



**MUNICIPIO DE TLAQUILPA, VER
TALLER DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES ORGANIZADAS
DE DIFERENTES COMUNIDADES**

RELATORIA

El día 20 de junio del 2024, nos volvimos a reunir el equipo de capacitación de Kalli con mujeres artesanas del Municipio de Tlaquilpa, para compartir el taller de autocuidado.

La facilitadora inició el taller dando la bienvenida a las mujeres, y les agradece su asistencia en la sesión de hoy. En seguida la que coordina invitó al grupo a colocarse en círculo y hacer tres respiraciones de manera consecutiva, hasta lograr acomodar aquellas emociones que les causa estrés o preocupación. Una vez que el grupo logra un clima de paz corporal, cierra el momento y continúa con la sesión



CONTENCIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN

La que coordina invita a las mujeres a colocarse de manera cómoda para hacer un ejercicio de contención emocional a través de la respiración. Les indica que lo primero es alinear la columna, y tratar de recordar una situación que les cause estrés o malestar. Les pide respirar de manera pausada hasta lograr acomodar esa emoción, volver a repetir el ejercicio hasta que todo el grupo en general haya logrado acomodar la emoción. Continúa con la actividad.

A manera de introducción del tema de autocuidado. La facilitadora les invita hacer memoria de como nuestras ancestas realizaban el autocuidado. Las mujeres indígenas desarrollaron conocimientos de remedios naturales desde generaciones anteriores. Nuestras abuelas utilizaban hierbas, raíces y flores para preparar infusiones, ungüentos y baños que ayudaban a prevenir y curar enfermedades. El autocuidado también se reflejaba en los rituales y ceremonias, que eran esenciales para mantener el equilibrio emocional y espiritual. Estos rituales incluían la celebración de ciclos de la vida, como nacimientos, matrimonios y cosechas, así como prácticas de purificación y conexión con la tierra. A través de estas ceremonias, las mujeres indígenas fortalecían sus lazos comunitarios y su identidad, es importante no perder la memoria y hacernos de su sabiduría para continuar el autocuidado.



CUIDADO Y AUTO- CUIDADO

La que coordina forma 2 grupos y coloca sobre una mesa fichas de cuidado y autocuidado, los grupos deben elegir si corresponden al cuidado o al autocuidado.

Después de haber distinguido las imágenes comparten en plenaria sus reflexiones



Plenaria del cuidado.



“El cuidado tiene que ver con los demás”

“Es dedicarse más a la familia”

“Es cuando los hijos cuidan a los padres o al revés los padres cuidan de ellos”

“Nosotras las mujeres siempre estamos para cuidar”

“Desde que somos pequeñas nos dedicamos a cuidar a los demás”

“Las mujeres nos asignan esos roles”

“El cuidado es para las mujeres”

Autocuidado

“El autocuidado tiene que ver con nosotras, de lo que necesitamos para estar bien”

“Es importante reflexionar sobre cómo debemos cuidarnos”

“Las mujeres casi no hacemos eso del auto cuidado”

“Las imágenes nos dicen de como cuidarnos a nosotros”

“A veces nos enfermamos por nuestros descuidos”



AUTOCUIDADO COLECTIVO, COMO UN DERECHOS.

La que coordina la actividad coloca un rotafolio, y pide a las compañeras dibujar su mano derecha y responder a las siguientes preguntas:

- **¿Qué necesitamos para auto-cuidarnos de manera colectiva?**

Plenaria.

“Todas las mujeres nos debemos ayudar para cuidarnos, cuando una se enferma la visitamos y le llevamos algo de alimento”

“Las que estamos aquí debemos pensar en las necesidades del grupo y ver cómo nos podemos apoyar “

“Podemos platicar con nuestra familia y con nuestras vecinas y ver cómo auto-cuidarnos juntas y juntos”.

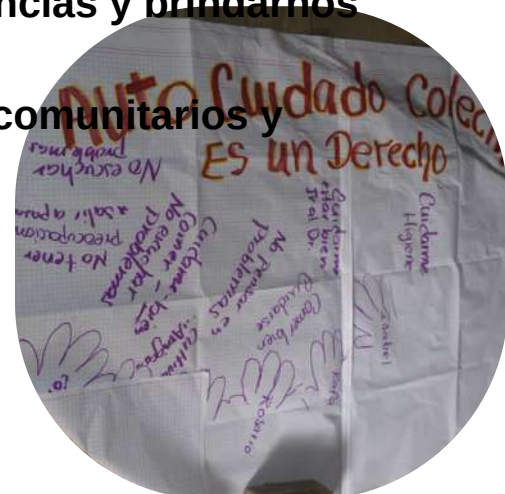
“Para poder realizar el autocuidado debemos fortalecer nuestros lazos de amistad en la comunidad.”

“Crear espacios seguros para expresar lo que sentimos”

“Promover el respeto entre nosotras las mujeres”

“Organizar nuestra red para poder compartir experiencias y brindarnos apoyo entre mujeres”

“Planificar actividades que fortalezcan los lazos comunitarios y sororales, como caminatas”



“Participar en talleres y charlas sobre temas de salud mental, bienestar y autocuidado”

“Realizar actividades grupales de autocuidado”

• ¿Qué Instituciones tendrían que cuidar y promover el autocuidado de las mujeres?

“Hospitales y clínicas de la comunidad”.

“Institutos de las mujeres”

“El gobierno debería dar seguridad para que las mujeres no vivamos bajo el miedo”

“Centros comunitarios para mujeres”

“la iglesia como un lugar espiritual”



• **¿Por qué el Autocuidado es un derecho?**

“Autocuidado es un derecho fundamental para las mujeres indígenas porque tiene que ver con nuestra dignidad humana, salud, igualdad y justicia social”

“Debemos formarnos para saber que el autocuidado es un derechos que los gobiernos deben cumplir”

“Algunas cosas no sabemos de cómo pedir a que haya justicia y bienestar para todas nosotras”

“Que se respeten nuestros usos y costumbres”

“Bienestar de nuestra salud”

“Que no nos discriminen por ser indígenas”

“Recudir las desigualdades que hay entre los hombres y las mujeres”

Al cerrar esta actividad reflexionamos la importancia que tiene el autocuidado para las mujeres debido a las múltiples violencias que vivimos, por el rol de género que se nos asignas son muchas las tareas que tenemos que desarrollar a lo largo de la jornada, no saben sacar tiempo para ellas y reconocer sus necesidades



CIERRE Y EVALUACION DEL TALLER

Antes de cerrar el taller, facilitadora invita a las participantes a responder las preguntas de la evaluación.

¿Qué aprendí y cómo me voy?

“Me aporto mucho y lo agradezco, sobre todo la confianza que genera el taller para que me pueda expresar de manera libre y sin temor”

“Me siento privilegiada de tener a mis compañeras del grupo manos que narran, son mujeres valientes. Disfrute mucho aprender a respirar me encantó el espacio para platicar “

“El taller me dio más herramientas para cuidarme a mí, tomar más conciencia sobre donde gasto mi tiempo, cómo me estoy alimentando, sobre mi salud mental, física y espiritual, mis prácticas de cuidado”.

"Las de compañeras de kalli nos enseñan cosas interesantes que antes no habíamos escuchado, encontré confianza para hablar, para contar cosas que en otro espacio nunca habría compartido.

“Me llevo nuevas fuerzas para seguir adelante, siento una nueva energía. Me voy fortalecida y positiva para continuar, tengo claro que debo darme mi espacio" "



Para el cierre utilizamos las manos como un ritual para llevar energía positiva a todo nuestro cuerpo y dejar que esta cesión sea trascendental para nuestro autocuidado. Nos despedimos del lugar y regresamos a nuestras comunidades.

