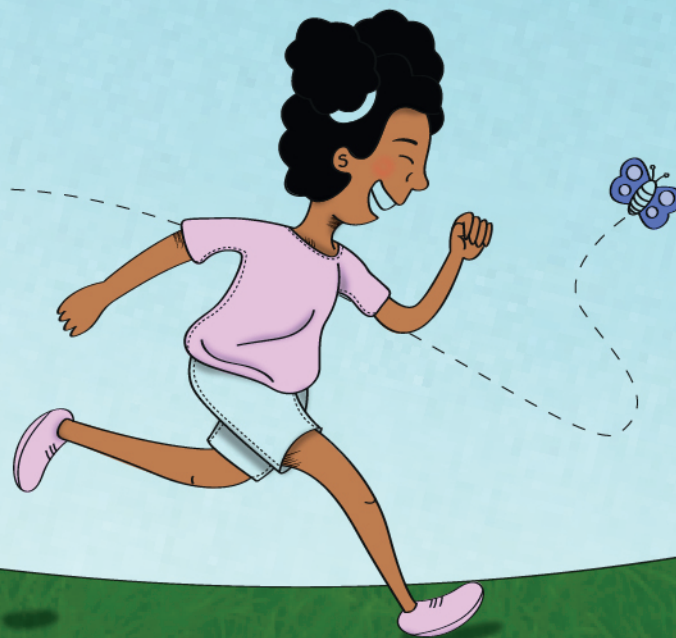
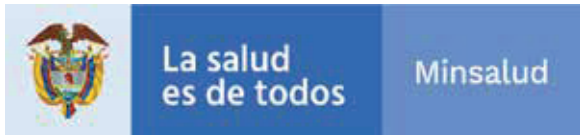


# Cuidar y ser cuidado

Una propuesta para  
la vida cotidiana

(Volumen No. 3)





Cuidar y ser cuidado: una propuesta para la vida cotidiana  
(Vol. No. 3)  
Primera edición  
Julio de 2020

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

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

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

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

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

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

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

Autora: Dilia Jiménez, Consultora OIM  
Ilustración: Eco Emprendedores Creativos

©Organización Internacional para las Migraciones (OIM), 2020  
©Ministerio de Salud y Protección Social, 2020

ISBN: 978-958-5137-09-7

Impreso por: Eco Emprendedores Creativos S.A.S

Impreso en Colombia. Printed in Colombia

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

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



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



**OIM**  
ONU MIGRACIÓN

# Carta al lector

Estimadas y estimados lectores:

“La mejor manera de cuidar, es cuidarse”. Empezamos con esta frase de la Estrategia de Cuidado al Cuidador del Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas porque estamos convencidos de que si una persona, que tiene a su cargo la valiosa y a la vez retadora tarea de cuidar a otro, empieza por cuidarse a sí misma y no se pierde de vista, ni se vuelve invisible en la labor de entregar todo al otro, los resultados serán mejores para los dos: persona cuidadora y persona cuidada.

Los seres humanos estamos llamados a cuidarnos. Al momento de nacer necesitamos protección y cuidado. ¡Qué decir si ese cuidado es necesario por la exigencia de una enfermedad, una limitación física o una discapacidad! Necesitamos a alguien que nos brinde su amor, su compañía, su cuidado y su tiempo.

Por lo anterior, queremos compartir con ustedes la historia de Mariana. Ella necesita ser cuidada. Desde su propia experiencia, nos relata lo que ve, vive y siente cuando recibe cuidado por parte de sus familiares ya llegados. Mariana, al igual que muchas personas que requieren cuidado, anhela no ser una carga y desea sentir que quienes la cuidan tienen una vida propia, en la que ella no es motivo de frustraciones.

Desde esta perspectiva, en el marco de la puesta en funcionamiento de Servicios de Rehabilitación en la baja complejidad, por parte del Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas, de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), implementado por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) en asocio con el Ministerio de Salud y Protección Social y las autoridades locales, hemos identificado la necesidad de expresar el sentir de personas que reciben cuidado. Ellas y ellos quieren tener una buena salud física, mental y emocional para sí mismos y para las personas que los cuidan.

“Cuidar y ser cuidado: una propuesta para la vida cotidiana (Volumen 3)” hace parte de una serie de tres cuentos ilustrados en los que a través de tres personajes, a saber, una mujer cuidadora, unos hombres cuidadores y una persona que recibe cuidado, respectivamente podemos adentrarnos en la humanidad y cotidianidad del cuidado. Se trata de una herramienta fácil y accesible para acercarse a la vida de los cuidadores e invitarlos a integrar diariamente prácticas que favorezcan su propósito de vida. Todo esto desde el enfoque de la Rehabilitación Basada en Comunidad como estrategia para prevenir la enfermedad, potenciar la inclusión y mejorar la calidad de vida de las personas involucradas en el proceso de cuidado.

Se trata de un cuento corto, entretenido y con hermosas ilustraciones que nos permite observar la vida del cuidador desde la mirada amorosa de quien requiere cuidado. Es un relato muy valioso que nos invita a vivir e incorporar la experiencia de meditar, respirar y bailar como parte de la rutina diaria. Velar por el bienestar del cuidador significa también contribuir al de las personas que requieren cuidado como son las personas con discapacidad, personas mayores y víctimas del conflicto armado. ¡Esperamos que lo disfruten!



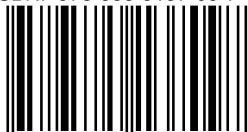


# Cuidar y ser cuidado

Una propuesta para la vida cotidiana

Volumen No. 3

ISBN: 978-958-5137-09-7





Mi nombre es Mariana. No sé exactamente  
hace cuánto tiempo nació. Pero he vivido lo  
suficiente para experimentar la grandeza  
del amor.



He visto a mi madre respirar cansada, mientras está sentada a mi lado. He podido sentir la profundidad de su respiración y los suspiros que quieren disimular su cansancio. Anoche mientras ella dormía plácidamente, sentí la paz que me genera su descanso.



No entiendo exactamente lo que pasa, pero sé que no vivimos días fáciles. Sin embargo la fuerza, la entereza y la valentía de los que vienen a verme me hacen sentirme también fuerte y valiente.





He escuchado a mis padres hablar con mucha certeza acerca de mi proceso de salud. Me encanta su fe y su esperanza.



También he escuchado a los médicos decir que tengo una enfermedad muy difícil de manejar y controlar. Sé que mi familia aún no ha podido procesar lo que eso significa. Sin embargo, me agrada mucho que las personas que me aman sean indiferentes ante un rótulo que me han puesto los doctores. Cada día me sorprende la grandeza, la ternura y la dedicación con que me cuidan, sin importar el tiempo que vayamos a estar juntos.

Muchas veces escucho a mis hermanos hacer sus deberes junto a mí. Esa compañía me distrae y me relaja, pero sobre todo, me permite sentir el alivio de mis padres al no tener que estar todo el tiempo a mi lado cuidándome.





En ocasiones los siento a todos apresurados, y cuando corren, yo también quisiera poder correr a su lado. No quiero sentir que soy una carga, tampoco me gusta que se sientan culpables. Al contrario, disfruto mucho cuando los veo alegres y sonrientes. Me encanta cuando escucho historias nuevas sobre sus trabajos y sus triunfos.

Hay días en que mis padres van a una clase en que bailan y se relajan, es uno de mis días favoritos en la semana. Llegan llenos de alegría y hablan acerca de lo que hicieron con la gente con que han compartido.



Ayer alguien estuvo en casa enseñándoles a todos como respirar conscientemente y meditar. Fue un día de mucha tranquilidad. Sentí que la paz y la calma invadieron nuestro hogar por un rato. Pronto todo cambió con la llegada de visitas que querían saludarnos.

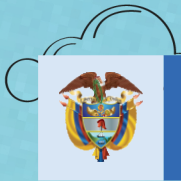
Sé que en ocasiones mi familia añora tener a alguien más que les ayude en mi cuidado, pero en el fondo piensan que nadie me cuidará mejor que ellos. Quisiera que supieran que la manera en que mejor me cuidan es cuidándose ellos mismos. Los días más tranquilos para mí son los días en que ellos están tranquilos, y los días en que están más cansado y tristes también yo me siento cansada y triste.



Es hermosa la forma en que estamos en contacto. Pero lo mejor es cuando los veo a todos siendo felices en sus propias vidas: cuando cantan, bailan, pintan, meditan, hacen ejercicio, descansan y florecen sin que yo sienta que impido que todo eso pase.

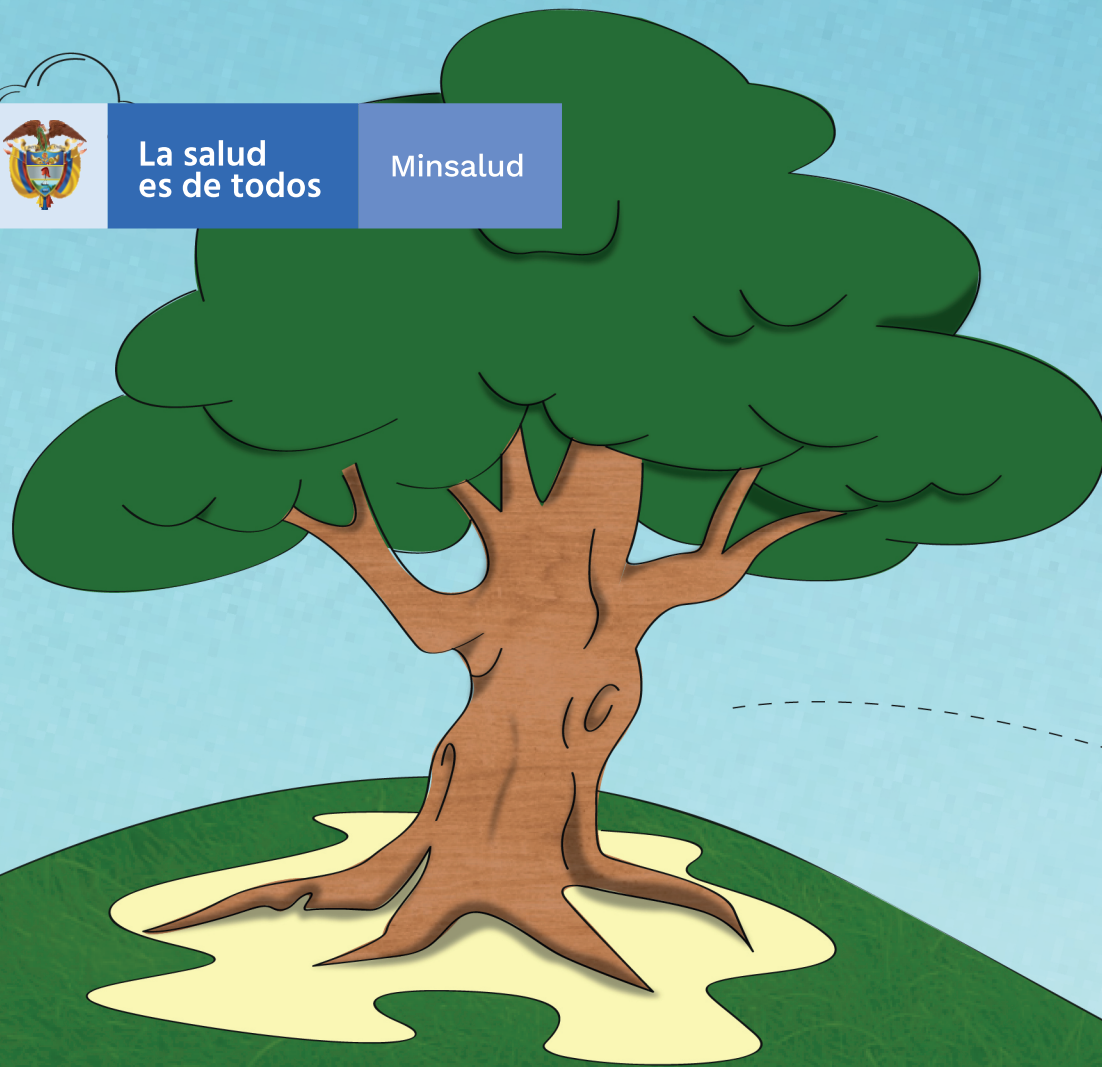






La salud  
es de todos

Minsalud



ISBN: 978-958-5137-09-7



9 789585 137097



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



**OIM**  
ONU MIGRACIÓN