

# AUTOCUIDADO

## FÍSICO, EMOCIONAL Y DIGITAL

### EN TIEMPOS DE PANDEMIA:

## PRÁCTICAS Y RECURSOS

*colala*

Fondo de Mujeres

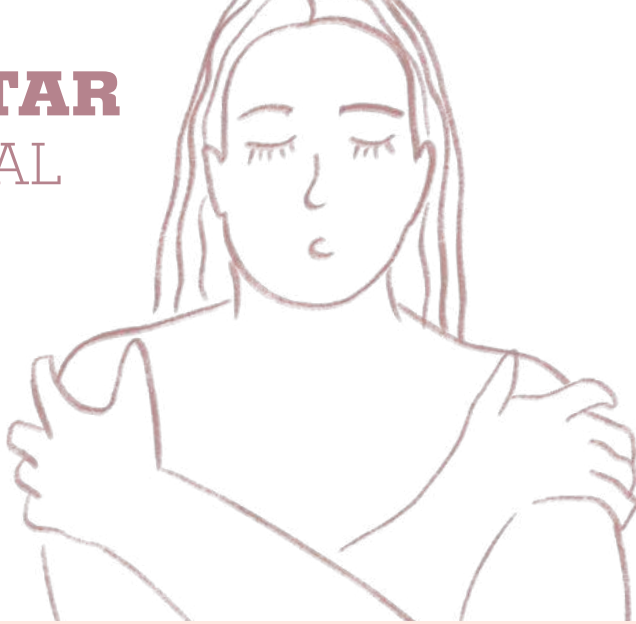


Este manual recoge solamente algunos recursos y consejos para afrontar estos tiempos difíciles. No pretende ser exhaustivo ni eliminar otros esfuerzos que se están haciendo en este sentido, sino sumar al acervo de prácticas que están circulando en redes en estos tiempos.

Está inspirado en lo que han hecho otras compañeras antes, desde diferentes latitudes, tradiciones y cosmovisiones. Ojalá podamos seguir sumando prácticas y que de las fisuras de este sistema capitalista patriarcal broten iniciativas con raíces, fuertes y sanas.

**El cuidado de la vida es un acto radicalmente político en tiempos de tanta dureza y encierro.**

# BIENESTAR EMOCIONAL



## RECONOCE LO QUE SIENTES

Para muchas de nosotrxs puede ser muy abrumador lo que está pasando. Y aunque la idea de quedarse en casa puede ser reconfortante para algunos, para otros no. Habla de lo que sientes; aprovecha estos momentos para estar con tu gente aunque sea en la distancia; aprovecha la tecnología para hablar y escribirte con los tuyos. Valida tus emociones y dales un lugar en ti.

## HAZ UNA RUTINA

Aunque estemos en casa, y parezca que las horas transcurren de una manera distinta, trata de mantener ciertos horarios fijos para comer, hacer ejercicio, hablar con un/a amigo/a, jugar con tu hijo/a, pasear al perro. Las rutinas nos dan una estructura en la cual sostenernos cuando estamos procesando vivencias duras o pasando por momentos difíciles.

## HAZ PAUSAS

Regálate en tu día unos minutos lejos de las pantallas, ya sea del móvil, del ordenador o de la TV. En estos momentos de sobreinformación viene bien darse ratos de silencio para chequear cómo estás, bailar, dibujar, tomar un té o leer.

## CONFÍA EN TU RED DE APOYO

Si estás en una situación difícil, no te encuentras bien o en casa no estás segura habla con tus redes; pide ayuda. Algo bueno de todo esto es que se han activado muchas redes solidarias.

## CUIDA LO QUE COMES

Nuestra salud emocional está relacionada con nuestros alimentos. En las siguientes páginas encontrarás algunos consejos para reforzar tu sistema inmunológico.

## MUÉVETE

Danzar, hacer yoga, movilizar el cuerpo viene muy bien para estos tiempos de encierro. En las siguientes páginas encontrarás ejercicios para conectar con tu cuerpo, calmar la mente y darle un lugar a tus sensaciones físicas. Son invitaciones para comenzar o cerrar tu rutina de movimiento.

## HONRA A TUS ANCESTRAS

Confía en que esto pasará, invoca a tus guardianas, a esas mujeres que te han cuidado, que te han traído hasta este momento. Haz tus rituales. Tú sabes que puede reactivar tu confianza. Puedes prender una vela y decir una oración; invocar la energía de seres que te inspiran; sacar fotos de tus personas queridas que ya no están; leer un oráculo; o cocinar la receta de la abuela.

# BIENESTAR FÍSICO

## MAPAS CORPORALES



En momentos de tensión y ansiedad, la mente parece ir a un ritmo mucho más rápido de lo que el cuerpo puede seguir. Sentimos que perdemos el control de nuestras acciones y sensaciones. Parece muy tentador seguir alimentando al pensamiento. Sin embargo, una manera de frenar ese estado es escuchar al cuerpo y concentrarse en las sensaciones físicas.

## ¿QUÉ SIENTO?

Una manera de bajar al cuerpo es conectar con lo que estamos sintiendo. Hacer **mapas corporales** en estos momentos puede ser una manera de auto-conocer; identificar cuáles son tus reacciones ante el miedo y la ansiedad; y también qué recursos tienes para superar estas situaciones.

Toma una hoja de papel y colores. Dibuja tu silueta en la hoja y marca en ella las sensaciones que emerjan de tu cuerpo y las palabras que te vengan a la mente. No hay límite, agrega todo lo que tú quieras. Repite cuantas veces sea necesario, así podrás notar si hay cambios y quizá descubras algo nuevo sobre ti. Puedes hacerlo solx o en grupo y hasta con lxs más peques.

## Algunas preguntas para guiar este ejercicio pueden ser:

- ¿Dónde se alojan las emociones?
- ¿Dónde siento el miedo? - ¿Cómo se siente?
- ¿Dónde se alojan las memorias (alegrías y tristezas) de mis vivencias?
- ¿Qué prácticas hago para sentirme mejor?
- ¿En qué parte de mi cuerpo lo siento?

Práctica basada en dinámicas de:  
La Iniciativa Mesoamericana de Defensoras y las enseñanzas de "La Serena", casa de refugio y sanación para defensoras de derechos humanos en Oaxaca, México.

# BIENESTAR FÍSICO

## CONECTAR CON NUESTROS LÍMITES CORPORALES

Cuando estamos en situaciones de estrés, en el ritmo acelerado del día a día, es fácil que perdamos la sensación de pertenencia a nuestro cuerpo. Como mujeres hemos aprendido a pasar por encima de nuestros límites constantemente, ya sea por la sobrecarga de trabajo; por ser reconocidas; por la precarización de la vida; o por todas las anteriores.

Reconectar con los límites físicos de nuestro cuerpo es una herramienta que nos permite sintonizar con el presente, confiando en lo que sentimos, tocamos y percibimos.

### Práctica para conectar con nuestros límites corporales

Esta práctica es mejor hacerla con los ojos cerrados y abriendo ligeramente la boca, relajando la mandíbula:

- Siéntate en una postura cómoda, preferentemente en el suelo, o en una superficie en la que te puedas mover si lo necesitas. También puedes apoyar tu espalda en la pared.
- Cierra tus ojos y date unos segundos para conectar con tus sensaciones, sin juzgarlas. ¿Cómo estás? ¿Qué sientes? Haz tres respiraciones profundas exhalando por la boca.

- Frota tus manos unos segundos para generar calor y lleva tus manos frente a tu cara, sin tocar tu rostro; y siente el calor que emana de tus manos.
- Repite esta acción 3 veces, inhalando y exhalando tranquilamente.
- Imagina que todos tus sentidos pasan por tus manos: Puedes ver, escuchar, saborear y sentir con las manos.
- Lleva tus manos hacia tus pies. Con un tacto amable y placentero recorre tu pie derecho reconociendo cada hueso, cada dedo, date un ligero masaje. Cambia de pie y haz lo mismo.
- Sigue por todo tu cuerpo, subiendo por las piernas hasta llegar a la cabeza. Masajea cada zona, tú sabes qué es lo que necesitas en este momento.
- Cuando llegues al rostro, date un masaje haciendo movimientos circulares con los dedos en la frente, en las sienes, en los pómulos, en la mandíbula.
- Con cada inhalación, piensa en ablandar los tejidos, en dejar que los órganos ocupen el espacio que les corresponde en tu cuerpo. Y con cada exhalación deja ir lo que ya no necesitas.
- Cuando sientas que has terminado, vuelve a frotar tus manos para generar calor y llévalas a tu pecho. Abre lentamente los ojos dejando poco a poco entrar la luz.
- Agradécete por este momento.

# ALIMENTAR

## EL CUERPO Y EL ESPÍRITU



- Beber suficientes líquidos, de preferencia tibios y calientes. Por dos razones: El virus no aguanta altas temperaturas, y el agua fría altera nuestro sistema nervioso.
- Comer frutas y verduras, para mantener el sistema inmune fuerte.
- Consumir alimentos ricos en vitamina C (cítricos, brócoli, pimiento rojo, kiwi; entre otros).
- Disminuir el consumo de azúcar refinada. Mejor endulzar con miel o azúcares naturales.
- Evitar alimentos crudos, pues son más difíciles de asimilar. Mejor hervirlos.
- Darse descansos de las pantallas, aunque es todo un reto en estos momentos de confinamiento. Alternativas: Leer, meditar, charlar si estás con alguien, hacer rompecabezas. Anímate a buscar maneras creativas y sencillas de pasar estos tiempos.
- Realizar ejercicios de respiración alterna - Anuloma Viloma, ver vídeos en You Tube.

### Alimentos y ejercicios que elevan la serotonina (para tener un sistema nervioso más resistente)

Lentejas, piña, plátano, pistachos, almendras, cacao, tomates, cereales integrales, castañas de cajú. Se deben consumir en pequeñas cantidades 3 ó 4 veces al día.

Toma baños de sol, si puedes.

Fuente:

<https://ginecosofia.com/2019/10/chile/?v=0885de5fa089>

# BEBIDAS CALIENTES PARA ANIMAR AL ESPÍRITU

## CHOCOLATE CALIENTE

El chocolate es una bebida muy reconfortante, además de que tiene muchos antioxidantes, buenos para mantener nuestro sistema limpio y activo. Ancestralmente, en México se consumía como una bebida ritual. Allí, no se le pone leche, sino agua, pero ya queda libre cada quien de elegir como lo prefiere.

**INGREDIENTES:** Agua o leche, cacao en polvo o chocolate, azúcar y canela en polvo.

**1.-** Poner a hervir 500ml de agua y/o leche y agregar:

- 1 taza de agua o leche caliente
- 1 cda. de cacao en polvo
- azúcar moreno o panela al gusto
- 1 cdita. canela en polvo

\* Si lo muelas todo en la licuadora, hará espuma.

## CHAI DORADO



**INGREDIENTES:** Anís estrellado, cardamomo, pimienta en grano, clavo de olor, canela en rama, jengibre fresco, cúrcuma fresca (o en polvo), miel y la leche vegetal de tu preferencia.

**1.-** Poner a hervir 500ml de agua y agregar:

- 3 pzs de anís
- 3 pzs de clavo de olor
- 3 de cardamomo
- 4 de pimienta
- 2 rodajas de jengibre rallado
- 2 rodajas de cúrcuma rallada

**2.-** Dejar hervir durante 20 mins a fuego lento.

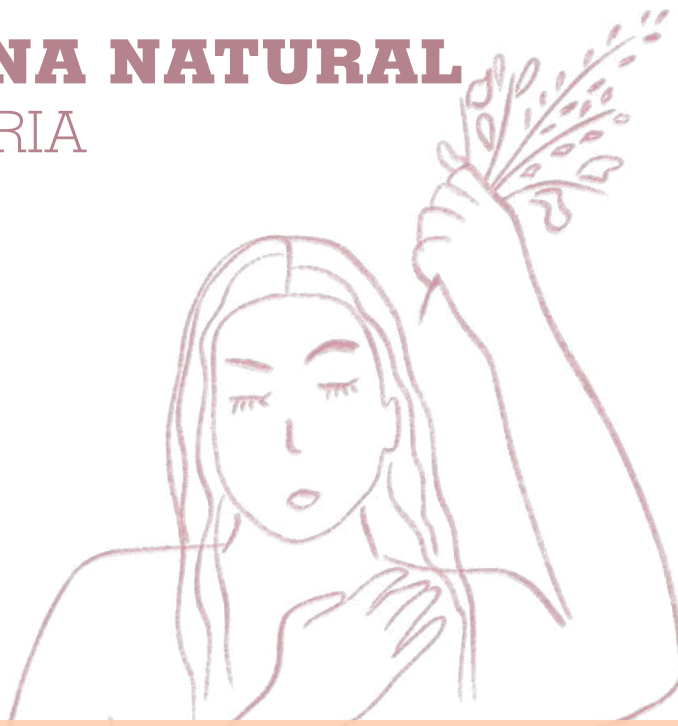
**3.-** Servir y agregar un chorrito de leche y la cantidad de miel que te guste.

\* Si tienes todos los ingredientes genial; si no, puedes improvisar y agregar cúrcuma, y las especias que tengas.



# MEDICINA NATURAL

## HERBOLARIA



## PARA RELAJARSE

### Artemisa

(*Artemisia vulgaris*): Tonifica los nervios. Útil para situaciones de tensión y estrés. Beber en infusión suave no cargada. Beber hasta 2 tazas al día.

### Manzanilla

(*Chamaemelum nobile*): Sedante, carminativa y antiespasmódica. Útil para la excitación y el estómago nervioso. Beber hasta 3 tazas al día.

### Lavanda

(*Lavandula officinalis*): Sedante y analgésica, con acción antiespasmódica. Se bebe en infusión (hasta 3 tazas al día), o se utiliza su aceite esencial en las sienes para masajear.

### Melisa

(*Melissa officinalis*): Antidepresiva y reconstituyente del sistema nervioso. Beber.

### Valeriana

(*Valeriana officinalis*): Tranquilizante muy poderosa, antiespasmódica y calmante suave. Beber en infusión con precaución, preferentemente por las noches antes de dormir. Se recomienda empezar con una pequeña dosis.

## PARA LA ANSIEDAD Y LA TENSION

### Tilo

(*Tilia europaea*): Reduce la tensión nerviosa. Beber en infusión hasta 3 tazas al día o 10 ml de tintura al día. Se puede potenciar añadiendo melisa y manzanilla.

### Avena

(*Avenasativa*): Antidepresiva y tónico nervioso reconstituyente. Comer en el desayuno o merienda junto a frutas dulces y jugosas.

### Borraja

(*Borago officinalis*): Reconstituyente de la corteza suprarrenal, alivia.

### Albahaca

(*Ocimum basilicum*): Antidepresiva y estimulante del ánimo. Refuerza la sensación de tener los pies en la tierra. Comer las hojas frescas y/o beber en infusión combinada con melisa o pétalos de rosa para aumentar su efecto.



# MEDICINA NATURAL\*

## HERBOLARIA

### PARA EL INSOMNIO

#### Amapola californiana

(*Eschscholzia californica*): Hipnótica suave, tranquilizante, calmante y segura para lxs niñxs. Se bebe en infusión por las noches. Para potenciar su efecto, se puede combinar con pasionaria o lavanda en casos de mucha excitación.

#### Lechuga silvestre

(*Lactuca virosa*): Sedante. Beber en infusión por las noches.

#### Pasionaria

(*Passiflora incarnata*): Sedante, hipnótica y calmante. Favorece el sueño. Beber antes de dormir. Se puede combinar con lavanda y manzanilla para potenciar su acción.

#### Manzanilla

(*Chamaemelum nobile*): Tomar en infusión por la noche.

#### Fuentes consultadas:

- <https://ginecosofia.com/2019/10/chile/?v=0885de5fa089>
- <https://www.escuelaayurveda.com/recursos//articulos/estudiantes/clinicos/curcuma-y-ayurveda-la-diosa-dorada>
- Herbario de la medicina tradicional mexicana realizado por Ana María Hernández Cárdenas
- Las plantas medicinales, Penelope Ody

### PARA ENTRAR EN CALOR Y ACTIVAR EL SISTEMA INMUNE

#### Ajo

Se usa para enfermedades respiratorias como tos, anginas, asma, garganta irritada, ronquera y bronquitis; y para dolores en general, como dolor de espalda, cabeza, musculares.

#### Canela

(*Cinnamomun spp.*): La canela resulta útil en todo tipo de estados "fríos", como el catarro común. Es una buena hierba energética para los estados que pueden vincularse con la escasez de energía. Favorece la sudoración.

#### Gengibre

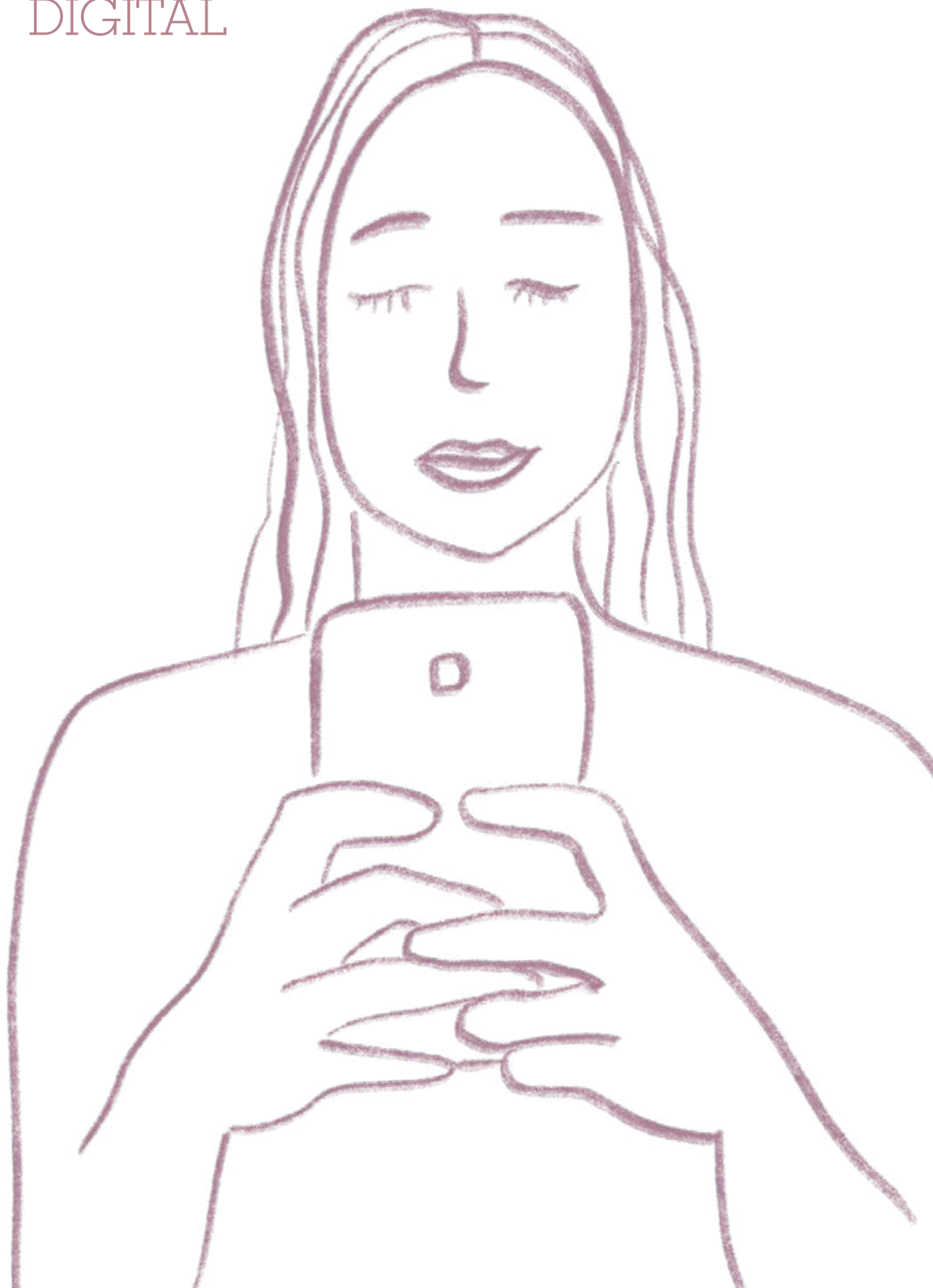
(*Zingiber officinalis*): La raíz fresca se emplea como expectorante para los catarros y enfriamientos. Es buen estimulante circulatorio. Se puede tomar en infusión, cociendo dos rodajas por taza durante 10 mins.

#### Cúrcuma

(*Curcuma Longa*): La acción medicinal más conocida de la cúrcuma es como antiinflamatorio de gran alcance, cuya eficacia es comparable a los medicamentos farmacéuticos. Sin embargo, también actúa como un alterativo (limpia la sangre), analgésico, antibacteriano, antiinflamatorio, antitumoral, antialérgico, antioxidante, antiséptico, antiespasmódico, astringente, carminativo (disipa los gases intestinales), colagogo (promueve la función del hígado), digestivo, diurético (elimina exceso de líquidos), estimulante y vulnerario. Se emplea la raíz fresca, cocida en agua hirviendo durante 10 mins.

\*El uso de estos recursos no sustituye una consulta médica. El uso de esta información es responsabilidad de cada lectorx.

# SEGURIDAD DIGITAL



Son tiempos en los que las relaciones virtuales toman mucha relevancia, al no poder estar en contacto físico con nuestrxs familiares, amigxs, compañerxs de colectiva o con colegas del trabajo, pasamos mucho más tiempo en el móvil y el ordenador.

Es importante hacer de las redes virtuales espacios seguros para que podamos expresarnos libremente, sin riesgos a que nuestra información sea usada sin nuestro consentimiento. Te compartimos dos manuales para que puedas implementar estrategias de cuidados en el mundo digital.

Toolkit de cuidados digitales, elaborado por la colectiva feminista Luchadoras.

<https://luchadoras.mx/toolkit-de-cuidados-digitales/>

Manual de consejos y prácticas para mandar nudes en línea de manera segura.

<https://www.codingrights.org/safernudes/>

**Redacción y recopilación:** Daniela Fontaine López

**Diseño gráfico:** Aline Romero

**Ilustraciones:** Daniela Fontaine López

colala  
Fondo de Mujeres