



Autocuidado y colectivicuidado

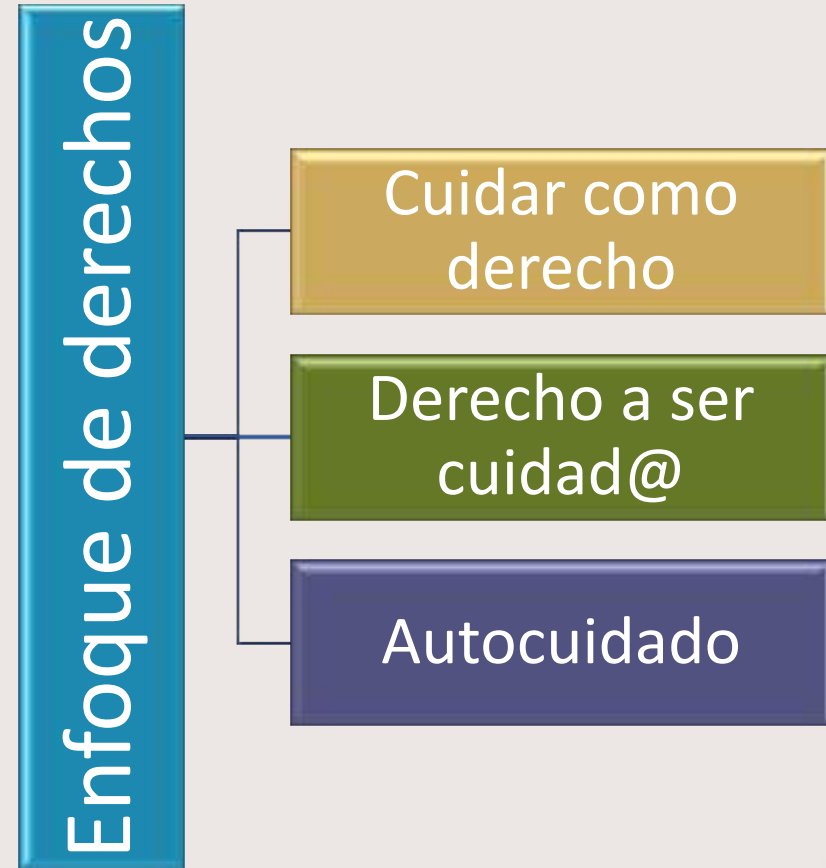
íBER@CINAS

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



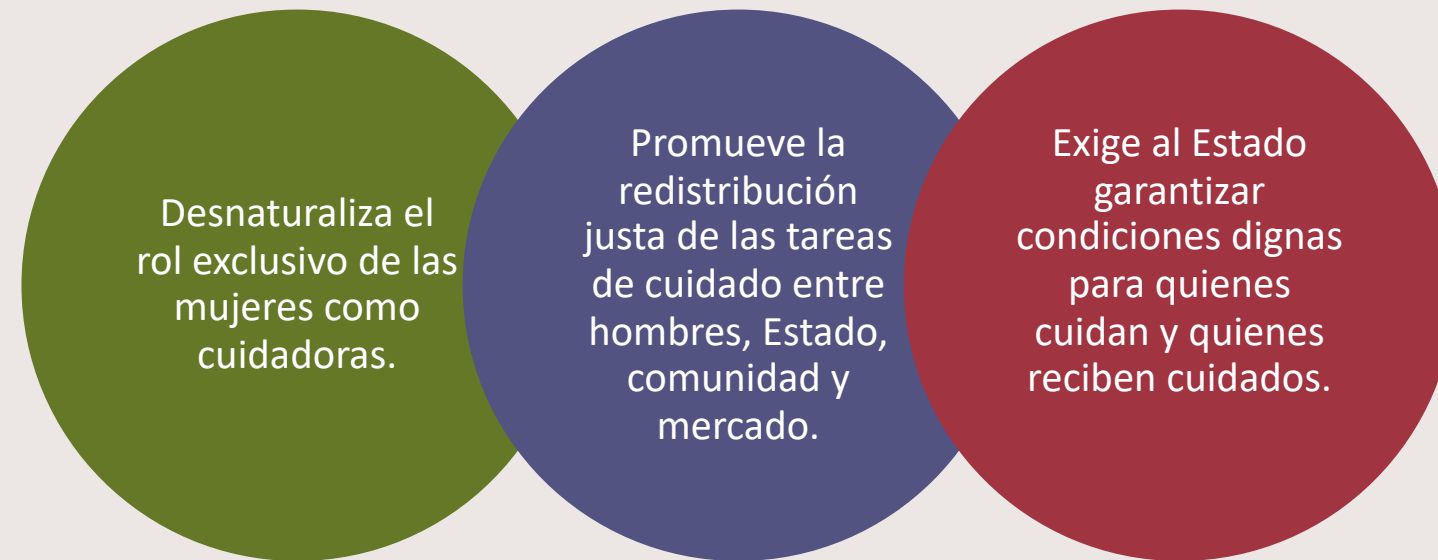
Los cuidados

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.

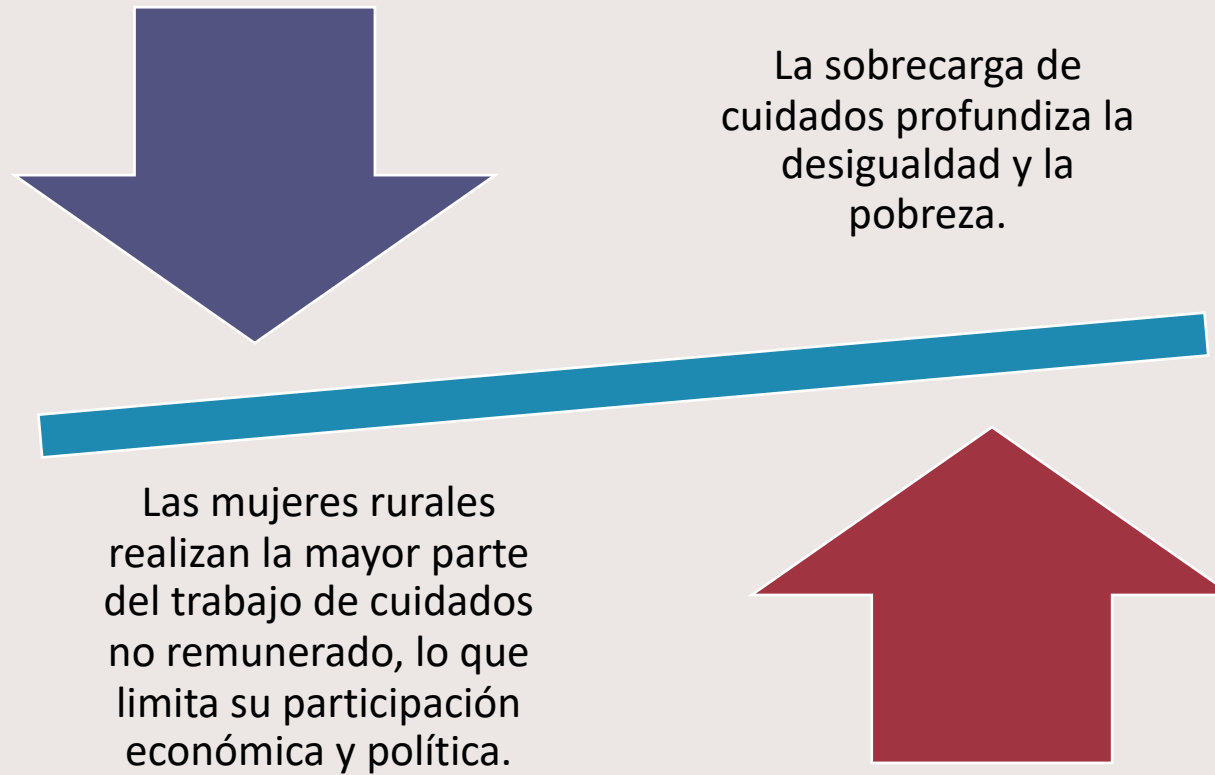


El cuidado como derecho humano: Rompiendo estereotipos

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 colectivizado

**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 cuerpo 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

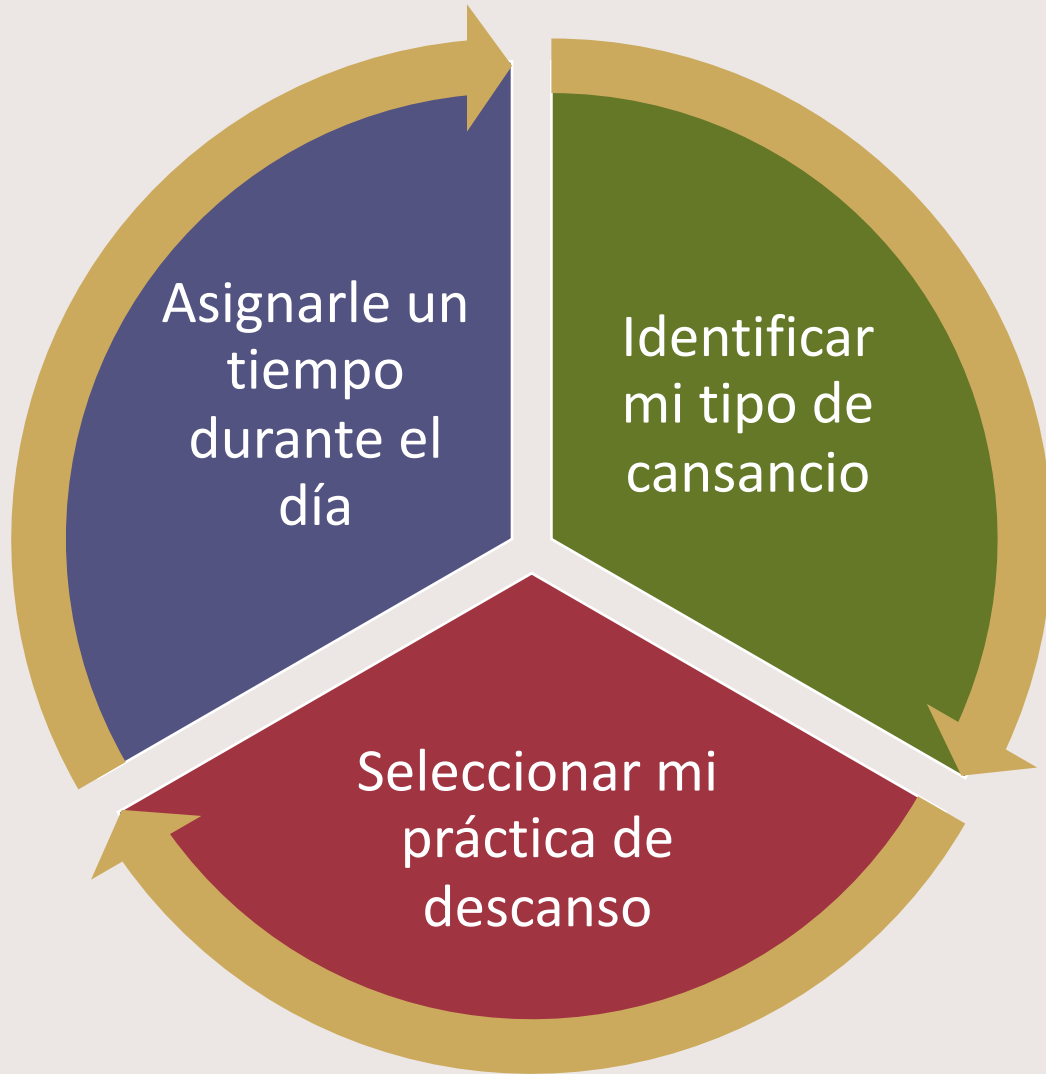
¿A qué le dedico más tiempo y por qué?

¿A qué le dedico menos tiempo y por qué?

¿Cómo me siento?



¿Por dónde comenzar?



Creativa

Física

Emocional

Espiritual

Visual

Mental

**Mantenernos en presencia
en los todos los sentidos**



Meditación activa



Administrar la energía

Palabras de poder

Yo
quiero



A mi me
gustaría



Yo
decido



Yo elijo

