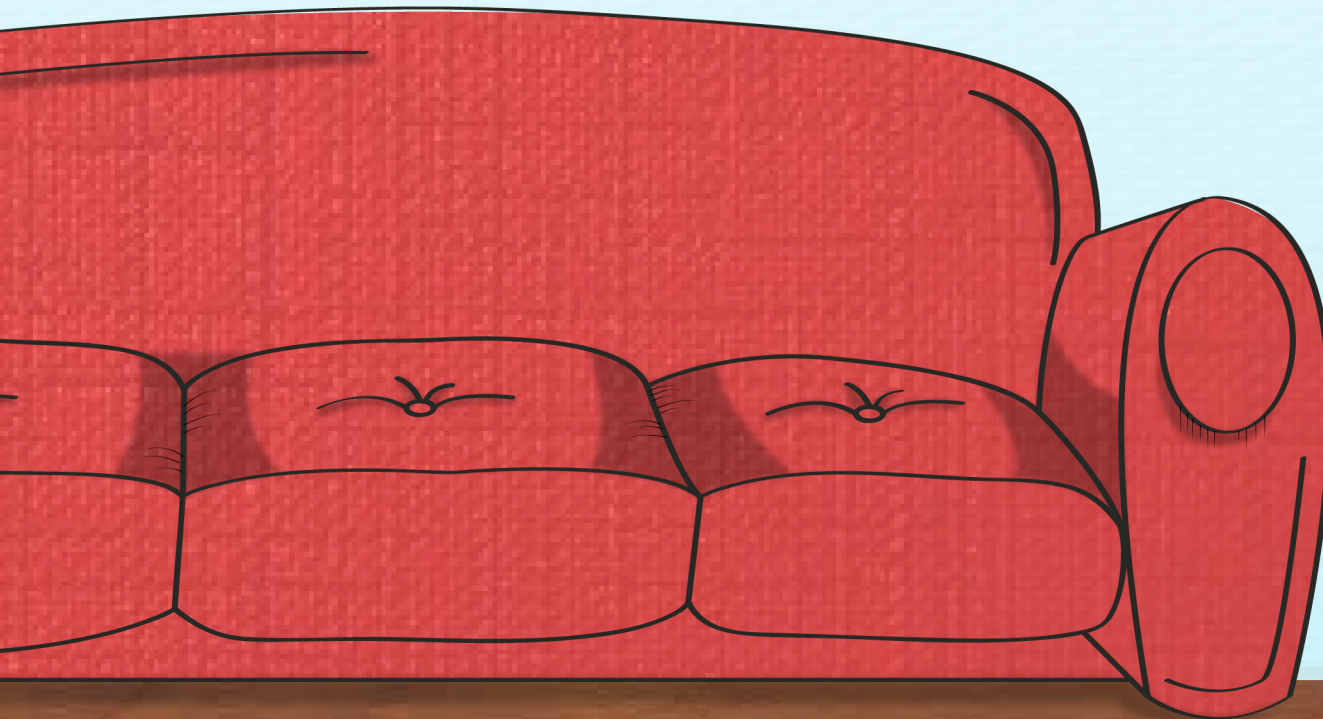
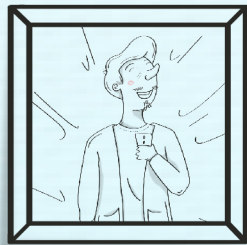
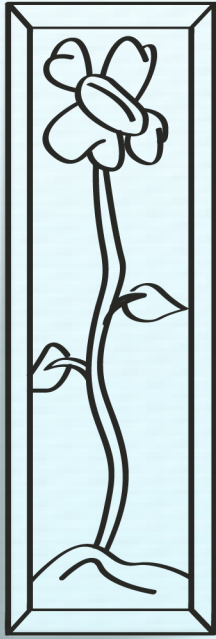


Cuidar y ser cuidado

Una propuesta para
la vida cotidiana

(Volumen No. 2)





Cuidar y ser cuidado: una propuesta para la vida cotidiana

(Vol. No. 2)

Primera edición

Marzo de 2020

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS MIGRACIONES (OIM)

Misión en Colombia

<https://colombia.iom.int>

Ana Durán-Salvatierra, Jefe de Misión

Gerard Gomez, Jefe de Misión Adjunto

Alessia Schiavon, Directora de Programas

Camilo Leguizamo, Coordinador del Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas (VISP)

Jorge Mario Álvarez, Coordinador Adjunto VISP

Ángela Prias, Gerente Operativa VISP

Yenny Martiza Alvarado Rojas, Especialista Senior

Rehabilitación Física

Adriana Correa Mazuera, Especialista Senior en

Reportes y Comunicaciones VISP

AGENCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (USAID)

<https://www.usaid.gov/es/colombia>

Lawrence J. Sacks, Director- Misión en Colombia

Michael Torreano, Director - Oficina de Reconciliación e Inclusión

Thea Villate, Especialista en Desarrollo

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

<https://www.minsalud.gov.co>

Juan Pablo Uribe Restrepo, Ministro de Salud y Protección Social

Iván Darío González Ortiz, Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios

Diana Isabel Cárdenas Gamboa, Viceministra de Protección Social

Gerardo Burgos Bernal, Secretario General

Oscar Javier Siza Moreno, Jefe de Oficina de Promoción Social

Jazmine Lara, Coordinadora del Grupo de Gestión de Discapacidad

Claudia Susana Castaño González, Profesional

Especializado Grupo de Gestión de Discapacidad

Luz Zaret Mena, Consultora Oficina de Promoción Social

Autora: Dilia Jiménez, Consultora OIM

Ilustración: Eco Emprendedores Creativos

©Organización Internacional para las Migraciones (OIM), 2020

©Ministerio de Salud y Protección Social, 2020

ISBN: 978-958-5137-12-7

Impreso por: Eco Emprendedores Creativos S.A.S

www.ecoemprendedorescreativos.com

Impreso en Colombia. Printed in Colombia

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

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



Carta al lector

Estimadas y estimados lectores:

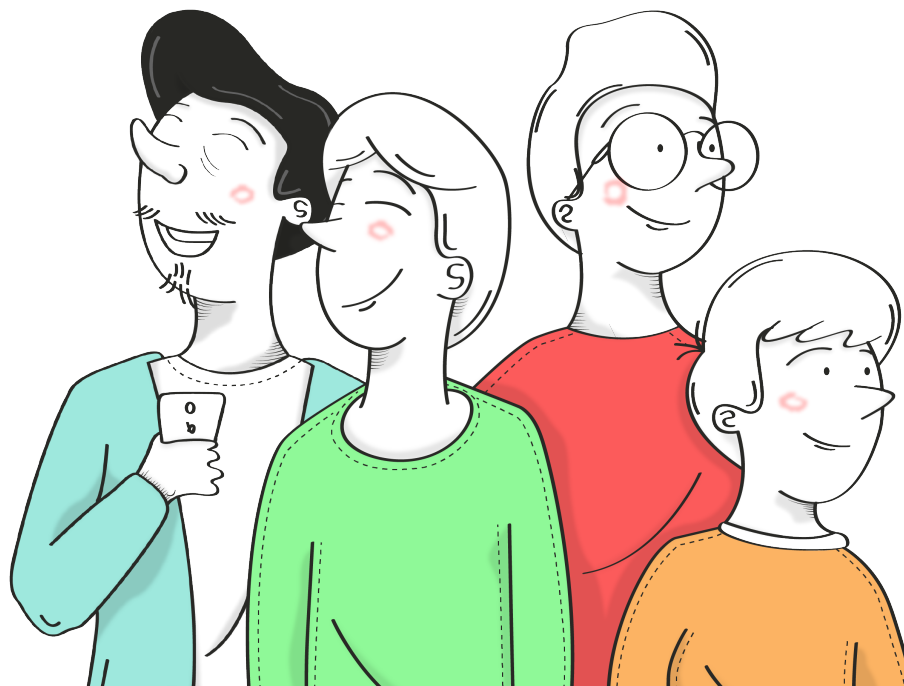
El cuidado ha sido tradicionalmente un oficio designado a las mujeres. Sin embargo, la globalización que vive el mundo actual y la invitación a vivir en equidad han hecho que cada vez sea más frecuente la tendencia a encontrar hombres y mujeres desempeñando oficios similares sin distinción de género. En este sentido, por ejemplo, en la actualidad es más común que los hombres se involucren en la crianza de los hijos e hijas; que se desempeñen en profesiones de la salud que antes solo ejercían mujeres; y que se dediquen a cuidar a las personas que así lo requieren.

Por esta razón, hoy en "Cuidar y ser cuidado" les contaremos la historia de Alberto, Julián y Samuel. Un relato basado en hechos reales, de hombres que han decidido aportar desde el cuidado, y que dedican parte importante de su tiempo a atender personas con discapacidad, personas mayores y víctimas del conflicto armado. Ellos, al igual que muchas cuidadoras, a veces, dejan de lado su propio cuidado, debido a su dedicación y compromiso con las personas por las que velan.

En el marco de la puesta en funcionamiento de Servicios de Rehabilitación en la baja complejidad, desde el Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), implementado por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) en alianza con el Ministerio de Salud y Protección Social y las autoridades locales, hemos identificado la necesidad de visibilizar el trabajo de los hombres cuidadores así como de proporcionarles herramientas de autocuidado que favorezcan su salud física, mental y emocional.

"Cuidar y ser cuidado: una propuesta para la vida cotidiana (Volumen 2)", hace parte de una colección de tres cuentos ilustrados, en los que los protagonistas para cada historia son: una mujer cuidadora, unos hombres cuidadores y una persona que recibe cuidado, respectivamente. Se trata de una herramienta fácil y accesible, que evidencia la diversidad existente entre las personas cuidadoras y quienes reciben el cuidado, y que nos permite acercarnos a la vida de los cuidadores e invitarlos a integrar diariamente prácticas que favorezcan su propósito de vida. Todo esto desde el enfoque de la Rehabilitación Basada en Comunidad como estrategia para prevenir la enfermedad, potenciar la inclusión y mejorar la calidad de vida de las personas involucradas en el proceso de cuidado.

Se trata de un cuento corto, entretenido y con hermosas ilustraciones que nos permite observar la cotidianidad del cuidador y nos invita a vivir e incorporar la experiencia de meditar, hacer ejercicio, jugar y reír como parte de la rutina diaria. Velar por el bienestar del cuidador, significa también contribuir al de las personas con discapacidad, personas mayores y víctimas del conflicto. ¡Esperamos que lo disfruten!



Cuidar y ser cuidado

Una propuesta para la vida cotidiana

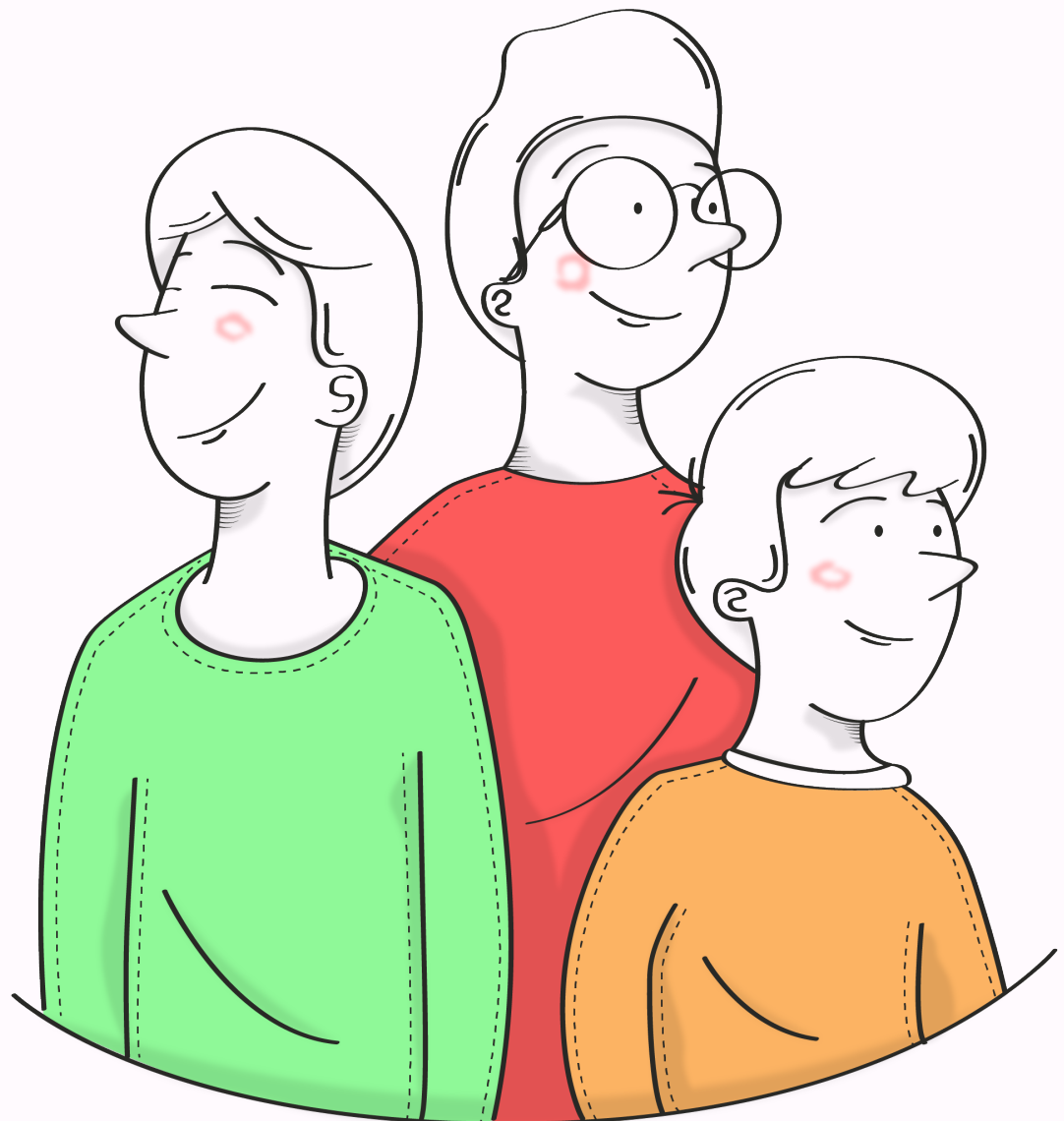
Volumen No. 2

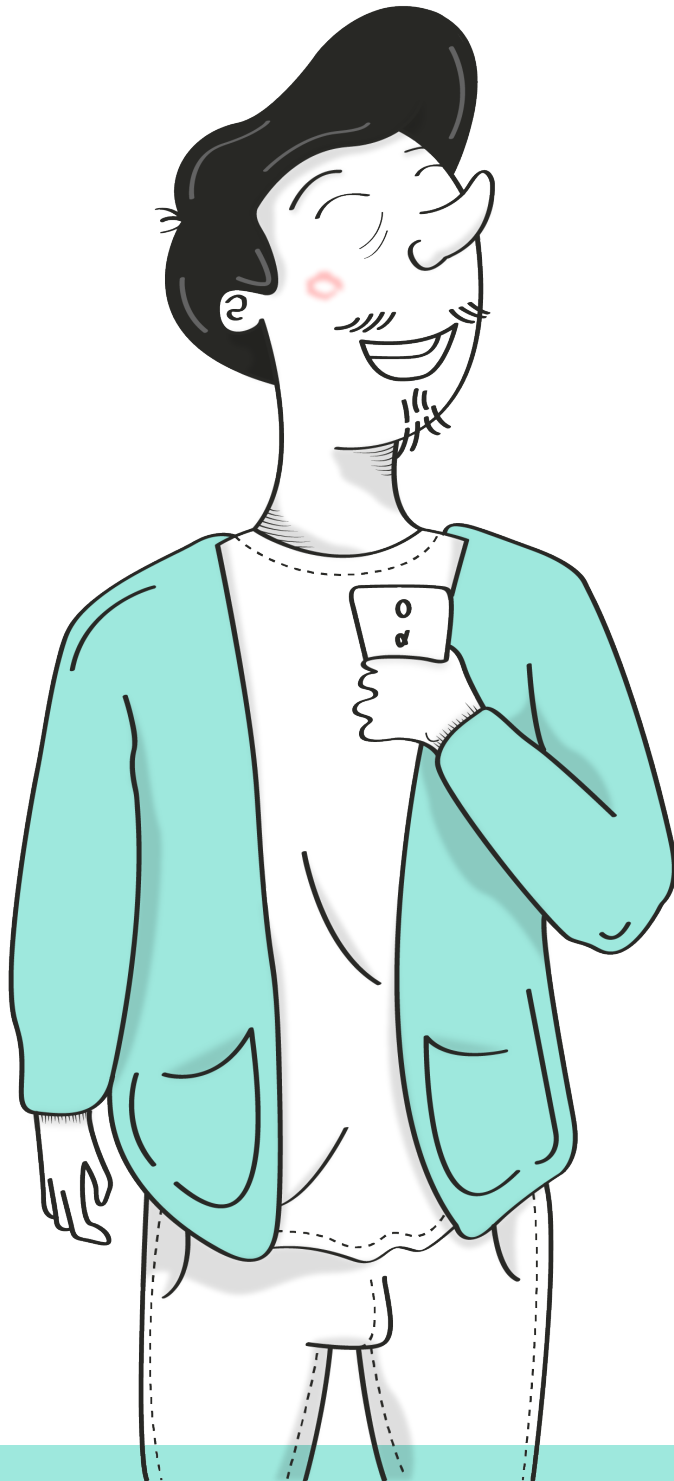
ISBN: 978-958-5137-12-7



9 789585 137127

Alberto, Julián y Samuel son hermanos.
Han crecido juntos en un ambiente de
camaradería, en el que el juego y la diversión
siempre han estado presentes.





Hace un par de años recibieron la noticia de que su padre tenía una enfermedad huérfana, de aquellas que rápidamente deterioran el cuerpo y si no estás preparado, también deterioran el alma.

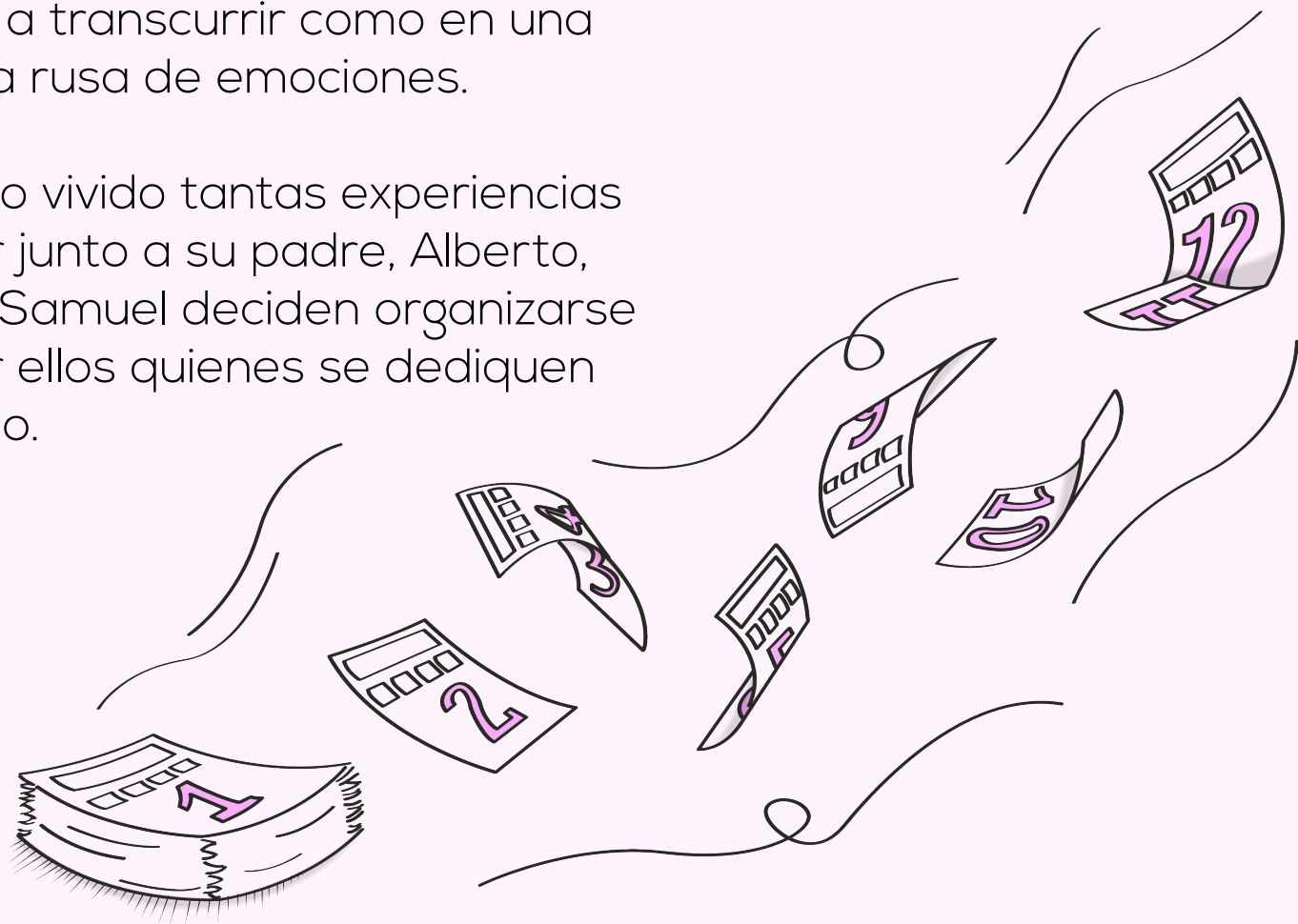
Su padre es un hombre ejemplar. Tiene los ojos más brillantes que jamás se hayan visto; su sonrisa es sincera y genera confianza; su cabello es negro y apenas cuenta con unas pocas canas. Su padre está lleno de vida y alegría.

Los primeros meses después del diagnóstico transcurrieron en una tensa calma, no era evidente mayor sintomatología.

Sin embargo, llegó el día en que la fuerza empezó a disminuir y las piernas a fallar.

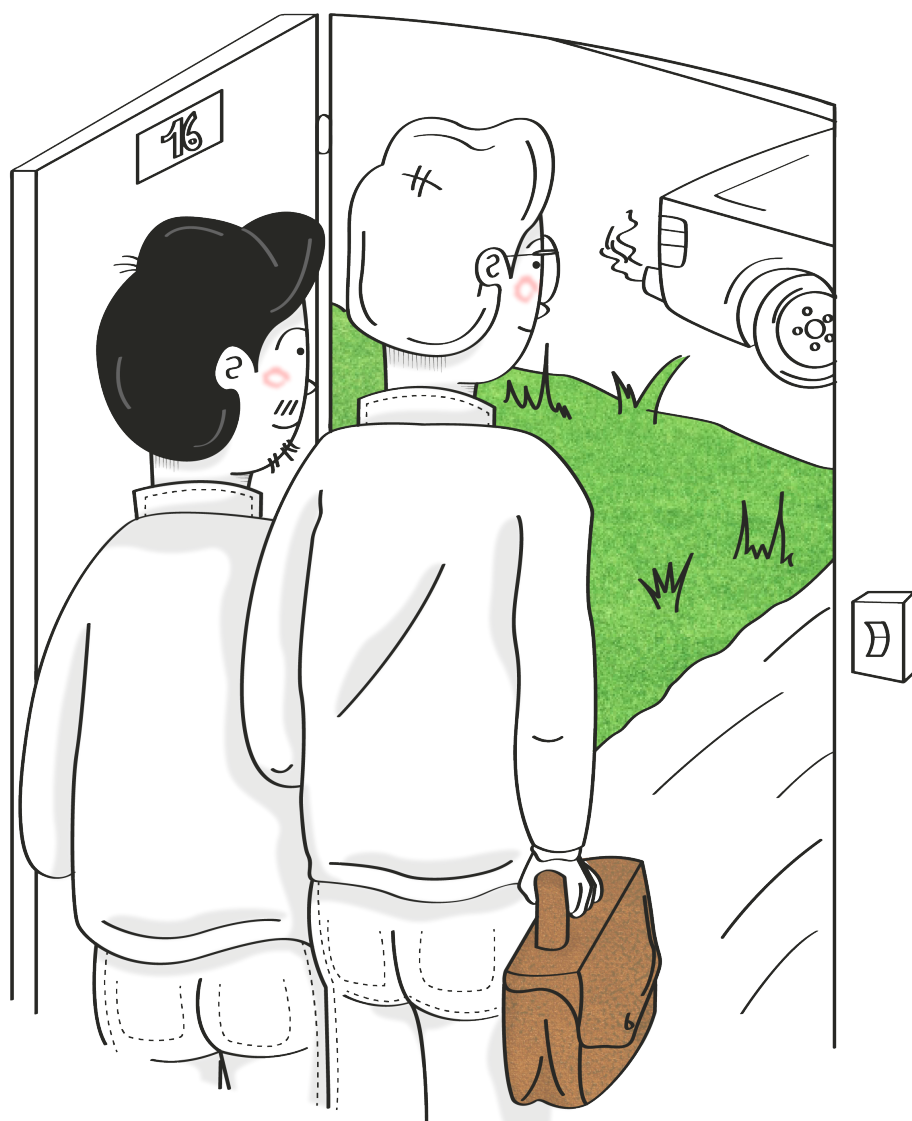
Ese día, la fuerza interior también se puso a prueba, y la vida de todos empezó a transcurrir como en una montaña rusa de emociones.

Habiendo vivido tantas experiencias de amor junto a su padre, Alberto, Julián y Samuel deciden organizarse para ser ellos quienes se dediquen a cuidarlo.



Alberto, quien ya está casado, llega a casa de su padre todos los días a las 9am. A esa hora ya Julián lo ha ayudado a bañarse, a desayunar y a tomar los medicamentos de la mañana.





Alberto viene a ayudar a su padre en las terapias y luego lo lleva al trabajo. La rutina juntos concluye a las 4 p. m.; hora en que Samuel, el hermano menor, regresa del colegio y asume la responsabilidad de cuidar a su padre durante la noche.



Estos tres hermanos comparten rutinas de amor y dolor. Viven la experiencia de acompañar a un padre amoroso que ha entregado todo por ellos y mientras sorteán el día a día inventando aventuras que les ayuden a transitar la realidad de la enfermedad y la proximidad de la muerte.

En ocasiones, como buenos hinchas de fútbol, llegan a casa con las camisetas de su equipo favorito y arman bulla con cornetas como simulando que su casa es el estadio.



También inventan competencias de fuerza y flexibilidad, que se convierten en retos para todos.

El cuerpo del padre está enfermo, ¡pero su alma permanece intacta!

Y aunque su voz es cada vez más frágil, la potencia de su espíritu se deja ver a través de su sonrisa, esa que nunca se borra.



Sentarse juntos para estar en silencio, respirar y meditar ha sido clave para estos hombres. No importa cuan oscuros sean los días, la música, el humor y la risa han sido sus compañeros permanentes.

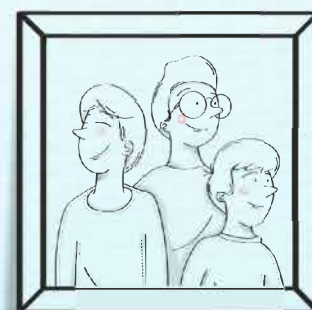
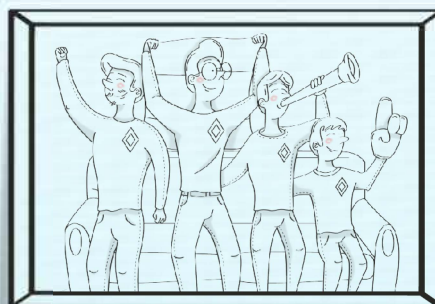
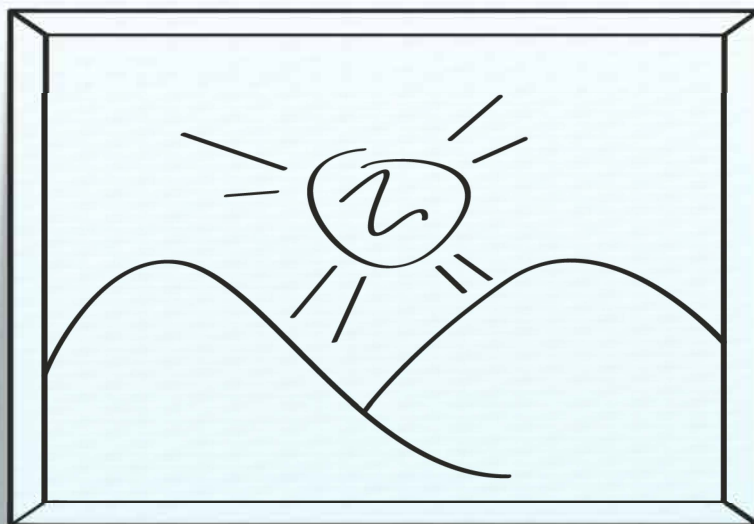
Asumir el cuidado de la persona amada ha sido una motivación para estos tres hijos, pero no es la única: Alberto sigue construyendo su hogar y tiene dos hijos; Julián se va de paseo con su novia cada vez que tiene oportunidad; y Samuel está estudiando en la universidad.

Florecer ha sido la mejor manera que estos hermanos han encontrado para honrar a su padre. Cada uno de los tres tiene una vida propia y con propósito; y además han incorporado técnicas distintas para tener una mejor salud física, mental y espiritual como hacer ejercicio, meditar, pintar, cantar y bailar...



La salud
es de todos

Minsalud



ISBN: 978-958-5137-12-7



9 789585 137127



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



OIM
ONU MIGRACIÓN