Hora inicial: 2.00 pm	**Hora final:4.00 pm**	**Fecha:16/04/2026**
Lugar de realización:	**Comunidad las Brisas**	
Nombre de la Unidad Ejecutora Propia:	**Consejo comunitario de la comunidad Negra de la Cuenca Baja del Rio Calima.**	
Nombre de la organización de base:		
Objetivo:	**Promover el autocuidado y la salud integral mediante el conocimiento y uso responsable de plantas medicinales, aromáticas y alimenticias, fortaleciendo prácticas naturales que contribuyan al bienestar físico, emocional y comunitario.**	

El autocuidado y la salud integral son procesos que buscan mantener el equilibrio entre el cuerpo, la mente, las emociones y el entorno. No se trata solo de evitar enfermedades, sino de vivir en armonía con uno mismo, con los demás y con la naturaleza. Cada persona se encuentra en un punto diferente de este camino, según sus experiencias, conocimientos y condiciones de vida, por lo que el autocuidado debe practicarse de manera consciente, respetando los propios ritmos y necesidades.

Dentro de este enfoque, las plantas medicinales, aromáticas y alimenticias cumplen un papel fundamental. Las plantas medicinales ayudan a prevenir y aliviar diversas molestias de forma natural, fortaleciendo el organismo y rescatando saberes ancestrales. Las plantas aromáticas contribuyen al bienestar emocional, ya que sus olores y propiedades ayudan a relajar, reducir el estrés y generar ambientes tranquilos. Por su parte, las plantas alimenticias son esenciales para una buena nutrición, ya que aportan los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo y fomentan hábitos de vida saludables.

Además, el uso de estas plantas no solo beneficia la salud individual, sino que también fortalece la conexión con la tierra y promueve el cuidado del medio ambiente. Recuperar y compartir estos conocimientos tradicionales dentro de la comunidad permite mantener vivas prácticas que favorecen la autonomía, la prevención

Autocuidado, Salud Integral y Uso de Plantas

1. ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado son las acciones que realizamos diariamente para mantener nuestro bienestar físico, emocional y espiritual.

✓ Alimentarnos bien

✓ Descansar

✓ Usar plantas medicinales

✓ Cuidar nuestra mente y emociones

2. Salud integral

La salud no es solo no estar enfermo. Es el equilibrio entre:

- Mente

PÚBLICA

- Cuerpo
- Naturaleza
- Comunidad

3. Plantas medicinales

Son aquellas que ayudan a prevenir o aliviar enfermedades.

Ejemplos:

- El sauco para la gripa, para el dolor de barriga
- Hierbabuena. Para la _digestión
- Sábila → cicatrización

Formas de uso:

- Infusión (té)
- Baños
- Cataplasmas

⚠ Usarlas con responsabilidad y conocimiento

4. Plantas alimenticias

Nos nutren y fortalecen el cuerpo.

Ejemplos:

- Espinaca → vitaminas
- Cilantro → sabor y salud
- Orégano → sabor

-menta, Limó,cimarron, albahaca

Se pueden sembrar en huertas caseras

5. Plantas aromáticas

Ayudan a relajar y armonizar.

PÚBLICA

Ejemplos:

- Lavanda → calma
- Romero → energía
- Ruda → protección (uso tradicional
-Manzanilla→ ayuda aliviar los cólico
-eucalipto→ para la tos
-Caléndula → para la inflamación

🎲 6. Actividad del conversatorio

Dinámica: “La planta que me representa”

Cada persona comparte:

- Su nombre
- Una planta que use
- Para qué le sirve

Después se formo 3 grupos para que habláramos de todas esas plantas que se usan tanto como la de medicinal, la aromática y la alimenticia y que aun sean perdido por falta de enseñanzas y semillas.

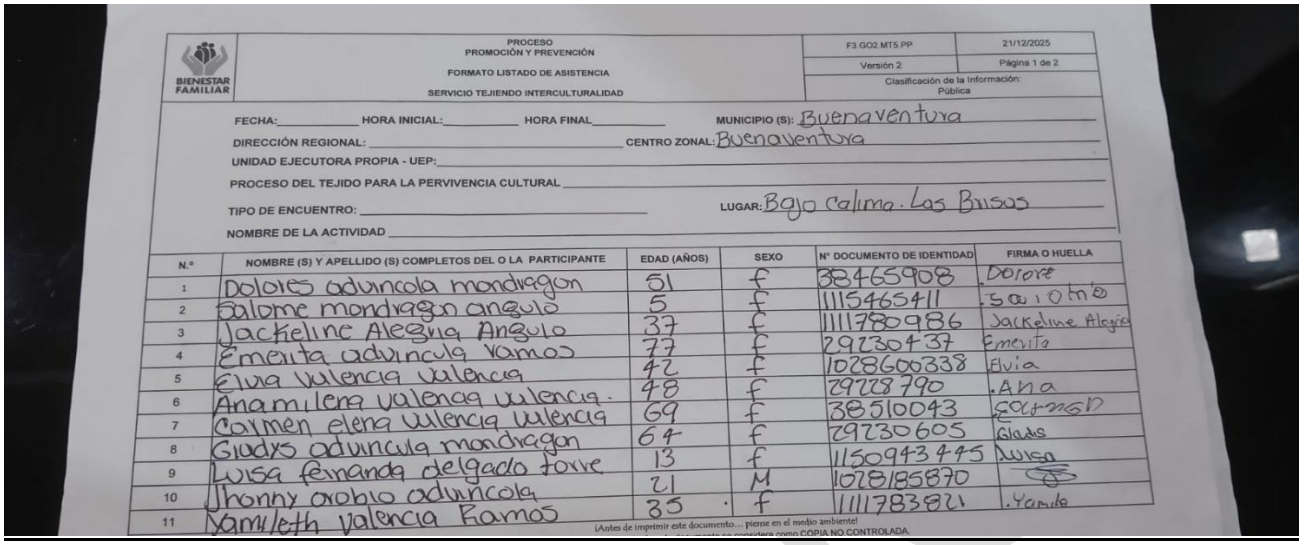
PÚBLICA


BIENVENID
BIENESTAR FAMILIAR
Tejiendo Interculturalidad




BIENVENID
BIENESTAR FAMILIAR
Tejiendo Interculturalidad

PUB



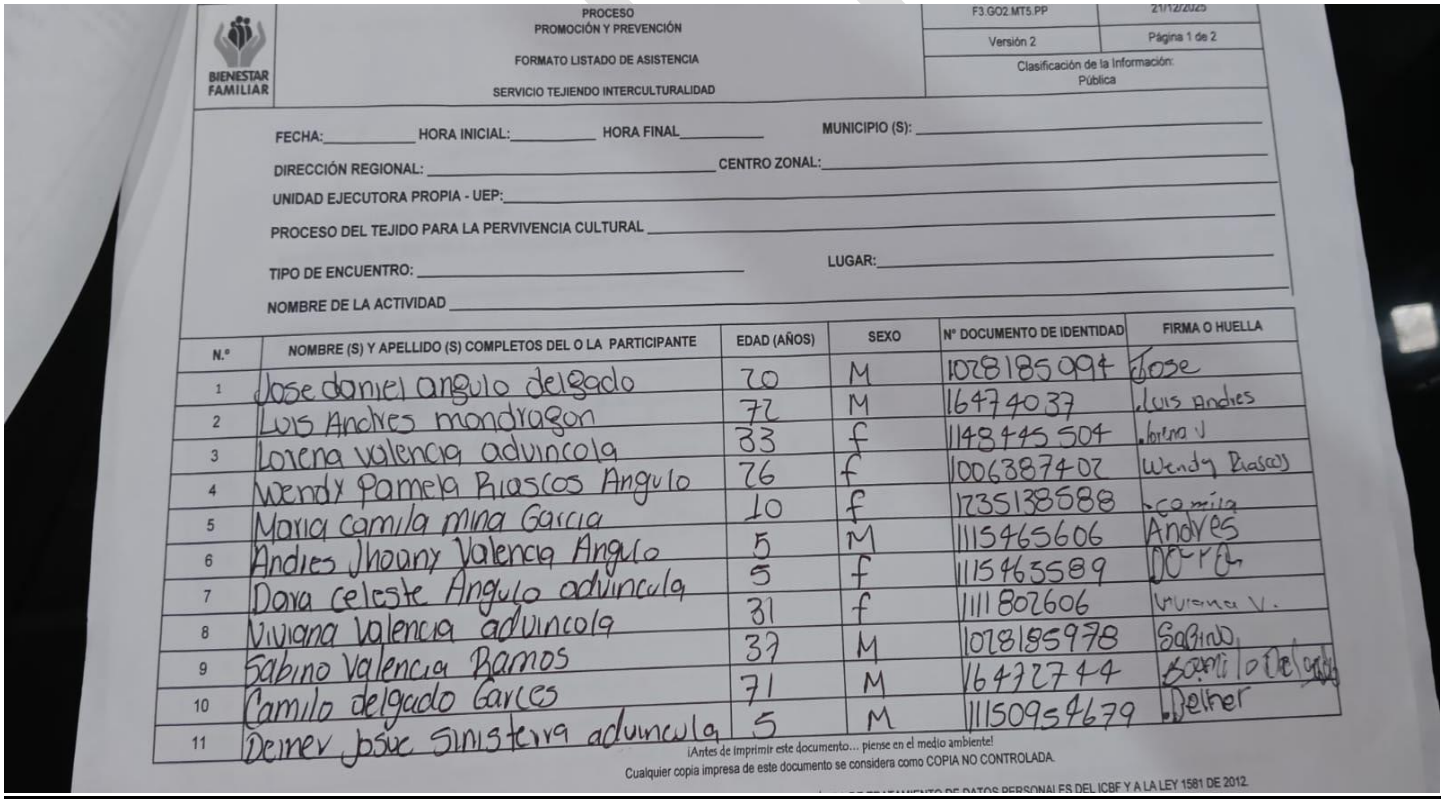
PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA
SERVICIO TEJIENDO INTERCULTURALIDAD

F3.GO2.MT5.PP | 21/12/2025
Versión 2 | Página 1 de 2
Clasificación de la Información: Pública

FECHA:_____ HORA INICIAL:_____ HORA FINAL_____ MUNICIPIO (S): Buenaventura
DIRECCIÓN REGIONAL: _____ CENTRO ZONAL: Buenaventura
UNIDAD EJECUTORA PROPIA - UEP:_____
PROCESO DEL TEJIDO PARA LA PERVIVENCIA CULTURAL _____
TIPO DE ENCUENTRO: _____ LUGAR: Bajo Calima. Las Brisas
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD _____

N.°	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S) COMPLETOS DEL O LA PARTICIPANTE	EDAD (AÑOS)	SEXO	N° DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA O HUELLA
1	Dolores aduncola mondragon	51	f	38465908	Dolore
2	Salome mondragon angulo	5	f	1115465411	Salome
3	Jackeline Alegria Angulo	37	f	1111780986	Jackeline Alegria
4	Emerita aduncula ramos	77	f	29230437	Emerita
5	Elva valencia valencia	42	f	1028600338	Elvia
6	Anamilena valencia valencia.	48	f	29228790	Ana
7	Carmen elena valencia valencia	69	f	38510043	Carmen
8	Gladys aduncula mondragon	64	f	29230605	Gladys
9	Luisa fernanda delgado torre	13	f	1150943445	Luisa
10	Jhonny arobio aduncola	21	M	1028185870	
11	Yamileth valencia Ramos	35	f	1111783821	Yamile

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



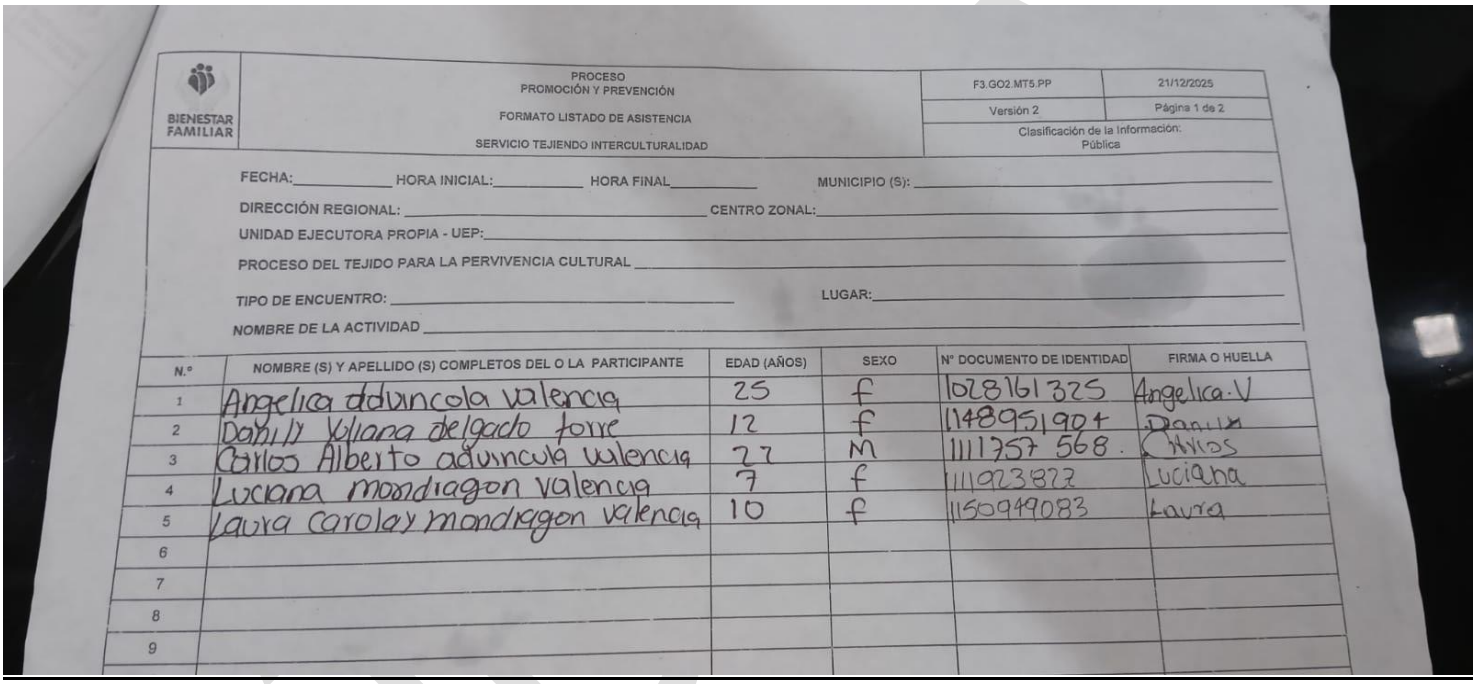
PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA
SERVICIO TEJIENDO INTERCULTURALIDAD

F3.GO2.MT5.PP | 21/12/2025
Versión 2 | Página 1 de 2
Clasificación de la Información: Pública

FECHA:_____ HORA INICIAL:_____ HORA FINAL_____ MUNICIPIO (S): _____
DIRECCIÓN REGIONAL: _____ CENTRO ZONAL:_____
UNIDAD EJECUTORA PROPIA - UEP:_____
PROCESO DEL TEJIDO PARA LA PERVIVENCIA CULTURAL _____
TIPO DE ENCUENTRO: _____ LUGAR:_____
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD _____

N.°	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S) COMPLETOS DEL O LA PARTICIPANTE	EDAD (AÑOS)	SEXO	N° DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA O HUELLA
1	Jose daniel angulo delgado	20	M	1028185094	Jose
2	Luis Andres mondragon	72	M	16474037	Luis Andres
3	Lorena valencia aduncola	33	f	1148445504	Lorena V
4	Wendy Pamela Riascos Angulo	26	f	1006387402	Wendy Riascos
5	Maria camila mina Garcia	10	f	1735138588	camila
6	Andres Jhoany Valencia Angulo	5	M	1115465606	Andres
7	Dora celeste Angulo aduncula	5	f	1115465589	
8	Viviana Valencia aduncola	31	f	1111802606	Viviana V.
9	Sabino Valencia Ramos	37	M	1028185978	Sabino
10	Camilo delgado Garces	71	M	16472744	Camilo Delgado
11	Deiner José Siniestera aduncula	5	M	1115095479	Deiner

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

SERVICIO TEJIENDO INTERCULTURALIDAD

F3.GO2.MT5.PP | 21/12/2025
Versión 2 | Página 1 de 2
Clasificación de la Información: Pública

FECHA: _____ HORA INICIAL: _____ HORA FINAL _____ MUNICIPIO (S): _____

DIRECCIÓN REGIONAL: _____ CENTRO ZONAL: _____

UNIDAD EJECUTORA PROPIA - UEP: _____

PROCESO DEL TEJIDO PARA LA PERVIVENCIA CULTURAL _____

TIPO DE ENCUENTRO: _____ LUGAR: _____

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD _____

N.°	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S) COMPLETOS DEL O LA PARTICIPANTE	EDAD (AÑOS)	SEXO	N° DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA O HUELLA
1	Angelica aduncola valencia	25	f	1028161325	Angelica V
2	Daniela Yuliana delgado torre	12	f	1148951904	Daniela
3	Carlos Alberto aduncula valencia	27	M	1111757 568	Carlos
4	Luciana mondragon valencia	7	f	1111923873	Luciana
5	Laura carolay mondragon valencia	10	f	1150949083	Laura
6					
7					
8					
9					

PUBLICA

PÚBLICA

Compromisos / tareas	**Responsable(s)**	**Fecha de cumplimiento**
Los mayores se comprometen a enseñarle a los niños, jóvenes sobre ,el cuidado con plantas medicinales	Mayores del servicio tejiendo interculturalidad.	Próximo encuentro
Los niños y jóvenes se comprometen a replicar lo aprendido con miembros de la comunidad.	Niños y Jóvenes.	Próximo encuentro

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Nro. de identificación**	**Cargo o rol en la comunidad**	**Firma/huella**
Responsable de elaborar el acta:	Jessica angulo		

PÚBLICA