



RECETARIO PARA

EL BUEN VIVIR

El Buen Vivir se fortalece todos los días, así como preparamos alimentos día a día para cuidar nuestro cuerpo, debemos generar acciones cada día para cuidar la vida y la armonía en nuestras familias, escuelas, comunidades y territorios.

Por eso te invitamos a preparar cada día la siguiente receta, con tu familia y comunidad.

Ingredientes:

01



1 cucharada de unión familiar: comparte tiempo con tu familia, amigos y comunidad, participa en los encuentros comunitarios, rituales de armonización, asambleas del cabildo, busca espacio donde compartir con otros, vuelve a escuchar las historias de los abuelos y abuelas alrededor del fuego.

02

2 cucharadas de diálogo: genera por los menos 1 o 2 espacios al día con tu familia para que la palabra circule y puedan dialogar acerca de lo que les pasó en el día de cada uno, si hay niños y adolescentes en tu hogar, pregunta cómo les fue en la escuela, los adultos pueden contar historias de su trabajo en el día.

03

Tazas de escucha necesarias: para que los espacios de diálogo puedan funcionar, cada uno de los participantes de la casa debe poner una taza de escucha, disponerse y estar atento a lo que los demás dicen.

04

1 pisca de comprensión: para que esta receta pueda funcionar, todos y todas deben agregar una pisca de comprensión para que no se generen juicios, ni señalamientos y permitir que las otras personas al hablar de sus historias se sientan escuchados, respetados y acompañados.

05

Armonizar con medicina tradicional: por último, esta receta siempre debe estar acompañada de las prácticas propias, como lo son los rituales de armonización y protección familiar, el diálogo alrededor del abuelo fuego y demás herramientas que la medicina y los saberes propios tengan para fomentar el Buen Vivir.

Preparación:

Toma estos ingredientes cada día y mezcla todo en un canasto que permita la armonía con tu familia, comunidad y territorio para el Buen Vivir y el cuidado de la vida.

Este recetario fue diseñado en el marco del proyecto de inversión BPIN 2020000100681 “Formulación de una ruta de atención integral en salud mental para la prevención de la conducta suicida en pueblos indígenas de Antioquia, 2021-2024” Convenio interadministrativo N° 4600012224- Gobernación de Antioquia y Universidad de Antioquia (UdeA)