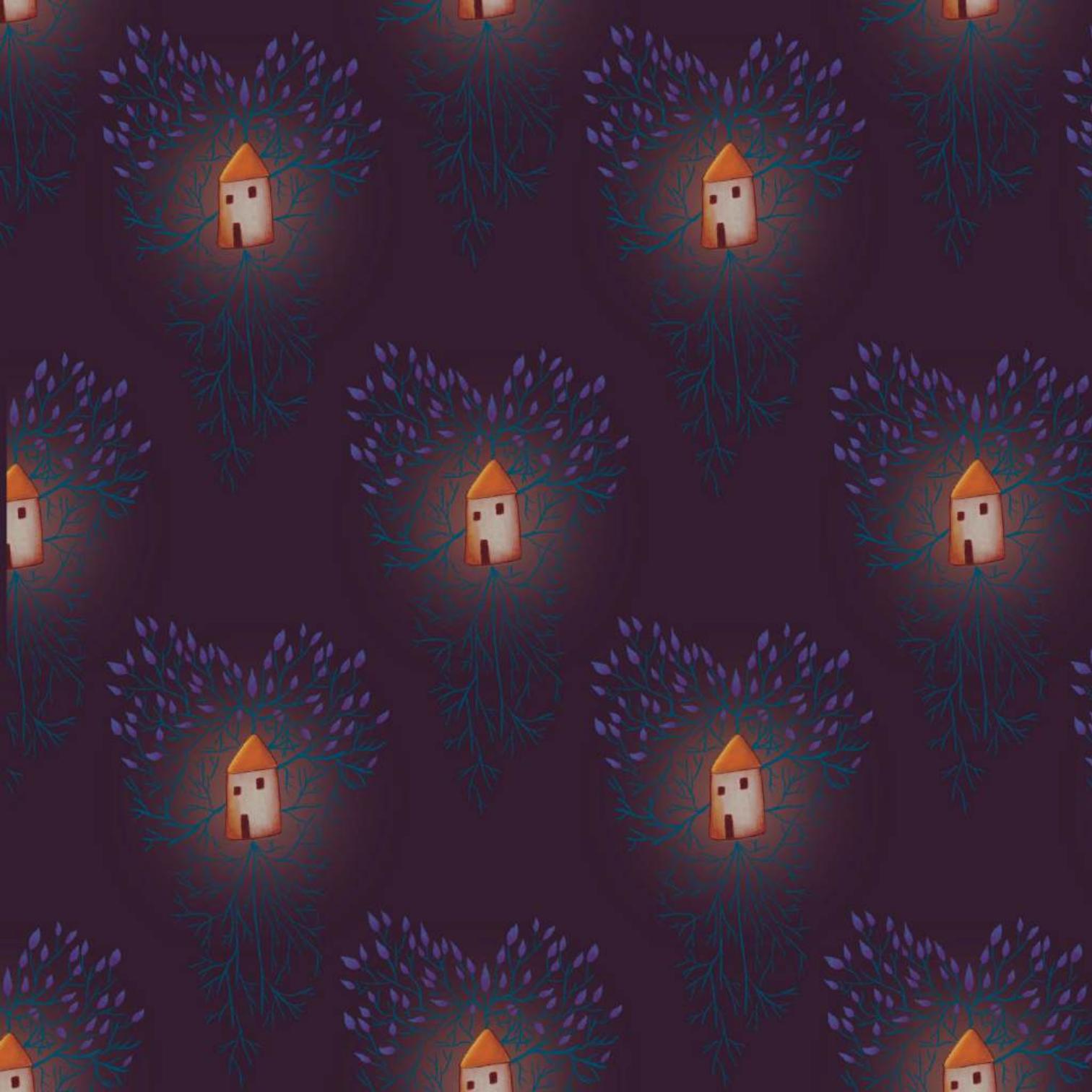




# Oráculo para Proteger la Vida







# Oráculo para Proteger la Vida



Programa Somos Defensores

2024

Oráculo para Proteger la Vida

Kit pedagógico de prevención y protección con enfoques de género, diversidad y territorio.

Escritura y edición: Cindy Johana Guzmán Peláez

Diseño e ilustración: Karen Lucía Herrera Aguirre

Coordinación editorial: Lina Aramendez Gallego, Astrid Torres Ramírez y Sirley Muñoz Murillo



El Programa Somos Defensores, es un espacio de protección que busca desarrollar una propuesta integral para prevenir agresiones y proteger la vida de las personas que corren riesgos por su labor como personas defensoras de derechos humanos, cuando resguardan los intereses de grupos sociales y comunidades en Colombia.

Transversal 26 B # 40A-86 Bogotá D.C. – Colombia.

[www.somosdefensores.org](http://www.somosdefensores.org)

2024

La producción de este material es posible gracias al apoyo de la Real Embajada de Noruega en Colombia.



Embajada de Noruega

# Preámbulo

El oráculo que tienes en tus manos es una invitación a conectar con la fuerza y sabiduría que está en ti y en tu organización social. El **Oráculo para proteger la vida** aborda la prevención y protección con enfoque de género, étnico y de diversidad. Es una apuesta lúdica, pedagógica, ritual con una amalgama de lenguajes estéticos y sensoriales. Es un oráculo que reconoce y celebra de manera particular la vida de las personas defensoras de derechos humanos, su fuerza, su cuidado, su capacidad de resistir a la guerra. Deseamos que este puñado de palabras den paso a acciones necesarias para sus garantías.

Pensamos en un Oráculo debido a la fuerza ancestral que tiene como fuente de búsqueda y consejo. El oráculo como territorio con sus lenguajes y energía, ha sido utilizado por mujeres y tradiciones muy antiguas. Diana Obando y Sara Muñoz en su libro: *Siete plantas. Historias de gente sin nombre*, nos recuerdan que lo oracular también es “el habla de la tierra, el origen primordial de todos los oráculos. La palabra *Oráculo*, de hecho, viene del latín *oraculum* que a su vez procede del verbo *orare*, hablar (...) el oráculo, entonces, es el territorio y este es, simultáneamente, el origen del consejo”. Esperamos que a través de esta creación, las organizaciones entretejan la protección en comunidad, en red y conexión para el cuidado y reconocimiento de las mujeres defensoras.

Te convocamos a disfrutar, leer en voz alta, cantar, parrandear, jugar, saborear, aprender y reconocer la fuerza organizativa que habita en los territorios. Acércate a este oráculo con curiosidad, intuición y alegría, como quien encuentra algo asombroso. La palabra que circula edifica y renueva los caminos. Este juego te permitirá ritualizar espacios individuales y colectivos; organizaciones indígenas, afro, campesinas, mujeres, feministas, LGBTIQ+, juveniles, amistades, amores, familia. Deseamos que este oráculo te susurre directo al corazón y sea una brújula que recuerde la esperanza y la solidaridad de los pueblos.

Una vez abras este Oráculo, convoca la palabra dulce, la escucha con todo el cuerpo, la respiración y el corazón.

# Contenido

Manual de Uso .....	7
1. Defensora .....	10
2. Cuidado .....	12
3. Trabajo doméstico no remunerado .....	14
4. Enfermedad .....	16
5. La Muerte .....	18
6. Digna rabia .....	20
7. Organización - Juntanza .....	22
8. Territorio .....	24
9. Justicia Social .....	26
10. Protección y Autoprotección .....	28
11. Rutas y Caminos .....	30
12. Olla comunitaria .....	34
13. Parranda .....	36
14. Juego .....	38
15. Ritual .....	40
16. Cuerpo - Territorio .....	42
17. Violencias contra la vida de las Mujeres .....	44
18. Otras masculinidades son posibles .....	46
19. Diversidad Sexual .....	48
20. Crear una carta .....	50

# Manual de Uso

¿Con qué te vas a encontrar en este oráculo?

El **Oráculo para proteger la vida** está compuesto de un mazo de 20 cartas, un libro donde se desarrollan las narrativas oraculares, una manta para ubicar las cartas, un talego impermeable una bitácora para que escribas, dibujes, pintes, pegues, reflexiones o desarrolles algunos de los ejercicios propuestos.

**Ritualizar el espacio:** para dar inicio a la lectura del oráculo, es vital disponer el espacio, que nuestros cuerpos sientan comodidad y que puedan estar ubicados de manera circular para cuidar la energía colectiva. A modo de sugerencia te proponemos intencionar un centro con los elementos de conexión que nos sean propios, como algún fuego, la presencia de semillas, plantas, una quema de sahumerio, un vaso con agua. Cada proceso decidirá con libertad cómo crear un ambiente seguro y de confianza.

**Barajar las cartas:** revuelve desde la intuición las cartas. Hazle una pregunta al oráculo (no tiene que ser en voz alta). Puedes utilizar la manta con la que viene el oráculo y poner allí las cartas boca abajo en forma de abanico o como mejor lo quieras. La carta que usemos no debe volver al mazo.

**Lectura de cartas:** tomate el tiempo para elegir una carta sin prisa y al azar. Una vez la hayas sacado del mazo, mira su imagen con detenimiento, ella también te hablará. Las cartas tienen una ilustración, un nombre y un número. Busca el número de la carta en el libro. Allí te vas a encontrar con el mensaje oracular. Te sugerimos que la lectura en voz alta del oráculo vaya circulando para que no se centre en una sola persona. Cada colectividad elegirá cómo hacer esta rotación de la palabra.

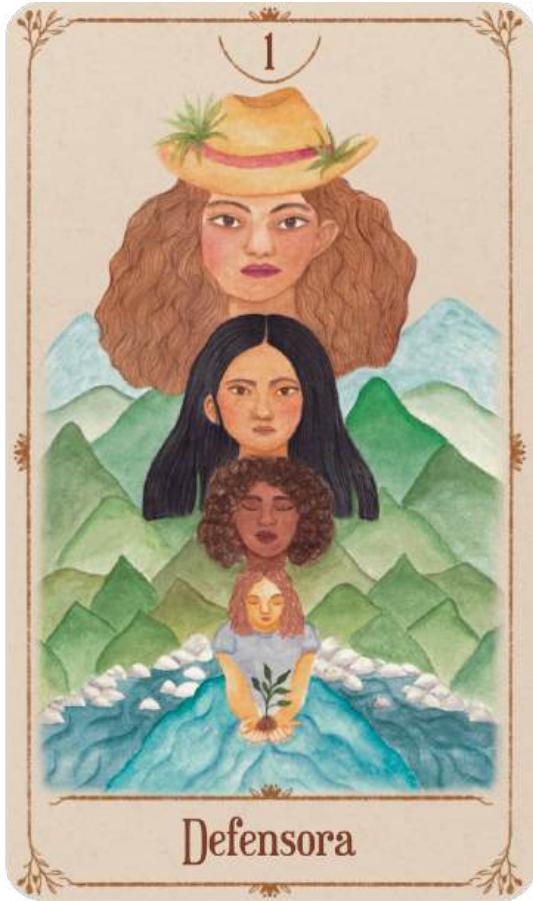
**Gesto de cuidado:** es una actividad que trae cada carta. Es opcional el uso de materiales como papel y marcadores. Si no cuentas con estos elementos podrás hacer la actividad en tu celular o en la bitácora que trae el libro.

**Lectura de códigos QR:** Para abrir los QR será necesario que tengas acceso a internet. Abre la cámara del celular, apunta con la cámara hacia el código QR y te aparecerá un enlace, le das click allí y se abrirá un sitio web para ver, leer o escuchar ese contenido que traen algunas cartas.

¡Ahora sí, ven a navegar por esta siembra oracular!



# Oráculo para Proteger la Vida



## 1. Defensora

Las defensoras de la vida son imprescindibles. Son insumisas semillas que brotan en medio de la tierra árida y el asfalto, florecen con dignidad, ríen a carcajadas, cuidan al mundo en medio de contextos de violencia y han abierto el camino para las defensoras del futuro. Esta carta es un reconocimiento a sus vidas.

En los tiempos más difíciles de nuestra historia, las mujeres defensoras desafían la guerra. Defienden la vida en todas las geografías: montañas, desiertos, páramos, ciudades, veredas, barrios. Defienden el agua, el territorio, los cuerpos, la tierra, la maternidad, la paz.

Esta carta te invita a pensar que no existe una sola manera de ser defensora de derechos humanos; son muchas y tejen una red incalculable de

dignidad que mantiene la esperanza en nuestros territorios y organizaciones. Son defensoras indígenas, negras, lesbianas, vidas trans, migrantes, campesinas, académicas, estudiantes, obreras, parteras, artistas, madres, etc.

Es urgente que sus vidas estén seguras, que ninguna guerra les robe el aliento y la dignidad, merecen ser cuidadas de todas las maneras posibles. Necesitan tiempo de descanso, salud, mimos, alegría y alimentos hechos con amor.

Es urgente que el Estado garantice y reconozca su labor en los territorios. Necesitan de cuidados y acciones de protección, de redistribución de labores, espacios seguros y libres de violencias. También al interior de las organizaciones y comunidades se pueden imaginar gestos como: una conversación sentida, el cuidado colectivo de nuestras hijas e hijos, salir a caminar, dar lugar a la palabra, conocer los dolores, apañarlas en la enfermedad. Estos gestos significan un riego de amor para el jardín de la vida.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

¿Sabías que el 29 de noviembre es el día internacional de las defensoras de derechos humanos? Sin importar cuándo leas esta carta, en los próximos días empieza a imaginar y planear alguna actividad, celebración, reconocimiento hacia esas mujeres defensoras que hacen parte de tu organización. También piensa en una defensora de tu organización o de tu territorio a la que quieras reconocerle y agradecerle por algo que haya sido importante para ti y/o la colectividad.

## Canción:

---

También te invitamos a escuchar esta canción. Puedes escanear el código QR o dar click aquí [CANCIÓN SIN MIEDO](#), Colombia.





## 2. Cuidado

Picotean por allí, picotean por allá, sacuden sus plumas suaves mientras caminan y los pollitos pío pío las siguen. Ponen huevos de diferentes colores y los calientan bajo su cuerpo sin romperlos, con cuidado. Siempre atentas con sus ojos y su pequeña cresta, la gallina nos recuerda el cuidado.

### ¿Quiénes han cuidado desde siempre?

Una acción de cuidado es todo aquello que permite sostener la vida. Todas las personas tenemos derecho a recibir cuidados, a cuidar y al autocuidado. El árbol que da sombra en medio de la trocha, la vaca que lame a su cría, los chimpancés que acicalan a sus hijos, un ser humano que enseña a caminar a otro.

No solo la humanidad cuida, también los animales, las plantas, los mares, las montañas sostienen la vida. Agradece todos los gestos de cuidado que se manifiestan en tu vida y a veces pasan desapercibidos.

Eso que haces todos los días por tu comunidad, por tu territorio, por tus ríos, por tus barrios, por tu ciudad, por tus montañas, tiene que ver con la voluntad de cuidar la vida. Esta labor ha sido muy importante para fortalecer comunidades y procesos. Si el cuidado fuera una apuesta política global podríamos evitar guerras y el mundo sería más justo.

Trata de evocar toda la cadena de cuidados que fue necesaria para estar hoy aquí. Por un momento piensa en eso. Prioriza el cuidado dentro de tu organización. Cultiva el cuidado no solo en el entorno doméstico y familiar, sino también en todos tus vínculos y procesos.

Esta carta también te invita a reflexionar sobre el cuidado como una responsabilidad colectiva que no es exclusiva de las mujeres. También es un llamado a no glorificar el cansancio y la falta de tiempo. La vida es más bella cuando nos cuidamos entre todas.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te invitamos a imaginar durante esta semana una acción de cuidado hacia quien te cuida o te ha cuidado. Podrías decirle algunas palabras de agradecimiento, prepararle algún alimento, bebida o menjarje.

## Canción

---

También te invitamos a escuchar esta canción, puedes escanear el código QR o dar click aquí:

[Laura Murcia - Las Curanderas.](#)

Si en este momento no la puedes escuchar, puedes leer en voz alta algunos versos de la canción:

Con su falda de retazos  
Remendaba el mundo entero  
La costura es lo primero  
en un mundo que se hace pedazos  
Cual recuerdo en su regazo  
Surció telas que vistieran  
De ilusión por vez primera





### 3. Trabajo doméstico no remunerado

Todas las personas que habitamos la Tierra necesitamos de cuidados domésticos para sostener nuestra vida cotidiana, nuestras luchas y resistencias. Esta carta te invita a pensar en quienes te cuidan y te han cuidado desde que naciste. Alguien nos hace una sopita para abrazar el corazón, nos acompaña en la enfermedad, nos llama para saber que llegamos bien, sostiene el cuidado del hogar, nos empaca fiambre... Todos estos gestos de cuidado son trabajo doméstico no remunerado, así sean dados con amor.

Este trabajo doméstico que ha sido tan invisibilizado en el mundo, es necesario en todos los espacios que habitamos: el hogar, la sede social, el salón comunal, la escuela, la casa de la

cultura, el centro de salud, etc. Por un momento evoca a quienes barren, trapean, lavan el baño, ponen las flores, cocinan, buscan que los lugares estén agradables para ser habitados. Sin estas acciones no podríamos sostener el curso de la vida.

Las mujeres defensoras y lideresas sociales, además de trabajar por los derechos de la tierra y los territorios, también deben llevar a cabo el trabajo doméstico de sus hogares y algunas el de la maternidad. Esto quiere decir que, sus liderazgos están sobrecargados y existe una brecha inmensa; las defensoras siguen la lucha sin recibir cuidados, sin tener seguridad alimentaria y sin obtener condiciones dignas de vida ¡La balanza aún no se equilibra para las mujeres defensoras!

Esta carta también nos invita a recordar que la sobrecarga de trabajo para las mujeres no solo se da en los hogares, sino también en nuestras organizaciones sociales. Por ello, es necesario cambiar prácticas que reproducen roles de género. Por ejemplo, cuando son solo las mujeres quienes hacen el aseo de los espacios, reparten los tintos en las reuniones, se encargan de los alimentos, etc. Es necesario implementar una distribución equitativa en los roles de cuidado.

## Datos importantes:

---

Las mujeres siguen expuestas a la doble y triple jornada. La última Encuesta Nacional del Uso del tiempo ENUT (2020-2021) demostró que el tiempo de trabajo no remunerado para las mujeres aumentó significativamente comparado con el ENUT anterior; pasó de 6 horas con 52 minutos diarios, a 7 horas con 44 minutos diarios, es decir, un incremento de 52 minutos. Mientras tanto, el trabajo no remunerado para los hombres disminuyó, ellos invierten 3 horas y 6 minutos diarios.

¿Sabías que, en Colombia desde el 2023 se avanza en un Sistema Nacional de Cuidado que busca fortalecer los cuidados comunitarios que sostienen la vida y reconocer, redistribuir y recompensar las tareas domésticas y de cuidado que las mujeres y personas cuidadoras han hecho históricamente gratis?

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te invitamos a hacer una actividad individual para medir el trabajo doméstico no remunerado por día para socializar con el grupo. Cuántas horas al día dedicas a:

- Lavar, doblar ropa y organizarla. Limpieza del espacio: barrer, trapear, limpiar baños.
- La preparación de alimentos y lavado de los platos.
- Compras para el hogar (mercar, pagar cuentas, comprar el diario).
- Cuidado y crianza de niñas y niños.
- Cuidado de personas con discapacidad y personas mayores.
- Cuidado de los no-humanos

**Ñapa:** Video La invisibilización del trabajo no remunerado. Silvia Federici





## 4. Enfermedad

La enfermedad existe desde el inicio de la vida. Piensa en el árbol que un día dejó de dar frutos, en la planta de tomate que le dio un bicho, en la tierra que se erosiona, en las plagas que le dan a la siembra. La enfermedad es natural, porque nuestros cuerpos se cansan, se les bajan las defensas, son vulnerables.

En muchos momentos, la enfermedad se manifiesta por motivos externos que no son naturales: el miedo inducido, la persecución, el empobrecimiento, la violencia machista, la explotación laboral, la crisis de salud mental... También, la precarización del sistema de salud hace que sea más difícil superar las enfermedades, sanar desde la raíz y habitar la salud como derecho fundamental. Así como hay enfermedades sociales, también creemos que la sanación de nuestros cuerpos puede ser colectiva.

La enfermedad llega para recordar que la vida es efímera y que vale la pena buscar la soberanía del cuerpo. Ella es una voz que nos invita a detenernos en lo esencial de la vida. Por un momento te invitamos a pensar cómo la enfermedad puede ser un camino para encontrar el equilibrio, ella nos habla pasito y nos invita a transformar o entender algo de nosotras/os, sean hábitos, memorias del pasado, pensamientos, perdones, relacionamientos... No naturalicemos la enfermedad cuando defendamos los derechos, la tierra y el territorio, no esperemos que llegue la enfermedad para mirarnos. Defiende el adentro como defiendes el afuera.

## Gesto de cuidado para esta carta:

Piensa en esos momentos cuando te has enfermado ¿A quién acudes? parteras, curanderos/as, jaibanás, chamán, máximas, yerbateras/os, doctoras/es ¿Cómo te curas?

Te invitamos a leer en voz alta este poema de María Sabina llamado La Curandera para recordar la belleza de todos esos sentidos que curan. **Y recuerda siempre que tú eres la medicina.** Puedes escucharlo musicalizado en la voz de [Natalia Lafourcade](#).

Cúrate, mijita, el dolor con nuestra luz del sol  
Y los rayos de la luna  
Cúrate, mijita, el dolor con el sonido del río  
La cascada y la espuma  
Con el vaivén del mar que va y viene, deja que te agarre  
Con el vaivén del mar que va y viene, deja que te ame  
Cúrate, mi niña, con las hojas de la menta y la hierbabuena  
Ponle amor al té, en lugar de azúcar, toma y mira las estrellas  
Cúrate, mijita, el dolor con nuestra luz del sol  
Y los rayos de la luna  
Cúrate, mijita, con los besos que te sopla el viento  
Los abrazos de lluvia  
Con el vaivén del mar que va y viene, deja que te agarre  
Con el vaivén del mar que va y viene, deja que te ame  
Cúrate, mi niña, con amor del más bonito y enciende el fuego  
Entrega tus dolores que se vuelvan polvo y vengan nuevas flores  
Que se vuelvan polvo, que se vuelvan polvo todos los dolores  
Que los queme el fuego, que los queme el fuego y

vengan nuevas flores  
Que se vuelvan polvo, que se vuelvan polvo todos los dolores  
Que los queme el fuego, que los queme el fuego y vengan nuevas flores  
Cúrate, mijita, el dolor con el calor del sol  
Y el frío de la luna  
Endulza la mañana con aroma de lavanda, romero, eucalipto  
Y que venga la calma  
Con el vaivén del mar que va y viene, deja que te agarre  
Con el vaivén del mar que va y viene, deja que te ame  
Cúrate, mijita, con el amor del más bonito, haga caso a la intuición  
Mire el mundo entero con el ojo aquel que lleva usted en la frente  
Cúrate, mi niña, con amor del más bonito  
Y recuerda siempre que tú eres la medicina  
Cúrate, mi niña, con amor del más bonito  
Y recuerda siempre que tú eres la medicina.



María Sabina



## 5. La Muerte

Entender la muerte ha sido una búsqueda humana desde tiempos remotos. Es misteriosa y según el lugar donde nacemos tiene significados diferentes. También mueren los árboles, los animales, las galaxias, las células.

A la muerte la rodean creencias, religiones, rituales, cantos, símbolos. Es un umbral que hace parte del ciclo de la vida y nos recuerda la finitud.

No hablamos sólo de muerte física; a lo largo de la vida morimos de otras maneras. ¿Te has preguntado por qué, luego de atravesar por algún acontecimiento o momento muy doloroso, sientes que vuelves a nacer?

Los pueblos afrodescendientes e indígenas de nuestro país nos han enseñado a crear rituales, danzas y cantos mortuorios como alabaos, arrullos, chigualos y gualíes para despedir y hacer memoria de quienes ya no están. Estas prácticas permiten vivir las pérdidas y duelos con otros sentidos.

La guerra ha dejado su impronta sobre quienes han defendido la vida en este país, a través de amenazas, torturas, atentados, violencia sexual, desplazamientos, asesinatos, desapariciones, etc. La vida de defensoras y defensores ha sido arrebatada por proteger la tierra, el agua, la educación, la vivienda, la dignidad de los pueblos, entre otros derechos.

En Colombia entre los años 2010 y 2024 fueron asesinadas 1544<sup>1</sup> personas defensoras de derechos humanos y liderazgos sociales, la gran mayoría de casos están sin esclarecer. Es doloroso porque estos asesinatos fracturan las organizaciones sociales, generan miedo y son un ataque al tejido social y al sueño de ver nacer un país diferente donde nadie apague la vida de una persona por defender lo fundamental. Sus vidas merecían ser vividas con alegría. La vida de las defensoras y defensores importa, no da espera, es urgente. Que la muerte no ronde más en nuestros espacios, que nadie detenga el pálpito de nuestros corazones.

Con esta carta queremos hacer memoria de todas las defensoras y defensores que han sido asesinados. Te invitamos a decir sus nombres, a recordar sus vidas, sus dichos y palabras, sus alegrías, sus luchas. Esta es una forma de acercarse a la eternidad.

---

<sup>1</sup> Según el Sistema de Información sobre Agresiones contra Personas Defensoras de Derechos Humanos en Colombia -SIADDHH-.

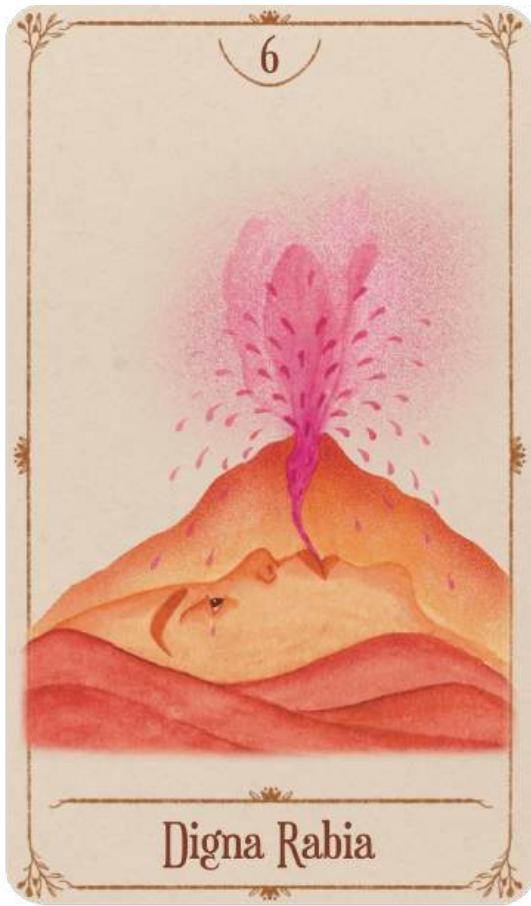
## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Por un momento cierra los ojos y piensa en quienes ya no están, conmemora sus vidas dentro de tu espacio organizativo. Decide si quieres hacerlo en voz alta o para tus adentros.

Cuando tengas tiempo, te invitamos a visitar esta página donde podrás reconocer los nombres de personas defensoras asesinadas, la mayoría de estos casos siguen en la impunidad: <https://historias-inconclusas.verdadabierta.com/>





## 6. Digna rabia

La rabia es una energía muy poderosa, un volcán en erupción, una danza furiosa, un fuego que transforma, un ventarrón que despeluca. Nos han dicho que está mal sentirla, pero ella es nuestro amuleto emocional; nos impulsa a defendernos del peligro y las amenazas, nos moviliza a crear, aparece en nuestras vidas para protegernos, nos hace más sabias y sabios.

Abrázala, préstale atención, constrúyele un nido. Reivindiquemos la digna rabia porque ella también le pertenece a los pueblos y ha sido una brújula frente a tantas injusticias del mundo.

La rabia, el malestar, el enojo nos invita a sacar la voz y nos libera de pesos que no podemos cargar más. Sin embargo, esta carta nos convoca

a pensar que la rabia nos propone límites, es como el fuego: muy importante sentirla pero que no crezca su llamarada porque puede quemarlo todo. Audre Lorde, poeta afrofeminista, nos susurra: ***Tiene tantas raíces el árbol de la rabia que a veces las ramas se quiebran antes de dar frutos.***

Esta emoción que aparece para cuidar algo importante de ti, guarda un manantial de transformaciones. Por eso te invitamos a sentipensar las siguientes preguntas: ¿Dónde sientes la rabia? ¿Qué quiero hacer con la rabia? ¿Qué te hace sentir rabia?

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Ahora, te invitamos a que leas de manera grupal este poema que abraza la digna rabia.

### Bendita rabia

No quiero sanar mi rabia  
Quiero sentirla.  
Yo no quiero sanar mi rabia  
Quiero darle lugar  
Hacerla sentir que es bienvenida,  
Que es digna  
Bendita rabia  
Que me avisas donde duele todavía,  
Me muestras lo que no quiero  
Me alertas de idealizaciones  
Y me sacas de las tristezas  
Sagrada rabia  
que me enciende el corazón  
Y me transmuta con su fuego.

Corazón ritual  
Instagram: @corazon.ritual



## 7. Organización - Juntanza

Si bien la palabra **organización** denota unidad, para las hormigas, el orden y el caos son fundamentales para existir colectivamente, lo notamos tanto en los laberintos inciertos y enredados de sus nidos como en sus hileras perfectamente estructuradas caminando con sus hojitas al hombro por caminos montañosos. Las hormigas nos recuerdan que la vida en colectivo y la búsqueda de lo común no solo es avanzar hacia adelante, también es caminar para los lados, en espiral y hacia atrás. Si reconoces esto, es posible andar de maneras más livianas con otros y otras.

Esta carta viene a recordarte tu capacidad de organizarte, de trenzar hilos colectivos, de juntar los corazones para luchar por el derecho a vivir en paz y buscar los sueños comunes y propios. Nadie construye sus sueños en soledad. Una organización es un lugar donde se alojan muchos deseos, tristezas, pasiones, dolores de la guerra, amores, traumas, complicidades y convicciones, de allí viene su naturaleza compleja y variable. La guerra en las regiones ha querido fracturar el tejido organizativo, nos ha impuesto el miedo y nos ha hecho sentir que juntarse es peligroso, pese a todo, hemos creado formas de permanecer y sobrevivir.

Habitar el mundo social, político y comunitario exige energía y tiempo, por eso, cuando haya cansancio o las cargas no estén equilibradas te invitamos a manifestar tu necesidad de reposo y tiempo para hacer otras actividades que hacen parte del buen vivir: compartir con tus amigos y amigas, jugar futbol, ir a la peluquería, cocinar, ir al río, visitar a alguien, caminar por la montaña, estar en la cama sin hacer nada, escuchar música, etc.

En momentos difíciles recuerda que el caos que nos habita también es motor para la imaginación política de la vida en colectivo. Generar espacios de escucha, dar paso al diálogo para resolver conflictos, conversar de manera franca, elaborar nuevos acuerdos, abrazar la diferencia y entender que el error es humano, son formas de tramar las crisis y dar respiros al proceso. Por último, reconoczcamos e impulsemos el liderazgo de las mujeres y las personas defensoras, ya es tiempo de que sus voces tengan protagonismo en los espacios de representación y en lo público.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te invitamos a pensar y reflexionar para tus adentros en los roles que actualmente existen en tu proceso:

¿Te gustaría asumir nuevas tareas?

¿Crees que las cargas están equilibradas?

¿Cómo se pueden fortalecer los liderazgos de las mujeres y las disidencias sexuales al interior de tu organización?

¿Tu trabajo ha sido reconocido?

¿Tienes una nueva idea para tu organización? ¿Te gustaría manifestarla?

En los siguientes días trata de buscar un espacio colectivo donde puedas conversar al respecto de estos interrogantes, con amor y tranquilidad.



## Territorio

# 8. Territorio

Esta carta te invita a evocar, honrar y agradecer la belleza orgánica de tu territorio: recuerda con amor el manglar, el río libre, la sombra del árbol, la siembra y el fruto de la tierra, la inmensidad del mar en el horizonte, la cúspide de la montaña, el frailejón dador de agua, la belleza del desierto, el cañón escarpado, la tibieza de la ciénaga, los caminos que andaron quienes nos antecedieron.

Ubica en tu corazón la vida de tu territorio: sus fiestas y carnavales, la algarabía popular del barrio y la vereda, las casas levantadas por manos obreras, sus platos tradicionales, sus expresiones artísticas y culturales, sus dichos y lenguas, la memoria ancestral.

El territorio nos duele cuando es herido por la guerra, las omisiones del Estado, los intereses privados. Por eso, las organizaciones y guardias indígenas, campesinas y afrocolombianas han imaginado y creado sistemas propios para su protección: ollas comunitarias, albergues, refugios, estrategias de cuidado, etc. Recuerda que estas formas de resistencia colectiva, sostienen tu comunidad, el lugar donde se desarrolla tu vida, el espacio vital que habitan tus seres amados. En el territorio está la fuerza para resistir a la guerra.

El territorio también ha sido víctima del conflicto armado: incontables bosques destruidos, ríos despojados de su flujo natural por las hidroeléctricas, aire y suelos contaminados, el

extractivismo minero, los monocultivos, la caza furtiva de animales, etc. El territorio es un organismo que siente y tiene derechos.

Esta carta es una invitación a conjurar y a exigir el derecho a permanecer en nuestros territorios, a habitarlos en paz y alegría, a disfrutar de su abundancia. También queremos reconocer el papel de las mujeres porque han creado formas de protección que han hecho florecer la vida en los territorios. Merecemos territorios libres de violencia y un retorno digno por parte de quienes un día vivieron el desarraigo.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te invitamos a ver el video de protección colectiva del Programa Somos Defensores llamado [Defensa Colectiva](#) de la vida. Imagina un espacio de conversatorio sobre el video en tu organización y las formas de protección colectiva como posibilidad de permanecer en el territorio:

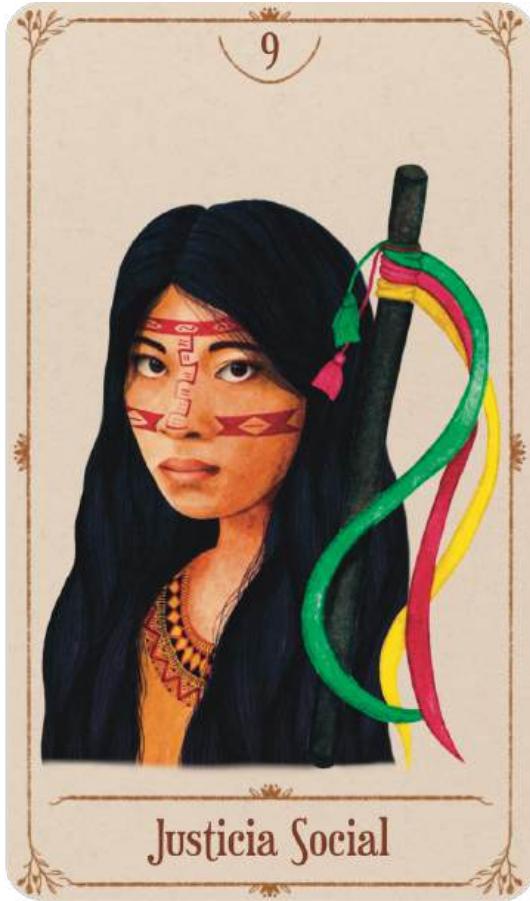


Si aún no cuentas con el tiempo para ver el video, te invitamos a escuchar esta canción de Isabel Rodríguez “La Muchacha” [No Azara](#) que nos recuerda la importancia de permanecer en nuestros territorios vivos:

A mi no me calla su sevicia  
ni sus máscaras de la maldad.  
Porque vengo con combo azaroso  
que no come de su autoridad.

Y le hacemos fuerza a la semilla  
porque usted la trata de ilegal  
tenemos el power de la minga  
power y junta pa’ alimentar.





## 9. Justicia Social

La justicia social entraña muchas luchas y trae consigo una constelación de significados. Es una palabra que parece gigante porque la escuchamos con reiteración en la vida cotidiana y en diferentes contextos. El movimiento social nos enseñó a ponerle al concepto de **justicia** el apellido de **social**: justicia social. ¿En qué piensas cuando escuchas esas dos palabras? ¿Las has pronunciado en tus reivindicaciones?

Reconoce tu lucha por la justicia social cuando reclamas el derecho a un acueducto comunitario, a la redistribución de la riqueza, al acceso a la luz eléctrica, a los derechos sexuales y reproductivos, a una vivienda digna, a una escuela, a ríos, mares y territorios libres, a la salud, a un empleo digno, al derecho a la tierra y a la soberanía alimentaria,

a la cultura, al ocio, etc. Los pueblos indígenas nos han enseñado que **el buen vivir** no da espera.

Esta carta te invita a pensar en la justicia social como un eco que nos recuerda que tenemos derecho a la dignidad humana y que nos ha tocado luchar y organizarnos por lo fundamental, por aquello que debería estar garantizado. Por eso, hemos imaginado y creado formas propias de tejerla y reclamarla, porque aún no llega, por el contrario, la disputa por encontrarla ha puesto en peligro nuestras vidas. Nadie debería morir ni sentir miedo por defender lo que nos permite vivir con dignidad.

Ten presente que la justicia social no sólo se refiere a la igualdad social y económica sino al reconocimiento de las reivindicaciones de los pueblos étnicos, racializados, las mujeres y las diversidades sexuales y de género. Esto significa que, hablar de justicia social también implica el reconocimiento de la diferencia y de la capacidad que tienen los pueblos para crear sus propios referentes y significados sobre la búsqueda del bien común.

Hoy, queremos que recuerdes las luchas ganadas, las acciones contundentes, los días donde no nos hemos dejado arrebatar los derechos, los momentos donde el trabajo colectivo ha permitido estar cada vez más cerca de la añorada justicia social. Celebra estas victorias porque son el motor para la solidaridad y la esperanza. Renueva el sueño de un país donde podamos disfrutar de la buena vida sin que nos falte lo primordial.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te invitamos a leer en voz alta este poema:

### ESTRATO BAJO

Pueden quitarme  
la luz eléctrica,  
pero no el sol y las estrellas.  
Me pueden quitar  
el agua, pero no la sed,  
ni la esperanza de que llueva,  
ni los ríos y quebradas.  
Pueden dejarme  
sin casa y sin embargo,  
seguiré con la posesión  
del firmamento.  
Pueden arrebatarme mi empleo,  
me quedarán mis manos  
y mis ideas.  
Pueden dejarme sin manos  
y sin ideas,

me consolaré con mis sueños,  
ellos me mantendrán vivo.  
Y si me quitan la vida  
aún seguiré teniendo dos cosas:  
mi muerte  
y estas palabras que son mías.

Henri García Jaramillo, Yarumal (Antioquia).

Ya que terminaste de leer, te invitamos a crear tu propia consigna siguiendo una estructura semejante al poema anterior:

Pueden quitarme \_\_\_\_\_

Pero no \_\_\_\_\_

Pueden arrebatarme \_\_\_\_\_

Me quedarán \_\_\_\_\_

\*Lo anterior es una guía, puedes crear tu consigna como deseas.

Compártela.



## 10. Protección y Autoprotección

Proteger es cuidar de un peligro a través de una acción. Lo vemos cuando protegemos la siembra con abono o acudimos a distintas estrategias para eliminar amenazas a los cultivos, plantas, bosques. La protección también es cuando alguien extiende su brazo por algún camino pedregoso para no dejarnos caer; también cuando cubrimos el cuerpo de alguien con la sombrilla para que no se enferme por la lluvia.

La protección acontece cuando hay contextos de amenaza, negación de derechos y violencias que afectan el tejido comunitario y los bienes comunes. Sabemos que el Estado es responsable de implementar las medidas para proteger la

libertad, integridad y la vida de todas las personas y que las instituciones deben articular acciones acordes a las necesidades de autoprotección y autonomía de cada territorio.

Sin embargo, el conflicto social, político y armado, nos ha obligado a imaginar estrategias de protección colectiva y autoprotección ante la inacción del Estado o su respuesta tardía. Recuerda que las formas de protección que han creado las comunidades son conocimiento y están basados en los saberes y experiencias propias. Un ejemplo, son las guardias indígenas, campesinas y cimarronas que representan una forma de protección ancestral que defienden los planes de vida de los pueblos y cuidan el territorio de manera pacífica. También están las caravanas, las mingas, los rituales cotidianos, la protección que se acompaña de la sabiduría de

las/os mayores, las prácticas guiadas por fuerzas espirituales, etc.

Algunas de las acciones de autoprotección también pasan por crear protocolos de prevención que incluyan herramientas de contención emocional, salud mental, tratamiento del trauma, autocuidado y cuidado mutuo, para poder enfrentar situaciones que ponen en peligro nuestros cuerpos-territorios.

Las mujeres en muchas comunidades ocupan un rol muy importante para la protección. Han custodiado la sanación colectiva, han gestionado el alivio, la tranquilidad y la sabiduría. Por ello, es vital que la elaboración de acciones de protección como protocolos y otras medidas, se construyan desde estrategias diferenciadas de los riesgos. No todas las personas defensoras de derechos humanos se enfrentan a los mismos riesgos. Es decir, para construir medidas de protección, es necesario tener en cuenta la labor particular que se desempeña en la organización, así como el enfoque de género, étnico y territorial.

Si por algún motivo necesitas conocer las rutas institucionales de protección puedes buscar la carta número once (II).

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te proponemos que de manera colectiva podamos tejer las primeras puntadas del protocolo para la protección colectiva con enfoque diferencial. Para ello vamos a hacer solamente una lluvia de ideas respondiendo a la pregunta ¿qué es la protección colectiva?

También te compartimos la cartilla titulada **Potegiéndo-nos: Pautas para la autoprotección y el autocuidado de líderes/as y defensores/as de DD.HH.** Allí encontrarás definiciones, consejos, protocolos y rutas de protección: <https://drive.google.com/file/d/1GPmz54ckFNfKKQ3Gqlrnf9Bsno-GI7j/view?usp=sharing>





## 11. Rutas y Caminos

Recuerda y comparte con tu organización y/o comunidad que es obligación del Estado garantizar acciones que protejan la vida, la integridad y la libertad de todas las personas (Art. 2 de la Constitución Política de Colombia). Cuando activamos las rutas de protección y prevención institucionales no estamos pidiendo un favor, estamos reclamando un derecho que nos pertenece.

En el marco del deber de protección del Estado a las personas, comunidades y organizaciones en riesgo, la Unidad Nacional de Protección (UNP), entidad nacional creada en el año 2011 y adscrita al Ministerio de Interior, es la responsable

de articular, coordinar y ejecutar la prestación del servicio de protección por medio de programas y medidas que van desde la prevención y protección para casos individuales y colectivos (ruta de protección individual y colectiva), hasta el apoyo a programas para mujeres defensoras y organizaciones como el Programa Integral de Garantías para Lideresas y Mujeres Defensoras (PIGMLD) o el Programa Integral de Seguridad para las Comunidades y Organizaciones en los Territorios (Decreto 660 de 2018).

A pesar del aumento de normativas y rutas institucionales de protección, estas no han sido suficientes ni eficaces para brindar garantías a la labor de defensa. El modelo de protección a cargo de la UNP prioriza un enfoque militar y reactivo, con medidas blandas (chalecos, equipos

de comunicación) y medidas duras (carro blindado, escoltas), sin incorporar realmente los enfoques de género, étnico y territorial. Esto ejerce una “protección” que, en lugar de mitigar y poner fin al riesgo, ha terminado por agravarlo en muchas ocasiones.

Debido a las falencias del modelo de protección, en julio de 2023 varias plataformas y ONG de DDHH, junto con el Programa Somos Defensores, realizaron el Llamamiento sobre el modelo de protección en Colombia, en el cual se resalta la urgencia de transformar dicho modelo para que priorice la prevención y la protección colectiva y comunitaria, y se focalice en el territorio, incorporando las cosmovisiones propias, los enfoques diferenciales (étnico, de género, feminista, territorial e interseccional) y las tradiciones organizativas de las distintas regiones.

Frente a esta crisis del modelo de protección y a la baja efectividad del Estado en garantizar la protección y el derecho a defender derechos, las comunidades y organizaciones han desarrollado rutas y sistemas propios de prevención y autoprotección, algunos, generalmente, desconocidos y estigmatizados por el Estado. Lo cierto es que son ejemplos de garantías reales para salvaguardar vidas y procesos organizativos.

### **Nos protegemos en comunidad.**

#### **Sabías que...**

---

La gobernación departamental, la alcaldía municipal por medio de secretaría de gobierno, de víctimas o de derechos humanos, la Personería municipal o la Policía están en la obligación de asesorar y guiar a un líder, lideresa, organización y personas defensoras de derechos humanos que se encuentren en riesgo inminente y requieran medidas de protección individual o colectiva. (Decreto 2252 de 2017)

## Enlaces:

En los siguientes enlaces podrás ampliar la información de las rutas y caminos que te proponemos para proteger a quienes defienden la vida.

- I. Conoce más del Llamamiento sobre la transformación del modelo de protección aquí:

<https://drive.google.com/file/d/1j3QpR7YH6UosMNVElnVlcqisQC-vjTNHL/view?usp=sharing>



2. Conoce la ruta de protección de la UNP

<https://www.minambiente.gov.co/lideres-ambientales/ruta-de-la-proteccion-individual-unp/>



3. Cómo acceder a la ruta de protección UNP

<https://www.facebook.com/UNPColombia/videos/unidad-nacional-de-protecci%C3%B3n-rutas-de-protecci%C3%B3n/732668450760039/>



4. Si quieras ampliar información sobre rutas de protección a mujeres lideresas y defensoras de DDHH, mira este corto video

<https://www.facebook.com/ASOMNorteCauca/videos/el-programa-integral-de-garant%C3%ADAs-para-mujeres-lideresas-y-defensoras-de-los-der/500933951132385/>

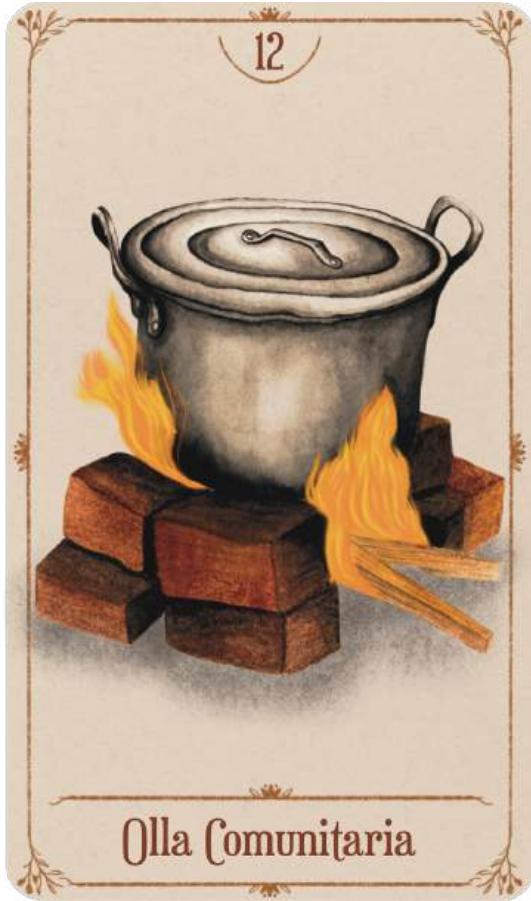


## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Reflexiona en grupo:

- ¿Sabes, si tu organización o algún/a líder de la misma ha realizado solicitudes a la UNP para activación de ruta individual o colectiva? Si dijiste sí ¿crees que esas medidas recibidas han brindado garantías a la vida y a la labor de defensa a nivel individual y colectivo? Si dijiste no y conoces las medidas de la UNP ¿consideras que estas medidas brindan protección y mitigación del riesgo?
- ¿Cuáles medidas de protección consideras que debe brindar el Estado con enfoque diferencial para garantizar el ejercicio de liderazgo y defensa de derechos en los territorios?
- ¿Tu organización cuenta con un directorio telefónico de las instituciones encargadas de la protección a personas defensoras de acuerdo con las rutas institucionales? Si es afirmativa, revisa que estén las siguientes: alcaldía, gobernación con sus secretarías de gobierno, de víctimas, mujer o DDHH si es el caso, Personería y Defensoría municipal, Policía; averigua si la UNP tiene sede oficina en tu municipio y anota este teléfono en el directorio. Si tu organización aún no tiene este directorio, te invitamos a crearlo teniendo en cuenta las instituciones mencionadas.



12

## Olla Comunitaria

# 12. Olla comunitaria

“Somos lo que comemos” esta afirmación te invita a detenerte en el alimento, a recordar qué sabores has probado esta semana, quién los ha preparado, cómo se han cocinado. Agradece a las manos campesinas que cultivan lo que comes. Cada comida tiene una gran historia detrás.

La comida es fundamental para todas las comunidades porque traza un camino hacia la dignidad. La olla comunitaria es un símbolo de unidad, trabajo colectivo y cuidado comunitario. Alrededor del calor de la olla, las organizaciones defensoras de derechos humanos, especialmente las mujeres, han creado espacios seguros para dinamizar sus exigencias y escenarios de movilización para la defensa de los derechos humanos.

Tenemos derecho a comer sabroso, a preparar con abundancia y sazón la cosecha de la tierra, a alegrarnos cuando algún sabor o antojo llega a nuestra boca. El alimento no debe ser un privilegio y el hambre de los pueblos y la privatización de nuestras semillas es un síntoma de lo cruel que es el capitalismo y la necesidad de imaginar una reforma agraria que garantice nuestra seguridad alimentaria. Nadie debería acostarse sin un plato de comida caliente.

Recuerda la belleza de unos tomates rojos, la sabiduría milenaria de los granos de maíz, las conversaciones alrededor del café, la generosidad del platanal, el aroma del ajo en su fritura, el guiso que hace de la sopa un gozo, la fritura del pescado que viene del río, la abundancia

del arroz caliente, la textura suave de la papa y de la yuca. El alimento nos une en sabores y en tiempos de guerra.

El alimento nos lo brinda el territorio y las manos de quienes cultivan, cosechan y anhelan permanecer en el territorio con dignidad, seguridad y protección. El alimento es protección y cuidado.

## Gesto de cuidado para esta carta:

Intercambia alguna receta con las personas de tu organización y cuenta la historia que hay detrás de ella.

## Canciones

También te invitamos a escuchar esta lista de canciones llamada [Sabor Sonoro](#) o leer parte de la canción [Toitico bien empaca'o](#) de Katie James.

Y cuénteme qué sabe de su tierra  
Cuénteme qué sabe de su abuela  
Cuénteme qué sabe del maíz  
¿O acaso ha olvidado sus  
antepasados y su raíz?

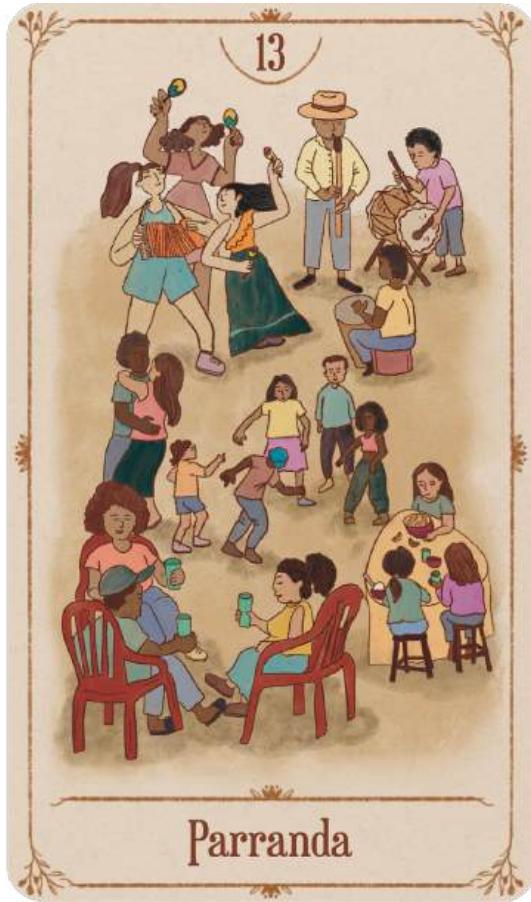
Venga leuento los cuentos del  
huerto y de la malanga, la yuca, la  
yota, los chontaduros, la quinua las  
habas y la guatila.

Le tengo el guandú, las arracachas y  
la calabaza, le traigo guineos también

chachafrutos y unas papitas en  
la mochila.  
Ay perdón señor, por ser yo  
tan imprudente!

Es que a veces me llegan estos  
pensamientos irreverentes  
¿Pa' qué va usted querer saber  
sobre el ara'o? Si allí en la  
esquina lo encuentra toitico  
bien empaca'o!





## 13. Parranda

¡Súbele 10 de volumen a esta carta y deja que ella te cante!

Esta carta es alegre como la parranda, la fiesta, el jolgorio, la rumba, el festejo, el sancocho bailable, la alegría popular; es la manifestación de los cuerpos contentos, de la alegre rebeldía. Ante la violencia y la crueldad del mundo, la parranda llena de belleza los territorios y se convierte en una apuesta de transformación porque con ella también buscamos un mundo más alegre, digno y justo.

La parranda nos permite ritualizar la vida desde los sonidos que nos ponen a sacudir el cuerpo. Ella nos invita a seguir navegando nuestras resistencias porque restaura la vida y nos regala

una hermosa fuerza colectiva. La parranda es un placer compartido, un juego que encanta, es un gozo que se multiplica y contagia, es sostén para los afectos comunitarios. En medio del festejo que evoca esta carta, es importante recordar que queremos una parranda libre de violencia y acoso, deseamos que siempre sea un espacio seguro y de protección para todas.

Esta carta es una cita con la contentura, por eso te invitamos a recordar que el movimiento sana y libera. ¡Celebremos la vida!, movamos el esqueleto, bailemos como si nadie nos estuviera mirando. Repite conmigo: **Larga vida a la parranda!**

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

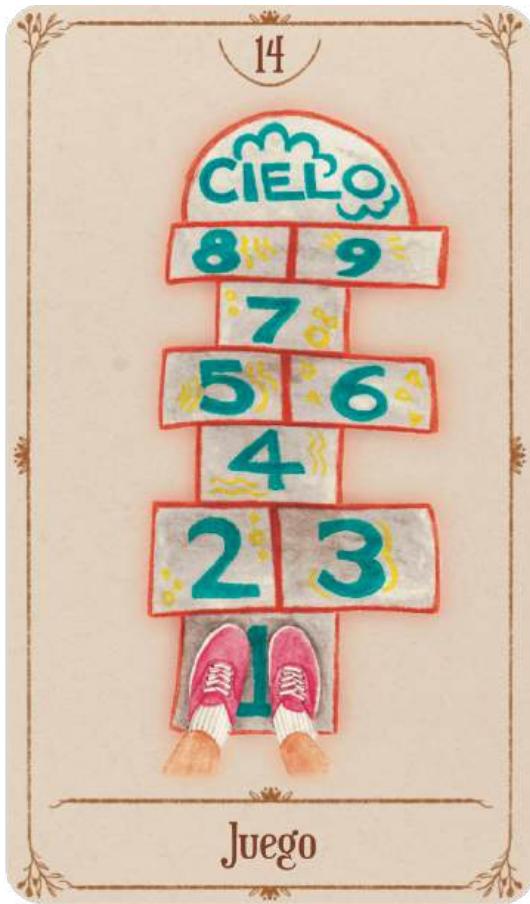
Llegó la hora de bailar. Te invitamos a que pongas una canción de la lista de reproducción que te dejamos abajo. Si no tienes sonido, puedes entonar una canción que te sepas para cantarla y bailarla colectivamente. ¿Quién se atreve?, puede ser una persona quien salga, una pareja o todo el grupo.

Queremos hacerte un regalo, una lista de reproducción musical que hemos pensado para alegrar tus encuentros populares.

“Recupero la alegría sin perder la indignación, como un acto emancipatorio y vital”  
Lorena Cabnal



[YouTube](#)



## 14. Juego

Recuerda cuando en la niñez trepaste un árbol, ponchaste a alguien, pateaste o lanzaste una pelota, tocaste una puerta y saliste corriendo, te escondiste en los mejores refugios del barrio y la vereda, los saltos en la golosa o rayuela, el sonido de los dados en el tablero de un parqués, las largas horas jugando dominó, el baile del trompo sobre la mano, la muñeca de trapo, el ir y venir de un yoyo, la alegría de atrapar las piezas del catapiz, el descenso en cajas de cartón por alguna loma o montaña, el ruego para que nos dejaran salir a jugar, el triciclo o la bicicleta que nos llevó a mundos desconocidos, los ataques de risa ante las cosquillas, la picardía de alguna maldad infantil, la madre regañando desde la puerta, el raspón en la rodilla y la tienda de la esquina como el lugar más añorado para acceder a un dulce.

Esta carta viene a recordarte que jugar no solo es para la niñez. Tenemos la capacidad de hacerlo durante toda nuestra vida. Activa tu energía lúdica y juega, vuelve a jugar si has dejado de hacerlo porque es una manera de agrietar el dolor del mundo, subvertir las formas de habitar el espacio y de conectar con quienes amamos y luchamos. Pregúntate: ¿Hace cuánto no juegas? ¿Es común que en tu organización haya espacios para la lúdica? ¿Qué te gustaría volver a jugar?

Te invitamos a escuchar el lenguaje del juego en tu cuerpo para liberar cargas y estrés. El juego te permitirá cuidar de tu salud física, mental y emocional. Además, es una manera de impulsar el gozo, la conversación y la concertación con otras personas. Usa el juego en tu organización y en tus labores de defensa de derechos humanos por medio de metodologías de educación popular, arte y teatro social.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

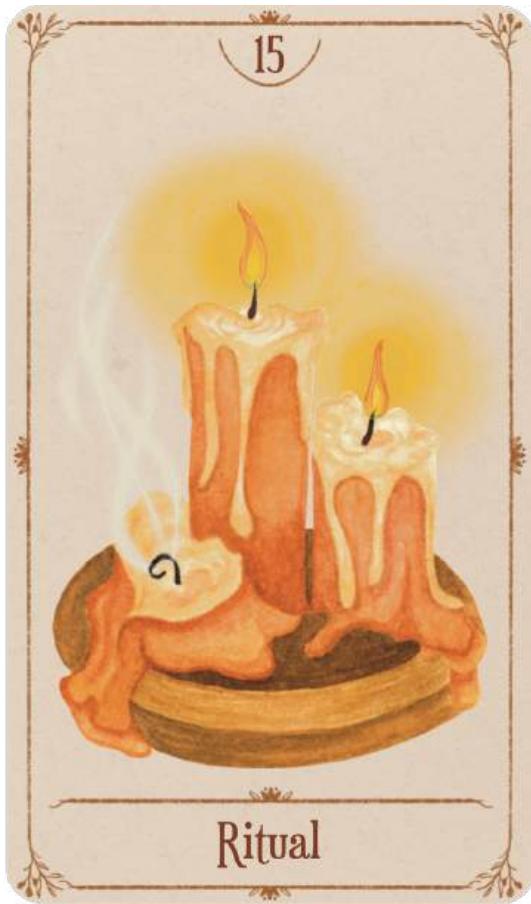
Te invitamos a recordar un juego tradicional de la niñez que no dure más de cinco minutos. Juégalo con todos y todas y disfruta.

También te invitamos a descargar este libro **15 Juegos por la inclusión** que podrás usar en tu organización:

### [15 Juegos por la inclusión](#)

elaborado por Educación para compartir





## 15. Ritual

Todas las personas necesitamos de los rituales, acudimos a ellos porque nos permiten recordar el sentido de la vida, para honrarla, amarla, reconocer el camino, sostenernos en la dificultad, resistirnos al olvido, navegar otros mundos menos racionales y conectar con el presente de la vida, con nuestros cuerpos, con las divinidades y con el latido de la vida más allá del plano terrenal.

El ritual es un reflejo de la comunidad, es la conexión del mundo espiritual y terrenal, allí no sólo las palabras son las protagonistas, sino también el cuerpo, las plantas, los objetos, los paisajes, las melodías, la naturaleza, la luz, la oscuridad. El acto de ritualizar puede estar compuesto por cosas simples, pequeñas, simbólicas. También pueden ser espacios muy

planificados y gestados de manera colectiva.

No existe una única manera de crear rituales, basta con sentir el ritmo del corazón, con habitar el asombro cotidiano, o la gratitud que sentimos cuando vemos los ríos correr, la majestuosidad de los páramos, montañas, la compañía de las plantas, con mover la tierra, tomarnos un café o aguapanela en las mañanas para apañar el corazón, traer a la memoria lo que no queremos que muera, encender una vela, agradecer por el alimento en nuestra mesa y un sin fin de intenciones.

En la vida comunitaria y organizativa el ritual es memoria viva, nos ha protegido en medio de los contextos de conflicto, es un sostén para convocar la fuerza, la convicción, el cuidado colectivo. Volver a los rituales de vida nos recuerda cuán grande es el corazón de nuestras luchas. Esta carta te invita a seguir practicando aquellos rituales que ya existen, sean pequeños o grandes, solitarios o colectivos para avivar la llama que ilumina nuestros sueños, caminos y resistencias.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te invitamos a escuchar a la cantante y compositora Martha Goméz con su canción [Ritualitos](#). Si no tienes como escucharla, puedes leer este pedacito de letra.

*Musiquita que se me sale del alma a mí  
Con palabras que alguien me dicta desde otra voz  
Ritualitos que tiene uno para vivir  
Para seguir cantando bajo este sol  
Y cuando menos pienso las razones  
Brotan como verdades iluminándome el corazón.  
Ritualitos*



También, te queremos invitar a compartir con el grupo un ritual de autocuidado individual o colectivo que recuerdes y reflexiona si crees que los rituales son importantes en los procesos de protección colectiva.

Para cuando se cuente con más tiempo, te proponemos construir un altar colectivo donde los símbolos de todas y todos se vean reflejados. La idea es que cada una/o pueda ofrendar un elemento importante del territorio. Recuerda, no hay una receta para construir un altar; este tiene una intención de inmortalizar nuestras apuestas y sentidos de vida, lo sagrado o nuestros elementos identitarios.



## 16. Cuerpo - Territorio

El cuerpo es el territorio inmediato de resistencia, el primer hogar en el mundo, la piel que revela nuestra identidad, el lugar soberano donde solo deberías mandar tú, nadie más. Esta carta es una caricia a nuestro cuerpo-territorio, esa tierra fértil llena de sabiduría que constantemente susurra al corazón.

Defenderlo y protegerlo pasa por reconocer que, así como la tierra está colmada de infinitos paisajes, también nuestros cuerpos son diversos y se revelan ante un mundo que impone territorios devastados y llenos de tristes monocultivos. Sin embargo, nuestra resistencia corporal es frondosa, tropical, húmeda, tal como los bosques que viven en su maravillosa espesura.

Es importante recordar que las violencias contra la vida de las mujeres y las diversidades es un ataque directo a los cuerpos. Por ejemplo, en el marco del conflicto armado en Colombia, estos cuerpos han sido violentados de múltiples formas. Tal como se menciona en la cartilla de testimonios “**Mi cuerpo dice la verdad**”: *Mi cuerpo es resistencia y dice la verdad; mi cuerpo es diversidad, mi cuerpo es miedo, es fuerza, es valentía, es dolor, también es repudio.* (Comisión de la verdad, 2020). Por eso, decimos con firmeza que los cuerpos deben ser territorios libres de violencias.

Cada cuerpo es una geografía viva que se asemeja a los territorios: el llanto puede ser un caudal; la columna vertebral, una serpiente; las venas, como ríos; y nuestros cabellos, la memoria de las hojas. La invitación amorosa es a sostener el suave equilibrio entre escuchar el cuerpo y cuidar el tejido comunitario. Trata de no olvidar tu cuerpo.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Esta carta te invita a conectar con tu cuerpo de una manera sencilla e íntima. Con los ojos cerrados, cada una y cada uno se va responder la pregunta ¿cómo está mi cuerpo hoy? Luego, vamos a pensar en cada una de sus partes, desde los dedos de los pies y subimos hasta la coronilla. La quietud nos permitirá escuchar si hay un dolor o una incomodidad alojada en algún lugar del cuerpo.

Para terminar, te proponemos respirar profundo y calmadamente, vamos a frotar la palma de las manos hasta generar calor en ellas y nos vamos a regalar un masaje en ese lugar donde se encontró algún dolor. Este masaje lo podemos realizar varias veces y en varias partes del cuerpo de manera individual.



## 17. Violencias contra la vida de las Mujeres

La violencia hacia las mujeres es una violación de derechos humanos. Sin embargo, sabemos que la justicia sigue siendo precaria, reproduce sesgos de género y revictimiza constantemente. Las violencias son muchas: psicológica, política, económica, física, intelectual, sexual, obstétrica, virtual, simbólica, laboral, patrimonial, etc.

Es responsabilidad del Estado prevenir las violencias contra la vida de las mujeres. De nuestra parte podemos trabajar en la concienciación individual y colectiva para denunciar y generar entornos protectores. Sin embargo, es necesario aspirar a algo más grande: una transformación cultural y radical de la violencia en todas sus dimensiones.

Es muy importante que no sigamos reproduciendo dichos populares como “los trapitos sucios se *lavan en casa*”, sino que logremos sacar cada vez más de lo íntimo estas discusiones, alzar la voz con fuerza y ponerlas en lo público, en las instituciones, organizaciones sociales, en nuestros hogares, en nuestras relaciones amorosas.

Sabemos que estos temas son difíciles de tratar. Es vital que como organizaciones nos hagamos el llamado a generar herramientas de prevención, denuncia, acompañamiento, cuidado y apoyo cuando identifiquemos esto en cualquiera de los distintos escenarios de la vida.

Deseamos que este tema ocupe la misma importancia que cualquier otra lucha y que no sea

el apéndice o la conversación incómoda que se deja para después, porque es un problema sistemático que invita a construir espacios seguros de conversación, reparación colectiva y aprendizajes profundos dentro de nuestras apuestas populares. Si bien es muy necesario que nos informemos para tomar medidas, también es de gran vitalidad conjurar la protección de la vida, evocar el coraje que nace desde el corazón.

## ¿Sabías que?

---

En el año 2022, 633 mujeres fueron víctimas de feminicidio. En el 2023 se registraron en el país 630 (Fundación Paz y Reconciliación) y en lo que va del 2024 hasta mayo, se registraron 345 feminicidios en todo el país. En el primer semestre del 2024 han sido perpetrados 11 transfeminicidios en Colombia. (Observatorio de feminicidios Colombia).

Según el Programa Somos Defensores, entre enero y marzo del 2024, se registraron 35 agresiones contra mujeres defensoras y lideresas y 2 agresiones contra población diversa. De estas agresiones, se presentaron 30 asesinatos contra personas defensoras, de las cuales 4 eran mujeres y una persona LGTBIQ+. Estos casos ocurrieron en Caquetá, Bogotá, Cauca y Quibdó y Tolima.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te invitamos a responder esta pregunta de manera colectiva: ¿Cómo podemos construir una vida libre de violencias para las mujeres desde nuestra organización? Escribe las ideas en un afiche y si es posible pégalas de manera visible para que sean recordadas.

Queremos compartirte una cartilla donde encontrarás un protocolo de prevención y atención de Violencias Basadas en Género por y para organizaciones sociales. Allí se ubican distintas rutas nacionales para saber qué hacer y a dónde acudir.

<https://drive.google.com/file/d/1LlzfIWQ23PzbO9jBbbmnK8buJ-4382R/view?usp=sharing>





## 18. Otras masculinidades son posibles

Te proponemos abrir el corazón y pensar en las siguientes preguntas: ¿tienes un papel activo para liberarte del machismo?, ¿cómo reaccionas cuando una mujer asume un rol de liderazgo?

Recuerda por un momento las desigualdades que has normalizado como: considerar natural que los hombres no asuman responsabilidades en el hogar porque se cree que no saben, decir que las mujeres son merecedoras de violencia machista por su manera de vestir, reírse cuando alguien hace un chiste sexista, guardar silencio frente a las paternidades ausentes, etc.

Históricamente a los hombres se les ha socializado bajo unos valores como: ocultar los sentimientos, minimizar a las mujeres, sostener la hombría a toda costa, ser la autoridad de la casa, tomarse siempre la palabra en los espacios, ser fuertes o siempre desear el poder tanto en la vida política-pública como privada...

Esta carta también susurra al oído de los hombres: ve a lo profundo, reconcílate con tus emociones, no repitas más patrones heredados que generan dolores, permítete ser vulnerable, no te afanes en ganar, ama desde el gozo y la paridad, reconoce los liderazgos de las mujeres, manifiesta lo que está en el corazón, abraza más.

## Recuerda:

---

Que algo sea cultural no quiere decir que esté bien. La invitación es a que puedas seguir conversando de esto sin temor con amigos y familia, recuerda que la autocritica alimenta la transformación, nos hace mejores personas y nos libera de egos y autoritarismos. Otras masculinidades son posibles, pero eso requiere un esfuerzo profundo y colectivo.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

De manera grupal te proponemos crear una receta para el desmonte del machismo en todos los escenarios de la vida: organización social, hogar, relacionamiento con otras y otros, trabajo.

Ejemplo:

- 100 gramos de escucha atenta a las compañeras.
- 2 kilos de redistribución en el cuidado del hogar .
- 1 cucharada de llanto.
- 30 gramos de conversaciones incómodas.
- Un vaso de “no tengo que hablar duro para que me escuchen”.
- Una cucharada de no reprimir las emociones.
- 10 gramos de no tener miedo de hablar de estos temas.



## 19. Diversidad Sexual

Somos parte de la tierra y de sus infinitas formas, colores, nacimientos, adaptaciones, hibridaciones. Creemos que no hay nada más diverso que el mundo natural: la palma de cera que de tanto en tanto cambia de sexo; hoy es un macho y mañana una frondosa hembra que cosecha racimos de frutos rojos. Hoy recordamos al pez payaso que vive cambios hormonales constantemente para atender a las necesidades de su cardumen. A las jirafas, flamencos, pingüinos que forman parejas del mismo sexo durante su vida. Las vacas que sin importar el sexo de las otras, tienen relaciones enternecedoras, los hongos que se reproducen de manera asexual o la metamorfosis constante del mundo de los insectos como las mariquitas y su poder de transformación radical durante toda su vida. La naturaleza sabe cuando cambiar,

cuando morir y cuando nacer. Los ecosistemas naturales, los policultivos, el mundo vegetal, animal y humano existen gracias al constante tránsito, mutación, migración, movimiento.

Esta carta es de colores, no tiene una sola forma, ni una sola manera de interpretación. Aparece hoy para recordarnos que lo que no se nombra no existe, que la diversidad sexual y de género ha sido una lucha histórica por la defensa de la vida en todas sus manifestaciones y que ***sin libertad sexual no hay libertad política***, como dijo algún día León Zuleta<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> León Zuleta fue uno de los precursores del movimiento LGBT en Colombia.

Conjuremos un horizonte desobediente, donde nuestros cuerpos y deseos sean jardines que florecen en libertad y donde exigir nuestro derecho de habitar el mundo por fuera de la norma, no nos cueste la vida. Te compartimos algunas definiciones importantes para ampliar las conversaciones sobre las diversidades sexuales y de género.

**Identidad de género:** Es la percepción interna de una persona de ser hombre o mujer cisgénero<sup>1</sup>, persona con experiencia de vida trans, o persona no binaria<sup>2</sup>.

**Expresión de género:** Tiene que ver con la forma en la que le mostramos nuestro género al mundo. Las formas de hablar, de vestir, las transformaciones corporales, la interacción social, la proyección del género en mi cuerpo.

**Orientación sexual:** ¿Hacia dónde se dirige mi deseo? Puede ser hacia una persona del mismo género o de género contrario, o más de un género. Puedo ser lesbiana, homosexual, bisexual, pansexual, asexual, heterosexual.

**Sexo biológico:** Es la categoría que se asigna a una persona al nacer con base en características biológicas y físicas como son los cromosomas, los niveles hormonales, los genitales externos e internos.

---

<sup>1</sup> Cisgénero quiere decir que su identidad de género se corresponde con el sexo anatómico que les asignaron al nacer. Ejemplo: Soy mujer y tengo vulva.

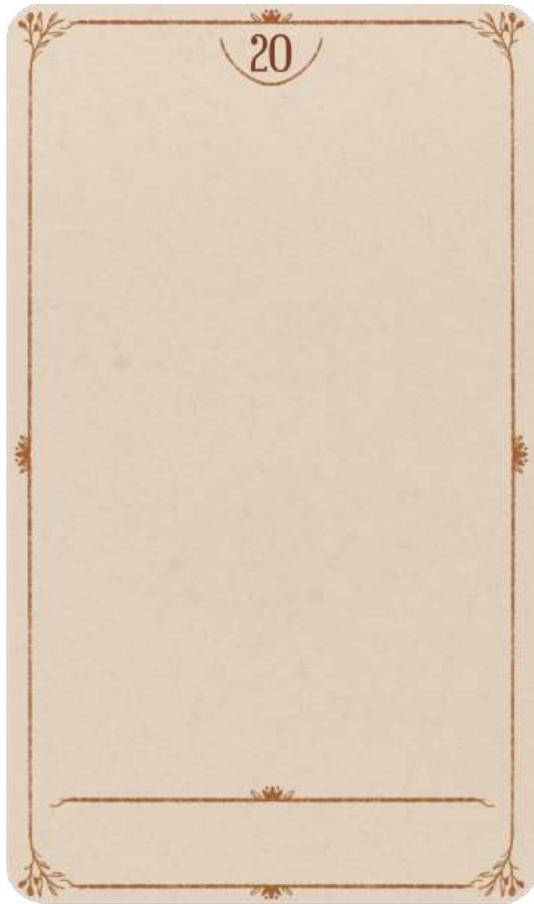
<sup>2</sup> Las personas no binarias son aquellas que no se reconocen en ninguno de los dos géneros.

## Gesto de cuidado para esta carta:

---

Te invitamos a leer en voz alta la siguiente información:

12 personas LGBT son asesinadas cada mes en Colombia. Más del 40 % de la población reporta haber sufrido una agresión física y verbal por ser una persona sexodiversa. (Profamilia Colombia, 2024). Las personas sexodiversas aún no gozan de libertades, se les persigue y se les asesina en razón de su diversidad. En el año 2023, se registraron 156 homicidios de personas LGTBIQ+ en todo el país, es decir, cada 55.95 horas (aproximadamente 2.3 días) se cometió un asesinato contra una persona con una orientación sexual, identidad de género y/o expresión de género diversa. (Observatorio de DD.HH Caribe Afirmativo, 2024).



## 20. Crear una carta

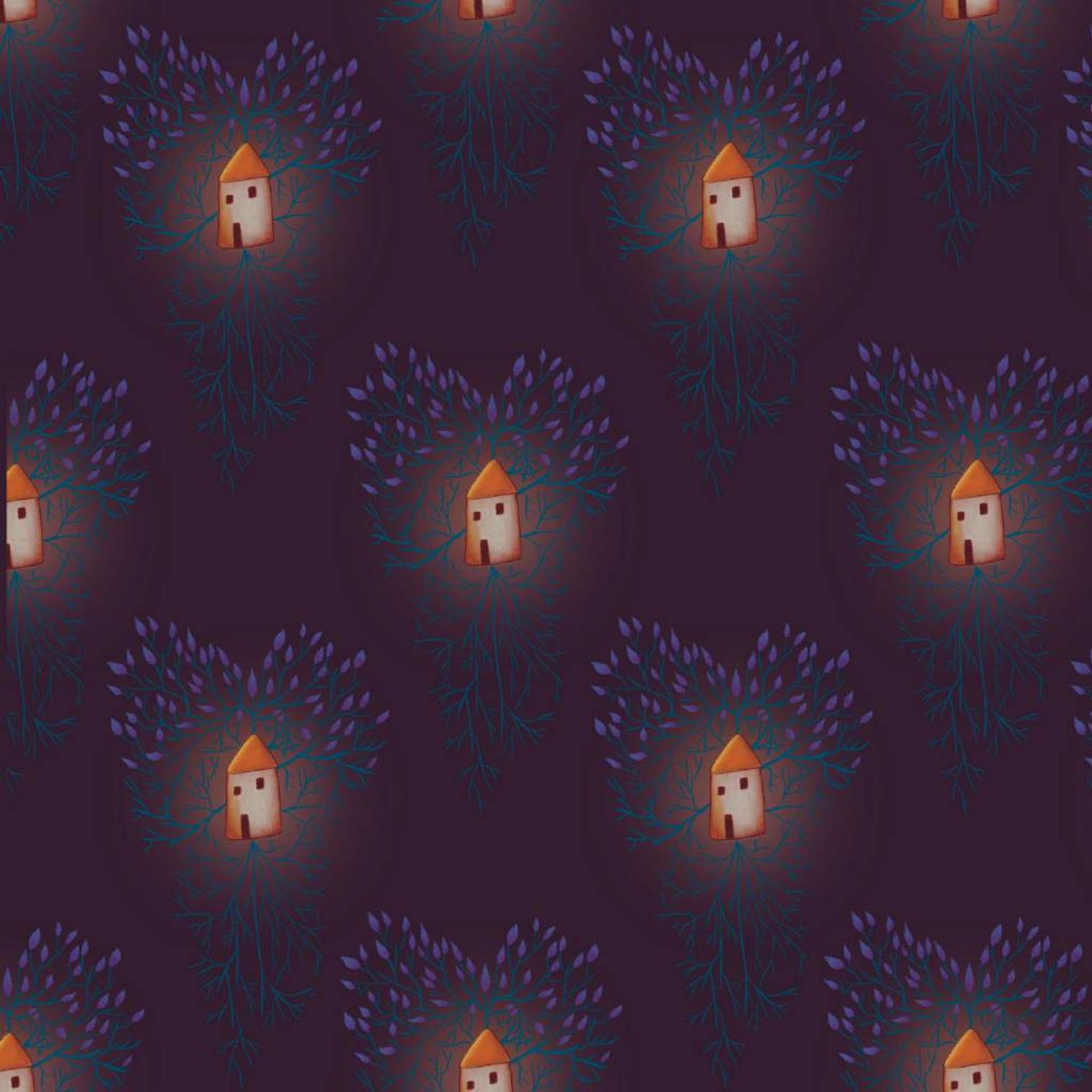
Este oráculo quiere nutrirse de los saberes y experiencias que habitan los diferentes territorios de nuestro país. Para ello hemos dejado una carta vacía con espacio para que dibujen sobre ella y le pongan un nombre. La idea es que esta nueva carta aborde un tema que deseen sumar y que no se haya desarrollado en el resto de cartas.

Te invitamos a crear esta carta a través de un diálogo colectivo. Podrían preguntarse ¿Por qué es importante esta carta para nuestro proceso? ¿Qué nombre le pondremos? ¿Cómo nos imaginamos el dibujo de esta carta? Les recomendamos primero hacer un bosquejo o borrador del dibujo y la narrativa en la bitácora, luego podrán dibujarlo de manera directa y definitiva en la carta vacía.

Comparte el resultado con alegría y guarda la nueva carta en el mazo.

¡Así habrán creado una nueva carta del *Oráculo para proteger la vida!*







El oráculo que tienes en tus manos es una invitación a conectar con la fuerza y sabiduría que está en ti y en tu organización social. El **Oráculo para proteger la vida** aborda la prevención y protección con enfoque de género, étnico y de diversidad. Es una apuesta lúdica, pedagógica, ritual con una amalgama de lenguajes estéticos y sensoriales. Es un oráculo que reconoce y celebra de manera particular la vida de las personas defensoras de derechos humanos, su fuerza, su cuidado, su capacidad de resistir a la guerra. Deseamos que este puñado de palabras den paso a acciones necesarias para sus garantías.

Te convocamos a disfrutar, leer en voz alta, cantar, parrandear, jugar, saborear, aprender y reconocer la fuerza organizativa que habita en los territorios. Acércate a este oráculo con curiosidad, intuición y alegría, como quien encuentra algo asombroso.

