

BITÁCORA DE VIAJE



CAJA
Púrpura



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

*Este diario que tienes en tus manos es una posibilidad de reconocer el poder que llevas dentro. Es un confidente que te acompaña y recuerda que **la justicia comienza cuando confrontas tus dolores y miedos para darles un espacio donde puedan ser vistos, sanados y reparados.***

*En tus letras podrás guardar la fuerza de tus luchas, la seguridad de tus derechos y reafirmar tus capacidades. El recorrido puede ser desafiante, pero te acercará al comienzo de una vida distinta, al centro de ti, al orgullo de ser quién eres y de abrazar tu historia de vida para continuar. ¡Eres más fuerte de lo que imaginas! **El viaje hacia la justicia inicia en ti.***



O R I E N T A C I O N E S

- En algunas páginas encontrarás ejercicios que te servirán para identificar tus emociones y tendrás otras páginas en blanco, en las que puedes escribir tus recuerdos, experiencias y emociones.
- Si en algún momento necesitas parar porque te sientes mal, dirígete a la página "Respira", donde, siguiendo algunas instrucciones, podrás devolverle la calma a tu mente y corazón.
- Recuerda que este es un regalo de ti para ti. Estás a punto de iniciar un viaje de autoconocimiento. Disfruta este rastreo consciente de las emociones y sensaciones que llegan a ti en tu camino hacia la sanación y la justicia.



ESTE ES MI VIAJE...

¿Cómo está mi vida en este momento?

¿A dónde quiero llegar?

En los **tesoros de satisfacción** encontrarás medidas como:



- Disculpas públicas o privadas del agresor.

- Servicios y programas de rehabilitación física, psicológica y social.

En los **tesoros de oro** puedes recibir dinero por los daños que padeciste.



En los **tesoros de la experiencia** hay medidas para prevenir que se repitan actos que puedan lastimarte.



En los **tesoros de los derechos reparados**, puedes lograr la devolución de tu casa, el cuidado de tus hijos, el acceso a la educación o al empleo, etc.



¿Qué tesoros quiero encontrar al salir de las violencias y tener justicia?

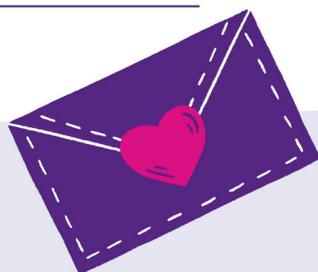


PREPARACIÓN DEL VIAJE

¿Qué quisiera decirle a mi YO actual?

Caminar hacia la justicia implica reconocer qué sientes, darles lugar a esas emociones y mantenerte fuerte para persistir. ¿Qué palabras de fortaleza podrías darte en este momento? Escríbete una carta como si lo hicieras para una persona que amas y que quieres apoyar:







PREPARACIÓN DEL VIAJE

¡Hola, soy tu abogada Rosita! Antes de continuar, vale la pena identificar riesgos que pueden aparecer en relaciones afectivas y en la vida cotidiana. ¡El autocuidado es una prioridad!

Colorea/subraya los enunciados que están ocurriendo en tu vida:

Mi vida
corre peligro

- Me obliga a tener relaciones sexuales
- Me amenaza de muerte
- Me aísla de mis seres queridos

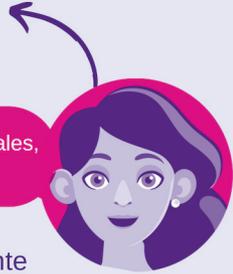
¡Ante alguna de estas señales, te recomiendo denunciar!

Es hora
de actuar

- Me agrede física, psicológica y verbalmente
- Dispone de mi dinero y mis bienes
- No me permite usar métodos anticonceptivos

La violencia
puede aumentar

- Descalifica mis opiniones
- Me intimida
- Quiere controlar mi apariencia física
- Controla mi círculo social



Si necesitas un profesional de derecho que te apoye de manera gratuita, llama o escribe a la Línea del Despacho Móvil Púrpura, de la Fundación ProBono Colombia: **323 345 6499**

PREPARACIÓN DEL VIAJE



Yo soy capaz
de administrar mis recursos

IDENTIFICA TUS
INGRESOS Y
GASTOS

INGRESOS

FECHA	DESCRIPCIÓN	VALOR

GASTOS

FECHA	DESCRIPCIÓN	VALOR

Si puedes, recuerda ahorrar algo, por si decides realizar algún trámite o proceso jurídico que requiera algún gasto.

Reconocer lo que somos nos ayuda a ser conscientes de algunos estereotipos de género que hacen parte de nuestra identidad. ¡Escribe algunas ideas de todo lo que eres!

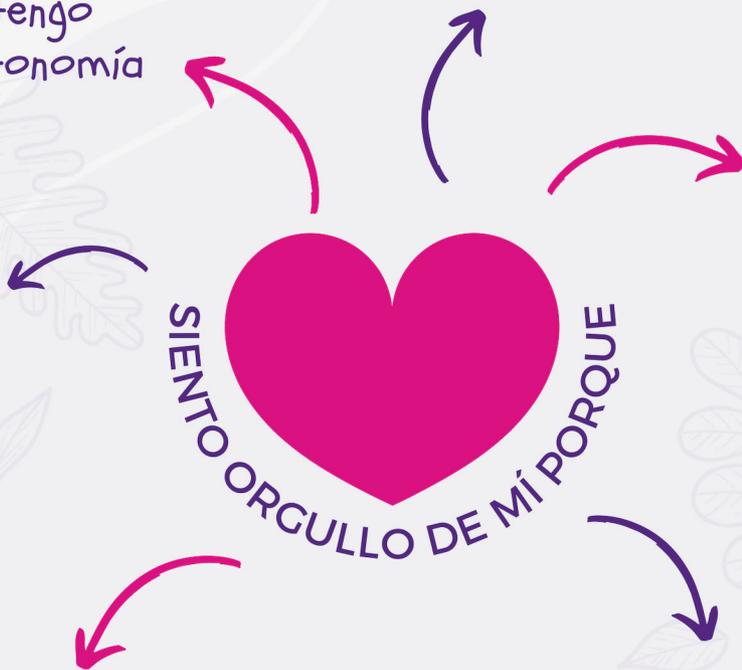
TOMA UNA SIESTA SI HAY MUCHO CANSANCIO



¿Qué quieres seguir siendo y qué te gustaría cambiar?

tengo
autonomía

SIENTO ORGULLO DE MÍ PORQUE





LA MAGIA DE LA GRATITUD

HOY AGRADEZCO POR:

-
-
-

AFIRMACIONES QUE ME DAN FUERZA:

-
-
-
-

COSAS POSITIVAS DE ESTE PROCESO:

-
-
-
-

PEQUEÑAS METAS:

-
-
-
-
-

NOTAS / RECORDATORIOS

RESPIRA...

Acude a esta página si durante tu viaje tienes sensaciones de malestar, tristeza, frustración u otra. También puedes usar este ejercicio si quieres despejar tu mente. Recuerda que está bien no siempre estar bien...

1

Busca un lugar cómodo. Siéntate con tu espalda recta y ubica tus manos sobre las rodillas.



2

Toma una respiración profunda. Ahora, pon tus manos suavemente sobre el estómago y comprueba que tu aire viaja hasta allí.

3

Identifica los lugares de tu cuerpo en donde sientas tensión e imagina tu respiración envolviendo ese lugar...



4

Sostén el aire en tu estómago por un momento. En tu mente cuenta despacio 4 segundos y luego deja salir el aire. Lo ideal es que al soltar el aire lo hagas lento y también contando desde 1 hasta 4.

5

Repite todas las veces que quieras. Recuerda que el éxito está en disfrutar de tu respiración y que seas cada vez más consciente del aire que viaja diariamente a través de tu cuerpo.



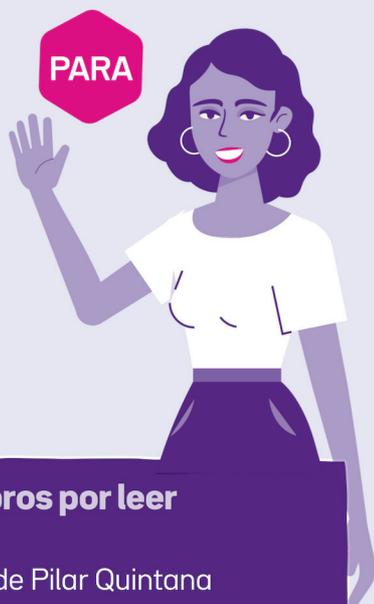
¡Otras personas ya atravesamos lo que tú estás pasando!

¡**PARA, INSPÍRATE Y CONTINÚA!**



Pelis y series que no me puedo perder

- Las sufragistas
- Historias cruzadas
- Talentos ocultos
- La sonrisa de la Mona Lisa
- Las cosas por limpiar



Libros por leer

- "Los abismos" de Pilar Quintana
- "Mujeres que corren con los lobos" de Clarissa Pinkola
- "Las mujeres que luchan se encuentran" de Catalina Ruiz Navarro
- "La mujer habitada" de Gioconda Belli
- "Todos deberíamos ser feministas" de Chimamanda Ngozi



112 Fiscalía

/ línea gratuita nacional **018000 919 748**



Canciones para sanar

FLORES, MILEY CYRUS
EN ESPAÑOL



CONNIE ISLA, MUERDO
- YO SOY



ELLA -
BEBÉ



LA PUERTA VIOLENTA -
ROZALÉN



RAÍCES - SAFREE
FEAT. LAS MIGAS





Podcast



LAS LLAVES

HOMBRE BUSCA AYUDA



EL CAMINO ES HACIA
ADENTRO - UNIVERSO SHAKTI

Enfrentarnos a nuestras realidades cuando tenemos algún inconveniente puede generar muchas emociones, entre otras el miedo.

RECUERDA QUE NINGUNA EMOCIÓN ES BUENA O MALA.

SIÉNTETE LIBRE DE EXPRESARLAS Y ANALIZARLAS EN ESTE CUADRO:

MIEDO	Me da miedo porque...	¿Qué pienso?	¿Cómo me siento?	¿En qué me ayuda el miedo?	¿Qué cosas podría hacer si no sintiera miedo?



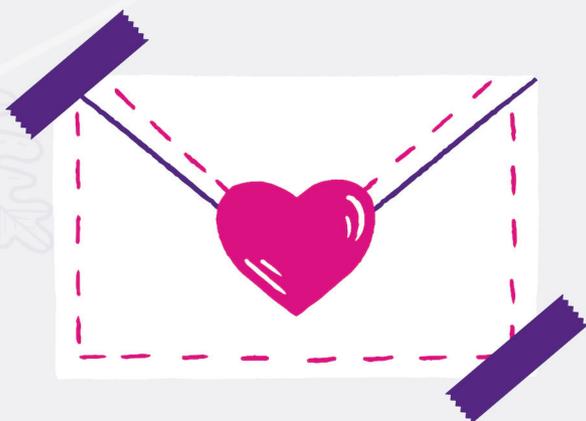
155

Línea nacional de orientación a mujeres víctimas de violencias basadas en género



Mi voz es poderosa

HAY UNA CARTA PARA TI...



106 Red hospitalaria



30 DÍAS - AUTOCUIDADO

PUEDO ENCONTRAR JUSTICIA
DESDE MI BIENESTAR



Establecer una meta personal para el mes.



Practicar mi respiración o meditación durante 10 min.



Escribir una lista de 10 cosas que agradezco.



Dar un paseo al aire libre.



Organizar y limpiar una habitación o lugar de trabajo.



Escribir o llamar a una persona que me apoya.



Comer algo rico y saludable.



Hablarme en el espejo y decirme las cosas de las que siento orgullo.



Escribir una afirmación positiva y repetírmela durante el día.



Crear una rutina relajante antes de dormir.



Escribir sobre mis pensamientos o sentimientos.



Sacar tiempo para hacer algo que me gusta.



Echarme flores de vez en cuando.



Desconectarme de la tecnología, al menos una hora.



Escuchar mi música favorita.



Recordar "el aquí y ahora" durante mis tareas diarias.



Caminar 30 minutos.



Ver una peli que me inspire.



Disfrutar de un buen café o una bebida que me guste.



Tomar una siesta si siento cansancio.



Hacer una lista de mis logros personales.



Apoyar a alguien que lo necesite



Darme un gustico.



Tomar agüita.



Abrazar un árbol.



Escribir una carta a mi Yo del futuro.



Dormirme temprano.



Establecer una rutina matutina que me dé soporte.



Escribirme una carta en la que me perdone por errores pasados.



Revisar mi progreso y celebrar mis avances.



CAJA
Púrpura



USAID

DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA