SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD

SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

ACCIÓN INTEGRAL E INTEGRADO

CUIDADO CONTINÚO POR UNA VIDA CON BIENESTAR CON ENFOQUE DIFERENCIAL ÉTNICO

ACCIÓN DE BIENESTAR:

DESARROLLO DE CAPACIDADES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y BIENESTAR

ACCIÓN DE GESTIÓN PARA EL BIENESTAR:

MÁS BIENESTAR CON LA COMUNIDAD RAIZAL

VIGENCIA: SEPTIEMBRE 1 DE 2025 A 30 DE JUNIO 2027

Bogotá D.C. Agosto 2025

Contenido

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar 3

2. Descripción de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar: 4

3. Indicadores 31

- Control de cambios 32

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE SALUD

FICHA TÉCNICA

ACCIÓN DE BIENESTAR

Más Bienestar con la Comunidad Raizal

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar

El Estado colombiano reconoce al pueblo raizal del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina como uno de los grupos étnicos de la Nación. En este contexto, las administraciones del Distrito Capital, en concertación con la comunidad raizal, han acordado los productos de la Política Pública del Pueblo Raizal en Bogotá 2024-2036**,** formulada a través del CONPES 38**.**

Esta política busca desarrollar acciones de promoción de la salud**,** prevención de enfermedades y reducción de factores de riesgo, reconociendo las dinámicas propias de la salud urbana, la lengua kriol y las particularidades socioculturales. Se pretende así fortalecer las prácticas comunitarias de cuidado de la salud, mediante intervenciones integrales enfocadas en redes de apoyo, seguimiento y acompañamiento en temas clave como la salud mental**,** la salud sexual y reproductiva y la seguridad alimentaria y nutricional**.**

En concordancia con lo anterior, el Plan de Desarrollo “Bogotá Camina Segura” 2024-2028 tiene como objetivo mejorar el bienestar, la calidad de vida y la salud de la ciudadanía a través de la implementación del modelo de salud **“**MAS Bienestar”. Este modelo parte de un enfoque de Atención Primaria Social y contempla acciones específicas para favorecer las condiciones de vida y salud de la comunidad raizal que reside o transita en el territorio distrital, mediante planes concertados de bienestar y cuidado colectivo**.**

Estas acciones se enmarcan en estrategias de educación para la salud pública y en la implementación de tamizajes a demanda, priorizando temas como la salud mental (SM)**,** la salud sexual y reproductiva/materno perinatal (SSR/MP) y la seguridad alimentaria y nutricional (SAN)**.**

Este producto de carácter distrital reconoce al pueblo raizal como un actor clave en la construcción colectiva de soluciones en estas áreas, con el objetivo de fortalecer su base comunitaria y garantizar una atención adecuada a sus necesidades.

La participación articulada de profesionales en psicología, enfermería y seguridad alimentaria y gestor comunitario, junto con la comunidad, permitirá avanzar en un proceso crítico y dialógico**,** reconociendo el rol de la Organización de Raizales Fuera del Archipiélago (ORFA) —o de la delegación que cumpla esta función— como facilitadora del desarrollo de este producto de esencia comunitaria.

Todo este proceso será concertado, planificado y ejecutado conforme a las necesidades e intereses identificados en la caracterización y línea de base realizada por el equipo de MÁS Bienestar en la comunidad raizal. Además, se enmarca dentro de lo establecido en el Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas, en concordancia con lo dispuesto por el Ministerio de Salud y Protección Social en las Resoluciones 518 de 2015 y 295 de 2023, que regulan la gestión de la salud pública en el país.

El equipo tiene como propósito orientar, asesorar y acompañar a la comunidad raizal frente a las necesidades identificadas en la línea base o ante situaciones emergentes detectadas durante las sesiones socioeducativas (individuales o colectivas). Para ello, se dará prioridad a las temáticas por componente y se trabajará en concertación con la instancia representativa de la comunidad.

Objetivo General

Promover prácticas de cuidado colectivo en salud mental, salud sexual y reproductiva, y seguridad alimentaria y nutricional, dirigidas a la comunidad raizal. Esto se realizará mediante la implementación de acciones de bienestar, con el fin de fortalecer el tejido comunitario y asegurar una atención más adecuada a sus necesidades. Esta acción da cumplimiento a uno de los productos establecidos en la Política Pública del Pueblo Raizal en Bogotá 2024–2036, a través del CONPES 38.

2. Descripción de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar

Se parte del análisis del contexto caracterizado en el documento de Línea de Base, con el fin de identificar las actividades o estrategias a desarrollar, teniendo en cuenta las realidades, dinámicas y costumbres propias de la comunidad raizal. Este análisis continuo y concertado permitirá orientar adecuadamente el trabajo de la acción cuidadora MÁS Bienestar con la Comunidad Raizal.

La acción de bienestar será implementada por un equipo interdisciplinario conformado por cuatro perfiles profesionales:

- Un profesional en enfermería,
- Un profesional en psicología,
- Un profesional en nutrición y dietética, y
- Un gestor comunitario.

Todos los integrantes del equipo deberán pertenecer étnicamente al pueblo raizal y contar con el aval de la Organización de Raizales Fuera del Archipiélago (ORFA)

Cursos de Vida que aborda la acción de bienestar: adolescencia, juventud, adultez y vejez.

Enfoques: Diferencial étnico racial, poblacional, derechos e interseccional.

Actividades generales de la Acción de Bienestar:

- **Actividad 1: Plan de Acción y reporte de avance**:

Construcción y presentación a la SDS del **plan de acción** proyectado para desarrollo de la vigencia, así como, la organización de actividades y operación de cada perfil para cada uno de los componentes priorizados: salud Sexual, reproductiva/materno perinatal, salud mental y seguridad alimentaria y nutricional. El Plan de acción debe tener el **aval del equipo técnico a nivel central** de la Secretaría Distrital de Salud (SDS). Así mismo este plan de acción debe ser **presentado y concertado con ORFA**. Este documento es dinámico y puede ajustarse a las dinámicas propias de la ejecución.

De forma mensual durante la vigencia se deberá presentar a la SDS vía correo electrónico, el quinto día hábil del mes, el **avance en la implementación de las acciones de bienestar** para MÁS Bienestar con la Comunidad Raizal.

De otro lado se continuará con la actualización del **Mapeo de Actores** de la comunidad Raizal que aporta a la identificación de la oferta existente y los actores identificados fortaleciendo la respuesta Distrital para cada una de los componentes o prioridades definidas (Salud sexual reproductiva y Maternoperinatal, salud mental y seguridad alimentaria y nutricional, formato se actualizará según identificación de nuevos actores a demanda.

Es importante señalar que el Documento de Línea de Base de necesidades para la caracterización e identificación del pueblo raizal es un documento dinámico. Este documento el reconocimiento de las creencias, tradiciones, costumbres, espiritualidad, rituales, representaciones e imaginarios de la comunidad raizal.

Durante el desarrollo de la acción MÁS Bienestar con la comunidad raizal, se continuará alimentando un documento con nuevos hallazgos, lo que permitirá la elaboración de un **documento anexo,** el cual quedará complementario al Documento de Línea de Base de necesidades que permitirá profundizar.

- **Actividad 2: Implementación de Acciones Cuidadoras para la Comunidad Raizal que vive o transita en Bogotá:**

A partir de la construcción del Documento de Línea de Base de necesidades de la población raizal residente en Bogotá, se identificaron diversos desafíos asociados a las particularidades del pueblo étnico raizal en situación de movilidad, especialmente marcados por el desarraigo territorial y la necesidad de adaptación cultural en un entorno urbano que, en muchas ocasiones, desconoce sus prácticas, saberes y necesidades específicas.

En este contexto, se hace necesaria la implementación de acciones cuidadoras en el marco de la estrategia MÁS Bienestar con la Comunidad Raizal, orientadas a abordar de manera articulada e integral tres componentes priorizados para su bienestar: Salud mental, Salud sexual y reproductiva, y Seguridad alimentaria y nutricional.

Estas acciones se diseñarán a partir de procesos participativos de planeación y concertación comunitaria, que incluyan la identificación de factores protectores y el reconocimiento de prácticas culturales e identitarias de la población, siempre con un énfasis en el enfoque diferencial étnico raizal.

El equipo operativo desarrollará, en el **Formato de ficha metodológica** indicado por la SDS, la propuesta de las acciones cuidadoras (individuales o colectivas) la cual puede agrupar las tres dimensiones. El documento deberá contar con el aval del equipo técnico de la SDS (acorde al componente o prioridad) y será presentado a ORFA y a la Comunidad Raizal para ajustes y aprobación. La propuesta de Acciones Cuidadoras debe trabajarse en conjunto con el equipo de Educación para la Salud de la Subred, contando con el diseño, pedagogía y el enfoque intercultural requeridos. Entendiendo la operación del producto se podrá entregar una sola ficha y acta donde se evidencie la participación de los profesionales con cada una de las temáticas.

De igual manera, considerando que se identificó una oportunidad para recopilar información que complemente y fortalezca la acción de bienestar, se desarrollarán **herramientas educomunicativas que serán movilizadas a través de las redes sociales** de la ORFA u otras redes que se requieran. La propuesta de cada pieza comunicativa destinada a la movilización virtual deberá ser presentada en el formato o ficha metodológica correspondiente, ser trabajada de manera conjunta con el equipo de Educación para la Salud Pública de la Subred, contar con el aval técnico de los referentes correspondientes, según la prioridad o dimensión abordada (salud mental, salud sexual y reproductiva, o seguridad alimentaria y nutricional) y ser presentada a la ORFA para su aprobación antes de cualquier publicación.

Para la comunidad raizal es muy importante la producción de piezas comunicativas con contenido diferencial traducidas a su lengua materna, esto les permite un acercamiento directo entre su comunidad para mejorar sus prácticas de salud y cuidado. Estas piezas son un apoyo fundamental en las sesiones colectivas para los equipos territoriales[1].

Adicionalmente se socializarán y promoverán los contenidos de la plataforma literalmente que cuenta con cuatro minisitios para interactuar con temáticas de salud mental, salud sexual y reproductiva, prevención de violencias y prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

[1] Documento de modalidades para el desarrollo de capacidades personales, sociales e institucionales desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógica a través de procesos educativos, participativos y organizativos

La progresión en la implementación de las acciones cuidadoras debe actualizarse en el plan de acción y el desarrollo debe estar incluido en el Informe de gestión.

Para el desarrollo de esta actividad, es necesario tener en cuenta la modalidad de Sesiones Colectivas[2] para el desarrollo de capacidades personales, sociales e institucionales desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógica a través de procesos educativos, participativos y organizativos.

Este proceso incluye el desarrollo de sesiones educativas para lo cual, la ejecución debe contar con las siguientes fases:

1. *Encuadre inicial:* Incluye el saludo, una actividad rompe hielo y el uso adecuado del lenguaje inclusivo y no estigmatizador con el objetivo de informar que se va a realizar, captar la atención, generar confianza creando un ambiente seguro y que posibilite acuerdos grupales.
2. *Compartir de experiencias:* El objetivo de esta actividad es fomentar el intercambio de intereses y experiencias desarrollando preguntas abiertas a través de la escucha activa para identificar aspectos en común y puntos divergentes. Esto ayuda a generar confianza y a establecer una base para la construcción colectiva.
3. *Profundización temática:* Busca promover el diálogo problematizador, compartiendo saberes teóricos y prácticos, profundizando en aquellos aspectos relacionados con los contenidos que están en discusión y aquellos saberes que se quieran cuestionar para promover la reflexión y resignificación. Se propone en esta parte, el desarrollo de actividades utilizando recursos interactivos y relevantes y discusiones guiadas motivando el aprendizaje significativo.
4. *Resignificación colectiva:* Permitirá sintetizar la experiencia de los participantes en diálogo con la profundización temática, facilitando un proceso de redescubrimiento colectivo, resignificación de los contenidos, aspectos reflexivos y destacar los aspectos significativos que surgieron.
5. *Retroalimentación y evaluación:* Esta actividad tiene como objetivo valorar la puesta en práctica de los aprendizajes del grupo, evidenciando aquellos aspectos que requieren refuerzo en futuras sesiones educativas, sin descalificar ni establecer una única verdad. Los ejercicios evaluativos formativos permiten hacer un seguimiento de los logros individuales y colectivos alcanzados, y fortalecen capacidades como el pensamiento crítico.

- **Actividad 3: Articulación Sectorial e Intersectorial**

Esta acción de gestión, en el marco de la estrategia MÁS Bienestar con la Comunidad Raizal**,** facilita la articulación e implementación de intervenciones orientadas a la

[2] Documento de modalidades para el desarrollo de capacidades personales, sociales e institucionales desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógica a través de procesos educativos, participativos y organizativos

promoción de la salud y la gestión integral del riesgo**,** frente a eventos, condiciones y situaciones de salud previamente priorizadas.

Para ello, se promueve el trabajo conjunto entre actores sectoriales, incluyendo las acciones colectivas desarrolladas en los entornos de vida cotidiana**,** con el fin de garantizar una respuesta integral, culturalmente pertinente y centrada en las necesidades de la comunidad raizal.

La gestión sectorial e intersectorial beneficia a la comunidad raizal promoviendo una articulación efectiva entre los diferentes niveles del sector salud, otros sectores institucionales y actores clave, como las organizaciones de base comunitaria, ORFA, entre otros.

Esta articulación facilita la implementación de acciones coordinadas, sostenibles y culturalmente pertinentes, que den respuesta integral a las necesidades de las personas, familias y comunidades raizales, reconociendo y abordando los determinantes sociales de la salud que influyen en su bienestar.

Mediante esta gestión colaborativa se fortalece la promoción de la salud integral, especialmente en contextos de vulnerabilidad, con enfoque diferencial, poblacional de género y territorial.

Asimismo, esta acción contribuye a los procesos de armonización de intervenciones, promoviendo acciones integradas e integrales orientadas a la gestión del riesgo en salud de las personas, familias y de la comunidad raizal en su conjunto.

La articulación sectorial favorecerá procesos de gestión del riesgo al identificar alertas o signos de alarma relacionados con amenazas, situaciones de vulneración o inobservancia de derechos ya sea en contextos individuales o colectivos, deberán proceder con la activación de las rutas correspondientes, en coordinación con el equipo LISININ SENTA**.**

Dicha coordinación permitirá acordar la activación de rutas y la canalización adecuada de cada caso, garantizando una atención oportuna, integral y diferencial conforme a las necesidades identificadas.

De otro lado mediante ejercicios participativos se realizarán **grupos focales, encuentros de saberes** contando con la participación de actores como las instancias consultivas, sabedoras y sabedoras, entre otros que aportarán a la construcción del documento de profundización.

Así mismo la acción intersectorial favorecerá el desarrollo de **Jornadas más Bienestar** con la comunidad Raizal, que incluirá la oferta de servicios sectorial e intersectorial.

Atendiendo a la solicitud de ORFA, el equipo operativo deberá realizar una reunión mensual con la organización para presentar el avance en la implementación de Mas Bienestar con la comunidad Raizal, así mismo el equipo participará de las reuniones

convocadas por la Organización para fortalecer la acción coordinada para el abordaje de acciones estrategias en beneficio de la comunidad raizal.

El equipo presentara un informe de gestión que incluye la reunión de socialización con ORFA, así como las reuniones que ellos convoquen, el avance en la realización de grupos focales o acciones para el desarrollo del documento anexo de profundización, así como el informe ejecutivo del desarrollo de jornadas y el reporte de articulación con el equipo LISININ SENTA Abordaje Comunitario Étnico Raizal para la gestión de casos.

Para el desarrollo de esta actividad, es necesario tener en cuenta la modalidad de Encuentros de saberes[3] para el desarrollo de capacidades personales, sociales e institucionales desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógica a través de procesos educativos, participativos y organizativos.

Los encuentros de saberes son espacios de intercambio cultural y de conocimientos de las comunidades étnicas para compartir y preservar sus historias, usos, prácticas, costumbres y cosmovisiones del mundo y de la vida, de la salud y el cuidado. Estos encuentros buscan fortalecer su identidad y pasar de generación a generación los conocimientos que han construido y preservado en el tiempo.

Nombre de la actividad	**Perfiles de talento humano**	**Entregables**
Plan de Acción y reporte de avance	**Profesional Universitario 2 (**Profesional psicosocial con experiencia en trabajo comunitario, con pertenencia étnica raizal. **Profesional Universitario 2** Profesional en nutrición y dietética con experiencia	Plan de Acción con el aval técnico de la SDS (Una vez al inicio de la vigencia) Reporte del avance de la implementación del Plan de Acción (Mensual) Acta de concertación con la organización ORFA para las actividades a desarrollar (Una vez al inicio de la vigencia) Aval de los 4 perfiles certificados por la ORFA (Mensual) Mapeo de actores (actualización a demanda) Registro Individual Mas Bienestar Raizal (mensual) Documento anexo de profundización (Trimestral)

[3] Documento de modalidades para el desarrollo de capacidades personales, sociales e institucionales desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógica a través de procesos educativos, participativos y organizativos

Implementación de sesiones colectivas acciones cuidadoras de la comunidad raizal	en trabajo comunitario, con pertenencia étnica raizal. **Profesional Universitario 2** Profesional en enfermería con experiencia en trabajo comunitario, con pertenencia étnica raizal. **Gestor o gestora** comunitario con pertenecía étnica raizal.	• FICHA TÉCNICA para el desarrollo de las sesiones educativas colectivas (Mensual) • FICHA TÉCNICA para el desarrollo de las piezas educomunicativas (a demanda) • Acta con listado de asistencia de las sesiones colectivas formato sesiones colectivas (Mensual)
Articulación Sectorial e Intersectorial		• Informe de Gestión: que incluya la socialización de avance del plan de acción con la ORFA, articulación sectorial e intersectorial, reporte de jornadas desarrolladas, participación en instancias u otras convocatoria definidas por ORFA, grupos focales y socialización de las piezas educomunicativas (Mensual)

Aspectos para tener en cuenta por componente priorizado

A- <u>SALUD MENTAL</u>

Según la Organización Mundial de la Salud – OMS-, la Salud Mental es un componente integral y esencial de la salud, es un estado de bienestar en el que la persona adquiere y desarrolla sus capacidades para hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad y en ese entendido es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad (OMS, 2022).

Es importante mencionar que la salud mental es un estado dinámico que se construye en la interrelación de factores históricos, culturales, políticos, entre otros, es así, como en La Política Distrital de Salud Mental la define, como: "*Salud Mental se concibe como un completo estado de bienestar físico, psicológico y social del sujeto, en el cual no solo se reconocen los factores biológicos, sino las interacciones sociales, históricas, ambientales, culturales, económicas y políticas, en consecuencia la Salud Mental contribuye al desarrollo humano y social, genera capital, cultural, social, simbólico y económico, y hace posible el reconocimiento, la garantía, ejercicio y restitución de los derechos. De esta manera, la Salud Mental también es comprendida como una producción social, y las personas, como seres relacionales*"[4].

En este mismo sentido, en la misma Ley 2460, en el artículo 1, hace referencia a la promoción de entornos protectores y a acciones de abordando acciones de prevención, sensibilización, orientación y capacitación en las que se deben abordar rutas de atención en salud mental, educación emocional, sensibilización y prevención de todo tipo de violencia y promover elementos básicos de autocuidado, incluyendo la promoción de factores protectores, la atención en situaciones de crisis y los primeros auxilios

[4] Política Distrital de Salud Mental 2023-2032. Documento CONPES D.C 34. Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito Capital. P.19

psicológicos, sin perjuicio de los demás temas que se definan en el marco de su autonomía.

Teniendo como punto de partida la Ley de Salud Mental 2460 de 2025[5], en la cual "la *promoción de la salud mental es una estrategia intersectorial e interinstitucional que busca transformar los determinantes de la salud mental que impactan la calidad de vida, con el propósito de garantizar entornos saludables, satisfacer las necesidades; y facilitar medios para fomentar, mantener y mejorar la salud a nivel individual y colectivo. Esta estrategia considerará la multiculturalidad en Colombia con el objetivo de aumentar los factores protectores y reducir los factores de riesgo entre las demás acciones que se definan".*

Por lo anteriormente expuesto, las acciones de promoción de en Salud Mental, para y construidas con la Población Raizal, están dirigidas principalmente al fortalecimiento de factores protectores, promoción de acciones de cuidado individual y colectivo, reconocimiento y fortalecimiento de entornos protectores.

Con el fin de articular las actividades a realizar la misma propone como estrategias de promoción del bienestar emocional y prevención de la salud mental, abordando educar sobre el concepto de salud mental construido desde la interculturalidad del Pueblo Raizal.

Subactividad 1. Elaboración mapeo de actores para la identificación de espacios de bienestar en salud mental con enfoque étnico e integral a la comunidad raizal en Bogotá.

Entregable:

- Matriz de Actores identificados que contenga: actores identificados (entidad, espacio sectorial, intersectorial u organizaciones de base comunitaria), quienes conforman este espacio de bienestar. Describir la función que cumple la oferta o servicio. Ubicación territorial. Avance a demanda Función que cumple a nivel social/servicio. Ubicación territorial. Teniendo como referente el mapeo de actores ya levantado en la vigencia anterior.

Subactividad 3. Identificar creencias, tradiciones, costumbres, espiritualidad y rituales como factores protectores de la salud mental, representaciones e imaginarios sobre estigma y auto estigma en salud mental. (SM)

Desarrollo de la actividad:

- Ejercicio participativo con grupos focales contando con la participación de actores como la instancia consultiva, sabedoras y sabedores, entre otros.

[5] Ley 2064 de 2005, Por medio del cual se modifica la ley 1616 de 2013 y se dictan otras disposiciones en materia de prevención y atención de trastornos y/o enfermedades mentales, así como medidas para la promoción y cuidado de la salud mental.

- Generar o resignificar el concepto de Salud Mental desde los Pueblos étnicos Raizales e indagar sobre representaciones e imaginarios sobre estigma y auto estigma en salud mental. (SM)

Entregable: Documento de profundización que contenga creencias, tradiciones, costumbres, espiritualidad y rituales como factores protectores de la salud mental, representaciones e imaginarios sobre estigma y auto estigma en salud mental, este documento quedara como anexo al Documento Línea de Base de Necesidades.

Subactividad 3. Diseño de Acciones Cuidadoras en Salud Mental para la Población Raizal que vive o transita en Bogotá. (SM)

- Diseñar Acciones Cuidadoras en SM para la Población Raizal. A partir Documento Línea de Base, identificación de factores protectores, reconocimiento de prácticas culturales e identitarias de la población, con énfasis en el enfoque diferencial étnico raizal.
- Elaborar un Documento de Acciones Cuidadoras en Salud Mental para en la Población Raizal (individuales y colectivas).
- Validar el Documento de Acciones Cuidadoras en SM para en la Población Raizal a la Secretaría Distrital de Salud y a ORFA y a la Comunidad Raizal para ajustes y aprobación.
- Presentar la propuesta de Acciones Cuidadoras en SM a Educación para la Salud de la SDS con el fin dar inicio al diseño de las Acciones Cuidadoras.

Propuestas de ejes de las Acciones Cuidadoras en Salud Mental desde y para la Comunidad Raizal:

- Cuidado emocional y espiritual.
- Cuidado y preservación Cultural.
- Cuidado en salud mental.
- Cuidado Comunitario- redes de Apoyo
- Cuidado Interinstitucional- Prescripción Social, entre otras acciones.

Entregable: Documento Acciones Cuidadoras en SM para la Población Raizal, este documento quedara como anexo al Documento Línea de Base de Necesidades.

Subactividad 5. Implementación de Acciones Cuidadoras en Salud Mental para población Raizal. (SM)

- Elaborar un Plan de implementación de Acciones Cuidadoras CRONOGRAMA en Salud Mental para la Población Raizal que vive o transita en Bogotá, individuales y colectivas.
- Implementar en espacios con instituciones del sector salud, social y otros, para sensibilizar en el enfoque diferencial étnico y aportar a la transformación del estigma y procesos de discriminación y exclusión a la población Raizal.

Entregable:

- Plan de Implementación de Acciones Cuidadoras en Salud Mental para población Raizal. (SM).

  Documento Acciones Cuidadoras en SM para la Población Raizal, este documento debe contener los resultados de las Acciones cuidadoras, logros, dificultades y recomendaciones. quedará como anexo al Documento Línea de Base de Necesidades.

  Nota: se realizará monitoreo y seguimiento mensual, mediante el Plan de Acción y Cronograma de Actividades. Habrá flexibilidad para adaptar las acciones según el contexto y retroalimentación recibida en cada sesión de implementación.

SESIONES EDUCATIVAS

Una sesión educativa es un espacio de encuentro entre saberes, sentires, experiencias y prácticas, donde a través del diálogo es posible reflexionar colectivamente sobre las realidades sociosanitarias. Desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógica, no se trata de una transmisión vertical de conocimientos, sino de una construcción compartida orientada a desarrollar capacidades para vivir una vida más saludable.

Temas Priorizados:

Los temas priorizados son el resultado del levantamiento de la Línea de Base, sin embargo, se tomarán igualmente, temas o eventos prioritarios en salud mental de acuerdo con demanda o necesidad de la población Raizal o emergentes en las sesiones socioeducativas (individuales o colectivas).

- Consumo de sustancias psicoactivas (incluye alcohol). Prevención, identificación de riesgos y canalización.
- Conducta Suicida. Prevención, identificación de riesgos y canalización. Psicoeducación para el manejo de conductas de riesgo de la conducta suicida.
- Violencias. Prevención, identificación de tipos de violencias y de riesgos y canalización. Psicoeducación para la reducción, eliminación de riesgo de las violencias.
- Adaptabilidad. Fortalecimiento de la resiliencia y manejo emocional que aporten a la adaptación a nuevos contextos.
- Gestión emocional, competencias socioemocionales o Habilidades Psicosociales
- Prácticas de Cuidado
- Redes de apoyo emocional. Fortalecimiento
- Depresión y de la Ansiedad o Estados emocionales

1. **Encuadre inicial**: propósito generar un ambiente de confianza, acogida y cuidado, es un momento de establecer relaciones horizontales, reconocer expectativas y comenzar a tejer vínculos que sostendrán el diálogo durante la sesión.

Orientaciones para el abordaje en Salud Mental.

- Reconozca el estado de bienestar y de disconfort emocional, con el fin de identificar estados emocionales que guíen la intervención.
- Favorezca la escucha de las emociones de las personas que se encuentran en el momento de la intervención
- Promueva acciones participativas de concientización de entornos protectores hacia la persona o su familia.
- Fomente la búsqueda oportuna de redes de apoyo sociales, familiares, e institucionales.

2.Compartir de experiencias. Busca hacer visibles los saberes, sentires y vivencias de quien o quienes participan. A través del diálogo, se reconoce que toda persona es portadora de conocimiento y experiencia valiosa y situada. Este intercambio permite identificar puntos comunes y divergentes, dando lugar a una comprensión más amplia del tema.

En este espacio para la apropiación de prácticas del cuidado del espacio laboral que aporten al bienestar, se debe tomar como referencia la caracterización realizada y mediante el dialogo, intercambiar saberes para la co-construcción de cómo es un espacio laboral informal que le aporte bienestar.

3.Profundización temática (teórico-práctica): Se compartirán los contenidos técnicos, conceptuales y prácticos de los temas previamente enunciados que enriquecen la discusión, en diálogo con lo compartido previamente. La profundización se mantendrá cercana a la experiencia, evitando abstracciones descontextualizadas.

Énfasis temáticos:

3.1Competencias Socioemocionales.

Competencia	Descripción
Autoconocimiento	Reconocimiento de emociones propias, pensamientos, valores.
Autorregulación	Manejo adecuado de las emociones, impulsos y comportamientos
Conciencia social	Mostrar empatía, comprender y aceptar otros puntos de vista y respetar la diversidad.
Habilidades relacionales	Establecer y mantener relaciones sanas, comunicación clara y respetuosa y resolver conflictos.

	Toma de decisiones responsable	Evaluar consecuencias, elegir conductas éticas y seguras.

3.2 Habilidades Psicosociales**.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “son capacidades que permiten a las personas desenvolverse eficazmente ante los desafíos de la vida diaria, se aprenden y desarrollan a través de acciones” que aborden temas de Promoción de habilidades Psicosociales, teniendo en cuenta las diez habilidades clave, según la OMS, son:

- Autoconocimiento: Entender las propias fortalezas, debilidades, emociones y valores.
- Empatía: Comprender y compartir los sentimientos de los demás.
- Comunicación asertiva: Expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa.
- Relaciones interpersonales: Establecer y mantener relaciones saludables y significativas.
- Toma de decisiones: Evaluar opciones y elegir la mejor alternativa.
- Solución de problemas y conflictos: Abordar y resolver problemas y conflictos de manera constructiva.
- Pensamiento creativo: Generar nuevas ideas y enfoques.
- Pensamiento crítico: Analizar información de manera objetiva y formar opiniones fundamentadas.
- Manejo de emociones y sentimientos: Reconocer y regular las propias emociones.
- Manejo de tensiones y estrés: Identificar y manejar el estrés de forma saludable.

3.3 Prácticas de Cuidado.

- **Promoción de hábitos saludables:** Se fomenta el manejo adecuado del tiempo libre, la actividad física regular y una alimentación balanceada. Fomento de estrategias étnicas culturales que aportan al bienestar emocional.
- **Prevención de riesgos:** Se brindan herramientas para la prevención del uso y abuso de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, incluyendo los riesgos del humo de segunda mano. Acompañamiento del manejo de redes sociales.
- **Salud mental y seguridad:** Se discuten estrategias para la prevención de las violencias y de la conducta suicida, así como la identificación de los riesgos derivados del trabajo y su impacto en la salud. Manejo del estrés.
- **Promoción de una vida en Familia segura y protectora:** Se brindan herramientas para el fortalecimiento de vínculos familiares, comunicación. Entornos protectores de niños, niñas y adolescentes.

3.4. Eventos de Riesgo.

- **Promoción del Buen Trato y Prevención de las Violencias:**
  En este tema se tendrá en cuenta la violencia emocional, física, por negligencia, abandono, económica, violencias basadas en género - VBG y la Explotación Sexual

Comercial de niñas, niños y adolescentes-ESCNNA; desde su identificación, detección hasta su prevención y respuesta para la canalización y atención.

- **Promoción de la Vida y Prevención de la Conducta Suicida**.
  En las intervenciones que identifique riesgo realice acciones de Prevención de la Conducta Suicida, clasifique el tipo de conducta suicida, factores de riesgo, factores protectores y el nivel de riesgo. Desde su identificación, detección hasta su prevención y respuesta para la canalización y atención.
- **Promoción de la Convivencia en Paz: No a la Discriminación y al Racismo**.
  En las intervenciones que identifique situaciones de vulneración de derechos o eventos de violencias por discriminación o racismo, realice acciones de prevención del racismo y discriminación, identifique y fortalezca factores protectores e identifique factores de riesgo y el nivel de riesgo. Desde su identificación, detección hasta su prevención y respuesta para la canalización y atención.
- **Promoción del Bienestar integral y Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria** - **TCA:** En las intervenciones que identifique alguna situación de riesgo relacionada con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), realice acciones de prevención del racismo y discriminación, identifique y fortalezca factores protectores e identifique factores de riesgo y el nivel de riesgo. Desde su identificación, detección hasta su prevención y respuesta para la canalización y atención.

4. Resignificación colectiva o síntesis: En este momento se reconstruyen colectivamente los aprendizajes de la sesión, se resignifica lo dialogado, se conectan las ideas, se recoge las voces de la persona, o del grupo, y se da un nuevo sentido para llevarlo a la práctica dejando abiertas nuevas preguntas o caminos de acción.

5. Retroalimentación y evaluación: Es un momento reflexivo para valorar lo aprendido, tanto por las y los participantes como por el equipo facilitador. Se pueden explorar los logros alcanzados, las tensiones que surgieron, las emociones movilizadas y las posibilidades de aplicar lo aprendido en la vida cotidiana dando continuidad el ejercicio dialógico que permite reconocer avances, identificar aspectos a profundizar, y mejorar en los procesos educativos.

Espacio en la última sesión en la que se debe contrastar lo identificado con lo aprendido y lo que se ha puesto en práctica desde la corresponsabilidad y el compromiso, de tal manera que se refuercen factores protectores, capacidades de aprendizaje en cuanto al cuidado de la salud mental.

Al cierre del proceso se contrastarán elementos identificados a partir de la caracterización, identificación de problemáticas en salud mental y realización del Plan de Trabajo concertado con la trabajadora o trabajador, evidenciando sus avances en la apropiación de prácticas de cuidado de la salud mental.

Identificación de Alertas.

Se debe tener en cuenta las alertas para la identificación de posibles riesgos de eventos que vulneren los derechos, la dignidad, la exposición a violencias, física, psicológica, sexual, económica o por negligencia donde la persona sea víctima o victimaria.

Signos y síntomas por tipo de violencia	
Tipo de violencia	**Signos y síntomas**
Física	Moretones, laceraciones, abrasiones o cicatrices
	Mordeduras
	Quemaduras y escaldaduras
	Fracturas
	Lesiones viscerales o de otros órganos internos
	Lesión neurológica, lesión en la cabeza
	Otras lesiones
Psicológica	Alteraciones en el desarrollo motor del lenguaje y cognitivo
	Problemas del control de esfínteres
	Actitud silenciosa y tristeza sin motivo aparente
	Apatía, inhibición en el juego
	Trastornos de la alimentación y del sueño, pesadillas recurrentes
	Trastornos de conducta (retraimiento, comportamientos agresivos, negativistas, hiperactividad o falta de atención)
	Reacciones de ansiedad, temor o de miedo ante estímulos sociales
	Aislamiento familiar, social o comunitario
Sexual	Lesión genital, anal o perianal (por ejemplo, hematomas, laceraciones, hinchazón o abrasión)

	Juegos sexuales constantes con otros niños o niñas, juguetes o su propio cuerpo
	Desconfianza temor o rechazo especialmente hacia las personas adultas
	Dificultad en el control de esfínteres una vez logrado
	Dificultad en el aprendizaje del control de impulsos y en su autocuidado
	Problemas para dormir, pesadillas o terrores nocturnos frecuentes
	Problemas de atención y concentración
	Conductas hiperactivas, ansiedad y dispersión
Omisión o negligencia	No se proporcionan las necesidades básicas (comida, ropa adecuada)
	Infestaciones recurrentes o persistentes como sarna o piojos
	Falta de higiene
	Ropa inadecuada para las condiciones climáticas
	Alimentación y/o hábitos horarios inadecuados
	Explicación inadecuada de la insistencia a las Unidades de Servicio (UDS), Unidades Comunitarias de Atención (UCA), Unidades de Atención (UA)
	Enfermedad crónica sin seguimiento médico regular, no se garantiza el acceso a la atención médica o al tratamiento adecuado (por ejemplo, falta de vacunación, no administrar medicación recomendada)
	Desnutrición, retraso del crecimiento de causa no orgánica
	Accidentes recurrentes
	Infecciones leves recurrentes o persistentes
	Apatía
	Conductas dirigidas a llamar la atención del adulto
	Manifestaciones afectivas extremas

	Muestras de desconfianza
	Reacción extraña de adaptación a personas desconocidas
	Excesiva complaciente, pasivo o no exigente
	Juega poco o no juega
	Pesadillas recurrentes que contienen temas similares, angustia extrema
	Comportamiento de oposición marcada

Fuente: Protocolo de actuaciones ante alertas de amenaza, vulneración o inobservancia de derechos en los servicios de atención a la primera infancia del ICBF. Versión 2-2023.

El profesional al identificar alertas o signos de alarma de amenaza, vulneración e inobservancia de eventos ya sea en la intervención individual o colectiva, procederá a la activación de ruta en coordinación con el equipo LISININ SENTA con el cual se acuerda la activación de rutas y canalización correspondiente a dichos casos.

Si se identifica un caso de intervención inminente por los riesgos para la vida de la persona, este debe ser reportado inmediatamente a la Línea 123 de urgencia y emergencias. Si, se encuentra involucrado una niña, niño o adolescente debe reportar el caso inmediatamente al ICBF Línea 141, quien tomará las correspondientes medidas de protección que haya a lugar, igualmente procederá a la activación de ruta en coordinación con el equipo LISININ SENTA con el cual se acuerda la activación de rutas y canalización correspondiente a dichos casos.

El profesional al identificar alertas o signos de alarma de amenaza, vulneración e inobservancia de eventos ya sea en la intervención individual o colectiva, debe realizar intervención en crisis mediante la aplicación de primeros auxilios psicológicos en tanto se activan las rutas correspondientes.

Nota 1: la decisión de canalizar un caso debe ser coherente con los signos y síntomas de alerta identificados y esta decisión debe ser coherente con las evidencias identificadas en el proceso de atención.

Nota 2. El /la profesional debe registrar en la correspondiente ficha o formato la justificación de su decisión o no canalizar, y éste debe ser cargado al respectivo sistema de información o aplicativo.

TAMIZAJES

El tamizaje, se define en la resolución 518 de 2015 como el Conjunto de métodos o instrumentos de alta sensibilidad aplicados sobre una población para identificar eventos que generan una alta externalidad, dirigidos a poblaciones vulnerables y con difícil acceso.

Aplicación de los tamizajes. Es necesario tener en cuenta que, si se identifican factores de riesgo frente a la vida, amenaza, vulneración e inobservancia de derechos en acciones individuales o colectivas, se debe aplicar el tamizaje y posteriormente procederá a la activación de ruta en coordinación con el equipo LISININ SENTA con el cual se acuerda la activación de rutas y canalización correspondiente a dichos casos.

Instrumentos sugeridos en la valoración integral para detección temprana de riesgos o alteraciones.

ECOMAPA:

El Ecomapa, fue propuesto por Ann Harman en 1978, "(…) representa un panorama de la familia y su situación gráfica, conexiones importantes que nutren las relaciones, la carga conflictiva entre la familia y su mundo muestra el flujo de los recursos, las pérdidas y de privaciones. El procedimiento de dibujar el mapa destaca la naturaleza de las interfaces y puntos de conflicto que se deben mediar, los puentes que hay que construir y los recursos que se deben buscar y modificar"

Es un instrumento de valoración o actualización de las condiciones de vida, del contexto social y las redes de apoyo social y comunitarias de la familia, pertenencia social y cultural que considere pertenencia étnica, que permita conocer las capacidades y recursos con los que cuenta la familia derivados de su relación con éstos y que redundan en sus posibilidades de desarrollo. Para lo cual se hará uso del Ecomapa (caja de Herramientas).

Se aplicará a personas en las que se identifique afectación emocional por causas de desarraigo emocional, aislamiento o soledad. La pertinencia de la aplicación del Instrumento ECOMAPA, reside en que permite identificar redes de apoyo, funcionalidad de las mismas, para así promover acciones de fortalecimiento de redes sociales, familiares o institucionales.

Nota: si se identifica un caso, en una sesión colectiva, que requiera tamizaje, se debe aplicar posterior a la sesión grupal de forma individual.

TEST AUDIT

Se debe aplicar de acuerdo con resolución 3280 de 2018, a la población con sospecha de patrones de consumo problemático de alcohol. (Caja de herramientas)

Se aplicará a todas las personas en las que se identifique sospecha de patrones de consumo problemático de alcohol, posteriormente procederá a la activación de ruta en coordinación con el equipo LISININ SENTA con el cual se acuerda la activación de rutas y canalización correspondiente a dichos casos.

B. SALUD SEXUAL, SALUD REPRODUCTIVA Y MATERNO PERINATAL:

A partir de los conversatorios desarrollados para identificar las necesidades en salud sexual y reproductiva del pueblo raizal, se evidenció la necesidad de generar espacios participativos, seguros y culturalmente pertinentes, que permitan:

- Romper tabúes sobre sexualidad, ITS, prevención del VIH, consentimiento y derechos reproductivos.
- Facilitar el acceso a información clara, culturalmente adecuada y libre de prejuicios.
- Fomentar la reflexión sobre mitos, creencias y prácticas que afectan el bienestar sexual.
- Involucrar a líderes comunitarios, iglesias, docentes y cuidadores en procesos educativos.
- Crear redes de apoyo y confianza para el fortalecimiento de la autonomía y la toma de decisiones informadas.

Para ello es necesario tener en cuenta en la generación de propuestas en las sesiones educativas incluir información clara y accesible sobre derechos sexuales y reproductivos, fortalecer de la autonomía corporal y el autocuidado, favorecer el reconocimiento y valoración de las prácticas culturales relacionadas con la sexualidad y la reproducción, prevenir las violencias basadas en género y prácticas discriminatorias, fomentar el acceso oportuno a servicios de salud sexual y reproductiva, creación de redes de apoyo comunitario que respalden procesos de orientación, acompañamiento y decisión informada.

Estos espacios deberán ser diseñados e implementados desde un enfoque intercultural, diferencial y de género, asegurando la participación activa de la comunidad raizal y el respeto por sus saberes, tradiciones y formas propias de vivir la sexualidad.

Importancia del enfoque cultural en salud sexual y reproductiva

El tratamiento de la salud sexual y reproductiva en la comunidad raizal está profundamente influenciado por:

- El fuerte arraigo religioso (principalmente protestante o adventista).
- La estructura familiar tradicional y el rol central de la comunidad.
- Los mandatos de género y las representaciones sociales sobre cuerpo y reproducción.
- El idioma criollo (kriol), que influye en cómo se transmite y comprende la información en salud.

Esta acción de bienestar busca construir sentido de ciudadanía a través del reconocimiento y empoderamiento de los derechos sexuales y derechos reproductivos, favoreciendo la construcción de conocimientos, capacidades y habilidades para disfrutar de una manera sana, responsable y libre de prejuicios la función placentera de la

sexualidad. La salud sexual y reproductiva acompaña a mujeres como a hombres durante toda la vida, desde la infancia hasta la vejez.

Para fortalecer el desarrollo la acción de bienestar es conveniente hacer una breve referencia a las diferencias conceptuales y vivenciales que enmarcan los derechos sexuales de los derechos reproductivos y como el ejercicio de estos facilita el disfrute de la sexualidad, en especial lo referido a la promoción de derechos, la participación ciudadana y la articulación con los servicios de salud. La Sexualidad Integral se orienta desde la primera infancia y abarca todos los cursos de vida: primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez.

La sexualidad libre y plena implica la vinculación de los derechos sexuales y derechos reproductivos en la toma de decisiones sobre el cuerpo, la procreación, la vivencia del placer y limitar riesgos para lograr una vida digna, estos hacen parte de los derechos humanos, tienen las mismas garantías y exigibilidad, entre ellos se pueden destacar:

Derechos Sexuales

● Derecho al goce: tener placer sexual, sin que se relacione con la procreación.

● Derecho a conocer el cuerpo: cada cuerpo es distinto y, por ende, todos son igual de valiosos. (Desmitificar cánones de belleza)

● Derecho a decidir: las relaciones sexuales tienen que ser libres y consensuadas entre quienes las practican.

● Derecho a expresar la identidad: libertad de vivir la sexualidad sin importar la orientación sexual o identidad de género.

● Derecho a una vida sin violencia: vivir la sexualidad sin coacciones ni violencias

Derechos Reproductivos

● Derecho a decidir sobre la maternidad y paternidad de forma

● Derecho a decidir la cantidad de hijos

● Derecho a conformar familia sin discriminación ni estigmas.

● Derecho a iniciar o parar un proceso reproductivo mediante el acceso a información, educación, tratamientos y a métodos conceptivos de manera libre.

● Derecho a la no discriminación en el embarazo: acceso a servicios de salud para un proceso libre de violencia o tratos desiguales.

● Derecho a una maternidad segura: se te debe garantizar el acceso a servicios de salud y atención médica en todas las etapas del proceso, desde la intención de reproducción,

consulta antenatal, la gestación, posparto y prevención del embarazo subsiguiente (suministro de método antes del alta hospitalaria.

● Derecho a interrumpir un embarazo: en Colombia, las Sentencias C055 de 2022 y la C-355 de 2006 garantizan el aborto seguro como un derecho fundamental, que debe estar garantizado por el sistema de salud.

Para el abordaje de la sexualidad, los derechos sexuales y reproductivos, los mensajes clave estarán enunciados desde el ejercicio de los derechos y tendrán como punto de partida el fortalecimiento de comportamientos que caracterizan a una sociedad de la cual hacen parte personas que apropian y ejercen sus derechos sexuales y reproductivos[6]:

- Valoran su propio cuerpo.
- Interactúan con los diversos géneros de una manera respetuosa y adecuada.
- Afirman su orientación sexual y respetan la orientación sexual de los demás.
- Expresan el amor y la intimidad en forma apropiada.
- Establecen y mantienen relaciones significativas.
- Evitan toda relación basada en la explotación y la manipulación.
- Toman decisiones con conocimiento de causa respecto a opciones de familia y estilos de vida.
- Fortalecen destrezas que mejoren las relaciones personales.
- Son responsables de sus propios actos.
- Practican la toma de decisiones eficaz.
- Se comunican de manera eficaz con su familia, sus compañeros y su pareja.
- Disfrutan y expresan su sexualidad durante el transcurso de su vida.
- Expresan su sexualidad de manera congruente con sus propios valores.
- Son capaces de reconocer los comportamientos sexuales que realizan la vida y los que son perjudiciales para sí mismo o para los demás.
- Expresan su sexualidad a la vez que respetan los derechos de los demás.
- Buscan información nueva que les permita mejorar su sexualidad.
- Utilizan métodos anticonceptivos de manera eficaz a fin de evitar embarazos no deseados.
- Informan sobre el abuso sexual y otras formas de violencia
- Buscan atención prenatal oportuna.
- Evitan contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual, ente otras el VIH.
- Practican comportamientos que promueven la salud, tales como reconocimientos médicos regulares, autoexámenes de los testículos o de los senos, e identificación oportuna de posibles problemas.
- Muestran tolerancia hacia personas con diferentes valores y modos de vida sexuales;
- Evalúan la repercusión de los mensajes familiares, culturales, religiosos, de los medios de comunicación y de la sociedad en los pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos personales relacionados con la sexualidad.

[6] Consejo de Educación e Información sobre Sexualidad de los Estados Unidos (SIECUS).

- Promueven los derechos de todas las personas a tener acceso a información fidedigna acerca de la sexualidad.
- Evitan los comportamientos que conllevan prejuicio e intolerancia.
- Rechazan los estereotipos respecto de la sexualidad de las diversas poblaciones
- Utilizan de forma adecuada los métodos de barrera de protección para VIH/ITS

De otro lado según el ministerio de Salud y Protección Social “la salud sexual y salud reproductiva es la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo. Los derechos reproductivos se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre estos, a disponer de la información y los medios para ello; y el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva”, así las cosas, para lograr una sexualidad con bienestar y satisfactoria es posible poner en el escenario comunitario los siguientes hábitos:

1. Hacer ejercicio con regularidad: El ejercicio practicado de forma regular aumenta la libido. Al Practicar ejercicio se experimenta mejoría emocional, además mejora la condición física y esto resulta beneficioso para mejorar la vida sexual.
2. Dejar el tabaco: El cigarrillo afecta el flujo sanguíneo. El tabaco acelera el envejecimiento prematuro de las arterias y afecta el flujo sanguíneo de los órganos genitales, causa disfunción eréctil.
3. Mantener una Dieta Equilibrada. La alimentación y la sexualidad son dos placeres que van de la mano, tener una alimentación saludable permite a las personas estar sanas, tener energía y sentirse bien, al comer se experimenta una sensación placentera que armonizada con una nutrición adecuada se convierten en una herramienta fundamental que favorece el bienestar integral.
4. Realizar prácticas sexuales seguras: Doble protección La sexualidad engloba una serie de condiciones que caracterizan de manera decisiva al ser humano desde lo individual y lo colectivo. En lo individual el cuerpo es un espacio de comunicación y expresión de lo humano, y de forma particular los genitales y otras áreas de placer (masculinos y femeninos) escenario de prácticas de contacto íntimo para el ejercicio de la genitalidad. Este contacto corporal base para la expresión y vivencia de la sexualidad también puede conllevar a riesgos relacionados con el embarazo no planeado y el contagio de Infecciones de Trasmisión Sexual ITS. Un ejercicio negligente de la sexualidad la convierte en motivo de problemas de salud, de sufrimiento y de desequilibrio personal y social.
5. Maternidad y Paternidad Planeadas: La concepción es un derecho, es una elección personal inherente a la capacidad y responsabilidad en la crianza y cuidado de los hijos. El ODS 5 busca la igualdad de género, en este sentido la corresponsabilidad en la vinculación para la crianza y la distribución equitativa de las tareas de cuidado de los padres y madres favorece condiciones de tipo económico, social, cultural, moral. La maternidad y paternidad planeadas propician el camino hacia una sociedad más inclusiva que impacta en el acceso a oportunidades de desarrollo humano. La responsabilidad frente a la anticoncepción ha sido un tema mayoritariamente de mujeres, es necesario promoverla con claridad y sensibilizando y vinculando a los hombres a la oferta de esta consulta, incentivar el uso del preservativo y evaluar el acceso a métodos definitivos como la vasectomía.

6. Mejorar la información sobre salud sexual y salud reproductiva: Todas las personas tienen derecho a elegir sus opciones preferidas en el ámbito de la salud sexual y reproductiva. Para que esta elección que sea segura, eficaz, asequible y aceptable, es necesario contar con información y empoderase para autoprotegerse de las infecciones de transmisión sexual. Y cuando decidan tener hijos, las mujeres y hombres deben poder recibir atención de profesionales sanitarios expertos y deben disponer de acceso a servicios que las ayuden a tener un embarazo adecuado, un parto sin riesgo y un hijo sano.
7. Construir relaciones que generen bienestar: La salud mental es tan necesaria como el oxígeno para sobrevivir, en ella se incluye la sensación de bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental afecta la forma en que pensamos, sentimos, actuamos y determina cómo manejamos situaciones, nos relacionamos con los demás y como tomamos decisiones. Es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta vejez. Si se genera una afectación en la salud mental, se aumenta el riesgo de presentar problemas de salud física. Es necesario abordar la promoción de la salud mental y la identificación de situaciones que puedan requerir manejo. No es fácil admitir que hay una alteración y también puede resultar complejo compartir intimidades con alguien extraño. Presentar con frecuencia tristeza, desasosiego, rabia, enojo, agresividad o que sean permanentes pueden ser síntoma de alteración en la salud mental. Mantener relaciones sexuales requiere que muchos aspectos de nuestra vida estén en armonía y la salud mental es un eje fundamental para conectarse con las situaciones que a diario se vivencias y son generadoras de placer. Toda relación de pareja debe ser una relación entre iguales, consentida por ambas partes, sin presión, chantaje o violencia.
8. Reducir el uso de Sustancias Psicoactivas: Las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento. Existe conexión con el consumo de alcohol y la violencia sexual y doméstica, en el consumo prolongado la violencia se hace cotidiana. El uso nocivo del alcohol también puede afectar a su salud mental y perjudica a sus familiares y a las personas que lo rodean. El daño asociado al uso de sustancias psicoactivas, a corto o a largo plazo, depende de la interacción de un conjunto de factores, tales como el tipo de sustancia y la forma de consumo, las características personales, físicas y psicológicas, del consumidor, pero también del contexto social en el que se produce el consumo.
9. Cuidar el ambiente: Cabe resaltar que la mayoría de las prácticas humanas dejan huella en el medio ambiente, esto genera la necesidad de buscar alternativas sostenibles para fortalecer hábitos sexuales seguros en el marco del ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos. Un condón o preservativo es un insumo esencial, ya que si es utilizado de manera adecuada mitiga riesgos relacionados con prácticas sexuales, en este sentido se hace necesario buscar alternativas con un menor impacto ambiental que permitan mantener relaciones seguras y no contaminantes. Según la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá, cada vez que una persona arroja un preservativo o material higiénico al inodoro, estos se mezclan con el resto de los desechos, taponando las redes del alcantarillado generando la disminución de la vida útil de los pozos de inspección, tuberías y estaciones elevadoras que recogen las aguas servidas, además, estos materiales pueden contaminar los cuerpos de agua de la ciudad (humedales, ríos y quebradas). Todos los preservativos o condones deben tirarse responsablemente a la basura

independientemente del tipo de material que lo constituya para que lleguen de forma segura a los sitios de disposición final, pues no son biodegradables y generan un gran impacto en el medioambiente.

10. Poner fin a la desigualdad: Existen diversos modelos de construcción de la identidad masculina mediados por elementos culturales que definen las concepciones de género y resaltan las diferencias entre hombre y mujer, a lo largo de la historia algunas de estas concepciones han generado desigualdades de género conllevando a la violencia de género. Al promocionar la existencia de masculinidades alternativas se busca revalorizar modelos culturales existentes para migrar a roles que resulten similares para hombres y mujeres. Es importante tener en cuenta que las diferentes concepciones de masculinidad no se pueden interpretar como una opción individual, ya que en este sentido hablamos de una realidad colectiva que está influenciada por interacciones de los hombres con su grupo de iguales y al interior de instituciones sociales que determinan la reproducción de la desigualdad entre géneros. Así las cosas, los entornos de vida cotidiana se convierten en espacios relevantes en la vida de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores para la construcción de nuevas de identidades masculinas influyendo en el cierre de brechas de género y la reducción de la violencia.

Otro de los temas priorizados para la acción de bienestar Mas bienestar con la comunidad Raizal es el cuidado menstrual, que, mediante acciones de educación para la salud, implementadas en las sesiones sobre la salud hormonal, menstrual y ovulatoria con enfoque poblacional, diferencial y de género, posibiliten la apropiación de conocimientos y mitiguen el estigma sobre esta vivencia.

La acción de bienestar se estructura buscando aumentar el conocimiento que tienen comunidad Raizal sobre temas de cuidado y salud hormonal, menstrual y ovulatoria, con el fin de influir sobre las actitudes de las personas como base para emprender acciones personales o colectivas, reforzar conocimientos o conductas que fortalezcan el autocuidado, el cuidado mutuo y la cultura del cuidado.

C. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

El abordaje de la seguridad alimentaria y nutricional para el pueblo Raizal en Bogotá no se limita a la disponibilidad de alimentos, sino que se enmarca en un contexto más amplio que integra de manera fundamental la necesidad de preservar su cultura y la resiliencia comunitaria[7] en un nuevo entorno urbano.

A partir de los diálogos y reflexiones que anteceden a este lineamiento, se ha evidenciado que el pueblo Raizal de San Andrés y Providencia enfrenta una condición geográfica que

[7] La resiliencia comunitaria se refiere a la capacidad del pueblo Raizal para mantener su identidad cultural, sus tradiciones y sus lazos sociales, a pesar de los desafíos que enfrentan al vivir lejos de su territorio insular en un entorno urbano como Bogotá. No se trata solo de "resistir", sino de la habilidad de adaptarse, innovar y fortalecerse como comunidad a través de sus propias prácticas y conocimientos, como su gastronomía, su espiritualidad y su sistema de apoyo mutuo.

históricamente ha limitado la producción local de alimentos. Como resultado, se ha generado una marcada dependencia de productos importados, muchos de los cuales son ultraprocesados y poseen altos contenidos de azúcares, sodio y grasas.

Esta dinámica ha modificado la cultura alimentaria de la población, influyendo en patrones de consumo que comprometen la salud nutricional. No obstante, este mismo proceso ha fortalecido la identidad cultural del pueblo Raizal, permitiéndole construir su historia a través de un valioso conocimiento culinario en torno a la alimentación. Este saber ancestral se manifiesta en la riqueza de sus preparaciones tradicionales y consolida la alimentación como un pilar fundamental de su tejido social

Si bien estos patrones de consumo no son una consecuencia de su llegada a Bogotá, la situación de movilidad temporal o permanente sí podría intensificarlos o llevar a otras consecuencias en salud, debido a diversas limitaciones. El alto costo de los alimentos saludables, su gusto y selección alimentaria hacia ciertos tipos de alimentos, la dificultad para conseguir productos culturalmente significativos, el perfil de poblaciones en situación de movilidad (principalmente jóvenes universitarios) y las adaptaciones forzadas a la dieta urbana han impactado en su bienestar.

Datos del Observatorio de la Comunidad Raizal en Bogotá señalan que un porcentaje de la población mayor solo consume una o dos comidas completas al día y que la población joven nacida en el archipiélago presenta un mayor riesgo de inseguridad alimentaria. Por ello, esta propuesta busca a través de procesos participativos reconocer e incorporar las prácticas culturales en torno a la alimentación, pero también educar sobre acciones protectoras para las nuevas generaciones.

Es crucial que el enfoque metodológico que se desarrolle sea flexible y se adapte a las dinámicas comunitarias, reconociendo que los saberes y las prácticas ancestrales de los Raizales son la clave para la construcción de su propia seguridad alimentaria en el contexto urbano en el que se encuentran.

Estrategias en el marco de las actividades definidas en el lineamiento:

A continuación, se proponen acciones específicas y contextualizadas para fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional del pueblo Raizal, en línea con los objetivos planteados (su desarrollo, como se menciona previamente debe ser flexible y no demanda una ejecución secuencial de las mismas).

ACTIVIDAD 1. Mapeo de actores comunitarios y culturales

Eje 1: Mapeo de Actores comunitarios y culturales

- Realizar un mapeo de actores clave (organizaciones comunitarias, líderes, sabedoras y sabedores, emprendedores, entidades públicas, etc.) y de los recursos, conocimientos y prácticas comunitarias existentes (huertas, recetas,

saberes de cocina, redes de apoyo) que actúan como activos para la salud alimentaria y nutricional de la comunidad Raizal en Bogotá. Esto permitirá identificar quiénes y qué pueden apoyar las iniciativas, por ejemplo, la obtención de semillas para huertas urbanas o la promoción de mercados de alimentos tradicionales y el fortalecimiento de la cultura alimentaria.

Eje 2. Creencias, Tradiciones y Espiritualidad como Factores Protectores

- Identificación de factores protectores: A través de conversatorios y encuentros intergeneracionales, identificar y documentar las creencias, tradiciones, costumbres, espiritualidad y rituales que actúan como factores protectores de la soberanía alimentaria.

ACTIVIDAD 2. IMPLEMENTACIÓN DE SESIONES COLECTIVAS – ACCIONES CUIDADORAS DE LA COMUNIDAD RAIZAL

Eje 1. El plato de identidad raizal - de la isla a la ciudad: desarrollar talleres prácticos (u otras metodologías) basados en el concepto del "plato de identidad", que permita validar la iconografía de la comunidad raizal.

Eje 2. Identificar, fortalecer y promover las prácticas de lactancia materna, alimentación complementaria y cuidado alimentario y nutricional de gestantes y niños menores de 2 años, reconociendo saberes propios de la comunidad Raizal y adaptaciones necesarias en el contexto urbano.

Eje 3: Educación Nutricional con Enfoque Cultural y Preventivo

Diseñar y ejecutar sesiones educativas que aborden la nutrición desde la cosmovisión Raizal, con un énfasis especial en la prevención de enfermedades y en la promoción de hábitos saludables. Los temas incluirán la importancia de la hidratación (el agua como bebida principal), el consumo de frutas y verduras, la reducción de azúcares y grasas, y la adaptación de recetas tradicionales para hacerlas más nutritivas en el entorno urbano.

Temáticas y contenidos sugeridos para la acción de bienestar, a desarrollar en las sesiones educativas (talleres, conversatorios, círculos de diálogo, cineforos, entre otras metodologías):

1. Soberanía alimentaria y nutrición tradicional: Explorar la importancia de los alimentos propios en la prevención de enfermedades no trasmisibles y en el mantenimiento de la salud, valorando las recetas y técnicas de preparación ancestrales.
2. Hablemos del Agua: Abordar la importancia del consumo de agua, las fuentes de aprovisionamiento en San Andrés y Providencia y la calidad del agua en Bogotá, así como las bebidas tradicionales de la comunidad (jugos, refrescos).

3. El plato de identidad raizal: desarrollar talleres prácticos basados en el concepto del "plato de identidad", que incorpore elementos como el pescado, los tubérculos y las frutas tropicales tanto para adultos y diferenciales con poblaciones como gestantes, lactantes, niños, adultos mayores, entre otros.
4. Huertas urbanas y seguridad alimentaria: capacitar a la comunidad en la creación y mantenimiento de huertas urbanas, como una estrategia para garantizar el acceso a alimentos frescos y fortalecer los lazos comunitarios.
5. Diálogo Intergeneracional: Fomentar el diálogo entre jóvenes y mayores para el rescate y la transmisión de los saberes culinarios y de las tradiciones alimentarias.
6. El Reto de lo Importado - Navegando los Ultraprocesados: Discutir de manera comprensiva y no confrontacional los riesgos de los altos niveles de azúcares, sodio, grasas y otros componentes en los alimentos industrializados, y cómo tomar decisiones más saludables.
7. La Mesa Raizal en la Ciudad - Adaptando Nuestras Recetas: Ofrecer talleres prácticos (o mediante otras metodologías) para modificar recetas tradicionales y hacerlas más nutritivas sin perder su esencia. Por ejemplo, reducir el uso de grasas saturadas o sustituir ingredientes por alternativas más saludables.
8. Tradición y Bienestar - La Alimentación como Pilar Social y Preventivo: Reflexionar sobre la importancia de la alimentación no solo como nutrición, sino como un eje cultural que previene enfermedades crónicas y fortalece el sentido de comunidad.

Eje 4. Innovando para fortalecer el tejido alimentario raizal:

A partir de la definición y creación de contenidos de redes sociales (por ejemplo: podcast, videos, infografías), comunicar y hacer parte a la comunidad rescatando la cultura alimentaria de los pueblos raizales, con temáticas, que pueden abordar entre otros temas:

1. "De la Isla a la Ciudad: El Viaje de Nuestros Sabores" - Narrar las historias de la situación de movilidad temporal o permanente y cómo la comida de la isla se ha adaptado (o no) a la vida en Bogotá. Entrevistar a sabedoras y sabedores sobre los desafíos de encontrar y cocinar alimentos tradicionales lejos de su territorio.
2. "El Sabor del Territorio: Ingredientes que cuentan una Historia" - Un recorrido por los alimentos clave de la cultura Raizal (breadfruit, ackee, caracol, pescado). Explicar su significado cultural, su preparación y por qué son tan importantes para la identidad.
3. "La Cocina Raizal como Medicina Ancestral" - Conversar sobre las propiedades curativas de los alimentos tradicionales, las creencias y los rituales asociados a la alimentación, y cómo esta sabiduría contribuye a la salud integral de la comunidad.

4. "Nuevas Generaciones, Viejas Recetas" - Presentar historias de jóvenes Raizales en Bogotá que están rescatando y modernizando las recetas de sus abuelos. Mostrar cómo la tradición y la innovación pueden ir de la mano.
5. "El Gran Festín Comunitario: El Poder de la Comida para Unirnos" - Reflexionar sobre el rol de la comida en las celebraciones, las reuniones familiares y los espacios comunitarios. Destacar cómo el acto de cocinar y compartir fortalece los lazos sociales.
6. "Espiritualidad en la Mesa: Oración y Gratitud por los Alimentos" - Explorar la conexión espiritual con la comida en la cultura Raizal. Entrevistar a pastores y líderes religiosos sobre el papel de la oración y los rituales en la bendición y consumo de los alimentos.
7. "Las Guardianas de la Cocina: El Rol de las Mujeres en la Soberanía Alimentaria" - Resaltar la importancia fundamental de las mujeres (madres, abuelas) en la preservación de las recetas y los saberes culinarios. Contar historias sobre cómo han logrado mantener vivas las tradiciones a pesar de la diáspora.
8. "Agua Dulce, Agua Salada: La Importancia del Agua para el Pueblo Raizal" - Profundizar en el significado del agua en la vida de la comunidad. Conversar sobre las fuentes de agua en San Andrés y Providencia y los desafíos que representa el acceso al agua potable en Bogotá.
9. "La Canasta Raizal en Bogotá: Creando Nuevas Tradiciones" - Hablar sobre la creación de la "canasta Raizal" y cómo la comunidad ha desarrollado nuevas estrategias para conseguir ingredientes y crear sus propios mercados en la ciudad. Celebrar la resiliencia y la creatividad.

En la producción de videos cortos, podrían desarrollarse videos tutoriales con recetas tradicionales Raizales, adaptadas a los ingredientes que se pueden conseguir en Bogotá. Así mismo se pueden diseñar piezas visuales que resalten los puntos de venta en Bogotá donde se pueden encontrar.

ACTIVIDAD 3. ARTICULACIÓN INTERSECTORIAL PARA LA INCIDENCIA EN POLÍTICA PÚBLICA

Establecer mesas de trabajo con las entidades distritales (Secretaría de Salud, Secretaría de Desarrollo Económico, secretaria de la mujer, entre otros) y la ORFA para presentar los productos, hallazgos y visibilizar la seguridad alimentaria Raizal en los diferentes espacios de política pública. Se buscará el reconocimiento de los hallazgos para guiar acciones que pueden incluir:

1. Consecución de semillas de plantas nativas y propias
2. Huertas urbanas en vivienda
3. Huertas Comunitarias: Creación de espacios de cultivo colectivo como una estrategia de seguridad alimentaria y fortalecimiento de lazos sociales.

4. Gestionar alianzas con instituciones académicas (universidades, escuelas de cocina) para que estudiantes y profesores participen en proyectos de investigación aplicada y desarrollo de productos que fortalezcan la alimentación tradicional de la comunidad.
5. Articular con la Secretaría de Cultura para que, en eventos culturales y festivales, utilizando la comida como un puente para fortalecer la identidad y visibilizar las tradiciones.
6. Identificación de riesgos

Nota: Es importante señalar que el desarrollo de las estrategias / actividades de Seguridad Alimentaria y Nutricional que se plantean requerirá de un proceso de documentación, sistematización y definición de herramientas que permitan recoger y visibilizar los saberes, prácticas y aprendizajes de la comunidad Raizal. Este ejercicio de memoria cultural contribuirá a la garantía de la preservación de la identidad alimentaria y fortalecerá la sostenibilidad de las acciones en el tiempo.

3. Indicadores

Actividad / Componente	Indicadores de Gestión	Indicadores de Resultado
Plan de acción y reporte de avance	Avance en la implementación del plan de acción	
Implementación de sesiones colectivas – acciones cuidadoras	Número de sesiones colectivas implementadas en salud mental, salud sexual y reproductiva y SAN.	Porcentaje de participantes que reportan haber adquirido o fortalecido conocimientos en salud mental, salud sexual y reproductiva o SAN tras asistir a las sesiones.

Referencias bibliográficas

- https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/pareja/2016/07/29/diez-habitos-mejorar-salud-sexual-113357.html
- https://bogota.gov.co/mi-ciudad/integracion-social/bogota-tiene-nuevo-espacio-de-escucha-siente-tu-sexualidad-foto

- https://www.gazteaukera.euskadi.eus/r58-ovjconte/es/contenidos/noticia/materiala_sexualitatea/es_material/adjuntos/EDUCACION_SEXUAL_CON_ARTE.pdf
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), & Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. ICBF.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), & Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Guías Alimentarias basadas en Alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia. ICBF.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), & Ministerio de Salud y Protección Social. (2025). Guía de alimentación para la población colombiana basada en biodiversidad y alimentación real. ICBF.

Control de cambios

Registre en este cuadro, la versión, fecha de aprobación de la versión, los cambios generados en cada versión del documento. Tenga en cuenta que en versión debe ir número entero sin puntos ni comas, ni iniciando en cero (0). Debe ir fecha completa con día/mes/año y una razón de creación o actualización completa y detallada, las versiones deben cambiar si hay modificaciones en los contenidos _otrosi modificatorio. Para estos convenios utilice versión 1.

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN
1	dd/mm/aaaa	Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC Septiembre 2025
	dd/mm/aaaa	

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre (s)	Myriam Charry Bautista Luz Eliana Espinosa Peñalosa María Eugenia Delgado Méndez		

	Jhael Bermúdez Forero Liseth Lorena Pava S		
Firma (s)			
Cargo	Profesionales Especializadas Subdirección de Determinantes en Salud		
Fecha	Agosto 2025		