



Sanación
y Resistencia
Feminista

≡ guía de autocuidado ancestral ≡



Sanación
y Resistencia
Feminista

≡ guía de autocuidado ancestral ≡



 **Guía de autocuidado ancestral para la sanación y la resistencia feminista**

Elaborado por:

Movimiento de Mujeres de Santo Tomás y
Asociación de Jóvenes Feministas Ameyalli

Sistematizado por:

Marcela López

Diagramado e ilustrado por:

María José Manzano

Con el apoyo de:

Fondo de Acción Urgente



Introducción

El Movimiento de Mujeres de Santo Tomás es una organización de mujeres de diferentes cantones y colonias del municipio, en coordinación con la Asociación de Jóvenes Feministas Ameyalli buscamos politizar el autocuido en las mujeres que defendemos el territorio. Sabemos que ser mujeres en este país y en el mundo no es fácil, que nuestros cuerpos son sistemáticamente violentados, expropiados y oprimidos y que el trabajo de la defensa de los derechos humanos de las mujeres y del territorio desde el feminismo pueden ser liberadores, pero también pueden ser dolorosos.

Por esto, queremos compartir con todas, esta guía que contempla algunos saberes para el cuidado de nuestro cuerpo físico, mental y emocional desde los saberes ancestrales de nuestras abuelas, de nuestras antecesoras que han abierto el camino para que nosotras sigamos avanzando.

Queremos agradecer a todas las mujeres que han contribuido para la construcción de esta guía como las facilitadoras del proceso (Sonia Sánchez, Daniela Moisa, Fátima Landaverde, Violeta Hernández, Gloria Marina, Karla Chavez e Iliá Valle), así como todas las mujeres que compartieron sus conocimientos desde la participación colectiva (Rosa, María, Apolinaria, Estela, Damaris, Jenny, Paola, Santos, Andrea, Valeria, Sandra, Sara, Teresa, Magdalena, Reina, Meisie, Sara, Margarita, Genovia).

Esta guía es para ella, para todas nosotras,

*¡Porque las resistencias
serán feministas o no serán!*



CUERPO TERRITORIO

Es donde habita mi alma, mis energías, es el medio por el cual puedo estar materialmente, en una materia inteligente e impresionante (definición de lideresas de Santo Tomás).

El cuerpo de las mujeres cuenta con huellas que son marcas de las historias que cada una vivimos, muchas venimos de familias separadas, de maternidades sacrificadas, de hijas mayores asumiendo cuidados, de padres violentos o en situación de abandono. Muchas hemos vivido situaciones de agresiones psicológicas, físicas, sexuales en ámbitos familiares, comunitarios, laborales entre otros.

Las mujeres organizadas suman otras marcas, como el estigma, la discriminación, amenazas, la indignación, enojos, tristezas, impotencias por las diferentes luchas que acompañamos para mejorar nuestras condiciones de vida y garantizar el acceso a la justicia para todas.

Por todas esas emociones, experiencias y vivencias, es importante que las niñas, adolescentes y mujeres ejerzamos nuestro derecho a la protección de nuestro cuerpo en todos los aspectos.



SABERES PARA
CUIDAR
NUESTRO CUERPO

SABERES PARA CUIDAR NUESTRO CUERPO

-  Toma el tiempo de identificar dolores, malestares físicos, estado de ánimo e identifica que lo origina, para tomar decisiones para mejorar tu estado.
-  Si es necesario ayuda de un profesional de la salud mental como una psicóloga o psiquiatra, no dudes en pedirla, la salud mental también es importante.
-  Procura tener chequeos médicos de rutina para tener el control de tu salud.
-  Busca actividades recreativas, el ocio es una acción históricamente negadas a las mujeres, identifica qué cosas te gusta hacer y designa tiempo, puedes salir con tus amigas, colorear, pintar, hacer jardinería, bordar, conocer lugares, hacer deporte, salir a bailar, ir al cine, haz lo que te gusta, sin culpas, ni remordimientos.
-  Si ya iniciaste tu vida sexual activa, recuerda que debes asistir al ginecólogo periódicamente.
-  Si cuentas con una enfermedad crónica recuerda realizar tus tratamientos adecuadamente.
-  Si cuentas con recursos económicos puedes asignar dentro de tu presupuesto una cantidad para tu salud mental, física y emocional. Y si no cuentas con dinero, puedes buscar lugares comunitarios gratuitos que puedan apoyarte.
-  Identifica que tipo de ejercicio físico puede realizar para mantener tu cuerpo saludable, puede ser yoga, zumba, baile, natación, algún deporte que te guste, o si prefieres puedes ir a correr o caminar a un parque.
-  Investiguemos sobre los conocimientos ancestrales, conozcamos la magia de los té, infusiones, vaporizaciones, la aromaterapia, reconozcamos el aporte de nuestras ancestas y de nuestros pueblos en el cuidado de nuestros cuerpos y del territorio que habitamos.
-  Es mantener una alimentación saludable, no es necesario dejar de comer cosas que te gustan, puedes regular las medidas y frecuencia de tu comida, según la condición de tu cuerpo.
-  Cuando te sientas triste, enojada, molesta, frustrada, decepcionada, identifica qué cosas pueden apoyarte a sentirte mejor, no es malo pedir apoyo, puedes pedir compañía.

DESCOLONIZANDO EL CONOCIMIENTO

El salvador como el resto de centroamérica fue un territorio de asentamiento indígena, nuestras ancestras son mujeres que pertenecían a los pueblos Nahuat Pipiles, con muchos saberes sobre las plantas, el funcionamiento de nuestros cuerpos, la cosecha y la artesanía. Conocimientos que nos fueron robados, como nuestras historias e identidades.

Por nuestras ancestras, nuestros cuerpos y territorios nosotras queremos compartirte un poco de los conocimientos que ellas nos han heredado para la protección y cuidado de nuestros cuerpos.

¿SABÍAS QUE..?

Las plantas eran fundamentales para la sobrevivencia de nuestros pueblos. Por eso las mujeres le apostaron a conocer y mejorar su técnica del cultivo. A observar e identificar los beneficios de las plantas y árboles, utilizándolas en su consumo alimenticio, como medicina y ceremonias.



SABERES PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES



RESPIRATORIAS

Infusiones

- Romero
- Trocito de jengibre
- Gotas de limón y una cucharada de miel
- Eucalipto
- Zacate limón
- Manzanilla

Remedio

- Jarabe de bálsamo
- Cucharada de miel con limón



FIEBRE

Infusiones

- Cinco negritos (3 semillas)
- 3 hojas de limón
- 3 hojas de naranja agria
- 3 hojas de mango
- 3 hojas de eucalipto
- Una pizca de anís
- 3 hojas de epacina

Remedio

- Hervir agua con hojas de madrecaao, cinco negritos, hojas de limon, aguacate y mango mezclar con agua al tiempo para dejar el agua tibia y poder bañar a la persona enferma.



PECHOS

Infusiones

- 3 hojas de loroco para sacar leche.

Remedio

- Sopa de mora para sacar leche.
Colocar miel en pezones agrietados.

*Recuerda consultar con tu médico si cuentas con condiciones preexistentes, investiga con vecinas, amigas, abuelas sobre el uso de más plantas.





DOLORES MUSCULARES

Infusiones

- 1 hoja de chaya
- 3 hojas de guanaba

Remedio

- En un litro de alcohol agregar 10 flores secas de florinfundia, dejar reposar por 5 días en un lugar oscuro, fuera del alcance de los niños/as. Luego se rocía en las partes afectadas en la mañana y noche.
- Hacer una masilla de hojas de mango con alcohol y colocar en la parte afectada.



PARASITOS

Remedio

- Tomar una semilla de papaya diaria en ayunas durante 20 días, para desparasitar de manera natural.
- Se fríe 2 dientes de ajo en aceite hasta que esté totalmente quemado, se deja enfriar, se cuele y se da una cucharadita en ayunas y una en la noche durante dos días, cada 6 meses.
- Triturar una ramita de epazote en la licuadora o a mano, colarlo con agua y se da un vaso de agua dos días en ayunas.



DIARREA

Remedio

- En un litro de agua hervir 4 onzas de arroz con una rajita de canela, se puede tomar cuando esté tibio.
- Licuar una granada o una guayaba con un vaso con agua, se toma para el malestar.



DOLOR MENSTRUAL

Infusiones

- Una rajita de canela
- Pizca de orégano seco o 3 hojas frescas
- Una rajita de jengibre



TORCEDURAS

Remedio

- Suelda consuelda se machaca y se coloca en la parte afectada.



IDENTIFIQUEMOS
QUÉ SENTIMOS

IDENTIFIQUEMOS QUÉ SENTIMOS

Las personas tenemos una diversidad de cuerpos, tenemos cuerpo físico, mental, espiritual, emocional y digital. Si uno de nuestros cuerpos no está bien se refleja en los otros tipos de cuerpo, por ejemplo, si nuestro cuerpo emocional no se siente bien, se puede reflejar en nuestro cuerpo físico con algún malestar.

Para este tipo de situaciones nuestras abuelas, nuestras ancestas hacían uso de plantas para tratar enfermedades físicas, emocionales, mentales y espirituales.



SABERES PARA SANAR NUESTROS CUERPOS A TRAVÉS DE INFUSIONES



VIGORIZANTES

Agua caliente con 3 pimentas gorda, unas gotas de miel, raja de canela, 2 clavos de olor.

APORTAN DEFENSAS AL CUERPO

Jengibre
Cúrcuma
Moringa





DIGESTIVOS

Manzanilla

Una pizca de anís

3 hojas de menta o
hierbabuena para una
taza de agua caliente

hinojo



RELAJANTES

Valeriana

Melissa

Tilo

Lavanda

3 hojas de naranja
agria para una taza
de agua caliente.



DIFERENCIAS DE TÉ E INFUSIONES

El té es aquel que se mezcla agua caliente con la planta de camellia sinensis, y las infusiones son todas aquellas, plantas aromáticas, raíces, cortezas o semillas que se agregan a agua caliente para beber.

Para hacer infusiones se debe tener en cuenta lo siguiente

Las hojas cortarlas en la mañana o en la noche para no perder las propiedades y pide permiso a la planta para cortar sus hojas, raíces, cortezas o frutos. 

Endulzar con miel o dulce de panela a tu gusto. 

Hay que variar las infusiones, tomar de diferentes hierbas, semillas o corteza para que no haya una intoxicación, osea no tomes el mismo tipo de infusión por tiempos prolongados. 

Si son hojas pequeñas frescas de 3 a 5 hojas. 

Tiempo de reposo: corteza o cáscara y semillas 20 minutos, hojas frescas de 3 a 5 minutos. 

Infusiones para baños: ruda, mejorana, oreganito, ruda, jabón de azufre. 





El aromaterapia

El AROMATERAPIA

También es una forma de cuidar nuestro cuerpo emocional y mental.

Este es un tratamiento alternativo, donde se utilizan aceites esenciales de plantas, hierbas, cortezas y flores, se pueden inhalar, ingerir o se frotran en la piel, con el objetivo de promover el bienestar físico, emocional y espiritual.



BENEFICIO DE LOS ACEITES



LAVANDA

Es un calmante natural para aliviar problemas de sueño o estrés o jaquecas.

USO

Puedes inhalar o colocar unas gotitas en tu almohada, también puedes hacer un suave masaje en tu frente.

ROMERO

Dolores de espalda, problemas de circulación, fatiga mental, aumenta la concentración .

USO

Puedes inhalarlo en horas de la mañana para la concentración y la fatiga. En el caso de dolores o mala circulación masajea la parte afectada.



MANZANILLA



Para dolores musculares por sus propiedades antiinflamatorias, dolores de estómago, estrés y ansiedad.

USO

Masajear en la parte afectada con el aceite
Se pueden hacer vaporizaciones para relajar, o inhalar.

EUCALIPTO



Caída del cabello o problemas respiratorios.

USO

Puedes hacer ejercicios de respiración inhalando el aroma del aceite.
Para el cabello puedes aplicarlo con masaje suave en el cuero cabelludo una o dos veces a la semana.

TOMILLO



Cicatrizante, problemas respiratorios.

USO

Colocar unas gotitas de aceite de tomillo en tus manos y frotarlas para inhalarlo y realizar respiraciones.
Para las cicatrices puedes aplicarlo con masaje suave en la parte afectada

MENTA



Digestivo y energizante.

USO

Colocar unas gotitas de aceite de tomillo en tus manos y frotarlas para inhalarlo y realizar respiraciones.
Agrega 2 gotitas de aceite en una infusión para beber.



FORMAS DE USO

Inhalados: se echan unas gotitas en las manos se frotan y puedes hacer ejercicios de respiración con tus manos rodeando la nariz. También en un recipiente con agua caliente puedes colocar unas gotitas de aceite para que el ambiente donde meditas, descanses o duermes.



Masajes: puedes colocar unas gotitas del aceite en tus manos las frotas y puedes frotarlo haciendo pequeños masajes circulares en las partes afectadas. Debes de preguntar si el aceite que compras es para contacto con la piel, si no es así, debes combinarlo con una aceite base por ejemplo el aceite de almendra o de olivo para no causar alergias.



Ingerir : coloca no más de 2 gotas en una taza de agua caliente o de infusión para, asegurarte de que el aceite sea diluido para que puedas beberlo y no sea tóxico. Generalmente están diluidos en aceite de olivo o de cocina.





CÓMO HACER TU PROPIO ACEITE

INSTRUMENTOS

Una olla pequeña, una paleta de madera, una taza medidora, una cocina, botes para enfrascar, tabla para picar, un cuchillo, un colador, una aguja de veterinaria.



TIPOS DE ACEITE ALMENDRA



INGREDIENTES

½ libra de almendra, 1 botella de aceite de cocina o olivo (beber)
1 botella de aceite mineral o vaselina líquida (masajes / estético)

PROCEDIMIENTO



Se pica finamente la almendra.

El proceso es a baño maría, para eso debes colocar una olla con agua hirviendo a fuego lento, sobre esa olla debes colocar una olla más pequeña que contiene las almendras picadas, inmediatamente le agregas la botella de aceite de cocina o aceite mineral, durante 15 min, no dejes hervir el aceite porque pierde las propiedades.

Luego con una jeringa de veterinaria se va tomando el aceite de encima, para que en el fondo quede el aceite virgen de la almendra. Y lo vas colocando en una botella, y lo guardas para el uso que desees.

ROMERO

INGREDIENTES

- 1 taza de hojas de romero
- 1 botella de aceite de cocina (beber)
- 1 botella de aceite mineral o vaselina líquida (masajes / estético)



PROCEDIMIENTO

Se pica finamente el romero fresco. El proceso es a baño maria, para eso debes colocar una olla con agua hirviendo a fuego lento, sobre esa olla debes colocar una olla más pequeña que contiene el romero picado, inmediatamente le agregas la botella de aceite de cocina o aceite mineral, lo dejas durante 15 min, siempre debes mezclarlo con una paleta, no dejes hervir el aceite porque pierde las propiedades.

Luego lo cueles y con una jeringa veterinaria lo tomas de la superficie y lo introduces en una botella para guardar y usar posteriormente.

Puedes sustituir el romero por otra planta aromática que desees.



CÓMO HACER NUESTRAS PROPIAS VELAS



Las velas también son importantes en las aromaterapias, podemos adecuar nuestros espacios con velas aromáticas.

INSTRUMENTOS

- Báscula: sirve para pesar los materiales.
- Cocina: puede ser de gas o eléctrica.
- Ollas: para derretir la parafina.
- Cuchillo: para partir las velas.
- Espátulas: para espaciar las velas.
- Reglas: para medir las velas.
- Tijera: para cortar elementos de decoración.
- Moldes metálicos: para moldear las velas.
- Martillo para quebrar la parafina.



INGREDIENTES

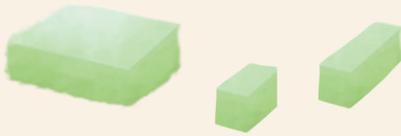


- Parafina generalmente la venden en presentaciones de kilos.
- Una onza de esencia aromática de tu preferencia, las venden por onzas debes preguntar por esencia para velas.
- Mecha encerada o parafina (es el hilo que llevan las velas).
- Moldes metálicos o de silicona de las formas que tú gustes.



PROCEDIMIENTO

Debes quebrar el kilo de parafina, puedes hacer uso de un martillo entre más desecho lo dejes, mejor (esto sin sacarlo de su bolsa).



Los moldes para las velas deben estar untados con aceite por la parte de adentro para que puedan deslizar al momento de sacar la vela.

Para derretir la parafina haremos uso del baño maría, significa que debes tener dos ollas de diferentes tamaños, en la más grande colocarás agua para hervir, cuando esté caliente colocas encima la otra olla sin apagar el fuego, en la olla de arriba colocaras la parafina para derretir y debes mezclarla en todo momento, cuando esté completamente derretida le agregas media onza del aroma que desees al finalizar de mezclar, lo puedes quitar de la otra olla.

Agrega la mecha encerada o el pabilo en el molde y luego agrega la parafina derretida en el molde para que pueda enfriarse y luego puedes sacarlo del molde y disfrutar de tus velas aromáticas.





CUIDEMOS NUESTRO
CUERPO FÍSICO

CUIDEMOS NUESTRO CUERPO FÍSICO

Es importante cuidar nuestro cuerpo físico, consentir nuestro cabello y nuestra piel que mucha falta nos hace especialmente a las que cumplimos dobles, triples hasta cuatro jornadas de trabajo. Así que te contaremos cómo hacer nuestros propios productos artesanales, libres de químicos sintéticos que contaminan los bienes naturales y nuestro cuerpo



PARA NUESTRO CABELLO



SHAMPOO

UTENSILIOS

Una olla, un huacal grande,
un chucharón, una cocina,
2 huacales medianos.

INGREDIENTES

1Lb de sal
8 litros de agua
1 cucharada de propylparaben
(lo venden en kilos)
1 cucharada de metilparabeno (lo
venden en kilos)
1 kl de texapon
2 lb de la planta a utilizar que
estén frescas
1 onza de aroma (opcional)

PROCEDIMIENTO

Preparar la solución salina para empezar el shampoo. Poner a fuego lento 2 litros de agua, cuando esté hirviendo agrega 1 libra de sal, revolver con una cuchara de madera, agregar el metilparabeno y el propylparaben, cuando todo esté revuelto retirar del fuego y se debe colar.

Elaboracion del shampoo

En 6 litros de agua colocar las 2 libras de plantas, dejar hervir de 15 a 20 min, retirar del fuego y dejar enfriar.

En el huacal grande colocar el texapon, luego agregar la solución salina, y luego el agua de las plantas hervidas, si deseas puedes agregar unas gotas de aroma y revolver hasta que todo esté bien mezclado.

Puedes envasarlo y guardarlo para su uso o venta.



ACONDICIONADOR

UTENSILIOS

Una cocina.
Un huacal grande.
Una paleta para mezclar.
3 ollas de diferente tamaño.

INGREDIENTES

40 gramos de alcohol cetílico
30 ml de cloruro de cetrimonio
20 ml de silicona (5402)
1 ml de aceite de coco
½ de aroma
2 litros de agua



PROCEDIMIENTO

Poner 2 litros de agua a hervir con la planta deseada

En una olla grande colocamos agua a hervir, y en una más pequeña agregamos alcohol etílico, silicona y aceite de coco hasta diluir bien esto con el procedimiento de baño maría.

Combinaremos el agua hervida de las plantas ya colada con la mezcla realizada a baño maría hasta tener una mezcla uniforme. El agua de las plantas se agrega de a poco hasta obtener la mezcla deseada.

PARA NUESTRA PIEL



CREMA HUMECTANTE

UTENSILIOS

Una olla, una cocina, una cuchara de madera y un huacal grande.

INGREDIENTES

½ onza de aceite de coco y de almendra
½ penca de sábila
1 kilo de base de crema líquida

PROCESO

Lava la sábila y luego se saca la liga con una cuchara, se hierve en ½ taza de agua

En un huacal se agrega la sábila hervida, se agrega la media onza de coco y almendra y el kilo de crema líquida, se mezcla hasta que todo esté bien integrado.

Al finalizar se envasa para su uso o venta.

UNGÜENTO PARA DOLORES MUSCULARES Y REUMÁTICOS

UTENSILIOS

Un huacal grande

INGREDIENTES

1 kilo de base de crema dura
1 onza de metilo
1 onza de aceite de clavo
1 onza de aceite de eucalipto
Bálsamo depende el color que deseemos

PROCESO

En un recipiente se agrega la crema dura, el aceite de eucalipto y el clavo de olor se mezcla.

Luego se incorpora el metilo, se continúa mezclando. Se agrega el bálsamo hasta lograr la textura deseada.



REPELENTE PARA EL CUERPO



UTENSILIOS

Olla grande, una cocina
Un huacal grande.

PROCESO

Lavar y cocer la albahaca de castilla, el
Zacate limón en 2 tazas de agua, hasta hervir.

INGREDIENTES

1kl base de crema dura
½ onza de citronela
1 lb de albahaca de castilla
(gallina)
1 lb de zacate Limón

Posteriormente, colar el agua, dejar enfriar,
agregar la base de crema dura poco a poco
para mezclar de manera homogénea, agregar
la citronela.

Puedes agregar hasta 3 tazas de agua según
la consistencia que desees.

JABONES



UTENSILIOS

Tabla para cortar, un
cuchillo, 2 ollas de
diferentes tamaños,
una cocina, moldes de
silicona y papel filing.

PROCESO

Cortar la glicerina en trozos y ponerla
en baño maría.
Retirarlo del fuego hasta que esté
totalmente derretido, colocar 25 gramos
del activo deseado, mezclarlo,
luego agregar miel al gusto.

INGREDIENTES

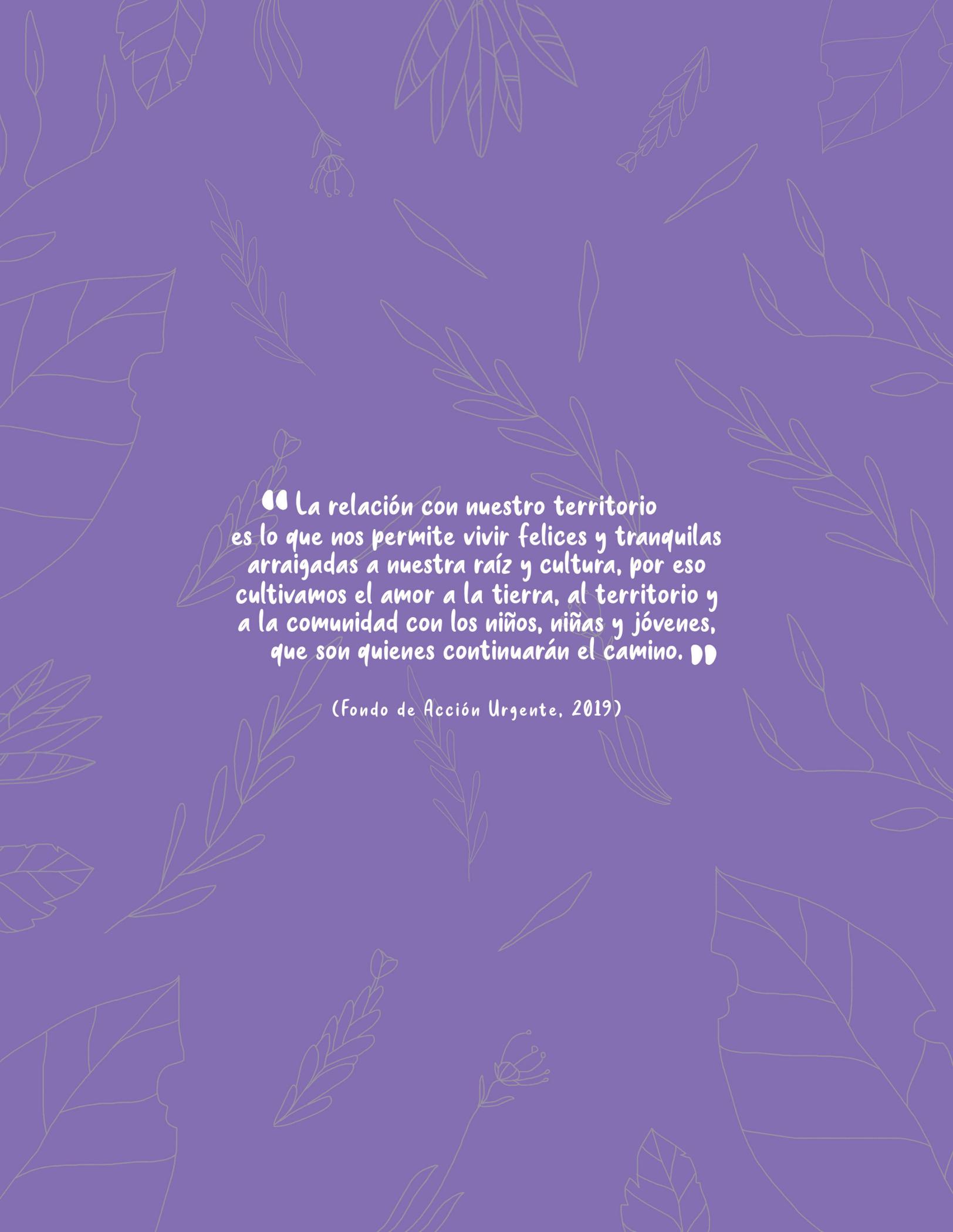
1 kilos Glicerina sólida
Conservante: vitamina E
Esencia o fragancia a su gusto
Humectante: miel de abeja
Activo: es el tipo de propiedades
que desees, puede ser
manzanilla, cúrcuma, romero,
carbón activado (debe estar
seco y bien molido, debe verse
como polvo).

Agregar 2 cápsulas de vitamina E

1 ml de esencia o fragancia (opcional)
del activo que seleccionó.

Colocar la mezcla en los moldes y
dejarlos enfriar para sacarlos
de los moldes.

Al final cubrirlos con papel filing.



●● La relación con nuestro territorio
es lo que nos permite vivir felices y tranquilas
arraigadas a nuestra raíz y cultura, por eso
cultivamos el amor a la tierra, al territorio y
a la comunidad con los niños, niñas y jóvenes,
que son quienes continuarán el camino. ●●

(Fondo de Acción Urgente, 2019)



Sanación
y Resistencia
Feminista

≡ guía de autocuidado ancestral ≡



Sanación
y Resistencia
Feminista

≡ guía de autocuidado ancestral ≡