



Autocuidado y colecticuidado

iBERCINAS

¿A quién cuido, quién
cuida de mi y cómo
me cuido?



Los cuidados

Los cuidados abarcan todas las actividades necesarias para sostener la vida y el bienestar de las personas, incluyendo el cuidado directo (ej: alimentación, higiene, salud), el trabajo doméstico y la gestión emocional.

Enfoque de derechos

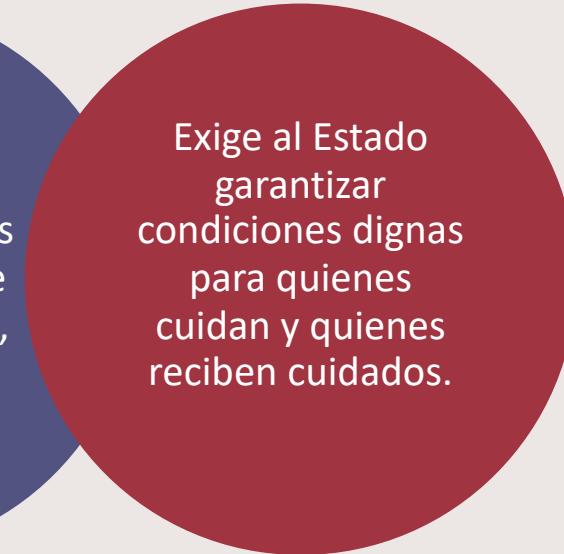
Cuidar como derecho

Derecho a ser cuidad@

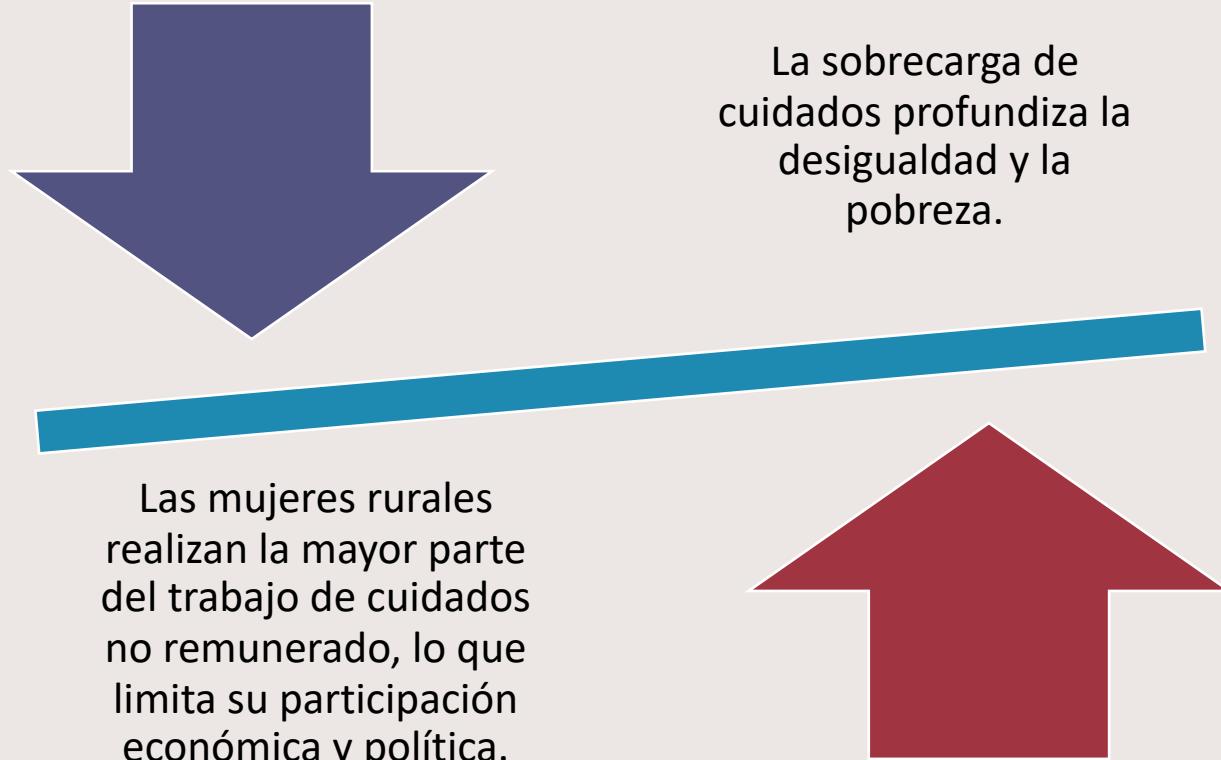
Autocuidado

El cuidado como derecho humano: Rompiendo estereotipos

El cuidado deja de ser una obligación naturalizada de las mujeres y se reconoce como un derecho humano universal, basado en la condición de persona y no en el género.



Dimensiones de cuidado en la soberanía alimentaria



Pautas para el colecticuidado

Horarios cortos y descansos programados

Transición en el liderazgo

La salud física, emocional y el derecho al llanto

Fondos para el bienestar

Seguro médico y fondos de retiro

Disfrute colectivo

Escuchar al cuerpo y al corazón

La espiritualidad colectiva

Como mujeres cafetaleras ¿En qué parte de nuestra cuerpa se reflejan las violencias coloniales, patriarcales y capitalistas?

Dónde duele

Cabeza
Oídos
Voz
Corazón
Pecho
Espalda
Estómago
Ovarios
Manos



Por qué duele

Exclusión
Discriminación
Poder machista
Limitaciones
Incomprensión
Precios injustos
Imposición de maternidad
Opresión social
Control económico
Techo de cristal
Dobles jornadas
Autoexigencia
Doble esfuerzo
Productividad
Falta de empatía
Rechazo

Cuerpo - territorio y mujeres

Cuerpo – territorio – sanación



Planeación para el autocuidado

Carrera profesional / Oficio

Familia

Desarrollo personal

Bienestar (alimentación, salud y actividad física)

Relaciones personales

Entretenimiento y creatividad

Descanso

Activismo o causa social

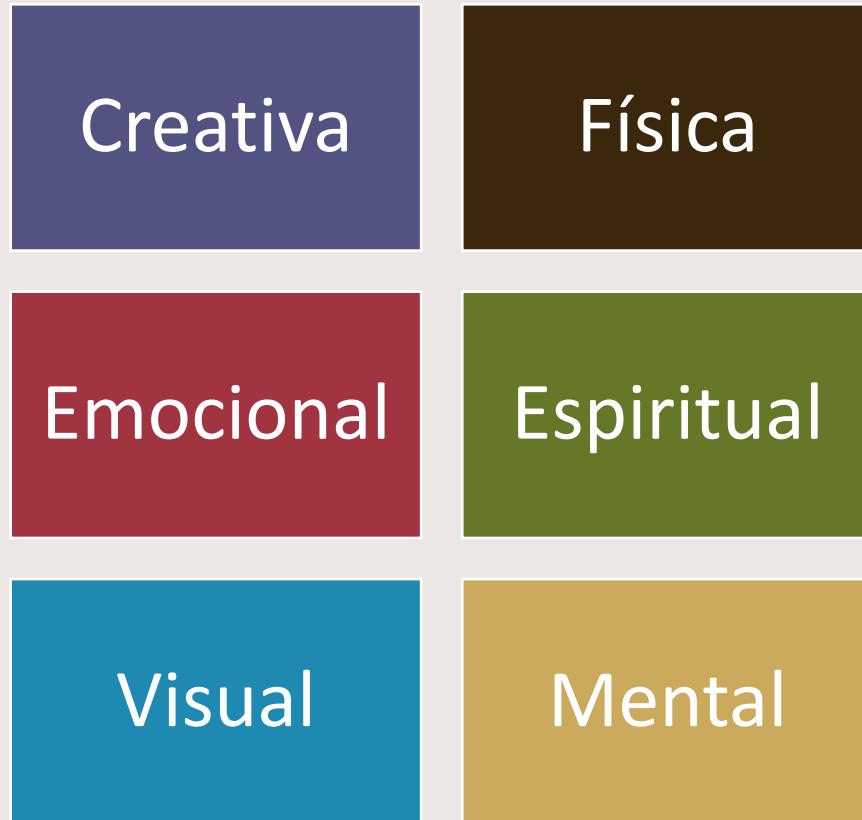
¿A qué le dedico más tiempo y por qué?

¿A qué le dedico menos tiempo y por qué?

¿Cómo me siento?



¿Por dónde comenzar?



Mantenernos en presencia
en los todos los sentidos



Meditación activa



Administrar la energía

Palabras de poder

Yo
quiero

Yo
decido

Yo elijo

A mi me
gustaría

