

Cartas para el comadreo



“Mujeres afro e indígenas chocoanas por la exigibilidad de sus derechos a una vida libre de violencias y en paz en sus territorios”

Cartas para el Comadreo

- ¿Qué tenemos entre manos? -

Tienen en sus manos las “Cartas para el Comadreo” como una guía para acompañar esos espacios cotidianos de encuentro entre mujeres que ayudan a fortalecer los tejidos de confianza y, por lo tanto, las redes de apoyo y cuidado mutuo. Un Comadreo del alma puede hacerse después de que nos juntamos a trabajar en nuestra huerta, en un lugar al aire libre en donde nos sintamos tranquilas, al final de un juego de bingo, en una reunión que planeemos como cuidadoras, a la salida de la iglesia, etc.

Comadrear desde el alma para cuidarnos entre nosotras puede hacerse en los patios de nuestras casas, en las cocinas, en la huerta, junto a la azotea, o sentadas en un antejardín. Donde sintamos que podamos compartir solas entre nosotras con tranquilidad.

En el lado “A” de cada carta encontrarás:

Un mensaje para leer en voz alta entre todas.

Unas preguntas para comadrear desde el alma.

Una tarea para hacer juntas.

En el lado “B”, algunas sugerencias en cuando a:

¿Para qué nos puede servir este comadreo?

¿Con quiénes lo podemos hacer?

¿En dónde? y ¿cuánto tiempo nos puede llevar hacerlo?

Los comadreos pueden hacerse entre cuidadoras, para apoyarse y aprender las unas de las otras. O pueden hacerse también con otras mujeres de los territorios, - vecinas, comadres, familiares – a quienes creemos les pueda interesar y servir porque se encuentran en una situación de violencia.

Recomendamos que las puedan leer todas antes de ponerlas en práctica. Así podrán escoger por cuál empezar y qué necesitan para cada comadreo.

Aunque están enumeradas, pueden trabajar la que quieran de acuerdo al momento y a las necesidades. Las últimas cartas están en blanco para que entretodas vayan escribiendo más recetas para el comadreo del alma

Luego de probar trabajarlas en distintos momentos y con distintos grupos, ¿qué tal si nos animamos a crear nuestras propias Cartas para el Comadreo del alma? ¡Que este sea solo el comienzo!

Que cada una de estas cartas las acompañe en esa labor de escuchar. Que los comadreos sean desde el alma y solo para cuidarnos entre nosotras.

¡A Comadrear para defender nuestros derechos!

Carta 1. El comadreo del alma y la Sororidad

(Lado A)

El comadreo del alma es un ejercicio de Sororidad.

Pero, ¿y qué es la Sororidad?

La sororidad es una alianza entre mujeres que propicia la confianza, el reconocimiento y el apoyo mutuo. Nos conduce a la búsqueda de relaciones y acciones positivas para contribuir a la eliminación social de todas las formas de opresión y violencia contra las mujeres.

Desde nuestras almas nos abrazamos, nos escuchamos, nos protegemos, nos sentimos tranquilas y ofrecemos confianza y tranquilidad a otras mujeres. Comprendemos que las diferencias son posibilidades y no obstáculos. Podemos construir y protegernos juntas.

Sororidad es reconocernos unas a otras, protegernos, cuidarnos, tejer alianzas y ayudarnos a sanar.

Conversemos a partir de estas preguntas:

- * ¿Cómo nos sentimos cuando estamos juntas las mujeres?
- * ¿Cuándo sentimos confianza para contarnos nuestras cosas?
- * ¿Sabemos escuchar y guardar secretos entre nosotras?
- * Si tuviéramos que calificar de 1 a 10 la Sororidad entre las mujeres de nuestro territorio, ¿cuánto nos pondríamos?, ¿por qué?

Luego de comadrear, las invitamos a que entre todas creen una Receta para la Sororidad. Que tenga pizcas, cucharaditas o tazas, de todo eso que necesitamos para saber que contamos la una con la otra y que sólo si estamos juntas podemos hacerle frente a la Violencia que nos oprime como mujeres.

**¡A cocinar la Sororidad todos los días entre nosotras
para Vivir Sabroso!**

(Lado B)

Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras y con otras mujeres del Territorio. Se sugiere que sea la primera carta por trabajar.

Pueden agregar otras preguntas que les parezcan importantes y recuerden tomar nota en su diario de la cuidadora.

Sólo se necesita un lugar tranquilo, disposición y algo con qué escribir.

Tiempo: entre 15 a 20 minutos.

Carta 2. Arrópame que tengo frío

(Lado A)

*El camino de Tutunendo es un camino muy largo
que atraviesa tres cuchillas no se encuentra ni un amargo.
Y allí arribita me fui con la agüita en la garganta,
pa' ve si podía coger la flor de la Cargamanta.
Arrópame que tengo frío, calentame que estoy sudando.
Échame la manta encima que ya me estoy calentando.
Y aquí abajito me fui, con la agüita en la rodilla,
pa' ve si podía coger la flor de la granadilla.
Arrópame que tengo frío, calentame que estoy sudando.
Échame la manta encima que ya me estoy calentando.
Fragmento de: "Arropame que tengo frío"*

A partir de esta canción tradicional del Chocó, las invitamos a que respondan con el corazón a estas preguntas:

- ¿Qué situaciones cotidianas hacen que a las mujeres se nos “enfríe” el alma?
- ¿Cómo nos arropamos el alma cuando tenemos frío?, ¿a nosotras mismas y a otras mujeres?

Para terminar este comadreo, las invitamos a que le pongan música a la letra de esta canción y le agreguen al menos dos estrofas relacionadas con las situaciones cotidianas que viven las mujeres del territorio. Con el “frío” que se nos entra por la violencia y con la posibilidad de arroparnos entre nosotras.

¡Al final, la pueden cantar todas juntas!

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras y con otras mujeres del Territorio.
- * Pueden agregar otras preguntas que les parezcan importantes y recuerden tomar nota en su diario de la cuidadora.
- * Solo se necesita un lugar tranquilo, disposición y algo con qué escribir.
- * Tiempo: entre 15 a 20 minutos.

Carta 3. Con la recocha nos sanamos

(Lado A)

Nuestros pueblos afros e indígenas han aprendido a resistir siglos de opresión de muchas formas. Conservando su cultura, sus saberes sobre las plantas, sus cantos, bailes, peinados, su cocina, su lengua, sus ritos y entre muchas otras cosas más, conservando su alegría.

Aun cuándo sobren los motivos para llorar, se arma la recocha para cambiarle el sentido a lo que pasa, buscándole el lado positivo y sacar una sonrisa. Y aunque la violencia que vivimos como mujeres es cosa seria y nos tiene que preocupar, la risa y la carcajada entre nosotras nos sana. Armar la recocha, bailar, cantar o simplemente reírnos para liberar el estrés y las preocupaciones, nos mantiene vivas. Una recocha que no sea para olvidar, sino para mantener viva la memoria y recordar que somos supervivientes.

Mujeres poderosas conectadas con la fuerza de los ríos y los ciclos de la siembra y la luna. Con la sabiduría de saber que haya oscuridad o luz, tristeza o alegría, el río siempre baja cantando.

Conversemos un poco sobre el poder sanador de la recocha:

* ¿Qué cosas malucas nos han pasado y las recordamos haciendo recocha de nosotras mismas?

Cada una puede compartir con el grupo una anécdota de algo que le haya pasado maluco y que, hoy recordándolo, le da risa. Es decir, que la recocha le ha ayudado a superarlo, a sanarlo, o al menos a verlo de otra manera.

Luego de compartir sus anécdotas, la propuesta es que entre todas puedan armar una Recocha Sanadora. Pero esta vez con un propósito específico: para transformar el miedo en un poder. Cada una puede compartir un miedo que tenga y entre todas le van a encontrar el lado positivo y lo transforman en un poder. Pero para que sea una recocha -con todas las de la ley- que no falte la risa y ojalá el baile.

¡A bailar con la risa poderosa de las mujeres!

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras para que la recocha les ayude a empoderarse frente a su labor. Transformando el miedo en poder.
- * El baile se puede armar solo con voces y palmas. Solo se necesita las ganas y la actitud para “la sabrosura”. Pueden cambiar el baile por un buen chapuzón en el río (si es posible). Dejando que el agua quite los miedos y que la risa entre todas traiga los poderes que necesitan para seguir el camino.
- * Tiempo: el que estén dispuestas a regalarse para pasar un buen rato comadreando desde la risa.

Carta 4. Ombligándonos para una vida libre de violencia

(Lado A)

El ritual de la ombligada y la siembra de la placenta, nos recuerda la estrecha relación del cuerpo con la tierra. Nos recuerda que la cultura no existe sin territorio.

Al ombligarnos nos siembran a un territorio y con elementos minerales, vegetales y animales nos dan una virtud, atributo o poder que nos acompañará el resto de nuestras vidas. Nos encomiendan debajo de alguna casa, canoa o árbol para que nos hagamos mujeres con la tierra, el río y el monte. Al ombligarnos no solo se teje un vínculo difícil de romper entre nuestro cuerpo y el territorio, sino que nos siembran con un propósito. ¿Comadreamos sobre esto?

- * ¿A nosotras nos ombligaron?, ¿recordamos con qué símbolo o atributo? Cada una puede compartir su experiencia y entre todas se escuchan con atención. Alguna puede ir tomando nota en su diario.
- * ¿Hemos ombligado a nuestros hijos e hijas?, ¿con algún símbolo en especial?
- * Si pudieran devolver el tiempo hacia atrás, ¿con qué les gustaría que las ombligaran a cada una?

Las invitamos a que entre todas hagan una ombligada simbólica para una vida libre de Violencia. ¿Y eso cómo sería? Pues a que entre todas escriban todos los atributos o características con las que quisieran ombligar a las nuevas generaciones de niños y niñas de su territorio para vivir una vida libre de violencia. Una ombligada liberadora en la que sembremos nuestros deseos para que las mujeres de las próximas generaciones crezcan no solo arraigadas al monte, al río y a las yerbas, sino libres y felices. Junto con los papelitos pueden traer objetos que simbolicen esta vida libre de violencias y siembran todo en algún lugar de su territorio.

¡A ombligarnos en un territorio libre de Violencia contra nosotras!

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras y con otras mujeres del territorio.
- * Lugar: puede ser en un espacio cerrado o abierto, pero en el que tengan la posibilidad de hacer la ombligada, ojalá en una olla, maceta, azotea, huerta, patio o antejardín.
- * Materiales: papel, lapiceros o lápices, objetos simbólicos, tierra y quizás alguna planta que simbolice el poder sanador de las mujeres.
- * Tiempo: el que estén dispuestas a ofrendar a este rito simbólico y poderoso de ombligarnos en un territorio en el que las mujeres podamos vivir felices, libres y en paz.

Carta 5. Nuestro cuerpo es un territorio de Paz

(Lado A)

Nuestro cuerpo es un territorio para toda la vida. Es la casa del alma. El cuerpo es nuestra casa habitada por las historias y los sueños, que acompañan nuestra existencia. Cuando amamos nuestro cuerpo vivimos en armonía con sus ritmos vitales. Escuchamos los mensajes que nos da y respetamos sus necesidades. Lo honramos como la casa del alma.

Cuando estamos descalzas o nos sentamos en el suelo, nuestro cuerpo recuerda que hace parte de la tierra. Sembrar, caminar, sentarnos bajo un árbol o abrazarlo, espiritualmente, en una reconexión esencial con el territorio y nuestra vida en él.

Desafortunadamente, lo mismo que sucede con nuestros territorios, sucede con nuestros cuerpos. En esta sociedad machista y patriarcal en la que vivimos, tanto a la madre tierra como a los cuerpos de las mujeres los han querido explotar para robarle la paz. ¿Qué tal si comadreamos sobre esto?

- * ¿Por qué nuestro cuerpo es nuestro primer territorio?
- * ¿Qué cosas hacemos para cuidar y sanar nuestro cuerpo?
- * Si hacemos una comparación entre nuestro territorio y nuestro cuerpo de mujeres, ¿en qué se parecen?
- * ¿Cómo podemos cuidar, proteger y blindar a nuestro cuerpo contra ese “mal” que es la Violencia Basada en Género?

Para pasar de la palabra a la acción, la invitación sería a que en parejas puedan crear una receta de un baño con yerbas para quitarnos lo amargo y protegernos con lo dulce. Un baño sanador que limpie al cuerpo-territorio de todas las violencias que ha sufrido. No solo las que han dejado cicatrices en la piel, sino las que han dejado huella en el alma. Una receta que además de limpiarlo, lo fortalezca y lo proteja contra las situaciones y personas que le quieren hacer daño. Se comparten las recetas y pueden dejarse de “tarea” ponerlas en práctica, acordándose y apoyándose unas a otras.

¡A darnos un baño de dignidad porque merecemos vivir en Paz!

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras y con otras mujeres del territorio.
- * Materiales: papel, lapiceros o lápices.
- * Tiempo: 30 – 45 minutos

Carta 6. Ser con el Río

(Lado A)

Para nuestras comunidades el agua es vida. Significa el origen del ciclo de vida de las personas y de los seres vivos. Los ríos son los espacios donde se tejen historias, juegos, donde se transmiten saberes. Muchas crecimos con el río, aprendimos a conocer sus movimientos, sus subidas, sus ronquidos cargados de bocachico y dentón. En los ríos compartimos costumbres y hacemos memoria de nuestra ancestralidad. El agua nos sana y con el río cantamos, caminamos y nos encontramos.

Nuestros ríos simbolizan la vida en los territorios que habitamos: además de darnos alimento, nos da la posibilidad de “embarcarnos”, de ponernos en movimiento, lo que nos da la posibilidad de visitar a los/as parientes; de llegar en canaleta a donde queramos; de hacer intercambio de nuestros productos. ¡Se ser libres!

Por eso cuando la violencia se apodera de nuestros territorios y nos impide embarcarnos y movernos en libertad, los ríos bajan solos y tristes. Por eso cuando no los cuidamos y tiramos en sus aguas toda nuestra basura, los ríos bajan cargados. ¡Somos como los ríos! Si no nos dejan movernos en libertad, si no nos cuidan, ni nos cuidamos, nos vamos secando.

Vamos a comadrear...

¿Cuáles son los ríos de nuestro territorio? Entre todas los pueden nombrar y dibujar en un papel imaginando un mapa del territorio.

¿Cómo están nuestros ríos?, ¿en que se parece nuestras vidas a la de los ríos de nuestro territorio?

...y a Ser con El río...

La invitación es a irse en grupo a la orilla del río o quebrada que tengamos más cerca, buscando sentirnos tranquilas y seguras. Lo primero que vamos a hacer es sentarnos a contemplar sus aguas. (Una del grupo puede dirigir la actividad y las otras la van siguiendo). Vamos a tratar de hacer silencio y de escucharlo. Ahora, cada una va a sentir cómo su cuerpo lleva ríos por dentro. Se va a conectar con el fluir de su sangre, buscando sentirse una con el Río. Luego de haber entrado en comadreo íntimo con las aguas del río, podemos cerrar los ojos si queremos o dejarlos abiertos, como nos sintamos más seguras. Y vamos a imaginar ahora que el río puede cantar. ¿Qué cantaría?, ¿qué tonada llevaría?, ¿qué relatos contaría?

Lo escucho desde el corazón.

Luego, si tenemos los ojos cerrados, los abrimos y nos miramos entre todas. ¡Seguro que nos dará risa y haremos recocha! Está bien. Que la risa siempre nos acompañe. Ahora, podemos compartir lo que sentimos. Si logramos comadrear con las aguas del río y sentir su canto.

Para terminar, la invitación sería a que entre todas pudieran componer un canto-comadreo del alma con el río. Un canto para sanar sus aguas y las nuestras. Un comadreo cantado que nos devuelva la posibilidad de embarcarnos libremente y vivir en Paz.

¡Somos guardianas de los ríos y de nuestras vidas!

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras y con otras mujeres del territorio.
- * Lugar: ojalá al lado de un río o quebrada. Sino es posible, podemos hacerlo en un espacio cerrado con un recipiente de agua en el medio de nuestro círculo.
- * Es importante que una de las cuidadoras pueda dirigir la actividad mientras las otras la siguen.
- * Tiempo: el tiempo que quieran y puedan entregar a este comadreo cantado. Sanador y purificador.

Carta 7. Espiritualidad: armonizando cuerpo, mente y espíritu

(Lado A)

Las creencias espirituales y religiosas atraviesan nuestras prácticas y nuestra cosmovisión como mujeres indígenas y Afro de este territorio. Las prácticas sagradas hacen parte de nuestra cultura, de nuestra vida comunitaria. Reconocer nuestros valores espirituales nos ayuda a conectarnos con nuestra forma de sentir y de pensar, lo cual a su vez influye en nuestros comportamientos y en las decisiones que tomamos.

Recuperar y encontrarnos con nuestros recursos espirituales, es una actitud mental que nos puede ayudar a sentirnos más calmadas, más tranquilas a resolver situaciones que nos causan estrés, ansiedad y angustias. La espiritualidad nos ayuda a reconciliación con nosotras mismas y nuestras comunidades. Espiritualidad es cánticos, alabaos, alabanzas, cultura, territorio y Resistencia.

Vamos a comadrear sobre este tema tan profundo que más que separarnos, nos debe unir en la diversidad:

- * Como mujeres negras e indígenas, ¿cuáles son las creencias espirituales o religiosas que nos ayudan a sentirnos mejor?
- * ¿Reconocemos espacios o lugares sagrados donde nos sentimos armonía entre cuerpo, mente y espíritu?
- * ¿Cómo creemos que nuestra fe y creencias religiosas personales nos pueden servir para defender nuestros derechos como mujeres?

Con el propósito de conocernos un poco más, de aprender unas de otras y de respetarnos en nuestras diferencias, esta sería la propuesta: se van a dividir en dos grupos.

El grupo 1, tendrá que componer un Alabao para despedir a la violencia de la vida de las mujeres. Así como se despiden a los muertos para que tengan “buen viaje”, la idea sería cantarle a la Violencia machista para que no vuelva más.

El grupo 2, por su parte, tendrá que componer una Alabanza para que todas las mujeres podamos vivir en Paz.

Al final, cada grupo le canta al otro. Como dándonos una serenata unas a otras con profundo respeto y convencidas que, desde las creencias personales de cada una, nos podemos encontrar en el camino del cuidado de nuestras vidas.

¡Que resuenen los Alabaos y las Alabanzas para que se respeten nuestros derechos!

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras para fortalecer el conocimiento entre todas, desde el respeto y el deseo de aprender de la diferencia.
 - * Es muy importante que entre todas acuerden desde el principio que habrá respeto por la creencia de las compañeras y que se dispondrán a cantar alabaos o alabanzas, aunque en su vida cotidiana no lo hagan.
- Tiempo: el que estén dispuestas a regalarse para la experiencia.

Carta 8. Trenzando fuerza y Resistencia

(Lado A)

Cuenta la historia que las mujeres negras esclavizadas se tejían trenzas en los cabellos con las rutas para escaparse de sus “amos”. Y que incluso, se guardaban semillas para que a donde pudieran llegar tuvieran qué sembrar. Y en muchos pueblos originarios indígenas de Colombia y de América Latina, las mujeres se trenzan sus cabellos, porque de esta forma se protegen y guardan las memorias.

La trenza es un símbolo entonces no solo de belleza, sino de resistencia y de memoria. Y aunque hoy en día, ya no lo nombremos así, sin saberlo al trenzarnos unas a otras, estamos manteniendo viva nuestra cultura.

A comadrear sobre esto...

- * ¿Sabía esta historia de las trenzas como símbolo de resistencia entre nuestras ancestras?
- * Compartamos entre todas qué tipos de trenzas sabemos hacer, sus nombres y “agüeros” a la hora de trenzar.

... y a trenzarnos...

Vamos a traer al presente esa historia de las ancestras que trazaron en sus cabellos sus caminos para la libertad. Se juntan por parejas y cada una va a trenzar a la compañera de una manera muy especial: con mucho cuidado y haciendo una forma en la que represente el camino hacia su libertad. El camino hacia una vida libre de violencias contra las mujeres o Violencias Basadas en Género. Mientras la trenza, le puede ir contando el significado de el “regalo” que le está trenzando en su cabello. O se lo puede decir al final. Luego cambian. Quien trenzó, ahora va a ser trenzada por su compañera. Al final cada una va a contarle al resto del grupo lo que su compañera le trenzó en su cabello.

¡A lucir con belleza y dignidad los caminos de la libertad!

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras y con otras mujeres de la comunidad.
- * Materiales: peinilla, agua y todo lo que necesiten para hacerse trenzas.
- * Tiempo: el que estén dispuestas para regalarse unas a otras, caminos de libertad.

Carta 9. Cuidando juntas una Azotea de plantas medicinales para sanarnos de las Violencias

(Lado A)

Todas las plantas nacen con su poder. Cada planta tiene su secreto y cada secreto tiene su planta. El conocimiento de los poderes curativos de las plantas son una de las más importantes herencias de nuestras ancestras, quienes las han transmitido de generación en generación, ayudando a prevenir y curar una diversidad de malestares y enfermedades.

Sabiendo el valor medicinal de las plantas y la preparación de remedios caseros, nos podemos ayudar a mejorar los estados físicos o anímicos, que, en nuestra vida cotidiana, muchas veces se descompensan ante las situaciones que nos producen preocupaciones, miedos y angustias.

Así como nuestro cuerpo es nuestro primer territorio, podríamos decir que las mujeres somos como las plantas o las yerbas. Cada una tiene sus propios poderes, necesitan de abono, agua y nutrientes para poder crecer sanas.

Vamos al comadreo...

* ¿Qué plantas medicinales usamos para cuidarnos y cuidar de nuestros seres queridos?

* ¿Tenemos plantas medicinales sembradas en nuestras casas? ¿Cuáles?, ¿Dónde?

... y a sembrar juntas.

Para esta actividad, deberán prepararse con algunos días de anticipación.

* Cada una va a elegir una planta medicinal con la “que se identifique”. Que le tenga un “cariño” muy especial y que sienta que tiene que ver con su forma de ser. Para el encuentro, va a llevar un “hijito” o pie de dicha planta para sembrarla.

* Entre todas deberán elegir un lugar donde hacer su huerta o azotea colectiva. Puede ser que ya la tengan. Puede ser que tengan que hacer varios encuentros para prepararla.

* El día del encuentro, cada una llevará su “planta de poder” y se deberá tener todo listo para la siembra colectiva.

* Cada una se va a presentar al resto del grupo con su planta de poder, haciendo referencia a cómo al igual que su planta, tiene poderes sanadores para sí misma y para otras mujeres.

* Una vez todas se han presentado, manos a la obra. Juntas van a sembrar su Azotea o Huerta colectiva en la que estarán juntas de manera simbólica nutriéndose a través de las raíces entre sí.

* Importante que, si deciden hacer esta actividad, se comprometan a cuidarla entre todas.

**¡Somos poderosas como las plantas! Llevamos dentro toda la sabiduría que necesitamos para cuidarnos. Pero nos necesitamos unas a otras.
¡Nutrirnos de la misma tierra y de la misma agua!**

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras y con otras mujeres de la comunidad.
- * Materiales: plantas de poder (una para cada una), tierra y todo lo necesario para hacer una azotea o una huerta.
- * Tiempo: todo el que sea necesario para sembrarse y nutrirse unas a otras.

Carta 10. Despertando nuestros sentidos para despertar la conciencia

(Lado A)

Los olores, aromas, aceites esenciales actúan sobre el organismo hasta llegar a nuestro sistema nervioso. De acuerdo con nuestra disposición nos acompañan en el tránsito de equilibrar nuestro ser físico, mental y espiritual. Nos ayudan a mejorar la salud y a reducir algunos síntomas. Todos los aromas que puedan despertar nuestros sentidos, a través del olfato y del tacto, nos conectan con el placer de estar vivas. Aquí y ahora en el presente.

Así como la recocha nos puede ayudar a sanar a través de la risa, el placer de oler un rico aroma, de hacernos un masaje a nosotras mismas o de recibirlo de alguna compañera, nos puede ayudar a sanar nuestros dolores. A bajar el ritmo acelerado de los días en el que nos perdemos entre las labores del cuidado de la casa y de nuestras familias, olvidándonos de nosotras mismas.

A comadrear compartiendo...

- * Quienes sepan alguna receta de aceites con yerbas de la región como la hierbabuena o la menta. O de terapias a través de frutos como el borjón, lo pueden compartir.

.... y a despertar nuestros sentidos, con-sintiéndonos...

Para esta actividad, es importante que se preparen con anticipación.

- * Cada una va a llevar al encuentro plantas con aromas que les gusten, así como un pedazo de tela con el que se puedan tapar los ojos.
- * Si las cuidadoras tienen en su Kit aceites para masajes, los llevan para el comadreo.
- * Se sientan en círculo y se van pasando (con los ojos cerrados) las yerbas. Las huelen con calma. No hay ningún afán. Puede ser que una del grupo pueda facilitar el encuentro. No tendría los ojos cerrados y estaría pendiente de que todas vayan viviendo la experiencia de la mejor manera.
- * Luego de pasarse las yerbas aromáticas y de disfrutarlas con el sentido del olfato y el tacto, se va a “rotar” en el círculo un aceite que tengamos a la mano. Cada una podrá tomar algunas gotas y va a masajearse sus manos con mucho cuidado. Si le alcanza, puede extender el masaje a los brazos.
- * Luego abren los ojos y se ubican en parejas. Ahora cada una le va a regalar a la compañera un masaje. El masaje que tienen a la mano será “comunitario” y lo importante es que en este momento quienes están dando el masaje, usen toda su creatividad. Y quienes reciban, se entreguen a la experiencia.

¡Recuerden que una cuidadora, debe buscar siempre el equilibrio entre dar y recibir!

(Lado B)

- * Este comadreo se puede hacer entre mujeres cuidadoras y con otras mujeres de la comunidad.
- * Materiales: yerbas aromáticas y aceites para masajes.
- * Tiempo: todo el que sea necesario para con-sentirse mutuamente.



**Carta infinita:
Otros comadreos del alma para cuidarnos y sanarnos
entre nosotras**

