

HUELLAS DE ESPERANZA



TABASCO, MÉXICO
2022

Manual de herramientas de cuidado
personal, seguridad y atención
en momentos de emergencia y crisis
durante el caminar migratorio.



Introducción:

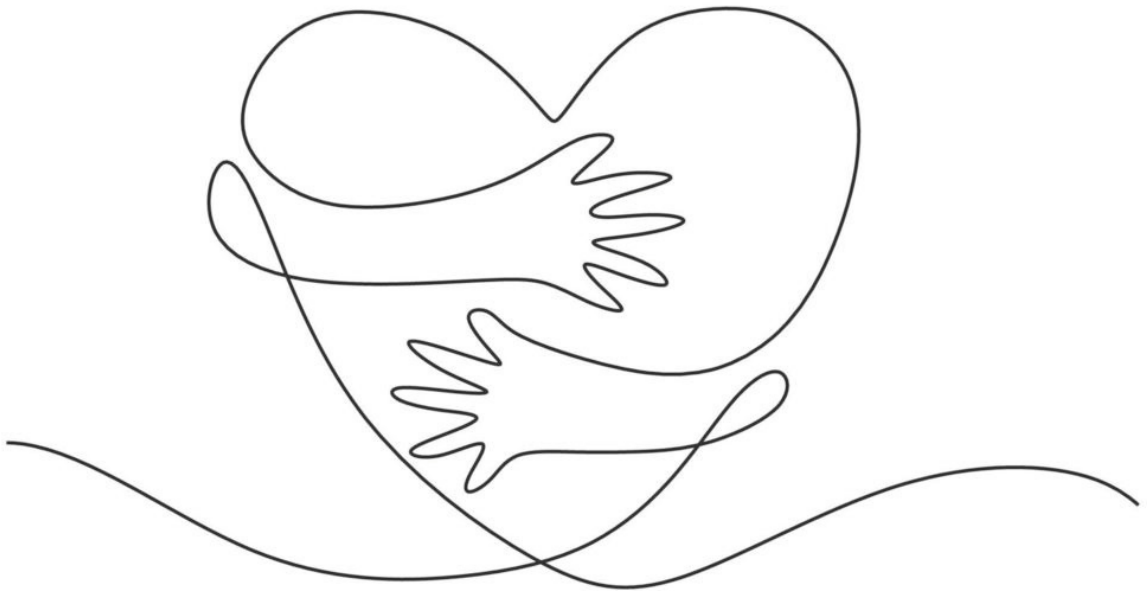
La Sociedad Cooperativa está formada y coordinada por mujeres rurales. Vivimos en el territorio transfronterizo. Nos acompañan algunas promotoras de otras organizaciones como Mujeres, Organización y Territorios MOOTS y La 72 Casa-hogar para personas migrantes. Con quienes vamos fortaleciendo nuestras habilidades, participación y toma de decisiones. Reflexionando sobre las problemáticas que nos afectan y diseñando juntas las estrategias para continuar nuestro camino y defender el territorio transfronterizo.

Somos grupos organizados de mujeres rurales, conocemos nuestro territorio, sus actores, problemáticas y cómo avanzar en determinadas estrategias. En las acciones que realizamos desde lo individual hasta lo colectivo incluimos la visión de las mujeres rurales, las mujeres migrantes y las personas trans y tomamos en cuenta las afectaciones específicas que vivimos por ser mujeres en los ámbitos que habitamos, transitamos y trabajamos.

Promovemos, en todo momento, y en todas las acciones, el reconocimiento y el ejercicio de nuestros derechos como mujeres rurales y los de las mujeres, niñas y las personas trans migrantes, desde sus diversas formas de ser y estar en el mundo. Compartiendo herramientas de seguridad y cuidado personal emergente, que puedan ser adoptadas y utilizadas en las diferentes circunstancias amenazadoras que confrontamos las personas en los caminos que andamos.



Hay muchos retos por enfrentar, pero, a su vez, cada mujer y niña migrante tiene una historia al igual que las mujeres rurales del territorio transfronterizo. El objetivo de este manual es compartir herramientas y prácticas de cuidado personal y cuidado colectivo que nos han ayudado a las mujeres rurales a enfrentar momentos de estrés y ansiedad, y juntas hemos sumado sentires y experiencias que pueden contribuir a empoderar a otras mujeres y niñas en condiciones semejantes y así contribuir con un granito a su vida.

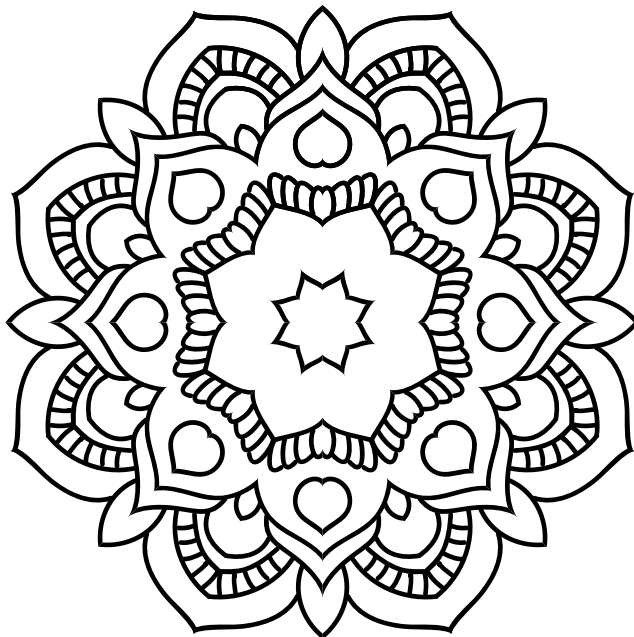


Conceptos clave:

Cuidado personal: Cuidarnos de manera integral (física, emocional y espiritual), poner atención a todo aquello que nos da bienestar, como la naturaleza, la alimentación, el territorio y la salud. Escucharnos y reconocernos

Cuidado mutuo: Es sentirnos parte de un grupo de personas con intereses comunes, dónde nos escuchamos y respetamos. Es una fuerza común, sin juzgar ni competir.

Herramienta: Estrategia o actividad didáctica que se usan para cumplir un objetivo.



Herramientas de autocuidado para fortalecernos como mujeres guerreras.

Expresión creativa

La propuesta narrativa y el dibujo como herramientas de cuidado tiene su importancia en el auto reconocimiento, en la identificación y manejo de nuestras emociones, problemas y fortalezas, para darles sentido a nuestra vida.

Al expresarnos y reconocernos, también podemos imaginar y desarrollar situaciones alternativas para el futuro.

La respiración

La respiración profunda y consciente es una de los mejores ejercicios de cuidado para reducir el estrés en el cuerpo.

Los ejercicios de respiración son fáciles de aprender y se pueden hacer en cualquier momento. Respirar profundamente nos relaja.

La meditación

Para poder pensar en nosotras y en nuestro bienestar, es necesario descansar la mente y así aclarar nuestros pensamientos.

La meditación es una práctica que nos sirve para el cuidado de nuestra mente y cuerpo. Ayuda a generar pensamientos positivos y a equilibrar nuestras emociones.

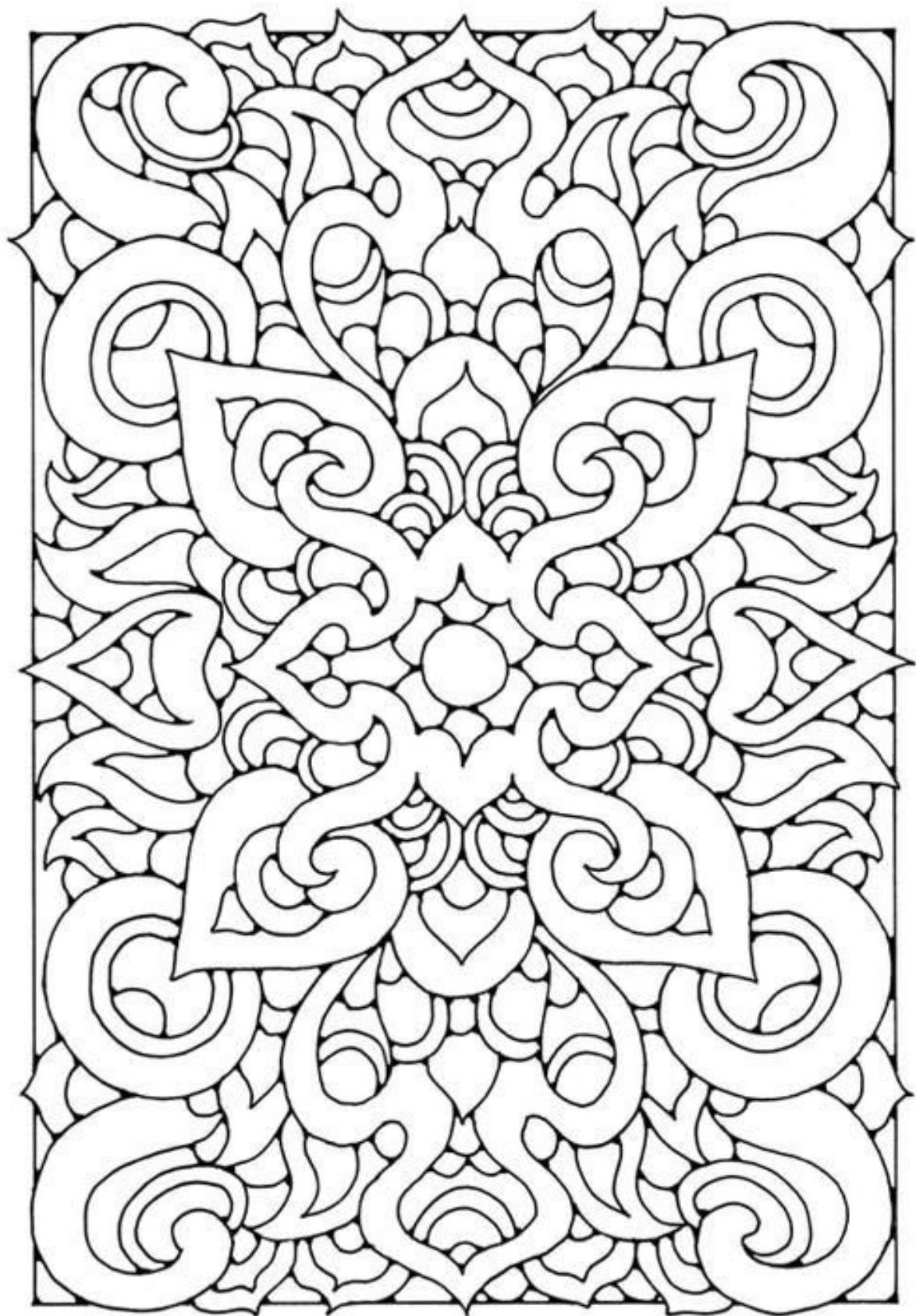
La salud mental y emocional ayuda a tener una buena salud física.

Medicina energética

La medicina energética tiene su fuerza como ejercicio de cuidado al conocer algunos puntos de nuestro cuerpo que al presionarlos nos ayudan a liberar estrés y ansiedad.

Conciencia corporal

Es importante estar consciente de nuestra postura corporal, nuestra manera de movernos y estar en el mundo. El cuerpo es un espejo de nosotras mismas. Bailar, caminar, abrazar, hacer ejercicio de manera consciente, son actividades de liberación, ayudan a soltar preocupaciones, a sentirnos positivas.



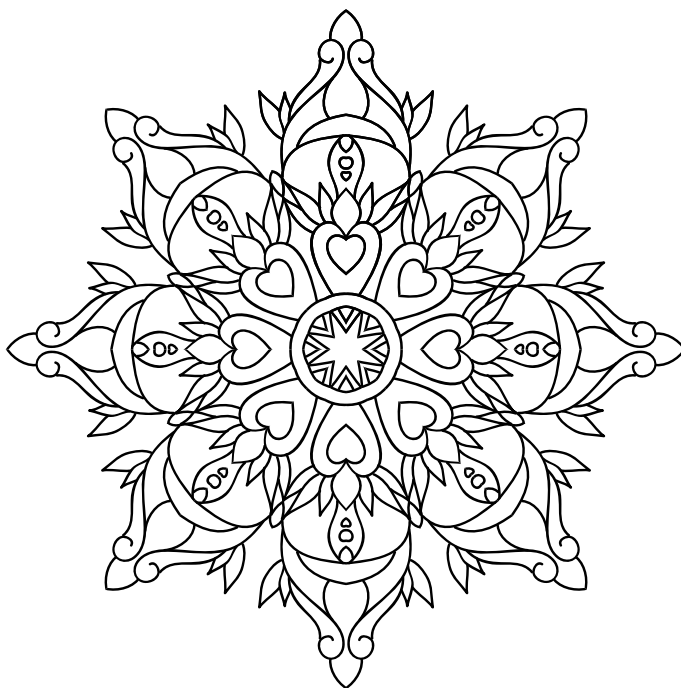
Ejercicios sugeridos para realizar de manera personal o colectiva

Tema 1: Historias, olores y sabores.

Las mujeres utilizamos diferentes formas para narrar nuestra historia, cultura y tradición. Todas las mujeres somos narradoras.

Para hablar del cuidado, en general, podemos empezar por reconocernos y ubicarnos en el contexto dónde nacimos y en el que vivimos (las formas de vida).

El auto reconocimiento, el intercambio de saberes, cultura, olores y sabores, las historias que vivimos individual y colectivamente, son la base para darles sentido al mundo en el que vivimos.



Describe el lugar donde naciste.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Honro mis raíces

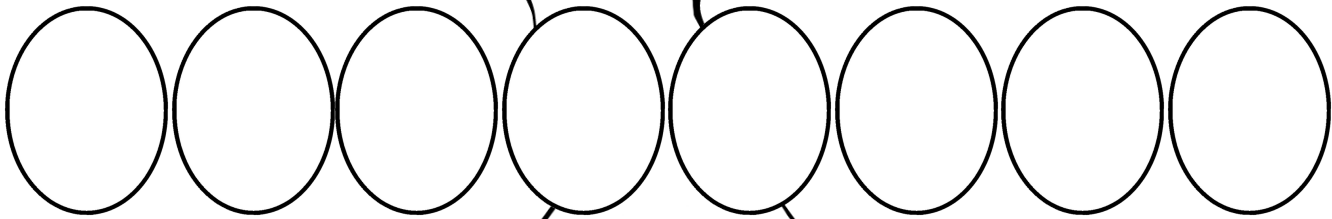
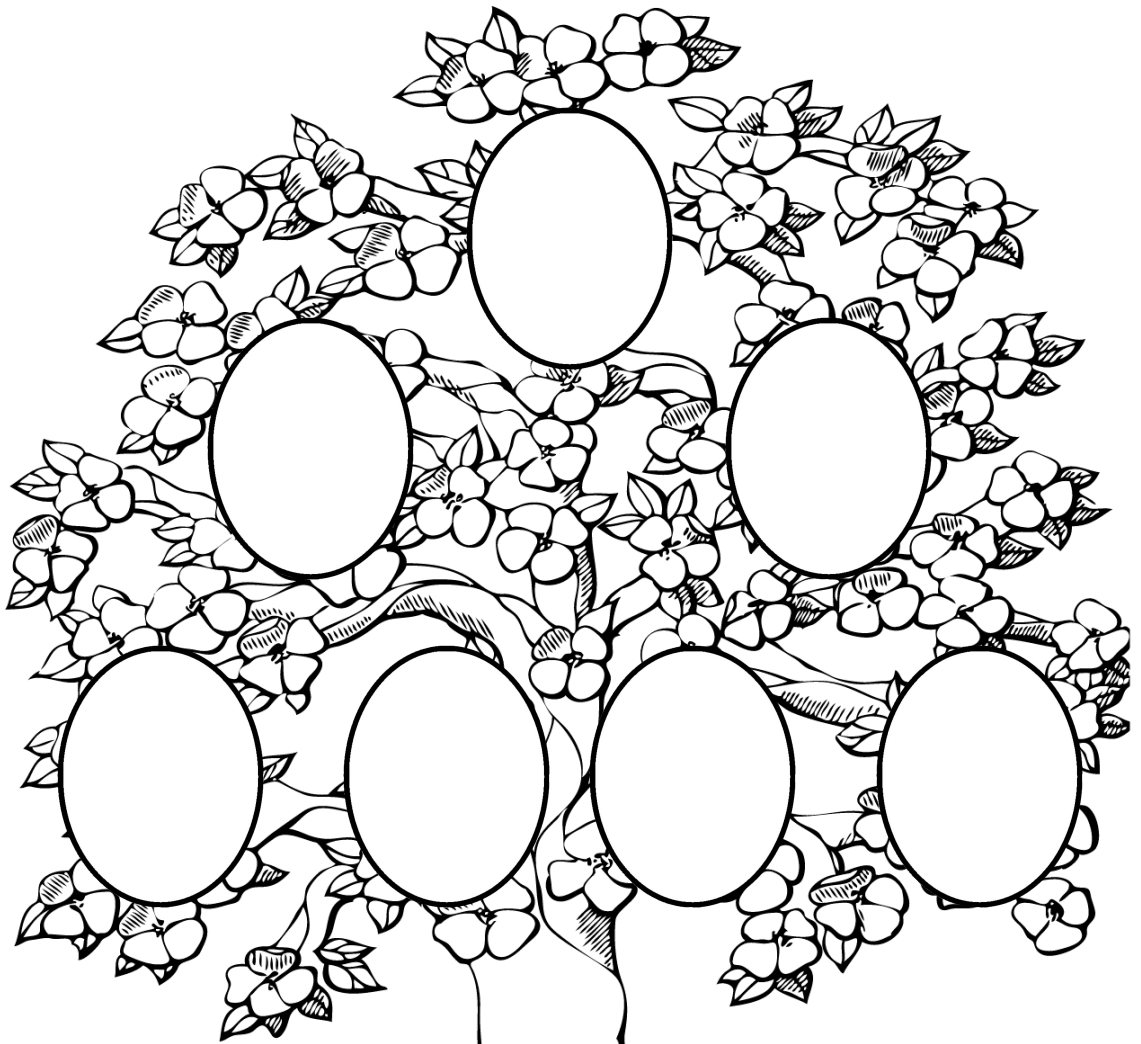
Meditación: sentada en contacto con el suelo, sin cruzar las piernas, cierra los ojos, inhala y exhala llevando tu mente al contacto de tu respiración.

Mentalmente repite: “Honro a mis raíces, estoy consciente que gracias a las decisiones y experiencias tomadas por mis antepasadas, estoy aquí.

Agradezco a los pasos de vida que he decidido dar,
para formarme en la mujer que ahora soy”

Dibujo y/o narrativa: Dibuja y/o escribe los nombres de tus antepasados en el lugar que les corresponde.

Ellos y ellas son tus raíces.
En la parte superior estas tú.



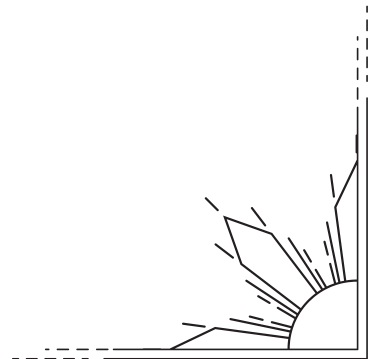
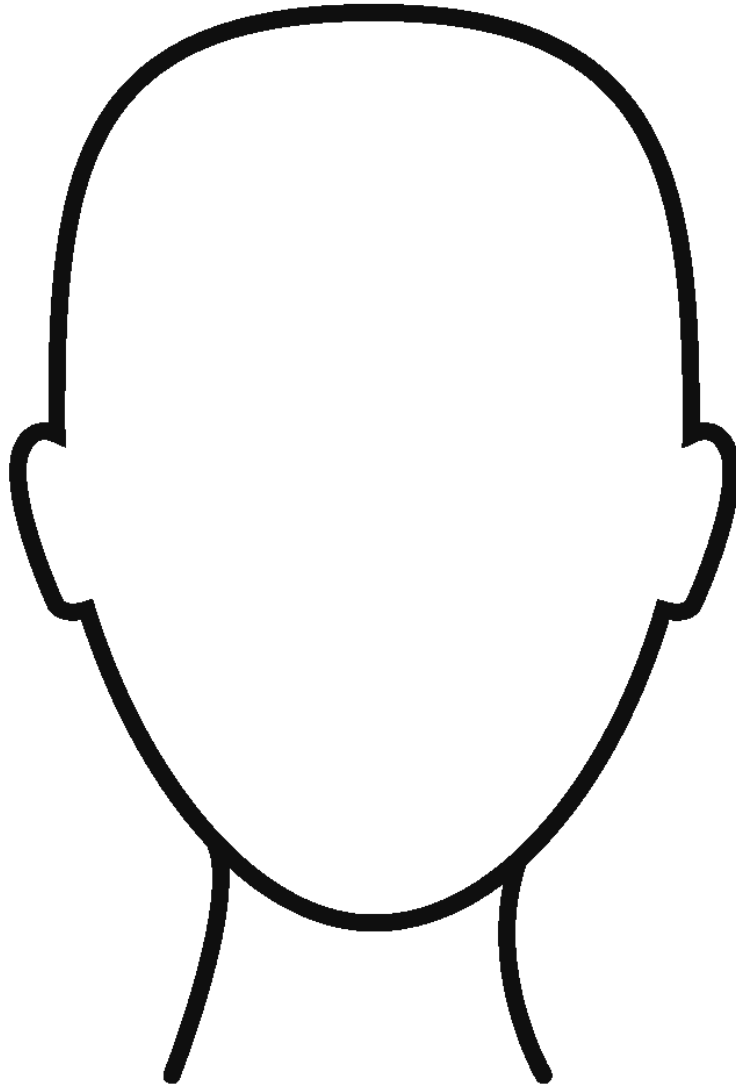
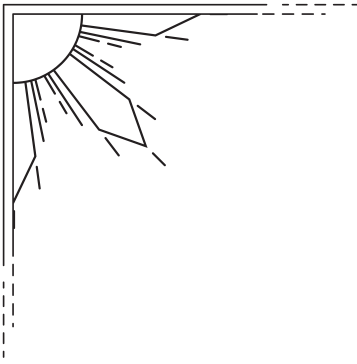
Yo Soy

Respiración: Sentada en un lugar tranquilo, conéctate con tu serenidad, cerrando los ojos, respira profundo por la nariz en 5 tiempos, y saca el aire contando mentalmente hasta 5.

Repite la respiración por tiempos 3 veces seguidas y abre los ojos.

Dibujo y narrativa: dibuja tu auto-retrato y escribe una narrativa de ti.

El objetivo es que explores las diferentes etapas de tu historia, que dan forma a tu identidad.



Autocuidado es dedicarnos un tiempo del día para estar con nosotras mismas y conectarnos con nuestro ser.

El río de mi historia

Narrativa y dibujo: Te invitamos a colorear el siguiente paisaje, agrega árboles, animales, flores, lo que te haga sentir bien.

Al terminar el dibujo, escribe una historia. Puedes guiarte de las siguientes ideas o hacerlo de manera libre:

1. Sobre el río, escribe sobre un lugar que te inspira.

¿Dónde está?, ¿Qué hay?, ¿Desde cuándo lo conoces?, ¿Qué te gusta de ese lugar?, ¿Qué sientes cuando estás allí?, ¿Qué piensas cuando estás allí?

2. En las montañas cuenta:

¿De qué están hechos tus sueños?

3. Sobre los árboles, frutos o mazorcas, escribe

¿Qué sabores y olores recuerdas? ¿A qué persona o lugar te recuerdan?

4. A través de todo el dibujo escribe momentos importantes de tu vida.



Escribe una historia.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing a story.

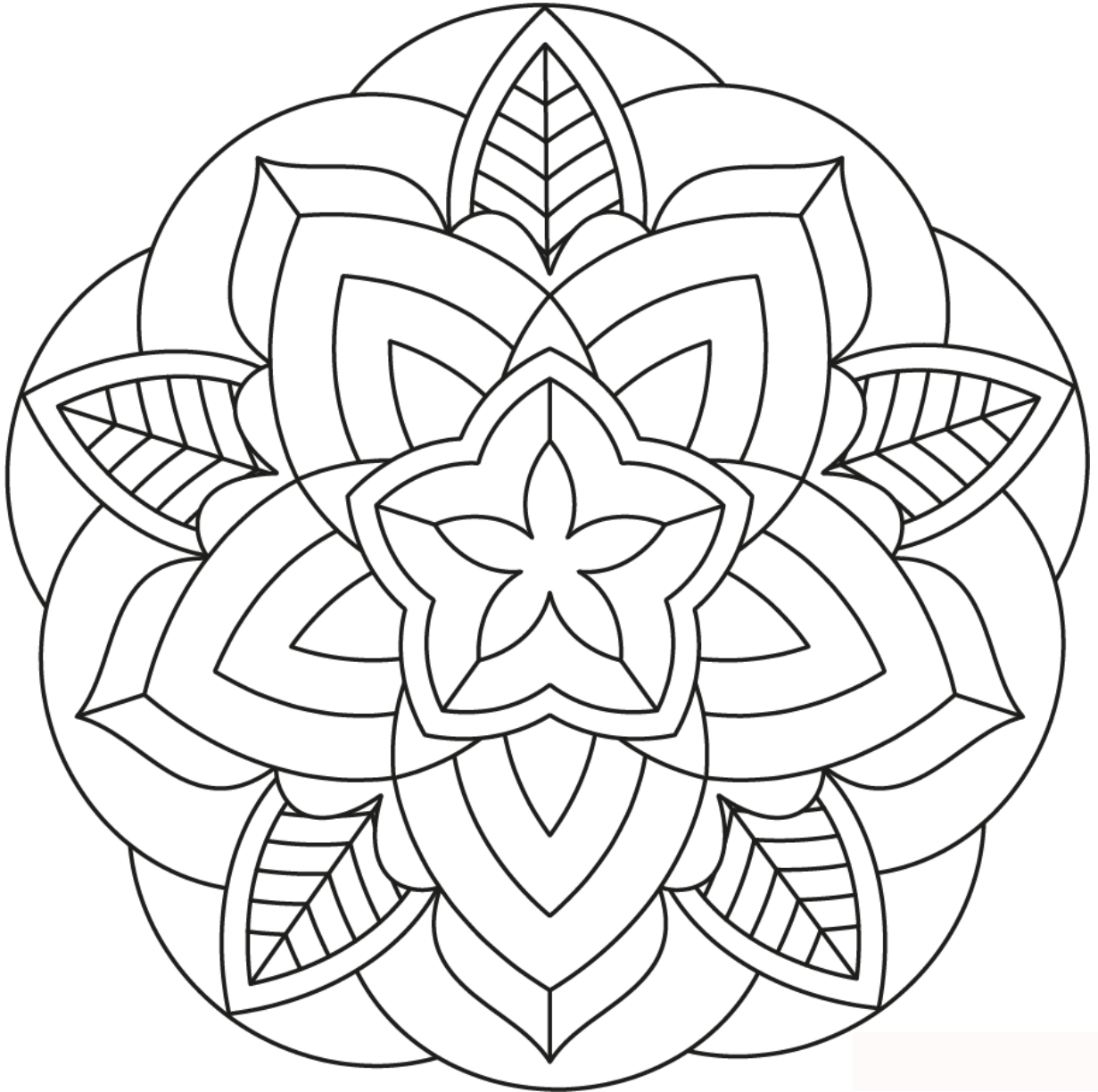


A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

Ejercicio de cierre de tema

Reflexiona y escribir las respuestas a las siguientes preguntas:

- 1. ¿Qué circunstancia podría y me gustaría cambiar de mi historia?
- 2. De esa historia, ¿qué me ha inspirado a tomar algunas decisiones?
- 3. ¿Qué obstáculos he encontrado en el camino?
- 4. ¿Quiénes me han dado fuerza, apoyo?
- 5. ¿Qué cualidad admiro de mí?



Tema 2: Siendo Empáticas: Me cuido y nos cuidamos

Las mujeres tenemos de naturaleza diferentes estrategias para cuidarnos, para cuidar a nuestras familias y comunidades, para proteger la tierra y el agua.

Es importante para nosotras juntarnos en espacios seguros, reflexionar, identificar y compartir estrategias de protección, contención y cuidado personal y colectivo.

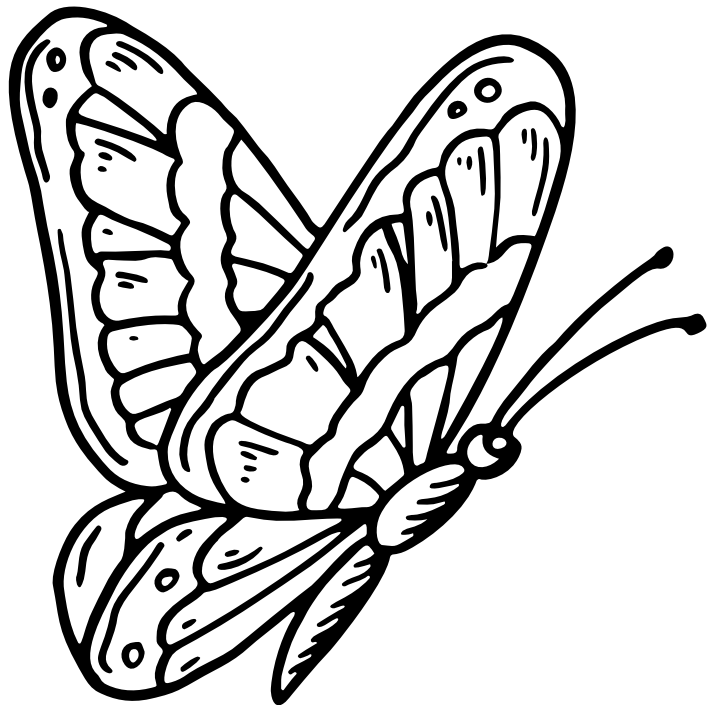


El cuerpo y los sentimientos

Conciencia corporal: Camina de manera natural por el espacio, si hay pasto o tierra te invitamos a que lo hagas descalza, cuando te sientas cómoda en el lugar, representa un sentimiento con un gesto y movimiento del cuerpo, date un minuto para incorporarte y caminar tranquila, y escoge otro sentimiento hasta terminar con los sugeridos.

Sentimientos sugeridos:

- Tristeza.
- Enojo.
- Preocupación.
- Miedo.
- Alegría.
- Seguridad.
- Tranquilidad.
- Agradecimiento.



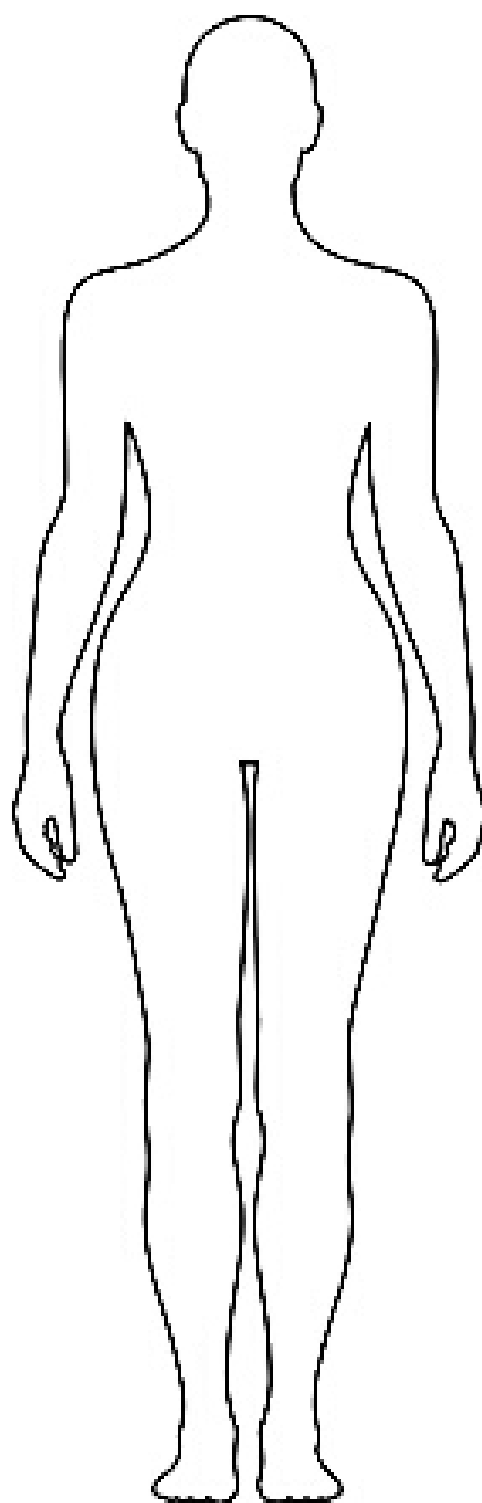
Narrativa y dibujo

Reconoce que siente tu cuerpo con cada sentimiento, si pudieras soltar todo lo que te pesa y volverte a cargar ¿De qué te gustaría llenarte?

Llena la siguiente imagen todo lo que en tu mente venga para llenarte de paz, salud, alegría y cuidado.

Puedes utilizar palabras, dibujos, recortes o símbolos.

Mientras creas tu imagen, despídete con gratitud de lo que sueltas, gracias a eso eres quien eres en este momento de tu vida.



Tus palabras son poderosas

Nuestras palabras transforman y nos transforman en negativo o positivo, por eso es muy importante estar atenta de lo que decimos y nos decimos.

Las palabras y oraciones positivas nos ayudan a sanar y superar situaciones difíciles.

Narrativa: Escribe dentro del globo de diálogo oraciones o palabras que te sirvan para sentirte bien.

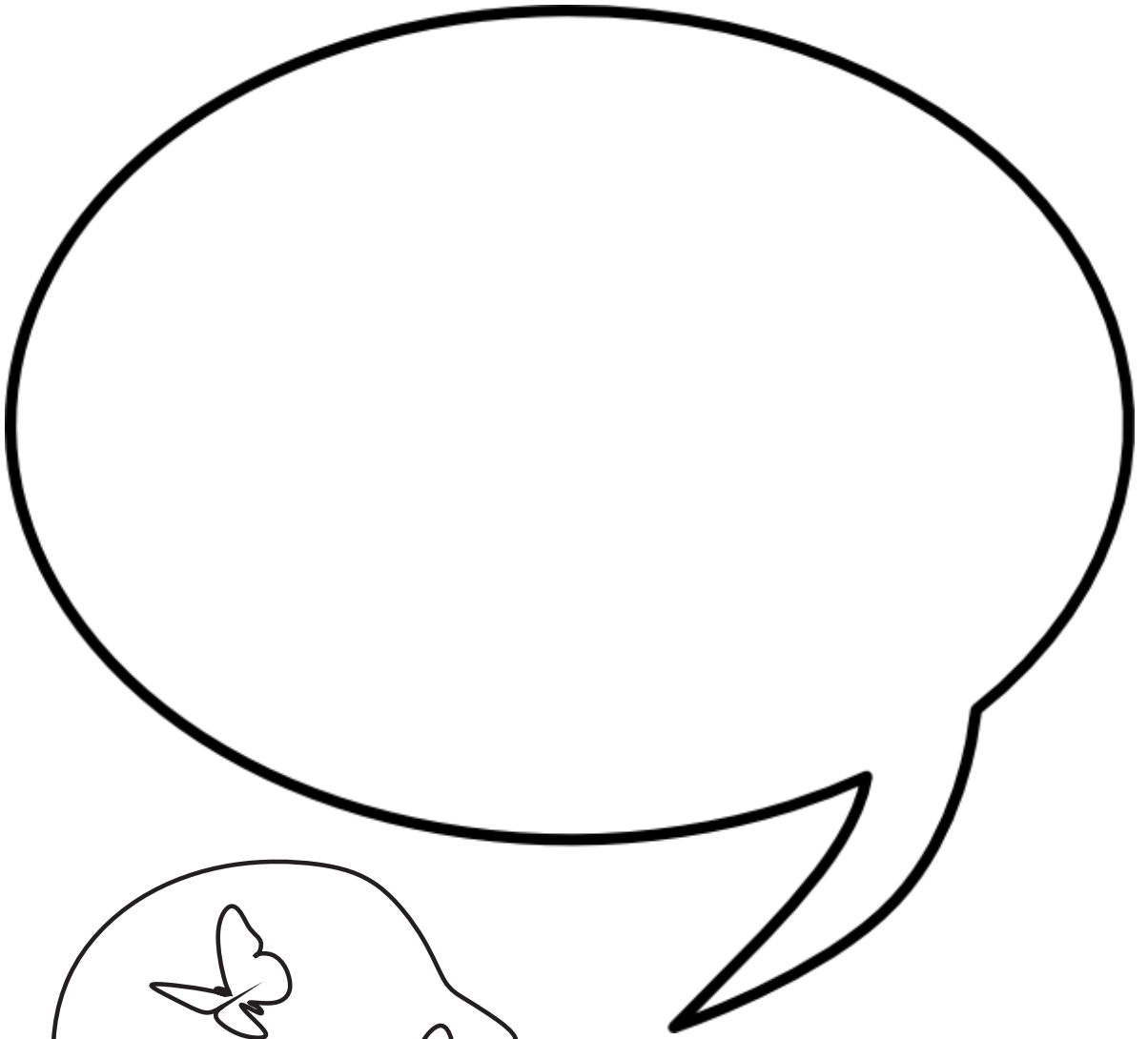
Puedes ayudarte con las siguientes preguntas.

¿Qué factores te hacen sentir segura personalmente?

¿Qué factores hacen sentir segura a tu familia y comunidad?

¿Cuáles son las acciones o actividades que identificas te sirven para sentirte protegida, segura?

¿Cuáles son las actividades que identificas que te sirven para cuidarte?



Respiración y meditación

Parada o sentada, pero con los pies apoyados en la tierra, cierra tus ojos y respira tranquilamente en tres tiempos y déjalo salir igual en tres tiempos.

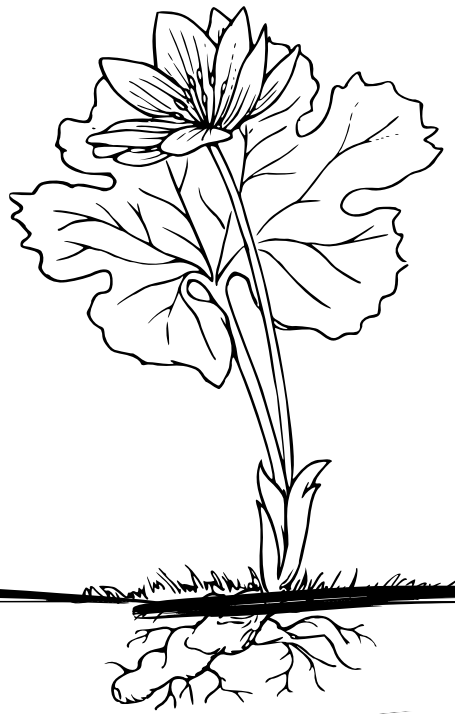
Repite la respiración e imagina que de las plantas de tus pies salen raíces que se esparcen por todos lados buscando otras raíces.

Escoge de las acciones que tú haces para sentirte bien, cuáles te gustaría compartir con otras mujeres para abonar sus raíces y cuáles te gustaría sembrar en ti para seguir abonando en tu crecimiento.

Despacio cuando te sientas preparada, abre tus ojos y te invitamos a completar el siguiente ejercicio.

Dibujo

Completa el siguiente dibujo representando que quieres abonar en ti y compartir con otras mujeres para fortalecer las raíces.



Ejercicio de cierre de tema

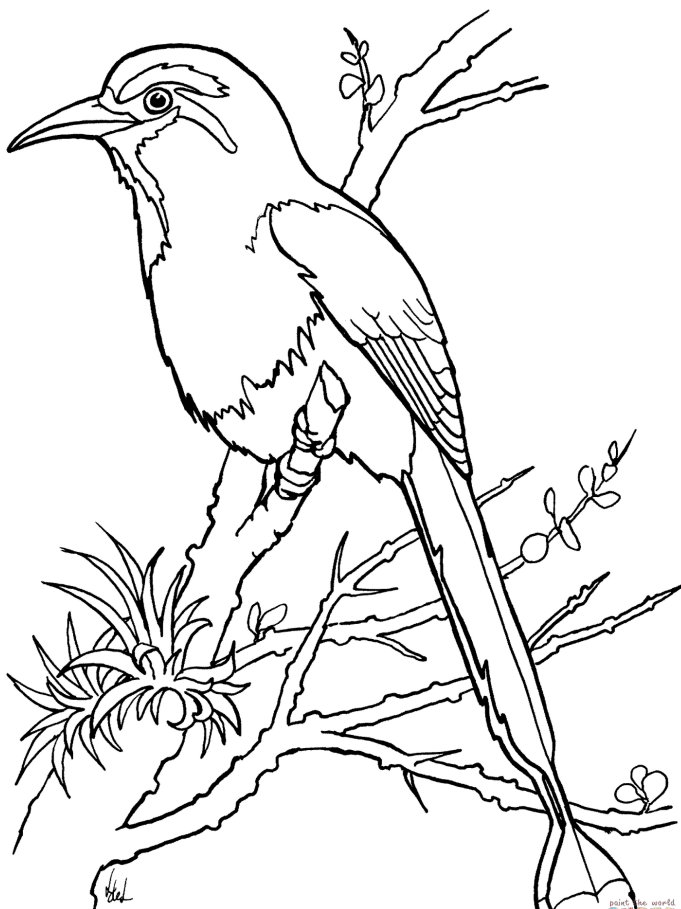
Te recomendamos tener un espejo en la mano y ver tu reacción ante cada pregunta, luego escribir de forma espontánea tu emoción o una pequeña reflexión.

- ¿Disfrutas al observar los colores del amanecer?
- ¿Disfrutas al recordar los olores y sabores de los alimentos tradicionales de tu familia y comunidad?
- ¿Tienes momentos del día o de la noche que dediques para pensar en ti?
- Cuando te sientes enferma o cansada ¿Te detienes para consultar a alguien que te pueda ayudar con tu salud física o mental?
- ¿Reflexionas sobre lo que deseas y sueñas para ti misma?
- ¿Haces planes para cuidar de ti y para darle un momento de paz a tu cuerpo?
- ¿Qué te gustaría recomendarle a esa persona que estás viendo frente al espejo?

Tema 3: Escucha -te

A las mujeres rurales y mujeres migrantes nos gusta mucho reunirnos y participar en encuentros de intercambio de historias, dónde nos reconocemos y hablamos de lo que cada una piensa y siente, sin críticas, sin juicio, pero con el acuerdo de respetarnos y valorar lo que cada una somos.

Un tema que nos parece importante compartir entre nosotras, es sobre las estrategias personales y colectivas de protección y contención que nos han ayudado ante eventos de emergencia y crisis durante nuestro caminar por el territorio de la Frontera Sur.



Liberando nuestros miedos

Respiración - Conciencia corporal: El árbol.

De pie, en una postura recta y cómoda, inhalamos despacio, reconociendo los aromas de nuestro entorno y exhalamos sacando el aire por la boca como si le soplas a una vela, las veces que sean necesarias para sentirte tranquila.

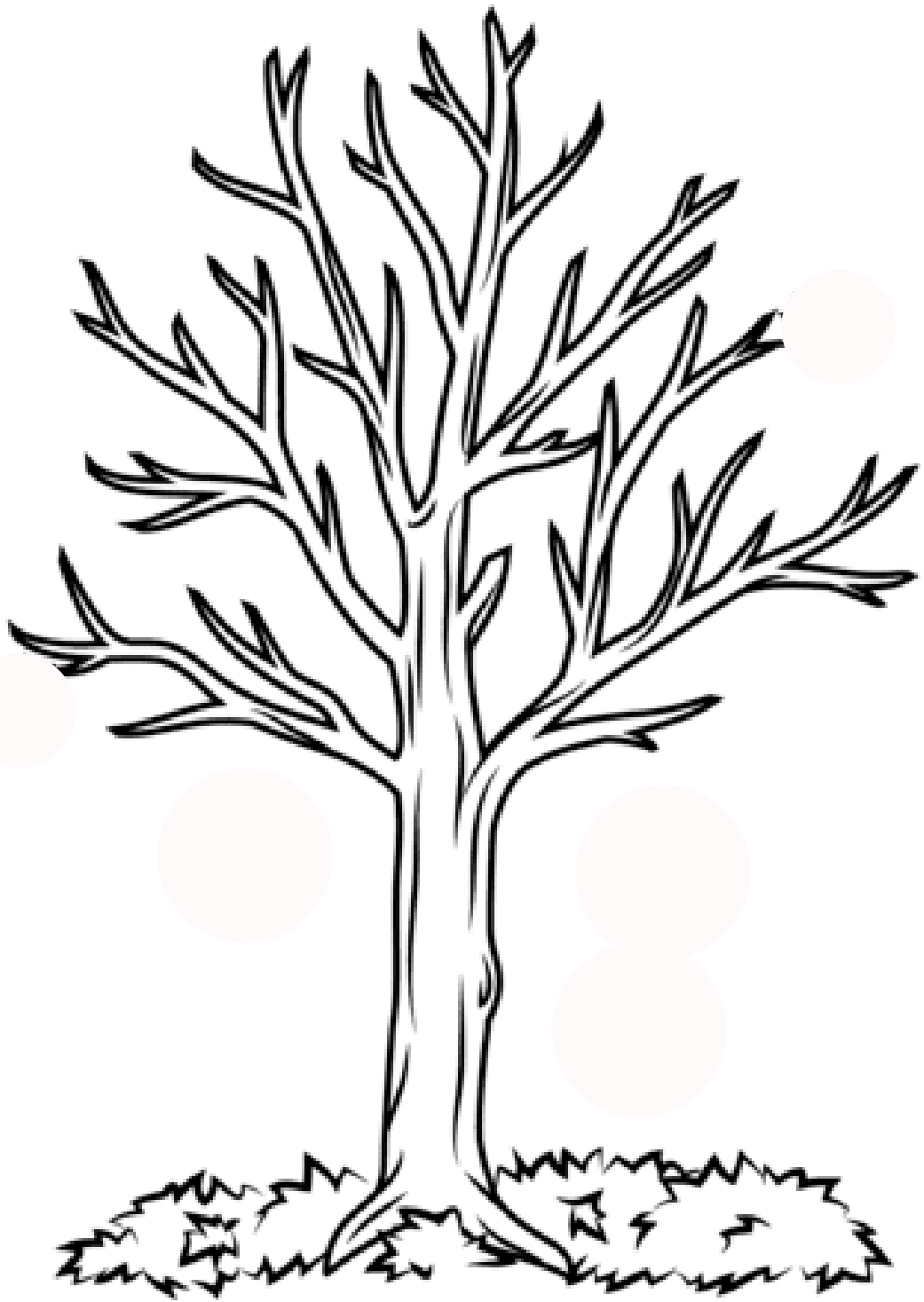
Descalza, con tus pies haz contacto con la tierra, siente el arraigo con la tierra e imagina que salen de tus pies unas raíces fuertes que se agarran del centro de la “madre tierra” y se unen ahí con todos tus seres queridos.

Ahora imagina que de tu cabeza sale un hilo del color que más te gusta, y te une al cielo uniéndote con las personas que ya no están en tu vida, agradece su compañía y enseñanzas.

Piensa en la paz que te da el estar unida a estas dos fuerzas, arriba en el cielo y abajo en la tierra, imaginando que eres un gran árbol que al contacto con el aire, mueve tus brazos como si fueran las ramas, soltando todas aquellas hojas que ya están secas y te pesan, imagina que cada hoja que cae, es una preocupación, dolor o enojo que no te deja crecer, agradece por soltarlas.

Despídete del espacio, respirando y exhalando nuevamente, escoge un árbol y abrázalo, como si fueras tu misma. .

Te invitamos a completar el árbol y dibujar las hojas que has tirado para seguir creciendo, serán abono en tu vida.

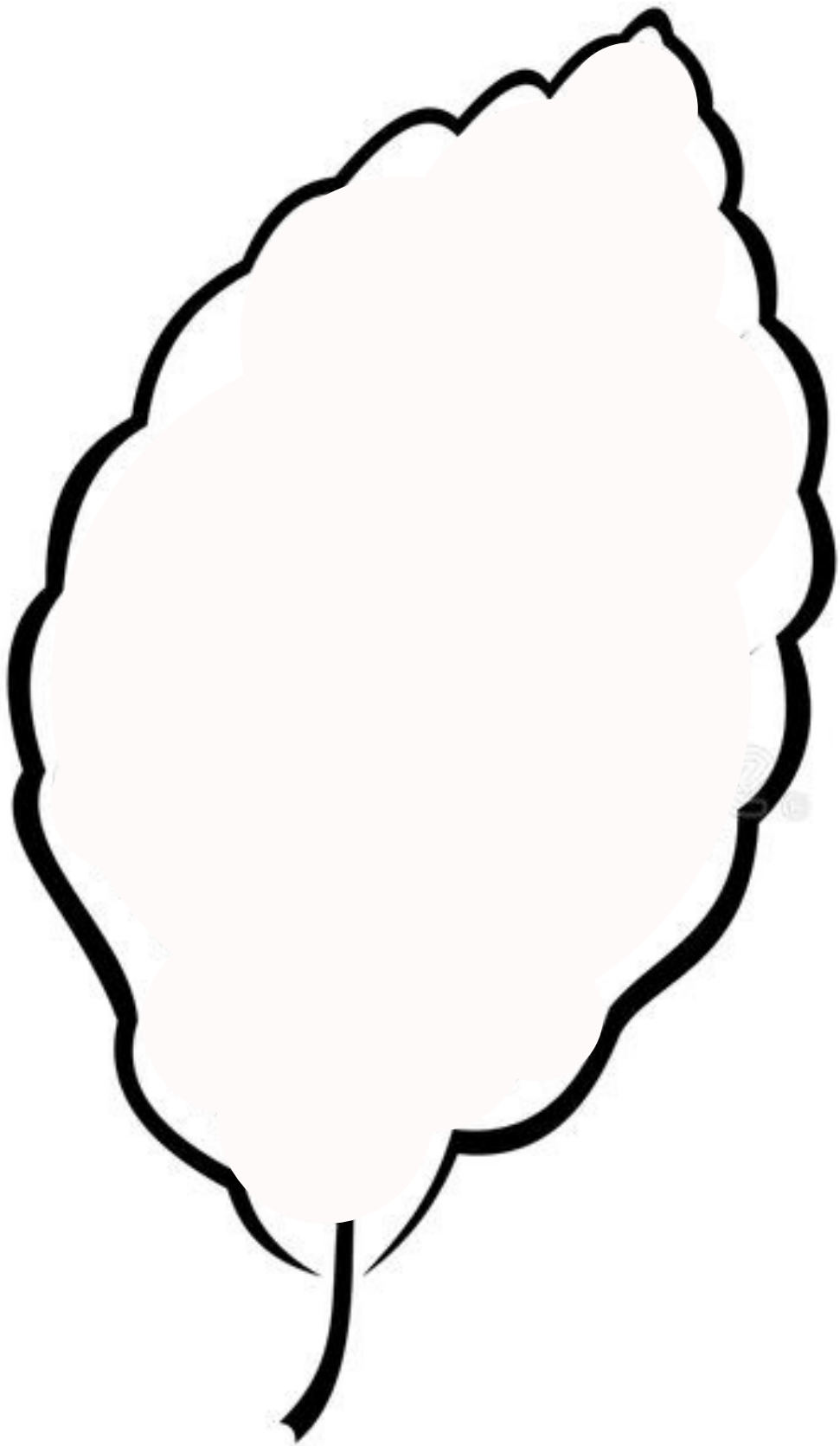


La escritura ayuda a liberar vivencias de crisis y violencia

Narrativa: Liberando nuestros miedos.

El objetivo de este ejercicio es reflexionar sobre tus momentos de crisis.

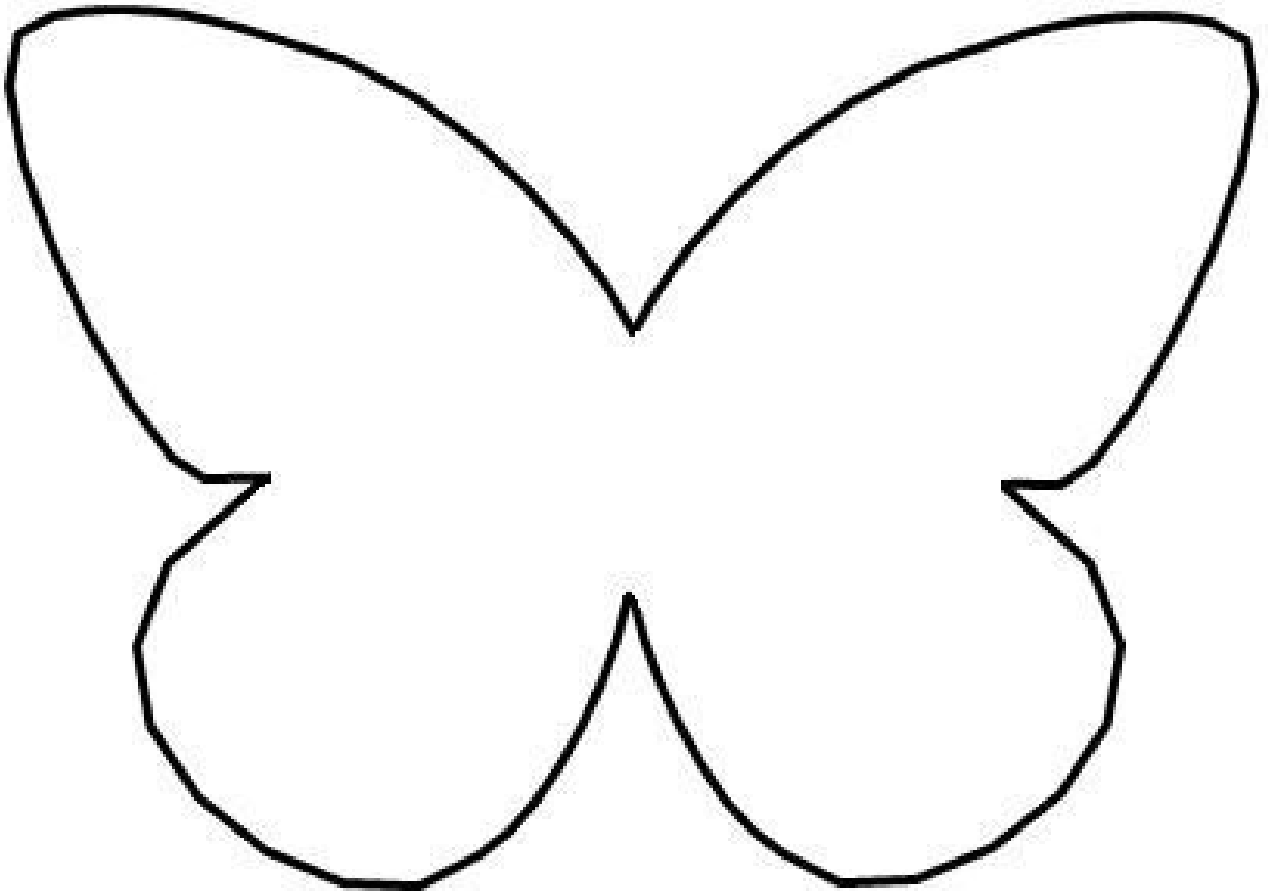
En la siguiente hoja, escribe libremente y con detalle sobre algún suceso de emergencia o crisis que te haya ocurrido en el último año, expresa las emociones y sentimientos que te surgieron.



Para cerrar este ejercicio, te invitamos a escribir una reflexión en la siguiente mariposa, puedes inspirarte en la siguiente pregunta:

¿Cuándo las cosas se ponen mal, que me gusta hacer?

Comparte tus estrategias con algún ser querido y escucha las de ella, puedes adoptar en la vida alguna que no hayas pensado.





Flor del bienestar personal

En esta actividad, te invitamos a reflexionar sobre algunos aspectos que integran tu vida, y valorar cómo te sientes actualmente frente a cada uno de ellos.

Dibujo: Observa la siguiente flor, identifica cómo se encuentra tu vida con relación a cada uno de sus pétalos y reflexiona:

¿Qué tan fortalecida o sana te sientes en cada concepto de la flor?

Elige tus colores favoritos y colorea las áreas en las que te sientes fuerte y sana.

Después colorea de manera suave con un color neutro que no te guste tanto, los pétalos donde te sientes poco saludable o en desequilibrio e incluso puedes dejar en blanco los pétalos donde te sientes inestabilidad.



Reflexiona sobre la salud y el bienestar como apuesta de transformación para lograr una mejor vida, armonizando salud mental, emociones y cuerpo.

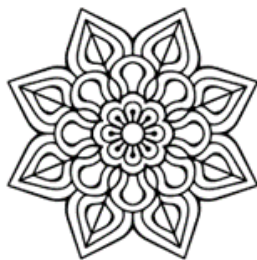


Ejercicio de cierre de tema

Observa tu flor, identifica tus fortalezas y dificultades, elige dos o tres pétalos en los que quieres trabajar durante esta semana.

Te invitamos a llenar tu plan personal de cuidado personal.





Plan de acción personal

Mi compromiso

De tu Flor del Bienestar elige dos o tres pétalos en los que quieres trabajar durante esta semana a través de una estrategia de autocuidado.

¿Qué pétalos son los que te propones comenzar a trabajar esta semana para lograr algún cambio?

1.	2.	3.
----	----	----

¿Cuál es la estrategia que piensas poner en marcha esta semana?

Pétalo	1.	2.	3.
Estrategia			

Tema 4: El Buentrato en el territorio cuerpo y el territorio naturaleza.

Para nosotras, las mujeres diversas que transitamos por los caminos de la frontera sur de México, reflexionar sobre el buentrato, como un derecho para convivir y disfrutar, es una estrategia de vida.





Transitando hacia el Buentrato.

Reconocer las acciones de “buentrato” en nuestra vida personal, familiar y comunitaria, es dar un paso hacia la búsqueda de condiciones de vida sanas.

Meditación - respiración: Los colores en mi territorio cuerpo.
La meditación de los colores es un ejercicio que ayuda a reducir el estrés.

El objetivo es imaginar un color que represente cómo quieres sentirte.

Algunos significados que se les han dado los colores son los siguientes:

Rojo: Energía, coraje, vitalidad, dinamismo y confianza en uno.

Naranja: Alegría, sabiduría, recursos, ingenio.

Amarillo: Intelecto, entusiasmo, claridad e innovación.

Verde: Equilibrio, armonía, naturaleza, compasión.

Azul: Conocimiento, salud, decisión, calma, lealtad.

Violeta: Serenidad, fe, paz.

Blanco: Pureza, inocencia, optimismo e iluminación

Negro: Silencio, elegancia, poder, autoridad.

Iniciando la meditación

Para iniciar la meditación, te recomendamos sentarte a la orilla de una silla, coloca tus manos encima de las piernas y tu espalda recta. Cuando estés lista, cierra los ojos e inhala y exhala tranquilamente, a tu ritmo.

Piensa en un color que te calme o te haga feliz.

Mientras inhalas, imagínate que un rayo de luz entra por tu cabeza extendiéndose por todo tu cuerpo con el color que te da calma y fuerza para estar bien. Mientras sigues respirando a tu ritmo, siente tu cuerpo soltando todas las tensiones y ansiedades

Poco a poco, te vas llenando de calma y felicidad, ya no hay espacio para el estrés y la ansiedad, vuelve a respirar suavemente a tu ritmo, y toma conciencia del espacio que te rodea y sus sonidos.

Y cuando estés listo, abre los ojos.

Narrativa y dibujo: ¿Qué entendemos y sentimos por buentrato? Mientras colorea la siguiente imagen, reflexiona qué significa para ti el buentrato en tu territorio cuerpo y el buentrato con el territorio vida.

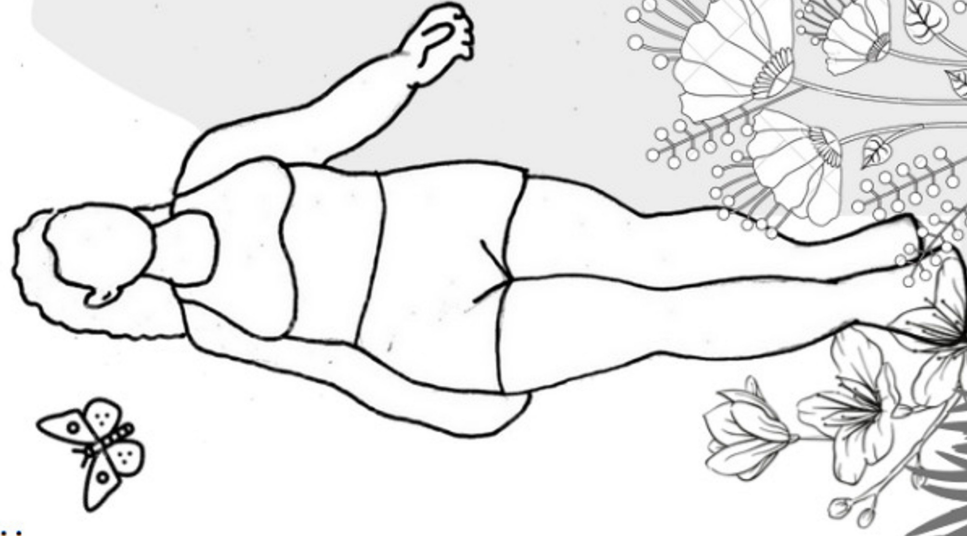
Al terminar de colorear escribe tu sentir.

MI TERRITORIO

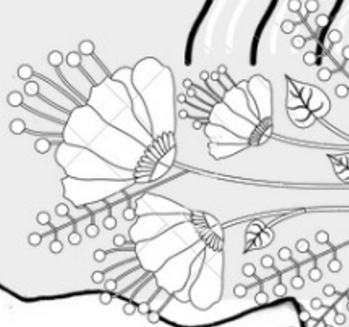
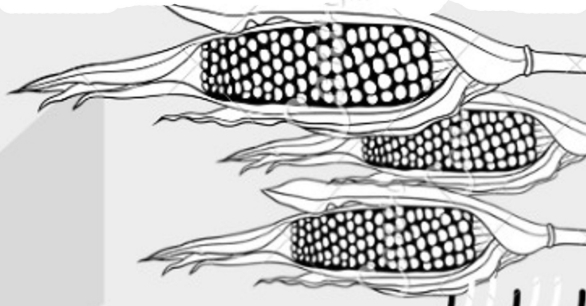
Territorio cuerpo:



Territorio vida:



¿Cómo lo cuido?



El derecho al buentrato y al bienestar en la vida cotidiana

Meditación: Vamos a hacer un recorrido, un viaje por nuestro yo, vamos a “vernos” y “oírnos”. Este es mi cuerpo, esta soy yo, y soy una persona valiosa que merece respeto, cariño y cuidados.

Mientras respiras suavemente, concéntrate en tu cabeza y cara: empieza por sentir tu cráneo; seguido de la frente, los ojos, la nariz, las mejillas, la boca, la mandíbula y finalmente la barbilla.

Recorre cada parte, tomando aire y soltando poco a poco.

En tu mente, repite las siguientes palabras: Esta soy yo; puedo ver, sentir, pensar, decir y hacer cosas, tengo muchas maneras para sobrevivir, para acercarme a las demás, para ser productiva. Soy una buena persona, nadie tiene derecho a maltratarme, a hacerme sentir que soy inferior.

Ahora nos concentramos en el cuello, los hombros y los brazos. Allí es donde guardas más tensión, pasa por el pecho, estómago, la espalda, permite que tu espalda se relaje, que descanse.

Siente y escucha tu cuerpo, mereces cuidados y ser bien tratada.

Repite en tu mente: Esta soy yo, tengo derecho a vivir con bienestar. No voy a permitir que los sentimientos y los pensamientos negativos de los demás, me impidan ser feliz y cuidarme, no voy a permitir que me hagan creer que no merezco un buen futuro, soy una buena mujer que respeta a los demás, y así quiero que me respeten a mí.

Vamos a terminar este viaje pensando en tus piernas. Toma aire, sácalo y, mientras, relajas las piernas y los pies. Respira suave, siente tu cuerpo. Ese cuerpo te pertenece, tu vida es valiosa, única, no tienes por qué depender de la aprobación de nadie. Tienes derecho a ser amada por lo que eres. Mereces ser cuidada y tratada con respeto.

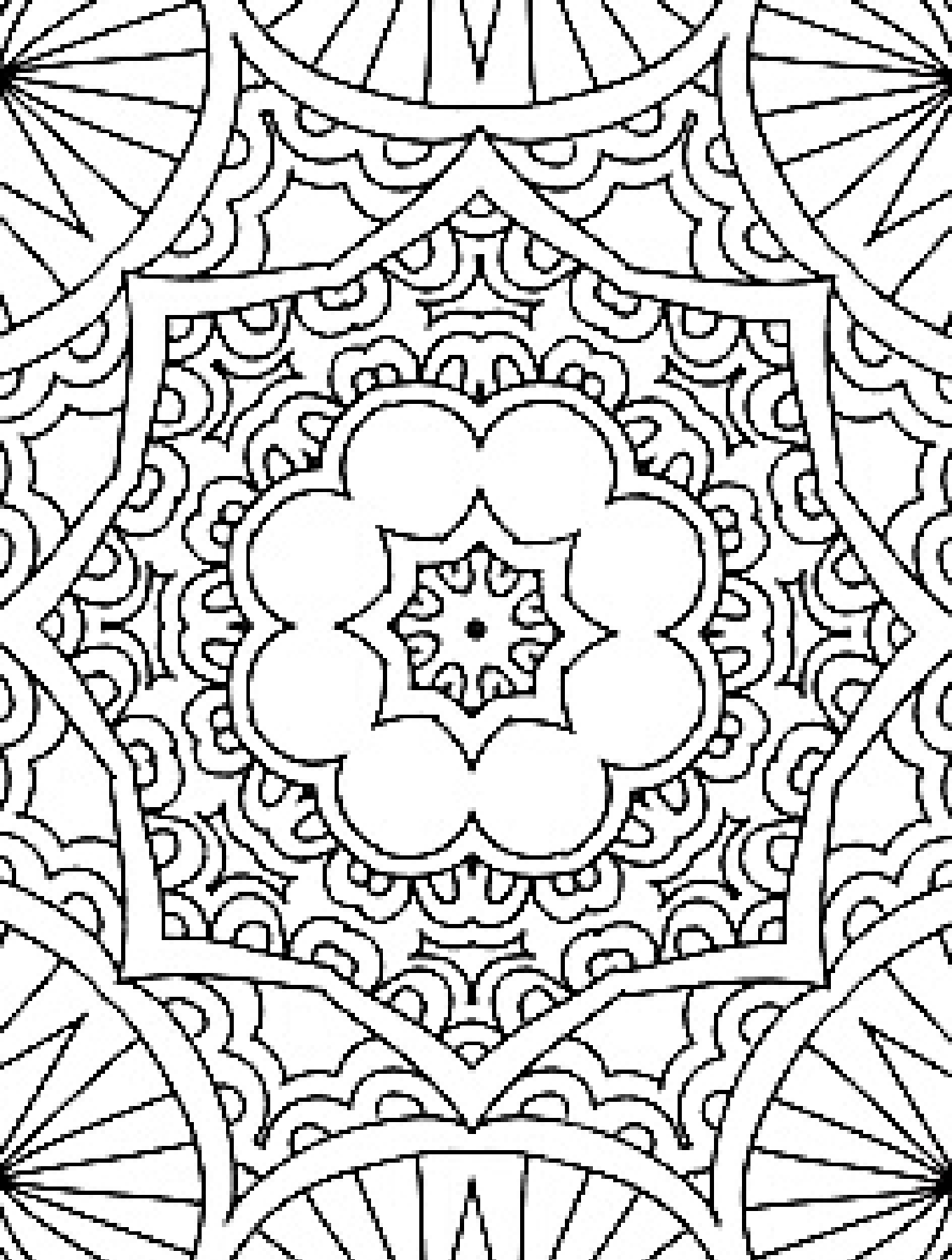
Para terminar la meditación, inhala profundamente por la nariz, como oliendo flores y exhala por la boca, como soplando velas. Agradece por la vida y tener por delante, sueños que cumplir.



Florecer interno

Mientras iluminas el siguiente dibujo, reflexiona sobre algunos aspectos de tu vida cotidiana.

- ¿Qué partes de tu cuerpo se benefician más con los buenos tratos en tu vida cotidiana?
- ¿Qué es lo que te hace sentir bien y feliz como mujer en tu vida cotidiana?



Ejercicio de cierre del tema.

Mi equipaje del buentrato.

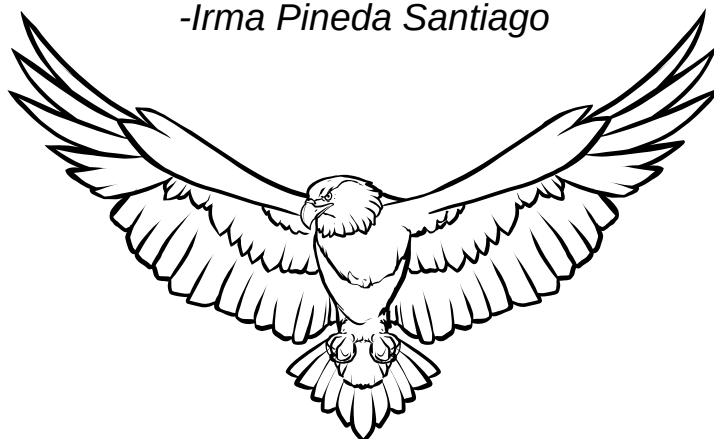
Prepara tu equipaje. Deja todo lo que pese,
lo que pueda enredar tus pies en los caminos.

Ligera como una pluma, debes partir
para soltar, para volar.

Prepara bien tu equipaje.
Deja aquí el dolor, que yo bien puedo guardarlo,
deja la nostalgia para que no enfermes allá.

Más no olvides, llevar el don del tigre
para enfrentar los caminos,
el don del águila,
para que ninguna mano te detenga.

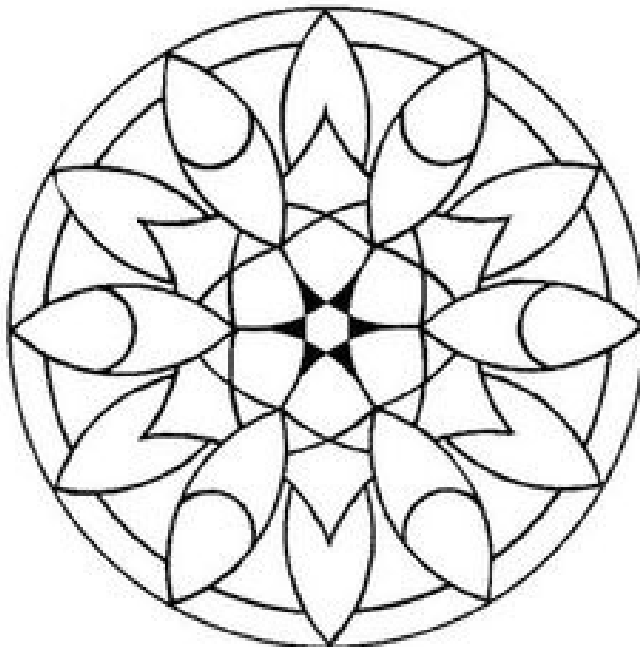
-Irma Pineda Santiago



Tema 5: El arte de hilar historias y tejer sueños.

Promovemos los espacios seguros de expresión creativa, donde contamos historias personales que se tejen con otras mujeres, hilos con identidades diversas, que suman y abonan a un hermoso telar.

Tejernos con arte de manera integral (física, emocional y espiritual) es nuestra prioridad, prestar atención, reconocer y fortalecer todos aquellos hilos que nos dan luz, bienestar, como la naturaleza, la alimentación, el territorio y la sanación. Así como reconocer aquellas hebras que se desgastan por tanto tirar y tirar, honrarlas y soltarlas con respeto y agradecimiento.



Conciencia corporal

Sororidad

Mientras vas leyendo el poema, date la oportunidad de sentir y pensar en qué parte de tu cuerpo lo sientes.

Somos el hilo que une, el que cose las heridas,
haciendo cuerpos más fuertes con almas unidas,
de las que crecen más brazos que protegen y apaciguan,
que se abren y se extienden sin límites ni medida,
que se tocan y entrelazan, tejiendo redes tupidas
para que ninguna caiga, para nunca más ser víctimas.

Somos el cuenco preñado donde no falta comida.
Somos la fuente sagrada por donde mana la vida,
cuando parimos criaturas, cuando ofrecemos sonrisas,
para salvar otras vidas, cantamos todas unidas.

-Juana Pérez Montero



Reconozco mis hilos fuertes

Narrativa y dibujo: Mientras colorea el atrapasueños, repasa y reconoce mentalmente tus fortalezas.

Puedes ayudarte con las siguientes preguntas para tu reflexión:

¿Cuáles son los hilos (cualidades) que te fortalecen?

¿Cuáles son los hilos con los que soñamos?

Al terminar de iluminar, te invitamos a agregar hilos al dibujo, e ir nombrándolos, por ejemplo, Soy buena amiga, escucho, fuerte, etc.

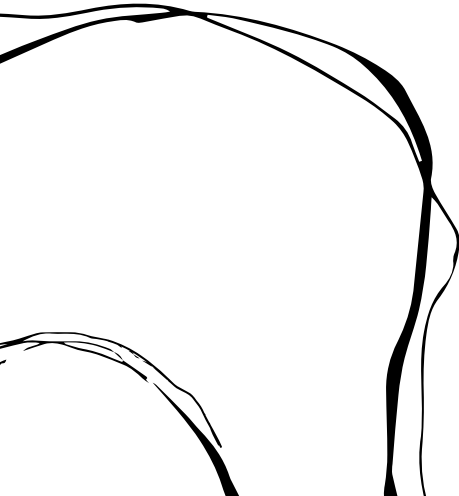




Ejercicio de cierre del tema

Narrativa: Mi historia

Escribe tu historia de vida, incluye los hechos que te han marcado en tu vida, desde lo familiar, cultural y comunitario, estos son los hilos que te han tejido para formar tu identidad.





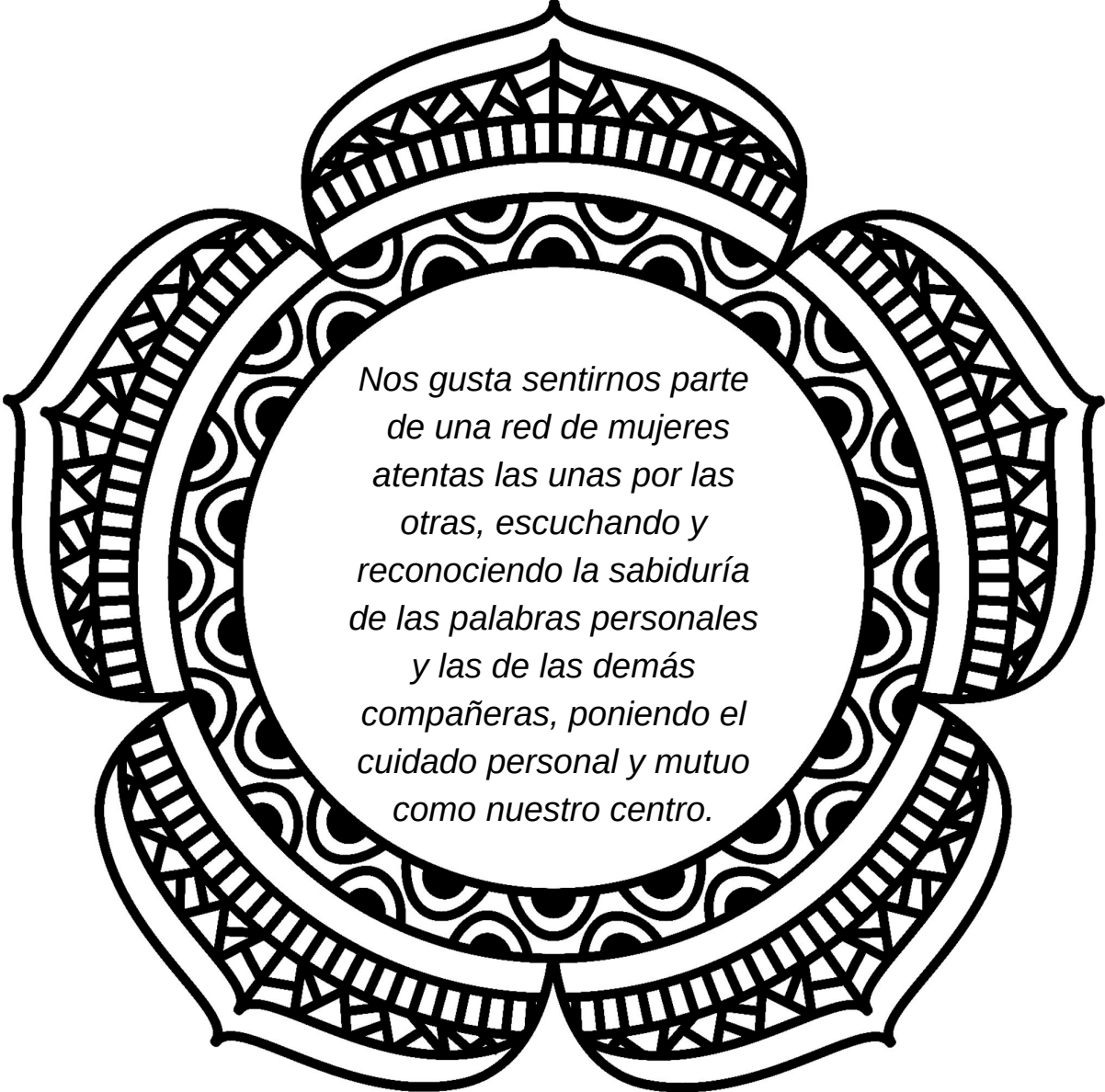
A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



*Nos gusta sentirnos parte
de una red de mujeres
atentas las unas por las
otras, escuchando y
reconociendo la sabiduría
de las palabras personales
y las de las demás
compañeras, poniendo el
cuidado personal y mutuo
como nuestro centro.*



Agradecimientos:

Desde hace varios años, La Sociedad Cooperativa “Las Mujeres Rurales de la Frontera Sur”, hemos facilitado espacios seguros de expresión, donde las mujeres rurales y las mujeres migrantes, compartimos historias, estrategias y reflexiones colectivas sobre el buentrato y bienestar para nosotras y todas las formas de vida.

El diseño y elaboración de este manual, está inspirado en nuestros sentires como mujeres que compartimos un mismo territorio. Algunos de los textos y testimonios se han retomado desde las voces de las mujeres que hemos participado en los encuentros y talleres, dando como resultado, diversas huellas de esperanza que caminan juntas, en un esfuerzo colectivo.

Queremos agradecer a todas las mujeres rurales y personas migrantes que han confiado en estos espacios, colocando sus sentires y experiencias.

Agradecemos a las Comunidades de Aprendizaje Locales “Naturaleza y Esperanza” del ejido El Bejucal, “Creatividad y Territorio” del ejido San Isidro Guasiván, “Flores Guerreras” del ejido Cerro Norte y “La Palma”, por su disposición, entusiasmo, seguimiento y compromiso para compartir sus experiencias y dar continuidad a las acciones de protección, cuidado personal y cuidado colectivo.

Agradecemos a nuestras queridas compañeras y aliadas de Mujeres, Organización y Territorios MOOTS y de “La 72” Hogar-Refugio para personas migrantes, quienes nos acompañan, dejando huellas de esperanza en los caminos del territorio de la frontera sur.

Finalmente, agradecemos al equipo de FAU-AL y Fondo Semillas, por su confianza, acompañamiento y constante apoyo.





Bibliografía:

Aldana Carolina; Duarte Carlos; Guevara Carlos; Madariaga Julia y Suárez Astrid. (2019). Un canto para persistir. Alta voz ediciones. Colombia.

Daniela Violi. (2017). Lovin: Laboratorio gráfico para vivir en amor. BLUME. Barcelona.

Duque Arellanos V. (2020). Hacia una Cultura del Buen-Trato y Bien-Estar. Promoviendo el autocuidado y el cuidado de los equipos en el trabajo. Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial – ECAP. Guatemala.

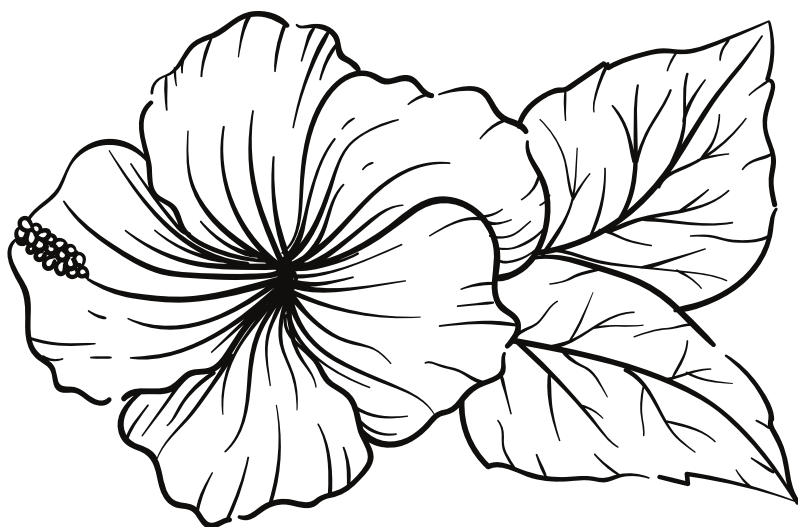
Guerrero Natalia. (2015). Herramientas de Documentación Comunitaria para el fortalecimiento y la autogestión de las comunidades a partir del desarrollo de expresiones narrativas. Servicios Comunitarios ACNUR Colombia.

Hernández Cárdenas A y Tello Méndez N. (2013). ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos?, diálogos entre nosotras. Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos. México.

Magallón Cervantes C. (2013). Escuela de Especialidad. Formación de interventoras Indígenas para la construcción de una cultura del Buen Trato. Coordinación Interregional Feminista Rural COMALETZIN A.C. México.

Magallón Cervantes C. (2013). Manual de Trabajo Personal para el Autocuidado y el Bienestar de las Mujeres. Coordinación Interregional Feminista Rural COMALETZIN, A.C. México.

Protección International-UDEFEGUA. (2009). Cuidándonos: Guía de protección para defensoras y defensores de derechos humanos en áreas rurales. Guatemala.





Las Mujeres Rurales de la Frontera Sur
S.C. de R.L. de C.V.



FONDO SEMILLAS
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD



Mujeres Organización y
Territorios MOOTS



HOGAR - REFUGIO
para
PERSONAS MIGRANTES
TENOSIQUE, TABASCO