

Participación al Día

/secretariadistritaldesalud

@sectorsalud

Secretaría Distrital de Salud



Edición 74 / Edición especial – 2021-2022 / Bogotá, D.C. / ISSN 1657 - 5172



¡Nace TIPS Bogotá para ti!

Hacer frente a la crisis climática a través de la alimentación

A través de TIPS la ciudadanía construye proyectos que reivindican prácticas agrícolas, saberes ancestrales y la protección de la naturaleza. Pag 3.

ABC de la Escuela de Innovación y Participación en Salud

¿Quieres aprender y enseñar sobre participación en salud? Te contamos cómo puedes hacerlo a través de TIPS Bogotá. Pag 5.

¿Para qué sirven las Agendas Sociales del Cuidado de TIPS Bogotá?

Estas agendas están encaminadas a posicionar problemáticas y retos priorizados en el territorio en salud. Te contamos cómo participar. Pag 6.



Foto: Oficina Asesora de Comunicaciones - SDS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Salud
Carrera 32 # 12-81

Alcaldesa Mayor
Claudia Nayibe López Hernández

Secretario Distrital de Salud
Alejandro Gómez López

Subsecretario de Gestión Territorial,
Participación y Servicio a la Ciudadanía (SGTPySC)
Julián Alfonso Orjuela Benavides

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones
María Juliana Silva Amado

Coordinación Editorial
Adriana Carolina Moreno Rivera
María del Pilar Moreno Cruz

Directora de Participación Social,
Gestión Territorial y Transectorialidad (DPSGTyT)
María Fernanda Torres Penagos

Textos
Mónica Lozano Pinzón - DPSGTyT

Fotografía portada
Luis Gabriel Galindo Haya - DPSGTyT

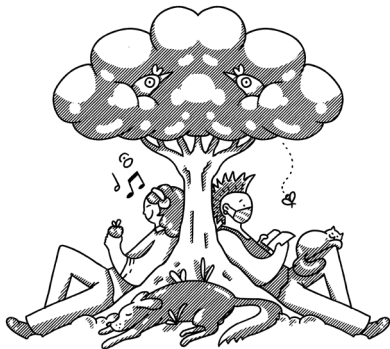
Diseño, diagramación e ilustración
Juan Daniel Burbano Torres – DPSGTyT

Impresión
Secretaría General - Subdirección
de Imprenta Distrital, DDDI

¡Una buena noticia!

Los Territorios de Innovación y Participación en Salud (TIPS),

fueron galardonados con el primer puesto en los premios de *Innovación Local de la Alianza para el Gobierno Abierto (AGA)* en Corea del Sur.



Reconociendo una iniciativa novedosa para enfrentar los retos en salud de la mano de la ciudadanía.

¡Este premio también es tuyo!

Llega TIPS Bogotá

Construyamos juntos y juntas la visión de salud en Bogotá.

Julián Alfonso Orjuela Benavides - Subsecretario de Gestión Territorial, Participación y Servicio a la Ciudadanía

En una democracia la participación social es un derecho inherente al cumplimiento de otros derechos, como la salud. El empoderamiento de las personas y su incidencia clara y efectiva en las decisiones de la administración distrital, genera transformaciones positivas en la sociedad y en la institucionalidad.

Pensando en eso el gobierno de Bogotá ha buscado dinamizar la administración pública para que la ciudadanía esté en el centro de nuestra gestión. Por ello desde la Secretaría Distrital de Salud se creó la estrategia **TIPS Bogotá: Territorios de Innovación y Participación en Salud**, con la cual se busca garantizar la participación y la incidencia de la ciudadanía en temas de salud en el Distrito Capital.

¿Cómo funciona? A través del modelo territorial de salud “Salud A Mi Barrio” la ciudadanía identifica las necesidades en salud de los territorios y genera propuestas ciudadanas para trabajar dichas problemáticas, construyendo juntos y juntas Agendas Sociales del Cuidado. Estas agendas son la base para la participación en salud en TIPS Bogotá, a través de tres

dispositivos: El primero es **Promotores del Cuidado**, para la promoción de la cultura del cuidado de la vida humana, pero también la del planeta Tierra. El segundo, es la **Escuela de Innovación y Participación en Salud**, para generar procesos pedagógicos de enseñanza y aprendizaje institucionales y comunitarios en salud. El tercero es la **co-creación de Proyectos de Iniciativa Comunitaria** para fortalecer las iniciativas de las organizaciones ciudadanas y sus diferentes visiones de la salud en Bogotá.

TIPS Bogotá cuenta con 20 laboratorios territoriales y 10 laboratorios itinerantes para la innovación en salud, en donde daremos respuesta con la ciudadanía a las problemáticas de cada territorio. Quienes prefieran el mundo virtual pueden acceder a TIPS Bogotá en la página web www.saludcapital.gov.co/tipsbogota

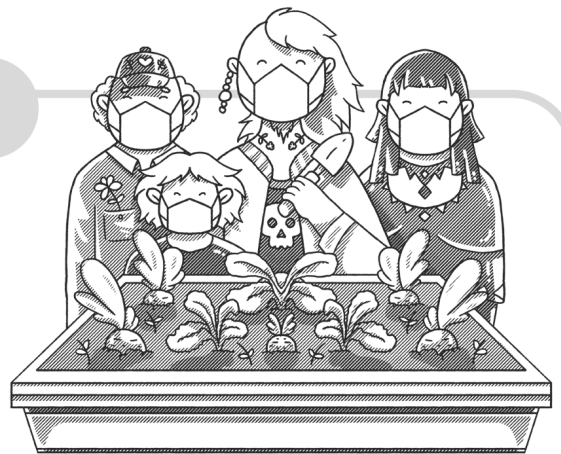
TIPS Bogotá fortalece la democracia, la capacidad de decisión de la ciudadanía, potencia la capacidad creativa de construir esperanza en la sociedad, para priorizar el cuidado de todas las formas de vida.

TIPS Bogotá

Territorios de Innovación y Participación en Salud

Agendas Sociales del Cuidado

Identifica los retos en salud y las propuestas ciudadanas para encaminar la resolución de problemáticas de salud que impactan el buen vivir.



Promotores del Cuidado

Si eres una persona que promueve acciones para cuidar a otras personas, animales o al planeta tierra
¡Eres un Promotor(a) del Cuidado!



Escuela de Participación e Innovación en Salud

Arma tu propio plan de estudios con tus temas de interés. Hay sesiones presenciales o virtuales. Puedes intercambiar experiencias con otras personas.



Proyectos de Iniciativa Comunitaria

Encuétrate con otras personas para construir alternativas innovadoras para dar solución a los retos en salud.



Hacer frente a la crisis climática a través de la alimentación

La Secretaría Distrital de Salud reconoce los saberes ciudadanos que abordan la salud desde la alimentación y el cuidado del ambiente, y los apoya a través de los Proyectos de Iniciativa Comunitaria de TIPS Bogotá. Allí la ciudadanía se está encontrando para dialogar e identificar esas situaciones que afectan la salud en su territorio y construir soluciones innovadoras.

El sistema de producción de alimentos es una de las principales causas de la crisis climática y, a su vez, uno de los principales afectados. De acuerdo con la *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación*, la crisis climática genera (entre otros factores) cambios en los suelos y el agua, afectaciones a las condiciones

de vida de las y los agricultores, la reducción y pérdida de cosechas, así como de la calidad nutritiva de los alimentos, y con esto, el incremento del hambre y la malnutrición.

Por eso un cambio en el sistema de producción de alimentos puede ayudar a la humanidad a mitigar y adaptarse al cambio climático. Así lo tienen claro los colectivos ciudadanos que están liderando procesos de soberanía y seguridad alimentaria. Desde allí, las comunidades reivindican sus prácticas agrícolas, defienden el legado de los pueblos étnicos, las semillas ancestrales y protegen la naturaleza, como lo hacen algunas de las organizaciones que están desarrollando sus iniciativas a través de TIPS Bogotá.

➤ Las emisiones de gases de efecto invernadero del sector agrícola representan el 30% de las emisiones anuales.

➤ La producción ganadera utiliza el 70% (aprox.) del total de tierra agrícola en el mundo.

➤ Cada año se pierden unos 13 millones de hectáreas de bosques debido a la deforestación para la producción ganadera.

*<https://www.fao.org/climate-change>

Tres proyectos ciudadanos que hacen parte de TIPS Bogotá

Foto cortesía del colectivo



Aschircales
Asociación Comunitaria para el desarrollo integral Los Chircales

José Alexander Tenjo, secretario de la asociación: “Nosotros protegemos el ambiente desde la alimentación trabajando en educación ambiental. Para nosotros, es esencial formar niñas y niños líderes que sepan producir alimentos limpios y orgánicos en sus casas y comunidades y que conozcan los ciclos vegetativos. Saber cuáles son nuestros alimentos ancestrales y qué es una semilla limpia, es una forma de cuidar, proteger y defender los espacios verdes.

Nuestro proyecto con TIPS Bogotá, se basa en el aprovechamiento de los residuos orgánicos porque sabemos que en Bogotá estos salen en cantidades desorbitantes. Las niñas y los niños ya fueron capacitados para hacer la separación de basuras reciclables y orgánicas. En nuestra huerta hacemos el proceso de comercialización, recuperación, y aprovechamiento para volverlo compost y humus. De esta forma nuestra comunidad está viendo los elementos orgánicos como aprovechables y no como basura”.

Red de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Nazareth

Andrea Moya, gestora: “Buscamos hacer una producción sostenible de alimentos, rompiendo el modelo convencional que se basa en el uso de químicos y en el monocultivo que afectan al medio ambiente. Queremos rescatar especies nativas, conservar el suelo bajo los principios de la agroecología y también promover estrategias que ayuden a la conservación del recurso hídrico.

Con TIPS identificamos que la inseguridad alimentaria afecta las condiciones de calidad de vida de las familias. Por eso, estamos produciendo nuestros alimentos y a partir de eso fortalecemos capacidades propias y de otras comunidades en temas relacionados con la producción agroecológica de alimentos, desarrollamos estrategias para mitigar el cambio climático y para comercializar alimentos a menor escala y con mayor diversidad”.



Foto cortesía de la red

Foto cortesía del colectivo



Colectivo Terrazas Verdes

Diana Milena Chavarro, coordinadora: “Frente al cambio climático es fundamental la reconexión ambiental con el territorio en temas de agricultura urbana, hábitos de vida saludable y salud ambiental. Esto lo hacemos a través de prácticas de esparcimiento sano y seguro, integración de personas de diversas edades, apropiación del territorio y compartiendo con las especies con las que co-habítamos el territorio.

Nuestra iniciativa con TIPS se llama “Aula ambiental San Eusebio”, con la que queremos fortalecer actividades culturales, artísticas y lúdicas, desde la divulgación y apropiación del conocimiento, a partir de la participación e integración de la comunidad para la producción de alimentos sanos y seguros, promoviendo la autonomía y soberanía alimentaria, la reivindicación de alimentos ancestrales y la apropiación responsable del territorio”.

¿Tienes una iniciativa ciudadana en salud?
Busca al gestor/a de tu localidad en

www.tipsbogota.saludcapital.gov.co

Así avanzó Bogotá en salud

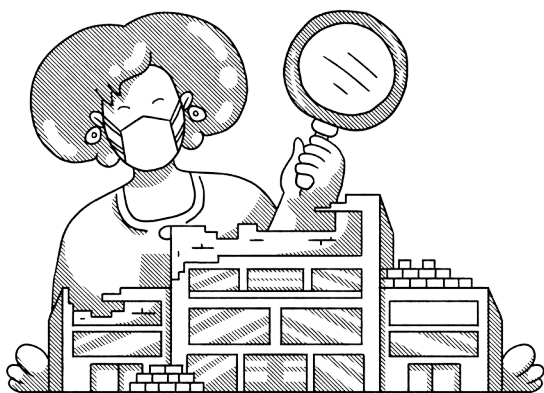
durante el 2021

Instancias y espacios de participación social en salud, veedurías ciudadanas, organizaciones sociales y ciudadanía en general participaron en el

IV diálogo de Rendición de cuentas 'Cuentas con Salud'

Les contamos los principales avances alcanzados desde el 1 de febrero al 4 de diciembre de 2021 a partir de los datos presentados durante el evento de Rendición de Cuentas.

Infraestructura hospitalaria



Con la estrategia **"Bogotá Construye Esperanza"** se ha priorizado la infraestructura hospitalaria para asegurar la cobertura de todos los sectores, **reduciendo desplazamientos y la desigualdad en el acceso a la salud.**

Entre el 2020 y 2021 se han ejecutado

\$500'645.000

invertidos en:

953
camas
nuevas

254 mil
metros cuadrados de
intervención en obras

15 proyectos de
infraestructura activos,
12 totalmente nuevas

Se entregaron los Centros de Salud
Libertadores y Antonio Nariño
completamente dotados

Se fortalecieron los procesos de información e involucramiento de la ciudadanía para promover su incidencia y decisión en los proyectos de infraestructura hospitalaria.

Dignificación Laboral en el Sector Salud

Se realizaron **243** nombramientos en provisionalidad de los cargos vacantes en las **Subredes Integradas de Servicios de Salud:**

71 en Norte

32 en Sur

63 en Sur Occidente

77 en Centro Oriente

La **Secretaría Distrital de Salud** contrata a cerca de **700** personas como contratistas con vigencia futura al 2022.

Contrata a **1500** personas con las **Subredes Integradas de Servicios de Salud** con vigencias futuras para 2022 y 2023. Así se garantiza la estabilidad en Hospitales públicos.

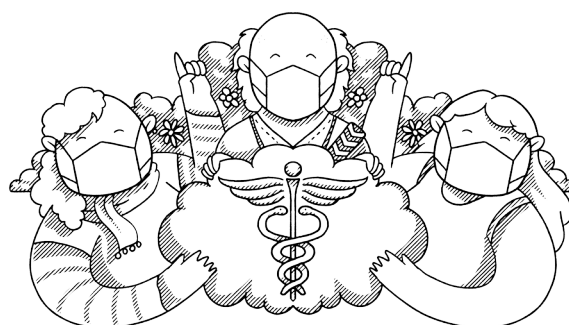
98 para desarrollar líneas de investigación.

Se formalizó la **vinculación laboral** de

575
38

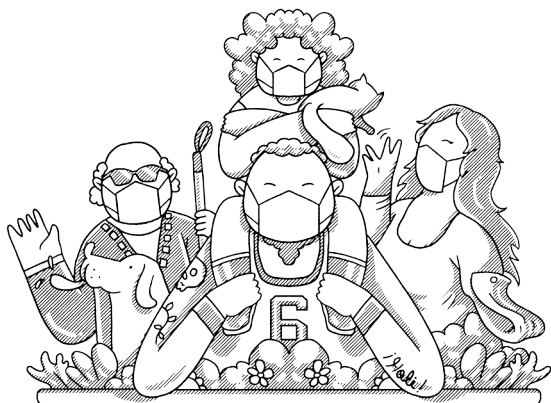
personas en Capital Salud.

personas para el Banco de Sangre del Instituto Distrital de Ciencia, Biotecnología e Innovación en Salud - IDCBIS.



Se realizó el estudio de cargas laborales para la Secretaría Distrital de Salud y las Subredes.

Vacunación



En 9 meses se logró garantizar la inmunización sin barreras para la mayoría de la población.

Se aplicaron más de **9'912.734** dosis de vacuna contra el Covid-19, de ellas:

197.866

niños y niñas entre 3 y 11 años se han vacunado contra el virus

71,7%

de los habitantes mayores de 12 años tienen completó su esquema.

86,9%

se ha aplicado al menos 1 dosis de la vacuna.

Se sostuvo un diálogo con la ciudadanía, a partir de la presentación de los resultados alrededor del manejo del **Distrito con el Plan de Vacunación**, fomentando el acceso a la información y análisis para el ejercicio de la participación ciudadana, control social y rendición de cuentas.

Para el tercer pico de Covid-19 Bogotá pasó de tener 935 a 2721 camas UCI.

Si quieres cuidar de cerca la salud, a través de **TIPS Bogotá** puedes ser un **veedor o veedora ciudadana**. Escribe al correo **controlsocialsds@saludcapital.gov.co**, participa y contribuye para que se garantice el derecho a la salud. Ya existen **veedurías distritales** para:

- Infraestructura hospitalaria.
- Plan Distrital de Vacunación contra el Covid-19
- Políticas Públicas sobre sustancias psicoactivas
- Proyectos de Iniciativa comunitaria

¡Participa!



Foto: Carolina Moreno, Gestión Digital - SDS

ABC de la Escuela de Innovación y Participación en Salud

¿Qué es la Escuela de Participación?

Es un espacio de encuentro y diálogo de saberes entre diversos actores comunitarios, organizaciones sociales, instituciones y, en general, todas las personas que habitamos Bogotá. Allí podemos compartir conocimientos en torno al derecho a la salud, la participación social y al buen vivir, es decir, al vivir de forma más armónica y respetuosa con nosotros, los otros, el entorno y todos los ecosistemas que hacen posible la vida.

¿Por qué nace?

La Escuela nace con la idea de propiciar un diálogo de saberes en donde se reconozca la diversidad, se visibilicen los múltiples conocimientos de las comunidades, se reflexione continuamente sobre el derecho a la salud, se impulsen procesos colaborativos y se brinden herramientas para potenciar la participación ciudadana. La Escuela es uno de los principales componentes de la estrategia de Territorios de Innovación y Participación en Salud (TIPS Bogotá) que busca vincular masiva y participativamente a la comunidad

¿Qué tipos de actividades me ofrece?

La Escuela te ofrece diferentes espacios de aprendizaje y encuentro con contenidos creados por diversas comunidades e instituciones. Podrás encontrar cursos, talleres, diálogo con expertos, experiencias significativas y otros mecanismos para que intercambies conocimientos con otras personas y construyas redes ciudadanas y proyectos colectivos. Todo esto lo encontrarás en diferentes temas, como por ejemplo control social, alfabetización digital, diseño de proyectos de iniciativa comunitaria, fútbol y buen vivir, cuidado ancestral, sustentabilidad alimentaria, entre otros.

¿Para qué me sirve lo que voy a aprender en la Escuela?

Te servirá para fortalecer tus conocimientos en salud, reconociendo que la salud no es solo la ausencia de enfermedad sino un derecho que depende de las condiciones económicas, ambientales, sociales y culturales que tienes como ciudadano/a. Todos los contenidos que adquieras en la Escuela estarán orientados a que descubras herramientas para resolver problemas

que existan en tu comunidad, para que puedas incidir en asuntos que afectan la salud individual y colectiva, y para que conozcas diversas experiencias y cosmovisiones sobre la salud.

¿Por qué es importante el intercambio de conocimientos?

Porque permite escuchar otras voces, entender otras formas de ver y sentir la realidad y aprender de ellas. Este tipo de espacios son importantes porque en el intercambio de conocimientos, se fortalecen valores como el respeto en la diversidad y la empatía, para construir sociedades en paz y más democráticas.

¿Cómo incide la Escuela en mi derecho a la salud?

La Escuela te brinda herramientas y saberes para que tengas más argumentos al momento de exigir tus derechos y puedas participar en asuntos de salud con criterios y argumentos sólidos en diversos escenarios. Además, te permite conocer nuevas personas y crear o fortalecer redes sociales que son vitales para impulsar procesos fuertes de transformación y exigibilidad de derechos.

Entonces, ¿cómo puedo participar en la Escuela?

Todos los contenidos de la Escuela están disponibles en un campus virtual para ser consultados en el momento que lo necesites. También se proyectan ciclos de aprendizaje en tiempo real (pueden ser presenciales o virtuales). Solo tienes que ingresar a la página web de TIPS www.tipsbogota.saludcapital.gov.co inscribirte una única vez y listo, tendrás acceso a todos los contenidos. Además podrás proponer temas para desarrollar en la Escuela, liderar la construcción de nuevos contenidos, participar en los ciclos de aprendizaje y, en general, en todas las actividades que realice la Escuela.

¿Tengo que pagar algo?

No. Todos los contenidos y actividades de la Escuela son absolutamente gratuitos.

¿Cuánto tiempo debo invertir?

El tiempo lo decides tu. Puedes armar tu plan de aprendizaje de acuerdo al tiempo que quieras y puedas destinar para aprender y compartir conocimientos.

¡Arma tu propio plan de aprendizaje!

Asiste a sesiones presenciales o virtuales, **conoce personas, intercambia experiencias en un diálogo de saberes compartidos.**

1

Ingresa a bit.ly/tipsbogota

2

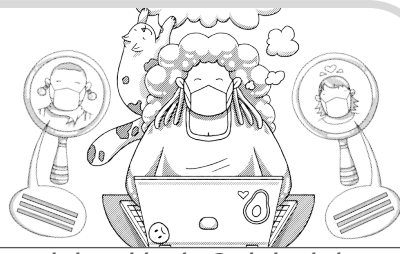
Haz clic en el botón de Escuela de Participación e Innovación en Salud.

3

Explora los contenidos que tenemos para ti.

4

Si quieres conocer más sobre la escuela, puedes escribir a:



escueladeparticipacion@saludcapital.gov.co

¿Para qué sirven las

Agendas Sociales del Cuidado de TIPS Bogotá?

1

Para que las personas de cada localidad se reúnan y **reconozcan aquellos retos, situaciones y problemáticas que afectan la salud y el buen vivir** en el territorio que habitan.

2

Una vez se han identificado dichos retos, **la comunidad construye propuestas y desarrolla acciones para resolverlos.**

3

Esto se concretará en **planes de acción en los TIPS de cada localidad** a través de Promotores del Cuidado, la Escuela de Participación e Innovación en Salud y la Co-creación de Proyectos de Iniciativa Comunitaria.

Algunos retos en salud de las localidades

Contaminación ambiental y mala disposición de residuos

Consumo de Sustancias Psicoactivas

Maternidad y paternidad temprana

Desconocimiento de la oferta institucional en salud

Salud Mental

Algunos Proyectos de Iniciativa Comunitaria

Pacas, huertas y educación para la co-creación de espacios de cuidado y salud del Colectivo Xiegua (Usaquén)

Acceso informado al cannabis para médicos y pacientes "Cultivando esperanza" de la Red de mujeres cannábicas de Colombia- REDMUCANN (Distrital)

PLAtiquemos Planificación sexual, reproductiva y placentera Alharaca Radio Feminista (San Cristóbal)

Jugando, aprendiendo y previniendo en salud Atusalud (Tunjuelito)

Sol mental Asu Nazareth (Sumapaz)

¿Quieres conocer las **Agendas Sociales del Cuidado** y los **Proyectos de Iniciativa Comunitaria** que se están desarrollando en cada localidad?

Ingresa a www.tipsbogota.saludcapital.gov.co

7 claves a la hora de hablar sobre la menstruación

Foto: Carolina Moreno, Gestión Digital - SDS



Te contamos conclusiones de este diálogo:

En el marco de la Semana del Cuidado de la estrategia de **Promotores del Cuidado**, se llevó a cabo el foro **'Cuidado menstrual'**.

1

La experiencia de la menstruación está atravesada por las condiciones étnicas, procedencias, por cada cuerpo y cada territorio, por eso **cualquier estrategia comunitaria, organizativa y/o institucional sobre la menstruación debe tener enfoque diferencial.**

2

No se debe idealizar ningún producto para la menstruación. Estos dependen de factores económicos, geográficos, creencias, condiciones corporales etc. que influyen en decidir cuál es el mejor producto para cada persona. **Es necesario dar a conocer la variedad de productos.**

3

Todas las personas podemos acompañar y cuidar a otras durante su menstruación con información, remedios, favores, etc. Estar al margen solo amplía el tabú, y con ello, la ridiculización y discriminación.

Panelistas invitadas:

Isis Tijaro
Directora de la organización Tyet.

Iván Danilo Donato
Activista transmasculino, antimilitarista y comunicador en la fundación GAAT.



Dos problemáticas de salud en Suba

Martha Cecilia Chamucero Ayala,
Lideresa de la localidad de Suba

Me gustaría referirme a dos problemáticas en salud que se presentan en la localidad de Suba: las barreras de acceso a servicios de salud en las unidades de prestación de servicios de salud, hospitales y centros de atención; y las afectaciones por el Covid-19.

La primera problemática se debe al difícil agendamiento de citas para la atención en salud, lo que afecta a adultos mayores, niños y niñas, pero no excluye al resto de las personas. La no atención oportuna o continua de un tratamiento deteriora la vida de las personas. El sistema de salud ha perdido de vista la atención humanizada cuando nos clasifican como mercancía. Si no hay dinero, no hay atención. La dificultad está en que no hay médicos suficientes y se piensa más en infraestructura que en organizar la prestación de los servicios. Es clave el diálogo claro y sincero entre comunidad, instituciones y Estado para dar solución.

Frente a las afectaciones por el Covid-19, nadie está exento de presentar dificultades respiratorias, cefaleas, dolores articulares, afectación del sistema nervioso y a la salud mental. Hacemos un llamado a la comunidad para cumplir con las estrategias de cuidado, ya que depende en gran parte de nosotros que disminuya la propagación del virus. Desde las instituciones, es fundamental mantener canales de comunicación, y hacer seguimiento a los pacientes que han tenido Covid ya que las secuelas que trae son diversas.



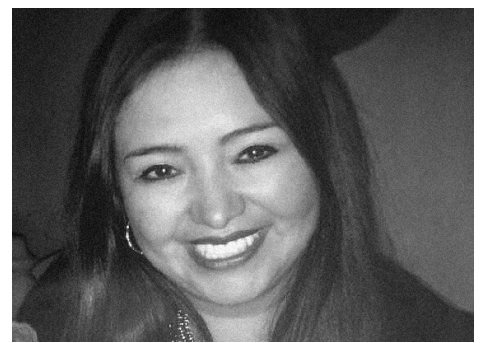
SUMAK KAWSAY o el Buen Vivir

Sergio Daniel Tuntaquimba Mesa,
Indígena Kichwa de Bogotá - Sociólogo

Para nuestro pueblo indígena Kichwa Otavalo de la localidad de Engativá, el Sumak Kawsay podría traducirse en el concepto buen vivir. "Sumak quiere decir plenitud, grandeza, lo justo, lo completo, lo superior, en tanto que Kawsay significa vida en permanente realización dinámica y cambiante. La vida así entendida, desde lo integral, es la esencia de todo ser vital, por lo tanto, Kawsay es un estar siendo lo cual puede interpretarse sólo en la armonía de la existencia humana y natural" (Sánchez Ramos, 2001).

Si bien no se pretende mantener una concepción indigenista, si creemos que se hace necesario un "diálogo intercultural, [que] en el fondo, no es un debate entre 'ideas' y universos simbólicos, sino entre personas que viven dentro de estas ideas y universos" (Estermann, 1998). Como dice Alberto Acosta, "para entender lo que implica el buen vivir, que no puede ser simplistamente asociado al bienestar occidental, hay que empezar por recuperar la cosmovisión de los pueblos y las nacionalidades indígenas" (Acosta, 2009).

Aunque la Secretaría de Salud ha buscado "incluir" a nuestros mayores y médicos ancestrales en los procesos, aun no se les ha dado el valor correspondiente a sus conocimientos. Se ha visto un avance en la participación en los Proyectos de Inversión Local, pero se debe propender por generar estrategias estructurales que revaloren el quehacer de nuestra medicina ancestral, tan importante para nuestros pueblos como para el resto de las comunidades.



¿Cómo enfrentar la discriminación contra las personas con discapacidad?

María Elena Rabelo Dueñas,
Lideresa de la localidad de Barrios Unidos

Mi hija Sarita tiene Síndrome de Down y fue a partir de esa situación que tuve la necesidad de acabar con esas discriminaciones. La Fundación Sarahi, tiene como objetivo romper las barreras y los imaginarios sociales sobre las personas con discapacidad y sobre las y los cuidadores de las mismas a través del empoderamiento ciudadano.

En la localidad de Barrios Unidos, donde vivimos, existe mucho desconocimiento frente a lo que es la discapacidad, los derechos de las personas con discapacidad y la discriminación hacia ellas. Por ejemplo, mi hija y yo hemos sido víctimas de este tipo de actuaciones en los parques al intentar subir en una atracción de bajo impacto. De esa misma manera muchas personas con discapacidad se sienten discriminadas.

Es importante lograr un cambio social a partir de la pedagogía, que incluya la participación de la ciudadanía en las instituciones. Existen más de 7 discapacidades que no se conocen y eso afecta la inclusión social de personas que nacen con discapacidad o las adquieren. Siempre se debe recordar que las personas con discapacidad tienen diversas capacidades y habilidades que contribuyen al desarrollo del país.

Envía tus columnas de opinión a:

gestiondigital@saludcapital.gov.co

Organizaciones ciudadanas, organismos internacionales y la Secretaría Distrital de Salud hablaron sobre la necesidad de tratar este tema desde una **conversación pública, sin censura o tabúes, que permitan conocer diversas experiencias.**

4 Las apuestas de la institucionalidad en torno a la menstruación deben construirse con las personas expertas y las organizaciones ciudadanas. Además, deben pasar por la provisión de insumos para la menstruación.

5 No solo las mujeres menstrúan, también los hombres trans y personas no binarias. No reconocerles supone seguir perpetuando barreras de bienestar físico y emocional.

6 Es fundamental proveer las condiciones de información, económicas y de salud para que las personas que menstrúan puedan tener autonomía para tomar las decisiones más convenientes.

Martha Lucía Rubio Mendoza

Representante Auxiliadora del Fondo de Población de Naciones Unidas - UNFPA.



Foto: Carolina Moreno, Gestión Digital SDS

7 Es urgente empezar a hablar de los derechos menstruales.

Iliana Curiel Arismendi

Directora de Salud Colectiva de la Secretaría Distrital de Salud.

En TIPS Bogotá adolescentes y adultas mayores responden

El sexo aun es un tabú para muchas personas. Estoy agradecida porque en mi familia no se ve tanto ese tabú, sino que te lo van integrando hacia tu perspectiva de las cosas.
Danna Valentina Riaño Torres (14 años)

Es chévere que incentiven el tener un sexo seguro para tener más confianza. Uno en la casa no tiene la confianza de decir "venga hablemos de este tema". Es súper difícil y da mucha pena.
Kimberly Barreto (15 años)

Se debe hablar de sexualidad para que los padres sean más consientes y entiendan a los hijos sin discriminarlos por su orientación sexual.
Luna Roa (16 años)

¿Porqué es importante hablar de sexualidad?

Mis padres nunca me hablaron de sexualidad. Está bien que hoy en día la gente sea más abierta y tenga más formas de cuidarse y evitar enfermedades.
Carmen Prieto (71 años)

Es muy importante que se hable sobre sexualidad sin tabúes ni mitos. Hay muchas cosas que uno no sabe y no son tan lógicas, así nos podemos cuidar de los riesgos.
Alejandra Payar (15 años)

Casi no se encuentran espacios donde se pueda hablar abiertamente sobre sexo. Hay muchos tabús, muchas contradicciones que muchas veces nos bloquean.
Ambar Julieth (16 años)

Yo no conocía los condones, en nuestra época a los papás les daba pena enseñarnos qué teníamos y qué no teníamos. Hoy hablar de sexualidad permite que los niños se cuiden mejor.
Doris Ovalle (69 años)

Foto: John Cabrera, Gestión Digital - SDS

Sopa de letras TIPS Bogotá

K	P	A	R	T	I	C	I	P	A	C	I	O	N
S	N	A	G	E	N	D	A	S	O	C	I	A	L
O	E	M	A	P	R	E	N	D	I	Z	A	J	E
K	Z	P	M	Q	B	U	E	N	V	I	V	I	R
W	N	D	I	V	E	R	S	I	D	A	D	K	B
J	C	U	I	D	A	D	O	E	Y	H	R	U	Y
J	C	O	M	U	N	I	D	A	D	S	B	U	V
P	R	O	Y	E	C	T	O	S	E	K	Z	M	F
U	T	E	R	R	I	T	O	R	I	O	S	Y	X
G	A	Y	M	I	N	N	O	V	A	C	I	O	N
B	R	G	E	N	E	R	O	O	B	T	Q	H	P
N	R	L	O	I	S	Y	V	S	A	L	U	D	G
U	H	C	I	U	D	A	D	A	N	Í	A	J	N
O	R	G	A	N	I	Z	A	C	I	O	N	E	S

☐ **Agenda social**
☐ **Buen vivir**
☐ **Comunidad**
☐ **Diversidad**
☐ **Participación**
☐ **Salud**
☐ **Aprendizaje**
☐ **Ciudadanía**
☐ **Cuidado**
☐ **Genero**
☐ **Innovación**
☐ **Organizaciones**
☐ **Proyectos**
☐ **Territorios**

Promotores del Cuidado

La pandemia por COVID 19 ha generado **afectaciones a la salud mental** de las personas en todo el mundo.

Te invitamos a realizar **el curso de Promotores del Cuidado Bienestar emocional** en el cual se adquieren herramientas prácticas para el cuidado de tu salud mental.

¡TIPS Digital!

¡TIPS Bogotá te presenta TIPS Digital!

Una página web construida co-creativamente de la mano de la ciudadanía.

www.tipsbogota.saludcapital.gov.co

TIPS Bogotá