ARTEMISA HONDURAS

MANUAL DE AUTOCUIDADO Y PROTECCION INTEGRAL FEMINISTA

DIRIGIDO A NIÑAS, ADOLESCENTES Y MUJERES JOVENES

ARTEMISA
HONDURAS

DISEÑADO Y DESARROLLADO CON EL APOYO DE:

calala
Fondo de Mujeres

INDICE

PRESENTACION	4
METODOLOGIA	5
EL AUTOCUIDADO	6
EL AUTOCUIDADO INTEGRAL FEMINISTA	7
ARTEMISA HONDURAS, UN JARDIN	8
LA SEMILLA SOY YO...	9
PREPARANDO EL TERRENO, LORECER Y FLORECER EL CUERPO	10,11
JARDINERIA SEGURA	12, 13
GLOSARIO DE TERMINOS	14

PRESENTACION

El autocuidado como concepto y practica implica pensarnos a nosotras mismas con integralidad. Pensar en nuestras emociones, nuestros cuerpos diversos, nuestras ideas y nuestras acciones en un contexto que nos reta constantemente a crear, recrear y poner en práctica estrategias cotidianas para sobrevivir, para estar y sentirnos seguras, para reconocernos plenamente y reconocer a las otras. El autocuidado como práctica política feminista aporta a la construcción de cohesión sorora, es complementaria en procesos de sanación de eventos traumáticos individuales y colectivos y es un pilar fundamental de la colectividad pues nos ayuda a hacer del amor propio una extensión del amor hacia todo lo demás.

Artemisa Honduras es una organización autónoma, apolítica, sin fines de lucro y con enfoque feminista; cuyo objetivo primordial es movilizar recursos flexibles para empoderar de conocimiento a las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes, diversas en expresiones, orientaciones e identidades de honduras en temas de Inclusión y Desarrollo Social para mejorar sus condiciones de vida.

Promovemos temas y prácticas saludables de inclusión y desarrollo social para la mejora de condiciones de vida de las personas mediante la implementación de procesos participativos de educación y sensibilización que abordan temas de Derechos Humanos, salud sexual, salud reproductiva, diversidad sexual, acceso a la Justicia con enfoque en Justicia ambiental y cambio climatico.

Con el fin y la alegría de contar con una herramienta para la reflexión y discusión sobre prácticas necesarias e indispensables para el cuidado propio y el cuidado colectivo, se ha elaborado el "Manual de autocuidado y proyección integral feminista" que servirá como motor de espacios generadores de insumos para la retroalimentación constante y creación colectiva de nuevas herramientas e historias que compartir para nosotras y entre nosotras. Retroalimentación e historias de florecimiento, de florecer desde nosotras para nosotras y para las demás; les presentamos el resultado de nuestro esfuerzo colectivo. Este es un manual de autocuidado que podrá ser utilizado como herramienta de promoción de esta práctica en las comunidades y poblaciones con las que Artemisa trabaja y por quienes encuentren en esta herramienta insumos para seguir floreciendo. Invitamos a todas las colectivas, grupos y organizaciones que se sientan identificadas con este , a poder utilizarlo y hacer de este una herramienta que tambien promueva un espacio armonioso para ustedes.

METODOLOGIA

La elaboración de este manual se realizó mediante una consulta- taller que se llevó a cabo con las miembras y voluntarias de Artemisa- Honduras en el año 2019. Todas hemos reflexionado y expuesto nuestros anhelos e ideas de un manual institucional para el cuidado personal y colectivo; pero que a la vez pueda apoyarnos en procesos de replica en las comunidades en las que trabajamos; así mismo nos aventuramos en la creacion de nuestro propio concepto de autocuidado , este con un enfoque fuera de los tecnisismos para que pueda ser manejable y entendible para las niñas, adolescentes y mujeres jovenes con quienes día a día realizamos nuestro trabajo comunitario, ya que son ellas el motor que nos impulsa a seguir adelante.

Las participantes del taller de autocuidado participaron activamente de cada una de las sesiones que en este manual se plantean, lo que nos ha permitido empoderarnos para la réplica de las mismas y es mediante esta herramienta que todas podremos guiarnos para hablar y trabajar el autocuidado con otras niñas, adolescentes y mujeres.Pretendemos que con esta metodologia, se puedan crear espacios de conversacion, diversion y reflexion que incentiven el amor propio y el cuido desde las colectividades , con el fin de promover espacios feministas fortalecidos y armoniosos , como un jardin.

El autocuidado como concepto y práctica implica pensarnos a nosotras mismas de manera integral. Pensar en nuestros cuerpos diversos, en nuestras propias emociones, nuestras ideas, nuestras decisiones y acciones en un contexto que nos reta constantemente a crear, recrear y poner en práctica estrategias cotidianas para sobrevivir, para estar y sentirnos seguras, para reconocernos plenamente y reconocer a las otras en medio de todas las violencias que vivimos a diario en los barrios, colonias y aldeas donde habitamos. En la actualidad existen muchas formas de hacer del autocuidado una práctica consciente, el concepto básico de autocuidado se definió por la enfermera Dorothea Orem como "el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o factores externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior"[1] este concepto se ha usado históricamente como base para debatir, conversar y construir nuevos conceptos con los cuales nos podamos identificar desde nuestros propios contextos y realidades individuales, familiares y comunitarias.

[1] Revista Médica Electrónica, Vol.36, No. 6, Matanzas nov-dic 2014, Articulo La teoría de déficit de autocuidado: Dorothea Orem, punto de partida para la calidad en la atención. MSc. Liana Alicia Prado Solar,I Lic. Maricela González Reguera,II MSc. Noelvis Paz Gómez,II Lic. Karelia Romero BorgesII.

EL AUTOCUIDADO INTEGRAL FEMINISTA es una apuesta política que nos debe ir guiando hacia el compromiso que tenemos con nosotras mismas, con la colectividad y las comunidades con las que trabajamos, que nos invita a trabajar desde la confianza y la seguridad, comenzando por el cultivo del amor propio hacia una misma y que se proyecta hacia las demás. La práctica del autocuidado en nuestros contextos es sumamente vital "Las acciones de autocuidado son actos de rebeldía". Si lo que vamos a hacer es sumamente desgastante, es importante que lo hagamos desde el amor, lo amable, lo que nos sana y de esta forma será algo revolucionario y político. El autocuidado además no debe ser un hecho aislado, sino una forma de vida"[1]. En Honduras, coexistimos en comunidades históricamente saqueadas, vulnerabilizadas y explotadas, ya ha pasado más de una década de crisis política constante, precedida por crisis económicas y sociales, ya dos décadas desde que el huracán Mitch y su paso por nuestro territorio nos ha dejado grandes lecciones de sobrevivencia y control de riesgos. En todos estos eventos las mujeres hemos sido un fuerte pilar de resistencia que con nuestros afectos cuidadores vamos impulsando procesos de resiliencia que ha permitido que vayamos floreciendo juntas, reconociendo nuestro cuerpo como primer territorio de cuidado, de lucha.

[1] Diálogo virtual de autocuidado: una estrategia política en la Defensa de los Derechos Humanos, Página 10.

"Artemisa Honduras, un jardín

Las acciones de autocuidado son actos de rebeldía" nosotras, nos sentimos plenamente identificadas con esta afirmación y motivadas por ello nos hemos reunido para reflexionar sobre la importancia de practicar y promover el autocuidado integral feminista y comunitario como principio de resistencia y rebeldía definiendo desde nuestras propias realidades el autocuidado como "Actividades que se realizan día a día para cuidarse tanto a nivel físico (el cuerpo) como emocional (la mente) y que incluye renunciar, retomar o crear prácticas saludables para mejorar nuestra vida"con este concepto nos quedamos después de una amplia discusión interna, colectiva y muy importante para nosotras pues es desde este concepto que le apostamos por florecer juntas y hacer de nuestra colectiva un jardín donde cada florecimiento se procura, cuida y se celebra. A partir de este momento, este documento se convierte en un manual que podremos usar como voluntarias de Artemisa para trabajar con otras niñas, adolescentes y mujeres jóvenes de las comunidades donde trabajamos. "En la colectividad entre mujeres tomamos conciencia, y en la reflexión y el debate definimos lo que certeramente puede beneficiarnos. Si bien cada una puede tener su "propia medida" o "buscar su propio equilibrio", una mujer [sola] en interacción con el mundo, con el sistema patriarcal, difícilmente toma conciencia de su situación de género, y mucho menos ve sus actuaciones personales como políticas. Por lo cual, si bien no hay recetas y cada una puede y debe decidir cuánto está bien para ella, es muy importante la información y toma de conciencia que se construye con las otras. Es muy difícil sostenerse ante las tradicionales expectativas sociales impuestas a las mujeres sino se construye ese soporte de conciencia colectivo. Además, es en esta dimensión colectiva donde pueden tomar fuerza las prácticas de mujeres individuales que viven en coherencia con "lo personal es político". Esa suma de mujeres que se construyen y de-construyen en sus dimensiones personales, pero que a la vez se configuran en un nuevo ente social, es increíblemente poderoso"[1]

[1] Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) Asociadas por lo Justo (JASS) Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C Pág 24 y 25.

LA SEMILLA ; SOY YO.

Amigas y compañeras, hablar sobre el cuidado que cada una tiene sobre sí misma en contextos como el que vivimos es un acto necesario para poder construir espacios seguros y llevar nuestra vida con salud, la mayor plenitud y satisfacción posible. Conocernos a nosotras mismas y reconocer las cosas que queremos y podemos hacer teniendo en cuenta los sentires con los que vivimos es importante para identificar quienes somos y que papeles queremos desempeñar durante nuestra vida, eso nos permite nombrarnos, cuestionarnos, aceptarnos y reafirmarnos. Es importante que trabajemos en encontrar y definir nuestra "Yo soy" para sembrar la semilla del autocuidado en nuestras vidas y prepararnos para florecer. En el siguiente ejercicio te acompañamos a descubrirte, reflexionar e identificarte con la mujer más cercana, a ti misma, tu yo soy.

Objetivo: Explicar con nuestras propias palabras, símbolos e imágenes mi "Yo soy" como punto de partida para reconocerme e identificar mis necesidades particulares de autocuidado.

Primer momento (20 min) Con las participantes distribuidas cómodamente en el salón, se les invita a tomar hojas de papel, tarjetas y lápices de colores para que ellas puedan realizar un dibujo o escrito que represente su "Yo soy" y en el, las participantes deberán describirse a ellas mismas –por dentro y por fuera- motivadas por la pregunta ¿Quién soy yo? haciendo énfasis en el imaginario de su actual yo. Como me veo y me describo, cómo me siento y me reconozco. La facilitadora motiva a la creatividad y sinceridad consigo mismas en esta actividad.

Segundo momento (20 min) Las participantes comparten y exponen voluntariamente su "yo soy" con el resto de compañeras participantes. Se pueden exponer en la pared o con una cuerda y ganchos de tender.

Tercer momento (20 min) Se genera un debate en base a las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron escribiendo su "yo soy"? ¿Qué encuentran en común en sus escritos? ¿Qué encuentran de diferente? ¿Cómo se complementan? Y una reflexión guiada hacia la importancia de conocerse y nombrarse a sí mismas con sus fuerzas y debilidades, conocerse a sí mismas como principio del amor propio y a la vez como un insumo para ir haciendo su propio plan de autocuidado.

Materiales: Papel o papelografos, marcadores y tarjetas de colores. Se pueden usar también stikers, pegatinas y otros insumos creativos a disponibilidad.

Preparando el terreno.

Los lugares que frecuentamos, las personas que nos rodean y las cosas que hacemos día a día condicionan las formas en las que nos vemos y tratamos a nosotras mismas y a las demás personas. El reconocimiento del entorno y del ser se puede lograr mediante la identificación de las sensaciones, emociones e intenciones individuales y colectivas. "Para lograr un verdadero cuidado de los derechos de todas y todos, necesitamos una transformación desde las raíces, y eso nos incluye a nosotras mismas. Por eso el autocuidado es un modelaje, una práctica de lo que queremos ver allá afuera, y en ese sentido es un acto político"[1]Si bien es cierto el proceso de socialización en nuestros entornos ha sido construido desde características que son asignadas por ser hombre o ser mujer, es importante que sepamos que para que nuestro jardín florezca no necesitamos reproducir estereotipos de género dañinos, que no abonan, por lo que debemos preparar bien el terreno para florecer y esta actividad nos ayudara a lograrlo.

Objetivo: Reconocer la posición y las condiciones del entorno que frecuentamos.

Primer momento (20 min) Con las participantes distribuidas cómodamente en el salón, se les invita a tomar hojas de papel, tarjetas y lápices de colores para que ellas puedan realizar una lista de los lugares que más le gustan y al lado poner porque le gustan. Antes de hacer la lista la facilitadora habla del concepto de espacios seguros y motiva a las participantes a reconocer la importancia de que conozcamos bien nuestro entorno y saber reconocer cuales son los espacios seguros para nosotras.

Segundo momento (20 min) En un segundo momento la facilitadora motiva a las participantes a realizar una lista de los espacios que menos frecuentamos y que identificamos como espacios poco seguros o inseguros para nosotras. Ayuda a las participantes que muestran dificultad en este momento de la dinámica y estimula la participación. La finalidad de esta parte de la dinámica es que las participantes además de identificar los espacios que les hacen sentir inseguras es que ellas puedan identificar también algunas rutas alternativas para evitar esos espacios y si no es posible evitarlos por lo menos contar con un plan de apoyo y auxilio que puede compartir con sus personas de confianza.

Materiales: Papel o papelografos, marcadores y tarjetas de colores. Se pueden usar también stikers, pegatinas y otros insumos creativos a disponibilidad.

[1] Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) Asociadas por lo Justo (JASS) Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C, Pág. 10.

Tercer momento (20 min) La facilitadora invita a las participantes a hacer su plan de apoyo y auxilio en caso de necesitar ayuda, para ello motiva a las participantes a escribir en una tabla los siguientes apartados: nombre, mis personas de confianza, los lugares que me gusta frecuentar, los lugares que no me gusta frecuentar, que debo hacer si no me siento segura en un espacio. Les motiva también a hacer una tabla de números de teléfono de emergencia. La facilitadora cierra esta actividad compartiendo consejos de seguridad básicos para que las participantes puedan reforzar su plan de apoyo y auxilio.

Florecer y florecer el cuerpo

Las prácticas cotidianas que tenemos con el cuerpo influyen directamente en nuestra salud física, nos pasa a veces que al pensar en el autocuidado solo se nos cruza por la mente poder consentirnos comprándonos cosas que nos hagan ver bien y nos olvidamos de prestar atención a la salud del cuerpo que nos mueve. Comenzar a re pensar los hábitos alimenticios, de sueño, de higiene, analizar los productos que consumimos o nos aplicamos, no auto medicarnos, practicar actividad física, aprender a sentir y escuchar al cuerpo es importante para reducir riesgos en la salud y vivir de manera más activa.

Objetivo: Reconocer las prácticas cotidianas que realizamos que son parte del autocuidado, así como las que no y plantearse nuevos hábitos que estén orientados a mejorar nuestra calidad de

Primer momento (15 min) De manera colectiva las participantes pueden enunciar las prácticas de higiene y cuidado diario que ellas identifican como autocuidado, estas pueden ser: tomar un baño, lavarse los dientes, peinarse, cortarse y limarse las uñas entre otras. La facilitadora debe explicar a las participantes que el autocuidado no se reduce únicamente a las prácticas de higiene y cuidado sino más bien que va mas allá solo del cuidado del cuerpo, abarca también nuestra mente y los sentimientos. Explica ayudándose de una presentación y dibujos como otras prácticas como ir donde un/una profesional de la salud física o mental es también parte del autocuidado. Reconoce la importancia del sueño, la alimentación balanceada, de hacer ejercicios, de la respiración adecuada y el uso de productos naturales nos llevan a vivir una vida sana y equilibrada.

Segundo momento (15 min) Las participantes toman una hoja de papel y realizan un compromiso de autocuidado consigo mimas, iniciando con la afirmación "yo me comprometo" y guiadas por la facilitadora realizan una serie de compromisos para cuidar su cuerpo como una flor lista para florecer. Sentadas en círculo las participantes pueden compartir voluntariamente sus compromisos con sus otras compañeras.

MATERIALES: Presentación PPT Proyector/Data Show. Lápices Papel Tarjetas de colores.

JARDINERIA SEGURA, RECOMENDACIONES BASICAS PARA LA SEGURIDAD DIGITAL

Mantener una jardinería segura para cuidar la flor y el jardín completo conlleva también una responsabilidad importante frente a posibles amenazas a nuestra seguridad en todo sentido y la seguridad virtual es muy importante. Para mantenernos seguras es importante que apliquemos los siguientes consejos y que protejamos nuestros dispositivos personales y de trabajo.

A continuación, te presentamos una serie de recomendaciones que puedes aplicar para proteger tus dispositivos personales como el celular y la computadora:

1-. No uses USB desconocidas.

2-. Tienes que mantener tus equipos, ya sea celular o computadora portátil cerca de ti.

3-. Debes poner una contraseña segura de inicio en las computadoras, celulares y tablet.

4-. Establece contraseñas únicas para cada equipo, debes mezclar letras y números para lograr una contraseña más segura.

5-. Debes activar la verificación de dos pasos en las cuentas de correo electrónico, es muy fácil si vas a configuración de seguridad y le das a la opción de "verificación en dos pasos".

6-. Evita usar redes de WIFI que son abiertas en las plazas y edificios públicos.

7-. Siempre que te conectes a una nueva red WIFI debes estar atenta a las sugerencias que dan nuestros equipos y mantenernos alertas de cualquier amenaza.

8-. No introduzcas información sensible en páginas web que no inician con las iniciales https, sin la S al final es posible que toda la información que compartamos este expuesta.

9-. Usa aplicaciones con cifrado de comunicaciones de punto a punto como Signal para mensajes de texto y llamadas de voz, esas con mucho más seguras.

10-. Procura no darle "click" a enlaces o archivos adjuntos en correos o mensajes sospechosos o desconocidos ya que podrías infectar tu dispositivo.

GLOSARIO DE TERMINOS

¡Conocer nuevas palabras y significados es parte del florecer!

Se entienden como contexto los escenarios que nos rodean de manera física y también simbólica, podemos pensar en los lugares que frecuentamos, las personas con quienes nos compartimos y lo que significan nuestras acciones en lo colectivo.

Todas podemos aprender a recrear osea a crear ideas, significados, y conceptos partiendo de otros ya existentes. Es por eso que no debemos olvidar nuestra capacidad para pensar y hacer cosas nuevas en todos los espacios.

Cuando hacemos planes para alcanzar uno o más propósitos específicos creamos estrategias. Así como este manual es parte de una estrategia para que las niñas tengan la posibilidad de aprender a amarse y reconocerse.

La sororidad nace de la necesidad de empatía y compañerismo entre mujeres con el propósito de crear lazos sanos que nos ayuden a acabar con las distintas opresiones que vivimos y mejorar nuestra calidad de vida. Podemos construir relaciones sanas entre nosotras apoyándonos y creyéndonos más, siendo sinceras y gentiles con la otra, tratando de entender nuestras necesidades y experiencias antes hacernos ideas o de tomar decisiones.

Al tomar decisiones y ejecutarlas desde nuestros propios medios sin ayuda de terceros estamos ejerciendo autonomía. Podemos comenzar a ser autónomas tomando nuestras propias decisiones en la vida privada y pública, haciéndonos cargo económicamente de los propios gastos y necesidades, consumiendo productos locales hechos por gente de la comunidad.

Podemos decir que algo es integral cuando está compuesto por todas sus partes, todas ellas funcionan con transparencia.

PREGUNTAS PARA REFLEXION

Al comprender el concepto de autocuidado e intentar ponerlo en practica, debemos empezar a hacernos preguntas de reflexion sobre el estilo de vida que estamos teniendo, las practicas que estamos realizando como acciones cotidianas y sobre todo reflexionar en como puedo dar ese primer paso hacia amarme , cuidarme y querer mi entorno. A continuación estas invitada a leer las siguientes preguntas!

DECIDIR SOBRE MI CUERPO...

Cuántas horas al día le dedico al cuidado de mi cuerpo? A explorarme y saber si estoy bien en la salud física y emocional ?

Cada cuanto tiempo realizo visitas al medico como controles preventivos o curativos?

Estoy realmente disfrutando mi sexualidad?

SOBRE MI ENTORNO

Cuántas veces al día puedo decir NO ante una situación que no me agrada?

Estoy consciente que no puedo sobrecargarme de actividades y necesito tomarme un tiempo para descansar?

Tengo alguna persona de confianza a la cual puedo pedir ayuda en alguna situación difícil?

Soy capaz de alejarme de las personas que me están haciendo daño?

Estamos contentas de que hayas llegado hasta este punto de nuestro manual, si usted tiene algún comentario o quiere hablar sobre autocuidado con alguien , puede escribirnos al correo electrónico: artemisahnd@gmail.com o visitar nuestra pagina web www.artemisahnd.org y enviarnos un mensaje , todas las comunicaciones son confidenciales.

Este material puede ser utilizado parcial o totalmente, siempre y cuando se cite la fuente

Derechos reservados