



Mi Bitácora



Contenido

3 Presentación

5 Mi comunicación con la ACR

6 Mis expectativas

7 El/La profesional reintegrador(a)

8 Algunos compromisos conjuntos

9 Mi historia personal

11 Mi equipaje para este viaje

11 Tiempo y beneficios

14 Dónde estoy y a dónde quiero llegar

16 Plan de trabajo y proyección de metas por año

27 DIMENSIÓN PERSONAL

37 DIMENSIÓN PRODUCTIVA

49 DIMENSIÓN FAMILIAR

69 DIMENSIÓN HABITABILIDAD

81 DIMENSIÓN SALUD

99 DIMENSIÓN EDUCATIVA

111 DIMENSIÓN CIUDADANA

131 DIMENSIÓN SEGURIDAD

142 CULMINACIÓN DEL PROCESO

146 Planeador Anual

158 Recordatorios de Citas y Tareas



Presentación

Estoy aquí gracias a una de las decisiones más importantes que he tomado en mi vida.

Independientemente de lo que ha sido mi pasado, hoy tengo la posibilidad de retomar el control de mi vida.

Con el apoyo de la Agencia Colombiana para la Reintegración (ACR), empiezo un camino para superar las dificultades y situaciones que hacen parte de una historia que quiero cambiar.

Transformar mi propia historia y desarrollar sentido de pertenencia por mi nueva vida en la civilidad, implica aceptarme como un ser humano con defectos y virtudes, capaz de establecer relaciones y fortalecer vínculos con otros seres humanos, basados en el respeto y el afecto.

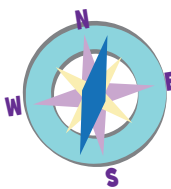
Asumo que hombres y mujeres juntos, decidimos y participamos de las responsabilidades que se requieran dentro y fuera del hogar y que, aunque pueden surgir problemas, estos no se resolverán mediante la violencia.



El significado y la importancia de dar este paso no es solo para mí, muchos hombres y mujeres día a día toman decisiones como la que yo tomé y le apuestan a un país con una realidad distinta, no podemos esperar a que cambien los gobernantes, pues construir un país en paz, en el que podamos convivir pacíficamente y soñar un futuro para nuestros hijos y las nuevas generaciones, es una responsabilidad de todos y cada uno.

Este es el desafío más importante: Las batallas no se libran con armas, se libran con voluntad, con disciplina y compromiso, cuando aprovecho cada día para avanzar, para aprender de cada situación, en mi casa, en el colegio, en el trabajo, en la calle, cada lugar me da la oportunidad de conocer personas y situaciones que pueden ayudarme a fortalecer y desarrollar mis capacidades, para actuar libre y consciente, capaz de exigir mis derechos y cumplir con mis deberes, con oportunidades y libertades para construir mi proyecto de vida en la legalidad de acuerdo a mis preferencias y deseos, como cualquier ciudadano de este país.

Pero yo soy más que un ciudadano cualquiera, soy muy especial, porque estoy dispuesto a asumir mi responsabilidad con otros, de promover y participar en acciones de reconciliación y de favorecer la construcción de escenarios de convivencia pacífica. La paz la construyo con mi familia, con mis compañeros de estudio y trabajo, con mis vecinos y con la comunidad en general.



Lo que tengo en mis manos es una guía de viaje, como una brújula, que contiene muchas cosas importantes que debo tener en cuenta para avanzar en mi proceso como persona:

★ Tengo derechos y deberes

★ Tengo oportunidades y recibo beneficios

★ Registro actividades y citas acordadas con el/la profesional reintegrador(a) y otras cosas que debo recordar

★ Registro la autoevaluación que hago cada cierto tiempo de mis logros, dificultades o dudas respecto a las acciones priorizadas en mi plan de trabajo individual

★ Hay un directorio de entidades que me pueden apoyar en distintos asuntos

★ Algunas recomendaciones para moverme en el lugar donde vivo y otros asuntos prácticos para la vida cotidiana

Reconozco mi responsabilidad sobre la situación jurídica a la que debo responder, de acuerdo a los beneficios y las obligaciones definidas por la ley, según mi caso. Esto significa aportar de manera responsable y comprometida con los mecanismos de Justicia Transicional, dentro de los cuales se cuentan los acuerdos de la verdad, el servicio social y la participación en actividades que cumplan con las condiciones de las medidas de satisfacción, la participación en acciones de reintegración comunitaria y de prevención del reclutamiento.



Hay dos opciones posibles al final de este viaje
CULMINACIÓN EXITOSA O CULMINACIÓN POR TIEMPO,
¿cómo quiero culminar mi proceso?

¡Eso depende de mí!



La Agencia Colombiana para la Reintegración (ACR) es una entidad adscrita a la Presidencia de la República, que está encargada de coordinar, asesorar y ejecutar, con otras entidades públicas y privadas, la ruta de reintegración de las personas desmovilizadas de los grupos armados al margen de la ley.

Puedo ver toda la información de la ACR en internet, a través del sitio web www.reintegración.gov.co

Para garantizar la atención por parte de la ACR es importante mi compromiso de:

★ Informar cambios de dirección o teléfono al Asistente de atención del Grupo Territorial (GT), para mantener datos actualizados en el sistema, tanto para convocatorias como para envío de información importante y de interés.

Mi comunicación con la ACR



En cualquier momento del proceso puedo hacer uso de distintos mecanismos y canales de comunicación.

¿Cómo me puedo hacer escuchar?



Acercándome a la oficina del Grupo Territorial (GT) o Punto de Atención de la ACR asignado y hablando con el Asistente de atención o con el/la Profesional reintegrador(a).



Llamando desde un teléfono fijo a la línea gratuita 018000 - 911516 o llamando desde un celular Claro o Movistar al numeral #516.

★ Informar si decido trasladarme de ciudad en el GT donde soy atendido antes de irme, esto permite que reciba orientación y datos de contacto del GT que me atenderá, dependiendo de la ciudad a donde me voy a trasladar.



Enviando un correo electrónico a la ACR, a través de la dirección atencionacr@acr.gov.co



Ingresando a la página web de la ACR www.reintegracion.gov.co en el enlace Atención al Ciudadano y dejando mensaje en el espacio de Peticiones, Quejas, Reclamos, Sugerencias, Denuncias (PQRS-D).



Escribiendo en los buzones de opinión y sugerencias ubicados en los Grupos Territoriales y Puntos de Atención.

Mis Expectativas

Aquí empieza un viaje, un camino, una aventura... de mí depende cómo quiero vivirlo y llamarlo, lo importante es que, si me lo tomo en serio, me llevará al encuentro con las cosas más importantes para mí: Mi VIDA, mi FAMILIA, mis AMIGOS, mi TRABAJO, etc.

¿Cuáles son mis expectativas, qué espero de todo esto?



¿Cuáles son mis temores o dudas?

6





Aunque sé que este proceso es mi responsabilidad para reintegrarme por mi mismo/a, en lo económico, en lo social, y en lo educativo, sé que no estoy solo/a, cuento con el apoyo de personas e instituciones que, como yo, creen en la construcción de la paz...

El/La profesional reintegrador(a)

El/La profesional reintegrador(a) será una mano amiga, la persona que conocerá de mis avances, me motivará a seguir, revisará conmigo el cumplimiento de mis compromisos y me ayudará a resolver dudas y a tomar decisiones para seguir adelante en mi proyecto de vida.



Mi profesional reintegrador(a) se llama:

Algunos compromisos conjuntos Aquí escribimos los compromisos conjuntos entre el/la profesional y yo...

Algunos compromisos conjuntos

Aquí escribimos los compromisos conjuntos entre el/la profesional y yo...

A comunicarnos constantemente por teléfono

A mantener actualizados mis datos de contacto

A cumplir las citas y acuerdos

A avisar si no podemos cumplir una cita

Como profesional me comprometo a:

Otros acuerdos:



Mi historia personal

Para empezar, aquí
están los momentos
más importantes de
mi vida.



Algunas ideas o preguntas que me ayudan a recordar mi historia...



★ ¿Quiénes eran mis padres? _____

★ ¿Dónde nació? _____

★ ¿Con quién viví cuando era niño o niña?

★ ¿Cuántos años tenía cuando me fui de mi casa? _____

★ ¿Qué quería ser cuando fuera adulto/a?

★ ¿Qué es lo que más me gusta de mí?

★ ¿Qué es lo que menos me gusta de mí?

★ ¿Qué estoy dispuesto/a a hacer o a cambiar para sentirme orgulloso/a de quién soy?

★ ¿Qué estoy dispuesto/a a hacer para mejorar mis relaciones con:

Padres _____

Hermanos _____

Pareja _____

Amigos _____

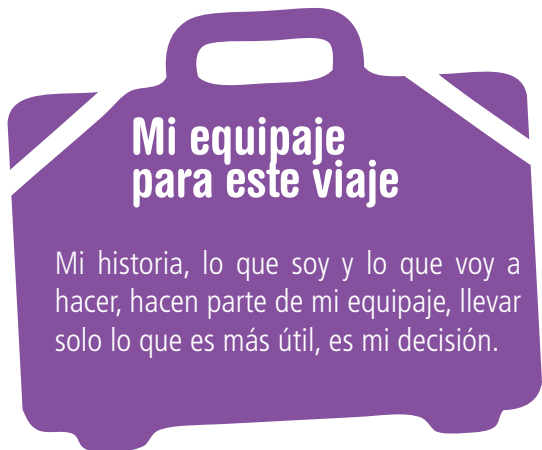
Hijos _____

Compañeros de estudio o trabajo _____

Otros, quien/es? _____

10





¿Qué quiero agregar a mi equipaje?

(Por ejemplo: Sueños, proyectos, disciplina, responsabilidad, respeto, etc.)

Algo que quiero dejar, porque sé que ya no lo necesito:

La ruta o el camino a seguir para convertirme en la persona que quiero ser, es un proceso que haré paso a paso, día a día por algún tiempo.

De mi esfuerzo dependen los beneficios que puedo recibir: Apoyo psicosocial y económico, formación académica, formación para el trabajo, salud, etc.



Tiempo y beneficios

¿Cuánto tiempo estaré en este proceso?

Mi profesional y yo creemos que si trabajo duro, puedo lograr lo que me propongo en:



Al iniciar mi proceso, mientras me adapto, conozco y decido que hacer, cuento con algunos beneficios económicos, que NO SON UN SUELDO, pero me ayudan con mis gastos mientras recibo atención y servicios, lo máximo que puedo recibir son \$480.000 mensuales, pero eso depende de mí.

Servicios	Monto	Tiempo
Atención Psicosocial	\$160.000	Hasta por 30 meses
Formación Académica	\$160.000	Depende del proceso de cada persona.
Formación para el trabajo	\$160.000	Depende del proceso de cada persona.

Mi fecha de ingreso a la ACR:



Día		Mes		Año	
------------	--	------------	--	------------	--

De acuerdo al cuadro anterior, la última fecha en la que recibiré apoyo económico por atención psicosocial es:

Día		Mes		Año	
------------	--	------------	--	------------	--

La ACR tiene un convenio con un banco, en el que tengo una cuenta de ahorros personal para recibir el apoyo económico, pero también puedo usarla para manejar mi dinero en general.



La Ruta de Reintegración



TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

ACR Agencia Colombiana para la Reintegración



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

2 La ACR ayuda a que la personas y su familia queden cubiertos en salud.

6 Al llegar a esta instancia, la ACR puede invertir para que abran su propia empresa, consigan su propia casa o sigan sus estudios.

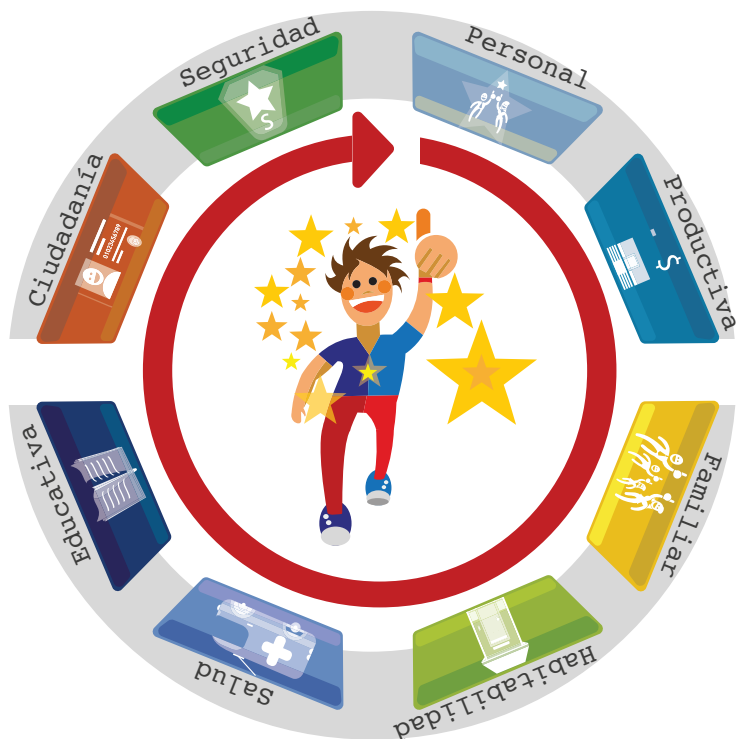


¡Cuidado!
Si las personas vuelven a delinquir, pierden todos los beneficios.

¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?

Hasta aquí entiendo que voy a trabajar sobre varios aspectos de mi vida que, combinados, me ayudarán a ser una persona autónoma y responsable para lograr mi bienestar y sentirme feliz.

¿Cuáles son esas cosas sobre las que voy a trabajar o que quiero incluir en mi equipaje?



¡En el centro estoy yo!

¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar, en cada una de las dimensiones en las que voy a trabajar?

Para responder, completo el siguiente cuadro con ayuda de mi profesional reintegrador(a)

Dimensión o aspecto	¿Dónde o cómo estoy hoy?	¿A dónde quiero llegar?
 <p>DIMENSIÓN Personal</p>		
 <p>DIMENSIÓN Productiva</p>		
 <p>DIMENSIÓN Familiar</p>		
 <p>DIMENSIÓN Habitabilidad</p>		
 <p>DIMENSIÓN Salud</p>		
 <p>DIMENSIÓN Educativa</p>		
 <p>DIMENSIÓN Ciudadana</p>		
 <p>DIMENSIÓN Seguridad</p>		

Plan de trabajo y proyección de metas por año

Después de revisar cómo estoy en cada dimensión o aspecto y la meta final que me he propuesto, puedo definir cómo voy a ir mejorando cada año.



16







Me propongo metas para ser mejor

Hago cosas que me ayuden a cumplir mis metas

A esto le llamo mi plan de trabajo

Dimensión PERSONAL



AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	





Dimensión PRODUCTIVA



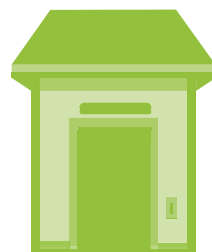
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	







Dimensión FAMILIAR



AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	







Dimensión HABITABILIDAD



AÑO:  1	
AÑO:  2	
AÑO:  3	
AÑO:  4	
AÑO:  5	
AÑO:  6	

Dimensión SALUD



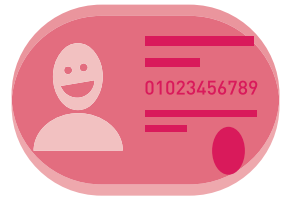
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	

Dimensión EDUCATIVA



AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	

Dimensión CIUDADANA



AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	

Dimensión SEGURIDAD



AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	
AÑO: 	



Todos tenemos Derechos Humanos

Antes de entender mejor en qué consiste cada una de estas dimensiones o aspectos, es importante entender que **SOY UN SER HUMANO** y que eso es muy valioso e importante para mí y para quienes me rodean, pues como ser humano **TENGO DERECHOS Y DEBERES**.

La obligación de respetar, proteger y hacer cumplir los derechos humanos es, en primer lugar del Estado, sin embargo, como individuos, debemos hacer respetar los nuestros, y debemos respetar los de los demás.

¡Así que cuando hablan de **Derechos Humanos**, están hablando de todos y de mí!

Los Derechos Humanos son los que tenemos todos por el hecho de existir, todos los seres humanos nacemos libres e iguales en dignidad y derechos, y como individuos tenemos derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad, sin distinción ni discriminación alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen, etnia, color, religión, lengua, o cualquier otra condición.

En nuestro país, los Derechos Humanos están desarrollados en la Constitución Política de Colombia.







Dimensión PERSONAL

Dimensión PERSONAL



¿Quién Soy?

¿Cuántos años tengo?



Mi fecha de cumpleaños es:

DD
Mes



¿Qué ha significado para mí ser hombre o mujer?

28

¿Qué es para mí lo personal?

Lo personal me ayuda a entender lo importante de VALORARME COMO SER HUMANO "Hombre o Mujer", una persona única y especial.



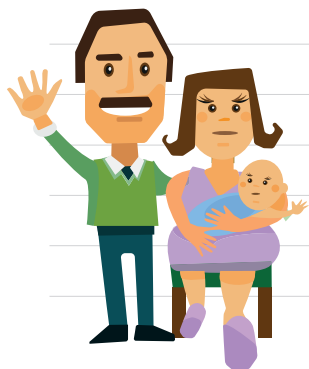
Como persona tengo necesidades físicas, mentales, emocionales y espirituales, que son importantes para mi desarrollo y a las cuales debo prestarles atención.

- ★ Cuando se habla de autoestima y respeto por el otro, se refiere a entender, aceptar y valorar, quién soy como persona y también a los demás que son distintos a mí, aunque en algunos momentos tengamos necesidades, limitaciones y aspiraciones parecidas. Debo comprender que hombre o mujer, joven o adulto, mestizo, indígena o afro, todos tenemos igual valor.
- ★ La idea es aprender cosas que me ayuden a reconocer mis cualidades y mis defectos, y saber de qué soy capaz para mejorar las relaciones conmigo y mi familia, amigos, vecinos, y así mejorar mi calidad de vida.

Mi vida privada y mi sexualidad son asuntos personales

Los Derechos Sexuales y Reproductivos son parte de los Derechos Humanos

¿He oído hablar de los Derechos Sexuales y Reproductivos?



Los Derechos Sexuales y Reproductivos son los relacionados con la sexualidad y la reproducción. Algunos de estos derechos son:

Libertad
Autonomía
Privacidad
Placer
Libre asociación sexual
Educación Sexual
Toma de decisiones sobre tener o no hijos, el número y el espacio de tiempo entre cada uno
Acceso pleno a los métodos anticonceptivos
Atención en salud sexual

Entender que somos distintos y respetar las diferencias pasa por aceptar que puede haber personas con distinta orientación sexual. La orientación sexual es la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un sexo diferente al suyo (heterosexualidad), de su mismo sexo (homosexualidad) o de ambos sexos (bisexualidad). Colombia diversa, 2012.

Aquí registro las metas y compromisos que haga en mi plan de trabajo para mejorar lo relacionado con mi **Dimensión Personal**

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 1		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 2		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 3		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 4		
Logros		Dificultades

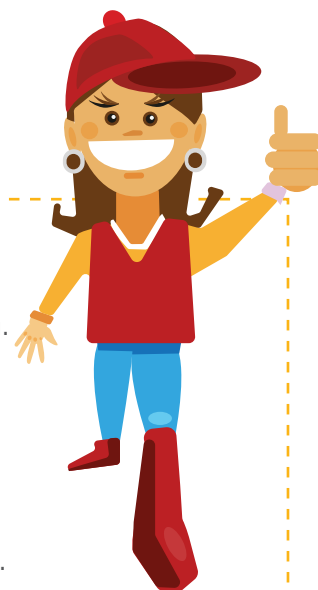
Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 5		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 6		
Logros		Dificultades

Cuando haya pasado el tiempo acordado con mi profesional reintegrador(a), revisamos mis logros en la dimensión **personal**

	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA
¿Cómo estoy ahora?			
¿Cómo me siento?			
¿Valió la pena hacer este ejercicio?			
¿Qué fue lo que más me gustó?			
¿Qué fue lo más difícil?			
¿Percibo algún cambio importante en mí?			
¿Ha cambiado la manera como veo a los demás?			
¿Alguien más se ha dado cuenta de los cambios en mi manera de ser o de comportarme?			

Sugerencias...



- ✖ Respeto y no discrimino a otros, quiero sentirme respetado y no ser discriminado.
- ✖ Me doy cuenta y puedo hablar de las cosas que me atemorizan.
- ✖ Me doy cuenta porqué reacciono de la manera que a veces lo hago.
- ✖ Escucho las opiniones de los demás y si no estoy de acuerdo, lo digo con respeto.
- ✖ Soy capaz de decir que NO, cuando creo que algo es incorrecto.
- ✖ Enfrento y resuelvo mis dificultades con optimismo y cumpla los compromisos que asumo.
- ✖ Expreso mis sentimientos de afecto hacia las personas que son importantes para mí.
- ✖ La atención psicosocial tiene que ver con la posibilidad de entender y poder hablar sobre mi Proceso, de lo que pasa día a día en mi vida, con mi profesional reintegrador(a).

INSTITUCIONES DE APOYO PARA MIS DERECHOS COMO PERSONA

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>Promoción y Defensa de los Derechos Humanos www.defensoria.gov.co directorio de sedes regionales</p> <p>Email: atencionciudadano@defensoria.gov.co Línea gratuita nacional 018000914814</p>	
<p>Personerías Municipales</p> <p>Velan por el pleno goce de los derechos fundamentales de las personas y realizan acompañamiento en la defensa de sus derechos, a través de la orientación, asistencia o intervención ante las autoridades involucradas en la vulneración.</p> <p>Buscar internet el directorio según el municipio donde usted viva o se encuentre.</p>	





Dimensión PRODUCTIVA

Dimensión PRODUCTIVA



¿Qué es para mí ser productivo(a)?

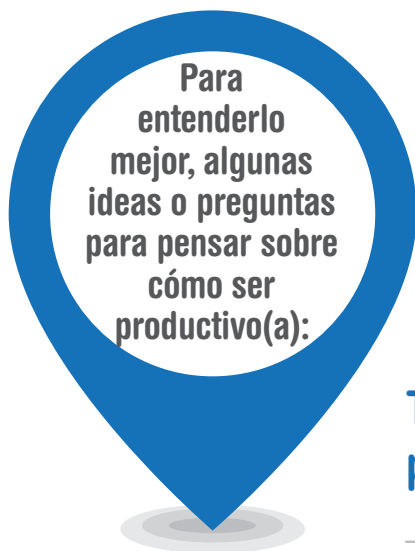
Tengo experiencia en...

Me gustaría trabajar en...

38

Ser productivo tiene que ver con lo que estoy en CAPACIDAD DE HACER para desarrollar actividades que me permitan obtener ingresos de forma legal, y así mejorar mis condiciones de vida y las de mi familia.

- ★ Para mantenerme en la legalidad y sacar adelante a mi familia es muy importante generar ingresos económicos permanentes.
- ★ Si soy soltero(a), puedo trabajar para ayudar a mi familia y ahorrar para mi estudio.
- ★ Si me capacito para mejorar mis habilidades laborales, estaré más preparado(a) para buscar un empleo y mejorar mis ingresos.



Tengo expectativas sobre la posibilidad de capacitarme en _____ para conseguir un empleo.

Tengo expectativas sobre la posibilidad de capacitarme en _____ para iniciar mi propio negocio.

A mí me gusta trabajar en _____ (el campo o la ciudad), así que mi proyecto es trabajar como _____ (oficio) en _____ (lugar)

En el SENA hay muchas opciones de cursos para capacitarme. Me gustaría empezar por un curso de _____ para aprender sobre _____

Alguna vez hice un curso de _____, me gustaría reforzar lo que aprendí, para poder ponerlo en práctica ahora en _____

Cuando haya pasado el tiempo acordado con el/la profesional reintegrador(a), revisamos mis logros en la dimensión **PRODUCTIVA**

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 1		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 2		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 3		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 4		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 5		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 6		
Logros		Dificultades

Aprecio los consejos que me dan para enfrentar y resolver mis dificultades para ser productivo(a), aquí algunos de estos consejos:

La ACR me ofrece Beneficios de Inserción Económica. Dependiendo de mi situación particular, hay tres alternativas y varias opciones para obtener alguna de ellas:

1 Beneficio de estímulo económico a la empleabilidad: Ofrece recursos (\$\$\$) para personas como yo, que tienen un empleo en una empresa o trabajan como independientes y desean adquirir una vivienda nueva o usada, o el pago de crédito hipotecario.

Como los requisitos y montos dependen de varios requisitos (establecidos en la Resolución 0754 de 2013) pregunto a mi profesional reintegrador(a): ¿cuáles podrían aplicar para mi situación?

2 Beneficio de capital semilla para la financiación de un plan de negocio: Este puede hacerse efectivo una sola vez, previa disponibilidad presupuestal de la ACR. Este beneficio tiene dos modalidades: Emprendimiento o Fortalecimiento de un plan de negocio.

Por mi situación, las condiciones para la modalidad a la que puedo aplicar son:



Cuando haya pasado el tiempo acordado con el/la profesional reintegrador(a), revisamos mis logros en la **Dimensión Productiva**

	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA
¿Tengo trabajo?			
¿Estoy generando ingresos?			
¿Aporto a las necesidades de mi familia?			
¿Qué he aprendido de este proceso?			
¿Qué fue lo más difícil?			
¿Creo que las cosas van a seguir mejorando?			
¿He concretado algunas de las metas que me propuse?			
¿Qué debo hacer para seguir mejorando?			

Sugerencias...

- ✦ Si me capacito en una actividad u oficio tendré más oportunidades de conseguir un empleo o iniciar mi propio negocio.
- ✦ Si alguien más de mi familia se capacita para el trabajo, todos aportaremos para nuestro sostenimiento y bienestar.
- ✦ Es muy importante conocer sobre el manejo del dinero en el hogar, la idea es no gastar más de lo que gano (ganamos), evitar endeudarme (endeudarnos) y si me (nos) va muy bien, ahorrar para cumplir los sueños.
- ✦ Con el apoyo de mi familia puedo hacer un plan y proyectar lo que quiero (queremos) conseguir si mantengo (mantenemos) o mejoro (mejoramos) los ingresos.
- ✦ El SENA y otras entidades tienen bolsas de empleo gratis donde puedo inscribirme y aprender a llenar una hoja de vida, prepararme para una entrevista y otras cosas importantes para conseguir un buen trabajo.
- ✦ El SENA permite validar los conocimientos y experiencia sobre un oficio y obtener un diploma para ser contratado por una empresa.
- ✦ Si mi decisión es tener un negocio propio, además de la ayuda económica, debo asesorarme con personas expertas para sostenerlo y hacerlo crecer.
- ✦ Para conseguir un empleo debo seguir varios pasos y saber varias cosas como:
 - Hacer una hoja de vida
 - Inscribirme en un bolsa de empleo
 - Presentar una entrevista



- ✦ Para tener un contrato por prestación de servicios en una empresa debo obtener el RUT (Registro Único Tributario), este gratuito y el trámite se hace en cualquier oficina de la DIAN.
- ✦ También puedo obtener, si me solicitan, antecedentes judiciales en la página web de la policía (www.policia.gov.co)
- ✦ Existen distintas bolsas de empleo: El SENA, las cajas de compensación familiar, alcaldías, bolsas de empleo en internet y agencias privadas. Todas las puedo encontrar en un solo sitio llamado Servicio de Empleo en la página web de la asociación nacional de cajas de compensación familiar <http://www.asocajas.org.co/>

INSTITUCIONES DE APOYO A MI DESARROLLO PRODUCTIVO

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>Más trabajo www.sena.edu.co EMPLEABILIDAD http://www.sena.edu.co/oportunidades/trabajo/Paginas/Empleabilidad.aspx EVALUACION Y CERTIFICACION POR COMPETENCIAS LABORALES http://www.sena.edu.co/oportunidades/trabajo/Paginas/Evaluacion-y-Certificacion-por-competencias-laborales.aspx EMPRENDIMIENTO Y EMPRESARISMO http://www.sena.edu.co/oportunidades/emprendimiento-y-empesarismo/</p>	
 <p>https://agenciapublicadeempleo.sena.edu.co</p>	
 <p><small>Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales</small></p> <p>http://www.dian.gov.co/ Inscripción en el RUT como persona natural o jurídica</p>	
 <p>Servicio de Empleo</p> <p>http://serviciodeempleo.gov.co/ Varias bolsas de empleo (incluidas las cajas de compensación familiar)</p>	





Dimensión FAMILIAR

Dimensión FAMILIAR



¿Con quién vivo?

¿Qué quiero para mi familia?

¿Qué quiere mi familia de mí?

Escribo o dibujo sobre mi familia (esposo/a, hijos, padres, etc.)

¿Qué sueños o metas tenemos como familia?



Recuerdo y comprendo lo que se necesita para que **LA FAMILIA SEA UN ENTORNO PROTECTOR** donde haya una sana convivencia y se promuevan los derechos y deberes familiares.

- * Es muy importante consolidar relaciones familiares adecuadas, y en eso los adultos tenemos la mayor responsabilidad.
- * Debemos tener paciencia para escuchar, ayudar a solucionar problemas en casa, respetar creencias e identificar modos de relacionarnos inadecuados.

¿Qué cosas son importantes para tener buenas relaciones familiares?

Ejemplos más comunes de falsas creencias de género

Las mujeres :	Los hombres :
Se hicieron para la vida doméstica.	Su vida está destinada al trabajo, a la calle por eso son competitivos y líderes.
Son dependientes del marido.	Son independientes.
Son emocionales e intuitivas.	Son racionales y lógicos, no lloran.
Son cálidas y delicadas.	Son fuertes y rudos.
Son inseguras, indecisas.	Son decididos.
Su sexualidad es para la reproducción, el sueño de toda mujer es ser madre.	Su sexualidad está destinada al placer, antes que a la reproducción.
Son seres incompletos...se es mujer cuando se logra ser madre, ser esposa, ser hija.	Son seres completos, no necesitan de nadie para ser ellos mismos.

Para reflexionar

¿Creo que alguno o todos los mitos citados son verdaderos? _____

¿Por qué? _____

Estás de acuerdo con esta frase: "El machismo es solo un problema de hombres" SI / NO

¿Por qué? _____

Escribe algunos dichos o frases que conozcas y que estén relacionados con las diferencias entre hombres y mujeres.

¿De qué manera crees que estas ideas afectan la vida familiar, de pareja y en comunidad?

52



Todas estas creencias afectan nuestra comunicación, y esto es fundamental para la convivencia familiar, sabemos cosas, pero podemos aprender nuevas cosas, para no enseñar lo que no nos gusta o cosas erradas a nuestra familia.



Dos preguntas clave para tomar conciencia:

¿Qué quiero comunicar? _____

¿Cómo lo estoy haciendo? _____

Qué pasa si digo...

Eres muy bonita
Eres inteligente

Es distinto si digo...

Eres muy necio
No sirves para nada

<p>¿Cómo me expreso?</p>	<p>¿Cómo se expresa mi pareja?</p>
<p>¿Cómo se expresan mis padres?</p>	<p>¿Cómo se expresan mis hermanos(as)?</p>
<p>¿Cómo se expresa mi hijo (a)?</p>	<p>Si quiero que mi hijo (a) haga su tarea, ¿cómo se lo digo?</p>



Algunas pautas de buen trato, para completar con mi familia:

<p>¿Qué es lo que más hacemos: Animar o regañar?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>	<p>¿Por qué?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
--	------------------------------------

¿Nos gustan los regaños?

¿Por qué? _____

¿Existen normas para la convivencia en nuestro hogar?

¿Son claras e iguales para todas y todos? _____

¿Se enseña con el ejemplo, o se dice una cosa y se hace otra?

¿Le pido a los niños(as) que hagan lo que yo no hago?

¿Por qué? _____

¿A veces somos inflexibles?

¿Por qué? _____

¿Hablo a mi esposo(a), hijos(as) o familia de forma tranquila, despacio y con tono de voz moderado?

¿Entendemos la diferencia entre corregir el comportamiento, y no a la persona?

¿Los adultos aceptamos los sentimientos de los niños(as)?

¿Cómo se sienten los niños(as) de la casa?

¿Se sienten tratados(das) igual? _____

Violencia Basada en Género

(VBG) es cualquier acción o conducta contra un hombre o una mujer, por el hecho de ser hombre o mujer, que cause la muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, tanto en el ámbito privado como en el público. (Ley 1257 de 2008)

Tipos de Violencia Basada en Género VBG

- Física** Golpes, mutilaciones, quemaduras, uso de armas, encierro, etc.
- Psicológica** Humillación, explotación, intimidación, degradación psicológica, agresiones verbales, privación de libertades y derechos, etc.
- Sexual** Obligación a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales, mediante el uso de la fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal.
- Económica** Chantaje económico, quitarle el dinero que gana, que la pareja tenga el control absoluto de los ingresos de la casa y que otras personas distintas a la pareja y la familia se beneficien de su trabajo, etc.
- Trata de Personas** Violencia sexual y económica. Es un delito cometido al captar, trasladar, acoger o recibir, a una persona, dentro del territorio nacional o hacia el exterior, con fines de explotación laboral y/o sexual. (Art.188 Código Penal)

56

Leo los siguientes casos y completo a que tipo de violencia se refieren



Al llegar a esta ciudad me empleé en una casa de familia, en la que me pagan \$160.000 incluyendo transporte, trabajo de lunes a sábado de 8 de la mañana a 6 de la tarde, aunque a veces me toca quedarme hasta las 8 de la noche. Como no tengo estudio me toca permanecer allí, pues no veo otra alternativa.

¿Qué tipo de violencia es?

¿Qué tipo de violencia es?

Cuando él llega buscando una relación sexual, aunque yo no lo desee, me callo y acepto, pues no quiero un escándalo, ni que los niños ni los vecinos se den cuenta. Nadie debe saber que aunque mi esposo es un padre responsable me obliga a tener relaciones sexuales.

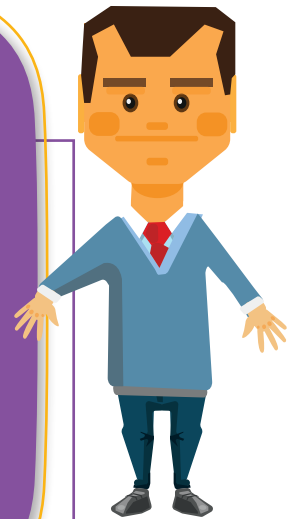


Ayer escuchamos que la vecina gritaba y gritaba. Hoy en la panadería ella llevaba puestos unas gafas oscuras, y una blusa que le cubría el cuello y los brazos, y ni siquiera quiso darnos la cara para el saludo. Luego don Floro el panadero nos contó que ella le dijo que no soportaba más tantos golpes del marido, pero que le daba miedo denunciarlo.

¿Qué tipo de violencia es?

¿Qué tipo de violencia es?

Mi sobrina fue a una bolsa de empleo que le recomendó una vecina para irse a trabajar a Estados Unidos, la recomendación fue que se fuera bien presentada que no importaba si ella no sabía hablar inglés, que allá se encargaban de eso, tampoco que se preocupara si no tenía plata pues ellos se encargan de todos los trámites y ya cuando ella esté allá trabajando les pague. Al llegar a la agencia migratoria la hicieron desnudar y la examinaron toda, ella les entregó sus papeles y le dijeron que en un mes se la llevarían. Hace 5 meses que se fue y no sabemos nada de ella.





El compromiso de no reproducir y transmitir estos patrones de comportamiento es responsabilidad de cada uno de nosotros.

¿Conozco algún caso de violencia de género? _____
¿Sé qué hacer o cómo ayudar a la persona afectada? _____

¿Sé a dónde acudir o pedir ayuda en una situación de violencia? _____

A continuación se ilustran las entidades que hacen parte de la ruta de atención básica para casos de violencia intrafamiliar o violencia de género:

58



Aquí registro las metas y compromisos de mi plan de trabajo para mejorar lo relacionado con mi Familia

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 1		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 2		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 3		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 4		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 5		
Logros	Dificultades	

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 6		
Logros	Dificultades	

Aprecio los consejos que me dan para enfrentar y resolver mis dificultades a nivel familiar. Estos son algunos de ellos:

Una de las tareas más importantes es la de criar y educar a los hijos, y no nacimos aprendidos, lo primero que debemos hacer es conocer y respetar los derechos de los niños y las niñas



Derechos de los niños y las niñas



62

- 1** A no ser discriminados
- 2** A gozar de una seguridad social
- 3** A tener un nombre y una nacionalidad
- 4** A disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados
- 5** A recibir atención y cuidados especiales cuando tiene algún impedimento físico, mental o social
- 6** Al amor y a la familia
- 7** A la educación
- 8** A ser los primeros en recibir atención en situaciones de emergencia
- 9** Al buen trato
- 10** A la protección contra todo tipo de discriminación y a la educación en la tolerancia frente a las diferencias



¿Sé que son las pautas de crianza?

Las **PAUTAS DE CRIANZA** se refieren a la forma de **criar, cuidar, educar y, seguro,** solo conocemos las que nos tocaron a cada uno(a), pero no son las únicas, y no necesariamente son las mejores.

Por difícil que sea, debemos poner límites a los hijos(as), eso supone corregir lo que hacen mal y estimular lo que hacen bien

Debemos decirles que los aceptamos y los amamos, aunque no estemos de acuerdo con su comportamiento

Corregir es educar, no se aprende con el castigo físico, eso sólo genera resentimientos y malos hábitos en los menores

No necesitamos gritar, ni amenazar, para que nuestros hijos(as) entiendan lo que queremos que hagan para su bienestar

Para ganar la confianza de nuestros hijos(as) debemos estar dispuestos a escuchar, para que también nos escuchen, propiciando una conversación abierta, sin apresurarnos en sacar conclusiones

Como su bienestar y desarrollo es nuestra responsabilidad, los menores de edad no deben trabajar ni exponerse a otros riesgos

Tiempo para recrearse y compartir



- ✦ Compartir tiempo con nuestra familia o amigos no debe ser una tarea aburrida, ni costosa. Dependiendo del lugar donde estemos, podemos buscar sitios de recreación y sano esparcimiento como ríos, parques, canchas, donde podamos compartir un rato agradable con nuestros seres queridos o celebrar las fechas especiales
- ✦ Dependiendo si estoy en una ciudad, en un pueblo o en una vereda, las opciones varían, pero siempre hay actividades para hacer en familia y mucha de esta oferta es gratuita o de bajo costo.
- ✦ En la zona rural predominan actividades de recreación como bingos, torneos de fútbol, campeonatos deportivos inter veredales, entre otros.



- ✦ En las ciudades, hay parques, canchas, zoológicos, museos, bibliotecas, cine, conciertos, teatro, presentaciones artísticas, etc.

64

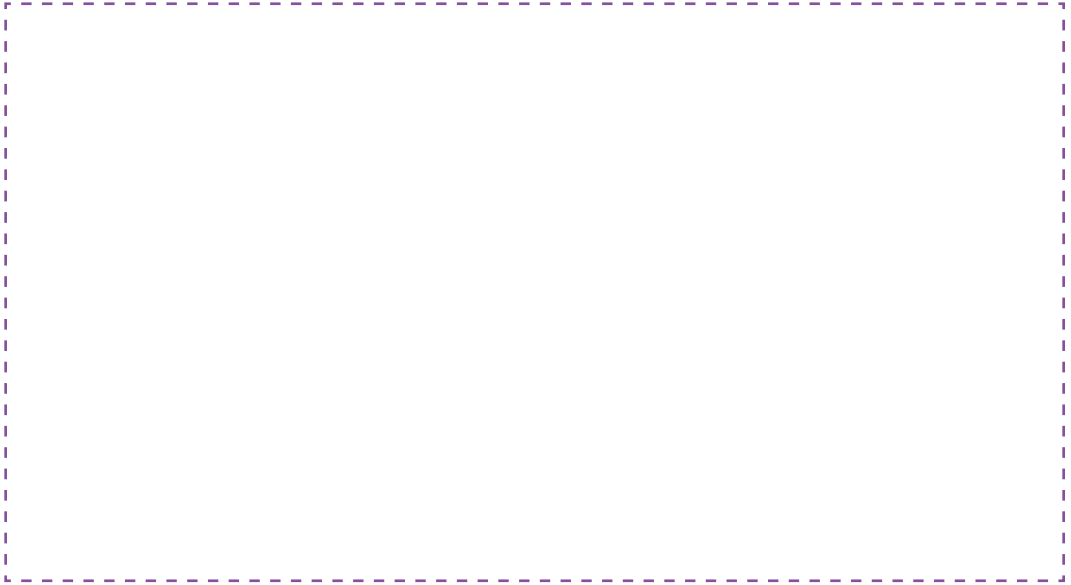
¡Debo buscar la información en el lugar donde vivo!

Algunos de los lugares donde normalmente está disponible esta información son la Junta de Acción Comunal (JAC), la parroquia del barrio o vereda, el centro de salud, la escuela, el colegio, la Casa de la Cultura y la Alcaldía.



¿Qué cosas me gusta hacer con mi familia?

Pego aquí una foto o hago un dibujo de una actividad en familia



Respecto al dibujo o foto anterior, escribo:

¿Cuándo y dónde ocurrió? _____

¿Cómo nos sentimos? _____

¿Nos gustó? _____

¿Hemos planeado otra actividad similar? _____

¿Cuándo la vamos a realizar? _____

¿En dónde? _____

Cuando haya pasado el tiempo acordado con el/la profesional reintegrador(a), revisamos mis logros en la **dimensión FAMILIAR**

	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA
¿Cómo me siento con mi familia?			
¿Cómo se siente mi familia conmigo?			
¿Hemos compartido esta información?			
¿Qué hemos aprendido?			
¿Qué fue lo que más nos gustó?			
¿Qué fue lo más difícil?			
¿Percibo algún cambio importante en nuestras relaciones?			
¿Qué debemos hacer para seguir mejorando?			

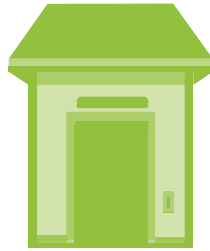
Aquí escribo mis dudas y dificultades para cumplir con lo que me propuse a **nivel familiar** y recordar que debo hablarlo con mi profesional reintegrador(a), cuando hagamos la evaluación de mi plan de trabajo

Sugerencias...

- * "Las mujeres en la casa" ¡Este un cuento del pasado! Las mujeres también pueden capacitarse y aspirar a un buen empleo
- * Ser mamá es una opción, no una obligación
- * El cuidado del hogar y de los hijos debe ser una responsabilidad compartida con la pareja
- * Una mujer que es mamá, aunque debe cuidar sus hijos, también puede capacitarse o vincularse a una actividad que le permita obtener ingresos para cubrir sus necesidades y aportar al sostenimiento del hogar
- * Hombres y mujeres debemos estar atentos a identificar y corregir los comportamientos violentos en las relaciones de género dentro de la familia
- * Es muy importante reconocer los distintos tipos de violencia, sus manifestaciones en la familia, y los efectos que producen a nivel individual, familiar y social
- * La planificación familiar es un derecho de hombres y mujeres, todos tenemos derecho a decidir cuántos hijos queremos tener y en qué momento

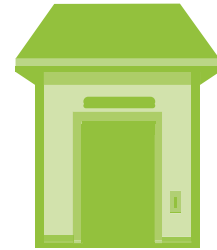
INSTITUCIONES DE APOYO PARA MI GRUPO FAMILIAR

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>BIENESTAR FAMILIAR www.icbf.gov.co Línea para denunciar maltrato infantil 018000918080</p>	
 <p>www.casasdejusticia.gov.co Funcionan a nivel municipal</p>	
 <p>Linea Mujer 155 Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia a nivel nacional</p>	
 <p>www.equidadmujer.gov.co Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer equidadmujer@presidencia.gov.co</p>	



Dimensión HABITABILIDAD

Dimensión HABITABILIDAD



La habitabilidad hace referencia al lugar y las condiciones en las que vivo con mi familia.

Pega una imagen o haz un dibujo

Donde vivo ahora es...

Donde quiero vivir es...

Mi casa tiene _____ espacios	Me gustaría que mi casa tuviera _____

70
Mi sueño es cambiar de vivienda en _____ (escribe tiempo en semanas, meses o años)



La habitabilidad se refiere a las capacidades que tengo, junto con mi familia, para mejorar las condiciones en las que vivo

Estamos acostumbrados a vivir como aprendimos en el lugar donde crecimos pero, así tenga pocos recursos, debo procurar mejorar el espacio físico donde vivo, y hacerlo agradable para compartir la vida familiar

El bienestar en mi hogar contribuye a la dignidad humana y eso se refleja en calidad de vida y en las relaciones de quienes compartimos este espacio

La vivienda es un lugar indispensable para nuestra vida, necesario para el desarrollo personal y de la familia.

- ★ Debe brindar seguridad, protección, intimidad y contribuir al bienestar de nuestra vida familiar.
- ★ Las condiciones de la vivienda afectan de forma positiva o negativa la salud de quienes la habitan.
- ★ El lugar donde vivo con mi familia debería ser un lugar seguro, tanto por los materiales en que está construido como por su ubicación y la disponibilidad de servicios públicos.
- ★ ¿Es mi casa un lugar seguro? _____
¿Por qué? _____

- ★ Si mi/nuestra casa no es como nos gustaría, podemos hacer cosas para hacerla un lugar agradable.
- ★ ¿Qué podemos hacer para mejorar las condiciones, mientras nos vamos a otro sitio?

- ★ Todos somos responsables del bienestar, la comodidad y la convivencia en el lugar donde vivimos
El exterior de nuestra casa también es importante, ¿cómo lo cuidamos?

Aunque no vivamos en casa propia y paguemos arriendo o vivamos donde algún familiar o conocido, igual debemos cuidar nuestro espacio, ya que allí pasamos tiempo descansando o compartiendo en familia



Tener una vivienda propia es un sueño compartido con mi familia, pero no sabemos qué hacer para conseguirla...

Dibujo, o recorto y pego, una imagen de la casa donde me gustaría vivir

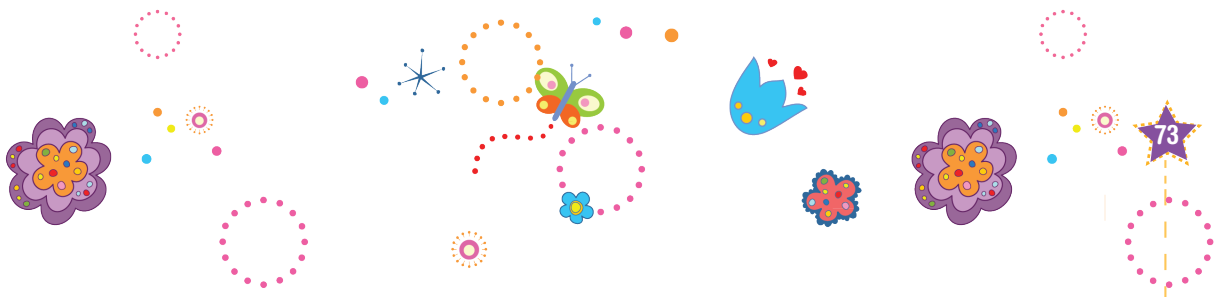
A large empty rectangular box with a green border, intended for drawing or pasting a picture of a house.



Existen servicios y programas para comprar vivienda, y algunas opciones que ayudan a concretar este sueño: Ahorros, créditos, subsidios.

Acorde con mis condiciones económicas, y la oferta de vivienda disponible en el lugar donde vivo, puedo con mi familia implementar estrategias de ahorro y crédito que nos permitan a mediano y largo plazo alcanzar nuestras metas orientadas a la adquisición y/o mejora de vivienda.

Adicionalmente, hacia el final de mi Proceso de Reintegración, tengo derecho al Beneficio de Inserción Económica (BIE), que puedo usar, entre otras, para adquirir vivienda propia.



Aquí registro las metas y compromisos que hago en mi plan de trabajo para mejorar lo relacionado con la **Habitabilidad**

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 1		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 2		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 3		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 4		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 5		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 6		
Logros		Dificultades

Aprecio los consejos que me dan para enfrentar y resolver dificultades respecto a mi vivienda y condiciones del lugar donde vivo, estos son algunos de ellos:

--

Tan importante como conocer la oferta institucional disponible en el lugar donde vivo, es tener redes de apoyo (con familiares y amigos) y reconocer el aporte que puedo hacer al entorno comunitario, en el que vivimos.

Aquí escribo mis dudas y dificultades para cumplir con lo que me propuse respecto a mis condiciones de habitabilidad. Así podré recordarlas y hablarlas con mi profesional reintegrador(a), cuando hagamos la evaluación de mi plan de trabajo



Cuando haya pasado el tiempo acordado con el/la profesional reintegrador(a), revisamos mis logros en la dimensión **habitabilidad**


	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA
¿Dónde vivo ahora?			
¿Con quién vivo ahora?			
¿Cómo me siento?			
¿He hecho cambios en el lugar donde vivo?			
¿Qué es lo que más me gusta del lugar donde vivo?			
¿Qué es lo que menos me gusta del lugar donde vivo?			
¿Está en mis planes comprar una casa?			
¿Alguien más me apoya en esta idea?			
¿Tengo claro lo que debo hacer para lograrlo?			

Sugerencias...



- * Independiente de mi situación económica, puedo tener unas condiciones adecuadas del lugar donde vivo.
- * Mi casa puede ser un lugar humilde, pero debo mantenerlo limpio y ordenado, porque mi familia y yo lo merecemos
- * Con materiales reciclados como botellas de plástico, llantas, entre otros, puedo elaborar manualidades para decorar mi casa (materas, lámparas, sillas, etc.)
- * Es muy importante entender que el hacinamiento es un problema de salud, debemos separar el lugar donde duermen adultos y niños(as), cada persona merece privacidad y respeto.
- * De acuerdo a mis condiciones, puedo conseguir objetos sencillos y económicos que puedo usar para separar los espacios en la vivienda destinados a distintas actividades como dormir, cocinar, etc.
- * Debo cuidar y enseñar a los niños(as) a cuidar el entorno, por ejemplo: A no tirar basuras en la calle y a mantener en buenas condiciones los lugares donde vamos a jugar o descansar, como los parques y los ríos.

INSTITUCIONES DE APOYO PARA MI HABITABILIDAD

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>ACR Agencia Colombiana para la Reintegración</p> <p>Beneficios de Inserción Económica (BIE)</p>	

INSTITUCIONES DE APOYO PARA MI HABITABILIDAD

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>Ministerio de Vivienda www.minvivienda.gov.co</p>	
<p>Programas de Vivienda para Ahorradores - CASA AHORRO http://www.minvivienda.gov.co/vipa - MI CASA YA! http://www.minvivienda.gov.co/mi-casa-ya</p>	
 <p>Fondo Nacional del Ahorro http://www.fna.gov.co/ Línea Gratuita 018000527070</p>	
<p>CAJAS DE COMPENSACION FAMILIAR Subsidios para adquirir vivienda Crédito para mejoramiento de vivienda Pregunta en tu municipio O busca en la web Asociación Nacional de Cajas de Compensación http://www.asocajas.org.co/</p>	

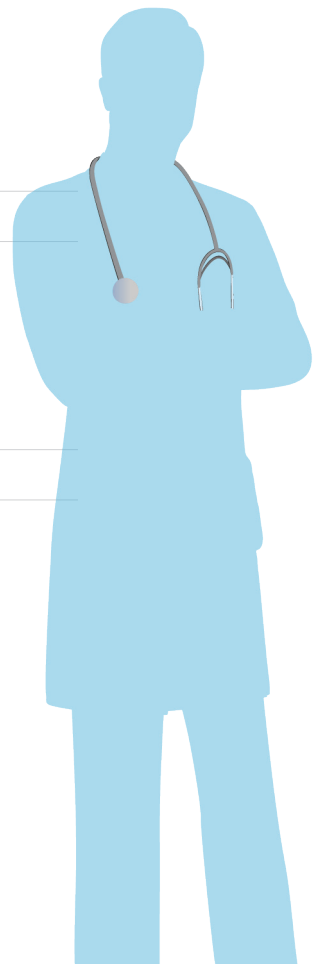




¿Qué es para mí la Salud? _____

¿De qué depende mi salud? _____

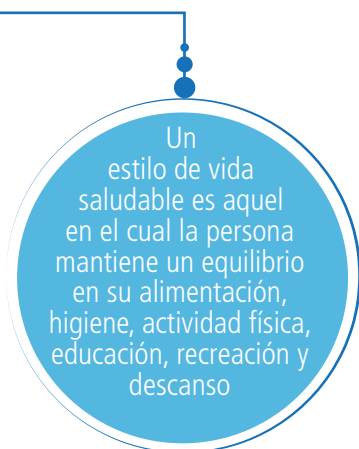
¿Le doy importancia a mi salud y la de mi familia?



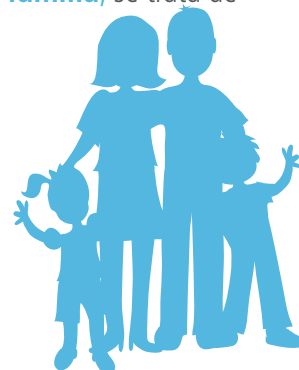
¿Entiendo que es la salud mental?



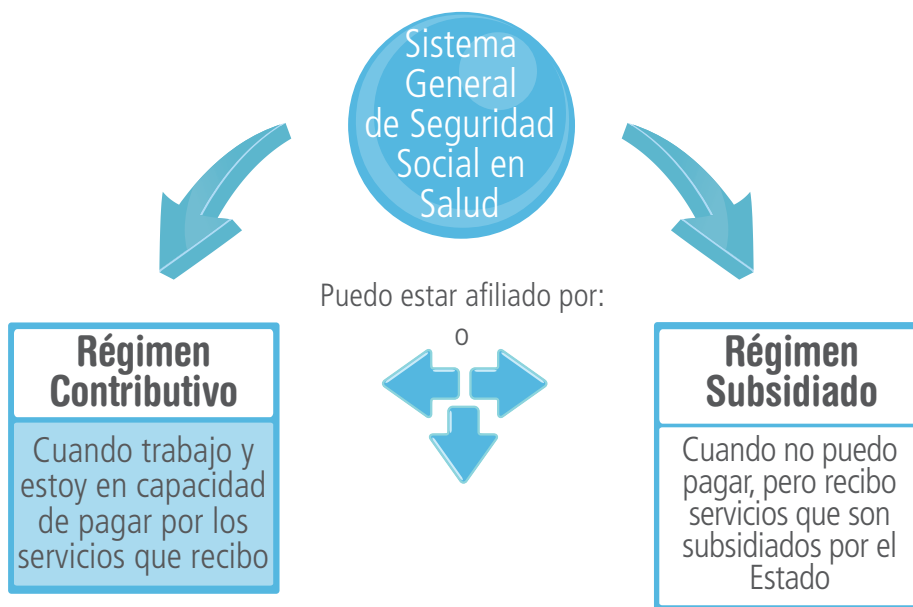
Reconozco que debo fortalecer mis capacidades y las de mi familia para desarrollar **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**, a partir de la promoción y prevención de nuestra salud física y mental.



Mi salud es una responsabilidad conmigo mismo(a) y con mi familia, se trata de lo que hago para estar bien física y emocionalmente, y eso tiene que ver con la alimentación, la actividad física, la recreación, mis relaciones, etc.



Una cosa es mi salud y otra es el sistema y los servicios de salud

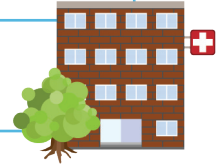


Puedo cambiar de uno a otro según mi situación, pero siempre debo avisar a las entidades antes de hacerlo

Mi EPS es:

Dirección:

Teléfono:



**La salud no se resuelve teniendo un carné de afiliación,
¡La salud es mucho más que no enfermarse!**

Por eso, es importante entender que todo lo que pasa a mí alrededor puede afectar mi salud y la de mi familia

¿Entiendo dónde están las cosas de las que depende mi salud?

Emociones: Sentir cariño y amor hacia mí mismo y los demás

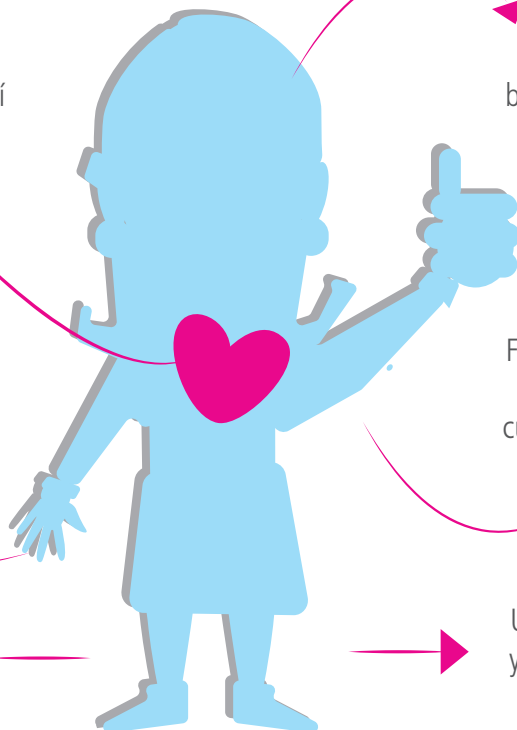
Mente: Sentirme bien, estar tranquilo, divertirme

Relaciones: Sentirme respetado y respetar a los demás

Físico: Que no tenga dolor, y todo mi cuerpo funcione bien

Posibilidad de ser autónomo y cumplir con mis deberes

Uso adecuado, libre y responsable de mi sexualidad



Contesto estas preguntas para mí mismo(a): marcando X	Si	No
1. ¿Tengo algún problema médico que me impida vivir bien o trabajar?		
2. ¿He sufrido alguna amputación o tengo alguna discapacidad física?		
3. ¿Soy una persona mayor de 60 años?		
4. ¿Algún familiar o alguien cercano me ha dicho que debería dejar de tomar licor?		
5. ¿Algún familiar o alguien cercano me ha dicho que debería dejar de fumar o de consumir alguna sustancia ilegal?		
6. ¿Tengo problemas para dormir? (me despierto frecuentemente con pesadillas o no puedo conciliar el sueño)		
7. ¿Me siento triste frecuentemente, como si perdiera las ganas de vivir?		
8. ¿Estoy preocupado(a) por mi seguridad constantemente, siento que alguien me puede hacer daño?		
9. ¿Soy una persona que no me controlo cuando tengo rabia y termino rompiendo cosas o agrediendo a otras personas?		
10. ¿Soy una persona desconfiada, tanto que prefiero estar solo(a) la mayor parte del tiempo?		
11. ¿No me siento tranquilo(a) casi nunca, en ningún lugar?		

Si contesté SI a una o más preguntas, es muy probable que mi SALUD esté afectada en alguna de sus partes.



¿Recuerdas el dibujo anterior?

Para buscar ayuda puedo pedir apoyo al profesional reintegrador(a) o al profesional clínico o de salud mental (**) de la ACR

(**) En los Grupos Territoriales de la ACR hay profesionales especializados para asesorarme a mí y a mi familia en salud general y salud mental.

En el GT al que pertenezco el profesional clínico se llama:

su teléfono es:

Desde aquí pueden hacerme la remisión para ser atendido/a por medicina especializada, en caso de ser necesario.

La salud implica derechos y deberes

En nuestro país, la salud es un derecho fundamental, es decir, que todas las personas tenemos derecho a "disfrutar del más alto nivel de bienestar físico, mental y social"

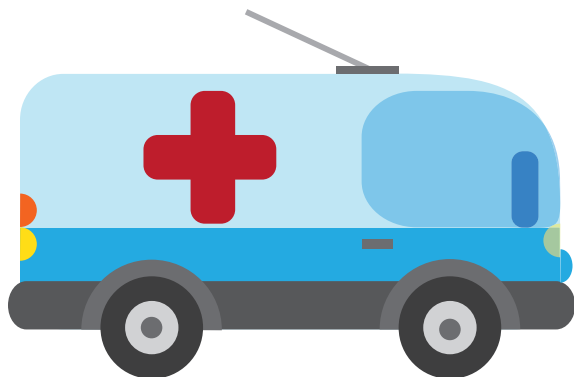


También tenemos derecho a:

- + Igualdad de trato y oportunidades en el acceso a las actividades de promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y cuidados para todas las personas.
- + Conocer la red de instituciones donde me pueden atender
- + Contar con programas de salud sexual y reproductiva, control prenatal y de atención y manejo de enfermedades crónicas como: cáncer, diabetes, hipertensión, VIH/SIDA.

¿Cuáles son mis deberes en salud?:

- + Cuidar mi salud, la de mi familia y mi comunidad, esto implica estar informados y cambiar o adoptar hábitos saludables
- + Evitar hábitos que afecten de manera negativa mi salud y la de mi familia (desequilibrio alimenticio –exceso de dulces, harinas y grasas), consumo de cigarrillo, alcohol y drogas ilícitas



¿Y qué responsabilidades asumo?

- + Brindar la información requerida para la atención médica
- + Cumplir con las recomendaciones de los profesionales de salud (médicos, enfermeras, etc.) que me atiendan
- + ¿Cómo cumplo mis deberes?:



¿Cuándo debemos asistir a los servicios de salud?

- + Cuando tenemos una urgencia, es decir una situación que pone en riesgo nuestra vida
- + Cuando tenemos síntomas que requieren atención y detección, o tratamiento de enfermedades
- + Cuando necesitamos rehabilitación en caso de discapacidad
- + Cuando somos víctimas de situaciones de violencia intrafamiliar, violencia o abuso sexual



Si tengo dificultades en el acceso o calidad del servicio de salud que me prestan a mí o a mi familia, puedo recurrir a las Oficinas de atención al usuario que existen en todas las entidades de salud, allí me orientan, reciben peticiones, quejas o reclamos.

¿Qué puedo hacer si no recibo respuesta a mis solicitudes en la Oficina de atención al usuario de mi EPS o si la respuesta no satisface mis necesidades?

Puedo poner una queja ante la Superintendencia de Salud, que es la entidad que vigila todas las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud en Colombia.

Al final de esta sección encuentro los datos de contacto de las entidades que me pueden ayudar.



Aquí registro las metas y compromisos que hago en mi plan de trabajo para mejorar lo relacionado con mi Salud

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 1		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 2		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 3		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 4		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 5		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 6		
Logros		Dificultades

Aprecio los consejos que me dan para enfrentar y resolver mis dificultades y dudas de salud, estos son algunos:

Algunas cosas que debo saber sobre alimentación y salud

Alimentarse bien no debe ser un asunto costoso, por eso, antes de comprar los alimentos debo tener en cuenta cosas importantes como:

Conocer o preguntar cuáles son los alimentos que se encuentran en cosecha.

Comprar alimentos que nos gustan, pero que sean nutritivos y de calidad.



La manipulación e higiene de los alimentos es muy importante, para eso debo guardar los alimentos crudos limpios y, los alimentos cocidos, deben estar bien tapados.



“Recordemos que la persona que prepara y sirve los alimentos debe estar sana, aseada, y mantener las manos limpias”

¿Qué es lo me más nos gusta comer en nuestra familia? _____



Se puede definir como alimentación saludable aquella que aporta nutrientes en la cantidad y calidad necesaria para tener un adecuado estado de salud física y mental de acuerdo a la edad, el sexo, la actividad física y el tamaño corporal. Una alimentación saludable debe ser: Variada, balanceada y moderada

“Consumes todos los grupos de alimentos. Cada uno nos brinda una variedad de nutrientes como los cereales, verduras, frutas, carnes, lácteos, grasas, azúcares. ”

“Los niños se desnutren cuando no reciben alimentos en cantidad y calidad adecuada”, Un niño(a) desnutrido puede presentar algunos de estos signos: Estar muy delgado, débil, piel y cabello seco, se enferma muy seguido (diarreas, gripas, etc.), no quiere jugar, se ve triste, llora y se enoja con frecuencia.

Consecuencias de la desnutrición:

- Retraso en el crecimiento y desarrollo
- Disminución de la capacidad de concentrarse y aprender
- Mayor probabilidad de sufrir enfermedades infecciosas

Independientemente del presupuesto familiar para comprar alimentos, podemos ir mejorando nuestros hábitos para tener una dieta balanceada, es decir, una dieta que contenga todos los grupos de alimentos, que sea deliciosa y que, además de saciar el hambre, le brinde al cuerpo la energía necesaria para funcionar correctamente.

Un ejemplo de comida balanceada contiene: Un carbohidrato (arroz o plátano o papa o yuca o pasta), una porción de proteína animal (carne de res, cerdo o pollo) o proteína vegetal (leguminosas como: frijoles, lentejas, garbanzos, etc.), un cereal (arepa de maíz) y una porción de verduras, estas últimas se pueden combinar con el arroz o las leguminosas, no solamente hay que comérselas como ensalada.

Incluir frutas y verduras en la dieta es básico para una alimentación saludable.



Una receta sencilla

Para preparar un arroz con verduras, estas deben cocinarse aparte del arroz en poca agua evitando que se ablanden mucho, luego sofreír en poco aceite, para que no pierdan sus propiedades, se agregan al arroz cuando ya esté cocinado.

Las sopas son una opción en la que podemos combinar verduras, cereales, proteínas, etc. También las cremas son una rica y nutritiva opción, estas se logran cocinando las verduras y licuándolas, puedes hacer crema de una o más verduras.

¡Elige cocinar o asar antes que freír los alimentos!

La salud para personas con discapacidad

La ACR debe velar por la atención integral de las Personas en Proceso de Reintegración (PPR) con alguna discapacidad y, en conjunto con el Ministerio de Salud y Protección Social, se debe procurar que estas personas reciban la ayudas técnica que necesitan y tengan las mismas oportunidades que las demás personas en cuanto a recreación, salud, educación e inserción laboral.

Las personas con discapacidad tienen derecho a estar afiliados al Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), recibir servicios en salud física y mental de acuerdo con su discapacidad, sin discriminación, en igualdad de condiciones que los demás, pero con atención diferenciada, y en instituciones cercanas a su lugar de residencia.



¿Cuáles son los servicios adicionales del Plan Obligatorio de Salud Subsidiado (POS-S) a los que tienen derecho las personas con discapacidad?

- Atención de quemaduras de distinto grado y complejidad.
- Reemplazo articular de cadera y rodilla.
- Atención inicial de urgencias.
- Acciones de recuperación de la salud de forma ambulatoria de primer nivel, y algunas de segundo y tercer nivel.
- Atención hospitalaria de segundo y tercer nivel de atención, en algunos eventos de atención especializada.
- Todas las acciones de rehabilitación funcional para menores de 18 años en igualdad de condiciones al régimen contributivo.
- Para mayores de 18 años, la rehabilitación funcional del sistema neuromuscular y esquelético por enfermedad general.
- Y a todos los demás servicios incluidos en el Plan Obligatorio de Salud Subsidiado (POS-S) definidos en los Acuerdos 008 de 2009 y 011 de 2010.



Aquí escribo mis dudas y dificultades para cumplir con lo que me propuse respecto a mi **salud**. Así podré recordarlas y hablarlas con mi profesional reintegrador(a), cuando hagamos la evaluación de mi plan de trabajo

Quando haya pasado el tiempo acordado con el/la profesional reintegrador(a), revisamos mis logros en la situación de **SALUD**




	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA
¿Cómo está mi salud ahora?			
¿Ha cambiado mi estado de ánimo o salud?			
¿He prestado atención a cosas que antes no eran importantes para mí? ¿A qué?			
¿Qué he aprendido?			
¿Cómo me han atendido en los servicios de salud?			
¿Practicamos hábitos saludables con mi familia?			
¿Hemos cambiado la forma de alimentarnos?			
¿Qué debemos hacer para seguir mejorando?			

Sugerencias...



- * Ser conscientes de nuestras limitaciones, dificultades y necesidades, es el primer paso para buscar ayuda. Pregunto, consulto, busco información... ¡CON LA SALUD NO SE JUEGA!
- * Es muy importante identificar donde están los sitios en los que puedo obtener información y/o participar de programas o actividades de salud como campañas o brigadas que se realicen cerca de mi lugar de residencia.
- * La información la puedo encontrar en la Alcaldía, en la Secretaría de Salud, en las EPS, en las instituciones educativas, en los sitios de trabajo, en los centros de salud, en la Junta de Acción Comunal del barrio o vereda, etc.
- * Recordar que la salud no es solo física, hay que prestar atención a ¿cómo nos sentimos, qué pensamos, cómo dormimos, cómo reaccionamos en nuestra vida cotidiana?
- * Tomar los mismos medicamentos que el vecino o amigo necesariamente no es favorable para mi salud, somos distintos, aunque aparentemente nos enfermamos de lo mismo, por eso, es mejor consultar al médico cuando sea necesario, ya que los métodos para mejorarnos pueden variar de una persona a otra.
- * Existen programas especializados para distintas necesidades (discapacidad, enfermedad de alto costo, etc.), si tengo dudas pregunto a mi profesional reintegrador(a).
- * En cualquier situación, incluso que parezca normal puede haber necesidad de atención y orientación (consumo de sustancias ilegales, trastorno mental, etc.)
- * Aunque no lo entiendo muy bien, la comida afecta mi bienestar físico y emocional, así que, antes de comer debo enterarme sobre qué tanto bien o mal nos hace para la salud
- * Todo en exceso es dañino, pero no es lo mismo el exceso de frutas y verduras que de dulces, harinas o grasas, nuestro cuerpo necesita un balance de todos los elementos básicos para su correcto funcionamiento
- * La mayoría de las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, etc.) que sufre la gente que conocemos son producto de muchos años de malos hábitos alimenticios y falta de actividad física
- * De cada persona depende cambiar los hábitos alimenticios, no es fácil, pero si somos disciplinados, se logra en poco tiempo, por algo se empieza: tomar menos gaseosa, poner menos azúcar al café o al jugo, evita enfermedades a futuro, incluso inténtelo con sus hijos(as)
- * Con lo que cuesta una gaseosa tamaño familiar, puedo comprar frutas para hacer un jugo natural que beneficia mi salud y ayuda a adquirir buenos hábitos alimenticios a los niños(as)
- * Las familias y los jóvenes pueden pedir orientación en la EPS y puestos de salud sobre servicios amigables para jóvenes y adolescentes, en temas como: prevención de embarazos no deseados, prevención de consumo de sustancias ilegales, métodos de planificación familiar, etc.
- * En Colombia existe una política y un Sistema Nacional de Discapacidad, encuentro toda la información en la página web del Observatorio Nacional de Discapacidad del Ministerio de Salud <http://ondiscapacidad.minsalud.gov.co/>

INSTITUCIONES DE APOYO PARA MI SALUD

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>MINSALUD</p> <p>www.minsalud.gov.co</p>	
<p>Directorio de oficinas principales de EPS a nivel nacional</p> <p>www.saludcolombia.com</p> <p>www.paginasamarillas.com.co/busqueda/instituciones+prestadoras+de+servicios+de+salud-</p>	
<p>Por la defensa de los derechos de los usuarios</p> <p>www.supersalud.gov.co</p> <p>Peticiones y Reclamos sobre el Sistema General de Seguridad Social en Salud</p> <p>Línea Gratuita Nacional 018000513700</p>	
 <p>Fiscalía</p> <p>Salas de atención al usuario SAU y Unidad de respuesta inmediata URI.</p> <p>Centro de Atención Integral Violencia y Abuso Sexual (CAIVAS).</p>	
<p>Servicios amigables para jóvenes y adolescentes</p> <p>En EPS y Centros de Salud</p>	
 <p>BIENESTAR FAMILIAR</p> <p>www.icbf.gov.co</p> <p>Centros Zonales ICBF</p>	





Dimensión EDUCATIVA

Dimensión EDUCATIVA



¿Qué es para mí la educación?

¿Hasta qué año estudié?

¿Me gustaría seguir estudiando?

¿Entiendo la diferencia entre formación académica y formación para el trabajo?



Hablamos aquí de fomentar **mis capacidades** para alcanzar el nivel educativo acorde con mis **condiciones y expectativas**, que posibiliten mi acceso y permanencia al entorno laboral y el desarrollo de mi proyecto de vida



Estudiar sirve para: _____

Quiero estudiar para ser: _____

Puedo vincular a mi pareja, hijos(as) y, si soy soltero, a mis padres y hermanos(as)

¿A quiénes de mi familia quiero vincular al sistema educativo?:

- * Independiente del nivel educativo alcanzado debo reconocer que es muy importante estudiar, la educación ayuda a darle sentido a mi proyecto de vida.
- * Si vivo en la zona rural y quiero dedicarme a la agricultura, ¿es posible que con la primaria sea suficiente?
- * La educación básica formal de adultos se desarrolla en cuatro ciclos, cada uno con una duración mínima de cuarenta (40) semanas, En cada ciclo puedo hacer más de un grado.
- * La educación media formal de adultos se ofrece en dos ciclos, que pueden tener una duración de un año (44 semanas) y equivalen a los grados décimo (10) y undécimo (11).

El beneficio de formación académica comprende la educación básica primaria, básica secundaria y media vocacional (primaria y bachillerato) y educación superior (universidad).

Ciclo	Grados
Ciclo 1	Grados 1°, 2° y 3° primaria
Ciclo 2	Grados 4° y 5° primaria
Ciclo 3	Grados 6° y 7° secundaria
Ciclo 4	Grados 8° y 9° secundaria

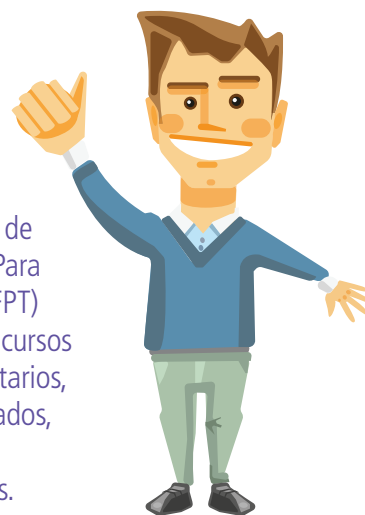
- * En la ACR me ayudan a ubicar la oferta de educación, es decir, los colegios públicos en el sector donde vivo o trabajo, me ayudan con los requisitos y a elegir el lugar y los horarios más convenientes.

Voy a empezar en el ciclo:	Fecha inicio	Fecha terminación
_____	DD / MM / AA	DD / MM / AA
Voy a estudiar en la Institución Educativa:		
La dirección de la Institución Educativa donde voy a estudiar es:		
Voy a avanzar en el ciclo:	Fecha inicio	Fecha terminación
_____	DD / MM / AA	DD / MM / AA
Voy a estudiar en la Institución Educativa:		
La dirección de la Institución Educativa donde voy a estudiar es:		
Voy a avanzar en el ciclo:	Fecha inicio	Fecha terminación
_____	DD / MM / AA	DD / MM / AA
Voy a estudiar en la Institución Educativa:		
La dirección de la Institución Educativa donde voy a estudiar es:		
Voy a avanzar en el ciclo:	Fecha inicio	Fecha terminación
_____	DD / MM / AA	DD / MM / AA
Voy a estudiar en la Institución Educativa:		
La dirección de la Institución Educativa donde voy a estudiar es:		

✦ Si cumpla con al menos el 90% de asistencia a las clases, voy a recibir un beneficio de \$160.000 mensuales por parte de la ACR

✦ Puedo perder el beneficio económico que recibo por estudiar, si pierdo o me retiro 2 veces del mismo ciclo, o por dejar pasar el tiempo límite de mi Proceso

✦ El beneficio de Formación Para el Trabajo (FPT) comprende cursos complementarios, semi-calificados, técnicos y tecnológicos.



La formación para el trabajo FPT tiene por objetivo generar competencias laborales para aumentar las posibilidades de encontrar empleo. Hay distintos niveles de FPT, es importante conocer los requisitos de formación académica para cada nivel:

Niveles	¿Para qué me capacita?	¿Cuáles son los requisitos?
Auxiliar	Para oficios específicos (ejemplo: auxiliar de enfermería, auxiliar contable)	Ciclo 2 aprobado, los cursos pueden ser complementarios o semi-calificados
Técnico	Facilitan el desarrollo de competencias para ser aplicadas a contextos laborales específicos (Enseña a hacer) Duración: dos a tres semestres	Ciclo 4 o noveno (9°) aprobado
Tecnólogo	Brinda fundamentos que facilitan moverse entre lo teórico y práctico. Aprender a hacer y a planear el hacer, implica mayor autonomía en el ejercicio laboral. Duración: 4 o más semestres	Ser bachiller y tener pruebas ICFES, no importa el puntaje
Profesional	Competencias teóricas y prácticas sobre un oficio o disciplina, y comprensión sobre el porqué de ese oficio y la importancia para la sociedad. Duración: 8 a 10 semestres	Ser bachiller y tener el mínimo puntaje ICFES, solicitado por la carrera.

Aquí registro las metas y compromisos que haga en mi plan de trabajo para mejorar lo relacionado con mi **Educación**

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 1		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 2		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 3		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 4		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 5		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 6		
Logros		Dificultades

Aprecio los consejos que me dan para enfrentar y resolver mis dificultades y dudas de **Educación**, estos son algunos:



Es importante reconocer y valorar el aporte que tiene la educación para mi proyecto de vida y el efecto positivo que genera en mi familia.

Si recibo el beneficio económico por dos ofertas de formación para el trabajo, debo buscar las mejores opciones y no agotar este beneficio en cursos cortos, que no tengan ninguna proyección en mi vida laboral



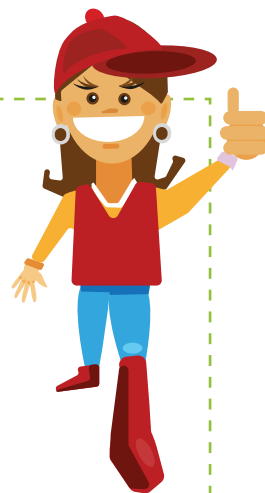
Cuando haya pasado el tiempo acordado con el/la profesional reintegrador(a), revisamos los logros en mi **educación**

	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA
¿En qué ciclo estoy?			
¿Cómo me he sentido cuando voy a estudiar?			
¿Mi familia me apoya?			
¿Qué he aprendido?			
¿Cómo me han tratado los profesores?			
¿He conocido personas en el colegio?			
¿He realizado algún curso de formación para el trabajo?			
¿Qué debo hacer para seguir mejorando?			

Aquí escribo mis dudas y dificultades para cumplir con lo que me propuse a nivel **educativo**. Así las voy a recordar y las puedo hablar con mi profesional reintegrador(a) cuando hagamos la evaluación de mi plan de trabajo



Sugerencias...

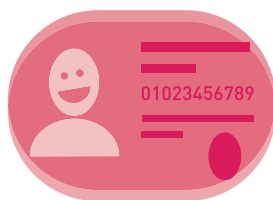
- * Si vivo en la ciudad y quiero seguir estudiando y prepararme para ser profesional, debo esforzarme y avanzar. Hay muchas oportunidades.
- * Con la ayuda del profesional reintegrador(a) obtengo mi cupo en el colegio para mí y para los adultos de mi familia interesados en estudiar: pareja o padres y hermanos(as).
- * Con la ayuda del profesional reintegrador(a) obtengo el cupo en el colegio para los menores de edad de mi familia (desde los 5 hasta los 17 años).
- * Si vivo en la ciudad y quiero seguir estudiando y prepararme para ser profesional, debo esforzarme y avanzar. Hay muchas oportunidades.
- * Con la ayuda del profesional reintegrador(a) obtengo mi cupo en el colegio para mí y para los adultos de mi familia interesados en estudiar: pareja o padres y hermanos(as).



- * Se requiere disciplina, entre todos nos apoyamos para mantenernos vinculados al sistema educativo.
- * Ayudar con las tareas del colegio es un ejercicio que podemos hacer todos en cualquier momento, debemos ser pacientes y tolerantes cuando alguien no entiende algo.
- * Debo aprovechar al máximo las oportunidades de formación para el trabajo con el SENA, y dejarme asesorar, no siempre lo que me gusta es lo que me puede asegurar mejores ingresos pero, como en todo: ¡Yo decido!.
- * Registrarme en la página Web SOFIA PLUS – SENA creando un usuario y contraseña es importante para acceder a todos los servicios de capacitación del SENA.
- * Por hacer parte de un grupo considerado Población Vulnerable, tengo derecho a competir por un cupo en una universidad pública, puedo preguntar cómo hacerlo al profesional reintegrador(a).
- * Pregunto cuándo debo presentar las pruebas ICFES; aunque para estudiar una tecnología no importa el puntaje, para la universidad si es necesario.
- * Si mi caso es el de una persona desvinculada, mediante becas otorgadas por mi condición de víctima, puedo acceder a educación superior profesional.

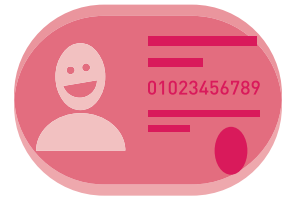
INSTITUCIONES DE APOYO PARA MI EDUCACIÓN

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>Más trabajo www.sena.edu.co</p>	
 <p>www.icetex.gov.co</p>	
<p>SISTEMA NACIONAL DE INFORMACIÓN DE LA EDUCACION SUPERIOR Listado de Universidades Públicas a nivel nacional www.mineducacion.gov.co www.universidadescolombia.com</p>	
 <p>www.serviciodeempleo.gov.co Cursos gratuitos de Formación para el trabajo</p>	



Dimensión CIUDADANA

Dimensión CIUDADANA



¿Qué es para mí
ser ciudadano?

¿Qué tipo de
ciudadano soy?

¿Qué puedo hacer
para ser un buen
ciudadano?

¿Qué espero yo de
la sociedad?

Esta dimensión busca promover el desarrollo de mis capacidades para reconocer y hacerme cargo de mi situación en la civilidad.

112

Civilidad
es el comportamiento
de quien cumple con sus
deberes ciudadanos, respeta
las leyes y contribuye al
correcto funcionamiento de la
sociedad y al bienestar de
los demás miembros
de la comunidad

Debo entender qué es y cómo funciona un país democrático, las instituciones que lo componen, mis derechos y deberes y los mecanismos para protegerlos o exigirlos

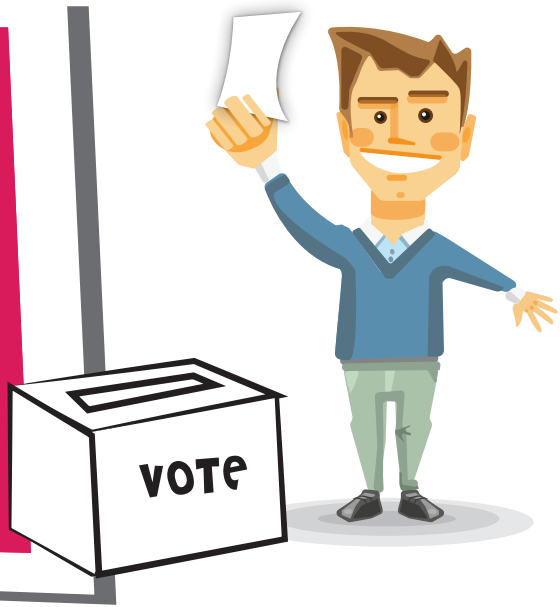


Reconozco y reitero mi compromiso para aportar a la convivencia en mi barrio, vereda, pueblo o ciudad donde vivo, así como mi responsabilidad jurídica y mi decisión de contribuir a la reconciliación.



Vivir en un Estado de Derecho supone que mientras ese Estado garantiza mis derechos, yo tengo responsabilidad por las decisiones que se tomen y por cumplir mis deberes

Mi responsabilidad con la toma de decisiones sobre las cosas que me afectan tiene que ver, por ejemplo, con el derecho al voto para elegir gobernantes como el presidente, el gobernador y el alcalde



¿He votado alguna vez? _____ **¿Por qué lo he hecho?** _____

¿Qué es para mí la reconciliación? _____

¿Cuáles son las alternativas que tengo de aportar a la reconciliación de mi país? _____

¿Qué tanto estoy dispuesto(a) a participar de escenarios de reconciliación? _____

¿Qué acciones en pro de la reconciliación me gustaría realizar? _____

Debo reconocer las implicaciones de haber pertenecido a un grupo armado organizado al margen de la ley (GAOML), por las cuales asumo mi responsabilidad frente a los mecanismos de la Justicia Transicional. Verdad, justicia y reparación (garantías de no repetición y medidas de satisfacción).



Esto lo puedo reflexionar con mi profesional reintegrador(a)

¿Entiendo que es la Justicia Transicional? _____

¿Qué responsabilidades tengo respecto a los mecanismos de la Justicia Transicional? _____

¿Cómo puedo contribuir a la verdad, la justicia y la reparación? _____

La Justicia Transicional es el conjunto de medidas judiciales y políticas utilizadas para agilizar procesos que contribuyan a la reparación por las violaciones masivas de derechos humanos



- ✿ Entiendo el sentido de las acciones de reconciliación y estoy dispuesto a participar de las que se realicen en el contexto en que vivo (servicio social, proyectos de reintegración comunitaria o de prevención de reclutamiento)
- ✿ Pregunto desde el comienzo por las posibilidades de cumplir con el servicio social, y así prepararme mejor para cumplir con él al final de mi Proceso de Reintegración
- ✿ Si vivo en una zona rural o si prefiero, es más fácil que yo auto gestione mi servicio social en un lugar y población a beneficiar que ya conozca
- ✿ Es más fácil hacer el servicio social si con mi trabajo ayudo a cambiar lo que

la gente de las comunidades piensa de las personas como yo. Esto también contribuye a la reconciliación

- ✿ Debo cumplir 80 horas de servicio social, haciendo trabajo comunitario en beneficio de personas vulnerables, así que puedo hacerlo en la Iglesia, en la Junta de Acción Comunal, en el centro de salud, en un espacio público (cancha, parque, río), en una escuela, etc. El profesional reintegrador(a) puede darme más información al respecto.
- ✿ La puerta de entrada para ejercer mis derechos y mis deberes y acceder a los bienes y servicios del Estado, es tener todos los documentos que me hacen un ciudadano

¿Qué documentos debo tener como ciudadano colombiano?



Documento	Edad
Registro civil de nacimiento	De 0 a 7 años
Tarjeta de identidad	De 7 a 17 años
Cédula de ciudadanía	Mayores de 18 años
Libreta militar	Hombres mayores de 18 años

Al final de esta sección encuentro los datos de contacto de las instituciones a las que debo dirigirme para obtener mis documentos por primera vez o duplicados

¿Tengo mis documentos al día?	Cédula de ciudadanía	
	Libreta militar (si soy hombre)	

¿Tengo algo pendiente con mis documentos? _____

¿Sé lo que debo hacer? _____

Si tengo hijos(as), ¿ellos tienen sus documentos de identificación? _____

¡Esta es mi responsabilidad!

Para ejercer de forma consciente Mi Ciudadanía, debo empezar a entender cómo funciona mi país, por ejemplo: debo saber que el Estado colombiano no es solo responsabilidad del Presidente, él no decide por sí solo todo lo que necesita y lo que se debe hacer en nuestro país



Conocer la estructura, el funcionamiento y las entidades que integran el Estado es útil para entender las rutas de atención institucional y el acceso a los servicios que estas brindan.

El siguiente esquema me da una idea de la estructura del Estado con distintos poderes y funciones, si quiero saber más, puedo preguntar o investigar:

ESTADO COLOMBIANO

es

Un ESTADO social de República unitaria, descentralizada



- | | |
|---|--|
| Ministerio de Justicia y del Derecho | Ministerio de Cultura |
| Ministerio de Defensa Nacional | Ministerio de Agricultura
Desarrollo Sostenible |
| Ministerio del Interior | Ministerio de Ambiente y
Desarrollo Sostenible |
| Ministerio de Relaciones Exteriores | Ministerio de Transporte |
| Ministerio de Hacienda y Crédito Público | Ministerio de Vivienda, Ciudad
y Territorio de Colombia |
| Ministerio de Minas y Energía | Ministerio de Educación Nacional |
| Ministerio de Comercio, Industria y Turismo | Ministerio de Trabajo |
| Ministerio de tecnologías de la
información y las Comunicaciones | Ministerio de Salud y Protección Social |

¿Cómo es posible mi participación como ciudadano?

Entender que lo público es lo que concierne al bienestar general, es importante para entender que debo asumir una posición activa frente a la exigencia de mis derechos, y que NO debo hacer parte de prácticas corruptas o clientelistas, aunque estas sean muy comunes en algunos lugares

Estos mecanismos le dan fundamento a la civilidad y se constituyen en herramientas para el ejercicio ciudadano.

¿Conozco alguno de los mecanismos de protección de derechos? _____

¿He usado algún mecanismo de protección de derechos? _____

Derecho de Petición

- **Es un recurso, y un derecho que se convierte en mecanismo de protección. Está concebido para que todos los ciudadanos y ciudadanas podamos realizar solicitudes respetuosas a las autoridades, para que sean resueltas en corto tiempo.**
- Las peticiones pueden ser: consultas, quejas, reclamos, peticiones de información o de documentos.
- Las peticiones pueden ser verbales o escritas y, si la ley lo establece, no se puede solicitar información reservada.
- Si entablamos un Derecho de Petición y no es respondido adecuada y oportunamente, podemos interponer una Acción de Tutela.

Además de votar para elegir a las personas que nos representan y dirigen, en el país existen varios mecanismos de participación y protección de mis derechos

Acción de Tutela

Es un derecho que tenemos todas las personas para reclamar la protección judicial inmediata de un derecho fundamental que se nos ha vulnerado o amenazado, por acción u omisión de cualquier autoridad pública o de particulares, según los casos que establece la ley.

Para reflexionar con ayuda de mi profesional reintegrador(a)

- **Acción de Cumplimiento:** Sirve para hacer cumplir el fallo de una ley o de un acto administrativo, cuando la entidad o el funcionario responsable de aplicarla o cumplirlo no lo hace.

- **Acción Popular:** es la acción que tiene como fin proteger los derechos e intereses colectivos relacionados con el patrimonio, el espacio, el ambiente, la seguridad entre otros.

- **Acción de Grupo:** es la acción que se interpone por los daños ocasionados a un número de personas y busca indemnización por perjuicios y daños causados.

¿Cuáles son mis responsabilidades como ciudadano?

¡ESTO ES IMPORTANTE!

Yo soy responsable de mantener mis beneficios y estas son las causas por las que puedo perder los beneficios por incumplimiento en el Proceso de Reintegración:

1. Doble proceso de desmovilización.
2. Porte o tenencia, amparadas o no, de cualquier tipo de arma, en oficinas o sedes donde funciona la ACR o las entidades que apoyan el Proceso de Reintegración.
3. Presentación de documentos adulterados para acceder a cualquier beneficio del Proceso de Reintegración. Lo anterior, sin perjuicio de la responsabilidad penal o civil que ello conlleve.
4. La promoción, incitación o utilización de la violencia que altere gravemente el orden público.
5. Abandono del Proceso de Reintegración por un término de seis (6) meses continuos. Dentro del procedimiento previsto, la ACR podrá evaluar las condiciones particulares de la persona desmovilizada, en especial, su situación jurídica y su actividad durante el tiempo que abandonó el Proceso de Reintegración.
6. Cuando sea suspendido más de una vez por infracciones graves previstas en las normas de la ACR.
7. El aprovechamiento ilegítimo de los beneficios socioeconómicos previstos en las normas.
8. Cuando en desarrollo de la ruta de reintegración, la persona incurra en agresión física contra cualquiera de las personas que presten sus servicios o participen en cualquiera de las actividades del Proceso de Reintegración.
9. Cuando se presenten amenazas, siempre que medie una denuncia judicial ante autoridad competente, contra cualquiera de las personas que presten sus servicios o participen en el desarrollo del Proceso de Reintegración.
10. Cuando en desarrollo de la ruta de reintegración, la Persona en Proceso de Reintegración cause daño a las oficinas o sedes donde funciona la ACR o las entidades que apoyan el Proceso.

AVISO IMPORTANTE





Causales sobrevinientes para pérdida de beneficios:

Constituye causal para la pérdida de los beneficios la existencia de una condena penal, mediante sentencia ejecutoriada, por delitos cometidos con posterioridad a su desmovilización o por los delitos de genocidio, secuestro, lesa humanidad, crímenes de guerra o en los tipificados en el título II del libro segundo, capítulo único del código penal, en cualquier tiempo.

Sobre este aspecto, mi reintegrador/a puede aclararme las dudas, es mejor preguntar a tiempo todo lo que no alcance a comprender.

Aquí registro los acuerdos y compromisos que haga en mi plan de trabajo para mejorar lo relacionado con mi ejercicio de la **Ciudadanía**

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 1		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 2		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 3		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 4		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 5		
Logros		Dificultades

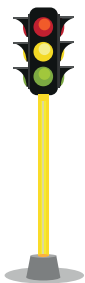
Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 6		
Logros		Dificultades

Aprecio los consejos que me dan para enfrentar y resolver mis dificultades y dudas a nivel de mi **ciudadanía, estos son algunos de ellos para tenerlos en cuenta:**

Si no había vivido antes en una ciudad y he llegado a una, es importante aprender a desplazarme en ella y observar cómo funcionan algunas cosas como: los semáforos, los cajeros automáticos, los sistemas de transporte masivo, etc.



Los semáforos: son aparatos ubicados en los cruces de vías congestionadas, y sirven para regular el tráfico de los vehículos y el paso de las personas. Si el semáforo de los vehículos está en verde, debo esperar, en la mayoría de cruces hay uno para los peatones que me indica cuando puedo cruzar. La señal que me indica que puedo cruzar, es cuando alumbra la luz verde para los peatones y en rojo para los vehículos.



Los cajeros automáticos: este servicio sirve para agilizar los retiros de dinero sin necesidad de ir al banco. Para usarlos, debo tener una tarjeta (plástico) que me dan cuando abro una cuenta de ahorros en mi banco, la cual funciona con una clave, que es personal. Esta tarea es mejor aprender a hacerla con ayuda de alguien de confianza para evitar robos o estafas.

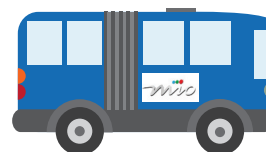


Sistemas de Transporte Masivo: existen en las ciudades más grandes como Bogotá, Cali, Medellín, entre otras, y funcionan diferente a los tradicionales buses en los que uno paga el pasaje al subir o bajar del vehículo con dinero en efectivo.

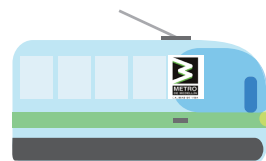
BOGOTÁ
TRASMILENIO
www.transmilenio.gov.co



CALI
MIO
www.mio.com.co



MEDELLÍN
METRO
www.metrodemedellin.gov.co



Aunque puede haber diferencias en el servicio de una ciudad a otra, casi siempre es mejor comprar una tarjeta que se recarga en las estaciones del sistema de transporte, es decir se paga anticipadamente para entrar en las estaciones o abordar los buses. Si estoy en una ciudad donde existe este sistema de transporte, puedo solicitar más información en el GT. Adicionalmente, existen oficinas donde me dan información y en Internet me puedo informar sobre rutas y horarios.

Aquí escribo mis dudas y dificultades para cumplir con lo que me propuse con respecto a mi **ciudadanía**, así las voy a recordar y puedo hablarlo con mi profesional reintegrador(a) cuando hagamos la evaluación de mi plan de trabajo

Cuando haya pasado el tiempo acordado con el/la profesional reintegrador(a), revisamos mis logros en la dimensión **CIUDADANA**

	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA
¿Mi familia y yo tenemos los documentos al día?			
¿Entiendo qué es el Estado de Derecho?			

¿Entiendo qué es la Democracia?			
¿Conozco alguno de los mecanismos de participación ciudadana?			
¿Entiendo la importancia del servicio social?			
¿Tengo inscrita mi cédula donde vivo para participar en las próximas elecciones?			

Sugerencias...

- ✖ Debo tener una carpeta donde conserve copia de mis documentos de identificación y de los de mi familia (cédula, CODA, libreta militar, carne de la EPS, registros civiles, etc.), Para cualquier trámite no entrego originales de certificados o documentos de identificación, siempre debo entregar fotocopia y conservo los originales, ya que los puedo volver a necesitar
- ✖ Debo inscribir mi cédula en el lugar donde vivo para ejercer mi derecho al voto en las próximas elecciones
- ✖ Debo conocer las propuestas de los candidatos y votar de manera libre y consiente, por lo que creo que es mejor para mí, mi familia y mi comunidad
- ✖ Cuando llego a vivir a un lugar, es importante identificar líderes de organizaciones sociales, por ejemplo de la Junta de Acción Comunal del barrio o vereda, para conocer la oferta institucional cercana y las posibilidades de acceso para mí y mi familia
- ✖ Las personas que fueron reclutadas siendo menores de edad (desvinculadas), deben consultar su situación acercándose a la UAO y a la Unidad de Víctimas (UARIV), para pedir la resolución e inclusión en el registro de víctimas, y obtener información sobre el proceso de reparación administrativa
- ✖ Puedo solicitar la encuesta del SISBEN para tener la posibilidad de acceder a otros programas o beneficios que otorga el gobierno (por ejemplo: subsidios o descuento para duplicado de la cédula, subsidios de vivienda, etc.)

INSTITUCIONES DE APOYO PARA **MI CIUDADANÍA**

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL</p> <p>Requisitos para la inscripción y obtención de documentos de identidad (primera vez o duplicado)</p> <p>www.registraduria.gov.co</p>	
 <p>Jefatura de Reclutamiento Ejército Nacional</p> <p>Inscripción y pasos para inscribirse y obtener la Libreta Militar</p> <p>www.libretamilitar.mil.co</p>	
 <p>POLICÍA NACIONAL</p> <p>Para obtener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constancia de pérdida de documentos <ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes judiciales <p>www.portal.policia.gov.co</p>	
 <p>UNIDAD PARA LA ATENCIÓN Y REPARACIÓN INTEGRAL A LAS VÍCTIMAS</p> <p>Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas – UARIV</p> <p>www.unidadvictimas.gov.co/</p>	
 <p>CNMH Centro Nacional de Memoria Histórica</p> <p>Dirección de Acuerdos de la Verdad (Ley 1424 de 2010)</p> <p>www.centrodehistoriahistorica.gov.co</p>	
 <p>SISBÉN Sistema de Ubicación de Poblados Beneficiarios de Programas Sociales</p> <p>www.sisben.gov.co</p>	





Dimensión SEGURIDAD

Dimensión SEGURIDAD



¿Qué es para mí la seguridad?

¿De qué o de quién depende sentirme seguro?

¿Qué hago si no me siento seguro?

¿Cuándo pongo en riesgo mi libertad y mi vida?

132



Aquí se trata de fortalecer mis capacidades individuales para evitar ponerme en riesgo, conocer y entender qué cosas puedo hacer cuando veo amenazada mi seguridad.

- * La vida en la civilidad exige asumir autonomía, es decir no es necesario que tenga que obedecer a un jefe, ya que me rigen leyes y normas y eso me obliga a ser responsable por cada uno de mis actos, sin tener alguien que me vigile.

- * Los riesgos son múltiples: intimidaciones, presión de personas negativas, presencia de grupos armados, combos, pandillas, bandas criminales cerca al lugar de residencia, estudio y/o trabajo.

- * Puedo ser víctima o reincidente, de mí depende identificar las amenazas y evitarlas.

- * ¿Cómo puedo evitar ponerme en riesgo?

- * No debo atender llamadas de personas o grupos desconocidos, ni divulgar información personal sobre mi situación, ni sobre mi familia, para no poner en riesgo mi libertad, mi vida y la de mi familia.

- * Una forma de evitar los riesgos es a través de la participación en espacios que incentiven la confianza y establecer relaciones sociales positivas con mis redes de apoyo (institucional, social y familiar).

- * No debo callarme, lo más importante es expresar mis preocupaciones y los sentimientos que me provocan, y buscar ayuda. Si bien yo soy muy importante, la tolerancia y el respeto por los demás también lo es.

- * Puedo hacer un plan para reducir el riesgo de victimización y reincidencia, si hay una situación de riesgo inminente, informo, pongo una denuncia en la Fiscalía y pido orientación en la ACR, y otras entidades del Estado, ellos saben cómo atender situaciones que ponen en riesgo mi vida y/o mi integridad física y la de mi familia.

- * La ACR no presta servicios de seguridad, pero con la ayuda del profesional reintegrador(a) y el abogado, accedo al protocolo de seguridad según el cual, la Unidad Nacional de Protección (UNP) es la entidad encargada del estudio de seguridad y las medidas de protección para cualquier ciudadano.

- * Puedo perder todos los beneficios por cualquier delito cometido después de la desmovilización, delitos como la inasistencia alimentaria y el porte de un arma, me pueden llevar a la cárcel.

- * Si bien es difícil evitar vivir en un barrio donde no haya fronteras invisibles o pandillas, de mí depende no involucrarme en situaciones de riesgo y, en todo caso, si mis condiciones van mejorando, debo buscar vivir en lugares más tranquilos y con menos riesgo.

- * Existe un protocolo de seguridad que se activa para atender situaciones de riesgo inminente pero, ¿qué puede pasar?

Este es un caso real...

Juan puso una demanda y solicitó protección porque, según él, estaba amenazado de muerte. Cuando la Unidad Nacional de Protección (UNP) hizo el estudio de su nivel de riesgo, comprobó que hacía 8 meses Juan no asistía a la ACR y las autoridades tenían conocimiento de la participación de Juan en actividades cometidas por un grupo delictivo al que Juan prestaba sus servicios desde hace casi un año.



¿Qué creo que puede pasar con este caso?

134

¿Creo que Juan debe recibir protección y ayuda? (si/no)

¿Por qué?

¿Qué puede pasarle a Juan?

Aquí registro los acuerdos y compromisos que haga en mi plan de trabajo para mejorar lo relacionado con mi **Seguridad** y la de mi familia

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 1		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 2		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 3		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 4		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 5		
Logros		Dificultades

Meta	Actividades más significativas	Compromisos
Año 6		
Logros		Dificultades

Aprecio los consejos que me dan para enfrentar y resolver mis dificultades y dudas relacionadas con mi **seguridad**, estos son algunos de ellos:

Aquí escribo mis dudas y dificultades para cumplir con lo que me propuse respecto a mi **seguridad**, y recordar que debo hablarlo con mi profesional reintegrador(a), cuando hagamos la evaluación de mi plan de trabajo

Cuando haya pasado el tiempo acordado con el profesional reintegrador/a, revisamos mis logros relacionados con la **SEGURIDAD**

	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA	Fecha DD/MM/AA
¿Me siento seguro(a)?			
¿Entiendo los factores de riesgo donde vivo?			
¿Entiendo que los factores protectores también dependen de mí?			
¿Confío en las personas que me rodean?			
¿Conozco algunos mecanismos de seguridad?			
¿Entiendo la importancia del autocuidado y la autoprotección?			
¿He tenido alguna dificultad de seguridad?			

Sugerencias...

- ✖ Debo aceptar que la seguridad es un tema de autocuidado, así que debo reforzar mis habilidades para identificar situaciones de riesgo
- ✖ “Mi seguridad depende de mí” y pasa por cosas sencillas como evitar ser impulsivo y ser muy cuidadoso con la información que divulgo en la calle, en los espacios familiares, educativos, laborales o sociales donde asisto y en las redes sociales que manejo
- ✖ Si quiero evitar ser contactado por grupos ilegales que pueden presionarme para participar de actividades que no me interesan en mi actual situación, debo manejar con reserva y solo con personas de mucha confianza mis datos de contacto



- ✖ Si necesito asesoría jurídica para cualquier situación personal o familiar, puedo consultar con los abogados de la ACR, o pedir orientación para solicitar atención gratuita en los consultorios jurídicos de las universidades
- ✖ Si decido contar mi historia a un periodista, existe un formato en la ACR que puedo usar para autorizar el uso de mi imagen y también puedo pedir que no usen mi nombre real o completo, en todo caso debo evitar hacer referencias específicas a lugares o personas donde operaba el grupo del cual hice parte
- ✖ Entiendo que la seguridad no es la ausencia de peligro, sino la manera de minimizar los daños.
- ✖ Soy consciente de las amenazas existentes en mi entorno inmediato y cuento con estrategias y el compromiso de preservar mi seguridad y la de mi familia.
- ✖ Fortalecer las relaciones de confianza con las instituciones, me facilita la gestión ante entidades para solicitar protección si detecto situaciones que pueden tener consecuencias negativas para mi seguridad y la de mi familia.



INSTITUCIONES DE APOYO PARA MI SEGURIDAD

Institución y datos de contacto	Registro aquí dudas, necesidades, inquietudes
 <p>POLICÍA NACIONAL www.portal.policia.gov.co</p>	
 <p>Línea gratuita Quejas y Reclamos contra Servidores 018000 912280 Línea gratuita Denuncias Penales 018000 916111 Línea gratuita Casas de Justicia 018000 916999 Línea gratuita NN's y Desaparecidos 018000 910726 www.fiscalia.gov.co</p>	
 <p>Unidad Nacional de Protección - UNP www.unp.gov.co Email: atencionalusuario@unp.gov.co</p>	
 <p>PROCURADURIA GENERAL DE LA NACION www.procuraduria.gov.co</p>	

CULMINACIÓN DEL PROCESO

¡FELICITACIONES!!!

Si estoy en esta etapa, es porque he hecho
el viaje más importante de mi vida



Seguro
hoy tengo
más oportunidades
a mi alcance que
cuando comencé este
Proceso y, además, tengo
la libertad y el criterio
para seguir adelante
con mi vida



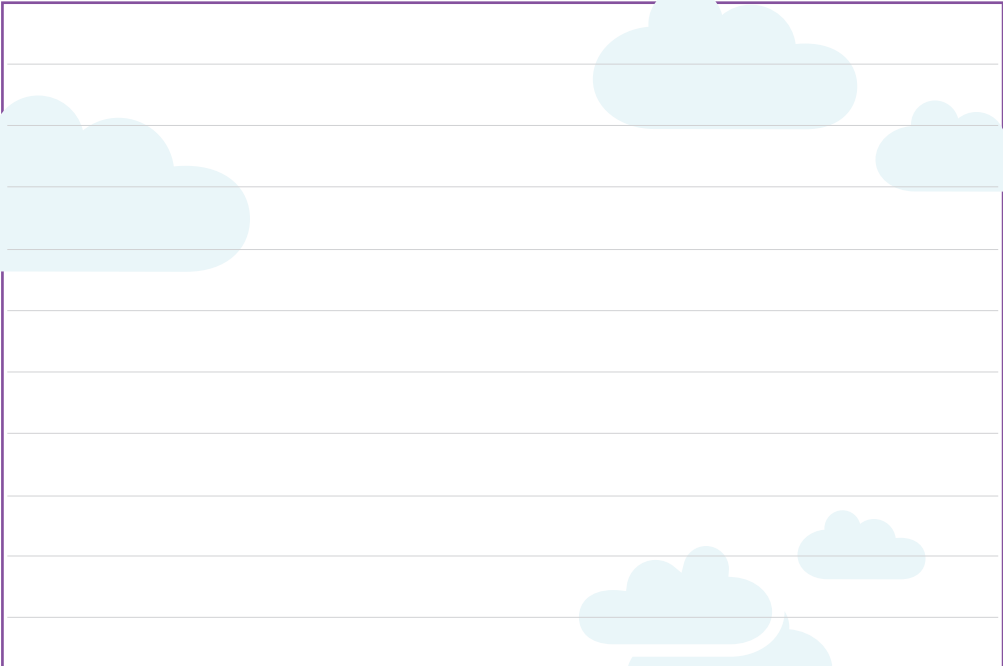
SI CULMINÉ EXITOSAMENTE me sentiré muy
satisfecho(a) y esto será un recuerdo invaluable
para el resto de mi vida

SI CULMINÉ PORQUE SE ME AGOTÓ EL TIEMPO
quizás aún deba esforzarme un poco más
si quiero salir de las situaciones que no me
permiten avanzar, de nuevo, solo yo decido qué
hacer con mi vida

Merezco el reconocimiento propio y de quienes me rodean por mi esfuerzo y persistencia para desarrollar y fortalecer las capacidades que me permiten, que hoy pueda sentirme orgulloso(a) de ser un(a) ciudadano(a) autónomo(a) en el marco de la legalidad.

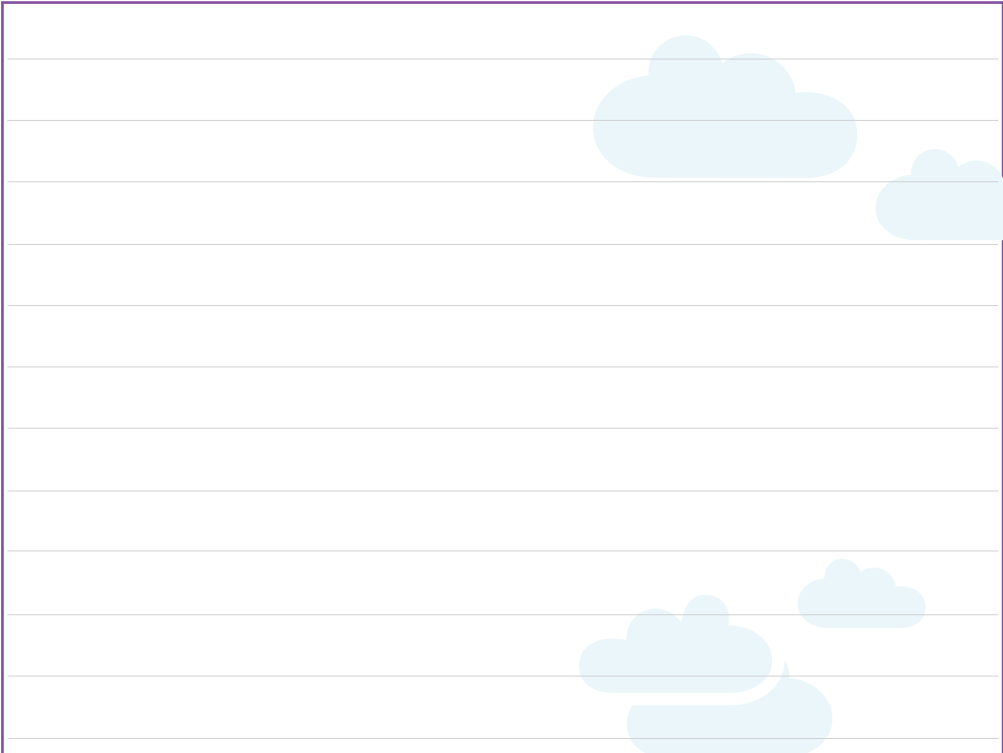
Seguramente, si miro atrás veré que el camino no lo recorrí solo(a), que fueron definitivos aspectos del contexto (sociales, económicos, políticos, familiares, culturales, etc.) concretados en instituciones u organizaciones públicas y privadas, empresas, instituciones educativas, ONG y en la misma sociedad civil, todas o algunas aportaron de diferente manera y en diferentes etapas, para apoyar la reconstrucción de mi proyecto de vida en la legalidad.

Este es un espacio para que un miembro de mi familia me escriba un mensaje:



A large rectangular box with a purple border and horizontal lines, intended for a family member's message. It contains several light blue cloud illustrations: one large cloud on the left side, one large cloud at the top right, one small cloud on the right side, and a cluster of three clouds at the bottom right.

Este es un espacio para que el/la profesional reintegrador(a) me escriba un mensaje:



A large rectangular box with a purple border and horizontal lines, intended for a professional's message. It contains several light blue cloud illustrations: one large cloud at the top right, one small cloud on the right side, and a cluster of three clouds at the bottom right.

Este es un espacio para que un compañero(a) o amigo(a) me escriba un mensaje:

A large rectangular area with horizontal lines for writing, decorated with light blue clouds. The clouds are positioned at the top and bottom edges of the writing area.



Planeador Anual - 2016

Enero	Febrero
Marzo	Abril
Mayo	Junio

Planeador Anual - 2016

Julio	Agosto
Septiembre	Octubre
Noviembre	Diciembre

Planeador Anual - 2017

Enero	Febrero
Marzo	Abril
Mayo	Junio

Planeador Anual - 2017

Julio	Agosto
Septiembre	Octubre
Noviembre	Diciembre

Planeador Anual - 2018

Enero	Febrero
Marzo	Abril
Mayo	Junio

Planeador Anual - 2018

Julio	Agosto
Septiembre	Octubre
Noviembre	Diciembre

Planeador Anual - 2019

Enero	Febrero
Marzo	Abril
Mayo	Junio

Planeador Anual - 2019

Julio	Agosto
Septiembre	Octubre
Noviembre	Diciembre

Planeador Anual - 2020

Enero	Febrero
Marzo	Abril
Mayo	Junio

Planeador Anual - 2020

Julio	Agosto
Septiembre	Octubre
Noviembre	Diciembre

Planeador Anual - 2021

Enero	Febrero
Marzo	Abril
Mayo	Junio

Planeador Anual - 2021

Julio	Agosto
Septiembre	Octubre
Noviembre	Diciembre

Mi Bitácora



Mi Bitácora



164

Mi Bitácora



166



Mi Bitácora



168



Mi Bitácora



Mi Bitácora



Mi Bitácora



Mi Bitácora



176



Mi Bitácora



178



Mi Bitácora



Mi Bitácora



