



Diario de una

Salv  guarda

Diario de una Salvaguarda

Noviembre de 2020. Antioquia, Colombia.

Una publicación de



Conciudadanía
para que los derechos sean hechos

HORIZONT
3000

Directora (e) Corporación Conciudadanía

Gloria Amparo Alzate Castaño

Coordinador del proyecto Salvaguarda

Nelson Enrique Restrepo Ramírez

Ideación y contenidos

Luz Mery Hernández Parra

Natalia Andrea Calderón Ruiz

Comité editorial

Adriana Rojas Campos

César Orozco Duque

Liliana Aristizábal Torres

Matías Arango Uribe

Diseño, diagramación e ilustración

Ana María Botero Mejía

Texto introductorio

Liliana María Aristizábal Torres

Imprenta

Litografía Nicolás Aristizábal



Financiado por
la Unión Europea

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Corporación Conciudadanía y no refleja necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea.

Con el apoyo de



COOPERACIÓN
AUSTRÍACA PARA EL
DESARROLLO



Dka Austria

Yo _____

Me comprometo con mi entorno y
con la vida, a salvaguardar:





¿Qué reflejo veo en el
agua de mi misma?

El árbol de mi vida



Especie
Amazilia cyanifrons



Solo la semilla que rompe su
cáscara es capaz de atreverse a
la aventura de la vida.

- Khalil Gibran -

Hábitos

Selecciona de 1 a 5 (siendo 5 lo máximo) qué tan incorporados tienes los siguientes hábitos en tu rutina:

Cierro la llave de la ducha mientras me enjabono	1	2	3	4	5
Desconecto los aparatos electrónicos cuando no los estoy usando	1	2	3	4	5
Hago duchas cortas de máximo 3 minutos (consumen 36 litros de agua)	1	2	3	4	5
Cuando voy a hacer una compra siempre me pregunto: ¿realmente lo necesito?, ¿necesito que sea nuevo?	1	2	3	4	5
Cierro la canilla mientras me lavo los dientes	1	2	3	4	5
En mi casa usamos bombillas de bajo consumo de energía	1	2	3	4	5
Separo los residuos que generamos en casa y en mi vivienda tengo un espacio donde hago compostaje	1	2	3	4	5
No arrojo colillas de cigarrillo ni otros productos inflamables al suelo, bosques, humedales, zonas verdes y rurales de mi municipio	1	2	3	4	5
Recojo agua lluvia para utilizarla en varias actividades de la casa	1	2	3	4	5
Riego el jardín con el agua lluvia recogida y con un balde, no con la manguera	1	2	3	4	5
Arreglo las tuberías y llaves que gotean en mi casa	1	2	3	4	5
No tiro el aceite usado por el desagüe	1	2	3	4	5
Riego las plantas de noche o muy temprano en la mañana, para evitar que esta se evapore (hasta un 30% se puede perder durante el día)	1	2	3	4	5
Siembro plantas y árboles nativos en mi jardín o la finca	1	2	3	4	5
Consumo productos locales o tengo una huerta casera para ahorrar energía y evitar la contaminación	1	2	3	4	5
Evito a toda costa comprar productos de un solo uso	1	2	3	4	5
Realizo recorridos ambientales por mi territorio	1	2	3	4	5
Conozco y reconozco las áreas protegidas de mi municipio	1	2	3	4	5
Participo en espacios de discusión e incidencia para decidir sobre el patrimonio ambiental de mi municipio	1	2	3	4	5
Me baño frecuentemente en los ríos y cascadas de mi municipio	1	2	3	4	5



¿Cuál es mi esencia,
mi historia,
las semillas de mi ser?



Si miro hacia atrás,
¿cuál fue la decisión más
importante que he tomado
en mi vida?

**En mi recorrido por el entorno,
me llamó la atención...**



Presagios

- Pedro Salinas -

*El agua que está en la alberca
y el verde chopo son novios
y se miran todo el día
el uno al otro.*

*En las tardes otoñales,
cuando hace viento, se enfadan:
el agua mueve sus ondas,
el chopo sus ramas;
las inquietudes del árbol
en la alberca se confunden
con inquietudes de agua.*

*Ahora que es la primavera,
vuelve el cariño; se pasan
toda la tarde besándose
silenciosamente. Pero
un pajarillo que baja
desde el chopo a beber agua,
turba la serenidad
del beso con temblor vago.*

*Y el alma del chopo tiembla
dentro del alma del agua.*



Esa semilla que se cree ínfima,
contiene un árbol que contiene
un bosque.

- Alejandro Jodorowsky -



Especie
Godoya antioquensis

¿Qué es una vida con bienestar?
Y ¿qué hago para sentir
un bienestar físico y mental?

(programas de televisión, horarios,
sueño, ejercicio, alimentación, etc.)

¿Cuántas horas de la semana
dedico al cuidado de la casa
y de la familia?

¿Cuántas actividades
comunitarias de cuidado
de la vida y naturaleza?

Algunas de las actividades que hago, son...

Y ¿cuántas horas
disfruto conmigo misma?

Algunas de las actividades que hago, son...

¿Qué hay en mí que no
me genera bienestar y
qué me propongo mejorar?



En mi recorrido por la fuente hídrica más cercana a mi vivienda, me llamó la atención...



Agua ¿a dónde vas?

- Federico García Lorca -

Agua, ¿dónde vas?

*Riyendo voy por el río
a las orillas del mar.*

Mar, ¿adónde vas?

*Río arriba voy buscando
fuente donde descansar.*

Chopo, y tú ¿qué harás?

*No quiero decirte nada.
Yo..., ¡temblar!*

*¿Qué deseo, qué no deseo,
por el río y por la mar?*

*(Cuatro pájaros sin rumbo
en el alto chopo están).*

Especie
Andinobates daleswansoni



Las personas han olvidado que en
realidad son parte de la naturaleza.
Destruyen la naturaleza de la que
depende nuestra vida.

- Akira Kurosawa -



*¿Cuáles son mis sueños y
cómo cambian acorde
con mis experiencias diarias?*

**En mi recorrido por los espacios de cuidado
en mi territorio, me llamó la atención...**





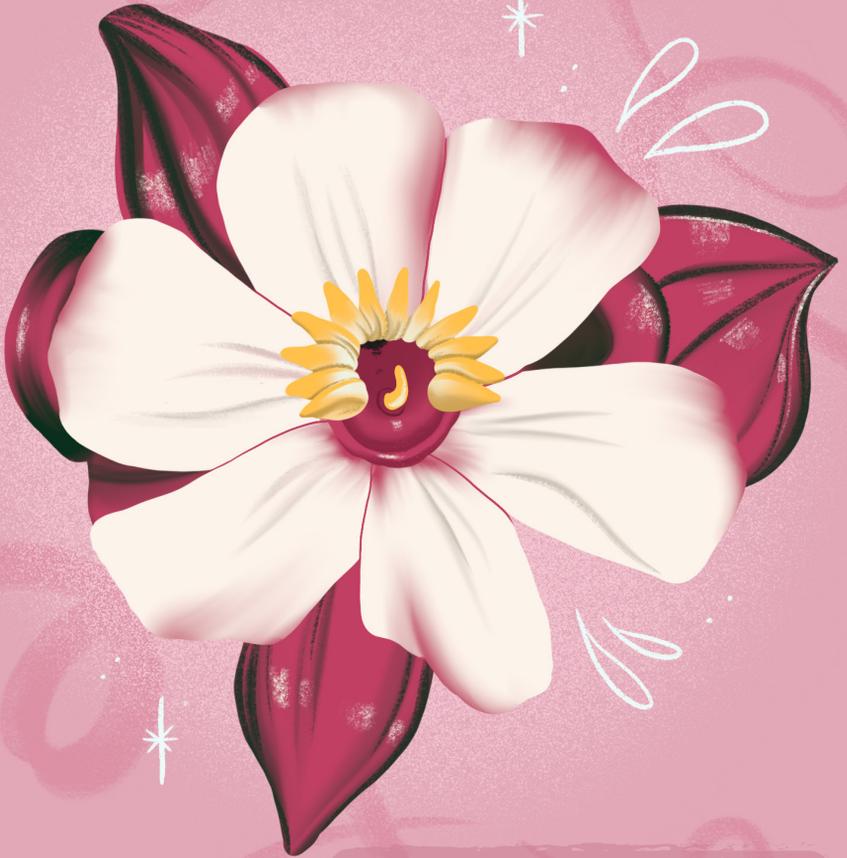
Agua

- Gabriela Mistral -

Quiero volver a tierras niñas;
llévenme a un blando país de aguas.
En grandes pastos envejezca
y haga al río fábula y fábula.
Tenga una fuente por mi madre
y en la siesta salga a buscarla,
y en jarras baje de una peña
un agua dulce, aguda y áspera.

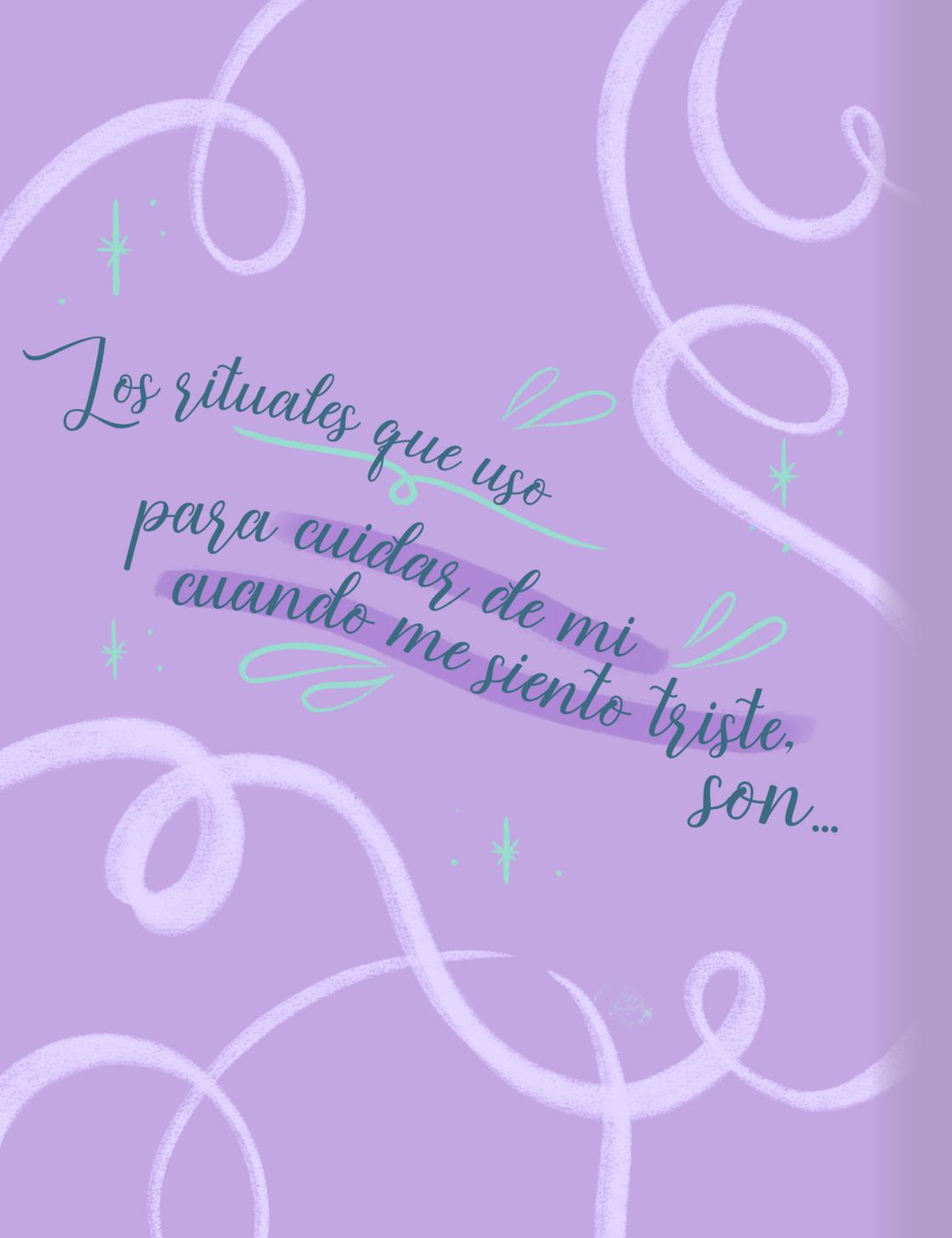
Me venza y pare los alientos
el agua acérrima y helada.
¡Rompa mi vaso y al beberla
me vuelva niñas las entrañas! (...)

Especie
Blakea quadrangularis



Si hay magia en este planeta,
está contenida en el agua.

- Loran Eisely -



Los rituales que uso
para cuidar de mi
cuando me siento triste,
son...

¿Cómo entiendo yo
el cuidado propio,
el cuidado del otro y
el cuidado de mi entorno?

**En mi recorrido por las fuentes hídricas de
mi municipio, me llamó la atención...**





Oye, tú

- Mujer Encantada -

Oye tú, qué rico saber que he crecido tanto, aprendí a reconocer que te necesito, que no puedo vivir sin ti, que cuando te ausentas por alguna razón, me haces tanta falta, y es cuando más te valoro.

Aprendí que nuestra relación tiene que ser de alianza, contigo aseo mi rostro femenino, mi cuerpo de mujer, te bebo con ganas, te miro en ríos, mares, quebradas y cascadas, y al escucharte me produces sosiego, tu sonido me relaja y yo te debo permanentemente no abusar de tu generosidad, simplemente cuidarte...

Gracias AGUA.

Olvidamos que el ciclo del agua y
el ciclo de la vida son uno mismo.

-Jacques Y. Cousteau. -



Especie
Atlapetes melanocephalus

The background is a solid light pink color. It is decorated with several white, hand-drawn streamers that swirl and loop across the page. Scattered throughout are small, white, star-shaped confetti pieces.

¿Qué consejo le daría
a mi yo de niña?

De todo el conocimiento que
tengo sobre el cuidado y
protección de la naturaleza
¿qué aplico en
mi vida diaria?

**En mi recorrido por las áreas protegidas de
mi territorio, me llamó la atención...**





Ojito de Agua

- Jairo Ojeda (Curralao) -

*Ojito de agua se secó
Nadie le quiso cuidar, nadie le quiso sembrar
Ramitas de veranera ni pepitas de arrayan.*

*Yo no quiero mina de plata, yo no quiero mina de oro
yo quiero mina de vida, ojito de agua es tesoro
donde se mira la luna, donde se vuelve a mirar.*

*Nadie le quiso sembrar un frondoso guayacán
arbolitos de chapín, un hermoso urapán
un amable carbonero para irse a columpiar
ni sombra pa´ descansar, ni sombra pa´ enamorar.*

Especie
Meriania nobilis



**Cuando conservas el
agua, conservas la vida.**

- Autor desconocido -



¿Cuál es la relación más saludable
que tengo en mi vida?



¿Hay algún momento de mi día
en que me haría falta
respirar diez veces antes de
responderle a alguien?

**En mi recorrido por el entorno,
me llamó la atención...**



Agua bendita

Tambor Hembra. feat. Mathieu Ruz Lobo

*“Agua de río sale, sale ahí de la montaña
agua bendita, pa beber
ahí viene bajando,
óyelo negra, óyelo bien
el agua bendita, ahí de la montaña.*

*Quando yo me fui pal río
a sentarme en la orillita
apareció un pajarito
y se canta una cancioncita
Ay agua bendita, pa beber
Ay pa beber, ay de mi tierrita (...)*”

Especie
Magdalenasaura adercum



Entre la tierra y la atmósfera, la cantidad de agua se mantiene constante; nunca hay una gota más o una gota menos. Es una historia de infinidad circular, de un planeta dándose vida a sí mismo.

¿Qué personas admiro en mi vida y
qué me gustaría aprender
de ellas?



¿Cómo cuido de mis relaciones con los/as demás?

En mi recorrido por la fuente hídrica más cercana a mi vivienda, me llamó la atención...



La órbita del agua

- Andrés Eloy Blanco -

Vamos a embarcar, amigos,
para el viaje de la gota del agua.
Es una gota, apenas, como el ojo de un pájaro.

Para nosotros no es sino un punto,
una semilla de luz,
una semilla de agua,
la mitad de lágrimas de una sonrisa,
pero le cabe el cielo
y sería el naufragio de una hormiga.

Vamos a seguir, amigos,
la órbita de la gota de agua:
De la cresta de una ola
salta, con el vapor de la mañana;
sube a la costa de una nube
insular en el cielo, blanca, como una playa;
viaja hacia el Occidente,
llueve en el pico de una montaña,
abrillanta las hojas,
esmalta los retoños,
rueda en una quebrada,
se sazona en el jugo de las frutas caídas,
brinca en las cataratas,
desemboca en el río, va corriendo hacia el Este,
corta en dos la sabana,
hace piruetas en los remolinos
y en los anchos remansos se dilata
como la pupila de un gato,
sigue hacia el Este en la marea baja,
llega al mar, a la cresta de su ola
y hemos llegado, amigos... Volveremos mañana.

Especie
Dipteryx oleifera



La lluvia es una mujer que baila con el trueno
ella baila, baila y baila, luego se cansa y
se sienta, entonces, deja de llover.

- Mito Kogi -

¿Qué siento cuando
me encuentro con la
diferencia del otro?



**En mi recorrido por los espacios de cuidado
en mi territorio, me llamó la atención...**





Agua en el agua

- Juan Ramón Jiménez -

*Quisiera que mi vida
se cayera en la muerte,
como este chorro alto de agua bella
en el agua tendida matinal;
ondulado, brillante, sensual, alegre,
con todo el mundo diluido en él,
en gracia nítida y feliz.*

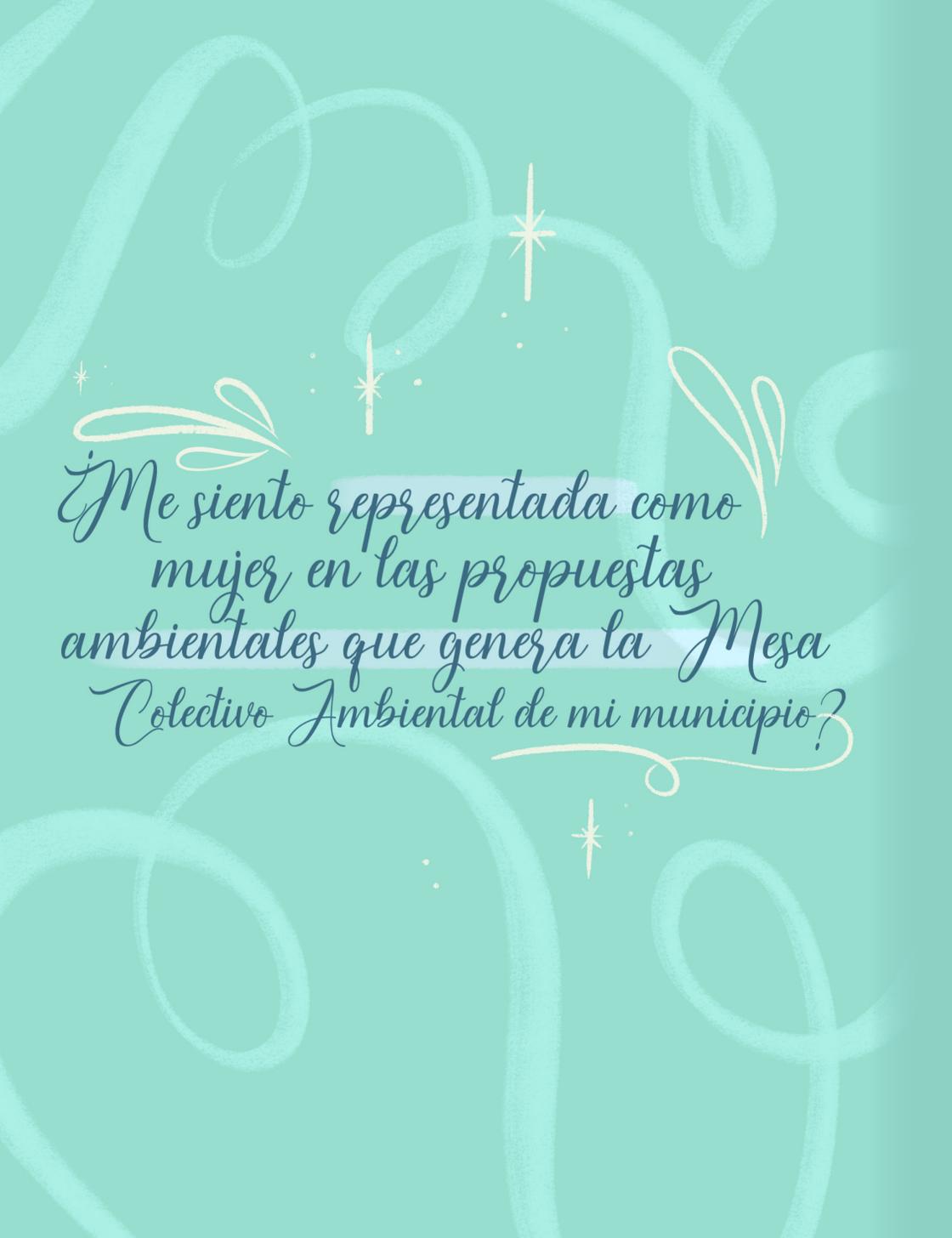


La persona que ignora o no se preocupa por la existencia de la tierra, el aire, el fuego, el agua y la vegetación no se preocupa por su propia existencia, que está interconectada con estos elementos.

- Mahavira -



Especie
Saguinus oedipus



¿Me siento representada como
mujer en las propuestas
ambientales que genera la Mesa
Colectivo Ambiental de mi municipio?



¿Qué acciones de cuidado de
la vida y la naturaleza realizo
en mi comunidad?

¿Mi familia también
se vincula a ello?

**En mi recorrido por las fuentes hídricas de
mi municipio, me llamó la atención...**



La bruma

- Amado Nervo -

*La bruma es el ensueño del agua, que se esfuma
en leve gris. ¡Tú ignoras la esencia de la bruma!
la bruma es el ensueño del agua, y en su empeño
de inmaterializarse lo vuelve todo ensueño.*

*A través de su velo mirífico, parece
como que la materia brutal se desvanece:
la torre es un fantasma de vaguedad que pasma,
todo, en su blonda envuelto, se convierte en fantasma,
y el mismo hombre que cruza por su zona quieta
se convierte en fantasma, es decir, en silueta.*

*La bruma es el ensueño del agua, que se esfuma
en leve gris. ¡Tú ignoras la esencia de la bruma,
de la bruma que sueña con la aurora lejana!
y yo dije: ¡ensalcemos a dios, oh bruma hermana!*

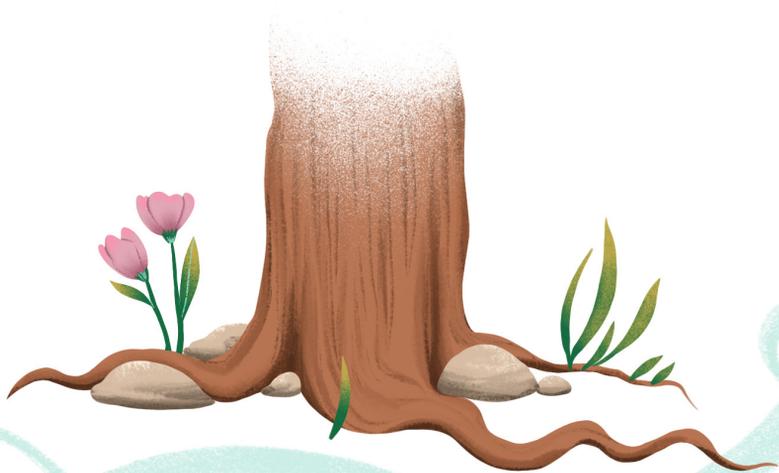
Nada es más suave o más flexible que el agua. A pesar de eso, nada se le puede resistir.

- Lao Tzu -



Especie
Erato vulcanica

Así luce el bosque que cultivo en mi relación con otros/as





*¿Cómo protegemos el agua
en mi municipio?*

Si pudiera proponer al
Concejo Municipal una ruta
para cuidar la vida de
nuestros habitantes,

¿cuál sería?



**En mi recorrido por las áreas protegidas
de mi territorio, me llamó la atención...**



Agua, vida y tierra

- Tulia de Burgos -

Yo fui estallido fuerte de la selva y el río,
y voz entre dos ecos, me levanté en las cuevas.
De un lado me estiraban las manos de las aguas,
y del otro, prendíanme sus raíces las sierras.

Cuando mi río subía su caricia silvestre
en aventuras locas con el rocío y la niebla,
con el mismo amor loco que impulsaba mi sueño,
lejos de sorprenderlo, me hospedaba en las sierras.

Pero si alguna sombra le bajaba a los ojos,
me repetía en sus aguas hasta dar en la arena,
y era mi grito nuevo como un tajo en el monte
que anegaba las calles y golpeaba las puertas.

A veces la montaña se me vestía de flores
e iniciaba en mi talle curvas de primavera.

Quién sabe en qué mañana se apretaron mis años
sobre senos y muslos y caderas de piedra!

Se treparon mis ojos al rostro de los árboles
y fueron mariposas sus vivas compañeras:
así es como en los prados voy buscando las flores,
y alas pido en las almas que a mi vida se acercan (...)"

Salv^{guarda}



Financiado por
la Unión Europea

HORIZONT₃₀₀₀



Conciudadanía
para que los derechos sean hechos



**COOPERACIÓN
AUSTRIACA PARA EL
DESARROLLO**



Dka Austria