

..... PLAN DE

AUTOPROTECCIÓN Y PROTECCIÓN



EN CLAVE FEMINISTA PARA
LAS MUJERES AFRODESCENDIENTES
E INDÍGENAS DEL MUNICIPIO
DE ATRATO

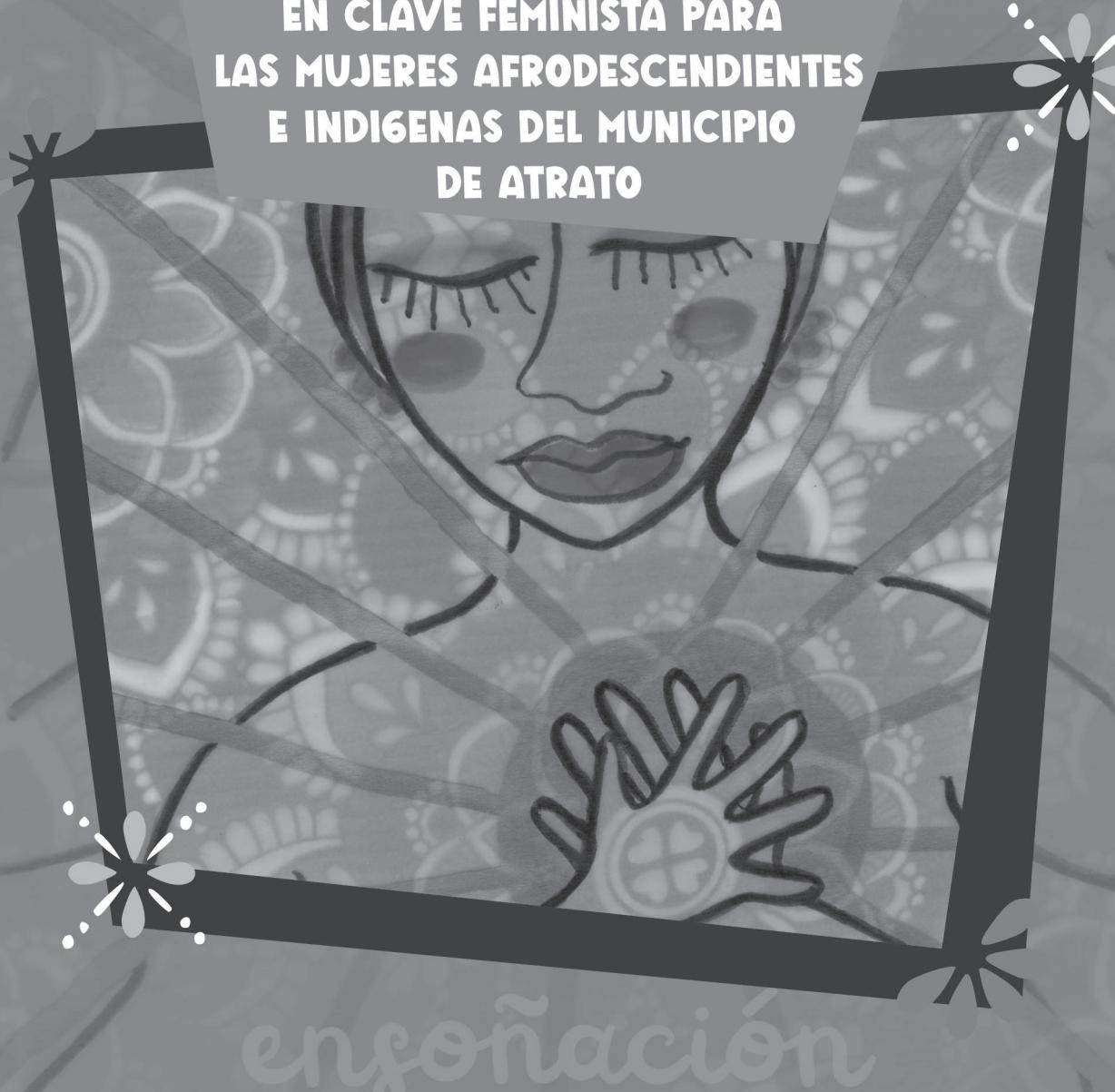
ensoñación

· · · · · PLAN DE · · · · ·

AUTOPROTECCIÓN Y PROTECCIÓN



EN CLAVE FEMINISTA PARA
LAS MUJERES AFRODESCENDIENTES
E INDÍGENAS DEL MUNICIPIO
DE ATRATO



- Plan de autoprotección y protección en clave feminista para las mujeres afrodescendientes e indígenas del municipio de Atrato

• Edita:



Ruta Pacífica de las Mujeres
Carrera 54 No. 61 – 69. Tel: + 57 601 5485595
www.rutapacifica.org.co
rutapacifica@rutapacifica.org.co
Bogotá, Colombia.
Enero 2025

• **Coordinación Nacional:** Marina Gallego Zapata

• **Coordinación Regional Chocó:** Claudia Palacios Parra - Teresa Casas Robledo

• **Autora:** Aura Celmy Castro - Con aportes de las mujeres del municipio de Atrato

• **Edición y corrección de estilo:** Alexandra Ángel Penagos - Shidhjmatnj Pardo Bohórquez

• **Elaboración de ilustración de portada:** Mundo Creativo

• **Diseño y Maquetación:** Al Cubo Creatividad – Marketing – Impresos

• **Impresión:**

La elaboración de este documento es posible gracias al apoyo financiero de la Agencia Vasca de Cooperación para el Desarrollo del Gobierno Vasco a través de la Fundación Mundubat.

Con el apoyo de:





CONTENIDO

<i>Introducción</i>	5
<i>Marco normativo para la protección de lideresas defensoras</i>	7
<i>Objetivo general del plan de protección y autoprotección</i>	9
<i>Objetivos específicos</i>	9
<i>Contexto</i>	9
<i>Árbol de problemas</i>	11
<i>Mapa de actores</i>	12
<i>Conceptos básicos para la construcción de una estrategia de protección</i>	15
<i>Mapa de riesgos propios y colectivos</i>	20
<i>Plan de autocuidado y protección para la incidencia</i>	22
<i>Autocuidado y protección desde la ancestralidad de las mujeres Afro e indígenas</i>	23
<i>Caminos de autoprotección y protección feminista</i>	26
<i>Protegiéndonos entre mujeres</i>	26
<i>Protección y autocuidado en la exposición digital</i>	26
<i>Decálogo del cuidado de sí y la protección</i>	27
<i>Decálogo de la Sororidad</i>	28
<i>Decálogo de la protección digital</i>	29



ensoñación



INTRODUCCIÓN

La autoprotección, “pasa por el cuerpo” de todas y cada una y se convierte en una herramienta para la reducción de los riesgos en la vida cotidiana y en el ejercicio de los liderazgos. La Protección es una responsabilidad colectiva que comienza en cada una de nosotras. ***“Mi protección depende de todas, la protección de todas depende de mí”.***

La fuerza que logramos cuando estamos juntas, cuando juntas nos manifestamos contra la guerra y las violencias, nos da el impulso para avanzar en la construcción de lazos de hermandad, de sororidad entre nosotras, camino amoroso donde aprendemos a construir la protección y la autoprotección.

La protección en clave feminista se logra cuando las mujeres estamos juntas y posicionamos nuestras propuestas para la promoción y defensa de nuestros derechos.

La Ruta Pacífica es, en sí misma, una Estrategia de Autoprotección y Protección. El pacifismo, la no violencia, el antimilitarismo, el anti armamentismo, la resistencia pacífica, creativa, lúdica, simbólica a la guerra y a las violencias son en sí mismas nuestros escudos de autoprotección y protección, que se activan día a día mediante el autocuidado, las acciones no violentas, la tramitación amorosa, política y dialogante de los conflictos.

Las mujeres afro del municipio de Atrato principalmente quienes viven en la cabecera municipal Yuto y que participaron en la elaboración de este Plan, crearon herramientas propias de autocuidado, de protección y autoprotección, desde su cosmovisión y estrategias posibles en el territorio, con el fin de generar incidencia

- 
- política y participación de las mujeres del municipio, en la defensa y protección de sus derechos a una vida libre de violencia.
 -
 - Este plan de autoprotección y protección es dinámico y se adapta periódicamente a las necesidades y requerimientos propios del territorio. Para esto es necesario que las mujeres den una mirada crítica de análisis y ajustes al mismo, por las situaciones del contexto que son cambiantes.
 -
 - El plan se construye a partir del análisis y definición del problema por parte de las mujeres participantes, el mapa de riesgos propios y colectivos, las estrategias y acciones que las mujeres consideran pertinentes para su autocuidado y autoprotección en cada una de las organizaciones y sus territorios.
 -
 - El Plan contempla los conceptos básicos para la comprensión de la estrategia de protección, relacionados con el riesgo, la vulnerabilidad, la amenaza y las capacidades de afrontamiento.
 -
 - Las mujeres como organizaciones del municipio y movimiento Ruta Pacífica, realizan acciones de participación e incidencia para que haya una mirada integral estatal e institucional de prevención, atención y protección de sus derechos humanos, que les garantice una vida libre de violencias y con bienestar.
 -
 - *En este plan se recogen las propuestas que, desde su cosmovisión Afro, les permite acceder a prácticas cotidianas de protección y autoprotección.*
 -
 -
 -
 -
 -



MARCO NORMATIVO PARA LA PROTECCIÓN DE LIDERESAS DEFENSORAS

Es importante que las mujeres conozcan el marco normativo nacional e internacional que protege sus derechos, y con base en el cual fue creado el programa que debe generar garantías, para el ejercicio libre y seguro de las actividades y el acompañamiento a otras mujeres en los territorios.

Marco normativo internacional

Resolución 53/144 de 1998 de la ONU sobre el derecho y el deber de promover y proteger los derechos humanos Derechos Humanos y las libertades fundamentales universalmente reconocidos. Protección de los defensores de los derechos humanos que trabajan en el ámbito de los derechos económicos, sociales y culturales.

Resolución 68/181 de 2013 de la ONU sobre protección de las defensoras de los derechos humanos y las personas defensoras de los derechos de la mujer.

Marco normativo nacional

Decreto 1314 de 2016 sobre garantías para las mujeres lideresas y defensoras: “Por el cual se crea la Comisión Intersectorial de Garantías para las Mujeres Lideresas y Defensoras de los Derechos Humanos.

Auto 092 de 2008 de la Corte Constitucional. Adopción de medidas para la protección a mujeres víctimas del desplazamiento forzado por causa del conflicto armado.

- **Auto 098 de 2013** de la Corte Constitucional. Por medio del cual se hace seguimiento a las acciones adelantadas por el Gobierno Nacional, en materia de prevención y protección de los derechos a la vida, integridad y seguridad personal de las mujeres líderes desplazadas y de las mujeres que, desde sus organizaciones, trabajan a favor de la población desplazada por el conflicto armado, en el marco del seguimiento a la Sentencia T-025 de 2004 y a los autos 200 de 2007 y 092 de 2008.

- **Decreto 660 de 2018:** Programa Integral de Seguridad y Protección para las Comunidades y Organizaciones en los Territorios, con el propósito de definir y adoptar medidas de protección integral para las mismas en los territorios, incluyendo a los líderes, lideresas, dirigentes, representantes y activistas de organizaciones sociales, populares, étnicas, de mujeres, de género, ambientales, comunales, de los sectores LGBTI y defensoras de derechos humanos en los territorios”.



OBJETIVO GENERAL DEL PLAN DE PROTECCIÓN Y AUTOPROTECCIÓN

Las mujeres del municipio de Atrato que hacen parte de la Ruta Pacífica y que participan de sus procesos de proyección en el territorio, cuentan con un plan de autoprotección y protección feminista municipal, con el fin de generar incidencia política y participación de las mujeres en la defensa y protección de sus derechos a una vida libre de violencia”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Las mujeres tienen acceso al conocimiento de propuestas culturales, sociales, política y técnicas, para su autoprotección y protección y la de sus comunidades.
- Las mujeres cuentan con herramientas psicosociales y pautas de autocuidado y protección, que aportan a su sanación y a las otras mujeres en sus familias, grupos y comunidades.

CONTEXTO

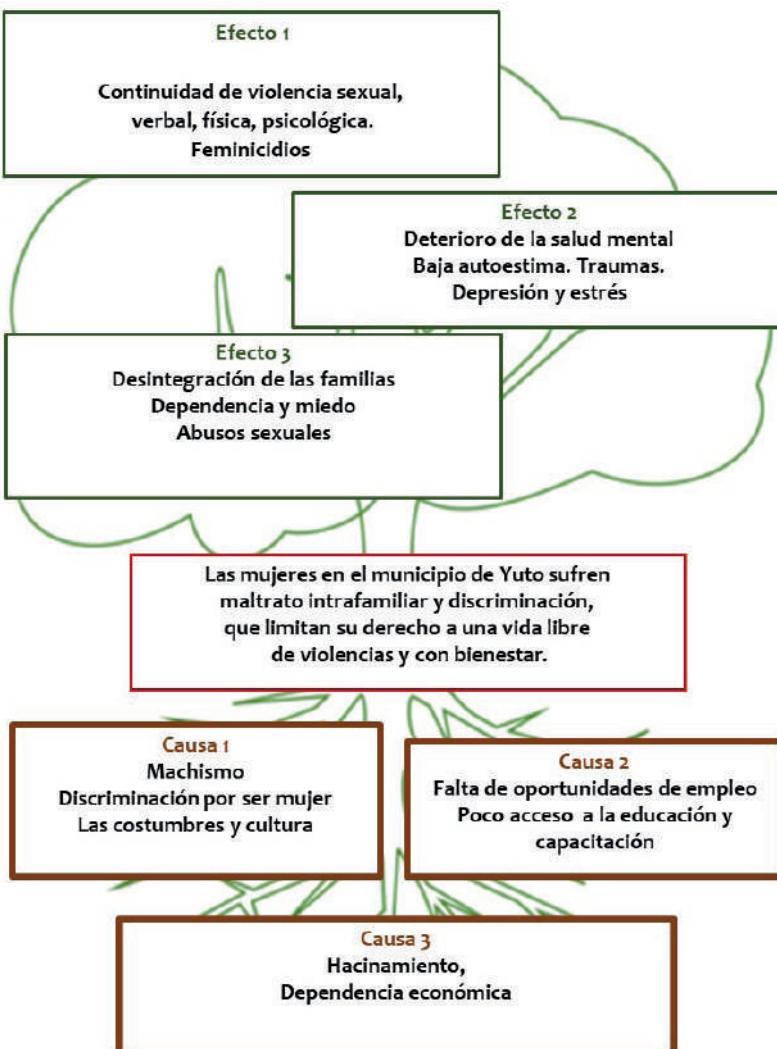
Se tiene en cuenta el contexto analizado por las mujeres que participaron en la Escuela Trenzando Saberes y Poderes y los aportes que hicieron las mujeres en el encuentro para la construcción del plan.

Las mujeres del municipio de Atrato sufren discriminación por el machismo, en lo privado y en lo público, así como de violencia física, sexual, exclusión social, amenazas, desplazamiento y feminicidio, junto con violencia intrafamiliar, acompañada de violencia económica y patrimonial.

- 
- Estar en riesgo o sufrir estas situaciones les producen estrés, agotamiento emocional, enfermedades. Sentimientos de culpa y vergüenza, baja autoestima y en algunos casos descuidar su vida e integridad.
 - La desinformación y mala información lleva a comentarios que vulneran la integridad de las mujeres, ya que en muchos casos se genera violencia contra ellas y sus familias. La comercialización y consumo de sustancias psicoactivas afecta la vida de las mujeres por los riesgos que corren los niños, niñas y adolescentes.
 - Las mujeres no tienen la necesaria confianza para las denuncias de los casos de violencia, porque las autoridades competentes no resuelven las situaciones a satisfacción. Es necesario mayor capacitación y sensibilización acerca de los derechos de las mujeres.
 - Las mujeres trabajan por el derecho a una vida libre de violencias, por su autonomía y bienestar.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Este árbol de problemas recoge las situaciones problemáticas, las causas y los efectos del problema que definieron las mujeres del municipio de Atrato. Esto permite comprender los objetivos prácticos que son la base de las propuestas de protección, autoprotección para la incidencia.





MAPA DE ACTORES

- La Ruta Pacífica considera “que la mejor manera para proteger-nos es la acción política cotidiana y pública, articulada a otras organizaciones y movimientos, coherentes con nuestras apuestas”. Es necesario identificar todos los actores clave que hagan presencia en el territorio con los que las mujeres puedan hacer alianzas o tener las debidas precauciones.
- Las mujeres deben tener identificado y actualizado el mapa de actores, como un mecanismo de protección. Con el mapa de actores, se tiene una primera información sobre quiénes nos pueden acompañar en la solución del problema y quiénes No, es decir, quiénes pueden ser aliadas, aliados y contradictoras, contradictores.
- Es necesario identificar todos los actores clave que hagan presencia en el territorio: institucionalidad, organizaciones de base, Organizaciones No Gubernamentales, agencias de cooperación internacional, así como los actores armados. Se requiere saber los vínculos que se construyen con cada uno de ellos.
- - **Aliados:** ¿quiénes son los-las que están de acuerdo con nuestro plan de incidencia pero que no estaría dispuesto a involucrarse más allá?
- - **Aliados activos:** ¿con quién podemos contar que están a favor de nuestros intereses y que estarían dispuestos a trabajar con nosotras?
- - **Actores neutrales:** ¿a quiénes no les afecta ni les interesa apoyarnos en nuestro plan de incidencia? - **Oponentes:** ¿a quiénes les molesta nuestro plan de incidencia?
- - **Oponentes activos:** ¿a quiénes les molesta nuestro plan de incidencia y se oponen para que éste se lleve a cabo?

En el municipio de Atrato hay algunas organizaciones de mujeres que trabajan por sus derechos humanos, algunas con la necesidad de ser fortalecidas en su estructura y dinámica. Están las entidades estatales como Inspección de Policía, la Alcaldía, la Personería, la Comisaría de Familia, a las cuales las mujeres acuden esporádicamente.

En este plan de autocuidado y protección se presentan las organizaciones que tienen influencia a nivel departamental a las cuales pueden acudir las mujeres para la protección de sus derechos. Se presentan las organizaciones que tienen influencia a nivel departamental a las cuales pueden acudir las mujeres para la protección de sus derechos.

Organizaciones de base

- Movimiento Ruta Pacífica de las Mujeres Chocó: busca fortalecer a las mujeres indígenas y afrodescendientes, promoviendo su participación en la construcción de paz y la erradicación de la violencia contra las mujeres.
- Asociación de Desplazados del Chocó (ADACHO): esta organización trabaja en la reparación integral de las víctimas del conflicto y busca generar espacios de diálogo entre las autoridades locales y las organizaciones de mujeres para evaluar el impacto de los programas sociales.
- Corporación Humanas: a través de investigaciones lideradas por mujeres de diferentes comunidades, esta organización ha evidenciado la falta de implementación de los acuerdos de paz en temas de género y ha trabajado en la capacitación de lideresas para que puedan exigir sus derechos y participar en la construcción de planes de desarrollo territorial.

- Liga de Mujeres Desplazadas: fundada en 1998, esta organización defiende los derechos de las mujeres desplazadas y busca su restitución y protección.
 - AFROMUPAZ: esta organización está compuesta principalmente por mujeres afrocolombianas y se enfoca en la defensa de los derechos humanos de las mujeres, promoviendo iniciativas productivas y el apoyo a comunidades vulnerables.
- Estas organizaciones, entre otras, desempeñan un papel crucial en la defensa de los derechos de las mujeres en Chocó, trabajando en la promoción de la equidad de género y en la lucha contra la violencia en un contexto de conflicto armado.

CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA ESTRATEGIA DE PROTECCIÓN

Riesgo

Entendido como la posibilidad de que se produzca un contratiempo o una desgracia, de que alguien o algo sufra perjuicio o daño. El riesgo se mide asumiendo una determinada vulnerabilidad frente a cada tipo de peligro.

Las organizaciones, los colectivos, los movimientos sociales, políticos, que trabajan por los derechos humanos, el Derecho Internacional Humanitario, la resolución negociada de los conflictos armados, la construcción e implementación del Acuerdo Final de Paz, corren riesgos comunes por estar en escenarios empobrecidos, donde grupos armados agudizan y profundizan la violencia, restringen y vulneran derechos y libertades.

Vulnerabilidad

No todas las personas son igualmente vulnerables a un riesgo común. Vulnerabilidad es la probabilidad de sufrir un ataque, un daño de cualquier tipo, ya sea en las personas, sus bienes, o en su quehacer si se trata de una organización o movimiento.

Factores de vulnerabilidad: Son todos y tantos como los que estén relacionados directamente con el entorno donde se actúa. Algunos factores son los siguientes:

- Exposición: Permanencia de personas y bienes de la organización en lugares peligrosos y/o desprotegidos.



- Impacto del trabajo: Si el trabajo de la organización y/o el movimiento tiene un impacto negativo en los actores armados, el trabajo es un factor de vulnerabilidad.
- Grado de integración y comunicación con el entorno: Relación con el tejido social y las organizaciones de la población civil, visibilidad del quehacer, publicidad de los objetivos. Comunicaciones permanentes nacionales, internacionales, con las autoridades, información y comunicación adecuadas.
- Imagen y aceptación: Es importante la imagen real y la proyectada de lo que somos, hacemos y pretendemos, sin violentar, ni torpedear acciones y propuestas de la comunidad donde actuamos, no entrar a chocar," hay que ser y parecer"
- Grado de adopción de Políticas, Estrategias y Planes de Protección.
- Grado de conciencia y compromiso para el cumplimiento de Estrategias y Planes de Protección.
- Las diversas condiciones de vida y del ser: La vulnerabilidad está asociada a diversos factores entre ellos la etnia, la edad, la clase, el territorio que se habita, género con el cual se identifica. Entre mayores condiciones asociadas se tenga, mayor el nivel de vulnerabilidad.

Amenaza

Es una situación que, por medio de actos, palabras, símbolos pone en evidencia la intención de hacer daño. La amenaza tiene por objetivo intimidar, aterrorizar, aleccionar, someter, disciplinar. Las amenazas pueden ser de varios tipos:

- Amenaza de sufrir un ataque indirecto o arbitrario: No va dirigida directamente a la persona o a la organización, se da por el hecho de estar en un determinado contexto y en un momento preciso. (Fuego cruzado o amenaza general a personas y organizaciones donde se esté o se actúe).
- Amenaza por vivir o habitar territorios donde tienen presencia diversos actores armados legales e ilegales: Miedo constante, hostigamientos, señalamiento de apoyo a grupos contrarios por quienes dominen el territorio, estigmatización.
- Amenaza por delincuencia común, por un robo.
- Amenaza directa: Cuando hay un hecho con un mensaje directo hacia una persona u organización, cuando le es incómodo o les estorba el accionar. Esta amenaza está directamente relacionada con el trabajo y su impacto, en cuanto a los intereses y objetivos de los actores armados o quienes ostenten el poder.

Capacidades

Son los conocimientos, saberes, recursos técnicos, logísticos, contextuales, herramientas y mecanismos que se requieren para el autocuidado, la protección y autoprotección. Son esencialmente las siguientes:

- Formación permanente en las Estrategias y los Planes de Protección y Autoprotección a los equipos de las organizaciones.
- Tramitación para el manejo de los miedos y las tensiones.
- Análisis permanente del contexto, desde la realidad en la que actúan las personas y organizaciones, para determinar las posibles amenazas.

• - Establecimiento de relaciones y alianzas con diversas organizaciones y organismos locales, regionales, nacionales e internacionales de la sociedad civil y de derechos humanos.

• - Evaluación permanente de riesgos y amenazas por parte de un equipo cualificado de acuerdo a los cambios en las dinámicas de los territorios.

• - Análisis de actuaciones en crisis o incidentes que afectan la Protección y la Autoprotección.

• - Planes de Autoprotección y Protección.

• Cuando se evidencia un riesgo hay que analizarlo en relación con la amenaza, la vulnerabilidad y las capacidades que se tienen para afrontarlo.

• El objetivo de la Autoprotección y la Protección en la Ruta Pacífica es disminuir el riesgo, aumentando capacidades, confrontando las amenazas, actuando sobre los factores de vulnerabilidad para reducirla, fortaleciendo potencialidades de acción política.

• Cuando no hay amenazas directas, hay un ambiente mejor para elaborar y construir un Plan de Autoprotección y Protección cuyos objetivos, además de salvaguardar, resguardar, proteger, defender, amparar y garantizar la continuidad del trabajo, son:

• - Reducir vulnerabilidades

• - Aumentar capacidades

• - Confrontar amenazas



- Elaborar los planes de emergencia
- Prevenir daños a las mujeres y sus organizaciones.

El riesgo no es estático, es una circunstancia que cambia en el tiempo, según cambien las amenazas, vulnerabilidades y capacidades, por ello el riesgo hay que analizarlo periódicamente sobre todo si cambian las condiciones del escenario de actuación, las vulnerabilidades y/o capacidades.

Las mujeres del municipio de Atrato cabecera municipal Yuto encontraron en su cotidianidad los siguientes riesgos y estrategias de mitigación para su protección y autocuidado:



MAPA DE RIESGOS PROPIOS Y COLECTIVOS EN EL MUNICIPIO DE ATRATO

<i>Riesgo personal, familiar, comunitario (organización, barrio, territorio)</i>	<i>Estrategia de protección y autoprotección (mitigación)</i>	<i>Ruta de atención y/o de acompañamiento</i>	<i>Personas claves en la Ruta (incidencia)</i>
Conflictos de pareja y violencia intrafamiliar	Diálogo y conciliación	Comisaría de familia	Comisaría Alcaldía La hermana
Derrumbe de la cancha deportiva	Mantenimiento	Planeación	Alcaldía
Deslizamiento de tierra de las casas	Muro de contención y siembra de árboles	Personal y administrativo	Alcaldía
El trabajo de las mujeres mineras por subidas del río y grupos al margen de la ley.	Protegerse y acompañarse entre ellas y llevar medicamento. Informar el lugar de trabajo.	Centro médico Consejo Comunitario	Familia y la defensa civil
Inundaciones del río Atrato y la quebrada Doña Josefa.	Hacer casas altas y tener un vehículo de evacuación	Alcaldía La defensa civil Comunidad	Emilsa Palomeque de la Defensa Civil Comunidad



Presencia de grupos armados, reclutamiento de niños, niñas y adolescentes.	Estar en contacto permanente con autoridades del Estado. Protección de la familia.	Las autoridades competentes.	La familia. Grupos comunitarios.
Conducción de vehículos a gran velocidad.	Señales y control de las autoridades competentes. Sensibilización.	Autoridades competentes	Jhon Palacios de la policía de tránsito y transporte
Consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.	Diálogo Ayuda psicológica sensibilización	Centro de salud Instituciones educativas	Familia Profesorado



PLAN DE AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN PARA LA INCIDENCIA

- El plan de protección y autoprotección de las mujeres del municipio de Atrato cabecera municipal Yuto, contiene estrategias y acciones cercanas a las mujeres, se parte de reconocer el autocuidado como la primera fórmula de protección personal, del grupo, del movimiento y de la comunidad.
- “Debemos mantener intacta nuestra posición de autonomía frente a todos los actores armados, incluidos los del Estado, lo mismo que nuestro no rotundo a la guerra y las violencias como forma de hacer política y resolver los conflictos.
- Teniendo presente que aprender a tramitar conflictos, también es una estrategia de autoprotección”.
- Tener presente principios de la Ruta Pacífica como que “el autocuidado, las medidas personales, no sólo para las movilizaciones, sino también en nuestra vida cotidiana, son fundamentales. La oportunidad de la reacción y la capacidad de prever, es decir la sabiduría que nos da la intuición, puede salvar vidas, por lo tanto, para la prevención es fundamental el análisis de contexto de manera cotidiana al igual que el mapeo de los riesgos y amenazas”.
- En la elaboración del plan de autoprotección y protección en clave feminista para las mujeres afrodescendientes e indígenas, del municipio de del municipio de Atrato cabecera municipal Yuto, se ha tenido en cuenta el contexto, la cosmogonía y dispositivos propios del municipio, para que sea accesible a las mujeres en su cotidianidad, en lo privado y en lo público, para tejer el derecho a la vida y al territorio, para conjurar los miedos e incertidumbres presentes en el territorio,

para construir historias nuevas donde habiten la esperanza y la convicción de que es posible la construcción de sociedades en reconciliación y en convivencia pacífica, desde la resiliencia y la resistencia pacífica y creadora de vida.

A continuación, se presentan las estrategias y acciones que las mujeres consideran pertinentes para su protección y autoprotección en el municipio de Atrato cabecera municipal Yuto, de acuerdo a sus realidades y posibilidades.

AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DESDE LA ANCESTRALIDAD DE LAS MUJERES AFRO E INDÍGENAS

Tener presentes los legados para el autocuidado y protección recibidos de las ancestras y de mayoras que perviven en las familias y comunidades Afro, aporta a la creación de propuestas de autocuidado, protección y autoprotección para las prácticas cotidianas y culturales de las mujeres.

Las siguientes son las prácticas de autocuidado y protección, en lo personal y comunitario, los espacios donde se desarrollan o se pueden desarrollar y las prácticas del cuidado basadas en la medicina ancestral.

Protección en lo personal y comunitario

- Teniendo buenos hábitos alimenticios
- Cuidando la salud con medicina alopática asistiendo al médico o poniendo en práctica la medicina ancestral
- Cuidándonos de cualquier riesgo que pueda poner en riesgo la vida.



- Higiene personal. Ejercicios
- Diálogo asertivo en la familia y creación de hábitos saludables
- Creando planes de contingencia en caso de emergencia
- Reglas claras al salir de la casa
- Creando buenas relaciones socio emocionales
- Conservando las tradiciones culturales como ritos mortuorios, fiestas patronales, Navidad, Semana Santa
- Dialogando también nos protegemos
- Por medio de la medicina tradicional

Espacios de cuidado en el territorio

- Centro de salud
- Polideportivo cuidado del cuerpo
- Quebrada doña Josefa, para refrescar el cuerpo.
- Talleres. Charlas. Aeróbicos. Iglesias. Parque. Muelle. Cancha. Coliseo
- Casa comunitaria. Institución educativa. Casa lúdica. Biblioteca. Ludoteca
- Casa del pueblo

Medicina ancestral

- Grupo de medicina ancestral Pronto alivio que preparan pomadas para el dolor, descongestionar y desinflamar.
- En nuestras casas practicamos la medicina ancestral con las diferentes



plantas de nuestra región:

- Yanten: Lombrices
- Pronto alivio: Gripa
- Orégano: Dolor en el oído, presión y azúcar,
- Botoncillo: Hígado y dolor de muelas
- Sauco: Refresca. Albahaca: Culinaria y medicinal
- Cordoncillo, desbaratadora, suelda consueda: descompostura.
- Curanderos tradicionales. Parteras



CAMINOS DE AUTOPROTECCIÓN Y PROTECCIÓN FEMINISTA

- A continuación, están las propuestas para el autocuidado y protección feminista, determinadas y reflexionadas por las mismas mujeres. Las pautas del decálogo del cuidado de sí y la protección, fueron creadas de acuerdo a los riesgos que corren en la cotidianidad en sus territorios concretos. Son sencillas en su formulación para una mayor comprensión y aplicabilidad en sus vidas.

PROTEGIÉNDONOS ENTRE MUJERES

- La sororidad es el hermanamiento, la confianza, la credibilidad y el cuidado entre mujeres. Es necesario que la tengamos como una estrategia de protección, que nos ayude a apoyarnos entre nosotras, a sentir que juntas nos protegemos.

PROTECCIÓN Y AUTOCUIDADO EN LA EXPOSICIÓN DIGITAL

- Los medios digitales ofrecen oportunidades de una mejor comunicación, coordinación y cooperación a nivel personal, familiar, social y política, así como el aprendizaje constante fruto del análisis permanente de datos y procesos.
- Tener en cuenta que el uso indiscriminado del internet y las redes sociales, pueden poner en riesgo mi vida, mi dignidad y mi integridad como mujer, como lideresa, a mi familia y comunidad.
- La sobre exposición digital, dimensionada en lo íntimo, lo privado y lo público, cuando comarto datos e información sensible sobre mí misma, sobre mis actividades, mi familia y/o mi entorno, me hace más vulnerable a posibles ataques o ciberataques.



DECÁLOGO DEL CUIDADO DE SÍ Y LA PROTECCIÓN

1

Cuidar de nuestro cuerpo y nuestra salud.

2

Tener buenos hábitos alimenticios.

3

Tener buena higiene personal.

4

Ejercitarse el cuerpo.

5

Aceptarme tal y como soy.

6

Tener buena higiene del sueño.

7

Tener una comunicación asertiva. Respeto mutuo.

8

Planes de contingencia ante los riesgos del territorio.

9

Cuidar el medio ambiente.

10

Autoestima y amor propio.



DECÁLOGO DE LA SORORIDAD

1

Ser empáticas, reconocer y aceptar la esencia de cada una y sus particularidades.

2

Reconocer la fortaleza de las compañeras, sus conocimientos, capacidades y potencialidades. Valorar sus ideas y propuestas y construir con ellas.

3

Hacer corrección amorosa en privado y honrar en público a las compañeras.

4

Proteger a las otras mujeres con palabras, actitudes y comportamientos.

5

Tener prácticas antipatriarcales, aportar conocimientos sin desmeritar a las otras, deslegitimar el mandato de la rivalidad entre mujeres o la imposibilidad de construir juntas.

6

Construir alianzas, para reivindicar los derechos humanos de las mujeres y juntas alcanzar sueños, utopías.

7

Procurar que cada una se sienta tranquila y pueda confiar en las demás.

8

Ser leales, sinceras y honestas con las compañeras.

9

Escuchar las historias y vivencias de las compañeras con respeto y comprensión.

10

Tener presente que la autorización entre mujeres, valida su participación e incidencia política.



DECÁLOGO DE LA PROTECCIÓN DIGITAL

- 1** *No responda ni de clic a enlaces que reciba de remitentes desconocidos; primero asegúrese de que se trata de una fuente confiable.*
- 2** *Cambie sus contraseñas de forma regular, evite usar la misma en todas las cuentas que tenga, así como datos evidentes como su nombre, teléfono o fecha de nacimiento.*
- 3** *Use contraseñas que no sean de fácil acceso para los criminales y sean sencillas de aprender, escogiendo frases hechas con al menos cuatro palabras que no tengan relación alguna.*
- 4** *No deje sus redes sociales abiertas en equipos de uso público.*
- 5** *Tenga en cuenta las clasificaciones de privacidad que las redes sociales ofrecen a la hora de publicar contenido.*
- 6** *No comparta todo lo que recibe, analice y verifique la veracidad de la información antes de difundirla entre sus allegados.*
- 7** *Evite aceptar personas que no conoce en sus redes sociales, así tengan muchos amigos en común.*
- 8** *No publique todo lo que hace, ni todos los lugares a los que va. Tenga en cuenta que esa es información que delincuentes pueden usar.*
- 9** *Evite intercambiar fotografías, videos o mensajes íntimos a través de Internet. Recuerde que puede convertirse en contenido para otros riesgos como el ciberacoso.*
- 10** *Evite tener encuentros con personas que haya conocido en los entornos digitales; tenga en cuenta que siempre existe la posibilidad de que sea un perfil falso.*



ACTUALICEMOS NUESTRA ESTRATEGIA DE PROTECCIÓN

I. INDIVIDUAL



ACTUALICEMOS NUESTRA ESTRATEGIA DE PROTECCIÓN

2. COLECTIVA



ACTUALICEMOS NUESTRA ESTRATEGIA DE PROTECÓN

3. COMUNITARIA



Con el apoyo de:



ensoñación