



Autocuidado y cuidado colectivo

Recursos para resistir juntas

Initiated by the European Union and the United Nations:



Esta publicación fue elaborada en el marco de la Consultoría (Iniciativa Spotlight) para facilitación de espacios con miras a reforzar capacidades técnicas en materia de autoprotección y autocuidado de mujeres defensoras y periodistas, mujeres sobrevivientes de tentativa de feminicidio y familiares de víctimas de feminicidio y desaparición implementada por la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ONU-DH) en alianza con la Unión Europea.

Elaboración

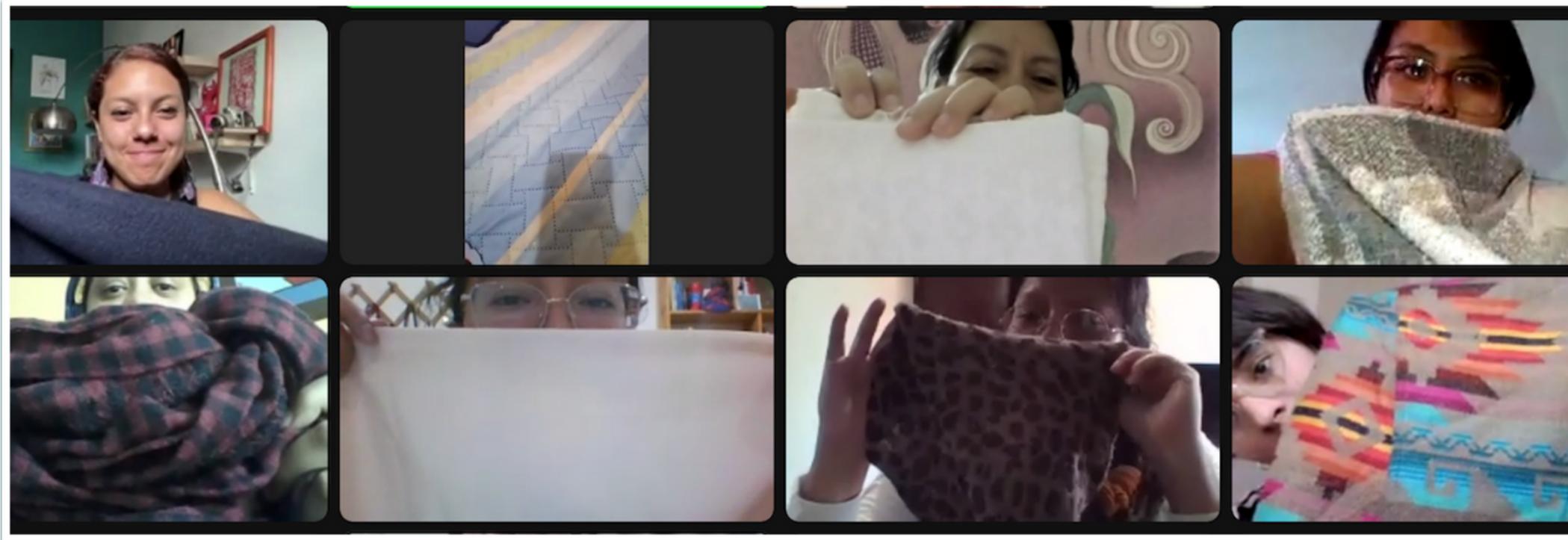
Bianca Pérez Reyes

Imágenes de uso libre, disponibles en: https://www.canva.com/es_mx/free/



La intención de esta pequeña guía es tener presentes acciones cotidianas para cultivar el autocuidado y cuidado colectivo.

La recomendación es realizar uno de estos ejercicios al menos una vez por semana, como un auténtico compromiso contigo.



El Tapiz de Resistencias

Nuestros hilos siempre están interconectados. A veces nos brindamos apoyo mutuo, otras veces nos toca protegernos y cuidarnos unas a otras. **Pero siempre tenemos la capacidad de resistir y aprender a cuidarnos juntas. ¡Vamos a trabajar en ello!**



El Ritual

1. Enciende una vela.
2. Escribe una intención para tu autocuidado en un *post it* (o nota) y adhiérela a la vela.
3. Mientras sostienes la vela con intención, visualiza las redes de apoyo que te rodean, las redes que te fortalecen y resisten.

Autoconciencia de los cuidados

1. En una primera columna, escribe una lista de aquellas cosas que haces para cuidarte conscientemente.
2. En otra columna describe las áreas en las que tu autocuidado necesita mejorar (por ejemplo: salud, seguridad, dormir mejor, etc.). Estos serán los objetivos a trabajar en esta guía.





Obstáculos

1. Analiza ¿cuáles son los obstáculos que te impiden cuidarte? Quizá es la falta de tiempo, las responsabilidades, el cuidado de la familia, el cansancio, ¿cuáles mas identificas?
2. Toma conciencia de tus razones y escríbelas.



Es probable que descubras que tu falta de autocuidado se debe a múltiples factores, debido a que estás haciendo muchas cosas: eres una luchadora, una defensora, estás buscando justicia y quizá también eres mamá o cuidadora de otras personas o seres vivos.



O simplemente tiene que ver con que no nos enseñaron a poner nuestro cuidado como prioridad, porque somos mujeres y vivimos en una estructura patriarcal que nos valora en razón de nuestra apariencia y/o servicios.

¿Cómo aprendimos a ser mujeres?

Responde las siguientes preguntas :

- ¿cómo te diste cuenta de tu género?
- ¿cómo descubriste que eras mujer y no un hombre?
- ¿qué edad tenías cuando comenzaste a identificarte como mujer?
- ¿alguien te regañó o castigó por salirte del estereotipo en algún momento de tu vida?



La violencia de los estereotipos

Reflexiona sobre si a lo largo de tu vida has sido objeto de calificativos negativos o etiquetas despectivas que se relacionan con tu expresión de identidad de género.

Tómate un momento para analizar si has enfrentado situaciones en las que te han etiquetado de manera perjudicial debido a tu identidad de género.





Los estereotipos se han empleado históricamente para dominar y situar a las mujeres en relaciones desiguales de poder respecto de los hombres y derivan del control patriarcal.



Así que por ejemplo nos dicen "malas madres" o "malas hijas" para provocar culpa, obligarnos a la abnegación y con ello dejar nuestro autocuidado en último lugar.

Por favor no te sientas culpable. Todas estamos aprendiendo a cuidarnos y podemos hacerlo juntas.



Ahora bien, quizá estas tomando consciencia sobre cómo puedes cuidarte mejor, pero eso no quiere decir que no lo hayas hecho nunca.

Te has cuidado en la manera que has podido hacerlo y por eso has resistido.



Cuidados básicos

1. Revisa la lista de acciones que realizas para cuidarte conscientemente.
2. Anota ¿a qué edad aprendiste a cuidarte de esa manera? y ¿por qué?
3. ¿Alguien te lo enseñó o aprendiste por necesidad?





La forma en que aprendimos a cuidarnos (o a no hacerlo) habla mucho de nuestra historia personal y de quiénes somos.



Yo soy como...

1. Elige la opción con la que más te identifiques (si ninguna te gusta puedes escribir tu propia analogía):

- Una caja llena de sorpresas
- Una hormiguita trabajadora
- El ave fénix renaciendo de las cenizas
- Una leona valiente y decidida
- Un libro abierto, dispuesto a compartir conocimientos
- Una gatita curiosa y juguetona
- Una suculenta, llena de vida y resistencia.



Yo soy como...

2. Describe por qué te identificas con esa oración.
3. ¿Crees que tus seres queridos te describirían con la misma frase?
4. Ahora responde a la pregunta ¿quién soy? Sin usar ninguna analogía.



¿A quién le debo mi supervivencia?

Audre Lorde, una feminista afrodescendiente, lesbiana, poeta, una mujer con cáncer y una gran guerrera, alguna vez planteó las siguientes preguntas para invitarnos a tomar conciencia de nuestras resistencias y de la importancia de otras mujeres en nuestras vidas, de nuestras ancestras y aquellas que nos precedieron, de nuestras amigas y aliadas, de nuestras maestras e inspiraciones de vida.





Por favor responde las siguientes preguntas reflexionando sobre el papel que han tenido otras mujeres en tu vida:

1. ¿Quién inspira el poder que hay detrás de mi voz? (¿De quién aprendí a levantar la voz?)
2. ¿Quién me ayudó a sobrevivir?
3. ¿De quién(es) aprendí a ser la mujer en la cual me he convertido? (¿Qué mujeres me han inspirado para ser quién soy ahora?)

La tiendita mágica

Ahora que tienes más presente quién eres y de dónde vienes, es importante preguntarte ¿qué necesitas en este momento? ¿qué te hace falta para cuidarte mejor?

Vamos a invitarte a una tiendita muy especial para que puedas visualizar aquello que necesitas para cuidarte.





La tiendita mágica

En esta tienda encontrarás objetos imprescindibles como: estantes de recuerdos memorables, frascos de ilusiones, cajas de sueños, gotitas de esperanza, bolsas de seguridad, poder para levantar la voz, juguito de amor propio, guantes de valentía, colores para transformar, polvitos para deconstruir, etc.

Escribe que elemento necesitas para tu autocuidado y por qué.

La tiendita mágica

Después de recorrer la tienda, encontrarás justamente lo que necesitas en este momento, pero para poder llevártelo tendrás que entregar a cambio un aspecto de ti misma que consideres tener en abundancia, y puedas soltar un poquito sin sentirte mal o sin que te afecte.

Por favor describe que te gustaría dejar a cambio y por qué.





Para fomentar el cuidado colectivo, puedes regalar un poco de este aspecto a alguien en especial, si así lo deseas.

Puede ser que alguna compañera de lucha lo necesite en este momento y puedas enviárselo desde el corazón con la mejor de las intenciones.

Mis compromisos conmigo

A partir de estas reflexiones plantea 5 acciones concretas que puedas llevar a cabo en la semana para cuidarte a ti misma, para darte tiempo de calidad o simplemente para descansar la mente y el cuerpo.



Te invitamos a conversar las reflexiones que han germinado a partir de estos ejercicios con otras mujeres, pues nuestros *sentipensares* son recursos invaluable para el cuidado colectivo y para seguir tejiendo resistencias en este gran telar, en el bordado que somos cuando nos sostenemos con mutua ternura.

Un fuerte abrazo.

