

SEÑALES DE QUE ESTÁS SANANDO

Volver a una misma no ocurre de un día para otro. Es un proceso que puede sentirse lento, confuso y profundamente valiente. Estas son algunas señales que pueden indicar que estás avanzando hacia tu bienestar.

SEÑALES EMOCIONALES

- Ya no te culpas por lo que viviste.
- Puedes identificar y nombrar lo que sientes.
- Empiezas a sentir tranquilidad en momentos donde antes había miedo.
- Lloras menos desde la desesperación y más desde la liberación.
- Te permites descansar sin sentir culpa.
- Vuelves a sentir esperanza por tu futuro.
- Comprendes que sanar no significa olvidar.

SEÑALES EN LOS VÍNCULOS

- Aprendes a poner límites sin justificarte tanto.
- Te alejas de personas que te lastiman o invalidan.
- Empiezas a pedir ayuda cuando la necesitas.
- Te sientes más segura expresando desacuerdo.
- Ya no normalizas el control, los gritos o la humillación.
- Buscas relaciones donde haya respeto y tranquilidad.
- Permites que personas de confianza te acompañen.

SEÑALES INTERNAS QUE CASI NADIE NOTA

- Tu cuerpo ya no vive en alerta todo el tiempo.
- Empiezas a disfrutar pequeños momentos cotidianos.
- Dejas de revisar constantemente si alguien está molesto contigo.
- Puedes mirarte al espejo con más compasión.
- Retomas sueños, hobbies o planes que habías abandonado.
- Te hablas con menos dureza.
- Poco a poco vuelves a sentirte tú.

SEÑALES DE FORTALEZA QUE TAMBIÉN SON SANACIÓN

- Sobreviviste a momentos que pensaste que no podrías soportar.
- Sigues buscando bienestar para ti y para quienes amas.
- Elegiste hablar, pedir apoyo o denunciar.
- Estás aprendiendo que mereces vivir sin violencia.
- Aunque todavía duela, ya no estás donde empezaste.

QUEDAMOS ATENTAS PARA ACOMPAÑARTE Y ESCUCHARTE CUANDO LO NECESITES.



Pieza apoyo psicosocial Mayo

Desde Angela Patricia Saldaña Contreras <asaldana@sdmujer.gov.co>

Fecha Vie 22/05/2026 9:30

Para Karen Yissel Avila Rios <kavila@sdmujer.gov.co>; Sandra Milena Jaramillo Toledo <sjaramillo@sdmujer.gov.co>; Maria Carolina Garzon Martinez <mgarzon@sdmujer.gov.co>; Dania Maritza Martinez Piñeros <dmmartinez@sdmujer.gov.co>; Laura Katherine Guzmán Barbosa <lkguzman@sdmujer.gov.co>; Geslly Zarif Cárdenas Guerrero <gcardenas@sdmujer.gov.co>; Natalia Alejandra Ramírez Salazar <naramirez@sdmujer.gov.co>; Johana Cristina Acosta Gutierrez <jacostag@sdmujer.gov.co>

CC Helga Natalia Bermúdez Pérez <hbermudez@sdmujer.gov.co>

 1 archivo adjunto (122 KB)

Señales de que estás sanando.pdf;

Buen día compañeras,
espero que todas se encuentren muy bien.

Les envío la pieza gráfica del mes de mayo "Señales de que estás sanando" como apoyo a los seguimientos de las ciudadanas.
Espero les sea útil.

Cordialmente:

Angela Saldaña
Sandra Jaramillo
Karen Ávila



SECRETARÍA DE
LA MUJER

Ángela Patricia Saldaña Contreras

Contratista – Psicóloga

**Dirección De Eliminación De Violencias Contra Las Mujeres Y Acceso A La Justicia
Sistema Articulado De Alertas Tempranas Para La Prevención El Femicidio – SAAT**

Av. Calle 26 # 69-76 – Torre 1 – piso 9

www.sdmujer.gov.co

"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Alcaldía Mayor de Bogotá, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Alcaldía Mayor de Bogotá no es responsable

por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."