Hora inicial: 8.00 pm	**Hora final:2.00 pm**	**Fecha:26/03/2026**
Lugar de realización:	**Comunidad san isidro**	
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 pilares fundamentales para mantener el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el entorno. Hablar de autocuidado no es solo referirse a hábitos básicos como la higiene o la alimentación, sino a una práctica consciente y constante de respeto por la vida propia, donde cada persona reconoce sus necesidades físicas, emocionales, espirituales y sociales. En este sentido, el autocuidado se convierte en una responsabilidad individual, pero también en un compromiso colectivo, ya que nuestras acciones impactan directamente en la comunidad y en la naturaleza.

La salud integral implica comprender que no estamos separados de nuestro entorno. El bienestar no depende únicamente de la ausencia de enfermedad, sino del equilibrio entre diferentes dimensiones de la vida. Por eso, es importante escuchar el cuerpo, reconocer las emociones, cuidar los pensamientos y fortalecer las relaciones con los demás. Cada quien vive su proceso de manera distinta, desde su propio punto, según sus experiencias, creencias y condiciones de vida. No existe una única forma de cuidarse, pero sí principios comunes como la prevención, el respeto y la armonía.

En este camino, las plantas medicinales, aromáticas y alimenticias juegan un papel muy importante, especialmente en los saberes ancestrales y comunitarios. Las plantas medicinales han sido utilizadas durante generaciones para aliviar dolencias, fortalecer el organismo y prevenir enfermedades. Por ejemplo, algunas ayudan a calmar dolores estomacales, otras sirven para relajarse o mejorar la respiración. Su uso no solo representa una alternativa natural, sino también una forma de mantener viva la conexión con la tierra y el conocimiento tradicional.

Las plantas aromáticas, por su parte, no solo aportan fragancias agradables, sino que también tienen efectos positivos en el bienestar emocional y mental. Muchas de ellas ayudan a reducir el estrés, mejorar el ánimo y crear ambientes tranquilos. Incorporarlas en la vida diaria, ya sea en infusiones, baños o espacios del hogar, fortalece el equilibrio interno y promueve la calma.

Por otro lado, las plantas alimenticias son la base de una nutrición saludable. Consumir alimentos naturales, frescos y cultivados de manera consciente aporta los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Además, cultivar nuestros propios alimentos, aunque sea en pequeños espacios, fomenta la autonomía, el cuidado del medio ambiente y el valor por lo que consumimos.

Es importante reconocer que cada persona se encuentra en un punto diferente frente al autocuidado. Algunos apenas están iniciando este camino, otros ya tienen prácticas establecidas, y hay quienes están retomando conocimientos olvidados. Lo esencial es avanzar de manera consciente, sin comparaciones, respetando los tiempos y procesos individuales. El autocuidado no debe verse como una obligación pesada, sino como un acto de amor propio y de conexión con la vida.

Asimismo, el fortalecimiento de los saberes tradicionales sobre plantas y salud integral es clave para las comunidades. Recuperar estos conocimientos permite enfrentar los desafíos actuales desde una perspectiva más sostenible, respetuosa y autónoma. Compartir experiencias, realizar encuentros comunitarios y promover el aprendizaje colectivo son acciones que contribuyen a mantener viva esta sabiduría.

En conclusión, el autocuidado y la salud integral son caminos que se construyen día a día. Las plantas medicinales, aromáticas y alimenticias son aliadas valiosas en este proceso, ya que no solo aportan beneficios físicos, sino también emocionales y

PUBLICA

espirituales. Cada quien, desde su propio punto, puede integrar estas prácticas en su vida, fortaleciendo su bienestar y contribuyendo al equilibrio de la comunidad y la naturaleza.

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
- 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

PÚBLICA

4. Plantas alimenticias

Nos nutren y fortalecen el cuerpo.

Ejemplos:

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

Se pueden sembrar en huertas caseras

5. Plantas aromáticas

Ayudan a relajar y armonizar.

EjempLos:

- Lavanda → calma
- Romero → energía
- Ruda → protección (uso tradicional

🎲 6. Actividad del conversatorio

Dinámica: “La planta que me representa”

Cada persona comparte:

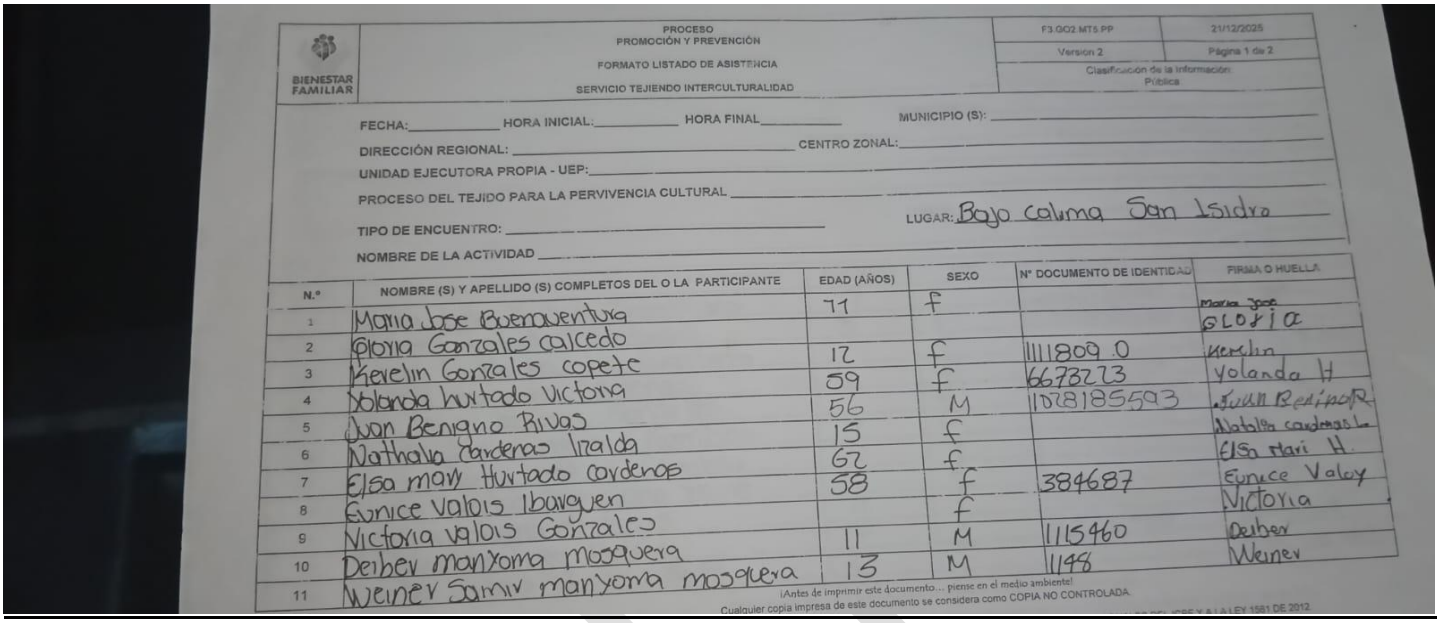
- Su nombre
- Una planta que use
- Para qué le sirve

PÚBLICA






BIENESTAR
FAMILIAR
MURAL DE



BIENESTAR FAMILIAR

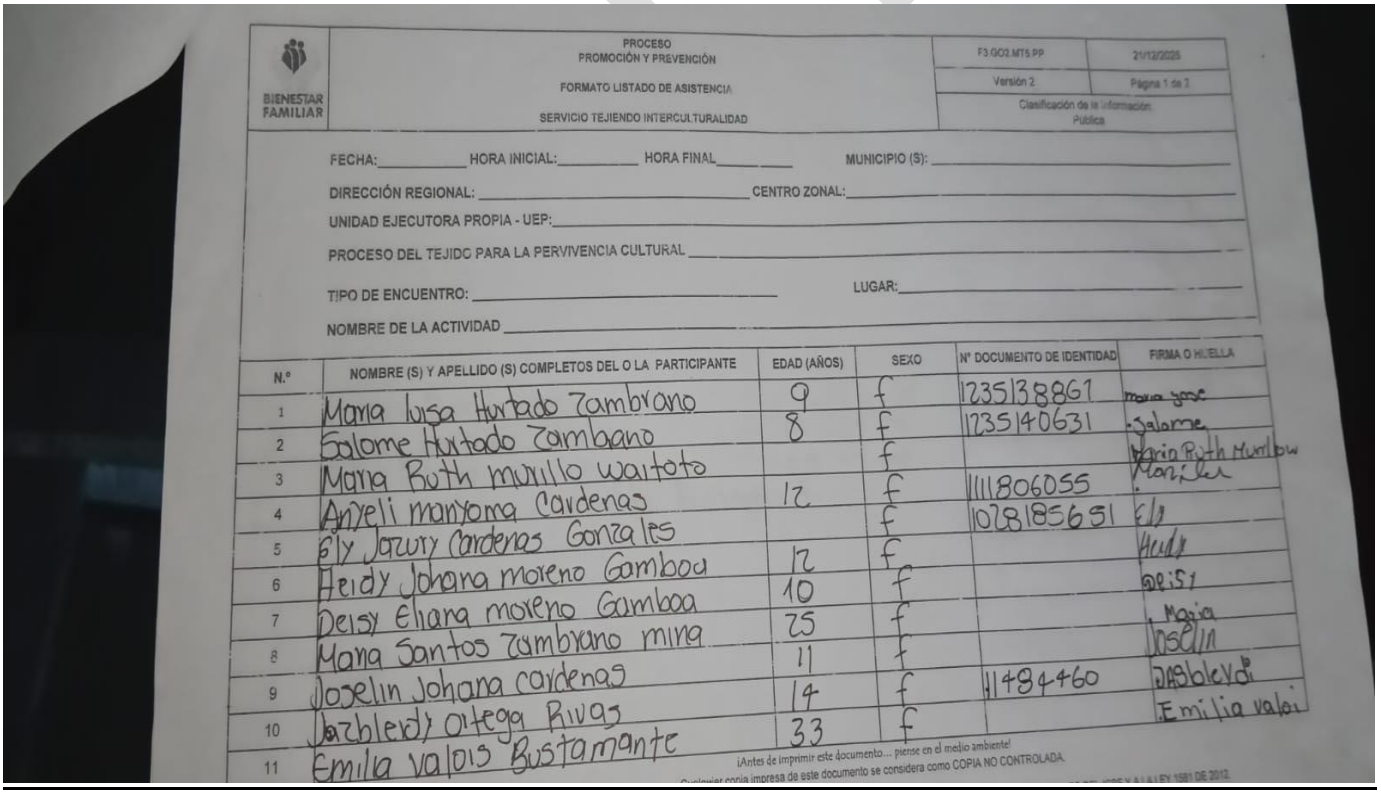
PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA
SERVICIO TEJIENDO INTERCULTURALIDAD

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: Bajo Calima San Isidro
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	Maria Jose Buenaventura	11	f		Maria Jose
2	Gloria Gonzales calcedo	12	f	1111809.0	GLORIA
3	Kevelin Gonzales copete	09	f	6678223	Kevelin
4	Yolanda hurtado Victoria	56	M	1028185593	yolanda H
5	Juan Benigno Rivas	15	f		Juan Benigno R.
6	Nathalia Cardenas Lizalda	62	f		Nathalia cardenas L.
7	Elsa mary Hurtado cordenas	58	f	384687	Elsa Mari H
8	Eunice valois Ibarguen		f		Eunice Valoy
9	Victoria valois Gonzales	11	M	1115460	Victoria
10	Deiber manyoma mosquera	13	M	1148	Deiber
11	Weiner Samir manyoma mosquera				Weiner

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



BIENESTAR FAMILIAR

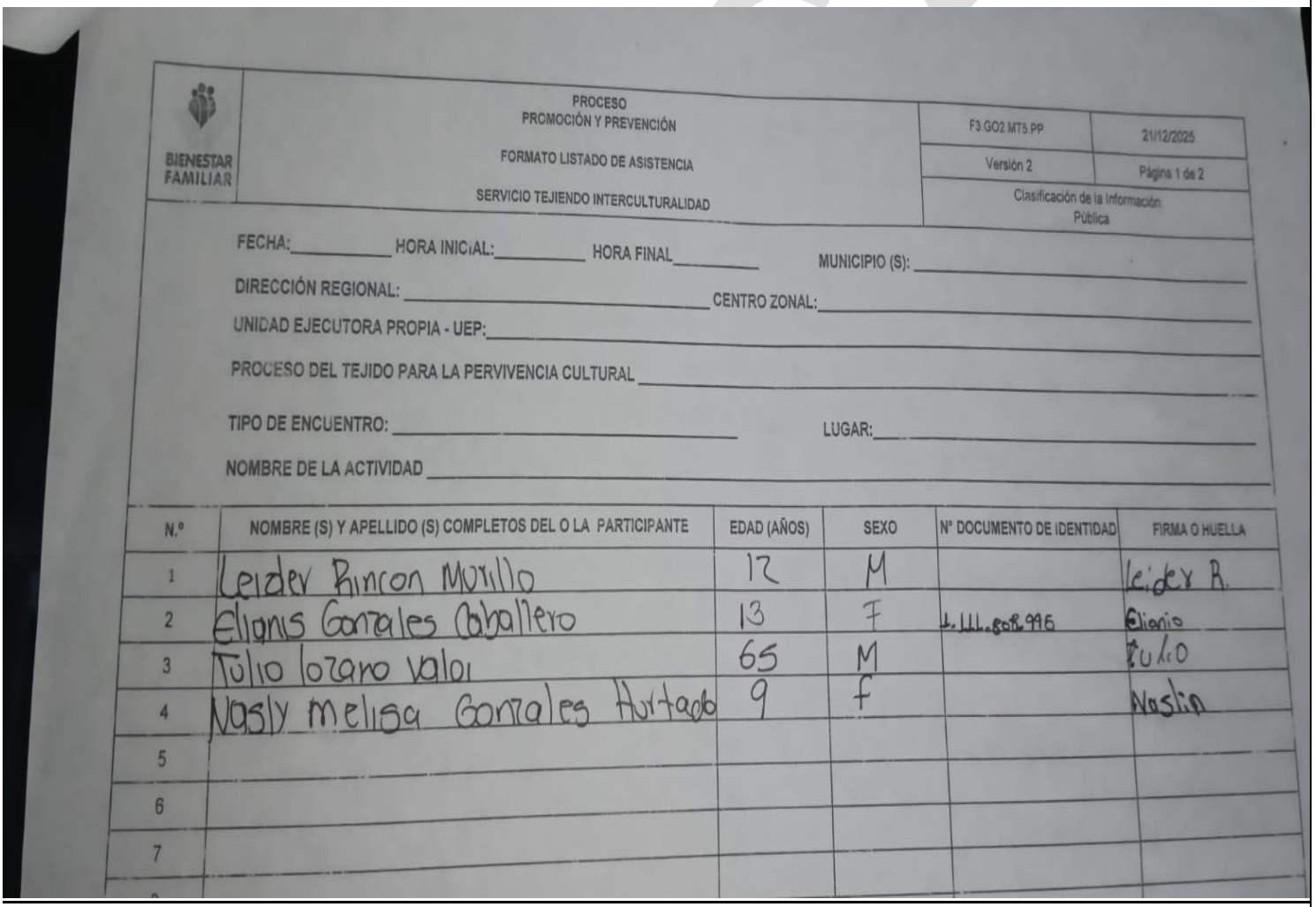
PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA
SERVICIO TEJIENDO INTERCULTURALIDAD

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	Maria luisa Hurtado Zambrano	9	f	1235138861	maria jose
2	Salome Hurtado Zambano	8	f	1235140631	Salome
3	Maria Ruth murillo waitoto		f		Maria Ruth Murillow
4	Anyeli manyoma Cardenas	12	f	1111806055	Manyeli
5	Sly Jazury Cardenas Gonzales		f	1028185651	Sly
6	Heidy Johana moreno Gamboa	12	f		Heidy
7	Deisy Eliana moreno Gamboa	10	f		Deisy
8	Maria Santos Zambrano mina	25	f		Maria
9	Joselin Johana cordenas	11	f		Joselin
10	Jazbleidy Ortega Rivas	14	f	1148460	JAZBLEIDY
11	Emilia valois Bustamante	33	f		Emilia valoi

¡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.º	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S) COMPLETOS DEL O LA PARTICIPANTE	EDAD (AÑOS)	SEXO	N° DOCUMENTO DE IDENTIDAD	FIRMA O HUELLA
1	Leider Rincon Murillo	12	M		Leider R.
2	Elianis Gonzales Caballero	13	F	1.111.808.995	Elianis
3	Tulio lozano valoi	65	M		Tulio
4	Nasly melisa Gonzales Hurtado	9	f		Nasly
5					
6					
7					

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