. Esto implica establecer un plan de cuidados que sea sostenible a largo plazo.

La sostenibilidad en el tiempo de la Red Cuidadora implica garantizar la continuidad de los cuidados a largo plazo, considerando tanto las necesidades de las personas cuidadas como las capacidades de los cuidadores.

Relación con el Estado: importancia de lo anterior en políticas estatales

El Estado tiene un rol fundamental en la sostenibilidad de las redes de cuidados, ya que puede proporcionar recursos, apoyo técnico y normativo para garantizar la calidad de los cuidados.

La relación con el Estado es importante porque permite acceder a recursos y apoyo técnico que pueden mejorar la sostenibilidad de las redes de cuidados.

El Estado tiene un rol fundamental en la sostenibilidad de las redes de cuidados, ya que puede proporcionar recursos, apoyo técnico y normativo para garantizar la calidad de los cuidados.

La relación con el Estado es importante porque permite acceder a recursos y apoyo técnico que pueden mejorar la sostenibilidad de las redes de cuidados.



Infraestructura de cuidados

La infraestructura de cuidados incluye los recursos físicos y humanos necesarios para garantizar la calidad de los cuidados, como viviendas adecuadas, servicios de salud y personal capacitado.

La infraestructura de cuidados es fundamental para garantizar la sostenibilidad de las redes de cuidados, ya que proporciona el entorno físico necesario para el cuidado.

La infraestructura de cuidados incluye los recursos físicos y humanos necesarios para garantizar la calidad de los cuidados, como viviendas adecuadas, servicios de salud y personal capacitado.

La infraestructura de cuidados es fundamental para garantizar la sostenibilidad de las redes de cuidados, ya que proporciona el entorno físico necesario para el cuidado.

Red comunitaria Resiliente en Red

Una red comunitaria resiliente es aquella que puede adaptarse y recuperarse de situaciones de crisis, manteniendo la calidad de los cuidados y el bienestar de las personas cuidadas.

La resiliencia de una red comunitaria depende de su capacidad para adaptarse a los cambios y superar las dificultades que se presenten.

Una red comunitaria resiliente es aquella que puede adaptarse y recuperarse de situaciones de crisis, manteniendo la calidad de los cuidados y el bienestar de las personas cuidadas.

La resiliencia de una red comunitaria depende de su capacidad para adaptarse a los cambios y superar las dificultades que se presenten.



CARTA A QUIEN LEE

El “Plan para explorar la infraestructura de cuidados barriales”, sin duda fue una experiencia enriquecedora en cuanto a entender cómo las personas cuidadoras construyen redes a través de la ciudad y van generando barrios más cuidadosos. Estuvo lleno de espacios de intimidad, donde pudimos contar nuestras historias en relación al cuidado y también pensar en cómo queremos vivir en una sociedad que cuide de manera comunitaria.

Fue un trabajo donde conjugamos un sin número de colaboraciones, conocimientos, y metodologías que nos permitieron sacar adelante este proyecto. Por estas razones, quisimos crear el **“MANUAL PARA EXPLORAR LA INFRAESTRUCTURA DE CUIDADOS BARRIALES”**. En el cual podrás encontrar aquellos conceptos con que trabajamos y construimos la mirada de la infraestructura de cuidados; las metodologías expuestas y aplicadas para abarcar las dimensiones de un barrio cuidador y los resultados más relevantes para la comunidad y para nosotras.

Esperamos que disfruten empleando las ideas que contiene el manual, que lo puedan replicar con su comunidad cuidadora y también les invitamos a tomar lo que necesites de él, a modificar y crear nuevas metodologías para caminar hacia una Ciudad Cuidadora.

Abrazos,

Colectivo Ciudadanas Cuidando.



RUTA A LA CIUDAD CUIDADORA

INTRODUCCIÓN
Página 10



GLOSARIO
Página 12

INFRAESTRUCTURA DE CUIDADOS
Página 18

TALLERES
Página 20

TALLER 1. ¿QUÉ SON LOS CUIDADOS?
Página 22

TALLER 2. RECONOCIENDO MI RED DE CUIDADOS BARRIALES
Página 26

TALLER 3. ¿QUIÉN CUIDA EN LA CIUDAD?
Página 30

TALLER 4. ¿CÓMO NOS MOVEMOS CUANDO CUIDAMOS?
Página 36

PARTICIPANTES
Página 35

TALLER 5 Y TALLER 6
PÁGINA 39

REFLEXIONES FINALES
Página 43

OFERTA PÚBLICA DE CUIDADOS
Página 46

BIBLIOGRAFÍA
Página 47

camino hacia la ciudad cuidadora

INTRODUCCIÓN

El presente manual pretende, por un lado, plasmar lo que fue la experiencia del "Plan para explorar la infraestructura de cuidados barriales", y, por otro, explicar la metodología que desarrollamos para implementar el proyecto. Ello, con el objetivo de promover que esta experiencia sea replicada en distintos lugares a partir de la ruta metodológica que utilizamos para su concreción.

Aquí encontrarás: conceptos relacionados con los cuidados; antecedentes generales sobre la Infraestructura de cuidados, su significado, el por qué la trabajamos; y la utilidad que presta en nuestra organización barrial. Asimismo, una síntesis de lo que fueron los talleres, la forma de abordarlos y algunos de los resultados obtenidos.

El Plan para explorar la infraestructura de cuidados barriales se realiza en el Barrio Juanita Aguirre, en la unidad vecinal 29. Un territorio con gran fortaleza popular y que tiene una junta de vecinos a cargo de una persona mayor con discapacidad, que ha establecido alianzas con organizaciones de mujeres cuidadoras. En este proyecto participaron alrededor de 30 personas entre vecinos, vecinas, el Núcleo de Investigación de Movilidades y Territorios, el Programa Ciudad Amigable del municipio de Conchalí y la Cooperativa Ciudadanas Cuidando.

Abordar los cuidados es un desafío para las políticas públicas y la vida cotidiana, lo que debería estar en el centro de importantes apuestas desde lo local. En efecto, los criterios y niveles para abordarlo deben adaptarse constantemente y potenciar el mejoramiento estratégico para atender las demandas de la población con programas y herramientas que permitan la inclusión de los cuidados para el desarrollo comunitario y de nuestros barrios.

¡Sigamos avanzando para fortalecer la comunidad cuidadora!

CONCHALÍ

Comunas del Gran Santiago

Santiago



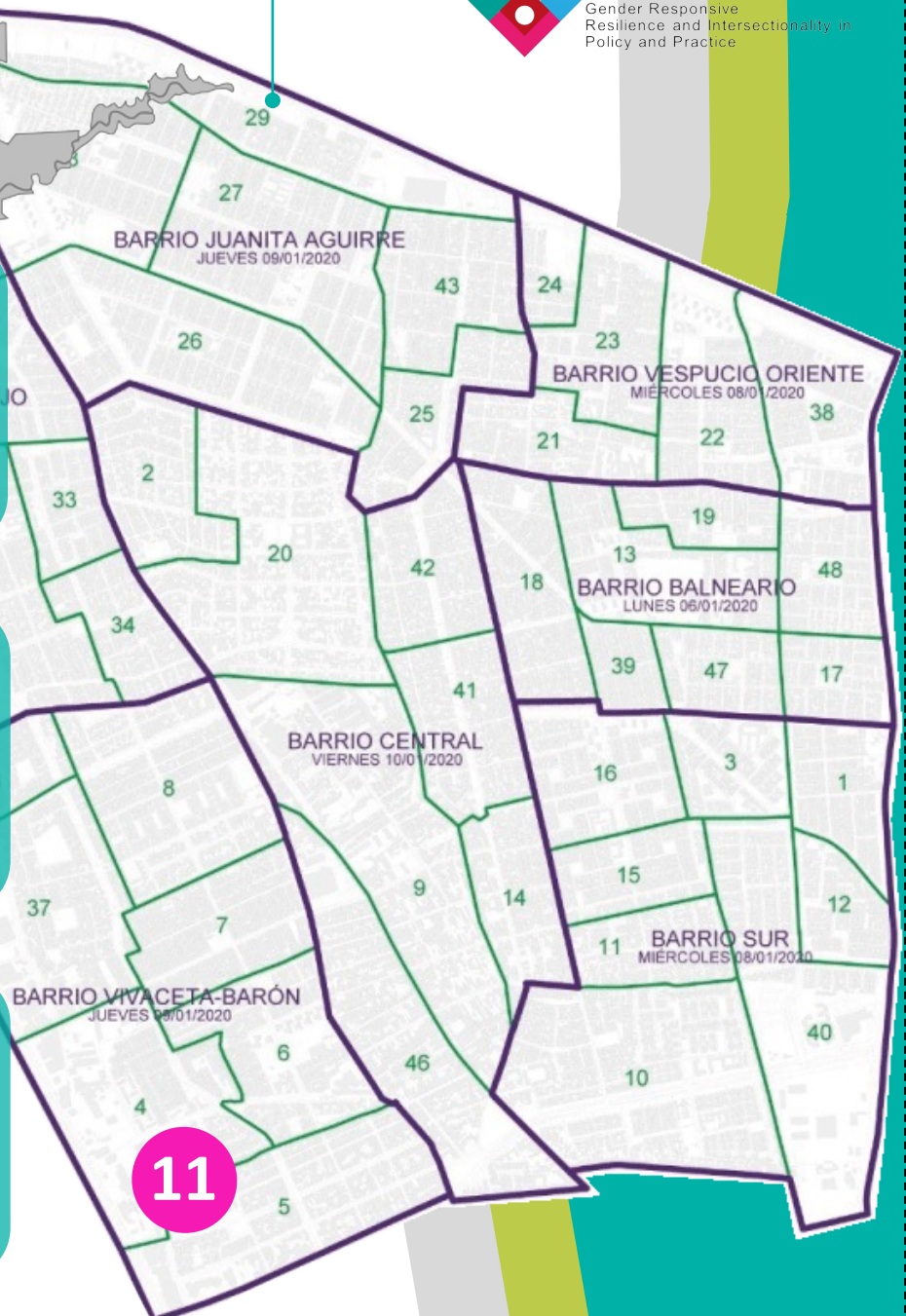
GRRIPP

Gender Responsive Resilience and Intersectionality in Policy and Practice

La comuna de Conchalí forma parte de la Provincia de Santiago y la Región Metropolitana de Chile. Su población comunal asciende a 126.955 habitantes (CENSO, 2017).

Existe un alto índice de envejecimiento que corresponde al 99,28% de la población de la comuna (Ciudades Amigables, 2020).

Las personas con discapacidad de acuerdo al último catastro (EDLI, 2021) son 1.170 y un 40% de ellas están ejerciendo el rol de personas cuidadoras.



11

CUIDADOS

Los cuidados son la acción de cuidar, de “ocuparse de una persona que requiere algún tipo de atención o asistencia, estando pendiente de sus necesidades y proporcionándole lo necesario para que esté bien o en buen estado” (RAE). Es necesario entender que así como proveemos de cuidados nosotr@s también lo necesitaremos, ya que nuestras necesidades así como las de otro, están supeditadas a esta relación (interdependencia), así como el reconocimiento de los contextos en que se dan y como la raza, sexo, género, entre otros, también condicionan la carga de los cuidados en sí misma (interseccionalidad).

PERSONA CUIDADORA

Es quién ejerce el trabajo de los cuidados de forma gratuita o remunerada, proporciona asistencia y/o cuidado a niños, niñas, personas con discapacidad y/o dependencia, y personas mayores estén o no unidas por vínculos de parentesco, (Ley 20.422 no literal). Son personas invisibilizadas por la sociedad al interior de los hogares y que en el último tiempo las organizaciones sociales han levantado la necesidad de reconocimiento y apoyo en derechos y políticas públicas.

TERRITORIO Y CORPORALIDAD

El cuerpo es nuestro primer territorio de lucha, por ello es importante pensar el cuerpo como el primero que habitamos y al territorio lo reconocemos en nuestros cuerpos. El poder tiene una geografía que genera desigualdad entre personas y lugares. Piensan que los cuerpos son la primera frontera entre yo y el otro/la otra. Nos han mostrado cómo todo lo que hacemos está espacialmente situado y encarnado en cuerpos diferentes y jerarquizados por género. Cuerpos que a su vez son construcciones culturales en base a la idea de un espacio, un lugar, una comunidad y un contexto. (Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017).

ESPACIALIDADES DEL CUIDADO

Las relaciones de cuidados son impuestas por el patriarcado y exacerbadas por el sistema productivo capitalista (Massey, 1994). El pensar en su espacialidad, es pensar las relaciones de cuidados - organización social y geográfica en clave espacio tiempo. Cuando se analizan, es posible observar las relaciones de poder, dominación, subordinación, cooperación y solidaridad y que todo esto está situado, vale decir, que en cada lugar tienen una distribución espacial y forma particular (Massey, 2005). Las prácticas de cuidados caracterizan la vida cotidiana de las mujeres que cuidan y su relación con los espacios físicos y virtuales que producen (Bowbly, 2012; Solar, 2020)

BARRIOS

Un barrio (del árabe hispánico *bārri*, ‘exterior’, y este del árabe [بَرِّي *barrī*], ‘salvaje’¹) o colonia (en gran parte de Hispanoamérica), es toda subdivisión, con identidad propia, de una ciudad, pueblo o parroquia (corregimiento). Su origen puede ser una decisión administrativa, inferior al municipio y al distrito, una iniciativa urbanística (p. ej. el conjunto de casas que una empresa construye para los obreros de una de sus fábricas) o, simplemente, un sentido común de pertenencia de sus habitantes basado en la proximidad o historia, y muchas veces reforzado por el antagonismo con otro barrio contiguo. Las ciudades y sus barrios no son solamente una suma de edificios, sino sobre todo un conjunto de relaciones sociales desarrolladas por sus habitantes y lo que ellos reconocen como tal.

CIUDADES CUIDADORAS

Es aquella que contempla a las personas que la habitan y sus necesidades, como las que cuidan y quienes necesitan ser cuidados. Asimismo, integra, visibiliza y reconoce a sus habitantes, respetando la diversidad, favoreciendo la inclusión, fomentando la participación activa de las personas y a su vez reconociendo el medio ambiente y las otras especies con las que se vinculan.

RED DE CUIDADOS

Involucra hacerse cargo del cuidado comunitario para responder a las necesidades cotidianas y colectivas. Es una crítica al mito de la autosuficiencia de un sujeto, porque somos interdependientes. Reconocer esta dependencia mutua en todas las edades y contextos permite hallar la alianza entre cuidados y comunidad.

CUIDADOS BARRIALES

Esto implica entender, por un lado, la importancia de la identidad barrial, y, por otro, la de habitar en red. Al respecto, poner el foco en fortalecer lo comunitario de los cuidados, con comunidades más compasivas, es abogar por el sentido de solidaridad y de apoyo social que pueden brindarse las personas entre sí. Se pueden desarrollar redes y políticas sociales que ayuden a aliviar el sufrimiento de quienes lo requieran. Esto se logra a través de la organización, la coordinación y el despliegue de acciones sociales y políticas que faciliten los cuidados, desde el acceso a redes de apoyo comunitarias (redes barriales).

MOVILIDAD

La movilidad es un enfoque que nos permite observar el continuo de la vida, entendiendo la relación entre el hábitat, los habitantes y su hábitat (Jirón, 2017). Esto quiere decir que al entender cómo nos movemos por la ciudad podemos identificar que las personas tenemos experiencias diferentes de habitar el mundo, y junto con eso poder relevar otros aspectos como las materialidades, los objetos, entre otras cosas.

En el contexto de los cuidados trabajar el concepto de movilidad con la comunidad permite comprender que el cuidado es una actividad que excede el espacio de la casa y que necesita de una cadena de infraestructura para vincular la movilidad y los cuidados a la hora de pensar las ciudades, puesto que las interacciones domésticas y las redes interpersonales se relacionan con los sistemas de transporte o el entorno en que se dan.

AUTOGESTIÓN

Es un enfoque integral de la vida en sociedad, su base está en el concepto mismo de la persona (o del ser humano) y sus derechos fundamentales, como el derecho a la autodeterminación y a la participación, en las esferas personales, familiares y comunitarias. Cuando se aborda de manera comunitaria ocurre un proceso mediante el cual se desarrolla la capacidad individual o de un grupo para identificar los intereses o las necesidades. Es una herramienta eficaz, que exalta la utilización de los mejores valores del individuo y de los grupos, situándose en mejor posición para enfrentar y resolver sus problemas comunes, donde la auto organización social y comunitaria toma en sus propias manos la tarea de resolver sus necesidades.

SOSTENIBILIDAD EN EL TIEMPO DE LA ORGANIZACIÓN SOCIAL

Cuando hablamos de cuidados o de cualquier actividad el tiempo disponible es muchas veces lo que determina la posibilidad de hacer. En este sentido, cuando pensamos en cuidados colectivos y una organización social que lo rodea, es importante plantearse cómo se sostiene aquella colectividad a través del tiempo. Esta idea nos invita a pensar en responsabilidad compartida y equitativa, que permita formar un sistema de cuidados que no recaiga en una sola persona, y que funcione de manera autónoma.

ENFOQUE DE GÉNERO

El enfoque de género son unos lentes que nos permiten observar las desigualdades existentes entre la diversidad de géneros, donde la masculina ha sido la predominante. Cuando lo contextualizamos a los cuidados, podemos advertir que en general estas son actividades principalmente desarrolladas por mujeres. Socialmente, el rol de cuidadora está vinculado a la maternidad y actividades feminizadas, y que determinan la forma en que viven y son precarizadas estas personas.

Desde nuestra perspectiva de cuidados, te invitamos a observar con enfoque de género para que podamos construir relaciones de cuidados equitativas y que no tengan que estar determinadas por el sexo o el género de una persona.



INFRAESTRUCTURA DE CUIDADOS



¿Qué significa?

"La infraestructura es la base de donde sea que vivamos. Nos referimos no solo a carreteras, vías navegables, redes de drenaje, gestión de residuos, redes telefónicas, internet, entre otros aspectos. También existe la infraestructura social: los lazos comunitarios que se establecen para garantizar la gestión territorial también pueden ser considerados como una infraestructura básica. La gestión de redes de infraestructura enfocadas al cuidado será fundamental para la vida de los grupos humanos". (GRRIPP, 2021)

¿Por qué trabajamos con esta idea?

Desde la perspectiva del cuidado pensar la infraestructura sólo desde la función que permite no es suficiente, por lo mismo es necesario ampliar esa noción y entender al conjunto de personas, instituciones, infraestructuras materiales, y el medio ambiente, como una gran infraestructura que permite el cuidado. Al situarse desde una perspectiva más compleja permite abordar los cuidados con mayor amplitud.

INFRAESTRUCTURA DE CUIDADOS

¿Qué utilidad presta en nuestra organización barrial?

La escala más potente de lo colectivo parece ser la del barrio, y en cada barrio, vecindario o asentamiento precario, los cuidados son parte central del entramado social, son parte esencial de la vida de todas las personas, sin embargo, se practican de forma diferente, de acuerdo a la posición social, género, raza, territorio, etc. Es en el cual se expresan las mayores desigualdades. En particular en los territorios donde viven informalmente las poblaciones en situación de mayor vulnerabilidad.

Es necesario comprender toda la red, la cual está conformada por las personas, instituciones entre otros y muy importante es relevar la experiencia de habitar de las personas ya que a partir de ahí podemos comprender los conflictos y oportunidades de su realidad territorial.

TALLERES

Desde un comienzo el proyecto buscaba la relación entre los cuidados y su realidad material, pero no sabíamos cómo desarrollar esta relación. Entonces, como objetivo principal, nos propusimos explorar la infraestructura de cuidados existente en el barrio Juanita Aguirre. De esta forma junto a la comunidad podríamos ir develando aquellas dimensiones que la componen. Sin embargo, fue necesario definir algunos objetivos específicos que nos encaminaron a lograr el principal. A través de ellos pudimos definir los conceptos que necesitábamos trabajar y junto con ello definir la cantidad de talleres acordes a los seis meses disponibles que teníamos para trabajar.

Objetivos específicos:

1. Conocer la red de cuidados existente en el barrio Juanita Aguirre
2. Promover el rol comunitario del cuidado en el barrio Juanita Aguirre
3. Promover la autogestión de la red cuidadora en el barrio Juanita Aguirre



TALLERES

Una vez definidos los conceptos, organizamos una estructura de trabajo que fuera útil para cada taller, independiente de cual fuera el tema a trabajar.

A continuación les dejamos un esquema de cómo se organizó un taller genérico en cuanto al tiempo que demoramos en desarrollar el contenido, estrategias de difusión y ejecución.

PREPARACIÓN DE CONTENIDOS: 2 a 3 semanas antes del taller DIFUSIÓN

- Preparación afiche: 1 día
- Pegado de afiches: 1 día
- Llamados telefónicos a participantes: 1 o 2 días previos a la actividad

INICIO

Recepción de participantes y asistencia, en caso de ser necesaria.



20 minutos

CONTENIDO UNO

PAUSA



Ejercitar el cuerpo y la mente.



5 minutos

CONTENIDO DOS

CIERRE

Plenario



15 minutos

taller 1

¿Qué son los cuidados?

OBJETIVO AL QUE RESPONDE

El primer taller responde al objetivo específico 1, conocer la red existente de cuidados en el barrio Juanita Aguirre.

CONCEPTO QUE ABORDAMOS: CUIDADOS

El título de este taller es la pregunta que nos planteamos para iniciar el proyecto. Nuestro interés fue ampliar la perspectiva de cuidados a otras áreas de la vida, donde sostener la vida implica preocuparse más allá de quien tenemos al lado o de nosotr@s mism@s, es reconocer la interdependencia entre las personas, el medio ambiente y otras especies (por ejemplo, nuestras mascotas) para que el sostenimiento de la vida sea equitativo, sustentable en el tiempo y situado a nuestra comunidad y al lugar donde vivimos.

SITUACIÓN DE CUIDADOS EN CHILE

No existe una postura política y normativa que aborde los cuidados desde una perspectiva más amplia. Sin embargo, existen algunas leyes que permiten "cuidar" y otras en proceso de tramitación. Se las dejamos a continuación por si les interesa indagar más.

Ley N°20.422

Establece normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad.

Ley N°21.390

Se conmemora el día 5 de noviembre de cada año como el día nacional de la cuidadora y del cuidador informal.

Ley N°21.292

Declara el último día de febrero de cada año como el "día nacional de la educación y concientización de las enfermedades raras, poco frecuentes o huérfanas".

Ley N° 21.380

Reconoce a los cuidadores o cuidadoras el derecho a la atención preferente en el ámbito de la salud.

DS N°50

Modifica Ordenanza General de Urbanismo y Construcción, en materia de Accesibilidad Universal.

Ley N°19.594

Interdicción

Ley N° 21.015

Inclusión Laboral de personas con discapacidad.

Ley N°21.168

Atención Preferente en Salud a personas mayores y personas con discapacidad.

Ley N° 20.609

Establece Medidas Contra la Discriminación ley de salud mental.

NORMAS EN TRAMITACIÓN

- Modifica la Carta Fundamental dentro de las garantías constitucionales, el reconocimiento al trabajo doméstico y a la labor en el cuidado de personas (12490-07).
- Modifica la Ley N°20.422, para incorporar un marco regulatorio a quienes se dedican al cuidado de personas con discapacidad (12239-31).

taller 1

¿Qué son los cuidados?

¿QUIÉN CUIDA A QUIENES CUIDAN? En general las políticas públicas y nuestra atención está puesta en quien recibe el cuidado, mas no en quien lo entrega, entonces nos preguntamos ¿Quién cuida a quienes cuidan? Sobre lo mismo, existen varias definiciones que dejamos para que puedan discutir en su organización.

- **Formal:** Remunerado realizado por asistentes personales o de respiro de forma privada o pública en la atención domiciliaria, centros y residencias.
- **Informal:** No remunerados, lo que recae mayoritariamente en un sólo miembro del grupo familiar, principalmente mujeres que cuidan el hogar y la o las personas que necesitan de los cuidados.
- **Comunidad cuidadora:** Puedes revisar esta definición en el glosario ubicado al inicio del Manual.

El trabajo de cuidados es complejo, porque lo haces por otro(s) y tiene graves consecuencias en la vida de la persona que cuida, como dejar de lado su propia vida. En muchos casos se desencadena el “**Síndrome del cuidador**”, este tiene relación a una sobrecarga mental y física e incluso mortal que pueden llegar a sufrir las personas cuidadoras, “es el estrés continuado al que se encuentra expuesto el cuidador debido a las constantes batallas con el paciente para ejercer los cuidados que este requiere” (CUIDEO, 2019). En Chile sólo se diagnostica como sobrecarga, a través del test ZARIT, sin embargo no se considera dentro del listado de enfermedades, por ende tampoco tiene tratamiento, evaluación ni cobertura. Es urgente y necesario que se integre en nuevas políticas públicas sobre ley de salud mental.

Síndrome del cuidador

taller 1

¿Qué son los cuidados? PASO A PASO

Paso 1 - Entregar a cada participante varias **notas adhesivas** para anotar sus respuestas y un lápiz.

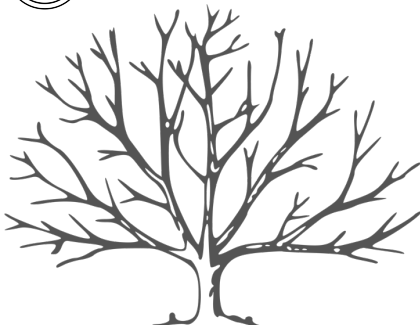


10 a 15 minutos

Paso 2 - Una vez terminado el paso 1, en modo plenaria, podemos repetir las preguntas para que cada persona vaya entregando sus respuestas. El o la moderadora puede ir pegando las notas adhesivas en las ramas del árbol.



10 a 15 minutos



Árbol del cuidado
sin florecer

Paso 3 - Cuando terminen de pegar todo, comenzarán a ver cómo el árbol ha florecido, y se dará un espacio para la reflexión colectiva sobre la importancia de los cuidados en nuestra vida diaria.



10 a 15 minutos

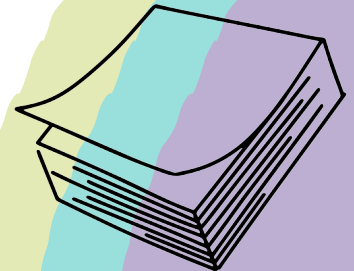


Árbol del cuidado
florido

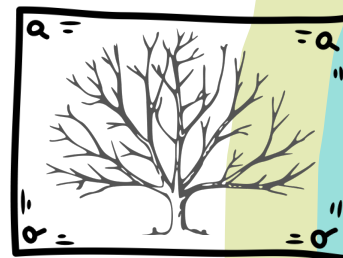
Paso 4 - Sistematización: una vez terminando el taller, es importante organizar la información recolectada, ordenar las respuestas de acuerdo a los criterios que ustedes consideren necesarios. Por ejemplo: Respuestas que más se repiten.

El “Árbol del Cuidado” es una actividad que consiste en responder a las preguntas ¿qué necesito yo para ser cuidado y para cuidar? y ¿qué necesita este árbol para florecer?

MATERIALES



Notas adhesivas



Papelógrafo con
árbol dibujado



lápices

taller 1

¿Qué son los cuidados?

Algunos resultados...

Las y los asistentes fueron en su mayoría personas cuidadoras, personas con discapacidad y personas mayores, todas ellas con una noción de los cuidados en su territorio. Al respecto, reconocen que el cuidado es una actividad comunitaria necesaria y que debe ser un derecho, consideran que las relaciones de cuidado invitan a pensar en el medio ambiente, en el cuidado del agua y las áreas verdes, incluso en cosas cotidianamente importantes como la alimentación.

Para más información,
descarga gratis de nuestro
Google Drive las infografía
para el taller 1

https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1gLi-v_wP_JM6v0LWMCwnT6nciSodB6EM



taller 2

Reconociendo mi red de cuidados barriales

OBJETIVO AL QUE RESPONDE

El segundo taller responde al objetivo específico 1, conocer la red existente de cuidados en el barrio Juanita Aguirre.

ACTIVIDADES

Enlazar los conocimientos que tienen los y las vecinas respecto de su barrio en términos sociales, espaciales y territoriales es clave para poder explorar la red e identificar cómo se configuran los cuidados en el barrio.

REPASO DE LOS CONCEPTOS DEL TALLER 1

Sobre esto, creemos que es importante reforzar los contenidos revisados en los talleres anteriores, a modo de refrescar la memoria e hilar su importancia con el taller actual. En este caso, fue importante vincular el concepto de cuidados con las necesidades de cuidados que tenemos en el territorio que habitamos.

DESCARGA LA INFOGRAFÍA EN EL SIGUIENTE LINK:
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1gLi-v_wP_JM6v0LWMCwnT6nciSodB6EM

ACTIVIDAD #1

Taller 1 ¿Qué son los cuidados?
 Plan piloto de infraestructura para los cuidados barriales ¿Qué tipo de cuidados se necesitan para fortalecer la red de cuidados existente? El caso del barrio Juanita Aguirre

¿Qué es cuidar?
 Cuidar es "cuidarse de una persona que requiere algún tipo de atención o asistencia estando pendiente de sus necesidades y proporcionándole lo necesario para que esté bien e en buen estado" (GEM, 2020)

¿Qué son los cuidados?
 Son aquellas acciones que sirven con el objetivo de proteger, fomentar emocional, físico y psíquico a una persona que necesita mantener su vida.

Características
 • Interpersonales
 • Recíprocas
 • Contextuales
 • Emocionales
 • Situacionales
 • Espaciales y temporales

¿QUÉ ES LA ESPACIALIDAD DEL CUIDADO?
 Relaciones de cuidados son impuestas por el patrimonio y espacializadas por el sistema productivo capitalista (Minsky, 1994).
 El pensar las relaciones de cuidado -organización social y geográfica- en un espacio tiempo.
 De lo cual se derivaron los modelos de estado (bienestar, calidad de vida, integración e igualdad), y, que en su día se ligó con una idea de ciudadanía y forma particular (Gutierrez, 2009).
 Los procesos de cuidado se articulan en la vida cotidiana de las personas que cuidan, y se relacionan con espacios físicos y simbólicos que producen bienestar. (2013)

¿Cuál es la situación a nivel nacional?

- 17.574.003 población total (CENSO 2017)
- El 16,7% de la población de 2 y más años en situación de discapacidad en Chile (ENDISC, 2015).
- 71,6% son mujeres cuidadoras informales del 40% más pobre del país (CASEN 2017).
- 81,7% señala dedicar todo el día a cuidar (ECI 2018).
- 68% de los cuidadores tiene sobrecarga intensa (ECI 2018).

Contexto legal

Marco Jurídico Internacional

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, Chile ratificó en el 2008.
- Convención de Derechos de las Personas Mayores, promulgada en Chile en el 2017.
- Adhesión a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las personas mayores de la OMS.

Marco Jurídico Nacional

- Ley N°105.422 Igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad.
- Ley N°19.954 Intersección.
- DS N°190 Modifica OGC Accesibilidad Universal.
- Ley N°21.015 Inclusión Laboral de personas con discapacidad.
- Ley N°21.168 Atención Preferente en Salud.
- Ley N° 20.607 Establece Medidas Contra la Discriminación.

Marco Jurídico Nacional (En tramitación)

- Modifica la Carta Fundamental dentro de las garantías constitucionales, el reconocimiento al trabajo doméstico y a la labor en el cuidado de personas (12490-021).
- Modifica la Ley N°20.422, para incorporar un marco regulatorio a quienes se dedican al cuidado de personas con discapacidad (112239-31).
- Establece el 5 de noviembre de cada año como el Día Nacional del Cuidador Informal (112922-06).

¿Quién cuida a quienes cuidan?

PERSONAS CUIDADORAS Y TIPOS DE CUIDADO

Persona cuidadora
 "Toda persona que de forma gratuita o remunerada, proporciona asistencia y/o cuidado, temporal o permanente, para la realización de actividades de la vida diaria a personas con discapacidad y/o dependencia, est en el momento por vínculos de parentesco" (Definición Ley 20.422)

Tipos de cuidado

- **Formal:** Remunerado realizado por Asistentes Personales o de manera de forma privada o pública en la atención comunitaria, centros y residencias.
- **Informal:** No remunerados, lo que hace en un solo miembro del grupo familiar, principalmente mujeres que cuidan el hogar y la persona que necesita los cuidados.

Síndrome del cuidador
 El síndrome del cuidador es una sobrecarga mental y física que pueden llegar a sufrir las personas cuidadoras "así se define como el estado que se encuentra expuesto el cuidador debido a las constantes batallas con el paciente para ejercer los cuidados que este requiere" (CUIDEO, 2019).

Test de sobrecarga de Zarit
 22 preguntas / 7 preguntas (versión reducida) en Chile

GRRIPP
 Centro de Investigación Resiliencia and Intersectorality in Policy and Practice

JUNTA DE VECINOS GENERAL JOSÉ DE SAN MARTÍN

taller 2

Reconociendo mi red de cuidados barriales

La segunda actividad consistió en un mapeo participativo para reflexionar de manera colectiva sobre las necesidades de quienes cuidan. De manera especial en esta instancia se busca delimitar la temática de los cuidados y dar a entender que pueden tener varias dimensiones asociadas a lo que tenemos y lo que nos hace falta en el barrio.

ACTIVIDAD #2

PASO A PASO

Paso 1 – Para desarrollar el mapeo, es necesario tener un mapa que abarque más área que barrio en cuestión. Nosotras ocupamos tamaño A0.



Prepara el material con tiempo

Paso 2 – Desarrollar preguntas que te permitan develar cómo los y las vecinas del barrio se vinculan con el espacio de este, cómo identifican y cuáles son aquellos puntos de conflicto y de bienestar que encuentran en él. A modo de guía les dejamos las preguntas que nosotras utilizamos para el mapeo.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué piensas que es lo más icónico del barrio? Marca los puntos que para tí son icónicos.
- ¿Cómo te sientes al desplazarte por él?
- Traza tu recorrido habitual
- ¿A dónde vas a comprar?
- ¿Dónde están los centros de salud?
- ¿Dónde están los lugares de recreación, descanso o aquellos donde compartes con otra persona (parques, plazas, etc)?
- ¿Dónde se sitúan los principales equipamientos e infraestructura (centros de salud, almacenes, plazas, parques, metro)? Ubícalos en el mapa.
- ¿Cuál es la calidad de los pavimentos y calles de este sector?

El mapeo participativo permite entender el pensamiento de los actores y como estos fijan sus prioridades. Con esta herramienta se puede iniciar un diálogo con la comunidad sobre las dificultades que enfrentan, pues en el mapa se evidencian conflictos de intereses, potencialidades y limitaciones locales, su problemática social (RODRIGUEZ MARTINEZ, 2011). Los resultados de este mapeo, enlazados a un SIG, permitirán situar los sectores exactos donde la gente cree que se emplazan estos elementos.

- ¿Qué elementos de la realidad de tu barrio cambiarías? ¿Qué falta en tu barrio?
- ¿Qué elementos de la realidad de tu barrio conservarías?
- ¿Es tu barrio accesible? Marca los lugares que consideras que sí lo son y los que no.
- ¿Es tu barrio cuidador? Marca los lugares que te parece que permiten facilitar las labores de cuidado
- ¿Conoces a más personas cuidadoras del sector? (indica en el mapa los puntos aproximados donde habitan)
- ¿Tienes una red de cuidados en tu barrio? ¿Puedes reconocerla?
- ¿Dónde viven las personas que te apoyan con los cuidados?
- ¿Hay organizaciones de personas cuidadoras que conozcas y que estén activas?
- Anota en el mapa todo lo que sientas necesario para hacerlo más cuidador y para permitir fortalecer la infraestructura de cuidados existente

taller 2

Reconociendo mi red de cuidados barriales

Paso 3 – En complemento a las preguntas, implementamos íconos que permiten identificar en el mapa las respuestas.

ÍCONOS



Comercio



Personas cuidadoras



Salud



Falta de equipamiento



Áreas verdes



Personas mayores



Organización social



Dependencias municipales



Redes de apoyo



Transporte



Viviendas cuidadoras



Personas con discapacidad



Comunidad Cuidadora



Accesibilidad universal



Falta de accesibilidad



Niñ@s



Comodín (categoría para que l@ vecin@s inventen)

Paso 4 – Al aplicar el mapeo responderemos las preguntas que ya definimos previamente, y nos apoyaremos de los íconos para ir registrándolas en el mapa. En la medida de que se vaya reflexionando colectivamente sobre los lugares e hitos importantes en el territorio, se hará una reflexión colectiva sobre la red de cuidados en el barrio.



50 a 60 minutos

Los roles y designar quién se hará cargo es clave para que la actividad fluya y cumpla su objetivo. Te dejamos algunos que utilizamos nosotras.

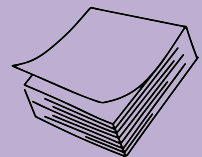
Maestro de ceremonia: Será el encargado de iniciar la actividad, introduciendo el tema a tratar con una pequeña reseña, presentando a los encargados de cada parte del taller e incitando a respetar el protocolo y a participar de manera activa.

Monitores Facilitadores/Moderadores: Serán los encargados de “facilitar” el diálogo, promoviendo la participación de los vecinos y moderando la conversación de manera respetuosa.

MATERIALES



íconos



Notas adhesivas



lápices



Mapa

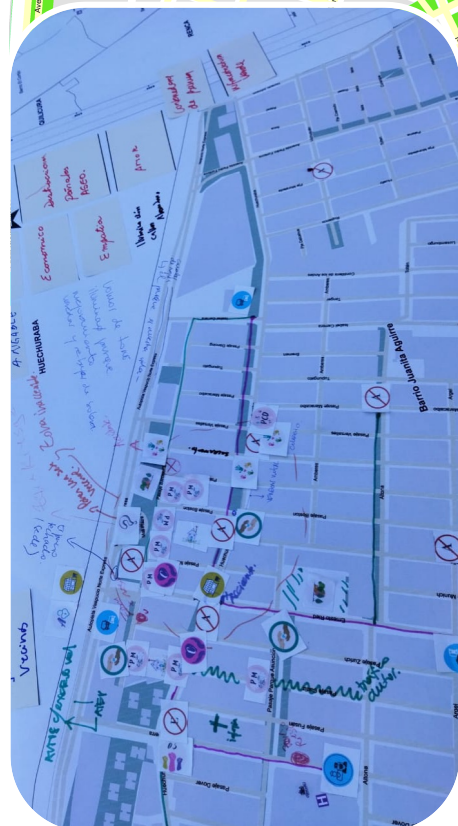
taller 2

Reconociendo mi red de cuidados barriales

0 0,3 0,6 Km



Algunos resultados...
a metodología fue participativa y fluida, concibiendo a los participantes de los procesos de forma activa en la construcción del conocimiento, lo que implicó recopilar los puntos de vista de la comunidad desde sus saberes y sentires locales. Se buscó territorializar su percepción sobre la situación de los cuidados en el barrio. En este sentido, la comunidad comparte su experiencia, deciden qué actividades son necesarias y cuáles son las posibles soluciones para ser cuidados.



Para más información,
descarga gratis de nuestro
Google Drive las infografía
para el taller 1
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1gLi-v_wP_JM6v0LWMCwnT6nciSodB6EM

taller 3 ¿Quién cuida en la ciudad?

OBJETIVO AL QUE RESPONDE

El tercer taller responde al objetivo específico dos, promover el rol comunitario del cuidado en el barrio Juanita Aguirre.

CONCEPTO QUE ABORDAMOS: PERSPECTIVA DE GÉNERO, INTERDEPENDENCIA E INTERSECCIONALIDAD

¿Quién cuida en la ciudad? fue la pregunta necesaria para comprender los cuidados desde la perspectiva de género, la interdependencia y la interseccionalidad. El rol comunitario aplica cuando logramos entender que los cuidados exceden las paredes del hogar, y estructuralmente han sido una tarea de mujeres, sin embargo, sabemos que todas las personas podemos hacerlo. Y desde ese mismo planteamiento, la interdependencia nos viene a mostrar que todas las personas necesitamos de cuidados, y que a su vez los entregamos, entonces, de por si estos tienen una cualidad colectiva, que necesita de personas, objetos, dinero, entre otras cosas. En relación a esto, también introdujimos el concepto de interseccionalidad, el cual permite entender que todas las personas sufrimos opresiones y que también gozamos de algunos privilegios, y eso nos hace entender nuestra posición en el mundo y también la de un otro/a. Para abordar lo anterior realizamos dos actividades.

ACTIVIDAD #1

INFOGRAFÍA DE LOS CONCEPTOS A ABORDAR

DESCARGA LA INFOGRAFÍA EN EL SIGUIENTE LINK:

https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1gLi-v_wP_JM6v0LWMCwnT6nciSodB6EM

Taller 3
¿Quién cuida en la ciudad?
Plan piloto de infraestructura para los cuidados barriales ¿Qué tipo de infraestructura de cuidados necesitamos para fortalecer la red de cuidados existente?
El caso del barrio Juanita Aguirre en la comuna de Coquechi, Santiago de Chile.

¿Qué es la interdependencia?
La interdependencia nos habla de que todos dependemos de alguien o algo y a la vez, estos mismos dependen de nosotros. (Relación de las relaciones entre diversos grupos de personas: amistad, vecindad, camaradería, vínculos laborales o prestación de servicios).
Las personas se relacionan entre ellas por medio de vínculos emocionales que se fortalecen en la organización de los cuidados. Estos vínculos que articulamos son necesarios para la existencia de otros miembros de estos redes.

¿Qué es la interseccionalidad?
La interseccionalidad busca hacer un análisis situado de caso particular (sexo, raza, género, territorio, socio, etc.). La interseccionalidad se ha convertido en la expresión utilizada para describir la perspectiva teórica y metodológica que busca dar cuenta de la percepción cruzada e imbricada de las relaciones de poder.
Una investigación interseccional examina las categorías a varios niveles de análisis e interroga las interacciones entre ellas.

¿Cómo incide esto en las personas que cuidan?
Las diversas posiciones que las personas ocupan en estas redes e fuera de ellas dependen en gran medida de categorías generacionales o de curso de vida en que cada una está inmersa.
En este sentido, hay etapas donde las responsabilidades son roles más complejos, donde la interdependencia se torna un fenómeno de experiencia diaria y diversos factores de organización y prácticas de las personas modificando su comportamiento, modo y amplitud de movilidad.
Las mujeres generalmente están involucradas en tareas productivas y reproductivas, así como roles comunitarios, el cuidado no aplica sólo a personas dependientes, sino que también abarca los cuidados de los miembros de un grupo familiar.
Dado la amplitud de la tarea, se desarrollan diversas estrategias basadas en el uso eficiente de recursos económicos, tiempo, momento, entre otros, y esto tiene un directo impacto en la vida cotidiana de las personas.

HABITAR LOS CUERPOS QUE CUIDAN
Sobre el Mapeo Corporal

¿Qué es el Mapeo Corporal?
Forma de memorización que se centra en los historias personales.
PROCESO de entendimiento de cómo nuestro cuerpo es el territorio cuerpo.
PRAXIS que permite visualizar el dolor, el miedo, el cansancio, la inquietud y la enfermedad que afectan cotidianamente las subjetividades y cuerpos en el devenir.

PAÑO A PAÑO
1 CUERPO HUMANO
2 ESPACIOS COTIDIANOS
3 LUGARES DE DISGUSTO
4 AGOTAMIENTO QUE SIENTE AL CUIDAR
5 ESTRATEGIAS PARA MITIGAR Y DISMINUIR EL AGOTAMIENTO
6 DESO, LUCHA Y REBELDIA
7 OBSERVAR
8 RELATAR

30 **RRIPP**
Junta de Vecinos General José de San Martín

taller 3 ¿Quién cuida en la ciudad?

ACTIVIDAD #2

La segunda, fue un mapeo corporal, el cual tuvo por objetivo entender que en el cuerpo también se vive la carga de los cuidados, así también, generar un proceso de entendimiento de cómo nuestro cuerpo es el territorio que habitamos y cómo el territorio que habitamos configura nuestro cuerpo. Se establece como una PEDAGOGÍA amorosa que permite visualizar el dolor, el miedo, el cansancio, la inquietud y la enfermedad que afectan sistemáticamente las subjetividades y cuerpo@s en el devenir cotidiano.

Para este taller contamos con la ayuda de Aranka Scherping Ella nos prestó la metodología del mapeo corporal y nos guió en su aplicación. Le agradecemos por compartir su trabajo y también por permitirnos compartirlo con ustedes. Les dejamos su correo electrónico (aranka.scherping@ug.uchile.cl) en caso de que quieran contactarse con ella.

El mapeo corporal es un proceso de entendimiento de cómo nuestro cuerpo es el territorio que habitamos y cómo el territorio que habitamos configura nuestro cuerpo.

PASO A PASO



Tiempo para este taller no debería exceder los 60 minutos, sin embargo los pasos tienen que ser al compás de los y las participantes

Paso 1 – Traza tu cuerpo completo en una hoja de papel. Una indicación clave es que el dibujo sea grande.

Paso 2 - En este cuerpo dibujamos algunos de los espacios que habitamos cotidianamente, puede ser la casa, la comunidad, el entorno ¿qué lugares identificamos?, ¿dónde ubicamos esos lugares en ese cuerpo? Los caminos que recorreremos habitualmente, ¿dónde ubicamos esos caminos en ese cuerpo?, ¿hay un parque, servicios, trabajo, jardín, escuela, calle, pasaje?, ¿dónde los ubicamos en ese cuerpo? Proponemos dibujar todos aquellos lugares que consideremos importantes o necesarios para visibilizar en un mapa del territorio que habitamos. Siéntete con la libertad de jugar, no tiene que ser perfecto ni estructurado.

taller 3 ¿Quién cuida en la ciudad?

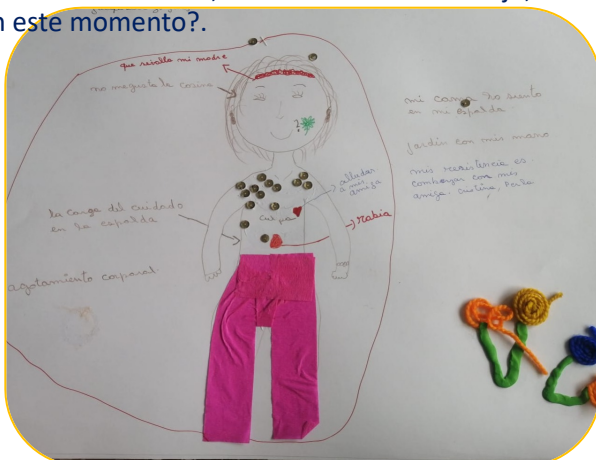
Paso 3 - A continuación, señala en este mapa del cuerpo-territorio aquellos lugares que menos te gustan, donde te sientes insegura, donde has sentido violencia, dolor, rabia, agotamiento ¿dónde están esos lugares y cómo los dibujamos?, ¿es una calle, una parte de tu casa, un lugar lejano, o cerca de esta?, ¿hay conflictos en el territorio que nos afectan de forma cotidiana?, ¿cuáles (barreras arquitectónicas, tales como, pasos de cebra mal señalizados, falta de rampas, adoquines y empedrados en las aceras, aceras estrechas, etc.)?, ¿de qué forma afectan a tu cuerpo?

Paso 4 - Adicionalmente dibuja o anota el agotamiento que sientes al cuidar y asócialo a las distintas partes de tu cuerpo. El agotamiento puede ser físico, lo que conlleva situaciones de deterioro en la salud, cansancio, falta de sueño o insomnio; o también puede ser mental, que implica un debilitamiento, aparición de sentimientos de culpa, tensión o tiempo insuficiente para una misma, la vida familiar y comunitaria ¿Dónde se concentran estas dolencias?

Paso 5 - Ahora, agrega las estrategias que adoptas en el trabajo de cuidados para mitigar y disminuir las consecuencias asociadas a las formas de agotamiento ya descritas, por ejemplo, redes de cuidados colectivos, de carácter familiar, vecinal o institucional, si pagas por ayuda en el cuidado de los niños y niñas, o en la limpieza del hogar; o incluso pidiendo comida preparada. Asocia estas estrategias a un espacio, dentro o fuera de tu cuerpo, en un lugar determinado o simplemente anótalo. ¿Esta estrategia trae alivio a alguna parte de tu cuerpo?

Paso 6 - Finalmente te invito a reconocer en este territorio-cuerpo los lugares donde encuentras tu lucha y rebeldía ¿dónde se ubica en ese cuerpo?, ¿dónde nace esa rebeldía, esa palabra, ese grito?, ¿en qué parte de ese cuerpo o de ese territorio?, ¿en la calle, en la plaza, en la comunidad, en el patio, en la cama...?, ¿cómo se expresa esa rebeldía?, ¿un grito, una palabra, una canción?, ¿se da en la cabeza, en el corazón, los pies, el estómago, las piernas...?, ¿dónde?, ¿dónde surge la creación de una movilización con otras, o solas?, ¿dónde se da ese encuentro con otras para organizarte?, ¿sucede así?

Paso 7 - Terminaste, detente a mirar tu dibujo, a mirar este mapa, ¿se encuentra todo lo que quieres plasmar en este momento?.



taller 3 ¿Quién cuida en la ciudad?

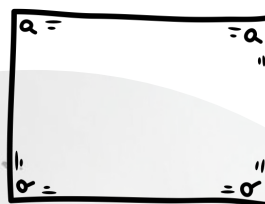
Esperamos que la apuesta metodológica y conceptual del cuerpo-territorio te entregue la posibilidad de crear un mapa donde no sólo identifiques la violencia hacia los cuerpos que cuidan sino también te permite poner atención en los deseos y las estrategias de resistencia que adoptas en este contexto para encontrar un bienestar colectivo e individual, en reconocer que también debemos ser cuidadas.

Te aconsejamos utilizar elementos que tengas en tu casa. Como cajas, cartones, botellas, cintas, etc.

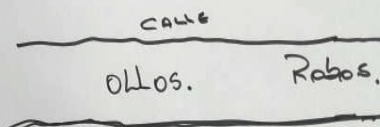
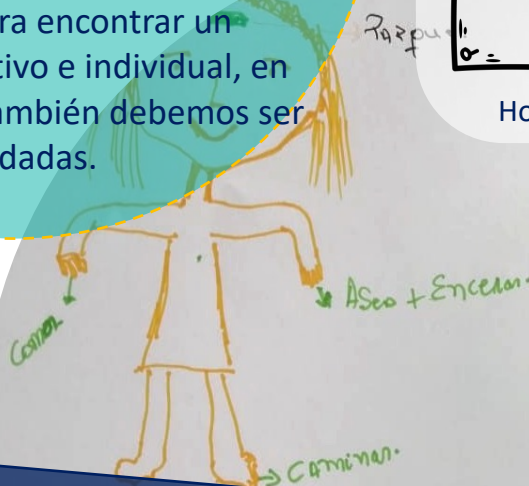
MATERIALES



lápices



Hoja de papel



Algunos resultados...
El cuerpo es determinante en el discurso de las cuidadoras y también en su quehacer cotidiano, con él es que se producen los cuidados y las espacialidades que conllevan. Las participantes reconocieron sus cuerpos como el primer territorio de cuidados, y en él, el agotamiento físico y mental, la sobrecarga, la angustia, la felicidad y conectando sus distintas emociones a sus partes del cuerpo

Para más información, descarga gratis de nuestro Google Drive las infografía para el taller 1
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1gLi-v_wP_JM6v0LWMCwnT6nciSodB6EM



AGRADECIMIENTOS

A todas aquellas personas del barrio Juanita Aguirre, nuestro mas sincero agradecimiento. Muchas gracias por el compromiso, el tiempo, la disposición y las ganas de participar en este camino a la ciudad cuidadora.

Valentina Godoy

Liliana Medina

Mireya Pérez

Elena Sabala

**Jacqueline
González**

Amparo Araya

Luisa Salinas

Isabel González

Margarita López

Andrea López

Helena Ávila

Ricardo Campos

Graciela Ávalos

Guadalupe Cortés

Alicia Mondaca

María Moraga

Colomba Torres

Gladys Sobarzo

Carmen Molina

Ruth Aroca

Romina Zentilli

Julia Arias

Luis Huerta

Cristian Parada

Amanda Farías



taller 4

¿Cómo nos movemos cuando cuidamos?

OBJETIVO AL QUE RESPONDE

El cuarto taller responde al objetivo específico dos, promover el rol comunitario del cuidado en el barrio Juanita Aguirre.

CONCEPTO QUE ABORDAMOS: MOVILIDAD

Para nosotras la movilidad de las personas es un aspecto fundamental cuando pensamos en los cuidados y lo que estos requieren para ser llevados a cabo. La idea de la movilidad nos permite identificar el origen y los destinos de nuestros viajes, pero también analizar el trayecto. Es decir, podemos entender la diversidad de experiencias que tenemos las personas al movernos por la ciudad, y con ello revelar los objetos, materialidades, y recursos que necesitamos para llevar nuestra vida cotidiana a cabo.

Trayectopia es un juego gratuito desarrollado por el Núcleo de Movilidades y territorios de la Universidad de Chile. Su objetivo es explorar la movilidad cotidiana de las personas. Puedes descargarlo en el siguiente link:

<https://www.movyt.cl/index.php/vinculacion-con-el-medio/el-juego-barreras-y-facilitadores-de-movilidad/>

ACTIVIDAD #1

Trayectopia

Compartiendo historias de trayectos cotidianos



taller 4

¿Cómo nos movemos cuando cuidamos?

Barreras - Facilitadores de la movilidad
Presentan 8 aspectos que pueden ayudar o dificultar la experiencia movilidad cotidiana. Estos aspectos son:

- Corporal y emocional
 - Habilidades
 - Tecnología
- Físico–espacial
- Económico
- Temporal
- Institucional



PASO A PASO



El tiempo no está estimado, sin embargo, te recomendamos que no se extienda por más de 60 minutos

Nota – El juego trae un set de instrucciones que puedes descargar del link que te dejamos en la bola azul. Sin embargo, nosotras adaptamos el juego a nuestras necesidades.

Instrucciones del juego

Separar en grupos de 3 personas a los asistentes de la actividad

A cada grupo se le reparte un set de barreras (ocho cartas), una hoja de carta y un lápiz

Para comenzar el juego

Explicar las instrucciones del juego **10 minutos**

Cada participante de cada grupo debe dibujar/escribir un trayecto de cuidados de su vida cotidiana. **15 minutos**

Una vez hecho el dibujo o escrito, entre las tres personas del grupo deben escoger una historia y encontrar las barreras y facilitadores de la movilidad. **10 minutos**

Luego, cada grupo debe escoger un representante y presentar a todos los grupos la historia y las barreras encontradas. **3 minutos por grupo**

Monitora anota las más repetidas

Una vez que hayan pasado todos los grupos, se hace una plenaria **10 minutos** presentando las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las barreras más comunes en sus trayectos cotidianos?

¿Cuáles son los facilitadores más comunes en sus trayectos cotidianos?

¿Les gustó el juego?

taller 4

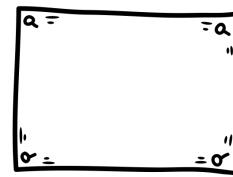
¿Cómo nos movemos cuando cuidamos?

MATERIALES

Algunos resultados...
Utilizar un juego para pensar en cómo cuidamos a través de la ciudad es una forma lúdica que nos permite pensar cómo habitamos. Por otro lado, las y los participantes relevaron la importancia del cuerpo y de todos los aspectos que son necesarios para moverse, sobre todo de la importancia de la materialidad y los objetos que necesitamos para cuidar.



Compartiendo historias de trayectos cotidianos



Hoja de papel



lápices

Para más información,
descarga gratis de nuestro
Google Drive las infografía
para el taller 1
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1gLi-vwP_JM6v0LWMCwnT6nciSodB6EM

Taller 5

Autogestión y sostenibilidad en el tiempo de mi red de cuidados

Taller 6

¿Qué infraestructura de cuidados necesitamos en nuestro barrio?

OBJETIVO AL QUE RESPONDE

El quinto y sexto taller responden al objetivo específico 3, promover la autogestión de la red cuidadora en el barrio Juanita Aguirre.

CONCEPTO QUE ABORDAMOS: AUTOGESTIÓN Y SOSTENIBILIDAD EN EL TIEMPO

Los conceptos tratados en los talleres 5 y 6 son claves para que nuestra organización social de cuidados perdure en el tiempo independientemente de quiénes conformen esta red. En primera Instancia, realizamos una infografía para presentar los conceptos mencionados y creamos un juego para evaluar la infraestructura de cuidados barriales que necesitamos.

ACTIVIDAD #1

INFOGRAFÍA DE LOS CONCEPTOS A ABORDAR

DESCARGA LA INFOGRAFÍA EN EL SIGUIENTE LINK:
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1gLi-wP_JM6v0LWMCwnT6nciSodB6EM

Taller 5
Autogestión y sostenibilidad en el tiempo de mi red de cuidados
Para pensar en infraestructura para el barrio Juanita Aguirre ¿Qué tipo de infraestructura de cuidados necesitamos para fortalecer y mantener en el tiempo a nuestra red de cuidados?

Autogestión y sostenibilidad en el tiempo de mi red de cuidados
¿Qué es la autogestión?
¿Qué debe incluir?
Sostenibilidad en el tiempo de la Red Cuidadora
Relación con el Estado
Infraestructura de cuidados
Red comunitaria Habitar en Red

Objetivo: Promover la autogestión de la red cuidadora en el barrio Juanita Aguirre.

Conceptos: Autogestión y sostenibilidad en el tiempo.

Actividad #1: Infografía de los conceptos a abordar.

Descarga la infografía en el siguiente link:
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1gLi-wP_JM6v0LWMCwnT6nciSodB6EM

39 GRRIPP
Junta de Vecinos General José de San Martín

Taller 5

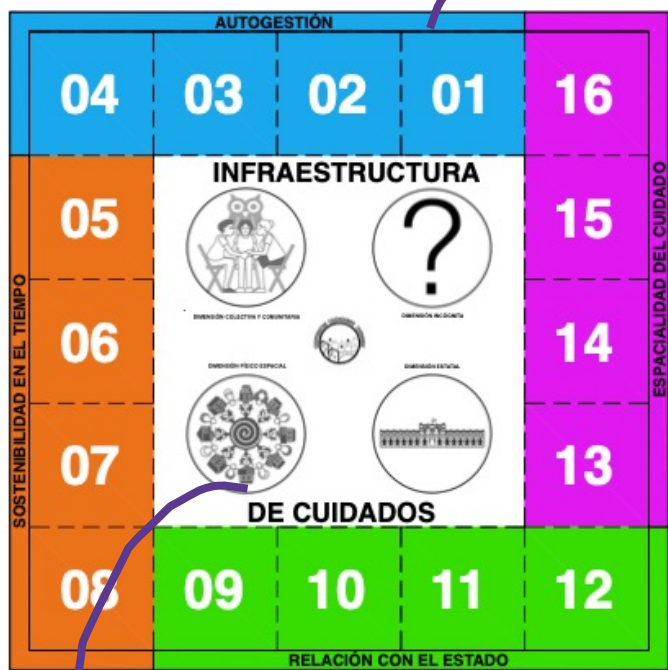
Autogestión y sostenibilidad en el tiempo de mi red de cuidados

Taller 6

¿Qué infraestructura de cuidados necesitamos en nuestro barrio?

Para evaluar la infraestructura de cuidados creamos un juego que aborda las 4 dimensiones (autogestión, sostenibilidad en el tiempo, espacialidad del cuidado y relación con el Estado) que fuimos trabajando a lo largo del proyecto.

ACTIVIDAD #2



La primera etapa de esta metodología corresponde a la implementación del taller 5. Esta quinta jornada se realizó para complementar los talleres anteriores y preparar la antesala para el último de ellos, siendo fundamental para establecer la base de lo que sería el proyecto. En esta ocasión sólo desarrollamos la dimensiones externas del tablero.



En el taller 6, resolvimos el centro del tablero.

*Este juego fue hecho en colaboración con la cooperativa Ciudadanas Cuidando
@cooperativaciudadanascuidando



Taller 5

Autogestión y sostenibilidad en el tiempo de mi red de cuidados

Taller 6

¿Qué infraestructura de cuidados necesitamos en nuestro barrio?

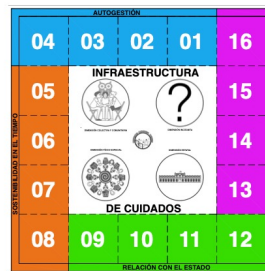
INSTRUCCIONES

1. En una mesa, extender el tablero y escoger a la persona con mayor edad para partir.
2. La persona de mayor edad parte tirando los dados y de acuerdo al resultado debe sacar la tarjeta con el número correspondiente al tablero y responder la pregunta.
3. La respuesta de la pregunta debe ser conversada entre todas las personas del equipo e ir anotando las ideas en el taco de papel y pegadas en la casilla que corresponda.
4. Una vez terminada la ronda, la persona ubicada a la izquierda de quien comenzó, continúa con el juego. La idea es responder todas las preguntas.
5. Una vez respondidas todas las preguntas, el equipo realizará una plenaria para evaluar cómo se encuentra su infraestructura de cuidados, de acuerdo con las dimensiones presentes en el centro del tablero.
6. ¡Ojo! Existe una dimensión incógnita, la cual está para que ustedes puedan proponer alguna si lo estiman conveniente.
7. Puedes apoyarte de la infografía para repasar los conceptos y ante cualquier duda consultarnos.
8. ¡ A jugar!

MATERIALES

COMPONENTES DEL JUEGO

1 tablero



16 cartas



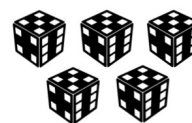
8 lápices



notas adhesivas



5 dados



JUGADORES

MÍNIMO 2 

MÁXIMO 8 

Taller 5

Autogestión y sostenibilidad en el tiempo de mi red de cuidados

Taller 6

¿Qué infraestructura de cuidados necesitamos en nuestro barrio?



Algunos resultados...

L@s asistentes reflexionaron conjuntamente acerca de los cuidados en distintas dimensiones. Durante la aplicación de este breve taller, es posible impulsar narrativas y visiones sobre los cuidados que podrían ser de mucha utilidad para las decisiones institucionales y que podrían fortalecer el diálogo, interés y la interrelación entre los actores sociales.

Para más información,
descarga gratis de nuestro
Google Drive las infografía
para el taller 1

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/140dihuNp8J6Ozneg3e3tkY5ix3HG2g5>



REFLEXIONES FINALES

01 Reconocerse como persona y comunidad cuidadora - Vivir desde una perspectiva de cuidados

Explorar la infraestructura de cuidados barriales permitió dar cuenta de la organización social existente en el barrio y la importancia de relevar las experiencias de cuidados de sus habitantes. En este sentido, abordar los talleres como un espacio de retroalimentación facilitó impulsar una comunidad cuidadora, ya que cuando se realiza los cuidados de forma colectiva, baja un poco la carga de la labor como tal en la persona que lo ejerce de forma individual, porque hay un trabajo de acuerpamiento, de reconocimiento con el otro, hay un trabajo corpo-emocional, hay un trabajo en cuanto a la empatía y un cuidado que pasa a ser colectivo. Con él podemos reconocernos en el dolor del otro y, de cierta forma, gestionar el propio, porque los cuidados también llevan una gran carga física y mental que no se puede trabajar en solitario. Ello también es parte importante de este proyecto que ha logrado fortalecer esta parte de la infraestructura de los cuidados en el ámbito social, en el ámbito de reconocimiento comunitario, en el ámbito de la conexión, en el ámbito político, de reconocerse como personas cuidadoras. Porque hay muchas personas que antes no se reconocían así, además de hablarlo con la comunidad, lo que siempre estuvo en el ámbito íntimo y privado, se comparte su experiencia y sentimientos en el espacio público, también entender que el trabajo de los cuidados no puede estar sólo ligado a las mujeres.

Esto fue identificado a través de la ejecución del proyecto, en donde las personas se conectaron emocionalmente con otras y construyeron nuevos conocimientos para facilitar los cuidados de otras y darse cuenta de que hay un activismo comunitario en torno a los cuidados. En los talleres dirigidos a pensar la infraestructura de cuidados existente en el barrio, las y los participantes reflexionaron acerca de la autogestión comunitaria para los cuidados, dando cuenta del potencial de ello en sus prácticas cotidianas. La función de la comunidad es súper importante, porque nos permite visualizar el contexto de cómo la comunidad enfrenta el tema de los cuidados, no solamente el cuidado de personas, también el cuidado del barrio, el autocuidado, cómo se actúa como comunidad con todos los participantes de esta

A partir del mapeo participativo que desarrollamos en conjunto, los vecinos y vecinas reconocieron con claridad la importancia de la dimensión material y los aspectos que facilitan o dificultan su habitar, que influyen en su experiencia y en cosas tan concretas como salir o no de casa. Pese a la falta de infraestructura de cuidados y el deterioro de la existente, hay apego a los espacios públicos que han disputado y ocupado, como lo es el parque Juanita Aguirre (plaza Socometal), el cual ha sido co-creado entre los y las vecinas.

REFLEXIONES FINALES

02 Relación entre el mundo académico y los cuidados

También es importante que la academia se ha podido vincular en parte con esto, se ha logrado aterrizar también en la práctica que el conocimiento puede ser construido localmente, entonces esto va más allá de teorizar, es vivir los cuidados, es entender y ponerse en el lugar de la otra persona y poder identificar que hay estrategias que se pueden construir de manera colectiva para fortalecer esta infraestructura de cuidados barriales que se necesita, es reconocerse en los pequeños territorios que las personas construyen en cuanto a sus relaciones y su identidad y la historia también que hay ahí, cómo estas empiezan a vincularse y a fortalecerse.

03 Organización y función del Estado en los cuidados

De acuerdo a la revisión de la oferta pública relacionada a los cuidados, se puede concluir que falta una mirada integral y territorial entre las distintas instituciones y los programas que se ofrecen, además que hay un desconocimiento por parte de la comunidad y muchas veces de los propios municipios, porque mucha de ella no se encuentra en todas las comunas, falta de financiamiento y supervisión en terreno de los ministerios correspondientes, en relación a la realidad de cómo se lleva a cabo esa prestación en lo local, además que mucha de esa oferta hay que postular por ciertos cupos, haciendo competir y excluyendo por sobre otros, agregándole que muchas veces es por un tiempo determinado y hay que volver a solicitar ese beneficio, por lo que no hay un acceso universal y que debiera revisarse en el sistema de cuidados que está actualmente trabajando el Gobierno.

REFLEXIONES FINALES

Se sugiere insertar la dimensión territorial, espacial, asimismo a la comunidad y al gobierno local contar con su experiencia y participación en las decisiones, a través de mesas técnicas u otros mecanismos para que la oferta actual pueda dirigirse de mejor forma a la población beneficiaria, asimismo compartir el levantamiento de información sobre datos, caracterización social, sanitaria, geográfica, entre otras, y unificar planes que puedan ser comunes entre programas y ministerios, ya que actualmente se trabaja de forma segregada, pero en el territorio una persona o familia puede recibir distintas prestaciones frente a otra que no tiene ninguna, por múltiples factores que no se lleva a cabo de forma eficiente y eficaz.

Por lo que a través de este proyecto desde el trabajo en terreno, experimental y participativo que realizamos en un barrio específico, más que quede sólo como un conjunto de metodologías, también es la importancia de la sostenibilidad, que impulse las alianzas público-privado y de resignificar el rol que cumple cada uno en la sociedad, como Ministerios, Gobiernos regionales, Municipalidades, empresas, servicios, fundaciones, organizaciones sociales, juntas de vecinos, universidades y familias, para el fomento de comunidades cuidadoras.



OFERTA PÚBLICA DE CUIDADOS



Trámite presencial que luego recibe atención domiciliaria



Trámite sólo atendido en institución que corresponde

*Para saber si este programa está en tu comuna debes consultar en el municipio correspondiente.

SOCIAL



- Red Local de Apoyos y Cuidados
- Cuidados Domiciliarios
- Tránsito a la Vida Independiente
- Programa Habitabilidad

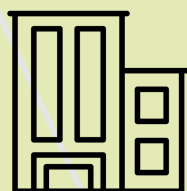


- Credencial de Discapacidad
- Estrategia de Desarrollo Local Inclusivo (EDLI)
- Ciudades Amigables con las Personas Mayores
- Chile Crece Contigo (ChCC)
- Ayudas Técnicas
- Centros Diurnos
- Establecimientos de Larga Estadía (ELEAM)

SALUD



- Programa de Atención Domiciliaria (PADI)
- Hospitalización domiciliaria
- Cuidados paliativos



- Centros de Salud Familiar (CESFAM)
- Centro Comunitario de Salud Familiar (CECOF)
- Centro de Salud Mental (COSAM)
- Centro Comunitario de Rehabilitación (CCR)
- Más Adultos Mayores Autovalentes
- Centros Apoyo Comunitarios para personas con demencia

INTEGRAL

- Ley Ricarte Soto
- Plan Nacional de Demencia y del Cáncer
- Programas habitacionales, recuperación de Barrios, asentamientos precarios y pequeñas localidades
- Estipendio Pago Cuidadores
- Inclusión laboral y emprendimiento
- Franquicias e importación

- Subsidio Único Familiar (SUF)
- Subsidio de Discapacidad Mental (SDM)
- Pensión Básica Solidaria de Invalidez (PBSI)
- Aporte Previsional Solidario de Invalidez (APSI)
- Subsidio agua potable (SAP)
- Ayudas sociales (Pañales, alimentos, pago remedios, etc.)
- Fondo Organización Regional de Acción Social (ORASMI)

BIBLIOGRAFÍA

Bowlby, S. (2012). Recognising the time–space dimensions of care: caringscapes and carescapes. *Environment and Planning*, 44, 2101–2118. doi: 10.1068/a44449
INE, 2017. Censo 2017. Chile.

Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017). <https://miradascriticadelterritoriodesdeelfeminismo.files.wordpress.com/2017/11/mapeando-el-cuerpo-territorio.pdf>

Gastaldo, Denise; Magalhães, Lilian y Carrasco, Christine (2013). Mapas corporais narrados: um método para documentar trayectorias de saúde, resiliência, adoecimiento e sofrimento. En Alex B. Fraga, Yara M. de Carvalho e Ivan M. Gomes (Eds.), *As práticas corporais no campo da saúde* (págs. 83-100). São Paulo: Editora Hucitec.

Gastaldo, Denise; Magalhães, Lilian; Carrasco, Christine y Davy, Charity (2012a). La narración de mapas corporales como investigación: consideraciones metodológicas para contar las historias de trabajadores indocumentados a través de mapas corporales , <http://www.migrationhealth.ca/undocumented-workers-ontario/body-mapping> [Consultado: 15 de agosto de 2016].

GRRIPP, 2021. Bases de Convocatoria. Manejo del territorio y género en América Latina y el Caribe. Gender responsive resilience & Intersectionality in policy and Practice.

Gubrium, Aline C .; Fiddian-Green, Alice; Jernigan, Kasey y Krause, Elizabeth L. (2016). Cuerpos como evidencia: mapeando un nuevo terreno para el embarazo adolescente y la crianza de los hijos. *Salud pública mundial* , 11 (5-6), 618-635

Jirón, P. (2017b). El hábitat residencial observado desde la movilidad cotidiana urbana. En W. Imilan, J. Larenas, G. Carrasco, & S. Rivera (Eds.), *¿Hacia dónde va la vivienda en Chile? Nuevos desafíos en el hábitat residencial* (pp. 265–276). Instituto de la vivienda. Facultad de Arquitectura y Urbanismo.

Ley 20.422 (2010). Establece normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1010903&idParte=>

MacGregor, Hayley (2009). Mapeando el cuerpo: rastreando las dimensiones personales y políticas del VIH / SIDA en Khayelitsha, Sudáfrica. *Antropología y Medicina* , 16 (1), 85-95.

Massey, D. (1994). *Space, place and gender*. University of Minnesota Press.

Solar, Macarena (2020). Espacialidades del cuidado. Develando las prácticas espaciales de mujeres cuidadoras en Santiago de Chile. Tesis de magíster en Hábitat Residencial, Facultad de Arquitectura y urbanismo, Universidad de Chile.

Soto P. y Sepúlveda G (2020) Conchalí inclusiva y cuidadora, una guía para abordar la discapacidad y los cuidados en la comuna

Sweet, Elizabeth L. y Escalante, Sara O. (2015). Incorporación de los cuerpos a la planificación: métodos viscerales, miedo y violencia de género. *Estudios urbanos* , 52 (10), 1826-184

Colectivo Ciudadanas
Cuidando busca impulsar una
comunidad y ciudad
cuidadora, promoviendo y
reconociendo los cuidados e
incentivando su articulación
en distintos territorios,
relevando el trabajo de las
personas cuidadoras de
personas con discapacidad y
personas mayores.



GRRIPP

Gender Responsive
Resilience and Intersectionality in
Policy and Practice

