El Caminito del Autocuidado Cuidamos Nuestros Cuerpos, Defendemos a la Nadre Tierra





RED NACIONAL DE MUJERES EN DEFENSA DE LA MADRE TIERRA

RED NACIONAL DE MUJERES EN DEFENSA DE LA MADRE TIERRA (RENAMAT)

La RENAMAT tiene como misión erradicar la violencia medio ambiental contra las mujeres y para este fin es importante el autocuidado, luego de una reflexión y discusión sobre nuestro bienestar y la importancia de rescatar consejos de cuidado colectivo y autocuidado se decidió realizar este material que esta pensado para el uso de todas las defensoras de derechos y del medio ambiente.

Equipo Creativo e ideas: RENAMAT

Dibujos, diagramación y revisión: Colectivo CASA

Edición: Junio 2019

Deposito Legal: 4-2-2219-19

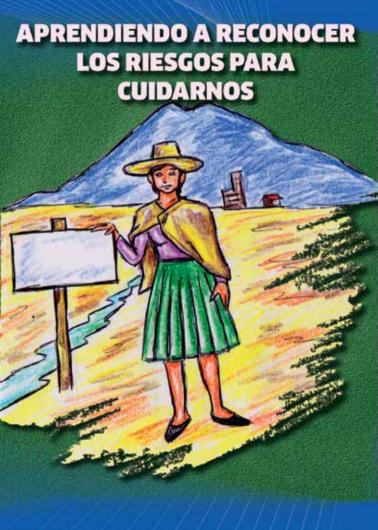
Se permite la reproducción total o parcial, previa comunicación a los autores.

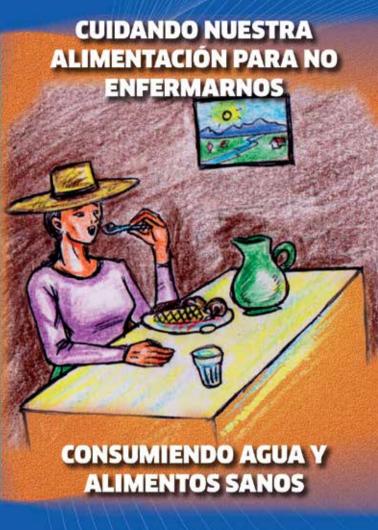
CUERPO TERRITORIO

NUESTRO CUERPO ES EL PRIMER TERRITORIO QUE DEBEMOS CUIDAR



¿CÓMO NOS CUIDAMOS?







NO HACER MUCHO ESFUERZO, NO LEVANTAR MUY PESADO

DELEGANDO RESPONSABILIDADES Y NO SOBRE EXIGIRNOS

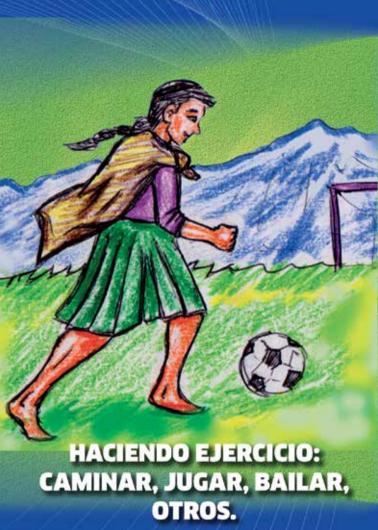


DARNOS TIEMPO PARA DESCANSAR, ORGANIZANDO NUESTROS TIEMPOS



PRESTANDO ATENCION A LAS MOLESTIAS Y DOLORES, NO DEBEMOS IGNORARLOS.





NUESTRA AUTOESTIMA TAMBIEN ES IMPORTANTE PARA EL AUTOCUIDADO



¿CÓMO NOS CUIDAMOS?

FORTALECIÉNDONOS Y APOYÁNDONOS EN NUESTRAS FAMILIAS





CONOCIENDO Y RECONOCIENDO NUESTROS DERECHOS

APRENDIENDO A MIMARNOS



SI NO NOS CUIDAMOS NOSOTRAS ¿QUIÉN NOS VA A CUIDAR?

COMPARTIENDO NUESTRAS PREOCUPACIONES Y TRISTEZAS



DESAHOGÁNDONOS ENTRE NOSOTRAS



Y LOS MOMENTOS FELICES

CAPACITÁNDONOS PARA PERDER EL MIEDO



PROTECCIÓN DESDE LOS SABERES ANCESTRALES



¿CÓMO NOS CUIDAMOS?

RECURRIENDO A NUESTRA MEDICINA NATURAL



HACIENDO CASO A LAS ADVERTENCIAS DE NUESTROS ABUELOS



NO ANDAR POR LUGARES
PELIGROSOS CUIDARNOS DE
LOS MALOS ESPÍRITUS

RESPETANDO LAS TRADICIONES Y CREENCIAS DE NUESTRAS ABUELAS



PROTEGERNOS DEL KARISIRI



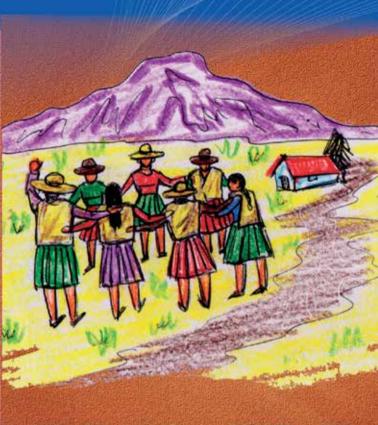
CUMPLIENDO LAS
COSTUMBRES Y LOS RITUALES
EN LAS WACAS

¿CÓMO CUIDAMOS A NÚESTRA ORGANIZACIÓN?



SIENDO SOLIDARIAS ENTRE HERMANAS Y ESTAR JUNTAS





VALORANDO LA CONFIANZA QUE TENEMOS ENTRE NOSOTRAS

SINTIÉNDONOS ACOMPAÑADAS, NO ESTAMOS SOLAS



RESPALDÁNDONOS ENTRE MUJERES Y ENTRE COMUNIDADES

NO PERMITIR QUE HABLEN MAL DE NUESTRA ORGANIZACIÓN







TRABAJANDO PARA SACAR ADELANTE A NUESTRA ORGANIZACIÓN



CUIDANDO NUESTRA IDENTIDAD



QUERIENDO Y VALORANDO A NUESTRA ORGANIZACIÓN

EL AUTOCUIDADO FORMA PARTE DE NUESTRAS LUCHAS Y RESISTENCIAS





RED NACIONAL DE MUJERES EN DEFENSA DE LA MADRE TIERRA

EN ALIANZA





GAGGA

FOR GREEN AND BENDER ACTION