CULTURA · CONVIVENCIA · DESARROLLO

El país que hacemos cada día

Cultura, pequeños hábitos
y una vida mejor en común



Angie Lorena Monroy

El país que hacemos cada día

Cultura, pequeños hábitos y una vida mejor en común

Angie Lorena Monroy

Primera edición digital · Colombia · 2026

Cartilla de divulgación y reflexión para jóvenes y adultos. Su punto de partida es Colombia, con una mirada hacia América Latina. Puede leerse en casa, en una biblioteca, en un salón de clase o entre vecinos.

Los apartados «Una escena para pensar» son relatos imaginados: sus personajes y diálogos no representan testimonios recogidos. Los apartados «Un caso de nuestra región» presentan experiencias documentadas. Las lecciones y propuestas son interpretaciones para conversar, no evaluaciones científicas de esos programas.

La investigación editorial consultó información pública de organismos culturales y de desarrollo, estadísticas nacionales y experiencias locales. Se evita atribuir a un solo hábito cambios económicos o sociales que tienen muchas causas. Los ejemplos históricos conservan sus fechas; no son anuncios de servicios ni garantías sobre su disponibilidad actual.

Diseño editorial de inspiración clásica: letra serif para una lectura tranquila, títulos amplios, tonos marfil, verde profundo y terracota. La ilustración de cubierta fue creada con asistencia de inteligencia artificial para esta edición.

> *Una pregunta recorre estas páginas: ¿qué parte del país empieza en la manera como tratamos a quien tenemos al lado?*

Una conversación, no un regaño

Tal vez conoces esa sensación: sales de casa de buen ánimo y, antes de llegar a tu destino, alguien se cuela, otro te grita y un trámite parece diseñado para agotarte. También ocurre lo contrario. Una persona te orienta, te devuelve algo que olvidaste o te cede espacio. El día cambia un poquito.

Este libro nace de esos pequeños encuentros. No pretende repartir medallas de buena conducta ni decidir quién merece vivir en una sociedad mejor. Busca entender cómo aprendemos a convivir y por qué algunas costumbres nos ayudan mientras otras nos hacen daño.

Aquí encontrarás catorce temas. Cada uno empieza con una escena imaginada, explica una idea en palabras sencillas, presenta un caso real y termina con preguntas y una acción posible. Puedes leer en orden o empezar por el asunto que más te incomode.

Incomodarse no siempre es malo. A veces significa que una pregunta encontró una costumbre que nunca habíamos revisado. Si reconoces algo tuyo, respira. Cambiar no exige haber sido perfecto: exige estar dispuesto a mirar.

No todos disponemos del mismo tiempo, dinero o seguridad. Por eso las propuestas deben adaptarse a la vida real. Un gesto personal puede abrir una puerta; las instituciones tienen que ayudar a que esa puerta permanezca abierta.

> *Mientras lees, pregúntate: «¿Qué hago por costumbre? ¿A quién le facilita la vida? ¿A quién se la complica?».*

Un recorrido por lo cotidiano

Antes de empezar 3

Análisis general 5

01 Lo nuestro también puede cambiar 7

02 La palabra también construye 9

03 Ganar un puesto, perder un acuerdo 11

04 Tu afán no viaja solo 13

05 Se puede disentir sin destruir 15

06 Mi celebración, tu madrugada 17

07 La bolsa no desaparece 19

08 La casa no se organiza sola 21

09 Antes del acento, la persona 23

10 Antes de reenviar, respira 25

11 El precio no cuenta toda la historia 27

12 Quejarse puede ser el comienzo 29

13 Ayudar sin dejar siempre a los mismos 31

14 Aprendemos lo que vemos 33

Conclusiones del recorrido 35

Siete días para empezar 36

Para leer en grupo 37

La cultura también vive en la fila

Cuando decimos «cultura», solemos pensar en música, comida, fiestas y libros. Todo eso cuenta. Pero también cuenta cómo damos una noticia, cómo repartimos el trabajo de la casa o qué hacemos cuando nadie nos está mirando.

La cultura es una forma compartida de entender la vida. Incluye costumbres, valores, creencias y maneras de relacionarnos. No es una caja cerrada: cambia con las generaciones, las migraciones, la escuela, el trabajo y las experiencias que nos marcan.

Un país se desarrolla cuando las personas amplían sus posibilidades de vivir bien: aprender, trabajar con dignidad, estar seguras, participar y cuidar su entorno. Producir más puede ayudar, pero no cuenta toda la historia. También importa quién recibe los beneficios y quién sigue esperando.

La cultura influye porque orienta nuestras decisiones. Si cumplir acuerdos se valora, colaborar resulta más fácil. Si burlarse de una diferencia da prestigio, algunas personas se quedan por fuera. Si cuidar se considera tarea exclusiva de las mujeres, sus oportunidades pueden reducirse.

Eso no significa que la pobreza sea una falla cultural. La desigualdad, la violencia, el acceso a servicios y las decisiones públicas condicionan lo que podemos hacer. Tampoco significa que una región sea superior a otra. Dentro de una misma ciudad conviven muchas formas de vivir.

> *La pregunta útil no es «¿qué pueblo es mejor?», sino «¿qué prácticas permiten que más personas vivan con dignidad?».*

Del gesto a la vida en común

Un hábito cotidiano puede parecer pequeño porque ocurre una sola vez. Su importancia aparece cuando muchas personas lo repiten y los demás empiezan a esperar ese comportamiento.

Cinco caminos por los que influimos

- Confianza. Cumplir una promesa permite organizarse con menos incertidumbre. Incumplir sin explicación obliga a otros a protegerse.
- Cooperación. Respetar turnos y acuerdos ayuda a coordinar recursos compartidos. Si cada quien busca una ventaja inmediata, el conjunto puede perder.
- Oportunidades. Reconocer capacidades sin prejuicios abre puertas al estudio, al empleo y a la participación.
- Cuidado. Repartir tareas y proteger el entorno hace más sostenible la vida. Cuando el costo queda escondido, alguien termina pagándolo.
- Voz pública. Escuchar, verificar información y pedir cuentas mejora las condiciones para decidir juntos.

Estas relaciones funcionan en ambos sentidos. Una institución que cumple favorece la confianza; una que falla puede alimentar la desconfianza. Un espacio bien diseñado facilita cuidarlo; uno abandonado vuelve más difícil sostener los acuerdos.

Por eso una campaña de buenas maneras resulta insuficiente si no hay transporte confiable, atención digna, lugares accesibles o respuestas claras. El cambio cultural necesita ejemplos, condiciones prácticas y reglas que se apliquen con justicia.

Una conclusión acompañará el recorrido: nuestras acciones importan, aunque no expliquen por sí solas el destino de un país. Podemos mejorar hábitos y, al mismo tiempo, exigir que quienes tienen más poder cumplan su parte.

Lo nuestro también puede cambiar

Una escena para pensar

En un almuerzo familiar, Samuel propone que los hombres laven la loza. Su tío se ríe: «Aquí siempre lo han hecho las mujeres». La abuela deja la taza sobre la mesa y responde: «Aquí también cocinábamos con leña. No todo lo de antes tiene que quedarse».

La conversación sigue entre risas. Nadie deja de querer sus comidas ni sus historias por cambiar una tarea. Esa tarde, Samuel descubre que una tradición puede ser querida y revisada al mismo tiempo.

La idea en palabras sencillas

A veces usamos «así somos» como una explicación que termina la conversación. Pero una costumbre no es una orden eterna. La aprendimos de alguien y podemos transmitirla de otra manera.

Hay tradiciones que unen: preparar una receta, cantar juntos, recordar a quienes ya no están. Otras necesitan cambiar porque excluyen, humillan o cargan a una persona con el trabajo de todas. Preguntar por sus efectos no borra nuestra identidad.

También hay diferencias dentro de lo que llamamos «lo nuestro». No todas las familias colombianas celebran igual, hablan igual o tienen las mismas creencias. Un acento no resume una personalidad. Un plato típico no vuelve idénticas a quienes lo comparten.

El desarrollo necesita esa combinación: memoria para saber de dónde venimos y libertad para imaginar cómo queremos vivir. Aprender algo nuevo no exige avergonzarnos del pasado. Podemos agradecer lo que recibimos y modificar lo que hace daño.

Celebrar y revisar

Un caso de nuestra región

El Carnaval de Barranquilla reúne danzas, músicas, artesanías y expresiones con aportes indígenas, africanos y europeos. Fue proclamado por la UNESCO en 2003 y quedó inscrito en su Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial en 2008.

La descripción de este patrimonio reconoce tanto su importancia cultural como la tensión que puede producir su comercialización. Celebrar una tradición y preguntarse cómo proteger a quienes la mantienen son asuntos que pueden ir juntos.

Lo que este caso nos invita a pensar

Una fiesta también depende del trabajo de músicos, costureras, artesanos y organizadores. La identidad puede generar oportunidades, pero vale preguntar cómo se reparten sus beneficios y quién tiene voz sobre su futuro.

Esta es una interpretación del caso, no una afirmación de que todas las personas vinculadas al carnaval viven la misma experiencia. La cultura es valiosa por su sentido y por los vínculos que crea, además de sus posibles ingresos.

Preguntas que mueven la conversación

¿Qué tradición de tu familia conservarías con cariño y cuál cambiarías sin culpa?

¿Cuántas veces has defendido un comportamiento solo porque «siempre se ha hecho así»?

¿Quién trabaja para que los demás disfruten una celebración?

Un paso pequeño

Pregúntale a alguien de otra generación por una costumbre que haya cambiado. Escucha primero. Después propongan una tradición nueva que permita participar a más personas.

> *Una identidad viva puede conservar sus raíces y cambiar de rumbo.*

La palabra también construye

Una escena para pensar

Doña Rosa encarga un arreglo para su tienda. El técnico promete llegar el martes, pero aparece el viernes sin avisar. Ella tuvo que cerrar dos mañanas para esperarlo. «Lo importante es que vine», dice él. Rosa piensa en los clientes que perdió y en las veces que miró el reloj.

La siguiente vez le cuesta contratar a otra persona. Pide más comprobantes y llama varias veces. El nuevo técnico no causó el problema, pero recibe parte de esa desconfianza.

La idea en palabras sencillas

Confiar es esperar que alguien actuará de una manera razonablemente previsible. No equivale a creer cualquier cosa. Podemos confiar y pedir un recibo, dejar un acuerdo por escrito o comprobar una información.

Cuando una promesa se cumple, otros pueden planear. Cuando se rompe sin explicación, aparece un costo invisible: más llamadas, más controles, más tiempo perdido y menos ganas de colaborar.

La confianza también depende de la respuesta al error. Decir «no puedo llegar, propongo otra fecha» cuida más la relación que desaparecer. Reconocer el perjuicio y repararlo vale más que exigir comprensión automática.

Las instituciones participan en esta historia. Una oficina que informa plazos reales y explica una demora permite organizarse. Una que ofrece respuestas contradictorias vuelve cada trámite una apuesta.

La confianza no nace de pedirle a la gente que sea ingenua. Se fortalece cuando las personas y las organizaciones dan razones para creerles, y cuando hay maneras justas de reclamar si no cumplen.

Cumplir, explicar, reparar

Un caso de nuestra región

En 2022, el Banco Interamericano de Desarrollo publicó un estudio regional sobre la relación entre confianza, cohesión social y crecimiento. Su análisis señala que la desconfianza dificulta la colaboración, la inversión y la relación entre ciudadanía e instituciones.

También plantea que los gobiernos pueden ayudar con compromisos comprensibles, capacidad para cumplirlos y mejores mecanismos institucionales. La responsabilidad, entonces, no queda únicamente en el comportamiento individual.

Lo que este caso nos invita a pensar

Si un negocio entrega lo prometido, puede sostener una relación. Si una entidad responde con claridad, puede facilitar la cooperación. Son ejemplos de cómo una experiencia concreta influye en la expectativa sobre el siguiente encuentro.

No todos los incumplimientos son engaños. Puede haber enfermedad, dificultades de transporte o una falla del servicio. La diferencia está en cómo se comunica, se asume el impacto y se busca una solución.

Preguntas que mueven la conversación

¿Pides que confíen en ti mientras prometes cosas que no puedes cumplir?

¿Qué debería hacer una institución para recuperar tu confianza después de fallarte?

¿Qué error podrías reconocer hoy sin añadir una excusa para cada detalle?

Un paso pequeño

Revisa un compromiso pendiente. Si puedes cumplirlo, fija una fecha realista. Si no puedes, avisa antes de que la otra persona tenga que perseguirte. Propón una reparación proporcional al daño.

> *Una palabra cumplida no arregla todo, pero vuelve más posible el siguiente acuerdo.*

Ganar un puesto, perder un acuerdo

Una escena para pensar

Andrés ve a un conocido cerca de la entrada y se mete a su lado. «Es un momentico», dice. Detrás hay una mujer que pidió permiso en el trabajo, un hombre con dolor de rodilla y un estudiante que va a perder una clase.

Andrés no conoce sus historias. Para él, la fila es un obstáculo. Para los demás, es el acuerdo que les permite esperar sin pelear por cada lugar.

La idea en palabras sencillas

La viveza suele venderse como inteligencia: conseguir una ventaja, evitar una obligación o usar un contacto para saltarse un proceso. Pero una habilidad deja de ser admirable cuando traslada su costo a otras personas.

La creatividad resuelve problemas; el abuso los mueve de sitio. Inventar una manera más clara de organizar turnos ayuda. Colarse porque conocemos a quien atiende obliga a alguien más a esperar.

También hay excepciones justas. Una prioridad por discapacidad, edad o una urgencia no es lo mismo que un privilegio escondido. La diferencia es que la prioridad responde a una necesidad reconocida y puede explicarse a todos.

Los sistemas deben ayudar: turnos visibles, atención suficiente e información sencilla. No basta con exigir paciencia cuando una fila permanece inmóvil durante horas. Aun así, una falla del servicio no vuelve justo perjudicar a quienes también la están soportando.

Si aplaudimos cada atajo, enseñamos que cumplir es cosa de ingenuos. Si valoramos soluciones que incluyen a otros, cambiamos lo que nuestra comunidad entiende por ser hábil.

El cruce que nadie podía usar

Un caso de nuestra región

En julio de 2016, Bogotá presentó la campaña «Dale ritmo a Bogotá». Una de sus ideas era evitar que los conductores entraran en una intersección si no podían salir de ella, incluso teniendo luz verde.

La iniciativa combinaba pedagogía y normas para recordar algo sencillo: ocupar un cruce sin espacio adelante puede impedir el paso de otros. La publicación de lanzamiento describe sus objetivos; por sí sola no demuestra cuánto cambió el tráfico.

Lo que este caso nos invita a pensar

La lógica se parece a la de la fila. «Yo alcancé a entrar» puede convertirse en «ahora nadie avanza». Una ventaja aparente para una persona puede dificultar el funcionamiento del conjunto.

Respetar el acuerdo necesita un entorno que lo haga posible: señales claras, organización y aplicación justa de las reglas. La convivencia mejora cuando sabemos qué se espera y vemos que el trato no depende de contactos.

Preguntas que mueven la conversación

¿Llamas corrupción al privilegio de otros y «una ayudita» al tuyo?

¿Qué ventaja tuya se sostiene sobre el tiempo o el esfuerzo de alguien más?

¿Celebrarías el mismo atajo si te dejara de último?

Un paso pequeño

Durante una semana, renuncia a un privilegio informal que perjudique a otra persona. Si el procedimiento es injusto, propón mejorarlo para todos. No uses a quien espera detrás como pago de tu inconformidad.

> *Ser hábil también puede significar encontrar una salida que no cierre la puerta a los demás.*

Tu afán no viaja solo

Una escena para pensar

Lucía llega tarde al trabajo. Su bus quedó atrapado en un trancón y el siguiente venía lleno. El jefe dice que le falta disciplina. Al día siguiente, él empieza una reunión cuarenta minutos después y nadie lo cuestiona.

Lucía no busca que todas las demoras se permitan. Quiere que se miren las condiciones y que el respeto por el tiempo funcione en ambas direcciones.

La idea en palabras sencillas

El tiempo es una parte de nuestra vida que no podemos devolver. Una demora puede afectar el descanso, el cuidado de un familiar o un ingreso. Por eso avisar, planear y ofrecer plazos honestos tiene valor.

Sin embargo, la puntualidad no depende solo de la voluntad. Un transporte irregular, una distancia larga o una tarea de cuidado inesperada pueden alterar un plan. Confundir todas las demoras con desinterés produce juicios injustos.

La pregunta es qué estaba bajo nuestro control. Tal vez podíamos salir antes; tal vez era imposible. Tal vez podíamos enviar un aviso. También conviene preguntar qué debería cambiar en el sistema para que llegar no sea una carrera diaria.

En la calle, el afán suele volverse agresión: pitar, cerrar el paso, empujar para subir. Sentir urgencia no nos da más derecho sobre la vía. Una persona que camina despacio no está estorbando: está usando un espacio que también le pertenece.

El desarrollo incluye poder desplazarnos y organizar el día sin que cada recorrido desgaste nuestra salud, nuestros vínculos o nuestras oportunidades.

La calle puede servir para encontrarnos

Un caso de nuestra región

La Ciclovía de Bogotá tuvo un primer ensayo ciudadano el 15 de diciembre de 1974. Con el tiempo se convirtió en un programa organizado para abrir vías al disfrute de peatones y ciclistas.

Su historia muestra que la calle puede imaginarse de otra manera: además de conectar destinos, puede albergar recreación y encuentro. Su funcionamiento depende de organización pública y de acuerdos entre quienes participan.

Lo que este caso nos invita a pensar

La forma de usar una vía también es cultural. Aprendemos quién parece tener prioridad y qué actividades consideramos normales. Cambiar un uso abre la posibilidad de aprender otros comportamientos.

Compartir un espacio exige observar a quien se mueve a otro ritmo. El disfrute de una persona no debería depender del miedo de otra. Esa reflexión sirve para una ciclovía, un andén, una escalera o la salida de un colegio.

Preguntas que mueven la conversación

¿Qué demora tuya justificas fácilmente, pero no toleras cuando viene de alguien más?

¿Diseñamos la ciudad para quien corre o para todas las maneras de moverse?

¿Cuándo fue la última vez que un trayecto te permitió disfrutar, en vez de resistir?

Un paso pequeño

En tu próximo recorrido, evita bloquear un paso y permite que otros circulen a su ritmo. Si organizas una reunión, respeta su hora de inicio y de cierre. Pregunta qué obstáculos enfrentan quienes asisten.

> *Respetar el tiempo incluye comprender sus obstáculos y dejar de imponer demoras evitables.*

Se puede disentir sin destruir

Una escena para pensar

En el grupo de la familia, alguien publica una opinión política. En pocos minutos aparecen «ignorante», «vendido» y «usted siempre igual». Camila intenta explicar su desacuerdo, pero termina defendiendo su dignidad en lugar de hablar del tema.

Al día siguiente todos se saludan como si nada. Sin embargo, una persona ya no quiere participar. La conversación siguió para algunos; para ella, la puerta se cerró.

La idea en palabras sencillas

Los conflictos son normales. Tenemos experiencias, intereses y creencias diferentes. La convivencia no exige pensar igual. Exige encontrar maneras de discutir sin convertir a la otra persona en un blanco.

Una crítica puede describir un hecho: «Interrumpiste tres veces». Un ataque pretende definir a alguien por completo: «No sirves para escuchar». La primera permite hablar de lo ocurrido; el segundo invita a defenderse o a devolver el golpe.

Podemos bajar el ritmo, pedir turno y comprobar si entendimos. «¿Eso es lo que quisiste decir?» evita responder a una idea que la otra persona nunca sostuvo. También podemos reconocer que no sabemos suficiente.

Escuchar no significa tolerar amenazas ni aceptar humillaciones. Cuando hay intimidación, la prioridad es protegerse y buscar apoyo. Un diálogo solo resulta útil si existen condiciones mínimas de seguridad y respeto.

Las palabras forman parte del ambiente en que estudiamos, trabajamos y participamos. Si preguntar produce vergüenza, muchas voces desaparecen. Si disentir es posible, aparecen más ideas y más maneras de resolver un problema.

Aprender el respeto con otros lenguajes

Un caso de nuestra región

En 2016, una publicación distrital describió «Mimos por la paz», una iniciativa del colegio Prado Veraniego, en Suba, Bogotá. Estudiantes usaban gestos y carteles para promover acciones como dialogar antes de pelear, respetar turnos y cuidar el entorno.

El relato del proyecto presenta una apuesta pedagógica y la experiencia de sus participantes. No permite afirmar, por sí solo, que la actividad haya eliminado los conflictos del colegio.

Lo que este caso nos invita a pensar

Una norma puede enseñarse mediante una experiencia que despierte atención. El humor, el arte y el ejemplo ofrecen maneras de hablar de convivencia sin reducirla a un sermón.

Pero el recurso importa tanto como el trato. Una actividad educativa no debería ridiculizar a alguien para enseñarle a respetar. Podemos corregir una conducta y cuidar, al mismo tiempo, la dignidad de quien se equivocó.

Preguntas que mueven la conversación

- *¿Quieres comprender a quien piensa distinto o solo encontrar dónde atacarlo?*
- *¿Qué conversación evitas porque temes que te humillen?*
- *¿Qué palabras tuyas te costaría escuchar dirigidas a una persona que quieres?*

Un paso pequeño

En un desacuerdo seguro, prueba tres frases: «Esto fue lo que entendí», «en este punto no coincido» y «propongo que hagamos esto». Si te exaltas, pide una pausa y acuerda cuándo retomar.

> *Una conversación puede ser firme y amable. La firmeza no necesita insultos.*

Mi celebración, tu madrugada

Una escena para pensar

Julián celebra su cumpleaños con música. En el apartamento de al lado, Elena acaba de volver de un turno nocturno. Baja a pedir que reduzcan el volumen. «Una vez al año no hace daño», responde un invitado.

Para él es una noche especial. Para Elena es el descanso que necesita antes de volver a trabajar. Ninguno puede leer la vida del otro a través de una pared.

La idea en palabras sencillas

Compartir un lugar implica que nuestras decisiones pueden atravesar los límites de nuestra casa. El sonido, el humo y los objetos en un pasillo alcanzan a personas que no eligieron participar.

No se trata de vivir sin alegría. Podemos celebrar pensando en el horario, la duración y el entorno. Avisar ayuda a organizarse, pero no convierte cualquier molestia en aceptable: quien recibió el aviso sigue teniendo necesidades.

Un parque también reúne usos diferentes. Hay quien juega, vende, conversa, camina o necesita sentarse. Organizar esa convivencia exige reconocer esas vidas y evitar que una actividad expulse automáticamente a las demás.

La infraestructura y la gestión cuentan. Tener baños, iluminación, mantenimiento y lugares para actividades ruidosas facilita acuerdos. Si faltan, el conflicto no puede explicarse únicamente por «mala educación».

La costumbre de preguntar «¿a quién alcanza lo que hago?» puede cambiar nuestra relación con el espacio. La libertad de disfrutar crece cuando aprendemos a hacerle lugar a la vida que ocurre cerca.

Un parque se hace entre muchos

Un caso de nuestra región

La estrategia Cultura Parque, de Medellín, propone actividades artísticas y pedagógicas en parques y plazas para trabajar confianza, convivencia y cuidado compartido del espacio público.

Su descripción institucional resalta la diversidad de quienes habitan esos lugares y la construcción de acuerdos. Presenta una manera de abordar la convivencia; no prueba que todos los conflictos de uso se hayan resuelto.

Lo que este caso nos invita a pensar

Cuidar un parque no consiste únicamente en pedir que nadie lo dañe. También significa permitir que distintas personas lo disfruten y puedan participar en las decisiones sobre su uso.

Cuando discutimos por ruido o por una actividad, conviene identificar qué necesita cada parte y qué ajustes son posibles. Un acuerdo concreto sirve más que una acusación sobre «la gente de ese barrio».

Preguntas que mueven la conversación

¿Tu forma de disfrutar deja espacio para que otro descanse?

¿Has llamado «amargada» a una persona sin preguntar qué necesita?

¿Quiénes casi nunca son consultados cuando se decide cómo usar un lugar común?

Un paso pequeño

Antes de organizar una actividad, define horarios, limpieza y formas de reducir molestias. Habla con quienes pueden verse afectados. Si un conflicto escala o hay amenazas, busca apoyo de la administración o de los canales institucionales de tu localidad.

> *El espacio compartido necesita acuerdos que puedan explicarse y revisarse.*

La bolsa no desaparece

Una escena para pensar

María termina una bebida y deja el vaso junto a una caneca llena. «Alguien lo recoge», piensa. Una ráfaga lo lleva hacia la calle. Más tarde, un trabajador de limpieza lo recoge junto con otros residuos mojados.

La historia del vaso no terminó cuando María dejó de verlo. Solo cambió la persona que tuvo que hacerse cargo.

La idea en palabras sencillas

Lo que desechamos sigue existiendo. Puede requerir transporte, clasificación, limpieza o tratamiento. Su recorrido conecta nuestras casas con trabajadores, barrios, fuentes de agua y lugares de disposición.

Cuidar no exige saberlo todo desde el primer día. Podemos empezar por reducir compras innecesarias, reutilizar cuando sea apropiado y consultar cómo se separan los residuos en nuestro municipio.

La separación necesita condiciones reales. No sirve pedir un comportamiento sin explicar qué materiales se reciben o sin garantizar una ruta. Las empresas y las autoridades tienen responsabilidades sobre productos, empaques, información y servicios.

Los recicladores de oficio no son una extensión invisible de una caneca. Son trabajadores con conocimientos y necesidades. Entregar materiales aprovechables en buenas condiciones, según las orientaciones locales, puede facilitar su labor. Tratarles con respeto también importa.

Una jornada de limpieza puede ayudar, pero su efecto será limitado si cada semana se repite el abandono. El cuidado necesita rutinas sostenibles y una respuesta organizada. Lo común se deteriora cuando suponemos que siempre habrá alguien que pague con su esfuerzo lo que nosotros evitamos.

Reconocer a quienes aprovechan lo que dejamos

Un caso de nuestra región

En Bogotá, la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos desarrolla acciones relacionadas con el aprovechamiento de residuos y acompaña a organizaciones de recicladores de oficio. Entre sus líneas de trabajo figuran formación, consumo responsable y fortalecimiento de esas organizaciones.

Esta experiencia permite ver el manejo de residuos como un asunto de servicios públicos, trabajo y organización, además de comportamiento doméstico.

Lo que este caso nos invita a pensar

La relación con un reciclador puede comenzar con una pregunta sencilla: «¿Qué materiales recibe y cómo conviene entregarlos?». Escuchar su conocimiento ayuda a evitar suposiciones.

También necesitamos preguntar qué hace el sistema cuando no cumple. Si faltan rutas, información o lugares adecuados, señalar al vecino no basta. La responsabilidad compartida incluye exigir soluciones a quienes prestan y organizan los servicios.

Preguntas que mueven la conversación

¿Qué problema desaparece de tu vista y reaparece en el trabajo de otra persona?

¿Conoces el nombre de alguien que recoge o aprovecha tus residuos?

¿Compras algo por pocos minutos de comodidad sin pensar en su recorrido posterior?

Un paso pequeño

Identifica las orientaciones de separación de tu municipio y habla con una organización o persona recicladora de tu sector. Ajusta una práctica concreta. Evita dejar materiales peligrosos o cortantes mezclados: consulta su manejo adecuado.

> *Cuidar empieza por recordar que lo que sale de nuestra casa llega a algún lugar.*

La casa no se organiza sola

Una escena para pensar

Paola quiere inscribirse en un curso. Su familia le dice que aproveche el tiempo, pero a ella le corresponde recordar medicamentos, preparar comida y acompañar las tareas de los niños. Cuando pide apoyo, escucha: «Dinos en qué te ayudamos».

No necesita únicamente manos. También necesita dejar de ser la persona que planea, recuerda y supervisa todo. Su curso no compite con la falta de ganas: compite con una jornada que parece no terminar.

La idea en palabras sencillas

Cuidar sostiene la vida. Incluye alimentar, acompañar, limpiar y atender necesidades. También incluye anticipar lo que hará falta. Muchas veces ese trabajo se vuelve invisible porque no aparece en una factura ni termina con un horario fijo.

Cuando la carga se distribuye de forma desigual, algunas personas tienen menos tiempo para estudiar, descansar o conseguir ingresos. No es una cuestión menor: afecta las oportunidades del hogar y de la sociedad.

«Ayudar» puede ser un primer paso, pero compartir responsabilidad va más lejos. Significa aprender una tarea, organizarla y cumplirla sin esperar instrucciones cada vez. Nadie nace sabiendo llevar una casa: se aprende.

El reparto debe considerar edad, salud y disponibilidad. No todas las personas pueden realizar lo mismo. Tampoco corresponde poner sobre los niños responsabilidades que les quiten estudio y descanso.

La solución combina acuerdos familiares con servicios y condiciones de trabajo compatibles con el cuidado. Reconocer el esfuerzo es valioso; liberar tiempo y ofrecer apoyos concretos puede cambiar posibilidades.

El tiempo propio también es una oportunidad

Un caso de nuestra región

La Encuesta Nacional de Uso del Tiempo del DANE para 2020–2021 registró una mayor dedicación femenina al trabajo no remunerado. Es una fotografía de ese periodo, no una descripción de cada hogar ni una cifra actual.

En Bogotá, las Manzanas del Cuidado articulan servicios para personas cuidadoras y para quienes requieren cuidado. Su oferta ha incluido educación, bienestar y actividades de respiro. El caso reconoce que disponer de tiempo propio requiere apoyos, además de voluntad.

Lo que este caso nos invita a pensar

Si una mujer deja de estudiar porque alguien necesita atención, decirle «organízate mejor» puede ocultar el problema. Antes de aconsejarle, conviene preguntar quién puede compartir la tarea y qué servicios podrían apoyar.

El cuidado no pierde su valor cuando se reparte. Lo que cambia es la posibilidad de que quien cuida también tenga una vida propia.

Preguntas que mueven la conversación

¿Quién recuerda lo que tú solo haces cuando te lo piden?

¿El descanso de tu casa está disponible para todos o depende del trabajo de una sola persona?

¿Qué sueño familiar lleva años esperando porque nadie comparte una tarea?

Un paso pequeño

Hagan una lista de tareas, incluyendo planear y recordar. Repartan responsabilidades completas durante una semana. Revisen si alguien sigue coordinándolo todo y ajusten sin convertir el ejercicio en una competencia de cansancio.

> *El amor cuida mejor cuando no deja a una persona agotada para sostener a todas.*

Antes del acento, la persona

Una escena para pensar

En una entrevista, Natalia escucha que «la gente de su región es poco seria». Todavía no le han preguntado por su experiencia. Lleva certificados y propuestas, pero siente que primero debe defender su lugar de nacimiento.

Al salir, oye a otra candidata recibir elogios por parecerse a quienes ya trabajan allí. El proceso había empezado a decidir antes de conocer las capacidades.

La idea en palabras sencillas

Un prejuicio es una idea previa que usamos para juzgar a alguien sin conocerle suficientemente. Puede parecer un chiste, una intuición o una costumbre. Su efecto se vuelve concreto cuando limita una oportunidad.

La nacionalidad, el color de piel, el género, la edad, una discapacidad o un acento no cuentan toda la historia de una persona. Usarlos como explicación automática nos hace perder información y puede producir exclusión.

Incluir no significa ignorar problemas. Significa describir conductas específicas y buscar respuestas justas sin responsabilizar a un grupo entero. Podemos hablar de seguridad o empleo sin convertir una identidad en una acusación.

La diversidad tampoco garantiza armonía por sí sola. Necesita acceso, respeto y reglas. Invitar a alguien a un encuentro no sirve demasiado si el lugar es inaccesible o si se ridiculiza su manera de hablar.

Un país desperdicia posibilidades cuando solo escucha a quienes se parecen a los que ya deciden. Reconocer capacidades y necesidades distintas amplía las personas que pueden aportar y beneficiarse de la vida en común.

Hacer lugar sin exigir que todos sean iguales

Un caso de nuestra región

ACNUR lanzó Somos Panas Colombia en diciembre de 2017 para reducir expresiones de xenofobia y promover solidaridad entre colombianos y venezolanos. La campaña ha desarrollado contenidos y actividades orientados a cuestionar prejuicios y favorecer el encuentro.

El caso muestra un esfuerzo de comunicación e integración. Conocer su existencia no equivale a afirmar que la discriminación desapareció ni que una campaña puede resolver por sí sola los desafíos migratorios.

Lo que este caso nos invita a pensar

El encuentro puede permitir que una etiqueta se convierta en una historia con nombre. Pero la buena voluntad debe acompañarse de condiciones: acceso a información, servicios y oportunidades, junto con reglas justas para todos.

No necesitamos sentirnos idénticos para reconocernos como personas. Podemos aprender sobre una experiencia distinta sin pedir que quien la vivió represente a toda su comunidad.

Preguntas que mueven la conversación

¿Qué juicio has repetido sobre un grupo sin conocer a sus integrantes?

¿Aceptarías que evaluaran tu capacidad por el lugar donde naciste?

¿Qué barrera de tu entorno no ves porque nunca te ha impedido entrar?

Un paso pequeño

Cambia una generalización por una descripción precisa. En lugar de «ellos son así», explica qué conducta observaste y de quién. Revisa una barrera de acceso en tu casa, trabajo o encuentro comunitario.

> *Conocer una historia no resuelve todos los desacuerdos, pero puede volverlos más humanos.*

Antes de reenviar, respira

Una escena para pensar

Héctor recibe un audio: «Están robando niños cerca del colegio». Se asusta y lo envía a cinco grupos. Horas después descubre que era una grabación antigua de otro lugar. Trata de corregir, pero algunas personas ya publicaron nombres y fotografías.

Héctor quiso proteger. Su intención era buena; la información, no. Una advertencia sin verificar puede dejar daños que no se deshacen con borrar el mensaje original.

La idea en palabras sencillas

Lo que compartimos participa en la vida de otras personas. Puede informar, acompañar y organizar ayuda. También puede sembrar miedo, difundir una acusación o exponer a alguien.

La emoción es una señal para detenernos. Si un contenido nos exige actuar de inmediato, conviene preguntar quién lo produjo, cuándo ocurrió y qué evidencia aporta. Muchos mensajes parecen claros porque omiten precisamente esas respuestas.

Una imagen convincente no garantiza que el hecho sea real. Puede estar fuera de contexto, editada o generada con herramientas digitales. Comparar fuentes y buscar la publicación original ayuda más que decidir por lo impactante que se ve.

Si cometemos un error, corregir también es una responsabilidad. Podemos avisar en los mismos grupos donde compartimos y explicar qué parte no estaba confirmada. No hace falta humillarnos ni defender el mensaje por orgullo.

La convivencia digital mejora cuando tratamos la información como algo que afecta vidas, no como un objeto que circula sin dueño ni consecuencias.

Información para decidir mejor

Un caso de nuestra región

En abril de 2026, la oficina regional de la UNESCO en Montevideo presentó una publicación sobre integridad de la información y alfabetización mediática en América Latina y el Caribe. Destaca que no basta con acceder a información: también importa poder analizar su calidad y usarla responsablemente.

El trabajo reúne experiencias de Chile, México y Uruguay y considera el papel de las instituciones, las plataformas y las capacidades ciudadanas. Su enfoque ayuda a mirar la desinformación como un desafío compartido.

Lo que este caso nos invita a pensar

Aprender a verificar no consiste en sospechar de todo. Consiste en distinguir entre un dato confirmado, una interpretación y algo que todavía no sabemos. Decir «no está verificado» puede ser más responsable que llenar el vacío con una conclusión.

También necesitamos instituciones que informen con claridad y respondan dudas. Un silencio prolongado deja espacio para versiones difíciles de comprobar.

Preguntas que mueven la conversación

¿Qué mensaje compartiste porque coincidía contigo, sin revisar si era verdadero?

¿Te parece suficiente decir «solo lo reenvié» cuando alguien termina señalado?

¿Corriges con la misma rapidez con la que difundiste?

Un paso pequeño

Antes de compartir una alerta, busca fecha, lugar, origen y confirmación independiente. Si contiene una acusación o datos personales, evita difundirla sin fundamento. Si no logras verificarla, conserva la duda en vez de convertirla en certeza.

> *Una pausa breve puede cuidar más que cien reenvíos hechos con afán.*

El precio no cuenta toda la historia

Una escena para pensar

Daniel regatea con una artesana hasta pedirle que venda por debajo del costo. Después paga sin discutir una bebida de una cadena. «Es que a ella sí se le puede negociar», comenta.

La artesana hace cuentas: materiales, transporte y horas. Quiere vender, pero aceptar significaría trabajar sin recuperar lo que puso. Daniel veía un objeto; ella estaba sosteniendo un oficio.

La idea en palabras sencillas

Comprar conecta necesidades, trabajo y decisiones. El precio importa, especialmente cuando el dinero es escaso. También importan la calidad, el tiempo de producción y las condiciones de quienes participan.

Negociar no es necesariamente abusar. Puede ser una conversación transparente en la que ambas partes deciden. El problema aparece cuando aprovechamos la necesidad ajena para exigir condiciones que no aceptaríamos para nuestro propio trabajo.

Apoyar un negocio local tampoco significa comprar cualquier cosa ni pagar un precio imposible. Podemos pedir información, comparar, solicitar un comprobante y buscar calidad. Un comercio cercano debe responder por lo que ofrece, como cualquier otro.

La cultura del trabajo incluye cómo contratamos, pagamos, aprendemos y tratamos a quien presta un servicio. Una empresa que exige respeto hacia el cliente también necesita practicarlo con su equipo.

El desarrollo se relaciona con producir y vender, pero además con construir relaciones económicas donde los acuerdos sean comprensibles y los costos no se escondan sobre la persona con menos capacidad de negociar.

Campo y ciudad pueden conversar

Un caso de nuestra región

Los Mercados Campesinos de Bogotá buscan abrir canales de comercialización para pequeños productores y transformadores de alimentos de la ciudad y la región central. La iniciativa promueve encuentros directos, asociatividad e intercambio de saberes.

Es una experiencia que conecta consumo urbano con producción rural. Su existencia no garantiza que todos los productores obtengan el mismo resultado ni que desaparezcan los problemas del campo.

Lo que este caso nos invita a pensar

Conocer a quien produce permite preguntar por la temporada, el proceso y las dificultades. Esa información puede ampliar nuestra idea del valor de un alimento.

Los intermediarios tampoco son malos por definición: algunos cumplen funciones necesarias de transporte, almacenamiento o distribución. La pregunta es si los acuerdos son transparentes y si cada participante recibe un trato justo.

Preguntas que mueven la conversación

¿Qué trabajo te parece caro hasta que te toca hacerlo?

¿Pagas a tiempo a quien depende de ese dinero?

¿Exiges a un pequeño negocio cosas que nunca le pedirías a una empresa grande?

Un paso pequeño

En tu próxima compra, pregunta cómo se produjo lo que llevas y qué condiciones tiene la venta. Si contratas un servicio, acuerda alcance, precio y plazo de pago. Si hay un problema, reclama con claridad sin atacar la dignidad de quien atiende.

> *Detrás de un producto hay una cadena de personas, conocimientos y esfuerzos.*

Quejarse puede ser el comienzo

Una escena para pensar

En una reunión del barrio, se discute si arreglar una cancha o mejorar un sendero. Mauricio llega convencido de que la cancha debe ser la prioridad. Una vecina explica que el sendero oscuro dificulta su regreso del trabajo.

Él nunca lo había usado de noche. De pronto comprende que conocer el barrio no significa conocer todas las vidas que lo recorren.

La idea en palabras sencillas

Participar es intervenir en asuntos que compartimos. Puede significar presentar una propuesta, escuchar a otros, elegir representantes o hacer seguimiento a una decisión. La queja puede señalar un problema; convertirla en una petición concreta facilita actuar.

No todas las personas tienen las mismas posibilidades de participar. Una reunión a una hora imposible, un lenguaje técnico o un lugar inaccesible pueden excluir. Cuando siempre asisten los mismos, vale preguntar quiénes faltan y por qué.

La participación necesita efectos y límites claros. Si se invita a opinar sobre algo ya decidido, se desgasta la confianza. Quien organiza debe explicar qué se puede cambiar, con qué recursos y cómo se dará respuesta.

Escuchar otras prioridades no obliga a abandonar la propia. Permite compararla con necesidades que desconocíamos. Los recursos son limitados; decidir con justicia requiere razones, no únicamente volumen de voz.

La convivencia democrática también ocurre entre elecciones. Se aprende cuando podemos discrepar, pedir explicaciones y revisar si lo acordado se cumplió. Las autoridades conservan su responsabilidad de ejecutar y rendir cuentas.

Decidir y hacer seguimiento

Un caso de nuestra región

Medellín cuenta con un proceso de Planeación del Desarrollo Local y Presupuesto Participativo. Su descripción institucional contempla que habitantes de comunas y corregimientos intervengan en prioridades de inversión y hagan seguimiento a asuntos de sus territorios.

El mecanismo abre un espacio para relacionar necesidades comunitarias y recursos públicos. No convierte cada decisión en un consenso ni garantiza por sí mismo una ejecución adecuada.

Lo que este caso nos invita a pensar

Elegir un proyecto es parte del recorrido. Después conviene conocer responsables, plazos y resultados. Una comunidad informada puede hacer preguntas más precisas y detectar diferencias entre una promesa y lo realizado.

La participación no reemplaza el deber institucional. Pedir que la ciudadanía se involucre no puede ser una forma de trasladarle obligaciones que corresponden a las autoridades.

Preguntas que mueven la conversación

- *¿Qué necesidad del barrio no ves porque no afecta tu recorrido?*
- *¿Quieres participar o únicamente confirmar que tu propuesta es la mejor?*
- *¿Qué decisión pública has seguido después de que pasó la noticia?*

Un paso pequeño

Identifica un espacio de participación de tu municipio y averigua su alcance. Lleva una petición que describa problema, lugar y personas afectadas. Pregunta quién responderá y en qué plazo. Conserva el registro y revisa la respuesta.

> *La voz pública gana fuerza cuando puede explicar lo que necesita y comprobar lo que ocurre.*

Ayudar sin dejar siempre a los mismos

Una escena para pensar

El salón comunal necesita pintura. Laura organiza una jornada y llegan quince vecinos. Dos semanas después hay que limpiar y aparecen cuatro. Al mes siguiente, vuelven los mismos cuatro.

La comunidad se siente orgullosa del salón, pero quienes lo cuidan empiezan a cansarse. Uno dice: «Aquí todos somos solidarios». Laura mira la lista de tareas y se pregunta quiénes caben realmente en ese «todos».

La idea en palabras sencillas

La solidaridad permite acompañarnos y resolver necesidades compartidas. Puede aparecer en una urgencia o formar parte de una organización constante. Pero para durar necesita algo más que entusiasmo.

Distribuir responsabilidades, reconocer límites y acordar tiempos evita que la colaboración se vuelva una carga fija para unas pocas personas. No todo el mundo puede contribuir igual: alguien puede ofrecer trabajo, otra persona conocimientos y otra materiales.

Ayudar también exige escuchar. A veces llevamos una solución que nadie pidió o decidimos por quienes reciben apoyo. Preguntar qué hace falta respeta su capacidad de elegir.

Una comunidad puede ser muy solidaria y seguir necesitando servicios públicos. Organizar una actividad no libera a las autoridades de su obligación. La cooperación ciudadana debería sumar posibilidades, no convertirse en la condición para acceder a derechos básicos.

Cuando hacemos juntos algo que solos no podríamos, aprendemos que otras personas importan. Cuando repartimos ese esfuerzo con justicia, aumentamos las posibilidades de querer colaborar de nuevo.

El puente se renueva en comunidad

Un caso de nuestra región

En los Andes del Perú, comunidades de Quehue renuevan colectivamente el puente de fibras vegetales Q'eswachaka, sobre el río Apurímac. La UNESCO reconoció los conocimientos, técnicas y rituales vinculados a su renovación anual como patrimonio cultural inmaterial en 2013.

La experiencia reúne conocimientos transmitidos entre generaciones y trabajo coordinado. Permite observar cómo una tradición mantiene vínculos y una obra compartida.

Lo que este caso nos invita a pensar

La cooperación requiere aprendizaje y continuidad. Una obra común no termina cuando se inaugura: hay que mantenerla y transmitir cómo se cuida.

Podemos valorar una experiencia ancestral sin idealizarla ni trasladar todas sus reglas a nuestro contexto. La lección propuesta aquí es la coordinación y el cuidado colectivo; cualquier práctica merece también preguntas sobre participación, seguridad y distribución del esfuerzo.

Preguntas que mueven la conversación

¿Qué cosa disfrutas gracias al trabajo de personas que casi nunca reconoces?

¿Tu grupo reparte tareas o espera a que alguien se canse de ver el problema?

¿Estás ayudando de la manera que hace falta o de la manera que te hace sentir útil?

Un paso pequeño

Para una tarea compartida, acuerden responsables, tiempo y recursos. Permitan distintas maneras de aportar y revisen quién está sobrecargado. Al terminar, reconozcan el trabajo y decidan cómo sostener el resultado.

> *Un vínculo se fortalece cuando la cooperación tiene memoria y el esfuerzo tiene límites.*

Aprendemos lo que vemos

Una escena para pensar

Una madre le dice a su hijo que debe tratar bien a todos. Minutos después grita al trabajador que atiende la caja porque el sistema está lento. El niño observa en silencio.

En casa, pregunta si el respeto solo se usa con algunas personas. La madre siente vergüenza, pero decide responder: «Me equivoqué. Tenía afán y traté mal a alguien que no era responsable de la demora».

La idea en palabras sencillas

Aprendemos mediante explicaciones, pero también observando acciones. El trato cotidiano enseña quién parece merecer respeto, qué errores se toleran y cómo se usa el poder.

Dar ejemplo no requiere no fallar nunca. Reconocer un error puede enseñar responsabilidad. Ocultarlo o justificarlo por nuestra posición enseña que algunas personas están por encima de las reglas.

La educación cultural continúa fuera del colegio. Una biblioteca, un equipo deportivo, un trabajo o una reunión familiar pueden ayudar a preguntar, escuchar y colaborar. También pueden reproducir prejuicios si nadie los revisa.

Para aprender hacen falta condiciones. Un niño con hambre, una persona sin tiempo o un barrio sin acceso a espacios educativos enfrenta barreras que un consejo no elimina. La responsabilidad pública incluye crear oportunidades y sostenerlas.

Un país que cuida sus lugares de aprendizaje amplía las posibilidades de imaginar otros caminos. Leer una historia, conocer una experiencia distinta o encontrar una persona que escucha puede cambiar una pregunta. A veces ese es el comienzo de un hábito nuevo.

Un lugar donde caben otras posibilidades

Un caso de nuestra región

El Parque Biblioteca Presbítero José Luis Arroyave, en San Javier, Medellín, ofrece acceso a lectura, formación, tecnologías y actividades culturales. Su historia lo vincula con búsquedas comunitarias de alternativas no violentas y oportunidades para el encuentro.

La experiencia permite ver una biblioteca como algo más que un edificio con libros. No demuestra que una biblioteca, por sí sola, resuelva la violencia o todas las desigualdades del territorio.

Lo que este caso nos invita a pensar

Un espacio educativo necesita personas, programas y continuidad. Su valor no se mide únicamente por su tamaño, sino por las posibilidades que ofrece y por quiénes pueden acceder.

El encuentro con otros también puede modificar expectativas: descubrir que una pregunta es bienvenida, que un oficio se aprende o que nuestra historia merece ser contada. El aprendizaje crece cuando la curiosidad no recibe una burla.

Preguntas que mueven la conversación

¿Qué aprenden de ti quienes observan cómo tratas a una persona con menos poder?

¿Cuándo reconociste por última vez un error delante de alguien menor?

¿Qué espacio de aprendizaje existe cerca de ti y quiénes todavía no pueden usarlo?

Un paso pequeño

Visita una biblioteca o un espacio cultural cercano y conoce su oferta. Comparte una posibilidad con alguien que pueda aprovecharla. En tu próximo error, nombra lo ocurrido, reconoce su efecto y explica cómo vas a corregirlo.

> *El ejemplo más útil no presume perfección: hace visible la responsabilidad.*

¿Qué tiene que ver todo esto con un país?

La fila, la casa y una conversación no son asuntos separados del desarrollo. Son lugares donde practicamos confianza, cooperación, cuidado y participación. Repetidas, esas prácticas pueden facilitar o dificultar una vida compartida.

Pero sería injusto concluir que un país mejora únicamente cuando sus habitantes «se portan bien». Los recursos, las oportunidades, la seguridad y el funcionamiento institucional tienen un peso decisivo. Quien pasa horas en un trámite necesita trato respetuoso y un servicio que funcione.

También debemos evitar otra simplificación: pensar que nada personal importa porque existen problemas mayores. Una injusticia estructural no vuelve inofensiva una humillación cotidiana. Podemos pedir cambios amplios mientras revisamos nuestro trato.

Los casos de esta cartilla muestran posibilidades distintas: transformar el uso de una calle, reconocer el cuidado, abrir espacios educativos o coordinar una obra comunitaria. No son recetas idénticas ni pruebas de que un programa funcionará en cualquier lugar. Ayudan a imaginar y hacer preguntas.

Para evaluar un cambio conviene mirar algo concreto. ¿Se respetan más los turnos? ¿Se distribuye mejor una tarea? ¿La respuesta institucional llega a tiempo? ¿Participan personas antes excluidas? Y también: ¿a quién le cuesta más sostenerlo?

> *La conclusión es una invitación: cambiar hábitos, mejorar condiciones y pedir cuentas son tareas que se necesitan entre sí.*

Siete días para empezar

No es un examen ni una promesa de transformación inmediata. Elige lo que puedas hacer y ajusta lo que no encaje con tu vida.

Día 1 · Mirar sin justificarnos

Observa una costumbre tuya. Anota qué ocurre y a quién afecta. Describe el hecho antes de decidir si estuvo bien o mal.

Día 2 · Cuidar un acuerdo

Cumple un compromiso pendiente o comunica una dificultad. Ofrece un plazo que realmente puedas sostener.

Día 3 · Compartir una responsabilidad

Asume una tarea completa del hogar o de tu grupo, incluyendo organizarla. Pregunta si eso liberó tiempo a otra persona.

Día 4 · Frenar un reenvío

Verifica un mensaje antes de compartirlo. Si no hay evidencia suficiente, explica que no puedes confirmarlo.

Día 5 · Reconocer un trabajo

Conoce mejor la labor de alguien que sostiene tu día. Escucha sin asumir que sabes más sobre sus necesidades.

Día 6 · Hacer una petición concreta

Identifica un problema compartido. Averigua a quién corresponde responder y presenta una solicitud clara y respetuosa.

Día 7 · Revisar y continuar

¿Qué cambió? ¿Qué fue difícil? Elige una práctica para repetir y una condición que necesite apoyo de otras personas.

Una conversación que deje algo

Esta actividad puede hacerse en familia, en clase o entre vecinos. Dura entre treinta y cuarenta minutos. Nadie tiene que revelar experiencias que prefiera reservar.

1. Escoger una escena

Elijan un capítulo y lean su relato imaginado. Cada persona dice qué necesidad ve en los personajes. Escuchen sin interrumpir y eviten usar nombres de personas ausentes para señalarles.

2. Cambiar de lugar

Pregunten cómo se ve el problema desde cada posición. ¿Quién tiene más poder? ¿Quién dispone de menos tiempo? ¿Qué información falta? No supongan que todas las personas pueden elegir igual.

3. Separar responsabilidades

Identifiquen una acción personal, un acuerdo del grupo y una respuesta institucional necesaria. Escriban quién podría hacer cada cosa y qué apoyo requiere.

4. Probar un acuerdo pequeño

Escojan un cambio observable durante dos semanas. Por ejemplo: repartir una tarea completa o respetar turnos de palabra. Definan cómo sabrán si ayudó y cuándo lo revisarán.

5. Cerrar con una pregunta

> *¿Qué queremos conservar de nuestra forma de vivir y qué queremos dejar de transmitir?*

No hace falta acabar de acuerdo en todo. Puede bastar con entender mejor una experiencia y salir con un compromiso que no recaiga sobre la misma persona de siempre.

> *Hablar sirve más cuando abre una posibilidad concreta y deja espacio para revisar lo decidido.*

Un país también se parece a sus encuentros

¿Qué tiene que ver colarse en una fila con la confianza? ¿Qué relación hay entre repartir las tareas de la casa y ampliar oportunidades? ¿Puede una conversación cambiar la manera como convivimos?

El país que hacemos cada día recorre catorce escenas de la vida cotidiana para mirar cómo la cultura influye en nuestro trato, nuestros acuerdos y nuestras posibilidades de vivir mejor.

Con palabras cercanas, casos de Colombia y América Latina, preguntas que incomodan con cariño y acciones posibles, esta cartilla invita a cuidar lo valioso de nuestras costumbres y revisar lo que deja a alguien por fuera.

No necesitamos ser perfectos para empezar. Necesitamos mirar, escuchar y aceptar que nuestra vida toca otras vidas.

Angie Lorena Monroy

> *El futuro también se ensaya en la manera como nos encontramos hoy.*