

# PLAN DE AUTOPROTECCIÓN Y PROTECCIÓN



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



vida

# · · · · · PLAN DE AUTOPROTECCIÓN Y PROTECCIÓN

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



vida

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

• Edita:



Ruta Pacífica de las Mujeres  
Carrera 54 No. 61 – 69. Tel: + 57 601 5485595  
[www.rutapacifica.org.co](http://www.rutapacifica.org.co)  
[rutapacifica@rutapacifica.org.co](mailto: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 Quibdó

**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

*Introducción* **5**

*Marco normativo para la protección de lideresas defensoras* **7**

*Objetivo general del plan de protección y autoprotección* **9**

*Objetivos específicos* **9**

*Contexto* **9**

*Árbol de problemas* **11**

*Mapa de actores* **12**

*Conceptos básicos para la construcción de una estrategia de protección* **15**

*Mapa de riesgos propios y colectivos* **19**

*Plan de autocuidado y protección para la incidencia* **21**

*Autocuidado y protección desde la ancestralidad de las mujeres Afro e indígenas* **22**

*Caminos de autoprotección y protección feminista* **24**

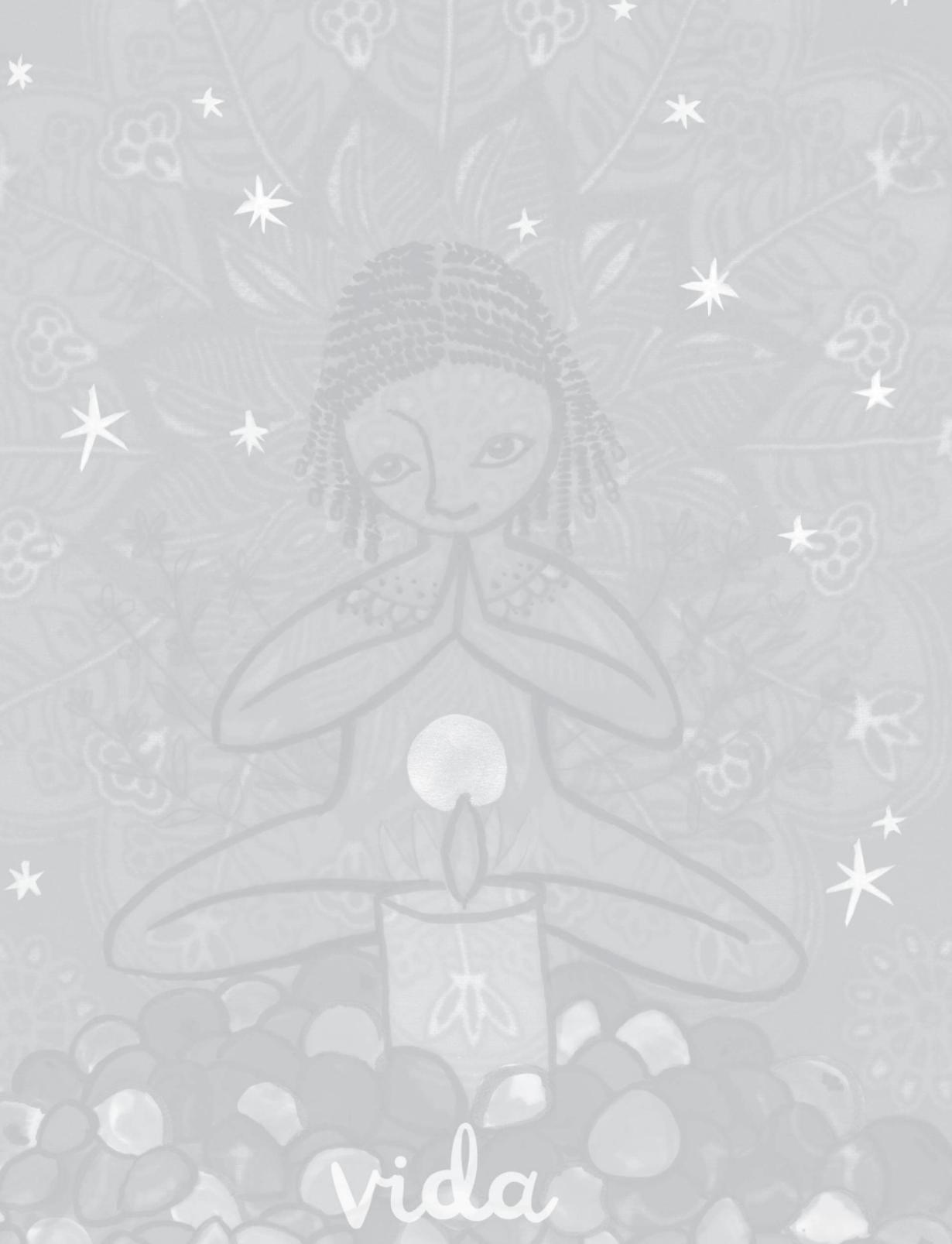
*Protegiéndonos entre mujeres* **24**

*Protección y autocuidado en la exposición digital* **24**

*Decálogo del cuidado de sí y la protección* **25**

*Decálogo de la Sororidad* **26**

*Decálogo de la protección digital* **27**



vida



## INTRODUCCION

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 e indígenas de Quibdó 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 e indígena, les permite acceder a prácticas cotidianas de protección y autoprotección.***



## MARCO NORMATIVO PARA LA PROTECCIÓN DE LIDERESAS DEFENSORAS

Es importante que como lideresas defensoras 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 Quibdó 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 otras mujeres en sus familias, grupos y comunidades.

### **CONTEXTO**

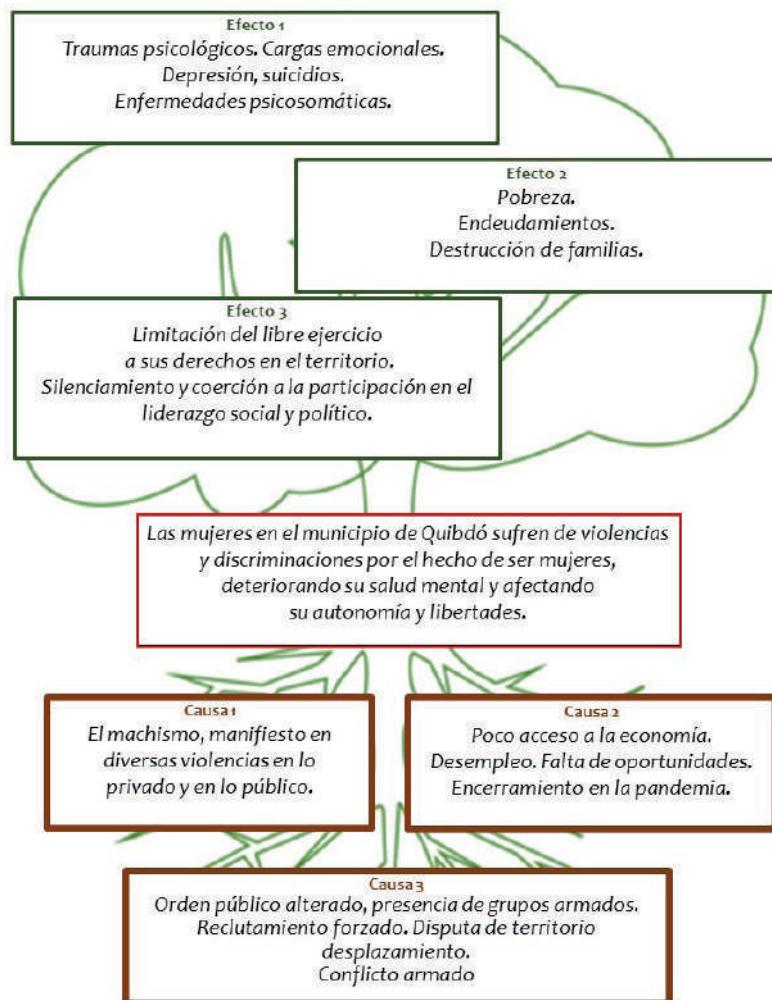
Se tiene en cuenta el contexto analizado por las mujeres que participaron en la Escuela Trenzando Saberes y Poderes y los aportes que hicieron las mujeres en el encuentro para la construcción del plan.

La violencia contra las lideresas sociales en Quibdó, afecta a las mujeres que lideran iniciativas comunitarias donde promocionan la paz y defienden derechos humanos en torno a la igualdad, a la libre expresión, la educación, la salud, la educación, la vivienda digna, la salud sexual y reproductiva, a la vida libre de violencia, el

- 
- empleo. En los barrios las mujeres trabajan por hacer barreras al reclutamiento forzado, desde el acompañamiento cultural y formativo.
  - 
  - Los efectos de las violencias y los riesgos que corren las mujeres se evidencian en amenazas, agresiones físicas y psicológicas, extorsiones, rechazo social, ruptura familiar, desplazamiento, violencia económica, intimidación y en algunos casos, feminicidios, suicidios que muchos casos están atravesados por el conflicto armado, el narcotráfico, las pandillas barriales y las bandas criminales presentes en el territorio. Los desastres naturales y el deterioro de la salud de las mujeres son afectaciones que regularmente pasan desapercibidas.
  - 
  - Las mujeres enfrentan agresiones de grupos armados, y, en algunos casos son revictimizadas en instituciones estatales por funcionarios y funcionarias que desconocen o hacen caso omiso de las leyes que protegen los derechos de las mujeres. Las mujeres de la comunidad LGBTI, sufren discriminación y agresiones adicionales.
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -

# ÁRBOL DE PROBLEMAS

Este árbol de problemas recoge las situaciones problemáticas, las causas y los efectos del problema que definieron las mujeres de Quibdó. 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”. Identificar todos los actores clave que hagan presencia en el territorio y que 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 de ellos.
- - **Aliados:** ¿quiénes son los-las que están de acuerdo con nuestro plan de incidencia pero que no estarían dispuestos 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?

## ***Actores del municipio, departamento y país.***

Hay instituciones que tienen influencia en los municipios y son del ámbito departamental y nacional.

### ***Institucionalidad***

- *Ministerio del Interior*
- *Procuraduría General de la Nación*
- *Defensoría del Pueblo*
- *Gobernación del Chocó*
- *Alcaldías municipales*

### ***Organizaciones de base y ONG***

- *Plataformas de mujeres y de derechos humanos*
- *Organizaciones de mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos*
- *Comunidades étnicas (indígenas y afrodescendientes)*

### ***Agencias de cooperación internacional***

- *Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)*
- *Organización Internacional para las Migraciones (OIM)*
- *Programa VISP (Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas)*

*En el Departamento del Chocó, varias organizaciones de base están trabajando activamente en la protección de las mujeres, especialmente en el contexto del conflicto armado. A continuación, se detallan algunas de estas organizaciones:*

### ***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. Aunque su presencia ha disminuido, sigue siendo un referente en la lucha por los derechos de las mujeres en el país.
- 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.
- Comisión de Género del Consejo Comunitario Mayor de la Asociación Campesina Integral del Atrato: esta organización ha incrementado su participación en la sensibilización sobre la equidad de género y la construcción de paz en la región.



## 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.

# MAPA DE RIESGOS PROPIOS Y COLECTIVOS EN EL MUNICIPIO DE QUIBDÓ

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 Quibdó encontraron en su cotidianidad los siguientes riesgos y estrategias de mitigación para su protección y autocuidado:

<b>Riesgo personal, familiar, comunitario (organización, barrio, territorio)</b>	<b>Estrategia de protección y autoprotección (mitigación)</b>	<b>Ruta de atención y/o de acompañamiento</b>	<b>Personas claves en la Ruta (incidencia) Contactos</b>
Abuso sexual, acoso	Habitar espacios seguros. No estar a altas horas en la calle	Policía Organizaciones de mujeres	Las mamás Las hermanas Lideresas
No controlar bien la salud mental	Hacer cosas que nos gusten para sentirnos bien. Buscar quienes nos escuchen	Organizaciones: Mujeres Que podemos Oromurca Programa de mujeres indígenas	Damaris Palacio Yiris María Mena Lucy Chamorro
Conflictos intrafamiliares y vecinales	Participar de charlas, talleres. Ser cautelosas	Organización Organizaciones de mujeres.	Amiga lideresa Mesa indígena
Enfrentamientos	Cuidar mi vida y la de mi familia	Policía Presidente del sector	Presidente del sector
Conflictos entre hermanos	Diálogo en familia Sanar heridas Poner límites	Comisaría de familia	Abuela y abuelo. Persona de confianza.



Allanamiento	Buscar ayuda profesional	Policía o fuerzas legales	Comisaría de familia
Vivir en contextos permeados por grupos armados Confinamiento	No ir a todo espacio No salir de noche y sola. Salir acompañada Orar, rezos y leer la Biblia	Policía el Esmad	Comunidad Familia Amigos
La desinformación (chismes, malos comentarios) contra las mujeres	Aclarar cuando sea posible Ser juiciosas con lo que se habla y se transmite	Diálogo	Personas de confianza Damaris Palacio Yiris María Mena Lucy Chamorro
Amenazas de grupos armados y desplazamiento que desintegran la familia	Acudir donde familiares y amigos para salvaguardar la vida. No hablar con personas desconocidas Ser prudentes al hablar	Defensoría Personería Procuraduría	Familia Organizaciones de mujeres Damaris Palacio Yiris María Mena Lucy Chamorro

## **PLAN DE AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN PARA LA INCIDENCIA**

El plan de protección y autoprotección de las mujeres del municipio de Quibdó, 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 Quibdó, 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 Quibdó, 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 e indígenas, 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***

- Dialogando sobre las situaciones que se están viviendo y acordar lo que tenemos que hacer para protegernos en familia.
- En la comunidad se convoca una plenaria para crear medidas de protección y apoyo.
- Creamos asociaciones, red de apoyo de mujeres, jóvenes y hombres: Orumurca, Nuevas masculinidades, Atich, círculos de estudio.
- Identificamos las rutas de protección que haya en la comunidad.
- Comer saludable. Hacer ejercicio. Escuchar música. Bailar. Dibujar.
- Meditar. Jugar cartas. Comidas y paseos familiares. Charlas de autocuidado.
- Olla comunitaria. Reuniones para el rescate cultural y ancestral.
- Prevención de los tipos de violencia: cómo usar redes sociales.



- Cuidarnos con métodos anticonceptivos.
- Con la oración, independiente de la religión.
- Con la comunicación digital

### ***Espacios de cuidado en el territorio***

- Espacios seguros como: Fundación Mujeres Que Podemos, Asomadere, Ruta Pacífica. Territorial indígena El Tambo.
- Hogar comunitario
- Casa comunal
- Escuelas
- Los hogares familiares
- Fundaciones
- Ruta Pacífica
- UNFAP

### ***Medicina ancestral***

- Parteras. Yerbateras. Brujas. Tabaqueras.
- Siembra de plantas medicinales. Bañarnos con plantas. Plantas curativas. Pomadas medicinales con productos ancestrales. Bebedizos. Preparar lociones. Remedios medicinales.
- Espacios donde se promueve la medicina ancestral: Fundación Mujer y Vida. Mujeres Que Podemos. Yerbateras del Amor.



## 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.*
- *Tendré 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

*Conocer mi cuerpo para detectar si encuentro algo extraño*

2

*Conocer mi cuerpo desde el ser mujer*

3

*Mantener una buena higiene*

4

*Cuidar mi salud mental*

5

*Cuidar el manejo emocional*

6

*Aceptarme tal y como soy*

7

*Establecer prioridades y límites*

8

*Saber tomar decisiones*

9

*No perder la esencia cultural*

10

*Dame cuenta cuando necesito apoyo y buscarlo*



## 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**

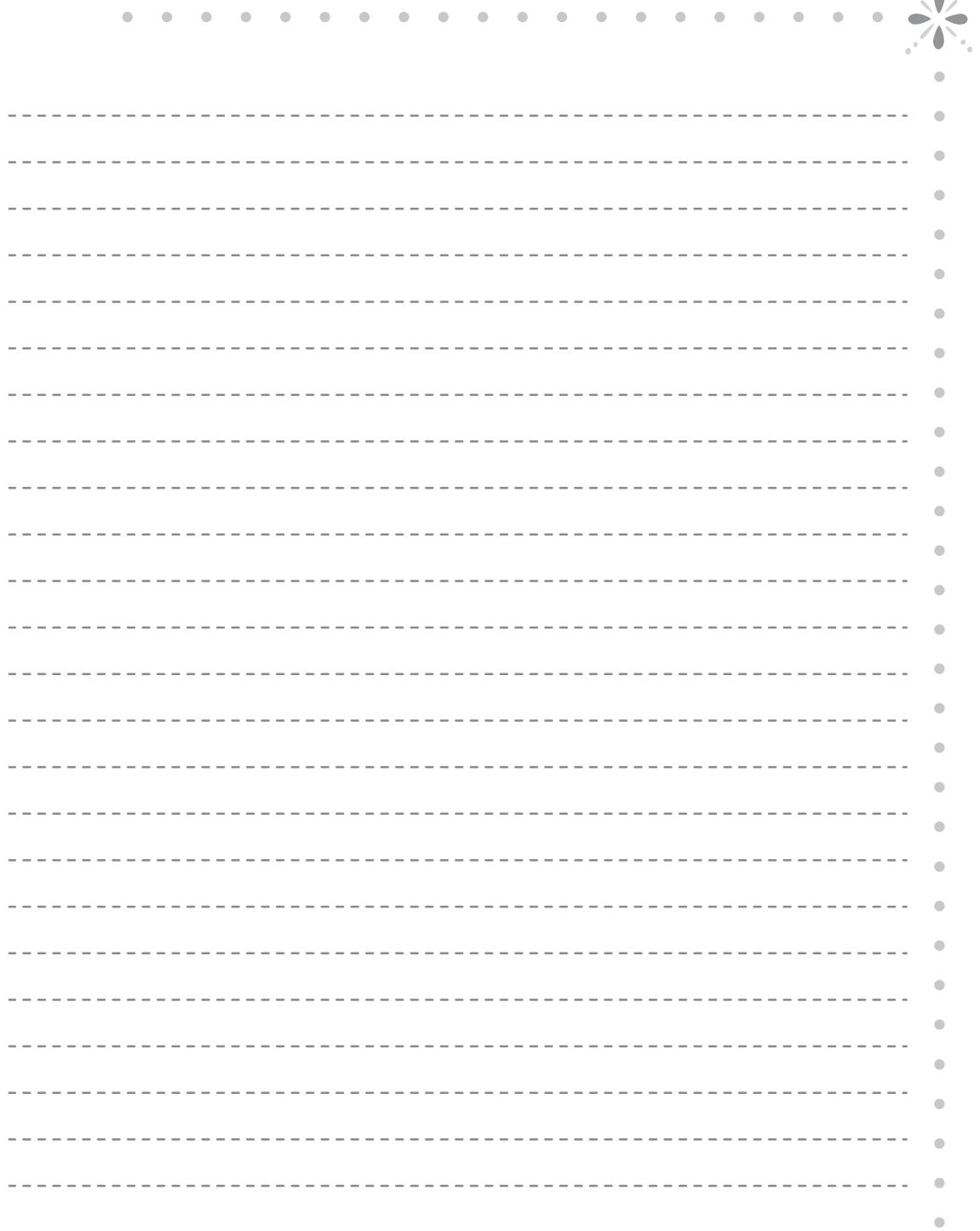


# ACTUALICEMOS NUESTRA ESTRATEGIA DE PROTECÓN 2. COLECTIVA



# **ACTUALICEMOS NUESTRA ESTRATEGIA DE PROTECCIÓN**

## **3. COMUNITARIA**





Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line, with a series of small gray dots aligned with the top line.



Con el apoyo de:

