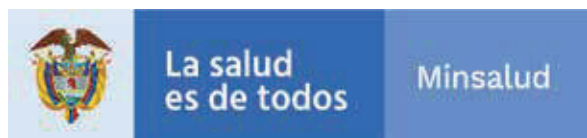


Cuidar y ser cuidado

Una propuesta para
la vida cotidiana





Cuidar y ser cuidado: una propuesta para la vida cotidiana (Vol. 1)
Primera edición
Diciembre de 2019

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS MIGRACIONES (OIM)
Misión en Colombia
<https://colombia.iom.int>

Ana Durán-Salvatierra, Jefe de Misión
Gerard Gomez, Jefe de Misión Adjunto
Alessia Schiavon, Directora de Programas
Camilo Leguizamo, Coordinador del Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas (VISP)
Jorge Mario Álvarez, Coordinador Adjunto VISP
Ángela Prias, Gerente Operativa VISP
Yenny Martiza Alvarado Rojas, Especialista Senior Rehabilitación Física
Adriana Correa Mazuera, Especialista Senior en Reportes y Comunicaciones VISP

AGENCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (USAID)
<https://www.usaid.gov/es/colombia>

Lawrence J. Sacks, Director- Misión en Colombia
Michael Torreano, Director - Oficina de Reconciliación e Inclusión
Thea Villate, Especialista en Desarrollo

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL
<https://www.minsalud.gov.co>

Juan Pablo Uribe Restrepo, Ministro de Salud y Protección Social
Iván Darío González Ortiz, Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios
Diana Isabel Cárdenas Gamboa, Viceministra de Protección Social

Gerardo Burgos Bernal, Secretario General
Oscar Javier Siza Moreno, Jefe de Oficina de Promoción Social
Clemencia Nieto Alzate, Coordinadora del Grupo de Gestión de Discapacidad
Claudia Susana Castaño González, Profesional Especializado Grupo de Gestión de Discapacidad
Luz Zaret Mena, Consultora Oficina de Promoción Social

Autora: Dilia Jiménez, Consultora OIM
Ilustración: Mophart

©Organización Internacional para las Migraciones (OIM), 2019
©Ministerio de Salud y Protección Social, 2019

ISBN: 978-958-5137-11-0

Impreso por: Eco Emprendedores Creativos S.A.S
www.ecoemprendedorescreativos.com

Impreso en Colombia. Printed in Colombia

Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) y la OIM. Los contenidos son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de Estados Unidos de América, ni de la OIM.

Quedan reservados todos los derechos. La presente publicación no podrá ser reproducida íntegra o parcialmente, ni archivada o transmitida por ningún medio (ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado u otro), sin la autorización previa del editor.



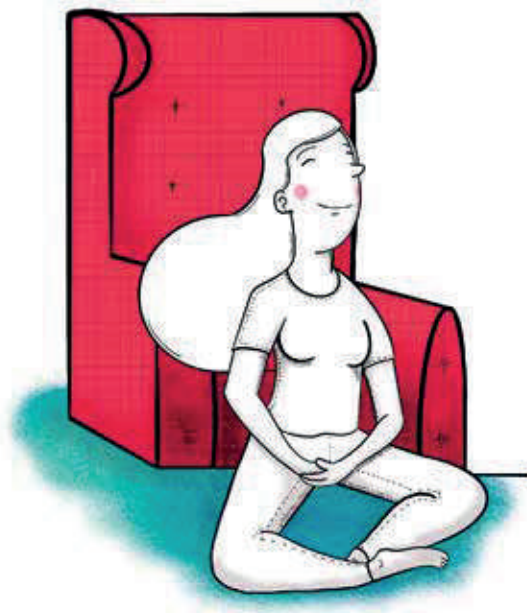
Carta al lector

Estimadas y estimados lectores:

Ponemos en sus manos la historia de Margarita. Ella, como algunos de ustedes, es una cuidadora. Es una persona comprometida con el cuidado de otros en su comunidad: personas con discapacidad, personas mayores y víctimas del conflicto armado. Al igual que otros cuidadores y cuidadoras, a veces, ella deja de lado su propio cuidado debido a su dedicación y compromiso con quienes atiende.

La historia de Margarita hace parte de una serie de tres cuentos inspirados en personajes reales, con quienes hemos estado en contacto en diversos municipios del territorio nacional, donde existen los Servicios de Rehabilitación en la baja complejidad. Las historias, que hoy cobran vida a través de estos personajes, evidencian la necesidad de poner en marcha “Talleres de Cuidado al Cuidador” como parte de la Estrategia de Rehabilitación Basada en Comunidad y como medida para prevenir la enfermedad, potenciar la inclusión y mejorar la calidad de vida de las personas involucradas en el proceso de cuidado. Así, en el marco de la puesta en funcionamiento de Servicios Comunitarios de Rehabilitación con Enfoque Familiar y Comunitario desde el Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), implementado por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) en alianza con el Ministerio de Salud y Protección Social y las autoridades locales, hemos identificado la necesidad de proporcionar herramientas de autocuidado que favorezcan la salud física, mental y emocional de las personas cuidadoras.

Se trata de tres cuentos cortos, entretenidos y con hermosas ilustraciones que nos permiten observar la cotidianidad de las personas cuidadoras y nos invitan a vivir e incorporar la experiencia de meditar, respirar y bailar como parte de nuestra rutina diaria. Velar por el bienestar de nuestros cuidadores y cuidadoras significa también contribuir al de las personas con discapacidad, personas mayores y víctimas del conflicto. ¡Esperamos que lo disfruten!



Cuidar y ser cuidado

Una propuesta para la vida cotidiana

Volumen No. 1

ISBN: 978-958-5137-11-0



Margarita es trabajadora y fuerte, tiene ojos grandes y brillantes y una sonrisa encantadora. Sus manos tienen la suavidad que cualquier persona anhela para ser acariciada. Ella domina el arte del cuidado.

En las mañanas es una gimnasta. Se despierta, se despereza como un cachorro y brinca como un resorte para levantarse de su cama, Margarita se estira escuchando el sonar de sus huesos y deja que cada articulación se acomode en su cuerpo.

Es un instante precioso. La luz es tenue afuera porque apenas llega el día, pero dentro del cuerpo de Margarita, ya ha salido el sol para iluminar la vida a través de las valiosas tareas que pronto debe empezar a hacer.

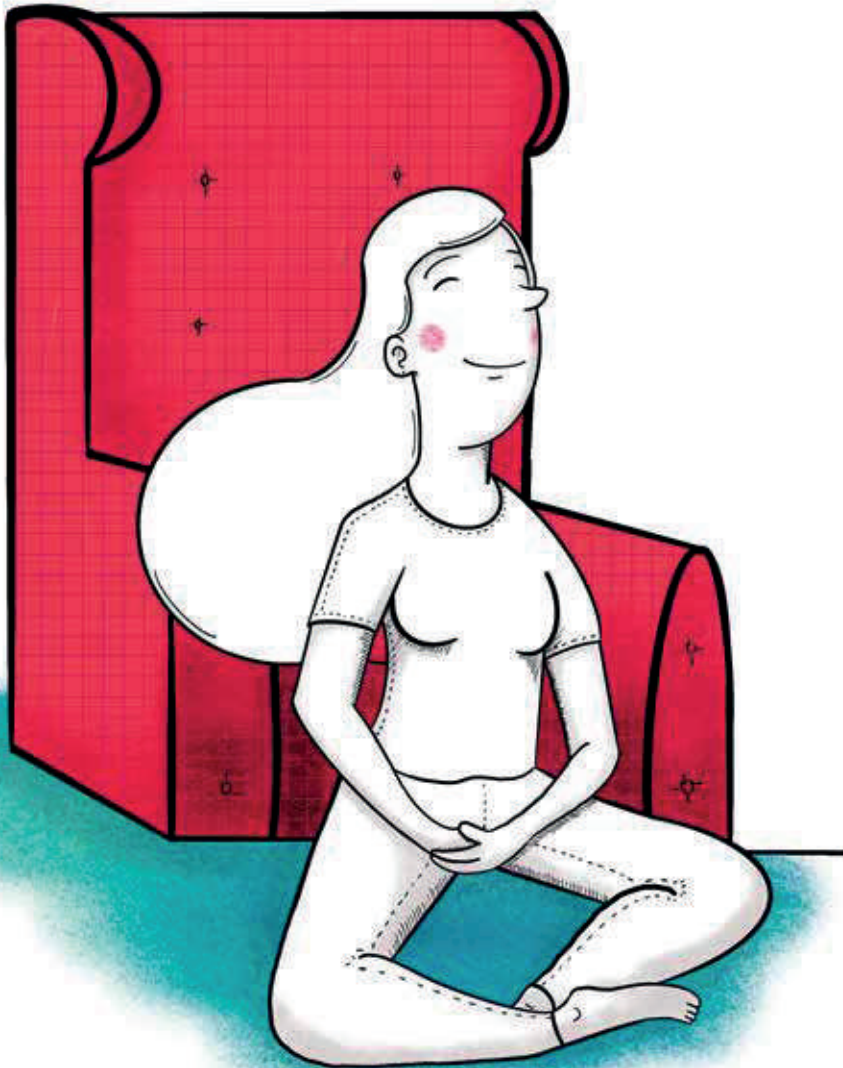


Al medio día, Margarita es una maga.
Es capaz de resolver todos los retos que
trae el día a día. Que si la casa, que si el
trabajo, que si las personas que cuida,
que si..., que si..., que si....



La cabeza de Margarita parece a veces una máquina para hacer crispetas: debe resolver con prontitud mil cosas.

Entonces, Margarita para. Se detiene. Se sienta al borde de una silla y respira. Sabe que la rutina no la puede agotar. Vuelve a respirar, se centra, medita y siente como la mente es capaz de bajar el tono y amablemente hacer un poco de silencio. Son sólo cinco minutos de descanso, pero en el día agitado de Margarita, parecen horas en un mar de calma.

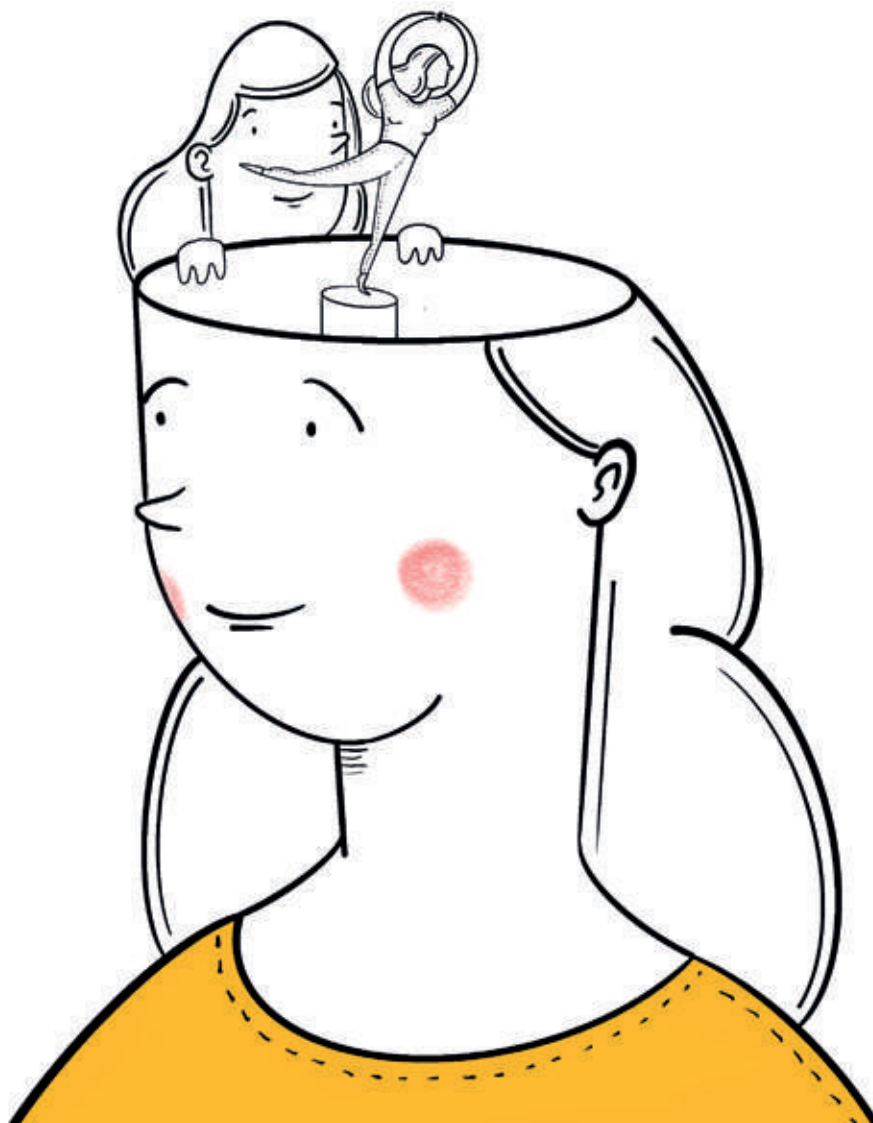


Margarita también se enoja, se cansa,
se desespera y quiere huir... A veces,
llegada la tarde, siente que no es
suficiente lo que hace.



Afortunadamente cuenta con una
bailarina interior que la pone en la
pista de la vida y la invita a arriesgarse,
a inventarse una danza, a ponerle un
paso de alegría y sabor a la vida.

Y entonces, Margarita se reconoce un poco loca, creando movimientos que nacen desde su interior: se mueve suelta y libre. Es un instante en el que la risa se despierta al descubrirse fluyendo en un baile con pasos nunca antes enseñados por nadie.



Llegada la noche, Margarita se siente agotada. Se acuesta en su cama para relajarse, hace un inventario de todo su cuerpo y suelta cada una de las tensiones que ha dejado el día. Recorre con su mente cada partecita de su cansado cuerpo. Contrae y relaja dejando que su cuerpo encuentre la calma.





No ha sido un día fácil, pero como toda mujer sabia, Margarita sabe que ha valido la pena. Agradece Reconoce que mañana volverá la rutina y recuerda las claves para cuidarse: respirar, meditar, estirar, bailar.

Margarita es una mujer con un gran poder, es una persona que asume la responsabilidad de cuidar y cuidarse. El mayor secreto de Margarita, es la forma en que enfrenta cada día.



La salud
es de todos

Minsalud

ISBN: 978-958-5137-11-0



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



OIM
ONU MIGRACIÓN

