

Juntas

en

resistencia

SERIE: *Sanamos Juntas*



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

SANAMOS *juntas*

Esta serie es una propuesta política y práctica para resistir juntas e ir construyendo caminos que nos permitan sanar.

Reivindica el poder de cuestionar nuestros cuidados, y nos invita a explorar nuevas técnicas y estrategias para sentirnos cada vez más seguras y libres.

Subvierte la jerarquización del conocimiento sobre el bienestar, donde somos vistas como sujetas pasivas de nuestros procesos. Nos permite reconocer y potenciar nuestra capacidad de sanarnos y sanar colectivamente nuestros espacios.

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una colectiva de psicólogas en la lucha por sanar nuestras mentes, cuerpos, almas y territorios. Nuestros espacios están abiertos para difusión de contenido psicoeducativo, orientación, contención y acompañamiento confidencial y empático.



LÍNEA DE AYUDA



8327-8079

*



REDES



sanar_nic



sanar_nic



Sanar Nicaragua

* CONTAMOS CON WHATSAPP EN NUESTRA LÍNEA, POR ESTA VÍA ESTAREMOS BRINDANDO CONTENCIÓN DE EMERGENCIA.

El contexto de injusticias en el que las mujeres estamos inmersas no es reciente. Históricamente hemos vivido dentro de sistemas que, a través de sus prácticas, atentan constantemente contra nuestra autonomía y bienestar.

Las crisis tienden a intensificar estas experiencias.

En Nicaragua durante los últimos dos años las mujeres hemos podido observar un recrudecimiento de la violencia en las calles, que antes solía asociarse exclusivamente al ámbito de lo “privado”. El estallido social de 2018 puso de manifiesto nuevamente la situación de vulneración en la que nos encontramos ante la sociedad y, sobre todo, ante el Estado. El término “violencia política” empezó a tomar cada vez más sentido para nosotras, desde este concepto ahora politizamos y reescribimos los abusos sostenidos sobre nuestros cuerpos.

La crisis sociopolítica junto con la crisis económica y sanitaria actual, han generado impactos en nuestras formas de sentir, pensar y construir la vida, los afectos y las resistencias. Han significado un incremento -sí, todavía era posible- de nuestra carga emocional y de trabajo, lo cual nos ha movido a conversar sobre nuestros cuidados y los cuidados de lxs otrxs.

Este cuadernillo intenta ser un tejido de reflexiones, actividades y ejercicios para nutrir nuestros procesos, reivindicar nuestro derecho a la reconexión con nosotras, nuestros cuerpos, y la relación amorosa con lxs demás seres sintientes y la Tierra.

*Este cuadernillo es sólo tuyo
y es una herramienta para resistir.*

MUJERES Y DUELO

Nombramos como duelo el camino para trabajar las sensaciones, emociones y experiencias que las pérdidas despiertan en nuestras vidas. Si bien las pérdidas nos mueven a todxs, fuimos construidas socioculturalmente para vivirlas y responder ante ellas de formas diferentes: Las mujeres somos descritas como más sensibles, más expresivas y con poco autocontrol. Por lo que podríamos sentir mayor apertura para expresar nuestros sentimientos y apoyarnos en otras personas, o por el contrario -y para evitar ser juzgadas- presionarnos para sentir menos o mostrar menos.

Hay muchísimos tipos de pérdidas, pero sobre todo alrededor de la muerte, las mujeres desempeñamos un rol de cuidado sumamente activo. No sólo lidiamos con la propia experiencia sensorial y emocional, sino que por norma, nos llevamos gran parte del trabajo logístico y de contención. Incluso, al momento de los velatorios, funerales u otros rituales, nos encontramos cuidando de la comodidad de otros por encima de la nuestra.

Muchas de nuestras pérdidas
también son políticas

Contrario a la naturalidad de algunas pérdidas, otras pueden ser ocasionadas por la acción, omisión y negligencia del Estado. Estas situaciones han llevado, y nos siguen llevando a muchas mujeres, a la colectivización para seguir denunciando. El colectivo nos ayuda a llevar nuestros duelos al espacio público, nos acompaña y nos acuerpa.

Las resistencias de Madres y Abuelas de Plaza de Mayo en Argentina, familiares de los estudiantes de Ayotzinapa, grupos latinoamericanos de mujeres tejedoras, arpilleras y bordadoras por la memoria, Mujeres Rastreadoras que buscan a sus hijas y familiares desaparecidxs, Asociación Madres de Abril Nicaragua y otros grupos de familiares de víctimas de desaparición forzada y de femicidio, son ejemplos de luchas vivas por sanar los duelos a través de procesos de verdad y justicia.



Juntas vamos creando alternativas para sanar

1. Permitite sentir todo lo que necesités
2. Cuidate. Escuchá tu cuerpo y atendé lo que te pide, creá rutinas de autocuidado
3. Pedí apoyo o compañía si la necesitás. Tenés derecho a sentirte cuidada por otrxs
4. Creá todos los rituales que sintás necesario
5. Recordá que tus formas de expresión son válidas siempre que sean amables con vos y con los demás seres sintientes

EL DESCANSO COMO ESTRATEGIA POLÍTICA

| La gestión de nuestros cuidados

En el contexto neoliberal, nuestro valor humano tiende a depender de nuestra capacidad de producción; por lo tanto, asegurarnos espacios de descanso y placer es visto como autoindulgencia. Pero, ¿cómo sobreviven nuestras organizaciones y nuestras luchas sin descanso, sin autocuidado?

Las mujeres hemos sido las cuidadoras históricas: de lxs niñxs, de lxs mayores, de las parejas, de la Tierra y a veces, aún incluso dentro de nuestro activismo, somos cuidadoras de los sueños de otrxs sobre los nuestros. Esta falta de espacios de descanso y autocuidado nos hace violentar en nosotras mismas derechos que reclamamos para nuestras compañeras, y causas por las que salimos a la calle.

Cuestionar nuestro trabajo, el costo que tiene sobre nuestro cuerpo y nuestra psiquis es un acto profundamente político, transgresor del patriarcado y del capitalismo, pues nos pone a nosotras en el centro, nos reconoce como sujetas de derecho y como cuerpos que sienten y desean.

¿Cuánto tiempo te dedicás a vos misma? ¿Cuánto tiempo le dedicás a otrxs?

1. *Coloreá un cuadrado por cada hora al día que dedicás en cada actividad:*

LIMPIEZA Y TAREAS
DOMÉSTICAS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CUIDADO DE NIÑXS,
PERSONAS MAYORES O
ENFERMXS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TRABAJO O ESTUDIOS:
REUNIONES, PROYECTOS,
CHATS DEL TRABAJO

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ACTIVISMO Y TRABAJO
VOLUNTARIO: REUNIONES,
PROYECTOS, CHATS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

COMER

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BAÑO, CUIDADOS
PERSONALES, SALUD

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SUEÑO

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

EJERCICIO, SALIR A
CAMINAR

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SEXUALIDAD Y PLACER,
SOLA O ACOMPAÑADA

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

HABLAR CON AMIGXS SOBRE
TEMAS DISTINTOS AL
TRABAJO O AL ACTIVISMO

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

VER TV, LEER, BAILAR O
CUALQUIER PASATIEMPO QUE
DISFRUTÉS

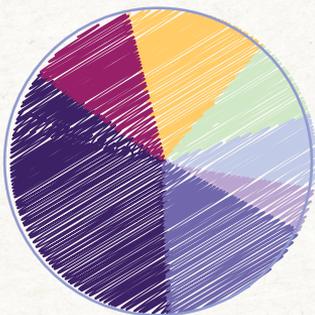
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CRECIMIENTO PERSONAL
Y ESPIRITUALIDAD:
MEDITACIONES, RITUALES
RELIGIOSOS, LECTURAS

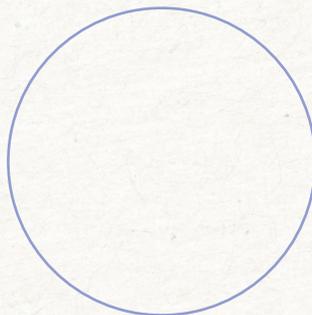
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

¿A qué actividades le dedicás más tiempo? ¿Cómo te sentís al darte cuenta?

2. *¿Cuál sería tu distribución ideal del tiempo? ¿Qué cambios podés hacer de inmediato para empezar a trabajar por esa distribución ideal?*



EJEMPLO



¿Qué cambios podés hacer de inmediato para empezar a trabajar por esa distribución ideal?

| Tips para cuidarnos

1. *A nivel individual:* Mi cuerpo, mi mente y mi energía son los recursos más importantes para sostener mis luchas ¿Qué hago para cuidarles?

Pensá en cinco cosas que te generen placer.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tu cuidado te permite seguir resistiendo.

¿Qué te impide acceder al placer con más frecuencia? Escribí en la sección de notas y asegurate de dejarles un espacio en tu agenda este mes, dale la importancia que le darías a una reunión o a cualquier otra actividad del trabajo.



2. *A nivel colectivo:* ¿Qué políticas podemos crear en nuestras organizaciones para asegurar el cuidado de nosotras mismas? Ayuda cuestionarnos ¿Cuáles son nuestras referencias de lucha? ¿Dónde surgieron? ¿Son sanas? Nuestro compromiso es con la búsqueda de una vida mejor, más justa para nosotras y otras compañeras. Nuestras luchas son medios para alcanzar derechos negados, no el fin.

Con las políticas de cuidado de nuestras organizaciones nos aseguramos de que no se perpetúe la lógica del martirologio, ni se agoten nuestros cuerpos y energías para gozar de las conquistas que hemos alcanzado. Pueden por ejemplo, asegurar espacios de ayuda mutua, limitar las horas de trabajo y chats, respetar el tiempo offline de tus compañeras y sus “no”, y comprometerse con la construcción de un ideal que nos permita luchar y honrar desde la vida, no desde el sacrificio.

VIOLENCIAS

Las mujeres estamos expuestas a diversas manifestaciones de violencia a lo largo de nuestras vidas. Las mismas pueden originar secuelas que tienden a intensificarse a medida que las vamos haciendo conscientes.

Podemos experimentar ansiedad, temores que no parecen tener justificación, estados hiperalertas, dificultades para desarrollar confianza, cambios de humor, culpa, rechazo al contacto e incluso enfermedades somáticas.

Siempre es importante buscar ayuda, respetando nuestro tiempos, para poder trabajar las secuelas a nivel físico y personal. Así nos comprometemos con nuestros procesos de sanación para sentirnos cada vez más seguras, libres y felices.



| Sobrevivir

El cuerpo tiene varias formas de reaccionar ante el peligro. En algunos momentos huímos, en otros luchamos y en otros nos congelamos. Todas las opciones son válidas, y son sobre todo, estrategias que encontramos para protegernos de la amenaza. ¡Intentá no juzgar tus reacciones, o las de otras!

En la sociedad se establecen muchísimos juicios de odio sobre la manera en que las mujeres reaccionamos ante la violencia. La invitación es a neutralizar el poder que tiene la opinión de lxs otrxs sobre nuestros procesos, volver a la ternura y a la mirada amorosa hacia nosotras.

Posiblemente ahora podás identificar al menos una situación en la que has sido sobreviviente de violencia; sin embargo, en otras ocasiones no es tan

sencillo reconocerlas y nombrarlas. Nos toma tiempo y trabajo personal, por ello resulta importante ser amables con nuestros ritmos y espacios.

Está bien si aún no te sentís lista para compartirlo o denunciar. Tu seguridad y bienestar son prioridad. Si alguna vez querés hacerlo, recordá mirar a tu alrededor para reconocer a las mujeres o espacios que pueden acuerparte y acompañarte en el proceso ¡No estás sola!

La voz de las otras nos mueve y nos nombra también. Seguimos luchando para que un día todas podamos sentirnos libres de tomar la decisión de hablar, acceder a la justicia y no volver a tener miedo.

| Acompañar a una mujer que ha vivido violencia

Si sabés o sospechás que una mujer está atravesando una situación de violencia, empatizá con su experiencia y ofrecé tu apoyo y contención.

Escuchá más, hablá menos y reforzá la idea de que lo que ocurrió no fue su culpa. Sos la persona que ella ha elegido para confiar esta experiencia, honrá y respetá esa decisión al tratar con confidencialidad cualquier información compartida.

Permití que se exprese de la manera que considere necesaria, ya sea a través de las palabras, el llanto, el silencio, la rabia, etc. Todas reaccionamos de distintas maneras al estrés y las crisis. Todas las formas son válidas.

Informate sobre los recursos disponibles a los que pueda acceder en el momento que lo necesite.

Acompañala a identificar los recursos con los que ya cuenta. Externos, como redes de familiares o amigos, colectivos de mujeres, espacios terapéuticos y de sanación, etc; e internos, como todas las características personales que le pueden ayudar en este proceso.

Respetá sus decisiones y su capacidad de saber qué es lo mejor y más seguro para ella. Al atravesar una situación de violencia, buscar una salida y pedir ayuda es una decisión difícil y lleva tiempo. Seguí apoyándola y acompañándola sin imposiciones, condiciones ni juicios.

Recordá que su seguridad es la prioridad. Y que todas las acciones que se tomen para acompañarla tienen que guiarse por el respeto a sus decisiones, deseos, derechos y dignidad. La denuncia no es lo más importante, no forcéis, ni insistás si no se siente lista.

ACOMPAÑARNOS ES RESISTENCIA

La de al lado no es competencia,
es compañera

Vivimos en sociedades en las que para callar y apagar nuestro poder, nos han enseñado a mirar a la otra como rival, como obstáculo para nuestro crecimiento personal, profesional y afectivo, e incluso a luchar entre nosotras por la aprobación masculina. Nos han hecho creer que no hay lugar para todas, alguna tiene que perder o ceder para que la otra pueda alcanzar en ese pequeño y rígido espacio designado.

Nuestro mayor acto de resistencia ante estos aprendizajes y mandatos patriarcales es la sororidad, el amor propio/colectivo y la confianza entre mujeres.

Apostar por esto no es fácil, significa comprometerse con la empatía por nosotras y hacia las otras, significa constante reflexión y resistencia, y significa también trabajar juntas para contruir un mundo en donde podamos vivir sin miedo, libres de violencias, discriminación, juicios y mandatos patriarcales.

"No soy libre mientras otra mujer sea prisionera, aún cuando sus cadenas sean muy diferentes a las mías" - Audre Lorde

Encontramos en la colectividad nuestra fuerza para resistir ante las violencias que nos rodean; y así librar nuestras batallas diarias contra el machismo, la pobreza y las demás formas de injusticia y opresión.

Las redes de apoyo nos brindan seguridad, contención y empoderamiento. Son una herramienta de supervivencia, hasta que esta palabra se convierta sólo en vivencia. Las redes nos impulsan a trabajar en el reconocimiento de la otra como compañera, cómplice, hermana.



Cuando las mujeres nos juntamos,
nos recargamos

- Buscá espacios de mujeres para festejar, divertirte, viajar, compartir y organizarte. Estos espacios nos permiten derribar muros, sentirnos seguras y libres de amenazas, reclamar el placer negado, dejar brillar nuestra luz y compartirla con otras

- Pensá en qué actividades disfrutás individualmente y si quizás te gustaría compartirlas con otras. ¿Hay alguna actividad que siempre has querido hacer pero te da miedo, inseguridad, vergüenza? Escríbele a una amiga y preguntale si le gustaría probar, o pedile que le escriba a una amiga y que ella le escriba a otra hasta que podás encontrar a alguna compañera que te acompañe. Crear redes nos fortalece
- Hacé una lista de cosas que te gusta hacer o que nunca has probado, y al lado escribí el nombre de una mujer que lo haga o le podría gustar hacerlo. No importa que no la conozcas (no necesariamente tenés que contactarla), dejá volar tu imaginación y deseos

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

Dedicar tu tiempo a vos o una mujer a la que querés es una de las mayores demostraciones de amor y apoyo que podés hacer

Preguntale a una mujer cercana a vos si necesita de algún apoyo, tal vez cuidar a sus hijxs para que tenga una noche de autocuido, acompañarla al hospital o solamente estar presente y platicar con ella. También hacé lo mismo por vos, cuando lo necesitéis o lo querrás busca amor y contención en otras.

Preguntate:

¿Qué cosas puedo hacer por las mujeres a mi alrededor?

¿Qué cosas pueden hacer por mí las mujeres a mi alrededor?

¿Qué cosas puedo hacer por mí misma?

MI LAZO CONMIGO

Importancia de reconectar con mi autoamor

- El amor es la fuerza detrás de nuestras luchas: el amor a mis compañeras, el amor a la Tierra, el amor a mi risa, a mi cuerpo, a mi sexualidad. En palabras de bell hooks:

“El amor es una acción, nunca un simple sentimiento”.

- Amarnos a nosotras mismas como somos, en medio de mandatos sociales, estándares de belleza y discursos de odio, es disruptivo. Y es ese amor el que nos impulsa a demandar que se nos trate con justicia, que se respete nuestra vida y la forma en que decidimos vivirla.

- Hablale como le hablarías a alguien que amás.
 ¿Qué le dirías a una amiga que no se siente cómoda con su cuerpo? ¿Qué le dirías a una hermana que cometió un error? ¿Qué le dirías a una niña para validar sus sueños? Merecés el amor que le das a lxs demás.



"En una sociedad que se lucra con tu inseguridad, gustarte es un acto de protesta" - Caroline Caldwell

Preguntate:

¿Quién se lucra de mi falta de autoamor?

¿Qué empresas o sistemas de opresión se benefician de que me disguste mi cuerpo, mi peso, mi forma de hablar o de amar?

- Podés recortar revistas, artículos de publicidad o eslógans de productos y hacer un collage.
- Cuestioná los mensajes de los medios, redes sociales y publicidad con afirmaciones positivas sobre tu cuerpo, tu personalidad, tu forma de amar o tus capacidades. Escribí tus afirmaciones:
 - ◇ En primera persona
 - ◇ En presente
 - ◇ En oraciones cortas
 - ◇ En positivo, afirmá sobre las cosas que querés, no sobre las que no querés
 - ◇ Hacelo sobre vos misma, no sobre lxs demás

Empezá con menos de cinco, pegalas en tu espejo, en tu agenda o dejá notitas en tus bolsillos y gavetas

Me perdono
por no ser
perfecta

Mi cuerpo es
perfecto con
sus imperfecciones

merezo lo
que sueño
para mí

Doy y recibo
amor de muchas
formas

MI LAZO CON LA TIERRA

| Arrancar

SURGÍ DE UNA SEMILLA UN DÍA CALUROSO DE ENERO. RECIBÍ AGUA DE FORMA INTERMITENTE, A VECES NO LA SUFICIENTE, PERO FUI CRECIENDO,

EN JUNIO ME AZOTÓ UNA TORMENTA TROPICAL, NUNCA ME HABÍA SENTIDO TAN INSEGURA Y VULNERABLE, ME LLENÉ DE MIEDO E IMPOTENCIA. CON EL PASO DE LAS HORAS SE DESPEJÓ EL CIELO, EL VIENTO RETOMÓ SU CAMINO PAUSADO. SEGUÍ CRECIENDO,

CRECÍ Y CRECÍ, Y A MEDIDA QUE LO HACÍA ME ENCONTRABA A OTRAS QUE SE PARECÍAN A MÍ; POR LAS NOCHES NOS ACOMPAÑÁBAMOS A BAILAR CON EL AIRE, A RECITAR POEMAS ENTRE LA BRISA, A REFLEJARNOS EN LA LUZ DE LA LUNA.

UNA SEMANA ENTRARON, NOS VIERON, NOS TALARON, NOS APILARON Y NOS VENDIERON. NO CRECÍ MÁS.

-Poema escrito por Clavel

Hacé tres respiraciones profundas, releé el texto y preguntate brevemente:

¿Qué sensaciones reconocés en tu cuerpo?
¿Qué emociones podés identificar?

La relación de extractivismo que sostiene el ser humano con la Naturaleza, puede recordarnos a las violencias y desigualdades que otros imponen sobre nosotras.

Transformar nuestro vínculo con la Tierra por uno basado en la cooperación y el intercambio recíproco, es subversión ante el sistema capitalista y de explotación que amenaza todas nuestras formas de vida. Es también, ir creando presentes más amables y respetuosos con todos los seres sintientes.

Preguntate:

*¿Cómo está tu relación con la naturaleza hoy?
¿De qué forma la cuidás y te dejás cuidar por ella?*

“LA CONVOCATORIA DE TERNURA CON LA NATURALEZA ES UN
ACTO SANADOR - SIMBÓLICO” - LORENA CABNAL

Cuidar nuestra relación con la Tierra nos ayuda a reconectar con nuestra potencia de vida, nuestra autonomía y nuestra alegría.

Intentá hacer el siguiente ejercicio:

- Acercate a un espacio que te permita contacto con la naturaleza: un patio, un jardín, un bosque o la playa...
- Hacé consciencia de tu respiración y de tu presencia ahí. Permitite percibir las texturas bajo tus pies, la temperatura, los olores y los sonidos

- Identificá los múltiples regalos que recibís de ese lugar y date tiempo para agradecerlo
- Podés intentar también hacer una lista de prácticas que ya estás realizando o que quisieras integrar para nutrir tu lazo con la Tierra



REENCUENTRO AGRADECIDO CON MI LÍNEA DE ANCESTRAS

Este es un espacio reservado para vos, para que recordés -como ejercicio de traer al presente- a todas las mujeres que con su energía y trabajo han sostenido junto a vos tu vida y tus sueños.

Honrar las historias de aquellas que nos antecedieron es honrar también nuestra historia.

Pensá en las mujeres de tu familia, tus cuidadoras, protectoras, maestras y amigas. Identificá a las que incluso no llegaste a conocer, pero cuyas presencias te han acompañado en tus procesos.

Date tiempo de agradecerles mediante una frase corta:

*-gracias por cuidarme
 -gracias por impulsarme
 -gracias por _____*

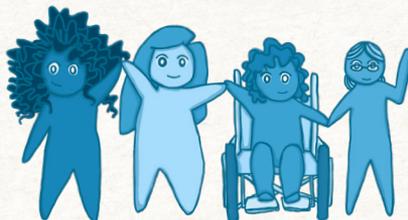
Utilizó la sección de notas y realizó el ejercicio con cada una.

Finalmente, llevá tus manos a tu corazón y sentí tu respiración, permítete estar. Tu vida es parte de un enorme tejido amoroso que merece ser cuidado.



¿QUERÉS LEER MÁS?

- *Ana María Hernández Cárdenas y Nallely Guadalupe Tello Méndez. El autocuidado como estrategia política. Sur: 2017*
- *Audre Lorde. A burst of light. Ixxia Press: 2017*
- *bell hooks. All about love. Harper: 1999*
- *Iniciativa Mesoamericana de mujeres defensoras de los Derechos Humanos. ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? 2013*
- *Sanar Nicaragua. Manual de técnicas para sanar. Managua, Nicaragua: 2020*
- *Sanar Nicaragua. Serie técnicas para sanar. Vol 1 Autocontención; Vol 2 Manejo del suicidio; Vol 3 Duelo; Vol 4 Autocuidado. Managua, Nicaragua: 2020.*





Generación y recopilación de contenido:

Colectiva Sanar Nicaragua

Diseño: Miguel Obregón

Ilustración: Raquel Cuéllar - Parajón

Edición: Tito Castillo

La elaboración y difusión de este cuadernillo fue posible gracias a una colaboración con EnRedadas por el arte y la tecnología



Está permitido el uso total o parcial de la presente obra con fines humanitarios y educativos, siempre que se cite su procedencia. Sanar Nicaragua. Juntas en resistencia; serie sanamos juntas. Managua, Nicaragua: 2020



“ LAS CONEXIONES ENTRE MUJERES
SON LAS MÁS TEMIDAS,
LAS MÁS PROBLEMÁTICAS
Y LAS FUERZAS MÁS POTENCIALMENTE
TRANSFORMADORAS EN EL PLANETA ”

- Adrienne Rich