

# Anímense mutuamente día tras día

Guía para el cuidado solidario



Unión Europea



# Presentación

Hola, esperamos que estos días de la cuarentena tú y tu familia estén bien, sin embargo sabemos que puede ser algo difícil ya que están cambiando todos los hábitos cotidianos. Por eso, desde el **Diálogo Intereclesial por la Paz de Colombia (DiPaz)** preparamos esta guía para apoyarte. Son algunas recomendaciones que pueden ser útiles para fortalecer las relaciones y salir adelante como familia.

El **Diálogo Intereclesial por la Paz de Colombia (DiPaz)** es un proceso que está animado por representantes de iglesias y organizaciones basadas en la fe que han venido participando y articulándose durante los últimos cinco años en procesos sociales y acompañando comunidades que trabajan en la construcción de paz con justicia desde la acción no violenta y la búsqueda de verdad y la justicia que facilite el camino hacia una verdadera reconciliación en Colombia.

DiPaz cuenta con tres equipos de trabajo regionales: Barranquilla, que acoge el trabajo en la Costa Caribe; Medellín y Apartadó para el noroccidente del país; Cali para el suroccidente y una regional en Bogotá. Estos equipos coordinan acciones ecumáticas, de reconciliación, pedagogía para la paz y de veeduría humanitaria en los Nuevos Puntos de Reincorporación y en los espacios en que excombatientes y comunidades construyen paz a lo largo del país.

Si quieres saber más de **DiPaz**, visita la página web <http://dipazcolombia.org/>



# Mente sana:

No todo edifica.

- Escoge algunos medios de confianza y dedica algún tiempo del día para informarte. La sobre información, repetida todo los días, a toda hora, puede causarte ansiedad. El resto del día intenta ocuparte en actividades que no estén relacionadas con este tema.
- No le des crédito a todas las cosas que circulan por las redes, la mayoría son falsas noticias (Fake News). Además es muy importante que no compartas cosas de las que no tengas certeza.

**Examínenlo todo; retengan lo bueno.**

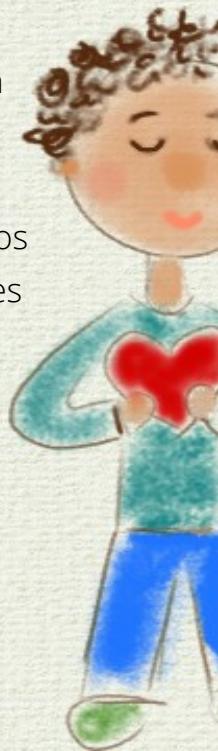
**1 Tesalonicenses 5:21**

## Piensa en todo lo amable

- En la medida de lo posible ocúpate en actividades que disfrutes.
- Trata de pensar en cosas buenas. Es más fácil manejar las emociones evitando los pensamientos negativos. Busca información que equilibre el pensamiento y genere tranquilidad.
- No te señales si sientes miedo. El miedo es una emoción que también es necesaria, pues nos ayuda a tener precaución. Es una herramienta útil para estar a salvo y evitar comportamientos de riesgo. Sin embargo debemos cuidar para que el miedo no nos bloquee, en este caso es necesario buscar ayuda.

**Por lo demás, piensen en todo lo que es verdadero,  
en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro,  
en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza;  
si hay en ello alguna virtud,  
si hay algo que admirar, piensen en ello.**

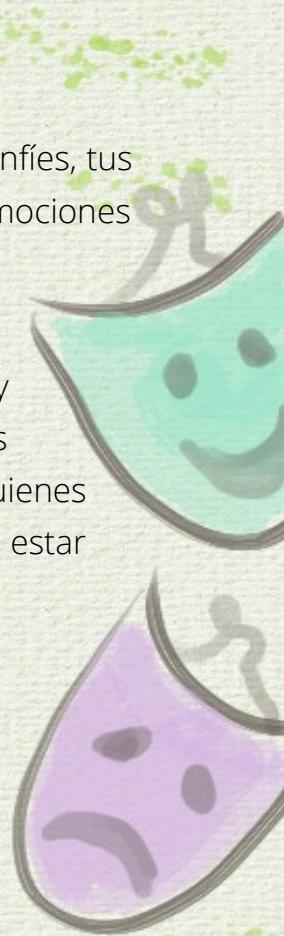
**Filipenses 4:8**



## Presta atención

- Comunica a personas cercanas, alguien en quien confíes, tus preocupaciones y sentimientos. Darle salida a las emociones permite que se puedan ir asumiendo poco a poco.
- Las personas con diagnósticos de salud mental preexistentes, deben continuar con su tratamiento y estar atentos al agravamiento o aparición de nuevos síntomas. Del mismo modo familiares cercanos o quienes cuidan de pacientes con estas características deben estar vigilantes de su estado de salud.
- Reconoce o identifica momentos o situaciones que requieran ayuda profesional y ten a mano las diferentes líneas de atención.

**Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.**  
**Filipenses 4:13**



## Vive cada día a la vez: mañana traerá su afán.

- Establece rutinas diarias y distribuye las tareas del hogar equitativamente. Ten en cuenta la edad y *las* capacidades de cada persona en la casa para el desarrollo de las mismas.
- Concéntrate en el momento presente, resolviendo el día a día de acuerdo a tus prioridades.
- Toma descansos. Descansar no es perder el tiempo. Recuerda tener un día de reposo en la semana. Diariamente, cada dos horas, haz un alto en tus labores por 10 minutos para respirar profundamente, estirar los músculos y refrescar tus pensamientos.
- Madres, padres o cuidadores y cuidadoras: establezcan límites y normas de forma explícita y clara, para que los niños, niñas, adolescentes y demás miembros del sistema familiar las conozcan. También es importante que incentiven su cumplimiento.

**Aprovechen bien el tiempo. Efesios 5:16**

## Reflexiona

- Regálate espacios de oración y meditación. Diferentes espiritualidades coinciden en que dedicar tiempo para la reflexión y la espiritualidad provee un apoyo muy grande que nos ayuda en diferentes momentos. Este tiempo nos permite, dar gracias, buscar protección y encontrar coraje para seguir adelante.

### **Una guía para orar en casa:**

Orar en casa, con quienes estamos pasando la cuarentena es una buena forma de cuidarnos mutuamente. Compartimos una guía desde nuestra experiencia de fe, para que sirva de orientación en estos momentos y que puede ser enriquecida desde la propia espiritualidad de quienes participan. Sugerimos realizarla al final del día.

**Bienvenida** – Comience saludando a la familia, pueden hablar sobre como ha sido el día y de como se sienten. Recuerden compartir emociones y sentimientos.

**Oración inicial** – Se puede hacer una corta oración como esta:

*Nos reunimos en el amor, trayendo nuestras cargas y peticiones  
y buscando una luz que nos guíe. Dios de amor, santifícanos en tu verdad,  
tu palabra es la verdad. Amén*

**Lectura del texto** – Se puede leer un salmo o algún otro pasaje bíblico. Primero leer pausada y claramente. Despues tener un momento en silencio en el que cada quien

piense en el texto leído. Se puede terminar este momento pidiendo a las personas que con sus propias palabras vuelvan a contar el texto.

**Interpretación comunitaria** – Luego pueden compartir sus impresiones y dudas frente al texto (si es necesario, volver a leer para aclaración). Se pueden responder colectivamente las siguientes preguntas:

1. ¿Qué me enseña este texto, qué aprendí mientras escuchaba?
2. ¿Qué sentido tiene este texto hoy?  
    ¿Qué nos dice a la situación en que estamos viviendo?
3. ¿Qué me invita a creer y confesar esta lectura?
4. ¿Qué me está invitando Dios a hacer?

**Oración en respuesta a la Palabra** – Si lo consideran apropiado lean el texto nuevamente. Guarden un momento en silencio meditando sobre lo compartido (aprendizajes y desafíos). Den gracias, hagan sus peticiones y confíen (puede ser en silencio o con cortas frases espontáneas). Para terminar la oración pueden orar juntas y juntos el Padre Nuestro.

**Compromiso** – Antes de terminar anímense para seguir. Expresen el compromiso que les deja este momento. Quienes quieran pueden compartir con una frase lo que les queda de esta experiencia.

**Bendición de la noche:**

*Dios de amor te damos gracias porque como una Madre nos has protegido con tu gracia en este día y te pedimos que con tu amor y cariño nos guardes esta noche. En tus manos confiamos nuestra vida.*

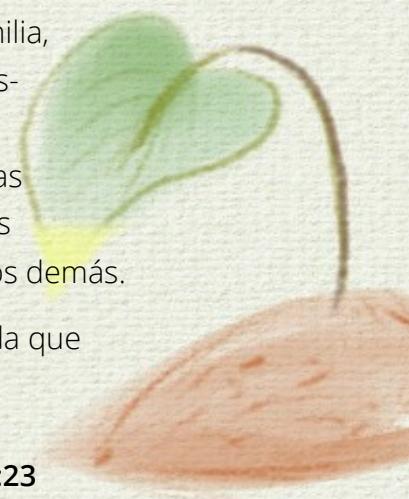
**Me acuesto y duermo en paz, porque sólo tú, Señor, me haces vivir confiado. Amén**

# Corazón tranquilo

## Cuida de la familia

- Como familia, pueden hacer un *acuerdo de paz y convivencia* para apoyarse y colaborar mutuamente. Es importante facilitar espacios de encuentro familiar que propicien la expresión de emociones y sentimientos. Deben ser espacios donde participe cada miembro de la familia para conversar sobre las situaciones cotidianas o emergentes.
- Para la toma de decisiones que afecten a la familia, permite que todas las personas opinen, sean escuchadas y tenidas en cuenta. Que cada quien sepa que es importante la participación de todas las personas, pues todas y todos en casa somos necesarios para la protección y el cuidado de los demás.
- Delimita los espacios al interior del hogar y cuida que sean seguros.

**Cuida tu corazón más que otra cosa,  
porque él es la fuente de la vida. Proverbios 4:23**



## Resuelve los conflictos sin violencia

- En caso que se presente algún conflicto al interior de la casa, eviten afrontarlo con sentimientos de ira. Busquen un momento propicio para dialogar y nunca recurran a la violencia. En caso de presentarse violencia debe buscarse ayuda.
- Frente a situaciones de presunta violencia intrafamiliar o de género comunícate con las autoridades competentes. A nivel nacional llama a la línea 123.

**Si es posible, y en cuanto dependa de nosotros,  
vivamos en paz con todos.**

**Romanos 12:18**



## En especial cuida a las niñas, niños y adolescentes

- Gana la confianza de niñas, niños y adolescentes para que comuniquen sus sentimientos y las situaciones que les pongan en riesgo por fuera o dentro de la casa, inclusive por redes sociales.
- Dedica tiempo para apoyar a las pequeñas y los pequeños de casa. Sin asustar, ayúdale a entender, por qué no salimos, por ejemplo, explicándoles que al no salir ayudamos a proteger a las personas más vulnerables.
- Esta puede ser una oportunidad para compartir las historias y saberes que tus abuelas, abuelos, tu mamá o tu papá compartieron contigo. Enséñales los viejos juegos de mesa, comparte algo de tu infancia.
- El consejo de mantener un horario y rutina para las niñas y los niños es fundamental.
- No corrijas a niñas, niños y adolescentes con ira, golpes o malas palabras. En vez de aplicar sanciones hazlo con diálogo y negociación.

**Yo, el Señor, enseñaré a todos tus hijos,  
y su paz se verá multiplicada. Isaías 54:13**



# Cuerpo activo

Mantén tu cuerpo y tu casa limpios

- Como la familia está todo el tiempo en casa, seguro se desordenará más rápido que de costumbre. Al arreglarla es mejor si toda la familia participa del cuidado de la misma.
- Es bueno tender la cama cada día al levantarse, recoger y arreglar diariamente la ropa, así como lavar la loza después de cada comida.
- Báñate todos los días, aún cuando a veces no tengas ánimo para hacerlo: ¡Péinate, arréglate, siéntete bien contigo!.

**¿Acaso ignoran que el cuerpo de ustedes  
es templo del Espíritu Santo,  
que está en ustedes?**

1 Corintios 6:10



## Mantente activo

- Es importante limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología. Busca actividades manuales y otras formas de pasar el tiempo separados de las pantallas. Piensa en actividades manuales con los niños y las niñas de la casa.
- Busca formas de actividad física que puedas realizar en casa.

## Come saludablemente

- Es muy importante mantener una buena rutina de alimentación y comer a las horas debidas.
- Trata de comer saludablemente. De ser posible come frutas en lugar de golosinas.
- Hidrátate bien. Toma suficiente líquido.

**Entonces, ya sea que comáis, que bebáis, o que hagáis cualquier otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.**

**1 Corintios 10:31**



# Comunión fortalecida

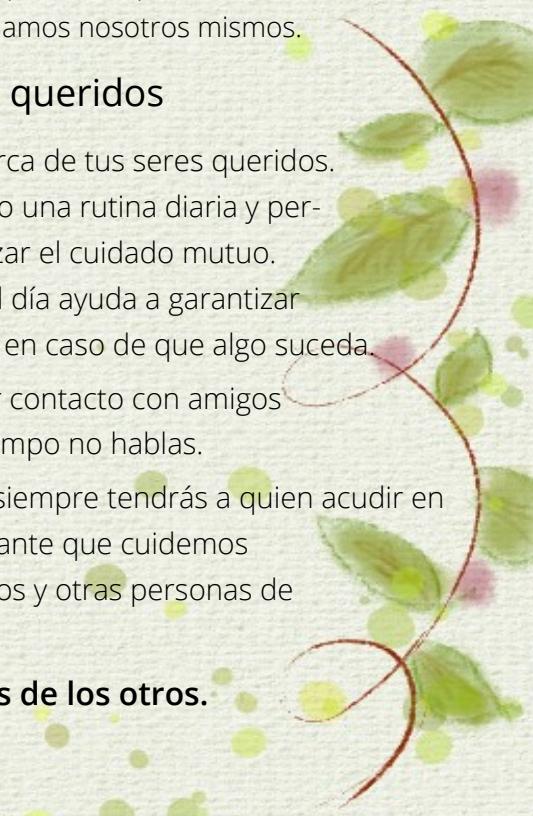
Ayudar a otras personas permite, no solo fortalecer la comunidad, sino que también nos ayuda a entender que somos importantes para la sociedad. Ayudando a otras personas a la vez nos ayudamos nosotros mismos.

## Establece contacto con tus seres queridos

- Utiliza la tecnología para mantenerte cerca de tus seres queridos. Establece con un familiar, amigo o vecino una rutina diaria y permanente de comunicación para garantizar el cuidado mutuo. Una llamada o mensaje a cierta hora del día ayuda a garantizar que no pase mucho tiempo para actuar en caso de que algo suceda.
- Aprovecha estos días para re-establecer contacto con amigos y familiares con quienes hace mucho tiempo no hablas.
- Crea una red de seguridad y apoyo, así siempre tendrás a quien acudir en caso de necesitar ayuda. Es muy importante que cuidemos y estemos pendientes de vecinos, amigos y otras personas de la comunidad.

**Sobrelleven los unos las cargas de los otros.**

**Gálatas 6:2**



## Prepárate

- Establece un punto de encuentro con los vecinos y preparen una ruta de evacuación.
- Haz una lista de contactos de emergencia. Compártela con la familia y enseñales cómo y cuándo utilizar los números de emergencia. Cuida que esté en un lugar visible.
- Tengan claras las rutas de acción en caso de amenazas o emergencias.
- Mantén siempre el teléfono con batería y de ser posible con saldo para llamadas y datos. Ten identificados los lugares con buena o mala señal.
- De ser posible establece canales de confianza con autoridades locales

**Sean prudentes y manténganse atentos.**

**1 Pedro 5:8**



Anímense mutuamente día tras día  
Guía para el cuidado solidario  
2020

E-mail: [reconciliacion@dipazcolombia.org](mailto:reconciliacion@dipazcolombia.org)

Web: <http://dipazcolombia.org>

Esta guía fue creada usando software libre y open-source:

LibreOffice – procesador de texto

Ubuntu GNU/Linux – Sistema Operativo

Open Sans, Elsie – familias de fuentes tipográficas

Krita – Editor de imágenes

Ilustraciones: Melissa Gómez Yépez

Preparado por Nasly Otálvaro

Ivonne Rosenstand

John Hernández

