

El Cuidado nos fortalece

Herramientas para el cuidado de sí mismas,
el cuidado colectivo y el ejercicio de los
derechos de las mujeres



El cuidado nos fortalece: herramientas para el cuidado de sí mismas, el cuidado colectivo y el ejercicio de los derechos de las mujeres.

ISBN: 978-628-96507-8-5

La publicación se enmarca en el desarrollo del Acuerdo de Partes Responsables N.º PAZ 16-01001274 suscrito entre la Corporación Casa de la Mujer y el Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) en el marco del proyecto Fortalecimiento de la Ruta de Reincorporación Socioeconómica que se articula a la implementación de la Estrategia de Acompañamiento Integral a Grupos Familiares de Personas Fallecidas Víctimas de Homicidio y Víctimas de Desaparición Forzada que Hacían Parte del Proceso de Reincorporación, liderada por la Agencia para la Reconciliación y la Normalización ARN (Resolución 0275 de 2025). Los contenidos de este documento pueden ser reproducidos en cualquier medio, citando la fuente.

Agencia para la Reincorporación y la Normalización-ARN

Directora general (e):

Carolina Vergara

Directora Programática (e):

Ingrid Frías.

Autoras

Diana Milena Lugo Cujar.

Karla Shirley Gómez Cardona.

Laura Janeth Padilla Álvarez.

Sandra Milena Pérez Castro.

Teresa Aristizabal Sánchez.

Revisión de texto y contenidos

María Eugenia Sánchez Gómez

Olga Amparo Sánchez G

Sofía Aguirre Sánchez

Ilustración y Diagramación

Tonal I Ideas

El cuidado nos fortalece:

Herramientas para el cuidado de sí mismas, el cuidado colectivo y el ejercicio de los derechos de las mujeres





CONTENIDO

Presentación 1

Florecer Juntas: 5

MOMENTO 1. La Siembra 9

Actividad 1. *Mi vida, una espiral* 12

Actividad 2. *Cultivando mis propósitos* 21

MOMENTO 2. Mi jardín interior en movimiento 29

Actividad 1. *Pintarte-ser* 31

Actividad 2. *Ruleta de las emociones* 33

Actividad 3. *Prácticas para mi bienestar* 36

MOMENTO 3. Florecimiento 42

Actividad 1. *Cultiva tu ser* 43

Actividad 2. *Mapa de los sueños* 45

Actividad 3. *Un mundo donde quepan muchos mundos posibles* 47



Guía práctica para la exigibilidad de derechos de las mujeres 51

MOMENTO 1. Derechos humanos de las mujeres 55

Actividad 1 “Mi cartografía de derechos” 56

MOMENTO 2. Mecanismo de acceso a la información 61

Actividad 2. La cuadrilla de la petición. 67

MOMENTO 3. La acción de tutela. 73

Actividad 3: Revisemos algunos casos. 81

Anexos 91

Anexo 1 91

Anexo 2 93

Anexo 3 97

Notas 127





Presentación

Las mujeres enfrentamos desafíos diversos en nuestras vidas personales, familiares, comunitarias y territoriales. Para afrontarlos, es fundamental contar con herramientas que fortalezcan el cuidado de sí mismas, promuevan el bienestar emocional, faciliten la participación y permitan conocer y ejercer plenamente sus derechos. Esta caja de herramientas ha sido diseñada como un recurso práctico y accesible para acompañar esos procesos, ofreciendo orientaciones, reflexiones y herramientas que contribuyan al fortalecimiento de la autonomía, la protección frente a las violencias y la construcción de entornos más seguros, justos e igualitarios para las mujeres.

¿Para qué se desarrolla esta caja de herramientas?

Esta caja de herramientas reúne dos guías complementarias: una Guía Psicosocial y una Guía Jurídica. Ambas ofrecen orientaciones para que



las mujeres reconozcan, comprendan y gestionen procesos de cambio y transformación en sus vidas, al tiempo que fortalecen sus capacidades para el cuidado, la participación y la exigibilidad de sus derechos.

Guía psicosocial: La guía psicosocial se presenta como una bitácora práctica que incluye reflexiones, ejercicios y herramientas de acompañamiento para los procesos de cambio, afrontamiento y transformación personal y colectiva. Su propósito es apoyar a las mujeres en la construcción de nuevas perspectivas sobre sus experiencias y etapas de vida, fortaleciendo prácticas de autocuidado, cuidado comunitario y cuidado territorial que contribuyan a su bienestar y autonomía.

Guía jurídica: La guía jurídica ofrece información clara y didáctica sobre los derechos fundamentales y su aplicación en la vida cotidiana de las mujeres. Incluye orientaciones sobre mecanismos de protección, herramientas para solicitar la garantía de los derechos, rutas de acceso a la justicia y elementos básicos del marco normativo que protege a las mujeres frente a diferentes formas de violencia y discriminación. El propósito de esta guía es fortalecer el conocimiento de los derechos y desarrollar capacidades para su ejercicio efectivo, promoviendo la participación informada, el acceso a la justicia y el fortalecimiento de la autonomía de las mujeres en la defensa de sus derechos y los de sus comunidades.



Es importante que sepas que esta cartilla es un material pedagógico y educativo dirigido a mujeres adultas. Su propósito es brindar información, herramientas y orientaciones para el aprendizaje, la reflexión y el fortalecimiento de capacidades; sin embargo, no constituye una ayuda terapéutica ni reemplaza el acompañamiento de profesionales de la salud, el apoyo emocional o la atención especializada.

Este material ha sido creado como un espacio de aprendizaje, reflexión y acompañamiento para tu proceso personal y colectivo. Te invitamos a recorrerlo a tu propio ritmo, reconociendo que cada experiencia es única y que cada proceso requiere tiempos diferentes.

Aunque esta cartilla reúne herramientas útiles para el cuidado, el bienestar y el ejercicio de tus derechos, es importante recordar que no sustituye la atención psicosocial, jurídica o terapéutica especializada. En determinados momentos, puede ser valioso contar con el acompañamiento de profesionales, lideresas comunitarias o personas de confianza que puedan orientarte y brindarte apoyo en este camino.

La publicación se enmarca en el desarrollo del Acuerdo de Partes Responsables N° PAZ 16-01001274 Fortalecimiento de la *Ruta de Reincorporación Socioeconómica*, que se articula a la implementación de la *Estrategia de Acompañamiento Integral a Grupos Familiares de Personas Fallecidas*



Víctimas de Homicidio y Víctimas de Desaparición Forzada que Hacían Parte del Proceso de Reincorporación, liderada por la Agencia para la Reconciliación y la Normalización ARN (Resolución 0275 de 2025).



An artistic illustration of two women walking away from the viewer down a dirt path in a garden. The woman on the left wears a white t-shirt and brown trousers, carrying a white bag. The woman on the right wears a purple top and white trousers. The garden is filled with various plants, including a large tree with yellow flowers on the left, a large agave in the bottom left, and several raised garden beds with yellow and white flowers. Two butterflies, one orange and one blue, are flying. A large orange sun is in the upper left. The scene is framed by two tall, rectangular, light-brown pillars.

Florecer Juntas:

Cuidado de si misma, cuidado colectivo
y bienestar para las mujeres



Bienvenida al Jardín de las Mariposas, un espacio pensado para encontrarnos, reconocernos y valorar la riqueza de nuestras historias, experiencias y saberes. Este jardín simboliza la vida que cultivamos cada día: un territorio diverso donde conviven múltiples flores, plantas y seres vivos, así como sueños, desafíos, aprendizajes y esperanzas.

Cada una de nosotras es creadora y cuidadora de su propio jardín. A lo largo de la vida hemos sembrado experiencias, fortalecido raíces, enfrentado tormentas y celebrado nuevos brotes. En ese camino nos hemos conocido y reconocido en medio de nuestras diferencias, de nuestros procesos personales, de las decisiones que hemos tomado y de las redes de apoyo y complicidad que hemos construido con otras mujeres.







MOMENTO 1

La Siembra



Mariposa: ¡Hola!

Soy la mariposa y te invito a que, desde hoy, podamos cuidar y habitar este jardín, que es mi hogar. ¡Ya verás! Tengo mucho por contarte.

Aquí donde me ves, tengo características que antes no tenía. Ahora puedo volar e ir de flor en flor, pero no siempre fui así. Antes fui oruga y después capullo. A lo largo de mi vida he pasado por diferentes etapas y he adoptado distintas formas.

Algo parecido ocurre con las plantas que habitan este jardín. Las he visto brotar, crecer y florecer; también marchitarse, perder sus hojas y, con el tiempo, volver a reverdecer. Cada una vive sus propios ciclos y transformaciones.

Si alguna vez visitas un jardín como este y observas con atención todo lo que lo habita, descubrirás que cambia mucho de un día a otro. No es igual cuando el sol ilumina las flores que cuando llegan las nubes, la lluvia o el viento.



Todo está conectado y contribuye a una misma armonía.

Lo más hermoso de este lugar es que todo se encuentra en constante transformación. Quienes habitamos aquí crecemos, cambiamos y nos acompañamos mutuamente. Cada ser influye en la vida de los demás y también recibe algo de ellos. El sol, la luna, las estrellas, la lluvia, el viento, el relámpago, el trueno y el rocío tienen un lugar importante en este jardín.

Por eso, este jardín nos enseña que la vida no es una línea recta, sino un proceso de cambios continuos, donde todas y todos hacemos parte de una gran red de relaciones, aprendizajes y transformaciones.



La Espiral

El ombligo del mundo y la memoria viva



Un colibrí me contó que muchos pueblos y comunidades de nuestro territorio han representado la vida como una espiral. Para varios pueblos indígenas, en el corazón de la espiral habita el origen, y su centro simboliza el ombligo: el punto donde comenzó la vida y donde permanece la memoria de los ancestros y las ancestras.

En algunas comunidades indígenas, caminar la espiral es una práctica que permite avanzar hacia el futuro sin perder de vista el origen. Mientras

se recorre el camino, la mirada vuelve una y otra vez al centro para recordar quién se es, de dónde se viene y qué enseñanzas acompañan el presente.





Actividad 1. Mi vida, una espiral



ANTES DE COMENZAR

Te invitamos a recorrer esta experiencia con calma, respetando tus propios tiempos y escuchando lo que necesitas en cada momento.

A lo largo de este recorrido pueden surgir recuerdos, emociones o experiencias que han marcado tu historia. Algunas de ellas pueden despertar sentimientos intensos. Acoger lo que aparece, sin juzgarlo y con amabilidad hacia ti misma, también es una forma de cuidarte.

No necesitas responder todas las preguntas ni completar cada actividad de una sola vez. Puedes detenerte, descansar y retomar el proceso cuando te sientas preparada.

Recuerda que no tienes por qué transitar este camino en soledad. Si así lo deseas, puedes compartir tus reflexiones o emociones con una persona de confianza o con alguien que pueda brindarte un acompañamiento respetuoso durante este proceso.



Construyendo mi espiral

Ahora es momento de crear tu propia espiral.



Este es un espacio para
dibujar, escribir, recortar,
pegar y dar forma a tu
propia espiral de vida.

**tu historia, tu ritmo
tu espiral!**



Reflexiona y escribe:

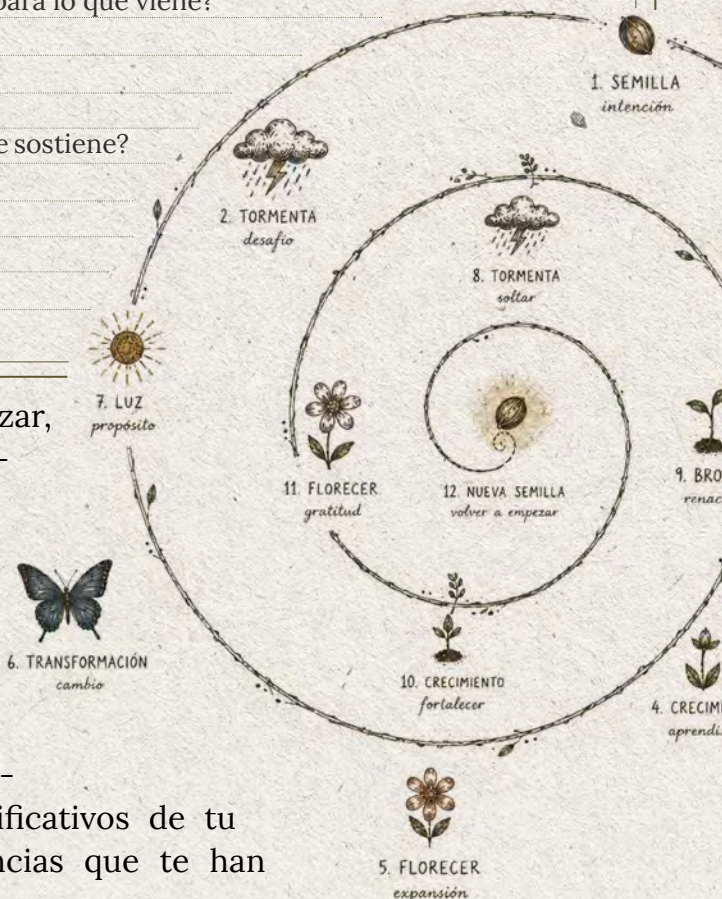
¿Donde estoy hoy en mi espiral?

¿Qué he aprendido hasta aquí?

¿Qué quiero sembrar para lo que viene?

¿Qué me da fuerza y me sostiene?

Antes de comenzar, tómate un momento para abrir tu corazón y hacer memoria del camino que has recorrido.



Piensa en los momentos más significativos de tu vida: las experiencias que te han

transformado, las personas, mujeres y comunidades que te han acompañado, y los aprendizajes que has construido en tu familia, tu comunidad y tu territorio. Recuerda también los saberes, capacidades y valores que hoy forman parte de ti y que han contribuido a que seas la mujer que eres.

Observa el siguiente ejemplo de una espiral de vida. En ella se representan distintas etapas de transformación, recordándonos que quienes somos hoy también está tejido por todo lo que hemos vivido. Cada experiencia deja una huella y aporta nuevos aprendizajes.

¡AHORA ES TU TURNO!

Deja volar tu imaginación. Utiliza símbolos, dibujos, fotografías, colores o palabras para representar los momentos más significativos de tu historia y los aprendizajes que han acompañado tu camino.

MATERIALES

Colores, marcadores, lápices, fotografías, imágenes tijeras, pegante o cualquier otro materia que desees incorporar. Tú decides cómo crear tu espiral.



Reconociendo mi camino

Mirar atrás con honestidad y ternura,
agradecerme y seguir adelante con más claridad.



¿De donde vengo? (mis raíces, mi historia)



¿Qué momentos han marcado mi vida?



¿Qué desafíos he enfrentado y cómo los he atravesado?



¿Qué aprendizajes me han dejado esos caminos?



¿Qué me ha sostenido en los momentos difíciles?



¿Qué agradezco a mi camino hasta aquí?



Brújula de las emociones

¡HAS LLEGADO AL FINAL DE ESTE PRIMER
RECORRIDO!

Después de recordar tu historia y reconocer los aprendizajes que han acompañado tu camino, te invitamos a hacer una pausa para escuchar cómo te sientes en este momento.

Las emociones nos ofrecen información valiosa sobre lo que vivimos, pensamos y necesitamos. Nombrarlas es una forma de cuidado, de autoconocimiento y de conexión con nosotras mismas.

La Brújula de las emociones puede ayudarte a identificar qué emoción está más presente hoy, cómo se manifiesta en ti y qué situaciones podrían estar influyendo en ella.

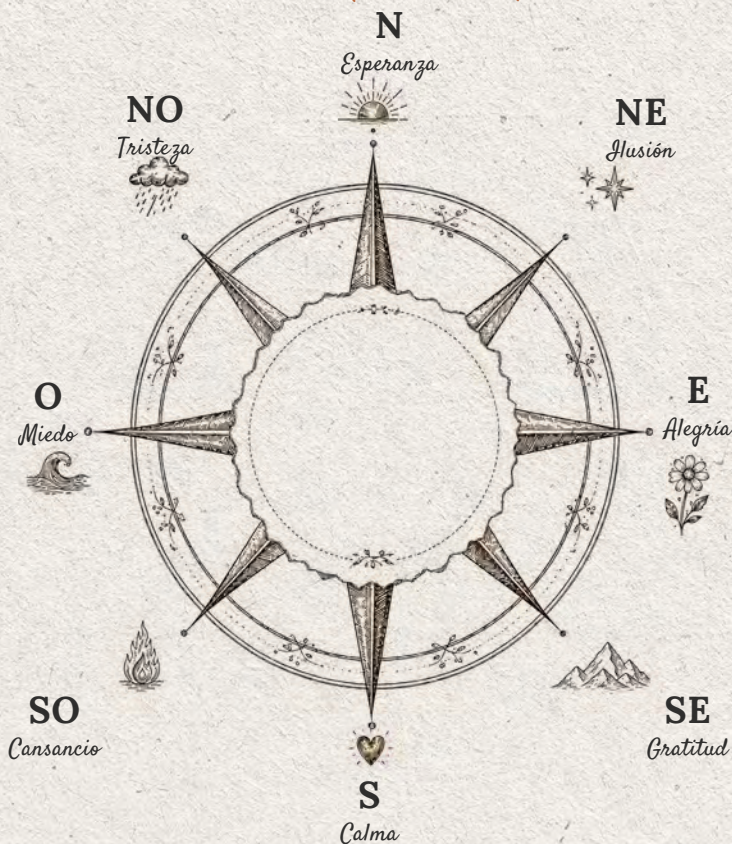


Brújula de las emociones



Usa esta brújula para reconocer
como te sientes.

*Marca en el centro la emoción o
emociones que más te acompañan*



¿Qué emoción guía tu día hoy? explica



Ahora te invitamos a mirarte a ti misma como parte de este jardín que hemos recorrido juntas.

Así como cada planta tiene una historia, unas raíces y unas condiciones que favorecen su crecimiento, cada una de nosotras ha construido su camino a partir de experiencias, aprendizajes, vínculos y sueños.

Dedica unos minutos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Puedes responderlas mediante palabras, dibujos, símbolos o de la forma que te resulte más significativa.



Un momento para mirar mi jardín



¿Qué semilla reconozco hoy en mí?



¿Cuáles son las raíces que me sostienen?



¿Qué deseo sembrar y cultivar en esta etapa de mi vida?



¿Qué cuidados necesito para que eso pueda crecer y florecer?





Actividad 2. Cultivando mis propósitos



Después de reconocer las semillas, raíces y sueños que habitan en tu jardín interior, te invitamos a realizar un ejercicio simbólico: sembrar una planta que represente aquello que deseas cultivar en tu vida.

Puede ser en una huerta, un jardín, una maceta o cualquier espacio que puedas cuidar y acompañar en su crecimiento.



Como hacer tu **MACETA**



Limpia la maceta: retira polvo, grasa y residuos, y déjala bien seca.



Lija y prepara el maceta: pasa una lija suave para dar textura y que la pintura agarre mejor.



Aplica la pintura base: cubre toda la superficie de forma pareja y deja secar.



Decora con el dibujo botánico: pinta las hojas, flores o el diseño que elijas.



Protege con barniz: sella el diseño para que dure y resista la humedad.



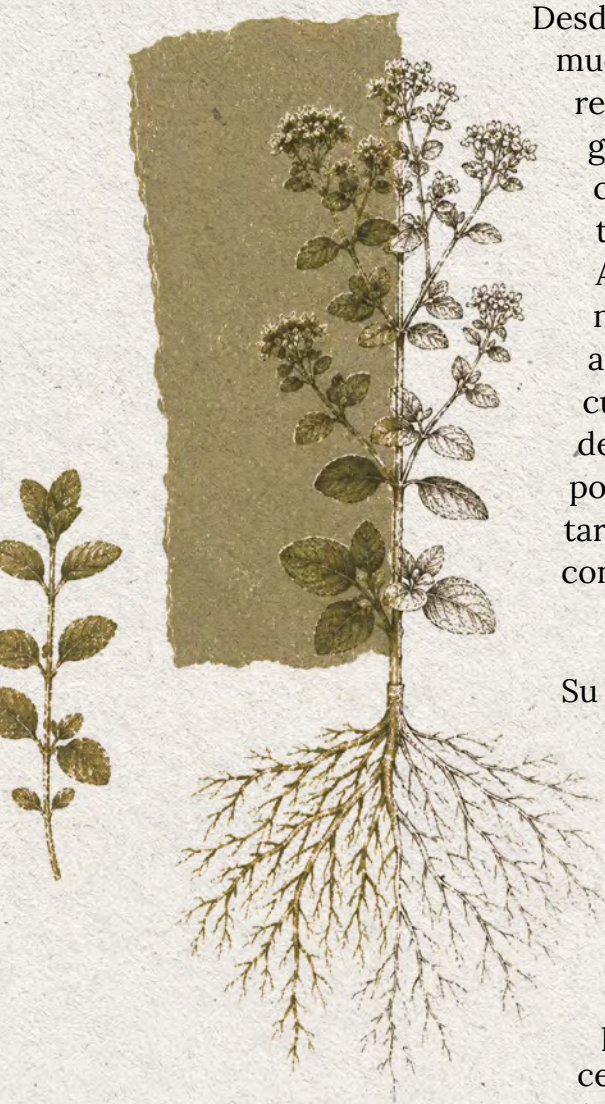
Maceta terminada: siembra la planta y ¡lista para disfrutar!



<https://www.youtube.com/shorts/66fAWEZeMWw>



La planta que acompaña esta bitácora es el **orégano**.



Desde tiempos ancestrales, muchas comunidades han reconocido el valor del orégano tanto en la alimentación como en las prácticas tradicionales de cuidado. Además de sus usos culinarios, esta planta ha sido apreciada por diferentes culturas por las propiedades que se le atribuyen y por su capacidad de adaptarse y crecer incluso en condiciones desafiantes.

Su presencia nos recuerda la importancia de la fortaleza, la renovación y el cuidado cotidiano. Así como el orégano requiere atención para crecer y desarrollarse, nuestros propósitos también necesitan tiempo, constancia y dedicación.



Saberes tradicionales sobre el orégano:

ORÉGANO

Origanum vulgare



PROPIEDADES

Depurativa, antimicrobiana,
digestiva, carminativa.
Apoya el hígado, la digestión
y el sistema inmunológico.

USOS TRADICIONALES

Resfriados, congestión,
indigestión, gases,
apoyo hepático.

PREPARACIONES

Infusión, tintura,
extracto líquido.

ELEMENTO

Fuego



PARTES USADAS

Hojas, flores



MENSAJERO DE LIMPIEZA Y VITALIDAD



❖ Es tiempo de sembrar ❖

Te invitamos a sembrar o trasplantar tu planta de orégano en el lugar que hayas elegido.

Mientras realizas este ejercicio, piensa en aquello que desees fortalecer o hacer crecer en tu vida: una meta, una emoción, una relación, una práctica de autocuidado o un proyecto personal.



Mi Intención



Recuerda que cada vez que riegues tu planta también podrás reconectar con ese propósito. El crecimiento de las plantas nos enseña que los procesos importantes requieren paciencia, cuidado y tiempo para florecer.

Los ciclos de la naturaleza

y nuestros procesos

La naturaleza nos recuerda que todo tiene su tiempo. Así como las plantas atraviesan momentos de siembra, crecimiento, floración y descanso, nosotras también vivimos ciclos de transformación y aprendizaje.

Por ello, encontrarás un calendario lunar que puede servirte como una herramienta de conexión con los ritmos de la naturaleza y con los procesos de cuidado que acompañan el cultivo de tu planta.



Siembra, riega y poda en armonía con los ritmos de la Luna.



GUÍA DE ACCIONES	
	SIEMBRA Plantas, inicia, crea.
	RIEGA Nutre, hidrata, cuida.
	PODA Limpia, suelta, transforma.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



LUNA NUEVA
Descanso, siembra interior.
Ideales para nuevas intenciones y proyectos.



LUNA LLENA
Expansión, abundancia.
Favorece la siembra, riego y cosechas.



LUNA MENGUANTE
Liberación, limpieza.
Momento ideal para podar y soltar lo que ya no sirve.



Este es un momento para detenernos y reconocer el camino recorrido. A lo largo de este proceso has reflexionado, imaginado y sembrado intenciones que hacen parte de tu propio jardín interior.

Te invitamos a realizar una pausa para integrar lo vivido y pensar en lo que deseas llevar contigo de este recorrido.

A continuación, encontrarás algunas preguntas para la reflexión. Puedes responderlas por escrito, con dibujos o de la forma que prefieras.



Lo que me llevo conmigo



¿Qué quiero sembrar en mi vida para sentirme bien y en equilibrio?



¿Qué quiero cuidar y proteger en mí misma, en mi familia, en mi comunidad y en mi entorno?



¿Qué estoy cultivando actualmente en mi vida personal, familiar y comunitaria?

MOMENTO 2.

Mi jardín interior en movimiento

Tu mundo interior es como un jardín diverso y cambiante, donde las emociones fluyen como los elementos de la naturaleza.

Hay días en los que la alegría brilla con la fuerza del sol, iluminando la mente y abriendo posibilidades. También hay momentos en los que aparece la tristeza, como una lluvia persistente que, aunque a veces pesa, limpia, calma y nutre la tierra interna.

La ira o el descontento pueden sentirse como una tormenta intensa: poderosa,



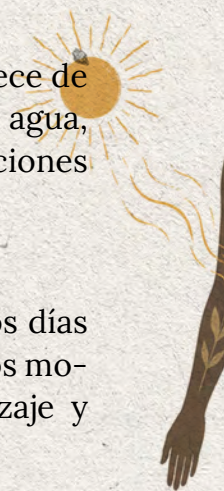
ruidosa y difícil de contener. Sin embargo, como todo fenómeno natural, también tiene un inicio y un final, y puede traer aprendizajes y señales importantes sobre lo que necesitamos.

Así, las emociones son parte de ciclos naturales que transforman el paisaje interno. En la naturaleza, las plantas dejan caer sus hojas para renovarse, las flores cumplen su ciclo y los frutos maduran para dar paso a nuevos procesos de vida.

Cuidar tu crecimiento requiere paciencia: nada florece de inmediato. Así como una planta necesita tierra fértil, agua, luz y cuidado constante, tus sueños, ideas y emociones también requieren atención, escucha y cuidado.

No todos los días son luminosos, pero incluso en los días de lluvia se fortalecen las raíces. Del mismo modo, los momentos difíciles también aportan fuerza, aprendizaje y sostén para seguir creciendo.

Tu vida emocional es cíclica y está en constante transformación. Por eso, el cuidado de tu jardín interior implica reconocer lo que te nutre, lo que te hace bien y también aquello que necesitas soltar para poder seguir avanzando.





Actividad 1. Pintarte-ser



Te invito a reconocer cómo te sientes en este momento, dando espacio a tus emociones y observando cómo se manifiestan en tu cuerpo.

Busca un lugar tranquilo. Puedes sentarte en silencio o acompañarte de sonidos suaves del entorno. Lleva tu atención a la respiración sin modificarla, solo obsérvala.



Puedes colocar tus manos sobre el pecho para sentir el ritmo del corazón. Si lo deseas, cierra los ojos y dirige tu atención hacia tu mundo interno.

Poco a poco, recorre tu cuerpo con la atención: desde la cabeza hasta los pies, observando sensaciones, tensiones o zonas de calma, sin juzgar lo que aparece.

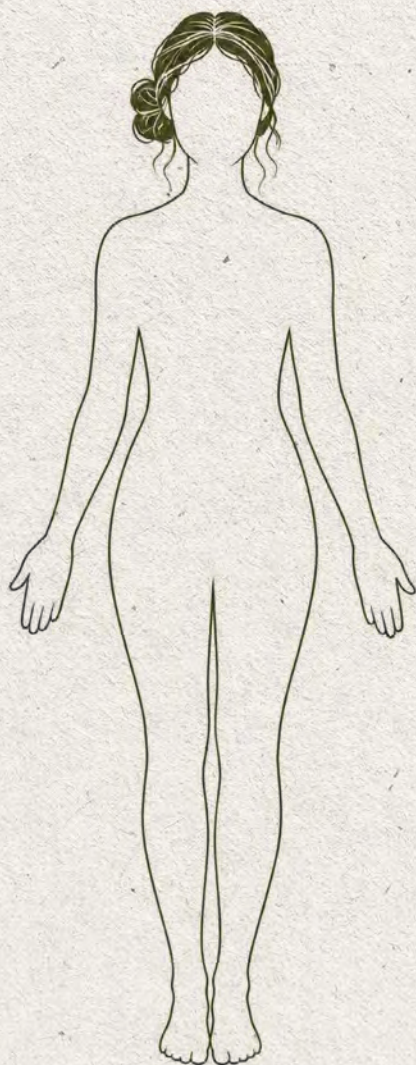
Cuando termines, vuelve a tu respiración y a la sensación de tu cuerpo completo. Abre los ojos lentamente y regresa al presente.



Luego, dibuja tu silueta y ubica en ella las sensaciones físicas y emocionales que identificaste, utilizando formas y colores que representen tu experiencia.

PINTARTE-SER

sentir y sanar mi cuerpo





Actividad 2. Ruleta de las emociones

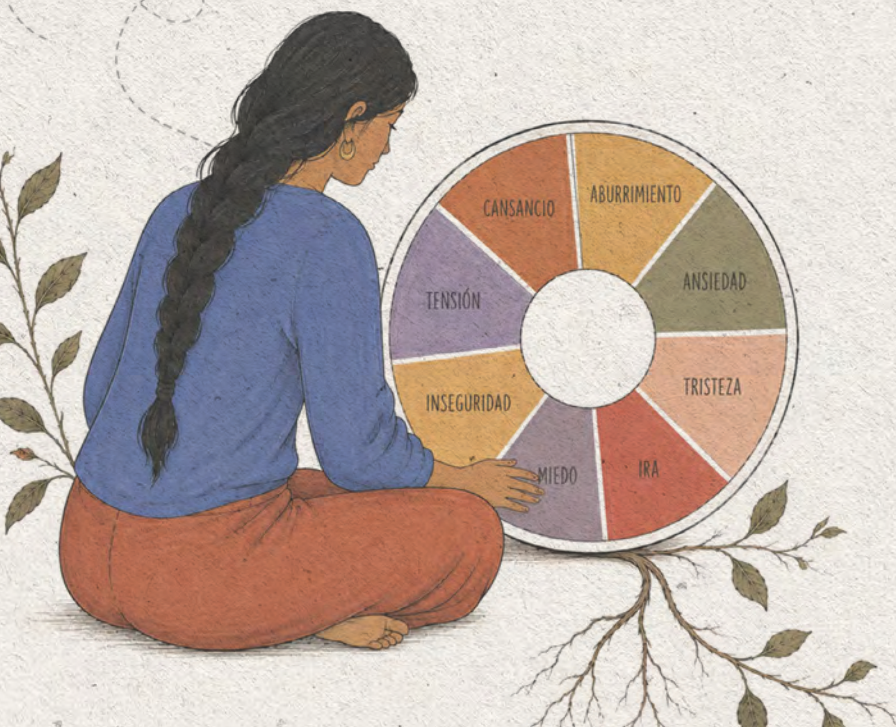


Este recorrido te invita a reconocer tu mundo emocional y la manera en que las emociones se expresan en tu cuerpo.

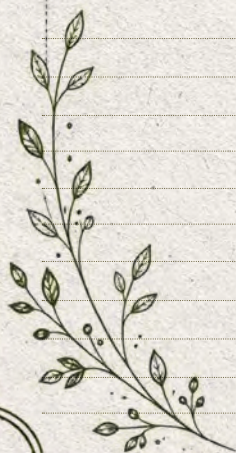
Nombrar lo que sientes es una forma de comprensión y cuidado personal.

Ejemplo:

- Aburrimiento: cuando siento falta de energía y cansancio en el cuerpo.



Mi mundo interior sin reservas

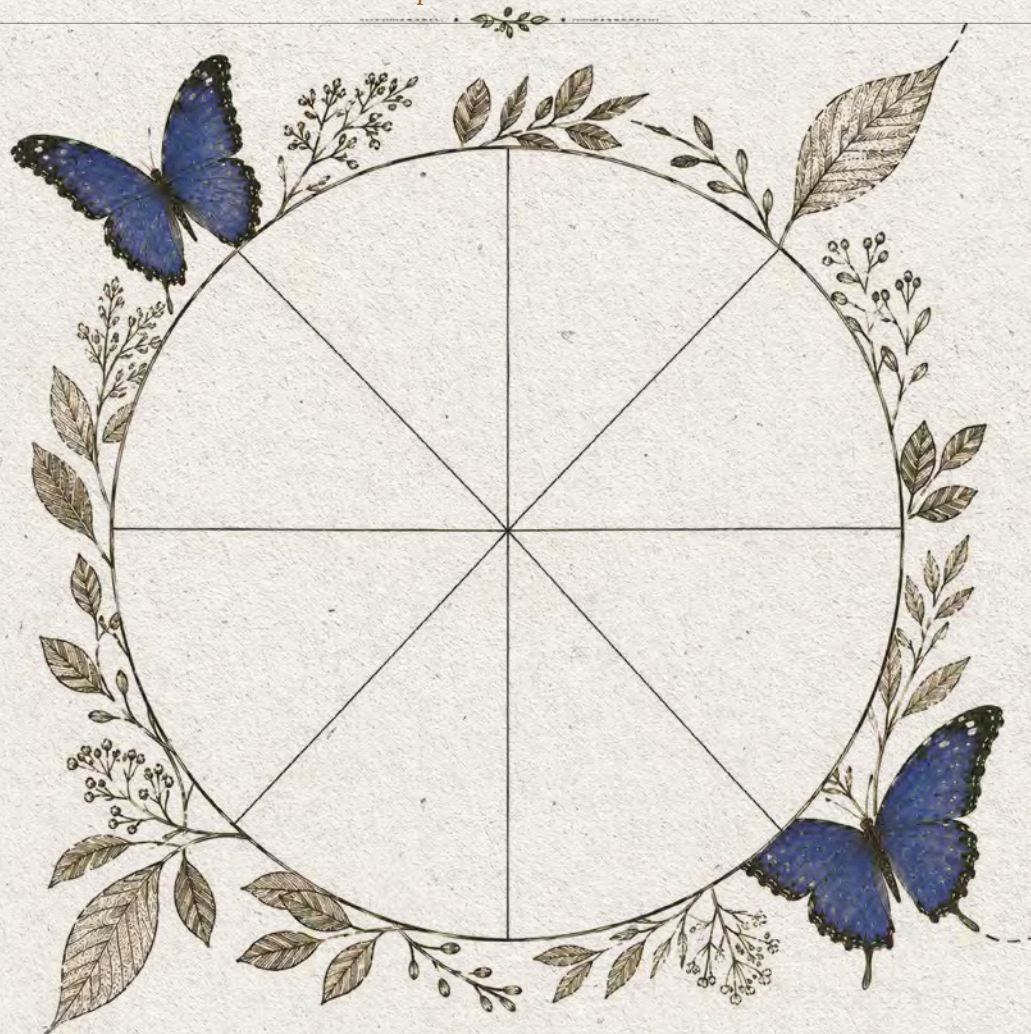


Ubica tus emociones en la ruleta.
Asigna un color a cada una y señala
en qué parte del cuerpo las sientes.



RULETA DE EMOCIONES

acciones que nutren mi bienestar





Actividad 3. Prácticas para mi bienestar

¡HAS HECHO UN BUEN RECORRIDO DE RECONOCIMIENTO PERSONAL!

Reconocerte es un primer paso para el cuidado propio. Así como los seres vivos atraviesan cambios, nuestras necesidades también se transforman a lo largo del tiempo.



A continuación, te compartimos algunas prácticas para el cuidado del bienestar físico, mental y emocional:



Respirar como una caja



Paso a paso

1. Inhala por la nariz contando lentamente hasta 4. Lleva el aire hacia el abdomen, no solo al pecho.

2. Retén el aire con los pulmones llenos contando hasta 4. No hagas fuerza ni cierras la garganta con tensión; simplemente mantén.

3. Exhala por la boca (o la nariz) contando hasta 4, soltando el aire de forma constante y controlada.

4. Mantén los pulmones vacíos contando hasta 4 antes de volver a inhalar.

Eso completa una ronda. Repite el ciclo entre 4 y 6 veces, o durante unos 3 a 5 minutos.



La armonía de la vida

El agua, como la vida, se expresa en distintos ritmos: a veces suave, a veces intensa. De la misma forma, nuestras emociones también tienen diferentes intensidades.

La música puede acompañar estos procesos. Puede ayudarnos a calmar, liberar o conectar con lo que sentimos.

Imagina cada canción como una corriente que fluye dentro de ti: algunas traen calma, otras movimiento y otras descanso.

Por eso, si lo deseas, puedes acompañarte de música en momentos de pausa o reflexión, creando un espacio seguro para ti.

Te compartimos también algunas sugerencias de música, sonidos de la naturaleza y recursos audiovisuales que pueden acompañar tu bienestar.



Canción 1: Aprenderé *La Otra* y *María Ruíz*

https://www.youtube.com/watch?v=7ggdfIW3xdE&list=RD7ggdfIW3xdE&start_radio=1

Canción 2: Entender el camino *Marta Gómez*

https://www.youtube.com/watch?v=r6nDbDB9zFg&list=RDR6nDbDB9zFg&start_radio=1

Canción 3: Si me matan *Silvana Estrada*

<https://www.youtube.com/watch?v=oeU7rb-dBow>

Canción 4: Sonidos de la naturaleza *Baño de selva*

<https://www.youtube.com/watch?v=45sZllaYMwg>

Botiquín de plantas medicinales

Los colibríes, como mensajeros del jardín, recorren distintos territorios y comparten saberes que han sido transmitidos entre plantas, personas y comunidades a lo largo del tiempo.

En sus relatos, hablan de las propiedades de algunas plantas que acompañan el cuidado del cuerpo y del bienestar integral. Entre ellas se encuentra el orégano, que hemos mencionado anteriormente, reconocido en diversas tradiciones como una planta asociada al cuidado, la protección y la alegría del hogar.

Según estos saberes, las plantas medicinales hacen parte de una herencia ancestral que ha sido preservada y transmitida por mujeres y



comunidades durante generaciones. Este conocimiento ha permitido acompañar el cuidado de la salud, tanto en lo físico como en lo emocional, ofreciendo alternativas para aliviar malestares, apoyar procesos de bienestar y contribuir al equilibrio integral.

A continuación, plantas medicinales con saberes tradicionales y preparaciones caseras, entendidas como prácticas culturales de cuidado que han acompañado a muchas comunidades. Ve al anexo 3 ‘Saberes que cuidan’ (kit de plantas medicinales), allí podrás ver las 21 plantas más usadas en Colombia.



Semillas que me llevo

Para cerrar este momento de observación, calma y conexión con tu jardín interno, te invitamos a reconocer aquellas prácticas que favorecen tu bienestar y que puedes incorporar en tu vida cotidiana cuando lo necesites.

Así mismo, te invitamos a seguir explorando aquello que nutre tu cuidado personal y tu bienestar.

Recuerda que, así como tu jardín interior requiere atención y equilibrio, aquello que eliges cultivar en tu vida necesita cuidado, constancia y escucha.

Del mismo modo, la planta de orégano que acompaña este proceso también requiere condiciones adecuadas para crecer y desarrollarse. Cuidarla puede convertirse en un recordatorio simbólico de tu propio proceso de cuidado y bienestar.

orégano

borojó



Lo que siembro en mí

Escribe las ideas, prácticas, emociones
o aprendizajes que quieres cultivar

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Gracias por este tiempo contigo.
Lo que siembras hoy, florecerá en tu camino.

Respira. Agradece. Confía.

MOMENTO 3.

FloreCIMIENTO



Hoy es un día soleado y radiante. He estado recorriendo este jardín y reconociendo todo lo que ha florecido en ti.

Este jardín que hoy ves florecer es el resultado de tu proceso: de tus cuidados, de tus palabras que han nutrido cada parte de ti, y de las situaciones que has enfrentado y transformado día a día.

En este camino has podido reconocerte, identificar tus emociones y descubrir diferentes prácticas que te han permitido afrontar los retos de la vida cotidiana. Este jardín es el fruto de tu proceso de cuidado, de tu reconocimiento interior y de la mujer que has ido construyendo con el tiempo.

Ahora que hemos recorrido este camino, sería valioso pensar en cómo lo aprendido puede también inspirar a otras mujeres a florecer, contribuyendo a la construcción de un jardín más amplio, diverso y colectivo.



Actividad 1. Cultiva tu ser

A lo largo de este proceso has venido cuidando la semilla de intención que sembraste al inicio.

En este momento te invitamos a reconocer los pasos, prácticas y experiencias que han contribuido a tu bienestar.

Escribe un listado de 10 factores, acciones, pensamientos, actividades o experiencias que han nutrido tu proceso y que pueden seguir fortaleciendo tu crecimiento personal, así como el de la intención que has sembrado.



Prácticas y experiencias

acciones que nutren mi bienestar



Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines.





Actividad 2. Mapa de los sueños



Te invitamos a continuar este recorrido desde la imaginación y la proyección de futuro.

Cierra los ojos por un momento e imagina tu vida en el tiempo por venir. Luego, puedes dibujar, escribir o crear un collage en forma de planta, representándote a ti misma con raíces, tronco, ramas, hojas, flores y frutos.

En cada parte de esta planta ubica tus pensamientos, emociones, sueños y metas.

Para orientar este ejercicio, puedes guiarte con las siguientes preguntas:

¿Qué frutos deseo cultivar en mi vida?

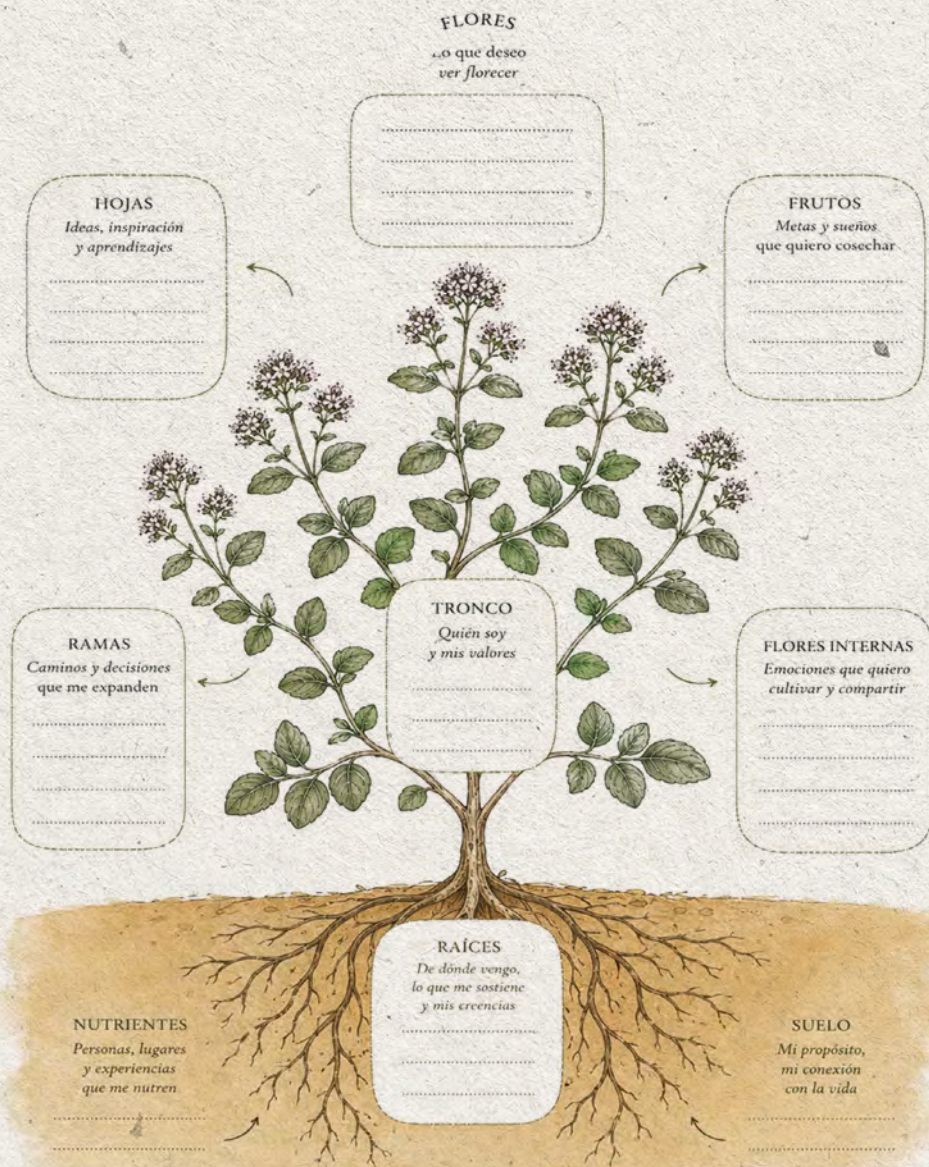
¿Cómo me proyecto en el corto y mediano plazo?

Te invitamos a que esta creación represente tu historia y tus sueños. Puedes ubicarla en un lugar visible para ti, como recordatorio de lo que estás cultivando y de aquello que deseas seguir fortaleciendo.



MAPA DE SUEÑOS

mi presente, mi futuro





Actividad 3. Un mundo donde quepan muchos mundos posibles



Este es un momento para ampliar la mirada hacia otras realidades.

Te invitamos a pensar en las experiencias de otras mujeres y en los diferentes contextos en los que también se construyen procesos de vida, cuidado y transformación.

Escribe un párrafo en el que imagines distintos mundos posibles, incluyendo las realidades de otras mujeres con quienes, en el futuro, podrías compartir este recorrido. Desde tu propio proceso de florecimiento, reflexiona sobre cómo podrías acompañar y aportar a otras mujeres en sus caminos.



Un mundo tejido de muchos mundos

Para escribir el párrafo puede orientarse a partir de las siguientes preguntas

¿Cómo imagino el jardín colectivo que estamos construyendo?

¿Qué aprendizajes puedo compartir para contribuir al florecimiento de otras mujeres, mi familia, mi comunidad o mi territorio?

¿Qué propuestas puedo aportar para que otras mujeres también florezcan?

¿Cómo continúo cultivando y fortaleciendo este sueño en mi vida cotidiana?

Semillas que florecen

Para cerrar este proceso, te invitamos a reconocer todo lo que has construido a lo largo de este recorrido.

Puedes tomar una fotografía de tu jardín o de la representación de tu proceso, como símbolo de este momento de transformación y como punto de partida de tu propio camino de guía y cuidado.

Esta imagen puede acompañar tu mapa de sueños y recordarte lo que has cultivado en ti.

Recuerda que los procesos de vida implican cambios y transformaciones: nuevas ideas, sueños y metas van surgiendo con el tiempo.

No temas dejar atrás aquello que ya cumplió su ciclo. Acompaña con cuidado aquello que está naciendo y floreciendo en ti.





An artistic illustration featuring a woman in the foreground, seen from the back and side, looking towards a cityscape. She has dark hair in a bun and wears a light-colored t-shirt with a purple bag strap over her shoulder. Her hand is resting on her chin in a contemplative pose. The background includes a city with a prominent tower, trees, and stylized orange and purple foliage. Several blue butterflies with white spots are scattered across the sky. The title text is centered in the upper half of the image.

*Guía práctica para la
exigibilidad de derechos
de las mujeres*

Como parte del reconocimiento y ejercicio de tus derechos, es importante saber que existen instituciones y espacios que pueden brindarte orientación, apoyo y acompañamiento si estás viviendo una situación de vulneración de derechos, violencia o cualquier otra circunstancia que afecte tu bienestar.

PUEDES ACUDIR A:

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES

*Recursos para acompañarte y proteger tus derechos.
No estás sola.*



COMISARÍAS DE FAMILIA

Atención y orientación
en casos de violencia
intrafamiliar.
Medidas de protección.



FISCALÍA GENERAL DE LA NACIÓN

Recibe denuncias y
adelanta investigaciones
penales por violencias.
Protege tus derechos.



LÍNEA 155

Atención telefónica
gratuita, 24/7, en todo
el país. Brinda orientación
psicológica y jurídica.
¡Llama, te escuchamos!



CASAS DE JUSTICIA

Espacios de acceso a la
justicia, orientación legal
y resolución pacífica
de conflictos.



REDES DE MUJERES

Colectivos y organizaciones
que acompañan, orientan
y fortalecen a mujeres
en sus procesos.



*Juntas somos más fuertes.
Nuestros derechos nos protegen,
nuestra unión nos transforma.*

*Guarda este directorio.
Compártelo con otras mujeres.
Informar también es cuidar.*

Acercarte a estos espacios puede ser un paso importante para fortalecer tu protección, acceder a información y hacer valer tus derechos. Recuerda que no tienes que afrontar estas situaciones sola; existen personas e instituciones dispuestas a acompañarte.

Del jardín interior al territorio de los derechos.



"Has cultivado tu jardín interior, reconocido tus emociones y fortalecido tu autonomía. Este proceso de cuidado personal es el cimiento desde el cual podemos ejercer nuestros derechos. Ahora, transformaremos esa consciencia en acción concreta a través de herramientas jurídicas que el Estado colombiano pone a nuestro alcance. Así como cuidas tu jardín, puedes aprender a proteger tu integridad jurídica"



MOMENTO 1.

Derechos humanos de las mujeres

En Colombia se reconocen los derechos de las mujeres a través de múltiples instrumentos jurídicos. Conocerlos es el primer paso para su exigibilidad.

Marco normativo de protección



LEY 1257 DE 2008

Dicta normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres.



CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA

Arts. 13, 42, 43, 11-41

Igualdad, dignidad humana, protección de la familia, salud, integridad, vida libre de violencias y acceso a la justicia.



CONVENCIÓN DE BELÉM DO PARÁ (1994)

Tratado internacional que reconoce el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, en el ámbito público y privado.



ACUERDO FINAL DE PAZ (2016)

Reconoce los derechos de las mujeres y su rol en la construcción de paz. Promueve la igualdad, la participación y una vida libre de violencias.



Actividad 1 “Mi cartografía de derechos”

Antes de analizar situaciones específicas, vamos a realizar un inventario de los derechos que ya conocemos o recordamos. No importa si no los recuerdas exactamente, escribe lo que viene a tu mente.

Observa tu lista. ¿Te sorprende la cantidad de derechos que conoces? ¿Hay algunos que has olvidado pero que son importantes?

Ahora, piensa en tres situaciones reales (tuyas o de mujeres cercanas) donde hayas sentido que un derecho no fue respetado. Describe cada situación brevemente, pero con claridad. Piensa ¿Cuándo ocurrió?, ¿Dónde ocurrió?, ¿Quiénes estaban involucrados?



Para cada situación, responde las siguientes preguntas que nos ayudarán a entenderla desde una perspectiva jurídica.



¿Qué derecho específico fue vulnerado?

.....

.....

.....

.....

¿Sabes si está protegido por la Constitución Política de Colombia o una ley?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo crees que podría protegerse ese derecho?

.....

.....

.....

.....



REFLEXIÓN FINAL:

Al comparar tus respuestas en las tres situaciones, ¿Se vulneraron derechos similares en diferentes contextos?, ¿Los mecanismos de exigibilidad que identificaste son parecidos o diferentes?

.....

.....

.....

.....



De los derechos que listaste al inicio, ¿cuáles aparecieron como vulnerados en las situaciones?



Ahora, recordemos algunos de tus derechos y la norma que los protege:

¿QUÉ DERECHO TENGO?



1. DERECHO A LA VIDA Y A VIVIR SIN VIOLENCIAS

Nadie puede agredirme, amenazarme o hacerme daño.



2. DERECHO A LA DIGNIDAD Y A LA INTEGRIDAD

Mi cuerpo, mi mente y mis emociones merecen respeto.



3. DERECHO A LA IGUALDAD Y A LA NO DISCRIMINACIÓN

Tengo los mismos derechos que cualquier otra persona. Nadie puede discriminarme.



4. DERECHO A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y OPINIÓN

Puedo expresar lo que pienso y siento sin miedo ni censura.



5. DERECHO A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Tengo derecho a recibir atención en salud con calidad y sin ser juzgada.



6. DERECHO A LA JUSTICIA Y A LA PROTECCIÓN

Tengo derecho a denunciar, ser escuchada y recibir protección del Estado.



7. DERECHO A PARTICIPAR Y A VIVIR EN PAZ

Tengo derecho a participar en las decisiones que me afectan y a construir una sociedad en paz.

¿QUÉ NORMA ME PROTEGE?

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA

Art. 11 al 41, 13, 42, 43.

Protege tu vida, tu seguridad y tu libertad.



LEY 1257 DE 2008

Dicta normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres.



LEY 1448 DE 2011

Ley de Víctimas y Restitución de Tierras. Reconoce, protege y garantiza los derechos de las mujeres víctimas del conflicto armado.



CONVENCIÓN DE BELÉM DO PARÁ (1994)

Tratado internacional que reconoce el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, en el ámbito público y privado.



ACUERDO FINAL DE PAZ (2016)

Reconoce los derechos de las mujeres y su rol en la construcción de paz. Promueve la igualdad, la participación y una vida libre de violencias.



MOMENTO 2.

Mecanismo de acceso a la información

Las herramientas jurídicas que encontrarás a continuación han sido diseñadas para acercarte al conocimiento de tus derechos y a los mecanismos que existen para protegerlos y hacerlos efectivos.

Aunque esta información puede orientarte y servirte como guía, es importante recordar que cada situación tiene características particulares. Por ello, cuando lo consideres necesario, puede ser útil contar con el acompañamiento de profesionales del derecho o de las entidades competentes, quienes podrán brindarte asesoría y apoyo en el uso de estos mecanismos.

“El derecho de petición es una garantía constitucional que permite a toda persona solicitar información, presentar quejas, reclamos, o pedir

Sabías que existe un mecanismo que te permite acceder a información valiosa para ti o para tu comunidad?



copias de documentos ante entidades públicas o privadas que ejerzan funciones públicas.”

¿Qué debemos tener en cuenta cuando vamos a presentar una petición?

PLAZOS DEL MECANISMO

Las autoridades tienen tiempos definidos para responder y garantizar tu protección.

GRATUITO

No tienes que pagar por recibir orientación, atención ni protección.

UNIVERSAL

Todas las mujeres, sin importar su edad, origen o condición, tienen derecho a acceder.



10 DÍAS
HÁBILES

Respuesta inicial de la autoridad para admitir tu solicitud y evaluar tu caso.



15 DÍAS
HÁBILES

Medidas de protección deben ser otorgadas si tu vida, integridad o seguridad están en riesgo.



30 DÍAS
HÁBILES

Resolución definitiva sobre tu situación y las medidas adoptadas por la autoridad.

ELEMENTOS REQUERIDOS:

Para presentar una petición debemos tener un mínimo de información, por lo que a continuación encontrarás unas preguntas que facilitarán el ejercicio e identificación de estos cuando sea necesario que tu accedas a este mecanismo:

ELEMENTO JURÍDICO	PREGUNTAS REFLEXIVAS
1. Identificación de la peticionaria (Persona que presenta la petición) <i>Datos personales completos:</i> ⇒ Nombres y apellidos ⇒ Número de documento ⇒ Dirección de notificación ⇒ Contactos (teléfono, correo)	« ¿Mis datos están completos y actualizados? « ¿Escribí mi nombre exactamente como aparece en mi cédula? « ¿Mi dirección actual es donde realmente puedo recibir notificaciones? « ¿Tengo un teléfono activo donde me puedan contactar? « ¿Compartí suficiente información para que me identifiquen claramente? <u><i>Reflexión personal:</i></u> ¿Por qué es importante que el Estado me conozca correctamente cuando ejerzo mis derechos?
2. Identificación del destinatario (Persona o entidad que recibe la petición) <i>Información precisa de la entidad:</i> ⇒ Nombre oficial completo ⇒ Dependencia específica ⇒ Dirección física exacta ⇒ NIT si es disponible	« ¿Estoy dirigiendo mi petición a la entidad correcta? « ¿Esta entidad tiene la competencia legal para resolver lo que pido? « ¿Hay una dependencia específica que deba conocer mi caso? « ¿La dirección que tengo es la sede principal o la adecuada para este trámite? « ¿Qué pasa si me equivoco de destinatario? ¿Cómo puedo verificarlo? <u><i>Reflexión personal:</i></u> ¿Cómo el dirigirme a la entidad correcta muestra respeto por el procedimiento y aumenta mis posibilidades de respuesta?

3. Relación de hechos

Narrativa clara y cronológica:

- ⇒ Fechas específicas
- ⇒ Lugares exactos
- ⇒ Secuencia lógica de eventos
- ⇒ Objetividad en la descripción

- «¿Mi relato es comprensible para alguien que no conoce mi situación?
- «¿Incluí todas las fechas importantes en orden cronológico?
- «¿Mencioné lugares específicos (direcciones, ciudades, nombres de instituciones)?
- «¿Mi relato es objetivo o está cargado de emociones que podrían dificultar la comprensión?
- «¿Un funcionario que lea por primera vez entendería qué pasó?

Reflexión personal:

¿Cómo el contar mi historia de manera organizada fortalece mi posición y hace valer mi derecho a ser escuchada?

4. Fundamentos jurídicos

Referencia a normas aplicables:

- ⇒ Artículo 23 de la Constitución
- ⇒ Ley 1755 de 2015
- ⇒ Otras leyes específicas
- ⇒ Derechos constitucionales involucrados

- «¿Sé qué derechos tengo y en qué leyes se basan?
- «¿Puedo identificar qué derecho constitucional está involucrado en mi situación?
- «¿Conozco alguna ley específica que proteja mi caso?
- «¿Entiendo que el derecho de petición está garantizado en el artículo 23 de la Constitución?
- «¿Cómo puedo investigar qué normas aplican a mi situación?

Reflexión personal:

¿Qué poder gano al conocer las leyes que me respaldan cuando exijo mis derechos?

5. Petición Solicitud clara y precisa: ⇒ Lo que solicito exactamente ⇒ En términos medibles ⇒ Relacionado con competencias de la entidad ⇒ Realista y procedente	« ¿Mi solicitud es tan clara que no permite malentendidos? « ¿Estoy pidiendo algo que esta entidad puede y debe hacer? « ¿Mi petición es específica o demasiado general? « ¿Puedo medir si cumplieron con lo que pedí? « ¿Estoy pidiendo acciones concretas o solo expresando un deseo? <u><i>Reflexión personal:</i></u> ¿Cómo el ser específica en lo que pido demuestra que conozco mis derechos y sé lo que necesito?
6. Pruebas anexas Documentación soporte: ⇒ Copia del documento de identidad ⇒ Documentos relacionados con el caso ⇒ Comprobantes previos ⇒ Evidencias de situaciones descritas	« ¿Qué documentos tengo que respalden mi palabra? « ¿Incluí copia de mi cédula como identificación formal? « ¿Tengo recibos, certificados, papeles oficiales relacionados con mi caso? « ¿Guardé copias de trámites anteriores sobre esta misma situación? « ¿Qué pasa si no tengo documentos físicos? ¿Cómo puedo suplir esa falta? <u><i>Reflexión personal:</i></u> ¿Cómo los documentos transforman mi experiencia personal en un caso que el sistema jurídico puede reconocer y procesar?

7. Dirección para notificaciones

Medios de contacto efectivos:

- Dirección postal completa
- Teléfono funcional
- Correo electrónico activo
- Horarios disponibles

- «¿Realmente me llegarán las respuestas?
- «¿La dirección que puse es accesible para entrega de correspondencia?
- «¿Mi teléfono tiene saldo y señal regularmente?
- «¿Reviso el correo electrónico que proporcioné?
- «¿Hay alguien más en mi casa que pueda recibir notificaciones si no estoy?

8. Plazos y seguimientos Conocimiento de términos:

- 10 días para información
- 15 días para quejas/ reclamos
- 30 días para conceptos
- Fecha de inicio de conteo

- «¿Sé cuándo debo recibir respuesta?
- «¿Entiendo la diferencia entre días hábiles y días calendario?
- «¿Anoté la fecha en que presentaré mi petición para calcular los plazos?
- «¿Qué haré si pasa el plazo y no recibo respuesta?
- «¿Cómo haré seguimiento sin ser insistente de manera inapropiada?

Reflexión personal:

¿Cómo el conocer y respetar los plazos establecidos me posiciona como una ciudadana que conoce el sistema y exige su cumplimiento?



Actividad 2. La cuadrilla de la petición.



Usando la cuadrilla anterior, responde las preguntas reflexivas para este caso específico.

Imagina que eres Ana, quien presentó su declaración como víctima de desplazamiento forzado en 2018 ante la UARIV. Han pasado 6 años sin información sobre el estado de su caso.

FORMULARIO DE PREPARACIÓN

Petición de información y seguimiento – UARIV



Antes de presentar la petición: usa estas preguntas para revisar que la información, los documentos y las solicitudes estén completos.

Marca lo que ya tienes y **anota** lo que necesitas investigar.

1

Identificación de la peticionaria

Mi nombre completo es:

Mi cédula número:

Mi dirección actual:

¿Vivo aún en esta dirección? Sí | No



2

Identificación del destinatario

Entidad: UARIV

Dependencia específica: ¿La conozco? Sí | No

Dirección: ¿Debo buscar la sede más cercana?

¿La UARIV es realmente quien debe responder sobre mi caso? Sí | No

REVISAR ANTES DE CONTINUAR

LOS HECHOS Y LOS DERECHOS

Ubica tu caso y revisa qué derechos sustentan la petición.



3

Relación de los hechos

Fecha exacta de mi declaración: ____ / ____ / 2018

Lugar donde la presenté: _____

¿Guardé el número de radicado? Sí | No

¿He hecho seguimientos anteriores? ¿Cuándo? _____

4

Fundamentos jurídicos

Derecho a la información (Art. 20 CP) Ley 1448 de 2011 (Ley de Víctimas) ¿Qué otros derechos están involucrados?

¿Necesito investigar más sobre mis derechos como víctima? Sí | No

NOTA: Esta sección sirve para identificar qué información jurídica necesitas revisar antes de presentar la petición.



LA PETICIÓN Y SUS ANEXOS

Define qué solicitas y qué documentos puedes adjuntar.



5

Petición

Solicito:

1. Información sobre estado actual de mi caso
2. Copia de mi declaración
3. Explicación de pasos siguientes

¿Son estas solicitudes específicas? Sí | No

6

Pruebas

Tengo para anexar:

- ☐ Copia de cédula
- ☐ Copia de documento que acredite mi declaración
- ☐ Otros:

¿Qué hago si perdí mis documentos?

DOCUMENTOS QUE NECESITO CONSEGUIR



NOTIFICACIONES Y SEGUIMIENTO

Define cómo recibirás la respuesta y cómo harás seguimiento.



6

Dirección para notificaciones

[] Correo electrónico:

[] Teléfono:

[] Dirección física:

¿Cuál es el medio más seguro para mí?

.....

7

Plazos y seguimientos

Plazo para respuesta: _____ días hábiles

Fecha límite: ____ / ____ / ____

¿Cómo haré seguimiento?

.....

¿A quién puedo pedir ayuda si no responden?

.....

CIERRE

[] Tengo clara mi solicitud

[] Tengo un medio de notificación

[] Tengo identificados mis anexos

[] Sé cómo haré seguimiento



REFLEXIÓN:

¿Qué elemento jurídico me resultó más difícil de completar y por qué?

¿De qué me di cuenta sobre mi propio conocimiento de mis derechos al hacer este ejercicio?

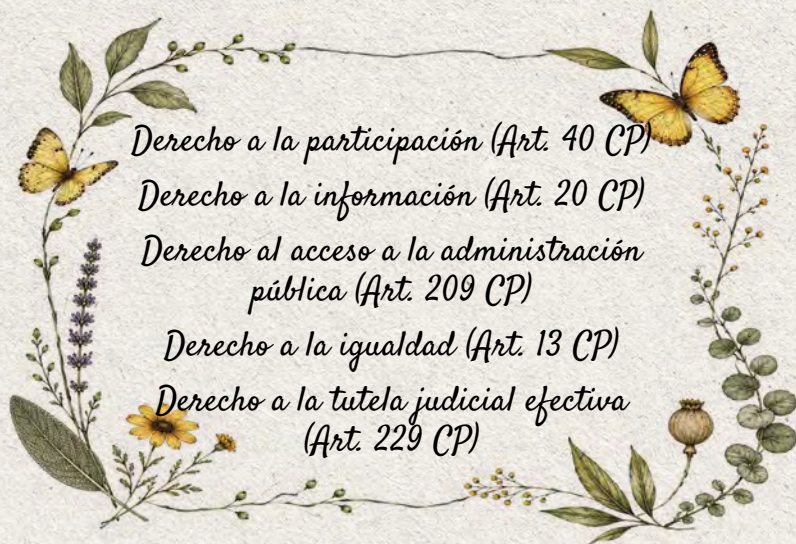
¿Qué apoyo necesitaría para sentirme más segura al presentar una petición formal?



La Mariposa nos recuerda:

“Cada derecho de petición que presentas es como plantar una semilla de cambio. Requiere preparación cuidadosa (como preparar la tierra), seguimiento constante (como regar la planta) y paciencia (como esperar que germine). Pero cada respuesta que recibes, cada derecho que haces valer, es un fruto que alimenta tu autonomía y fortalece a todas las mujeres.”

Derechos que estás ejerciendo al presentar una petición:



Derecho a la participación (Art. 40 CP)

Derecho a la información (Art. 20 CP)

Derecho al acceso a la administración pública (Art. 209 CP)

Derecho a la igualdad (Art. 13 CP)

Derecho a la tutela judicial efectiva (Art. 229 CP)

Cuando necesites hacer uso de este mecanismo, puedes consultar el Anexo 1. Formato de derecho de petición y tomarlo como una guía para la elaboración.



MOMENTO 3.

La acción de tutela.

“La acción de tutela es un mecanismo constitucional de protección urgente de derechos fundamentales. Esta cuadrilla te ayudará a preparar una tutela sólida a través de preguntas reflexivas que aseguren que cumples con todos los requisitos jurídicos.”

¿Sabías que existe un mecanismo que te permite proteger tus derechos cuando están siendo vulnerados?

LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA ESTABLECE EN SU ARTÍCULO 86 QUE:

“Toda persona tendrá acción de tutela para reclamar ante los jueces, en todo momento y lugar, mediante un procedimiento preferente y sumario, por sí misma o por quien actúe a su nombre, la protección inmediata de sus derechos constitucionales fundamentales, cuando quiera que estos resulten vulnerados o amenazados por la acción o la omisión de cualquier autoridad pública o de los particulares en los casos establecidos en la ley.”

Es importante que, para su ejercicio o presentación, sepas que:

ANTES DE SEMBRAR TU TUTELA

8 puntos a tener en cuenta



1



La tutela protege derechos fundamentales, no cualquier derecho.



2



Debe existir una vulneración o amenaza real y actual de tus derechos.



3



La tutela es un mecanismo inmediato, no reemplaza otros procesos judiciales.



4



No debe existir otro medio de defensa judicial, o este debe ser ineficaz para protegerte.



5



Puedes presentarla en nombre propio o por medio de un representante.



6



Se presenta ante cualquier juez, en todo momento y lugar del país.



7



Debes explicar los hechos de manera clara, precisa y verificable.



8

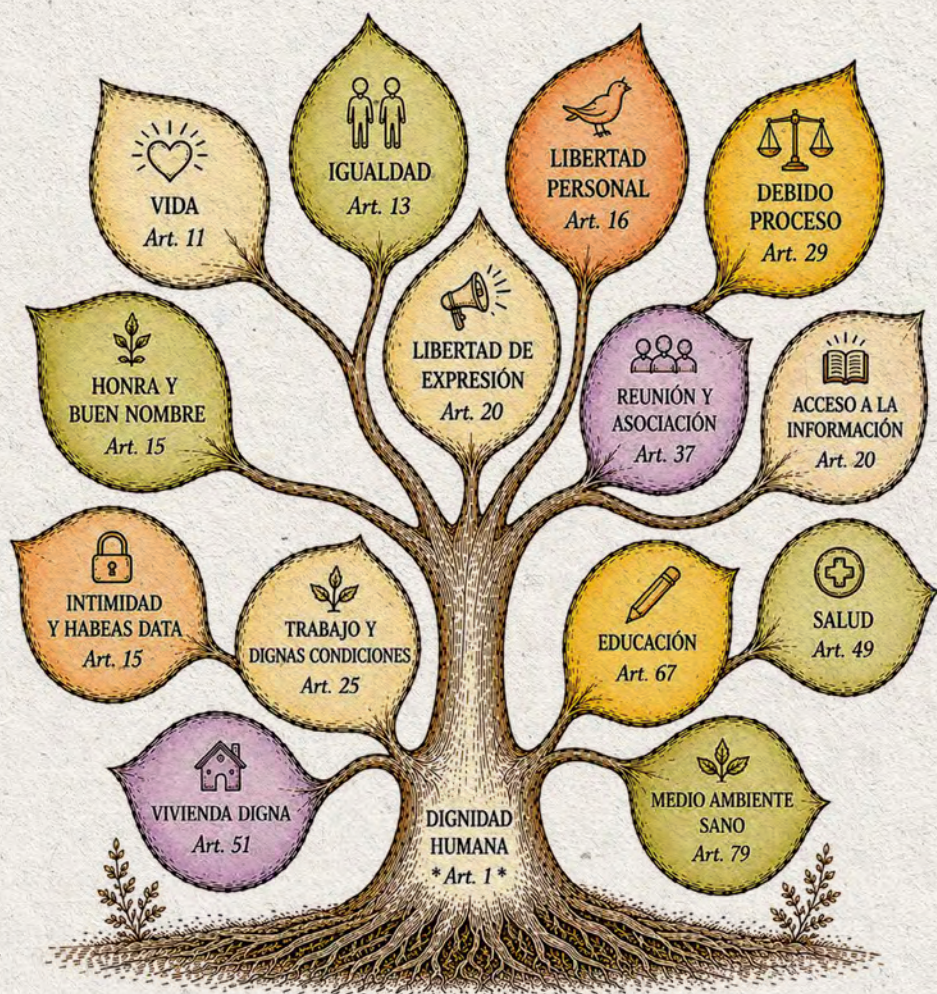


La tutela busca una protección inmediata y efectiva de tus derechos.



¿Qué derechos protege?

La acción de tutela protege tus derechos fundamentales, que son aquellos que se encuentran establecido en la Constitución Política de Colombia en sus artículos, a continuación podrás encontrarlos:



En nuestro caso, las mujeres somos sujetos de especial protección constitucional, por lo que se protegen otros derechos como:

MUJERES

sujetos de especial protección constitucional



Elementos de la acción de tutela

Para presentar una acción de tutela debemos tener un mínimo de información, por lo que a continuación encontrarás unas preguntas que facilitarán el ejercicio e identificación de estos cuando sea necesario que tu accedas a este mecanismo:

ELEMENTO JURÍDICO	PREGUNTAS REFLEXIVAS PARA TI
1. Identificación de las Partes Accionante (tú): ⇒ Datos completos ⇒ Dirección procesal ⇒ Medio de contacto seguro Accionado (quien vulnera): ⇒ Nombre exacto de entidad/persona ⇒ NIT o identificación ⇒ Dirección conocida	« ¿Tengo clara la identificación de todas las partes? « ¿Mis datos son exactos y actualizados para notificaciones judiciales? « ¿Identifiqué correctamente a la persona o entidad que vulnera mi derecho? « ¿El accionado tiene capacidad jurídica para ser demandado? « ¿Incluí a todos los posibles responsables si hay varios? <u>Reflexión personal:</u> ¿Cómo una identificación precisa muestra respeto por el procedimiento judicial y evita dilaciones?

2. Hechos Constitutivos Narrativa jurídica:

- ⇒ Descripción objetiva
- ⇒ Cronología exacta
- ⇒ Elementos de la vulneración
- ⇒ Consecuencias concretas

- «¿Mi relato demuestra claramente la vulneración?
- «¿Describí los hechos sin opiniones ni emociones excesivas?
- «¿Incluí fechas, horas y lugares precisos?
- «¿Explicué cómo los actos/omisiones afectan mis derechos?
- «¿Un juez que no me conoce entendería la gravedad?

Reflexión personal:

¿Cómo una narrativa clara y objetiva convierte mi experiencia personal en un caso jurídicamente relevante?

3. Derechos Fundamentales Vulnerados

Identificación específica:

- ⇒ Derecho constitucional afectado
- ⇒ Artículo de la Constitución
- ⇒ Conexidad con otros derechos
- ⇒ Inmediatez de la afectación

- ⇒ **¿Identifiqué correctamente el derecho vulnerado?**
- ⇒ ¿Es un derecho expresamente reconocido en la Constitución (arts. 11-41)?
- ⇒ ¿Hay conexidad con otros derechos fundamentales?
- ⇒ ¿La vulneración es actual o inminente?
- ⇒ ¿Consulté qué derechos aplican a mi situación específica?

Reflexión personal:

¿Qué significa para mí descubrir que mi experiencia personal se relaciona con derechos protegidos por la Constitución?

4. Inmediatez Y Subsidiariedad

Requisitos de procedencia:

- ⇒ Daño irremediable en espera.
- ⇒ Ausencia de otro medio efectivo
- ⇒ Agravio actual o inminente
- ⇒ Especial protección requerida

⇒ **¿Mi caso cumple con los requisitos de tutela?**

- ⇒ ¿El daño sería irreversible si espero procesos ordinarios?
- ⇒ ¿Agoté otros mecanismos o son ineficaces para la urgencia?
- ⇒ ¿La vulneración continúa o es inminente?
- ⇒ ¿Necesito protección judicial inmediata?

Reflexión personal:

¿Cómo el reconocer la urgencia de mi situación me prepara para acudir a un mecanismo especial?

5. Petición Concreta Al Juzgado

Solicitud procesal:

- ⇒ Medidas específicas solicitadas
- ⇒ Órdenes claras al accionado
- ⇒ Plazos para cumplimiento
- ⇒ Medidas cautelares si requieren

«¿Qué pido exactamente al juez?

«¿Mis peticiones son realizables jurídicamente?

«¿Solicité medidas concretas y no solo declaraciones?

«¿Las órdenes son para el accionado específico?

«¿Consideré medidas cautelares si el daño es inminente?

Reflexión personal:

¿Cómo el saber exactamente qué pedirle al juez demuestra que conozco lo que necesito y merezco?

6. Pruebas Anexas

Medios probatorios:

- Documentales (copias auténticas)
- Testimoniales (lista de testigos)
- Técnicas (pericias si necesarias)
- Digitales (capturas, correos)

¿Qué evidencias tengo para respaldar mi caso?

- ¿Documentos oficiales que prueben los hechos?
- ¿Testigos dispuestos a declarar? (nombres y contactos)
- ¿Evidencia digital organizada y legible?
- ¿Todas las pruebas están relacionadas directamente con la vulneración?

Reflexión personal:

¿Cómo las pruebas transforman mi palabra en hechos verificables para el sistema judicial?

7. Formalidades Procesales

Requisitos de forma:
Presentación por escrito
preferiblemente
Firmada o con huella
Copias para todas las partes
Dirección para notificaciones

¿Cumplí con todas las formalidades?

- ¿La tutela está redactada de manera clara y legible?
- ¿Firmé o puse mi huella en todas las copias?
- ¿Preparé copias para cada accionado y el juzgado?
- ¿Mi dirección para notificaciones es segura y accesible?
- ¿Presenté otra acción de tutela por los mismos hechos? Si ya lo hiciste, no puedes hacer otra acción de tutela.

Reflexión personal:

¿Qué dice sobre mi seriedad como ciudadana el cumplir meticulosamente con las formalidades judiciales?



Actividad 3: Revisemos algunos casos.



Ahora, imagina que eres Juana, una mujer que reside en zona rural del municipio de San Vicente del Caguán (Caquetá), de 65 años de edad y a quien le diagnosticaron una enfermedad que requiere tratamiento inmediato, pero su EPS ha negado la autorización para la asignación de citas por más de dos meses, excusándose en trámites administrativos.



A continuación, revisa y diligencia las preguntas reflexivas para cada elemento de la acción de tutela:





PREPARAR MI TUTELA

Organiza hechos, derechos, pruebas y solicitudes



Derecho a la salud

1 IDENTIFICACIÓN DE PARTES

Quién soy y contra quién dirijo la acción

Nombre: *Yo como accionante*

EPS: *¿Cuál es el nombre de mi EPS?*

2 COMPETENCIA TERRITORIAL

Ubica dónde ocurrió la vulneración y qué juzgado corresponde

¿Dónde está la sede principal de la EPS?

¿Dónde ocurrió la negación?

¿Dónde vivo actualmente?

De dónde es el Juzgado en el que puedo presentar mi tutela:

3 HECHOS CONSTITUTIVOS

Construye una línea de tiempo clara y documentada

Fecha del diagnóstico: / /

Fechas de negaciones:

¿Cómo afecta la demora mi salud?



¿Tengo documentos médicos que lo comprueban?

4 DERECHOS VULNERADOS

Marca los derechos que corresponden y explica la afectación

- ☐ Derecho a la salud (Art. 49 CP)
- ☐ Derecho a la vida (Art. 11 CP)

¿Otros derechos en conexidad?

¿La afectación es actual o futura?

5 INMEDIATEZ

Explica por qué la protección constitucional no puede esperar

¿El tratamiento es urgente? ¿Por qué?

¿Qué pasaría si espero procesos ordinarios?

¿Agoté reclamos administrativos previos?



6 PETICIÓN AL JUEZ

Formula con precisión qué quieres que ordene el juez

Solicito al juez:

1. Ordenar autorización inmediata del tratamiento

MI EXPEDIENTE

Completa con hechos verificables y conserva los documentos de respaldo.

2. Establecer plazo de 24 horas para cumplimiento

REFLEXIÓN:

1. ¿Qué fue lo más difícil de identificar en mi caso para la acción de tutela?, ¿los derechos específicos vulnerados?, ¿la urgencia real de la situación?, ¿las pruebas necesarias?, ¿las formalidades requeridas?



2. ¿Cómo me sentí al descubrir que mi situación personal podría enmarcarse en derechos constitucionales?, ¿validada en mi experiencia?, ¿fortalecida al conocer mis derechos?, ¿abrumada por la complejidad jurídica?, ¿esperanzada ante la posibilidad de protección?

3. ¿Cómo podríamos las mujeres apoyarnos mutuamente en procesos de tutela?

- Acompañándonos a presentar los documentos.
- Compartiendo experiencias y aprendizajes.
- Revisándonos las tutelas antes de presentarlas.
- Haciendo seguimiento conjunto a los casos.
- Otra forma:



4 ¿Qué cambiaría en nuestra comunidad si más mujeres conocieran y usaran la acción de tutela?



Recuerda que estas reflexiones te permiten hacer un uso adecuado y efectivo de este mecanismo constitucional para proteger tus derechos en caso de vulneración. Cuando necesites acudir a él, puedes consultar el Anexo 2: Formato de acción de tutela y tomarlo como guía para su elaboración.



El personaje de la Mariposa dice a la mujer:

"Querida mujer:



Preparar una acción de tutela es como construir un puente entre tu dolor y la justicia. Cada pregunta que respondiste en esta cuadrilla es un pilote que sostiene ese puente. Cada derecho que identificaste es un paso firme hacia la otra orilla.

Recuerda: la tutela no es solo un papel que presentas. Es tu voz convertida en argumento jurídico. Es tu dolor transformado en exigencia legal. Es tu dignidad reclamando su lugar en el sistema.

No subestimes el poder de conocer estos elementos. En cada letra que escribes, en cada derecho que invocas, estás reescribiendo no solo tu historia, sino también la de otras mujeres que vendrán después.



Vuela alto con tu verdad jurídica en las alas.

Conocer tus derechos es el primer paso para poder ejercerlos y exigir su cumplimiento. Este recorrido ha sido una invitación a reconocerte, cuidarte y fortalecer tu voz, valorando cada experiencia y cada paso que forma parte de tu camino.

Recuerda que no tienes que transitar este proceso sola. Existen redes, comunidades, organizaciones e instituciones que pueden acompañarte, escucharte y brindarte apoyo cuando lo necesites.

Seguir cuidando de ti, fortalecer los vínculos con otras mujeres y ejercer tus derechos son acciones que contribuyen a transformar tu vida y a construir cambios positivos en tu comunidad.





Anexos

ANEXO 1.

FORMATO DE DERECHO DE PETICIÓN

Artículo 23 de la Constitución Política de Colombia



Lugar y fecha: _____

Señoras y señores

_____ (Nombre
de la entidad o funcionario)

Ciudad: _____

Referencia: Derecho de Petición

Yo, _____ (nombre completo) identificada con
cédula de ciudadanía número _____, en ejercicio
del derecho consagrado en el artículo 23 de la Constitución Política de Colombia
y obrando en interés _____ (particular o general),
presento respetuosamente este derecho de petición para solicitar lo siguiente:

1. Petición o solicitud:

2. Fundamentos o razones:

3. Documentos que anexo

Cualquier información la pueden enviar a la dirección:

Barrio:**Municipio:**

Email:**Teléfono:**

Atentamente

Firma

Nombre:**Cédula:**

ANEXO 2.

FORMATO DE ACCIÓN DE TUTELA.



Lugar y fecha:

Señor-a

Juez (constitucional)

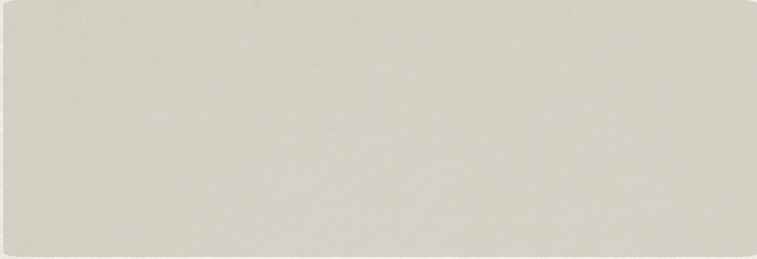
Ciudad

Referencia: Acción de Tutela

Yo, (Nombre completo)
identificada con cédula de ciudadanía No. en
calidad de accionante, acudo ante usted en ejercicio del derecho consagrado
en el artículo 86 de la Constitución Política y en el Decreto 2591 de 1991,
para interponer ACCIÓN DE TUTELA con el fin de proteger mis derechos
fundamentales vulnerados por

1. Derechos fundamentales vulnerados:

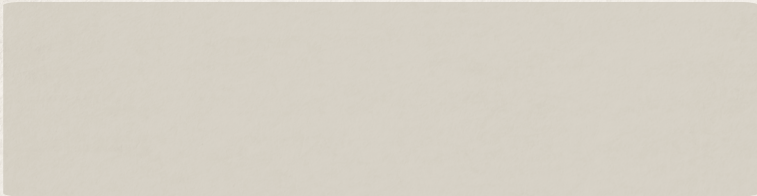
2. Hechos que fundamentan la acción:



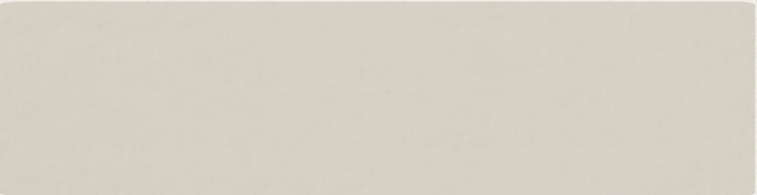
3. Pretensiones. Solicito que:



3.1. Ampare mis derechos a:



3.2. Ordene que



4. Pruebas que anexo:

Por lo anterior, solicito se sirva tutelar los derechos mencionados y se ordene lo necesario para su protección.

Juramento

De conformidad con el artículo 37 del decreto 2591 de 1991, bajo la gravedad del juramento manifiesto que no he promovido acción de tutela por los mismos hechos y derechos o ante otra autoridad judicial.

Mi dirección es:

Barrio: **Municipio:**

Email: **Teléfono:**

Datos del accionado:

Nombre (s) y Apellido (s):

Dirección: **Email:**

Atentamente,

Firma

Nombre: **C.C.:**



ANEXO 3.

SABERES QUE CUIDAN

Kit de plantas medicinales



• APIACEAE • CARMINATIVO CÁLIDO •

ANÍS VERDE

Pimpinella anisum



FAMILIA

☞ Apiaceae

ENERGÉTICA

☞ Sabor dulce y aromático. Naturaleza cálida y seca. Relaja y calienta el vientre.

PARTES USADAS • RECOLECCIÓN

☞ Frutos maduros (los llamados "semillas"), secos. Machacar ligeramente justo antes de usar para liberar el aceite esencial.

ELEMENTO

☞ Aire / Fuego

ACCIONES

☞ Carminativo, antiespasmódico digestivo, expectorante suave, galactógeno tradicional (favorece la lactancia) y, por el anetol, con actividad estrogénica leve.

USOS TRADICIONALES

☞ Gases, hinchazón y espasmo intestinal, digestiones lentas, hipo y aerofagia; tos seca y espasmódica; apoyo a la producción de leche materna.

PREPARACIÓN Y DOSIS

☞ Infusión: 1 cdta de frutos machacados por taza, tapada 10 min, 2-3 tazas/día después de las comidas. Clásico en mezclas carminativas con hinojo y comino. El aceite esencial solo diluido y bajo guía profesional.

SINERGIAS

☞ Hinojo, comino, menta y manzanilla (vientre); regaliz y tomillo (pecho).

PRECAUCIONES

☞ Evitar dosis altas y el aceite esencial en el embarazo; el aceite esencial no en bebés. Prudencia en procesos hormonodependientes por el anetol. Posible alergia a las Apiaceae.



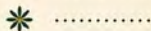
• MENSAJERO DE LA DIGESTIÓN LIGERA •



• LILIACEAE • CICATRIZANTE • HIDRATANTE •

ALOE VERA

Aloe barbadensis miller



PROPIEDADES

- ☛ Cicatrizante, antiinflamatoria, hidratante y regeneradora.
- ☛ Su gel contiene polisacáridos, vitaminas, minerales y enzimas con acción calmante y reparadora de los tejidos.
- ☛ Apoya la salud de la piel y las mucosas, favoreciendo la regeneración celular.

USOS TRADICIONALES

- ☛ Quemaduras leves, irritaciones de la piel, heridas superficiales, picaduras de insectos, alivio de la inflamación, apoyo digestivo (uso interno del gel sin aloina).

PREPARACIÓN Y DOSIS

- ☛ Uso externo: aplicar el gel fresco directamente sobre la piel limpia, 2-3 veces al día.
Uso interno: 1-2 cdas. de gel (sin aloina) diluido en agua o jugo, 1-2 veces al día.
Consultar a un profesional de la salud.

SINERGIAS

- ☛ Caléndula, manzanilla, malva, lavanda (piel y mucosas); jengibre y menta (digestivo).

PRECAUCIÓN

- ⚠ No usar el látex (*aloina*): puede ser laxante y causar cólicos.
- ⚠ Evitar en embarazo y lactancia sin supervisión.
- ⚠ En uso interno, asegurarse de utilizar solo gel puro sin *aloina*. Puede interactuar con algunos medicamentos (diuréticos, digoxina, laxantes).

ELEMENTO Fuego ○

PARTES USADAS Gel de las hojas
(parénquima interno)



• MENSAJERA DE LA SANACIÓN Y LA REGENERACIÓN •



• APIACEAE • CARMINATIVO CÁLIDO •

ANÍS VERDE

Pimpinella anisum



FAMILIA

☞ Apiaceae

ENERGÉTICA

☞ Sabor dulce y aromático. Naturaleza cálida y seca. Relaja y calienta el vientre.

PARTES USADAS • RECOLECCIÓN

☞ Frutos maduros (los llamados "semillas"), secos. Machacar ligeramente justo antes de usar para liberar el aceite esencial.

ELEMENTO

☞ Aire / Fuego

ACCIONES

☞ Carminativo, antiespasmódico digestivo, expectorante suave, galactógeno tradicional (favorece la lactancia) y, por el anetol, con actividad estrogénica leve.

USOS TRADICIONALES

☞ Gases, hinchazón y espasmo intestinal, digestiones lentas, hipo y aerofagia; tos seca y espasmódica; apoyo a la producción de leche materna.

PREPARACIÓN Y DOSIS

☞ Infusión: 1 cdta de frutos machacados por taza, tapada 10 min, 2-3 tazas/día después de las comidas. Clásico en mezclas carminativas con hinojo y comino. El aceite esencial solo diluido y bajo guía profesional.

SINERGIAS

☞ Hinojo, comino, menta y manzanilla (vientre); regaliz y tomillo (pecho).

PRECAUCIONES

☞ Evitar dosis altas y el aceite esencial en el embarazo; el aceite esencial no en bebés. Prudencia en procesos hormonodependientes por el anetol. Posible alergia a las Apiaceae.



• MENSAJERO DE LA DIGESTIÓN LIGERA •



CALÉNDULA

Calendula officinalis



PROPIEDADES

Calmante, antiinflamatoria, cicatrizante.

Apoya la piel, el sistema digestivo y el bienestar emocional.

USOS TRADICIONALES

Irritaciones de piel, heridas, leves, inflamación, apoyo digestivo.

PREPARACIONES

Infusión, oleato, tintura, pomada.

ELEMENTO

Tierra



PARTES USADAS

Flores



MENSAJERA DE LUZ Y PROTECCIÓN



• ASTERACEAE • HEPATOPROTECTOR • COLERÉTICO •

CARDO MARIANO

Silybum marianum

..... *



PROPIEDADES

- ☛ Hepatoprotector, colerético y colagogo. Sus flavolignanos (silimarina) protegen las células hepáticas frente a toxinas y radicales libres y favorecen la regeneración del hígado.

USOS TRADICIONALES

- ☛ Apoyo en hígado graso, hepatopatías tóxicas (alcohol, fármacos), digestiones pesadas, falta de apetito, ictericia leve y como coadyuvante en detoxificaciones.

PREPARACIÓN Y DOSIS

- ☛ Infusión de semillas trituradas: 1 cdta por taza, 10–15 min, 2–3 tazas/día. Extracto seco estandarizado (70–80% silimarina): 140–210 mg, 2–3 veces/día. Tintura (1:5): 2–5 ml, 2–3 veces/día.

SINERGIAS

- ☛ Diente de león, alcachofa y boldo (hígado y bilis); curcuma y bardana (detox); violeta y ortiga (piel).

PRECAUCIONES

- ☛ Generalmente seguro. Evitar en obstrucción de vías biliares. Puede interactuar con fármacos metabolizados por el hígado; consultar en tratamientos crónicos.



• MENSAJERO DE LA PROTECCIÓN HEPÁTICA •



• SISTEMA NERVIOSO •

CIDRON VERBENA

Aloysia citrodora



PROPIEDADES

- ✶ Efecto calmante: ayuda a reducir la tensión y favorece la relajación mental.
- ✶ Alto poder antioxidante: protege a las células del daño diario gracias a sus compuestos naturales.
- ✶ Apoyo digestivo: contribuye a lograr digestiones ligeras después de comer.
- ✶ Bienestar general: se le atribuyen efectos positivos protectores para la salud cerebral y cardiaca.

.....

USOS TRADICIONALES

Estrés, ansiedad leve, insomnio, molestias digestivas leves, bienestar emocional.

.....

PREPARACIONES

Infusión, tintura, extracto líquido, aceite esencial.

.....

ELEMENTO Aire ○

PARTES USADAS Hojas ✶

PRECAUCIÓN

Uso seguro en dosis habituales.
Evitar su uso en el primer trimestre del embarazo.



• MENSAJERA DE PAZ Y CLARIDAD •



• DIURÉTICA • URINARIO •

COLA DE CABALLO

Equisetum arvense



PROPIEDADES

Diurética y remineralizante.
Rica en sílice natural que fortalece tejidos conectivos y apoya la eliminación de líquidos.

.....

USOS TRADICIONALES

Retención de líquidos, apoyo urinario, salud de huesos, piel, uñas y cabello.

.....

PREPARACIONES

Infusión, decocción suave, extracto líquido.

.....

ELEMENTO Agua ☐

PARTES USADAS 

Partes aéreas estériles (tallos)

PRECAUCIÓN

Evitar en caso de insuficiencia renal severa.

• MENSAJERA DE LIMPIEZA Y EQUILIBRIO •

• ASTERACEAE • AMARGO HEPÁTICO • DIURÉTICO •

DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale



ACCIONES

- Colerético y colagogo (estimula y moviliza la bilis), hepatoprotector, diurético que respeta el potasio, amargo aperitivo, ligeramente laxante y alterativo (depurativo).

USOS TRADICIONALES

- Digestiones lentas y pesadas, falta de apetito, apoyo hepatobiliar, retención de líquidos, coadyuvante en pieles congestivas (acné, eccema) por su acción depurativa y en curas depurativas de primavera.

PREPARACIÓN Y DOSIS

- Hoja: infusión de 1-2 cdts por taza, hasta 3 tazas/día; también fresca en ensalada. Raíz: decocción de 1 cda por taza hervida 10-15 min, o tintura (1:5) 2-5 ml, 3 veces/día antes de comer. La raíz tostada sirve como sucedáneo del café.

SINERGIAS

- Cardo mariano y alcahofa (hígado y bilis); bardana y ortiga (piel); vara de oro (vías urinarias).

PRECAUCIONES

- Evitar en obstrucción de vías biliares o cálculos activos (consultar). Posible dermatitis de contacto por el látex en personas sensibles a Asteraceae. Puede potenciar diuréticos.



• MENSAJERO DE LA DEPURACIÓN •



• SISTEMA INMUNOLÓGICO •

EQUINÁCEA

Echinacea purpurea



PROPIEDADES

Inmunoestimulante y antiinflamatoria.
Estimula las defensas naturales del organismo y ayuda a prevenir infecciones.

.....

USOS TRADICIONALES

Prevención y apoyo en resfriados, infecciones respiratorias, heridas leves, recuperación post-enfermedad.

.....

PREPARACIONES

Tintura, extracto líquido, infusión de raíz.

.....

ELEMENTO Fuego / Tierra ○

PARTES USADAS

Raíz y partes aéreas



PRECAUCIÓN

No usar en enfermedades autoinmunes sin supervisión profesional.

✱ • MENSAJERA DE DEFENSAS Y VITALIDAD • ✱

• MYRTACEAE • EXPECTORANTE RESPIRATORIO •

EUCALIPTO

Eucalyptus globulus



ACCIONES

- ✿ Expectorante, mucolítico, descongestionante de vías respiratorias y antiséptico suave gracias al eucaliptol.
-

USOS TRADICIONALES

- ✿ Resfriados, tos con flema, bronquitis leve, sinusitis y congestión nasal; apoyo tópico en dolores musculares y articulares.
-

PREPARACIÓN Y DOSIS

- ✿ Inhalación: 3–5 gotas de aceite esencial en agua muy caliente. Infusión: 1 cdta de hoja por taza, 10 min, 2–3 tazas/día. Aceite esencial solo diluido y con precaución.
-

SINERGIAS

- ✿ Tomillo, pino, menta y malvavisco (respiratorio).
-

PRECAUCIONES

- ✿ No usar aceite esencial puro sobre la piel ni cerca de los ojos. Evitar en bebés y niños pequeños. Prudencia en asma sensible y en embarazo.



• MENSAJERO DE LA RESPIRACIÓN LIBRE •



• PIEL • DEPURATIVA •

GUALANDAY

Jacaranda caucana



PROPIEDADES

Depurativa, antiséptica y cicatrizante. Tradicionalmente considerada un "purificador de la sangre" que apoya la salud de la piel y la limpieza del organismo.

USOS TRADICIONALES

Afecciones de la piel (eczemas, forúnculos, dermatitis), heridas y úlceras leves, cicatrices, várices, y como depurativo general.

PREPARACIONES

Decocción de hojas o corteza (baños y lavados de piel), infusión, tintura, cataplasmas de hoja fresca.

ELEMENTO Agua



PARTES USADAS

Hojas, corteza y flores



PRECAUCIÓN

Uso principalmente externo. Evitar en embarazo, lactancia y en niños pequeños. Puede ser tóxica en dosis elevadas; el uso interno solo bajo orientación profesional. Planta de uso tradicional, sin respaldo clínico amplio.

• MENSAJERA DE PIEL LIMPIA Y PURIFICACIÓN •

• ARALIACEAE • EXPECTORANTE • ANTITUSIVA •

HIEDRA

Hedera helix



ACCIONES



Expectorante, mucolítico, antiespasmódico bronquial, antitusivo y ligeramente antiinflamatorio.

.....

USOS TRADICIONALES



Tos productiva y seca, bronquitis, catarros con retención de mucosidad, asma asociada a moco, laringitis y afonía.

.....

PREPARACIÓN Y DOSIS



Infusión: 1–2 cdts de hoja seca por taza, 10 min, 2–3 tazas/día. Jarabe: decocto concentrado de hojas frescas con miel. Extracto seco: 200–400 mg, 2–3 veces/día.

.....

SINERGIAS



Tomillo, llantén y eucalipto (vías respiratorias); malvavisco y altea (mucosidad irritada).

.....

PRECAUCIONES



No usar en embarazo ni lactancia sin supervisión. Puede causar irritación gástrica si se usa en ayunas. Evitar en niños pequeños con miel sin pasteurizar.



• MENSAJERA DE LA RESPIRACIÓN LIBRE •



• SISTEMA NERVIOSO •

LAVANDA

Lavandula angustifolia



PROPIEDADES

Relajante, ansiolítica
y equilibrante. Su aceite
esencial armoniza cuerpo
y mente.

.....

USOS TRADICIONALES

Estrés, inquietud,
insomnio leve,
irritabilidad.

.....

PREPARACIONES

Infusión, aceite esencial
(aromaterapia), hidrolato.

ELEMENTO Aire ○

PARTES USADAS 
Flores

• MENSAJERA DE ARMONÍA •

• RESPIRATORIO •

LLANTÉN

Plantago major



PROPIEDADES

Expectorante, antiinflamatoria y cicatrizante. Mucílagos que calman e hidratan las mucosas respiratorias.

.....

USOS TRADICIONALES

Tos seca o irritativa, faringitis, bronquitis leve, irritación de garganta.

.....

PREPARACIONES

Infusión, jarabe, gargarismos, cataplasmas de hoja fresca.

.....

ELEMENTO Agua / Aire ☐

PARTES USADAS

Hojas



PRECAUCIÓN

No usar si hay alergia conocida a la planta.

• MENSAJERO DE LA CALMA RESPIRATORIA •

• RESPIRATORIO •

MALVA

Malva sylvestris

..... *



PROPIEDADES

Emoliente, antiinflamatoria y suavizante. Mucilagos que protegen y calman las mucosas irritadas.

.....

USOS TRADICIONALES

Tos seca, irritación de garganta, faringitis, afonía, gastritis leve, estreñimiento suave.

.....

PREPARACIONES

Infusión de flores y hojas, jarabe, cataplasmas, gargarismos.

.....

ELEMENTO Agua / Aire ☐

PARTES USADAS 

Flores y hojas

PRECAUCIÓN

Generalmente segura. Evitar en caso de alergia a plantas de la familia Malvaceae.

• MENSAJERA DE MUCOSAS CALMADAS •

MANZANILLA

Matricaria chamomilla



PROPIEDADES

Calmante, antiinflamatoria, digestiva, antiespasmódica. Favorece el sueño, alivia la ansiedad y el malestar estomacal.

USOS TRADICIONALES

Irritaciones de piel, cólicos, indigestión, gases, estrés, insomnio, inflamación leve.

PREPARACIONES

Infusión, oleato, tintura, vapor facial, compresas.

PRECAUCIÓN

Generalmente segura. Evitar en caso de alergia a plantas de la familia Asteraceae (compuestas), como la ambrosía o las margaritas.

ELEMENTO

Tierra



PARTES USADAS

Flores



MENSAJERA DE LUZ Y PROTECCIÓN



• DIGESTIVAS •

MENTA PIPERITA

Mentha piperita



PROPIEDADES

Carminativa, antiespasmódica y refrescante. El mentol relaja y alivia.

.....

USOS TRADICIONALES

Náuseas, indigestión, cólicos, dolor abdominal.

.....

PREPARACIONES

Infusión, aceite esencial, tintura.

.....

ELEMENTO Agua / Aire ○

PARTES USADAS 

Hojas

PRECAUCIÓN

Evitar en reflujo gastroesofágico.

• MENSAJERA DE FRESCURA •

• NUTRITIVA • ENERGÉTICA • DEPURATIVA •

MORINGA

Moringa oleifera



PROPIEDADES

- ✦ Alto valor nutricional: rica en proteínas vegetales, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- ✦ Energizante y revitalizante: ayuda a combatir la fatiga y mejora el rendimiento físico y mental.
- ✦ Apoyo inmunológico: fortalece las defensas del organismo.
- ✦ Depurativa: favorece la eliminación de toxinas y apoya la salud hepática.

.....

USOS TRADICIONALES

Desnutrición, cansancio, debilidad, apoyo en anemias leves, fortalecimiento inmunitario y recuperación postparto.

.....

PREPARACIONES

Polvo de hojas (en batidos, jugos, sopas), infusión de hojas, cápsulas, extracto líquido.

.....

ELEMENTO Aire ○

PARTES USADAS Hojas, flores, semillas ✦

PRECAUCIÓN

Usar con moderación en embarazo. Consultar en caso de tratamientos para la presión arterial.



• MENSAJERA DE VITALIDAD Y NUTRICIÓN •



• LABIATAE • ANTISÉPTICO • DIGESTIVO •

ORÉGANO

Origanum vulgare



PROPIEDADES

- ✦ Antiséptica, antimicrobiana, antiinflamatoria, antioxidante y carminativa.
- ✦ Rico en aceites esenciales (carvacrol y timol) con acción antimicrobiana natural.
- ✦ Favorece la digestión y ayuda a reducir gases e inflamación intestinal.

USOS TRADICIONALES

- ✦ Resfriados, tos, bronquitis y dolor de garganta.
- ✦ Indigestión, cólicos, distensión abdominal, flatulencia.
- ✦ Infecciones leves, heridas superficiales y afecciones de la piel.

PREPARACIÓN Y DOSIS

- ✦ Infusión: 1–2 cdas. de hojas secas por taza de agua caliente. Dejar reposar 10 min, colar y beber 2–3 veces al día.
- Uso externo: infusión concentrada para gargarismos, lavados o compresas.

SINERGIAS

- ✦ Tomillo, romero y eucalipto (vías respiratorias); manzanilla y menta (digestivo).

PRECAUCIONES

- ⚠ No usar en altas dosis ni por periodos prolongados.
- ⚠ No recomendado en embarazo y lactancia sin supervisión.
- ⚠ Puede irritar la piel sensible; hacer prueba antes de uso tópico.

ELEMENTO Fuego ○

PARTES USADAS Hojas y flores



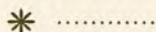
• MENSAJERO DE LA SALUD Y EL EQUILIBRIO •



• SISTEMA NERVIOSO •

PASIFLORA

Passiflora incarnata



PROPIEDADES

- ✦ Ansiolítica y espasmolítica.
- ✦ Rica en flavonoides (como vitexina, isovitexina y orientina) con efecto relajante y bien tolerado.
- ✦ Favorece la calma sin generar somnolencia diurna.
- ✦ Apoya el equilibrio emocional y disminuye la tensión nerviosa.
- ✦ Contribuye a mejorar la calidad del sueño.

.....

USOS TRADICIONALES

Ansiedad leve, nerviosismo, tensión mental, apoyo al sueño.

.....

PREPARACIONES

Tintura, infusión, preparados combinados.

.....

PRECAUCIÓN

- ⚠ Puede potenciar el efecto de sedantes, depresores del sistema nervioso central y alcohol (somnolencia aditiva).
 - ⚠ Precaución antes de conducir o manejar maquinaria.
 - ⚠ Generalmente se evita en el embarazo, ya que podría estimular el útero.
-

ELEMENTO Agua ○

PARTES USADAS Partes aéreas ✦
(hojas y flores)



• MENSAJERA DE SERENIDAD •



• FEBRÍFUGA • DIGESTIVA •

QUINA

Cinchona officinalis



PROPIEDADES

Febrífuga, astringente, digestiva y tónica amarga. Su corteza contiene alcaloides como quinina, quinidina, cinconina y cinconidina.



USOS TRADICIONALES

Fiebre, malaria (histórico), falta de apetito, digestiones lentas o pesadas y convalecencia.



PREPARACIONES

Decocción de corteza, tintura, extracto y vino tónico amargo. En dosis bajas y controladas.



ELEMENTO

Fuego / Tierra



PARTES USADAS

Corteza



PRECAUCIÓN

Planta potente: usar solo en dosis bajas y bajo orientación profesional. Contraindicada en embarazo y lactancia. Evitar en trastornos del ritmo cardíaco, alteraciones de la coagulación y con anticoagulantes. En exceso puede ser tóxica y causar cinchonismo (zumbido de oídos, dolor de cabeza, náuseas, alteraciones visuales). Puede producir reacciones alérgicas.

• MENSAJERA DE LA FIEBRE VENCIDA •

• CIRCULATORIO •

ROMERO

Rosmarinus officinalis

..... *



PROPIEDADES

Estimulante circulatorio, antioxidante y antiinflamatorio. Apoya la memoria, la concentración y la digestión. Fortalece el sistema inmunológico y alivia la fatiga.

.....

USOS TRADICIONALES

Mejora la circulación, dolores musculares y articulares, digestión lenta, fatiga mental, estrés, caída del cabello.

.....

PREPARACIONES

Infusión de hojas, decocción, tintura, aceite aromático para masaje, enjuague capilar.

.....

ELEMENTO Fuego / Aire  

PARTES USADAS 
Hojas y flores

PRECAUCIÓN

No usar en embarazo, epilepsia o hipertensión no controlada. Evitar dosis altas por tiempo prolongado.

 • MENSAJERO DE ENERGÍA Y CLARIDAD • 

• DIGESTIVA • DEPURATIVA • PROTECTORA •

RUDA

Ruta graveolens



PROPIEDADES

- ✦ Carminativa y antiespasmódica: ayuda a aliviar cólicos, gases y espasmos digestivos.
- ✦ Depurativa: favorece la eliminación de toxinas y apoya la función hepática.
- ✦ Reguladora menstrual: tradicionalmente utilizada para aliviar molestias del ciclo menstrual.
- ✦ Protectora energética: usada tradicionalmente para armonizar ambientes y brindar protección.

USOS TRADICIONALES

Indigestión, flatulencia, cólicos menstruales, dolores reumáticos leves, apoyo hepático y protección energética.

PREPARACIONES

Infusión (uso externo o interno en dosis muy bajas), tintura, cataplasmas.

ELEMENTO Fuego ○

PARTES USADAS Hojas y sumidades ✦

PRECAUCIÓN

No usar en embarazo ni lactancia.
No exceder la dosis recomendada: puede ser tóxica en cantidades elevadas.
Evitar en niños pequeños.



• MENSAJERA DE LIMPIEZA Y PROTECCIÓN •



• RESPIRATORIO •

SAUCO NEGRO

Sambucus nigra



PROPIEDADES

Antiviral, diaforética y antiinflamatoria. Sus flavonoides y antocianinas apoyan el sistema inmunológico y ayudan a reducir la duración de los síntomas del resfriado y la gripe.

.....

USOS TRADICIONALES

Resfriados, gripe, fiebre, congestión respiratoria, apoyo inmunológico y sudorífico en procesos febriles.

.....

PREPARACIONES

Jarabe, infusión (flores), jarabe o extracto (bayas). Las bayas deben cocinarse antes de su uso.

.....

ELEMENTO Agua / Fuego ○

PARTES USADAS

Flores y bayas



PRECAUCIÓN

No usar las bayas crudas.
Evitar en embarazo y lactancia.

• SISTEMA NERVIOSO • DIGESTIVA •

TORONJIL

Melissa officinalis

..... *



PROPIEDADES

- ✦ Ansiolítica y sedante suave: ayuda a reducir la ansiedad, el estrés y la tensión nerviosa.
- ✦ Carminativa y antiespasmódica: favorece la digestión y alivia cólicos y gases.
- ✦ Antioxidante: sus compuestos fenólicos protegen a las células del daño oxidativo.
- ✦ Mejora el estado de ánimo y promueve la sensación de bienestar general.

.....

USOS TRADICIONALES

Ansiedad leve, insomnio, nerviosismo, trastornos digestivos leves, palpitaciones por estrés.

.....

PREPARACIONES

Infusión de hojas, tintura, extracto, hidrolato.

.....

ELEMENTO Agua ○

PARTES USADAS Hojas ✦

PRECAUCIÓN

Uso seguro en dosis habituales.
Puede potenciar el efecto de sedantes;
consultar en caso de tratamientos
farmacológicos.



• MENSAJERA DE PAZ Y BIENESTAR •



• DIGESTIVA • DEPURATIVA • PROTECTORA •

TOTUMO

Crescentia cujete



PROPIEDADES

- ✿ Digestiva: la pulpa y las semillas ayudan a aliviar la acidez, gastritis y malestares digestivos.
- ✿ Depurativa: favorece la eliminación de toxinas y el buen funcionamiento del hígado y los riñones.
- ✿ Protectora de mucosas: forma una película natural que calma e irritaciones del estómago e intestinos.
- ✿ Antiinflamatoria y cicatrizante: apoya la regeneración de tejidos y la salud de la piel.

USOS TRADICIONALES

Gastritis, acidez, úlceras leves, diarrea, parásitos intestinales, inflamaciones, heridas leves, desintoxicación hepática y renal.

PREPARACIONES

Infusión de la cáscara o de las semillas, polvo de semillas, cataplasmas de la pulpa, aceite de totumo (uso tópico).

ELEMENTO Tierra ○

PARTES USADAS Fruto (pulpa, semillas y cáscara) ✿

PRECAUCIÓN

El consumo de semillas en grandes cantidades puede ser laxante. No usar en embarazo ni lactancia sin orientación profesional.



• MENSAJERO DE EQUILIBRIO Y RENOVACIÓN •



• CAPRIFOLIACEAE • RELAJANTE NERVIOSO •

VALERIANA

Valeriana officinalis



ACCIONES

- Sedante e hipnótico suave, ansiolítico, espasmolítico (músculo liso y esquelético) e hipotensor ligero. Acorta el tiempo de conciliación del sueño.

USOS TRADICIONALES

- Insomnio de conciliación, ansiedad e inquietud, tensión nerviosa con contractura o cólico, palpitaciones de origen nervioso. Su efecto se asienta mejor en tandas de 2–4 semanas.

PREPARACIÓN Y DOSIS

- Mejor en tintura (1:5), 2–5 ml unos 30–60 min antes de dormir, por su sabor intenso; o macerado en frío de la raíz. Nota del herbolario: en una minoría de personas resulta estimulante paradójico —conviene probarla primero de día.

SINERGIAS

- Pasiflora, melisa, lúpulo y amapola de California en fórmulas de descanso.

PRECAUCIONES

- No asociar con benzodiacepinas, hipnóticos ni alcohol sin supervisión: potencia los depresores del sistema nervioso. Evitar antes de conducir; suspender días antes de una cirugía. Prudencia en embarazo y lactancia.



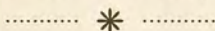
• MENSAJERA DEL SUEÑO REPARADOR •



• DIGESTIVA • METABÓLICA •

YACÓN

Smallanthus sonchifolius



PROPIEDADES

- 🌿 Prebiótico natural: sus fructooligosacáridos (FOS) alimentan la microbiota intestinal beneficiosa.
- 🌿 Apoyo digestivo: mejora el tránsito intestinal y favorece una digestión saludable.
- 🌿 Regula el azúcar en sangre: contribuye a mantener niveles de glucosa equilibrados.
- 🌿 Bajo índice glicémico y aporte calórico moderado: ideal para el control de peso y bienestar metabólico.

.....

USOS TRADICIONALES

Estreñimiento, salud intestinal, control de azúcar en sangre, apoyo en dietas de control de peso.

.....

PREPARACIONES

Infusión de hojas, jarabe del tubérculo, polvo deshidratado, extracto.

.....

ELEMENTO Tierra ○

PARTES USADAS Tubérculo y hojas 🌿

PRECAUCIÓN

Introducir gradualmente para evitar gases al inicio. Consultar en caso de embarazo o lactancia.

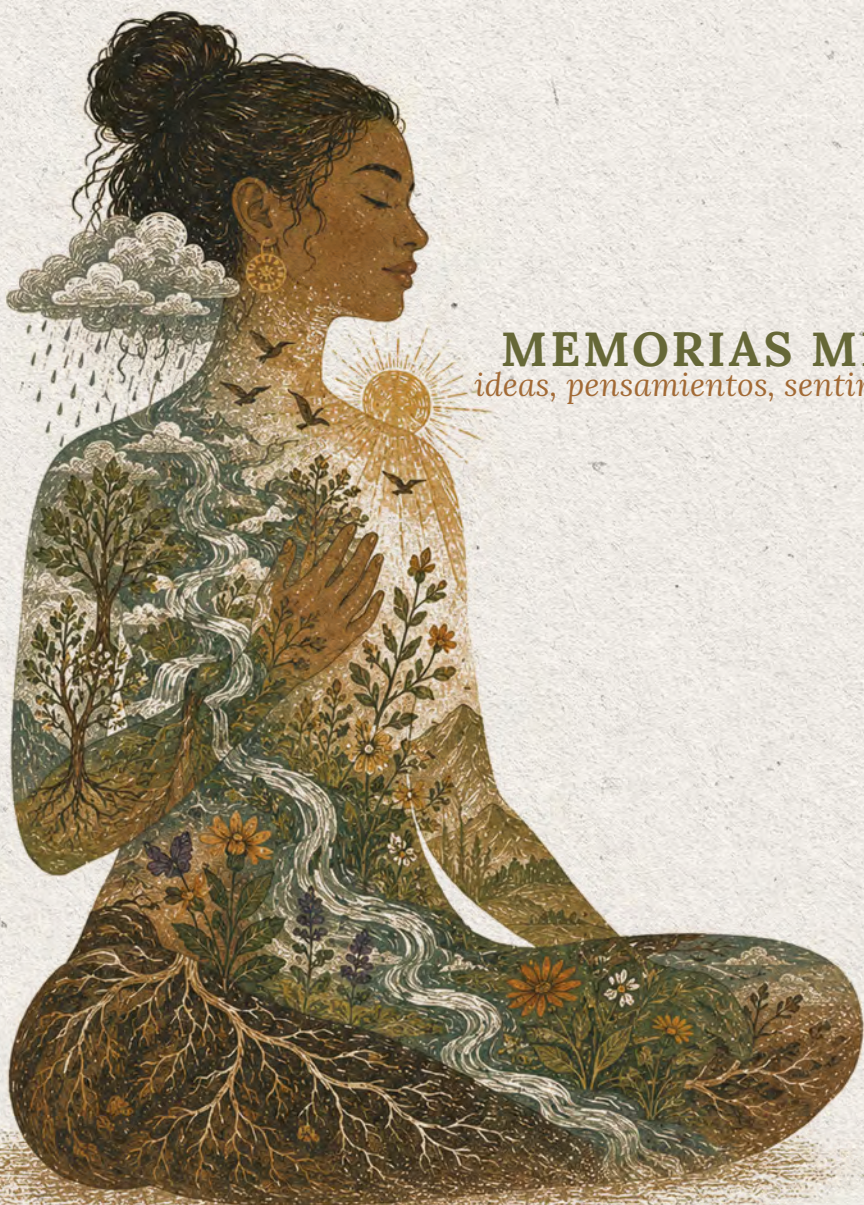


• MENSAJERO DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR •

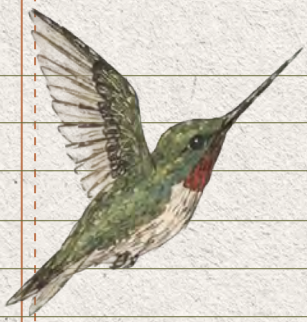




NOTAS



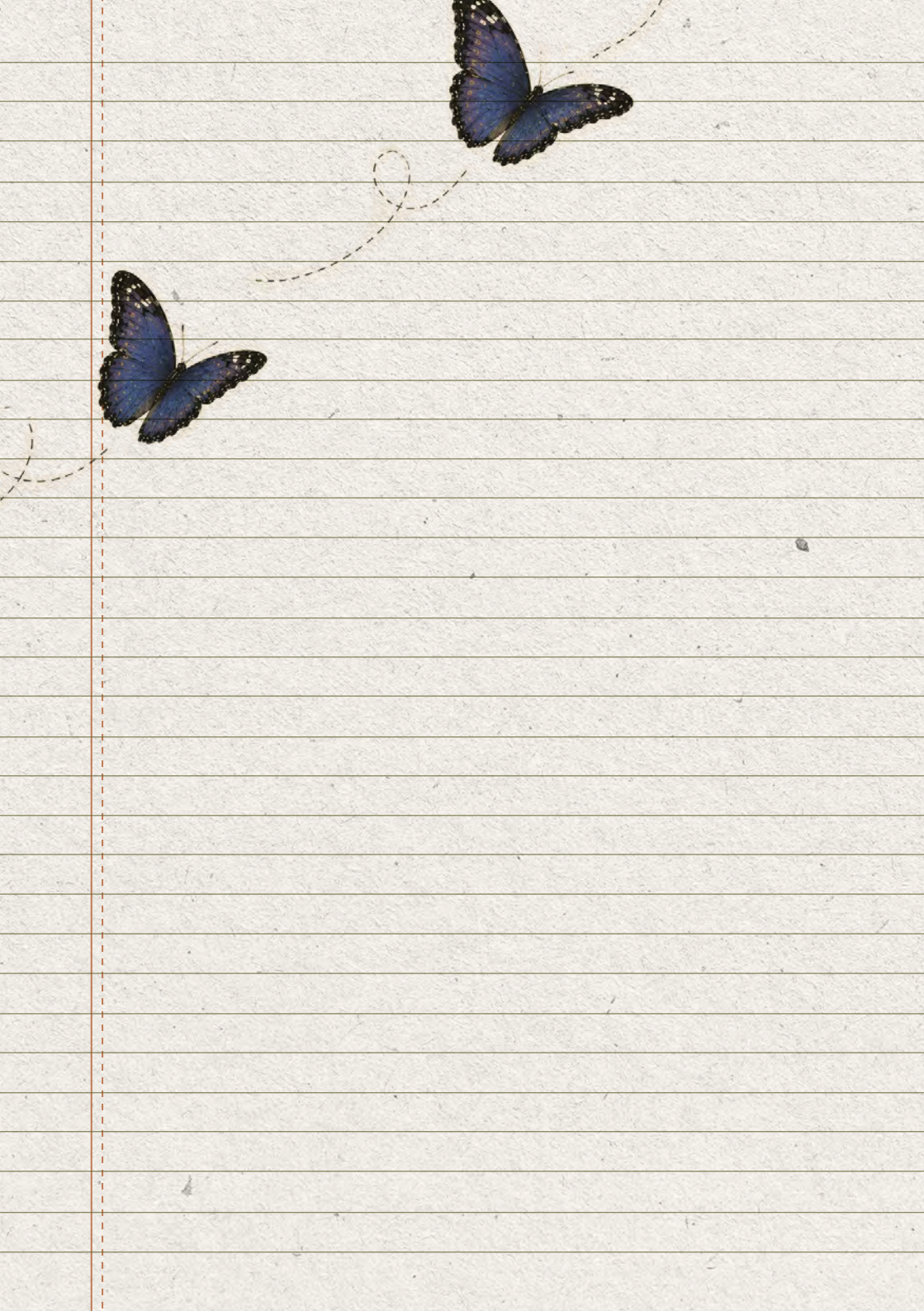
MEMORIAS MIAS
ideas, pensamientos, sentimientos















ISBN Obra independiente:
978-628-96507-8-5