

IDEAS PARA FOMENTAR LAS CUIDADOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS



RED DE ORGANIZACIONES Y ACTIVISTAS
FEMINISTAS Y DIVERSES DEL EJE CAFETERO

itaca
laboratorio feminista

FON
FEMINIST OPPORTUNITIES
NOW

crea
empowher

fidh

MEDECINS
DU MONDE

IPPF
International
Planned Parenthood
Federation
Africa Region

En colaboración con:
REPÚBLICA
FRANCAESA
AFD

¿Te has preguntado alguna vez por qué es tan importante hablar de cuidados?



Las acciones de cuidado son actividades que proporcionan diversas formas de **atención, bienestar, protección y apoyo** a una persona, a ti mismo, a una comunidad, a otros seres, territorios y entornos.

Esas acciones se relacionan con distintos aspectos fundamentales de la vida como la salud física y mental, la nutrición, el medio ambiente, la higiene, el estilo de vida, el movimiento, el descanso, la interacción social y afectiva, la seguridad, la garantía de derechos.

Los cuidados son esenciales para nuestras vidas y desarrollos como seres interdependientes y sociales.

Por eso, desde la infancia y a lo largo de la vida todas las personas requerimos de cuidados, y también podemos cuidar de distintas formas (contrario a lo que nos han hecho creer desde los roles y estereotipos de género).

Cuidamos de nosotres mismos, de otras personas, de animales, plantas y territorios. Cuidamos las vidas. Nos cuidamos entre unas y otros.



¿Y QUIÉN CUIDA A LOS CUIDADORES?



Las personas que hacemos activismo, liderazgo, defensa de derechos, **desarrollamos labores de distintas formas cuidado de las vidas, de los territorios, de la dignidad.** Actividades que muchas veces por las mismas violencias y desigualdades, amenazan y ponen en riesgo nuestras vidas y nuestro bienestar.

Por eso, cuidarnos a nosotres mismos y entre nosotres es una necesidad primordial y una forma de **resistencia** que también alimentamos y cultivamos. Pues los cuidados ante los sistemas de opresión y las desigualdades son como tejer un gran sostén para la vida.

Y para la transformación del mundo.

IDEAS Y HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO

Existen distintas formas de cuidarnos. Aquí te compartimos algunas **ideas de autocuidado**:

- Come tu postre o alimento favorito.
- Regálate una ducha o un masaje.
- Escucha tu canción favorita.
- Escoge la ropa que más te gusta para vestir.
- Habla con alguien a quien quieras mucho.
- Abraza a un ser querido (puede ser un animal o planta).
- Agradécete por todo lo que has logrado hasta hoy.
- Date tiempo para dormir y no hacer actividades productivas.
- Da un paseo por un parque con árboles frondosos.
- ¿Disfrutas colorear, tejer, escribir, cantar, caminar, hablar?
- Haz una carta para ti.
- Trata de encontrar cosas nuevas en tu trayecto cotidiano.
- Piensa en un recuerdo feliz.
- Charla con una persona que te escuche y comprenda.
- Busca un atardecer o un paisaje que te guste.
- Vuelve a agradecerte por todo lo que has logrado.



Los cuidados también deben ser mutuos

Para fortalecer esa red de cuidados que vamos creando entre unas y otras, es importante que los cuidados sean mutuos, colectivos y también individuales. Entendiendo que las redes de cuidados se sostienen por el **apoyo colaborativo** entre todes.

No siempre debemos cuidar y ser cuidadores, también necesitamos ser cuidades y sostenidas. Y de igual forma, las otras personas también necesitan apoyo, atención y sostén.

IDEAS Y HERRAMIENTAS DE CUIDADOS COLECTIVOS

Existen distintas formas de cuidarnos. Aquí te compartimos algunas ideas para **cuidar a otros e incentivar los cuidados colectivos**:

- Invita a almorzar a esa persona que necesita un momento de calma.
- Pregúntale si desea un abrazo.
- Ofrece tu escucha y compañía sin juicios.
- Realiza alguna actividad que pueda ayudarle a la persona, como ayudarle a cuidar a su hijo, o a lavar la loza.
- Pregúntale cómo se siente.
- Veán una película juntas.
- Cultiva más el respeto y la comprensión de las diferencias del otro.
- Hagan juntas algún tipo de movimiento físico, como caminar, bailar, jugar.
- Busquen espacios de descanso y de ocio.
- Acompañense en sus procesos: por ejemplo, en asistir a una cita médica.
- Prepara una bebida caliente como agua aromática de manzanilla o flor de jamaica para compartir.
- Practica relaciones más justas y de atención mutua.

RESPIRAR PARA CONECTAR CON EL PRESENTE

Para momentos de crisis, exaltación y ansiedad, la respiración es una muy buena herramienta que puede ayudarnos a regular el sistema nervioso. Ya que llenar y vaciar de aire los pulmones repetidamente permite controlar el ritmo acelerado por la crisis y recuperar el control de la respiración. El momento de soltar el aire por la boca ayuda a expulsar la tensión y las emociones negativas.

Contar tiempos de inhalación y exhalación:

- 1.** Inhala a través de la nariz contando hasta cuatro, retén el aire en los pulmones contando mentalmente hasta cuatro.
- 2.** Suelta el aire por la boca contando mentalmente hasta cuatro y deja los pulmones vacíos durante la cuenta de cuatro tiempos.
- 3.** Repite durante al menos cinco respiraciones.

Para colorear:



RESPIRA

Si estás en una situación de exaltación emocional y ansiedad, puedes hacer este ejercicio para reconectar con el presente y volver a tomar el control de tus emociones:

Técnica de Grounding:

- 1.** Piensa en cinco cosas que puedes ver en este momento. Sin afán, hazlo con pausa.
- 2.** Luego piensa en cuatro cosas que puedes tocar, e intenta sentir su textura.
- 3.** Ahora presta atención a tres cosas que puedes oír desde donde estás.
- 4.** ¿Y hay algún olor particular que puedas oler?
- 5.** Finalmente, piensa en una cosa que puedas saborear.

Una vez que hayas realizado los pasos anteriores, quédate respirando con tranquilidad y consciencia del momento presente.

También puedes quitarte los zapatos y sentir el suelo o caminar sobre diferentes superficies.

Esta técnica te puede ayudar a hacer contacto con la realidad, controlar la ansiedad e incluso prevenirla antes de que empiece.



RECUERDA QUE TODO ES TEMPORAL Y VENDRÁN DÍAS CON MÁS CALMA

Si sientes que estás pasando por situaciones que sobrepasan tus capacidades y herramientas, puedes acudir a apoyo profesional de la salud mental. Si pedir esta ayuda te sobrepasa, también puedes contarle a una persona u organización cercana que pueda ayudarte buscando apoyo.



REALIZA:

ÍTACA LABORATORIO Y EQUIPA DE LA RED DE ORGANIZACIONES Y ACTIVISTAS FEMINISTAS Y DIVERSES DEL EJE CAFETERO, CON APOYO DEL PROYECTO OPORTUNIDADES FEMINISTAS AHORA (FON POR SUS SIGLAS EN INGLÉS), LIDERADO POR MÉDICOS DEL MUNDO (MDM), FRANCIA.

DISEÑA: LAURA SOFÍA ALVIS

ITACALABORATORIO@GMAIL.COM

2024



empowher

fich

