

El programa Colombia Contigo, Ciudades Compasivas, busca contribuir al fortalecimiento de redes y por ende al capital social de nuestro país, procurando la generación de espacios de dialogo intersectorial que integren, visibilicen y permitan a las comunidades ganar conciencia acerca de los recursos propios y de su territorio.

Con ello se propone dar respuesta a las necesidades de cuidado y acompañamiento de aquellos de sus integrantes que se encuentren en momentos vitales que puedan ser superados o aliviados con el apoyo de las redes.

## ¡CADA DÍA SOMOS MÁS!

Las ciudades compasivas siguen ampliando sus redes de instituciones vinculadas que comparten el interés común de trabajar por el fortalecimiento del capital social mediante la resignificación del cuidado comunitario.

### Ibagué



**UMIT**  
Unidad Materno  
Infantil del Tolima

### Pasto



**Hermanas Hospitalarias**  
Hospital Mental  
Nuestra Señora  
del Perpetuo  
Socorro



**Clínica sol  
de los  
andes**



**Subsecretaría  
de cultura  
ciudadana**



**Dirección  
administrativa  
de juventud  
Alcaldía de  
Pasto**



**Fundación  
Emssanar**

### Manizales



**Universidad  
Nacional  
de Colombia  
Sede  
Manizales**

## REDES DE CUIDADO

En Ibagué nos encontramos realizando acciones de fortalecimiento del tejido social para el bienestar y el cuidado en pequeñas comunidades; una de ellas la ubicamos en el Centro médico Sanitas con el modelo comunitario de atención en salud “Munay”. El cual atiende personas con diagnóstico de ansiedad y depresión, cuya articulación ha permitido hasta ahora, en el entorno de cada paciente mitigar y tratar dificultades a través de la orientación en la identificación de sus activos y redes de cuidado.

Otra comunidad identificada es “Ciartec”, caracterizada por ser consciente y capaz de tejer redes de cuidado, ha avanzado en indagar los conceptos de cuidado y bienestar dentro del grupo, conocer el mapeo de sus activos de salud con el fin de identificar y socializar qué recursos internos y externos tienen en su entorno logrando que concienticen en el acompañamiento que esperarían recibir en caso de necesitar el apoyo de algún familiar, amigo, o conocido.

Recientemente, iniciamos actividades con dos comunidades especiales dentro del Inpec con proyección de impacto sobre las familias que comparten necesidades solucionables con el apoyo comunitario.

Para el equipo de la ciudad ha sido muy satisfactorio descubrir la alegría que le despierta a una persona darse cuenta de los recursos que no había percibido y que le permiten mejorar su autocuidado y ayudar a otros a cuidarse y aumentar su bienestar.

# COMPASIÓN EN ACCIÓN



1 Encuentro de Red 2022 y graduación diplomado "Liderazgo para la generación de comunidades cuidadoras" - Santa Marta Contigo Ciudad Compasiva 06/04/2022



Diplomado en Liderazgo para la gestión de comunidades de cuidado, realizado en la Universidad Católica de Manizales - Manizales Contigo Ciudad Compasiva 29/04/2022



Sensibilización Masiva en la corporación Universitaria Rafael Núñez, Sensibilizando alrededor de 100 personas - Cartagena Contigo Ciudad Compasiva



Exposición "El privilegio de cuidar" Universidad del Tolima - Ibagué Contigo Ciudad Compasiva 24/03/22



Primer encuentro con grupo focal comunidad de Cuidado Hacienda Rosablanca - Villavicencio Contigo Ciudad Compasiva 15/03/2022



Sensibilización al centro Hermanas Hospitalarias, Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro - Pasto Contigo Ciudad Compasiva 08/03/2022



Cierre de la formación a cuidadores en alianza con el Instituto Roosevelt y Así Vamos en Salud - Bogotá Ciudad Compasiva 17/03/2022

## CUIDADO EN PALABRAS

“ Si tienes el sentido de cuidar de ti y los demás, crearás una fortaleza en tu interior que te ayudará a enfrentar cualquier dificultad ”

Evelia Cecilia Borja  
Analista de ciudades compasivas  
Santa Marta



Sensibilización con la comunidad de cuidado patio 1 - Programa Ibagué Contigo Ciudad Compasiva



El 17 de marzo de 2022 se realizó la clausura del espacio de formación 'La Ruta del Cuidador'. El cual se realizó en alianza con el Instituto Roosevelt y Así Vamos en Salud.

## INSPIRANDO

"La compasión hacia los demás comienza con la bondad hacia nosotros mismos"

Pema Chödrön

## RECOMENDADO DEL MES

### Cultivar la mente

(Página web - [www.cultivarlamente.com](http://www.cultivarlamente.com))

En este portal web creado por Gonzalo Brito, psicólogo y referente del cultivo de la compasión. Encontrarás videos, charlas, meditaciones guiadas y demás recursos para profundizar en la práctica de la compasión.



**CULTIVAR LA MENTE**

Salud mental y prácticas contemplativas

Gonzalo Brito Pons