

Autocuidado feminista - ¿Por dónde empezar?

Reconocernos y valorarnos: reconocer y valorar nuestras capacidades, nuestros sueños, nuestro trabajo, nuestros pensamientos y sentimientos.

Identificar lo que nos gusta y lo que no nos gusta: saber qué queremos y qué no queremos, qué nos hace felices y plenas, y lo que nos entristece y nos disminuye.

Hacer lo que nos gusta, apapacharnos: darnos pequeños regalos como un baño relajante, caminar, maravillarse con la puesta de sol o amanecer, escuchar nuestro cuerpo, Jugar, reír a carcajadas, abrazar.

Cuidar la salud: eso significa equilibrar los diferentes ámbitos de nuestra vida: el laboral-financiero, el sexo-afectivo, el físico-material y el artístico-espiritual.

Cultivar relaciones constructivas: algunas relaciones tienen el poder de agotarnos, cansarnos, hacernos sentirnos mal, frustradas, o sentirnos menos. No tenemos que soportar los malos tratos o violencia, sea en la familia, en la pareja o en el trabajo.

Desarrollar la confianza y la lealtad entre mujeres: es muy común que en este sistema patriarcal se nos enseña a las mujeres a no confiar en las demás, a competir, a criticarnos, juzgarnos, rivalizar. Apoyarnos una a las otras, y luchar juntas en contra del patriarcado es parte importante del autocuidado feminista.



Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente

www.aguayvida.org.mx

FB: Agua y Vida. Mujeres, Derechos y Ambiente

Este material se realizó con recursos del Programa Coinversión Social, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social. Empero, la SEDESOL no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por la autora de este trabajo.

SEDESOL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL
Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social

El autocuidado es una rebeldía





El autocuidado es aquello que hacemos para nosotras mismas, y para nadie más. Los procesos de autocuidado son quehaceres tanto individuales como colectivos que podemos realizar las mujeres.

Son acciones conscientes; son decisiones que nos permiten re-conocer, re-habitar y re-conectar con nuestro cuerpo.

Reivindicamos el autocuidado como un actuar político y un derecho que nos apoye en nuestra vida cotidiana para la defensa de nuestro cuerpo, desde un lugar que no nos lleve a sacrificar nuestra vida personal.

Cuidarnos de nosotras mismas es un acto de rebeldía sistémica y, por eso mismo, es un acto político. El que nos prioricemos, el que nos cuidemos no significa que somos egoístas, o que no pensamos en los demás. Significa que queremos relaciones equitativas, de toma de

“El autocuidado feminista se basa en un conjunto de prácticas conscientes para decolonizar nuestras cuerpos, emanciparlas y apropiarlas como territorio que podemos gestionar y construir a través de la colectividad transgresora feminista, con sus saberes compartidos, para el amor, el placer y la sanación propia. El autocuidado es la conciencia de poder propio que se co-construye con base en la experiencia, reconociendo los rituales propios desde el placer y el ocio y los saberes ancestrales, para compartir y podernos cuidar colectivamente”.
Autocuidado y sanación feminista para ingobernables

“Amarnos, desde todos los lugares, cada borde y periferia, cada centro-corazón, cada día en el que palpitanos de millones de maneras, en nuestros días fríos y en los llenos de fuego ingobernable y rebelde. Amarnos, autocuidarnos, para que la revolución esté llena de vida”
Autocuidado y sanación feminista para ingobernables

El autocuidado es una estrategia política de resistencia y resiliencia

El sistema patriarcal capitalista pone a las mujeres en situaciones de vulnerabilidad personal y colectiva, pues todas nuestras energías deben de estar orientadas hacia las demás personas.

Se ve como positivo que nos entreguemos a los demás, que no pensemos en nosotras mismas. Incluso, cuando pensamos en nosotras, cuando nos hacemos caso, cuando escuchamos nuestras necesidades, cuando gastamos nuestro dinero con nosotras, nos dicen que somos egoístas y que está mal que nos pongamos en primer lugar.

Ser conscientes de nuestras necesidades individuales, reconociéndonos como sujetas de derechos y actuando en consecuencia desde el autocuidado, no tiene nada que ver con egoísmo.

El autocuidado, tiene un profundo potencial transgresor, pues nos hace rechazar rotundamente ser víctimas de un sistema violento que atenta directamente contra nuestros cuerpos, contra nuestro bienestar y contra nuestras vidas.

