



**Auto cuidado
para sanar**

Introducción

Las violencias contra las mujeres constituyen un problema histórico, social, político y cotidiano en nuestra sociedad. A pesar de su reconocimiento como asunto de derechos humanos y grave problema de salud pública, todavía falta mucho terreno por recorrer para que se le preste la atención que requiere, dada su gravedad, extensión y el silencio que lo vuelve invisible.

Sabemos que las víctimas principales con ocasión del conflicto armado han sido campesinas, indígenas, afro colombianas; mujeres adolescentes y jóvenes obligadas a sumarse a los grupos armados ilegales; novias, hermanas o familiares de actores armados en pugna; trabajadoras por los derechos humanos, habitantes de zonas en conflicto obligadas a entregar a sus hijos e hijas para la guerra; mujeres desplazadas forzosamente para salvar su vida y la de hijos e hijas, viudas, huérfanas.

Desde la Corporación Casa de la Mujer de Bogotá nos hemos comprometido por décadas con las mujeres colombianas en un trabajo constante para la construcción de perspectivas y caminos nuevos para salir de la guerra y construir paz. El trabajo conjunto con las mujeres víctimas de las violencias nos ha permitido escuchar sus voces, compartir sus luchas, acompañar sus procesos de recuperación, todo lo cual ha inspirado los textos que componen el plan de autocuidado. A través de sus páginas deseamos seguir contribuyendo para que las mujeres víctimas de violencias puedan no solamente reconstruir sus vidas, sino lograr que la verdad, la justicia y la reparación puedan iluminar de nuevo su camino y el de todas y todos con quienes trabajamos por una sociedad sin opresión, subordinación, explotación, guerra y violencias.

En el camino del afrontamiento de las violencias y la reconstrucción de la vida de las víctimas, es necesario echar mano de todos los recursos disponibles para hacer la travesía que nos permitirá recobrar la esperanza, la confianza y la vida. Para lograrlo, recordamos cada día que no pueden arrebatarnos el poder de la memoria, de la imaginación, de las ideas, de la capacidad de desear, de la fuerza de construir con otras y otros. Es lo que nos impide instalarnos en la posición de víctimas en que nos coloca el poder abusivo.

El *plan de autocuidado* no es una colección de recetas o fórmulas que sirvan a todas las mujeres por igual, en todas las situaciones. El camino de vivir y enfrentar nuestros dolores, hacer el duelo, depende de cada una, aunque puede recorrerse por momentos con otras personas de quienes recibimos fuerza, ayuda, ideas, inspiración. Para que logremos cambios, la memoria del dolor de cada mujer víctima tiene que volverse memoria colectiva, conciencia compartida.

El *plan de autocuidado* se formula partiendo de las experiencias y necesidades de las mujeres derivadas por el Grupo de Género de la CEV, que la Casa de la Mujer acompaña en procesos individuales y colectivos de atención psicosocial, y se nutre de revisión de experiencias de autocuidado y del material producido por la Casa de la Mujer en esta temática, uno de los documentos que dio luces al *plan de autocuidado* fue la publicación: *De nuevo la vida, la esperanza: caminos de recuperación para las mujeres víctimas de violencia*.

Y el *plan de autocuidado* es realidad gracias a las mujeres que han confiado en nosotras, a la confianza y el reconocimiento de la CEV a los aportes de la Casa de la Mujer a procesos de acompañamiento psicosocial, y al Programa de Apoyo al Sistema de Justicia Transicional de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y la Embajada de Suecia en Colombia, para poder llevar a cabo el proyecto: *Las mujeres aportamos a la Verdad: "Estrategia de acompañamiento psicosocial a mujeres víctimas del conflicto armado en el marco del trabajo de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No repetición"*.

Repensemos el cuidado y el autocuidado desde los feminismos



El autocuidado es posible si reconocemos nuestras necesidades y hacemos algo por nosotras mismas que nos beneficie, debe ser durante y para toda la vida.

Mujer participante de las jornadas de autocuidado realizadas por la Casa de la

Mujer

El cuidado es una necesidad de todas las personas, inherente a su ciclo vital, aunque se presenta en distintas formas. Pero de acuerdo a los mandatos patriarcales, se espera que las mujeres ejerzamos constantemente un rol de cuidadoras y en muy pocas ocasiones y escenarios somos las sujetas de cuidado; lo que nos convierte en “seres para otros” y nos enclaustra en ámbitos privados para que nos ocupemos del cuidado y la reproducción social, viéndonos expuestas y envueltas en relaciones injustas e inequitativas; en distribuciones desiguales de las labores del cuidado, y en ciclos de violencias que marcan nuestros vidas y cuerpos.

No obstante, las acciones de cuidado que llevamos las mujeres a cabo en nuestro activismo político, están basadas en una decisión política y autónoma, la cual transgrede normas patriarcales; intentando ubicar el cuidado como valor público, sacándolo de la exclusividad de la esfera privada y doméstica.

El autocuidado es una práctica feminista de luchas, resistencias y tramitación de dolores vividos por las violencias en nuestra contra. El autocuidado desde los feminismos busca romper con las lógicas capitalistas y patriarcales de las sociedades de consumo e invita a formas de vidas sanas, placenteras y respetuosas consigo misma y con el planeta.

El autocuidado feminista nos convoca a darnos permiso de cuidarnos, aceptarnos y querernos tal y como somos; buscar apoyo y ayuda cuando se necesita; identificarnos como mujeres con autonomía, y que hemos fisurado los esquemas y los moldes patriarcales, de lo que la sociedad espera de nosotras. Autocuidado para poner nuestro cuerpo y necesi-

dades primero, porque nuestros cuerpos y vidas son una prioridad; para compartir experiencias y estrategias de luchas con mujeres diversas lo cual nos ayuda a despojarnos de la culpa y a liberarnos de imaginarios y estereotipos porque **¡Juntas somos más!**

El autocuidado feminista se construye y ejerce desde lógicas de autogestión, no se necesita comprar o acceder a ciertos servicios u objetos para sentirnos bien. Podemos disfrutar de una taza de café con una amiga o amigo, bailar, caminar, jugar o darnos el permiso de no hacer nada. Es importante, preguntarnos, por ejemplo ¿Qué nos pasa a las mujeres? ¿Cómo nos afecta el dolor y el sufrimiento de las demás personas? ¿Qué hacemos para cuidarnos?

El autocuidado es también una acción ético-política que coadyuva a la permanencia de las organizaciones, comunidades, y al bienestar físico y emocional. Dicha acción conlleva a pensar en las debilidades y potencialidades de nosotras mismas; en los límites y los alcances de las acciones de defensa que desarrollamos en lo cotidiano, para identificar posibles riesgos para la integridad personal, salud, bienestar, permitiéndonos ejercer y disfrutar los derechos por los que cada una de nosotras lucha.

Esta práctica se asocia con el bienestar corporal, emocional, afectivo y relacional de las mujeres que desarrollamos labores de liderazgo, e implica propiciar espacios colectivos para expresar las emociones propias, dar audibilidad a las narraciones y al cuerpo, y articular acciones transformadoras para mitigar y superar las afectaciones e impactos de las violencias en nuestra contra.

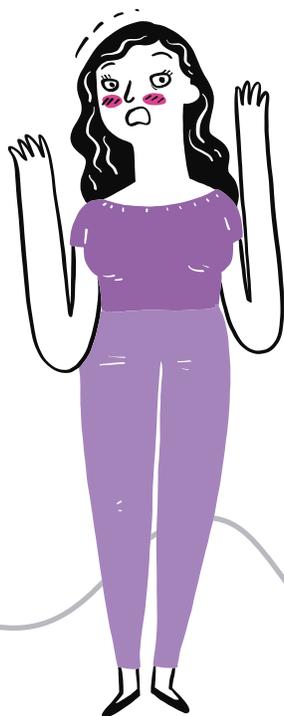
Es fundamental tener en cuenta que no a todas las mujeres nos funcionan las mismas técnicas o acciones, pues cada una de nosotras tiene una historia y sentir personal particular, vivencias, gustos, contexto y recursos específicos; por lo que el autocuidado no implica generar acciones como fórmulas o recetas estándar que apliquen a todas las mujeres sino, que apela a la diversidad y pluralidad de cada una de nosotras para dar sentido político a los saberes, conocimientos, experiencias, emociones y dolores de cada mujer.

El autocuidado es una práctica transgresora de los mandatos patriarcales que se reproducen, muchas veces, al interior de las comunidades y organizaciones de mujeres, y que

generan espacios de discriminación y malestares. Práctica que rompe y transforma las estructuras que mantienen y reproducen nociones del “deber ser” de las mujeres asociadas a “ser para otras” y ser “madre esposa”; a través de acciones cotidianas que problematizan nuestro quehacer cotidiano e intentan equilibrar las acciones como defensoras, con nuestras necesidades físicas, espirituales y emocionales; partiendo siempre de que para lograr este bienestar las activistas requerimos de esfuerzos personales y colectivos que reivindicquen el placer, la alegría, la renovación y la (re)significación de nuestras experiencias y sentires.

Construyendo un plan de cuidado mutuo y autocuidado para las mujeres víctimas con ocasión del conflicto armado colombiano

A continuación, presentamos algunas reflexiones y prácticas de autocuidado que posibilitan materializar acciones que responden a nuestras necesidades, historias, emociones y ejercicios de liderazgo en nuestros territorios. Cabe señalar que estas acciones son flexibles y cada una de nosotras puede ajustarlas cuando lo considere necesario.



Ser consciente de como nuestras acciones pueden proteger en forma colectiva, nos agrupamos para protegernos en nuestro territorio, desde lo ancestral y colectivo.

Mujer participante de las jornadas de autocuidado realizadas por la Casa de la Mujer

Primer paso: Darnos cuenta

Hablar y tomar conciencia de las situaciones de violencia que hemos vivido con ocasión del conflicto armado es un primer paso para el cuidado y el autocuidado. Hacer conciencia no es otra cosa que reconocer lo que ha significado esas violencias en nuestras vidas, la de nuestras familias y comunidades.

Reflexionar y hablar sobre estos hechos es abrirnos a explicaciones que no justifiquen las violencias, las normalicen y naturalicen, pues no debemos caer en explicaciones como es lo que nos tocó vivir, es resultado de algo que hicimos mal, debemos resignarnos porque no hay otra alternativa, todas estas explicaciones en la mayoría de las veces nos produce culpa. Darnos cuenta es un trabajo personal y al mismo tiempo colectivo, cuando conversamos y reflexionamos con otras mujeres víctimas con ocasión del conflicto. Reflexionar sobre las consecuencias, los daños y el dolor de dichas violencias nos abre caminos para actuar y cambiar.

Segundo paso:

- Reconocer que las violencias nos hacen daño de muchas maneras, lo que no puede confundirse con enfermedad

Cuando hemos pasado por la vivencia de violencias contra nuestros cuerpos, hijas/os, familiares, amigas/o y nuestras comunidades experimentamos una gama de sentimientos que tratamos de manejar para protegernos. También nos puede ocurrir que quedemos como anestesiadas, sin sentir nada, inmovilizadas lo que es una reacción que nos protege del trauma sufrido. En otros momentos, sentimos la fuerza para usar todos nuestros recursos y fortalezas para sobrevivir. Nos enfrentamos también a dificultades

para conocer y saber con qué ayudas contamos, puesto que el temor, el miedo y la desconfianza pueden ser un obstáculo para solicitar ayuda a otras personas que resultan desconocidas para nosotras

Después de sufrir el trauma que produce un hecho violento, a medida que retomamos las tareas de cada día y asumimos los retos de las nuevas situaciones que vivimos, podemos ir sintiéndonos mejor. Sin embargo, muchas mujeres, niñas, niños y víctimas de las violencias con ocasión del conflicto, pueden tratar de sobrevivir ignorando y negando su dolor sin reconocer que sus estados de ánimo o sus angustias y preocupaciones son efecto de las mismas violencias sufridas.

Los dolores y las angustias no tramitados, no enfrentados, pueden enfermarnos física y psicológicamente. Pueden a la larga producirnos dolores y molestias corporales permanentes que vuelven a aparecer cuando estamos estresadas por alguna situación que nos preocupa. La tristeza, el desánimo, el enojo son como voces y señales de que necesitamos hacer algo por nosotras mismas y nos conviene escuchar a nuestro cuerpo y nuestra razón. Es necesario estar atentas cuando buscamos estar bien recurriendo al uso de sustancias que nos producen adicciones y dependencias físicas y psicológicas como alcohol, pastillas para dormir, otras drogas.

Buscar ayuda puede ser un camino para enfrentar los impactos de las violencias. Si sentimos que a pesar de nuestros esfuerzos no logramos recuperarnos y que cada día que pasa estamos empeorando, la ayuda de otras personas es una alternativa a considerar. Conversar con otras personas para saber quiénes prestan ayuda y solicitarla puede ser un camino a seguir. Para ello, identificamos grupos, organizaciones o personas que en cada comunidad se ocupan de orientar, proveer servicios de salud, asegurar recursos para las víctimas, realizar trabajo educativo o terapéutico. Estos apoyos nos permitirán conocer nuestros derechos, reconocernos como víctimas de la violencia y la guerra, entender que somos ciudadanas con derechos para tomar parte en las decisiones que nos afectan, obtener la ayuda que necesitamos para mejorar física y emocionalmente.

Tercer paso:

Descubrir fortalezas y posibilidades para cuidarnos y auto cuidarnos

Para dar pasos adelante en el camino del cuidado y autocuidado, podemos descubrir fortalezas y posibilidades para cuidarnos y auto cuidarnos. Es común que las mujeres estemos cargadas con múltiples responsabilidades, con estrés y preocupaciones constantes y que en muchas ocasiones no nos quedé tiempo para pensar en nosotras mismas y en nuestro cuerpo; y sin darnos cuenta, en el día a día, nuestro cuerpo respira de manera rápida y poco profunda hasta la hora de dormir. Por esto, proponemos realizar ejercicios de respiración profunda, la cual:

(...) lleva el aire hasta la parte inferior de los pulmones que es más ancha que la parte superior y por tanto logramos que entre más oxígeno al cuerpo. Se llama también respiración abdominal y es la que podemos ver en los bebés y los niños. La respiración profunda y lenta es muy útil cuando sentimos miedo y ansiedad. Además, cuando nos concentramos en respirar lenta y profundamente, nos estamos ayudando a liberar nuestra mente de pensamientos que nos angustian inútilmente. Un pequeño ejercicio para aumentar nuestro control sobre la respiración:

Puedo jugar con mi respiración. Cierro los ojos y empiezo a respirar lenta y profundamente. Mientras respiro, me imagino que cuando tomo el aire, va recorriendo todas las partes de mi cuerpo, desde los pies hasta la cabeza y que mi cuerpo se ilumina completamente. Y cuando sale el aire, el miedo se va con él y mi cuerpo queda libre. Hago una última respiración profunda y lentamente abro mis ojos. Otras ideas para respirar y relajarme: Cuando me sienta abrumada por los recuerdos o por la falta de mis seres queridos o en momentos de cansancio muy grande, tristeza, angustia. Si estoy en un lugar que me permita algún contacto con la naturaleza, como un prado, un pedazo de cielo donde mirar. Percibo lo que me rodea: el viento en mi cara, el aire que entra por la nariz y llena mis pulmones, una música que me agrada y me trae buenos recuerdos, el sol que calienta.... También puedo hacerlo con los ojos cerrados.

(Casa de la Mujer, 2015, p, 27-28).

La respiración profunda nos permite realizar ejercicios para disminuir el estrés y cartografiar las emociones y sensaciones que están en nuestro cuerpo, y así avanzar en la tarea de reconocernos, mirar hacia adentro y potenciar el amor propio.

Ante crisis emocionales es importante realizar un ejercicio de respiración profunda en intervalos, para traer la mente al presente y generar un ambiente de calma y tranquilidad propicio para reflexionar y tomar decisiones para afrontar los malestares.

Esta respiración nos posibilita el realizar el siguiente ejercicio, el cual hemos realizado con mujeres víctimas con ocasión del conflicto armado y también en el acompañamiento psicosocial brindado a las mujeres víctimas.

Antes de iniciar voy a tomar la decisión sobre ¿qué quiero hacer el día de hoy? ¿Quiero tejer? ¿Quiero dibujar? Cuando ya sepa que quiero hacer, reúno los materiales que tenga en la casa y voy a seguir los siguientes pasos:

1. Voy a representar mi cuerpo, con conciencia de mí, de mis formas, de mis amplitudes y angosturas, de mis tensiones y malestares.
2. Ahora con toda la conciencia de mí misma, ubico en qué lugares se centran las emociones que han atravesado mi cuerpo. Ubico también por qué son producidas, ¿por el trabajo, preocupaciones económicas, estrés por las tareas escolares de los niños y las niñas, por mi pareja, por las responsabilidades y acciones que ejerzo como líder, etc.?
3. Luego de ubicarlas, voy a mapear algunas de las afectaciones corporales que tengo ¿me duele la cabeza, la espalda?

Una vez he terminado este ejercicio, voy a hacerme las siguientes preguntas y a anotar las respuestas en algún lugar donde no se me pierda.



- ¿Por qué creo que me he sentido así este año?
- ¿Me cuesta pensar en mí como una persona que merece ser cuidada?
- ¿Siento culpa cuando pienso en mi vida, en lo que quiero?
- ¿Cómo me cuido en los espacios públicos?
- ¿Cuántas veces soy consciente de lo que mi cuerpo necesita?
- ¿Qué debo cambiar para cuidarme?
- ¿Qué necesito para hacerlo?

Darnos el espacio para escucharnos y reconocer cómo nos sentimos en diversas dimensiones en nuestras vidas, reconectarnos con nuestras emociones, sensaciones y sentires, las espiritualidades propias y valorarnos a nosotras mismas.

Encontrar y crear acciones para el cuidado y el autocuidado

Las acciones pueden ser: *Inmediatas*, para afrontar el dolor, angustia, ansiedad; cuando estamos solas y no tenemos a quien acudir por el momento; cuando nos sentimos desanimadas, tristes, con miedo, estresadas, sin ganas de cuidarnos o cuidar a nuestros hijos e hijas o quienes dependan de nosotras. Son medios para darnos “primeros auxilios” en momentos difíciles, para recuperarnos corporalmente, para encontrarnos con nosotras. Pueden ser para realizar consigo misma, en silencio y soledad. O pueden ser realizadas con otras personas, en situaciones de grupo, como cuando hacemos rituales, ceremonias, reflexión, relajación en grupo, yoga, masajes. O en situaciones en que aprendemos nuevas cosas para nuestra vida.

A mediano y largo plazo para transformar el dolor y el trauma que nos han producido las experiencias de violencia. Son las maneras en que pasamos por el proceso de duelo, vol-

vemos a reconstruir nuestras vidas, a establecer nuevos vínculos con otros, nuevas relaciones, deseos y sueños para luchar, para recuperar la vida y la esperanza.

Las mujeres conocemos la fuerza que crea el trabajo conjunto, la solidaridad y los vínculos. La violencia no solamente rompe las redes que hemos tejido en los lugares, los pueblos y las comunidades en las que ha transcurrido nuestra vida. Los actos violentos, las complicidades de la guerra y el miedo atentan contra la confianza que es básica para construir relaciones, para tejer redes con los otros. El miedo a la persecución, las amenazas de muerte, el temor a que nos arrebaten los hijos e hijas afecta nuestra posibilidad de relacionarnos. Al mismo tiempo, el proceso de reconstrucción de nuestra vida y la lucha por nuestros derechos hace necesarias las relaciones, el restablecimiento de la confianza, la solidaridad para luchar por otro presente y otro futuro.

Espacios para el cuidado y autocuidado

Para poder hablar, es necesario crear las condiciones para hacerlo. Con frecuencia no se necesitan grandes cosas. Estos “espacios” se van construyendo cuando nos decidimos a hablarle a alguien que nos ha dado la mano y en quien hemos empezado a confiar. Encontramos grupos que trabajan en las comunidades. Es posible ir identificando personas con las cuales se puede empezar a hablar para formar una red informal de apoyo con quienes hayan pasado por situaciones similares y que quieran ayudarse a superarlas.

Contra el dolor del desarraigo, de tener que emigrar forzosamente por miedo a perder la vida o que nos arrebaten los seres queridos, necesitamos volver a construir el sentido de quiénes somos. Poder hablar, conversar con alguien en quien confíe, alguien que esté dispuesta-dispuesto nos puede abrir el camino a la recuperación.

Asumir los cambios que se han producido por el desarraigo y el desplazamiento forzado nos pone en la tarea de recuperar lo que sabemos hacer y buscar cómo hacerlo en la ciudad, en el barrio adonde hemos llegado; vamos conociendo poco a poco lo que la ciudad permite, ofrece o dificulta. Podemos hacer uso de los valores, las creencias, los sa-

beres que tenemos y que nos dan fuerza para enfrentar la situación de pobreza, lograr un trabajo que nos permita sobrevivir, restablecer la vida familiar, cuidar los hijos e hijas. Vamos reconstruyendo los lazos que nos animan a luchar. Estamos en capacidad de tejer nuevas relaciones que nos proporcionen cariño, ayuda, amor, ternura, manos amigas que abracen y acaricien. Que curen, que sostengan.

Redes y lazos con las y los demás que nos sostienen, respaldan y fortalecen para:

- Poder hablar.
- Superar miedos e inseguridades, dolor, tristeza, rabia y desamparo.
- Aprender, ampliar nuestra conciencia y utilizar nuestros conocimientos.
- Recibir y dar apoyo en momentos difíciles y críticos del proceso de recuperación.
- Descubrir y desarrollar habilidades nuevas y formas de solucionar problemas.
- Normalizar las actividades que hacemos día a día.
- Relajarnos, tranquilizarnos, recrearnos.
- Dar pasos en la dirección que buscamos.
- Ayudarnos y ayudar a los otros como una forma de ayudarse a sí misma. Redes y lazos con los demás que nos sostienen, respaldan y fortalecen para cambiar lo que necesitamos y sentirnos mejor, restablecernos del dolor vivido.
- Recobrar perspectivas y esperanzas para el presente y el futuro.

Los grupos de apoyo, talleres, redes, son espacios de participación que convocan a las mujeres a la reflexión, el aprendizaje, el trabajo conjunto alrededor de una idea, un objetivo, un propósito que se construye conjuntamente.

Son espacios en los que logramos hacer y rehacer lazos de confianza y de seguridad para hablar, desahogarnos, compartir el saber, la experiencia y las posibilidades de cambio. En ellos se puede mencionar lo que parece inabarcable, el dolor, la culpa, la incertidumbre por un futuro del cual se teme la repetición del horror vivido. Tranquilidad para traer nuestros recuerdos, transformar el dolor en palabras para poder encontrar otros significados a nuestro dolor y no alimentar las culpas ni los reproches.

El trabajo grupal organizado para superar los efectos de las violencias facilita expresar la propia interpretación acerca de lo vivido, las ideas y los sentimientos de cada cual en una particular situación de violencia. Reconocer y afianzar o también cambiar la propia manera de ver las cosas; luchar y enriquecerse con las ideas y la propia manera que tiene cada persona de enfrentar la adversidad, contestar preguntas:



¿Quién soy yo en esta situación?

¿Con quiénes me relaciono?

¿Cómo veo mi situación actual?

¿Qué necesito?

¿En qué creo?

¿Cuáles son las ideas y los valores que me sostienen?

¿Cuáles son los sentimientos y los afectos que me fortalecen?

¿Cuál es mi rutina actual?

¿Qué puedo hacer por mí y con otros para transformar lo que vivo actualmente?

A las mujeres que han tenido alguna experiencia organizativa les resulta más fácil identificar personas y organizaciones para recibir ayuda, apoyo y respaldo para el resarcimiento de los derechos. Las mujeres que han vivido aisladas, sin salir casi de su entorno familiar, en lugares apartados y que por la violencia se ven obligadas a desplazarse y huir, pueden necesitar un apoyo adicional para establecer relaciones en espacios totalmente desconocidos para ellas y que pueden resultar muy amenazantes.

Cuarto paso:

Mujeres organizadas multiplicamos nuestras fortalezas

En el trabajo colectivo logramos recuperar nuestra palabra, la confianza, desarrollar otras nuevas visiones de vida; nos sentimos capaces de luchar, fortalecemos nuestra capacidad de defendernos, conocemos nuestros derechos y trabajamos por ellos; aprendemos a participar para cambiar el orden patriarcal que nos sigue imponiendo un lugar inferior y subordinado a las mujeres y nos convierte en víctimas de múltiples violencias.

El proceso de recuperación de los efectos devastadores de la violencia es un camino hacia el reconocimiento de nosotras mismas; contra la destrucción nosotras nos planteamos “rehacernos”, reconstruir nuestras vidas estando más atentas y conocedoras de los papeles que hemos jugado en nuestra familia, en la comunidad, en el país. Por tanto, más conscientes también de lo que queremos y de cómo deseamos vivir y luchar. Un nuevo camino para recorrer. En cierto modo, es un camino que nos lleva hacia nosotras mismas, a reconocernos como sujetos capaces de tomar nuestra vida en las manos; hemos sembrado la vida, hemos traído hijos e hijas al mundo para seguir sembrando la esperanza, no para la guerra.

Estos caminos se cruzan con otros miles de sendas por donde transcurre la vida de otras mujeres, caminos distintos, florecidos unos, con espinas y peligros otros, con la muerte y el odio acechando. Por eso construir la vida y la esperanza no puede ser un propósito meramente individual. Es la labor de cada una, pero de todas al mismo tiempo. Es decir, es un trabajo profundamente político, que va transformando la vida de todas las mujeres y de toda la sociedad.

Estar atentas a las posibilidades que tenemos, pero también a las trampas patriarcales y machistas que todavía se mantienen, no puede ser solo un trabajo en soledad, por eso construimos redes, trabajamos en común, tejemos la esperanza en conjunto con otras mujeres, aprendemos de las demás y aprendemos también a hacer alianzas con otros

grupos sociales, con hombres y mujeres con quienes compartimos las luchas por el cambio que necesitamos.

Una práctica de cuidado y autocuidado para realizarla individual y/o colectivamente. Ahora vamos a pintar un tapiz, cuando hablamos de un tapiz hacemos referencia a un paño de lana o de tela que utilizamos para tejer manualmente, para representar algo a través de imágenes, dibujos, signos.

Dibujamos o pintamos nuestro tapiz, teniendo en cuenta los siguientes pasos:

- Recuerdo mujeres con historias similares a la mía.
- Una vez que identifico cada una, las voy a representar con una imagen (por ejemplo: una flor, un animal, un color).
- En cada uno de los cuadros pinto la imagen que representa a cada mujer cuya historia es similar a la mía.
- Cuando termine el tapiz le pondré un nombre:



Quando las mujeres nos reunimos a tejer y/o desarrollar alguna manualidad, se produce un ambiente de complicidades, risas y diálogos con efectos importantes para el cuidado y autocuidado individual y colectivo.

Contáctenos

Web: www.casmujer.com

Correo: coordinacion@casmujer.com

issuu: <http://issuu.com/casmujer>



CC casa de la mujer