

SISTEMATIZACIÓN DE CUIDADO COLECTIVO



FELICES POR ESTAR REUNIDAS en la VIRTUALIDAD

¿QUÉ OFRENDO PARA ESTE ENCUENTRO?



OFRENDA

HOY QUEREMOS AGRADECER, COMPARTIR, APRENDER



¿QUÉ OFRENDA PARA ESTE ENCUENTRO?

¡BIENVENIDES!

POSIBILIDAD PARA EL ENCUENTRO Y EL ABRAZO EN LA DISTANCIA

UNA CAMISETA MUPPS

VELA CON AROMA PARA FLORECER

PARA CELEBRAR NUESTRAS VIDAS

COPIA CREATIVIDAD

PIEDRA QUE TENGO CONMIGO desde hace UN AÑO

UNA PLUMA el MUNDO de LA CARICIA en MEDIO de TODO LO AGRESIVO

Laura como PARTE DEL ENCUENTRO, ESTA PRESENTE con NOSOTRES

LAS LLAVES de MI CASA QUE NO LAS USO HACE MUCHO PORQUE SOY MIGRANTE

VENGO NOSTÁLGICO Y TRISTE AUNQUE DISPUESTO a ABRIR NUEVAS PUERTAS y CAMINOS

BVEN INICIO PARA SEMBRAR

BVEN DÍA PARA ESTE ENCUENTRO

HOY PARA LOS MAYAS ES ANIL: SEMILLA, ALIMENTO, VITALIDAD...

VELITA MORADA PARTE de NUESTRO ULTIMO ENCUENTRO

CHOCOLATE SANTANDER NUESTRAS REUNIONES NUNCA PUEDE FALTAR CHOCOLATE

COMPARTIR CONOCER

DOS MUÑECITOS TEJIDOS AGRADECO la INVITACIÓN

PIE de CACTUS poca, agua RESISTENTE, FLOECE en el SOL ARDIENTE

en el CAMINO de HABITAR la INCERTIDUMBRE

TRABAJAR con el CUERPO y con el CUERPO

OFRENDA de FLORES CARDENALES

OFRENDA PINTURA de MUJER NEGRA que ME DIO MI HIJA

ME RECUERDA MIS RAICES

y QUE HAY MUCHO QUE CAMINAR

"ME RECUERDA a TI"

VENGO TRANQUILA, ME RECONFORTAN el APOYO, los SERES que HACEN SOSTENIMIENTO

en MI COMUNIDAD ENCEDEMOS UNA VELA cada DÍA

TOMATE LAS MUJERES LAS SEMBRARON EN LA PANDEMIA

en el ITSMO PONEMOS UNA VELADORA en el ALTAR, SIMBOLIZA LUZ, GUÍA PARA RECORDAR a QUIENES YA NO ESTÁN en CUERPO, y HABLAR con ELLXS

LUENCO TIBETATO ME lo DIO UNA AMIGA en un VIAJE a NEPAL

ARMONÍA

HOY ESTÁ SIENDO un DÍA muy BONITO

DESEO de COMPARTIR

VERDITAS con CUENTAS

APRECIO por el MARAVILLOSO TRABAJO que HACEN

OFRENDA

SUS EXPERIENCIAS

PRESENTACIÓN DEL TRABAJO INDIVIDUAL



FLYERS

"ESCUCHA A TU CUERPO"

VAMOS A ESCUCHARLAS Y ACOMPAÑARLAS



MOSTRAR EL ARTE QUE HACEN

LÍNEA TELEFÓNICA

APoyo PSICOLÓGICO

VISIBILIZAR

MUCHA LENTE, SÍ QUIERO CONOCIENDO NOS

HAN SURTIDO NUEVOS LIDERAZGOS

SE REALIZÓ EL PRIMER CENSO DE LESBIANAS

FUE DESAFIANTE, APRENDIMOS MUCHO

ALGO VALIOSO PARA LA COMUNIDAD LGTB

UN FRUTO DENTRO DEL CONTEXTO COMPLEJO



FORO VIRTUAL DE LESBIANAS



¡SALÍO MUY BIEN!

SE ESCUCHÓ LA VOZ DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD



SISTEMATIZACIÓN FUE VALIOSA PARA CONECTAR CON OTRAS COLECTIVAS

SENTIDO DE COMUNIDAD CONOCIMOS A OTRAS MUJERES CON DISCAPACIDAD

NOS DAMOS CUENTA QUE SI PUDIMOS, NOS MOTIVAMOS A HACER OTRAS COSAS

PROYECTO HUERTAS



¡SI PODEMOS TENER UN IMPACTO GRANDE!



SALÍO AL SOL PARA NOSOTRAS CON TODOS LOS SERVICIOS

LAZO QUE SOSTIENE LA CASA ROJA

¡NO ESTAMOS SOLAS!



PARA LA FORMACIÓN DIGITAL NECESITAMOS CONSEGUIR TELÉFONOS



ENTREGA DE KITS DE HIGIENE Y ALIMENTOS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN

ME GUSTA VER A LAS PERSONAS BIEN ALIMENTADAS

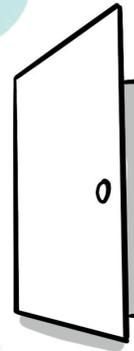
ALIMENTO FÍSICO MENTAL Y ESPIRITUAL



ME GUSTA COCINAR PARA QUIEN AMO



LOS ALIMENTOS SON CUIDADO



LA PUERTA ENTREABIERTA



HONDURAS ZONA DE MIGRACION

APOYAMOS A MUJERES MIGRANTES



TENEMOS DERECHO A LA ALEGRÍA

FOROS DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

MANEJO DE ESTRÉS



JORNADAS PRESENCIALES DE AUTOCUIDADO EN UN CENTRO DE ATENCIÓN A LA MUJER



LOGRAMOS DAR ATENCIÓN A SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA

CAPACITACIÓN SOBRE COVID-19 Y PROTECCIÓN



CONOCERNOS COMO RED:

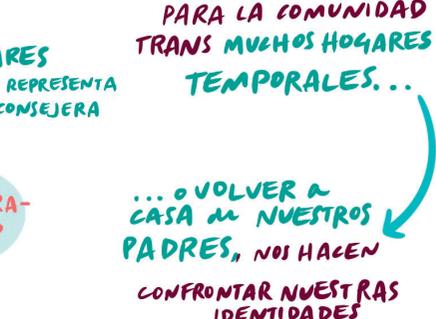
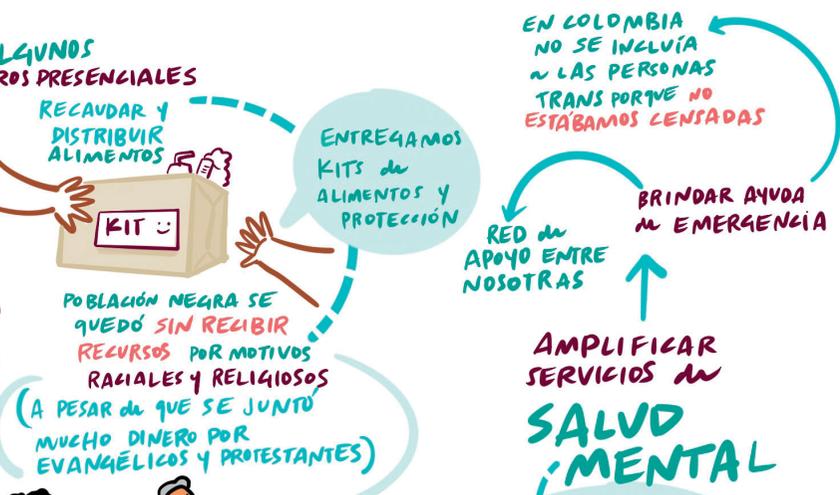
COMPARTIR CUIDADOS CIMENTOS EMPATÍA

Fondo de Acción Urgente LAC

¿QUÉ es el CUIDADO COLECTIVO?



EJERCICIO de CUIDADO COLECTIVO



AMENAZAS

ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN ANTE AMENAZAS y RIESGOS

BÚSQUEDA de OTRAS FORMAS

PRIMERO LA INCERTIDUMBRE QUE VA A PASAR...

en MEXICO AUMENTO VIOLENCIA y AUMENTO TRABAJO PARA LAS MUJERES

SALUD MENTAL

PERDER EMPLEOS FORMALES MUCHAS TUVIERON QUE TRABAJO INFORMAL

el TRABAJO COMUNITARIO SE TRANSFORMÓ

FORMACIÓN en CONOCIMIENTO de APPS ¡ fue muy BONITO!

ACOMPANIAMIENTO LEGAL: DESORDEN ME DEJARON LOS QUE PERDIMOS



NO TENIAN TELEFONO NI COMPUTADORA

JORNADAS de AUTOCAUIDADO para LLEGAR a las MUJERES



LA PRIMERA AMENAZA de LA VIDA

ATAQUES de REDES NOTICIAS FALSAS (DESDE ANTES de la PANDEMIA)

SALUD MENTAL de las MUJERES NEGRAS YA POR EL HECHO DE SER NEGRAS

CAMPAÑA de CONCIERTIZACION MUJERES LESBIANAS NEGRAS en PANDEMIA

ATENCIÓN VIA TELEFÓNICA y EN LÍNEA

UN GRAN AVANCE: ANTES del EVENTO de VIOLENCIA

RECURSOS ACCESO PARA HACER FRENTE a la PANDEMIA



DEVDAS DESHALOJO INTERRUPTIÓN de TRATAMIENTOS MEDICOS

ATAQUES ORGANIZADOS y ORDENADOS vs. REDES de MUJERES NEGRAS



ACOMPANIAMIENTO TERAPEUTICO

ASEORAMIENTO SOBRE ORIENTACIONES

COMUNIDADES MÁS VULNERABLES en BRASIL

LGBTI+

EL TIEMPO NOS HA AYUDADO a SANAR



FONDO DE ACCIÓN URGENTE América Latina y el Caribe

en HONDURAS

RIESGO SALUD ALGUNAS de la ORG TIENEN COMORBIDADES

CAOS de SALUD en el PAÍS y DESASTRES NATURALES

PRIMERO MIEDO... YA LO SUPERAMOS!

EXTRAÑAMOS MUCHO las REUNIONES PRESENCIALES

SESIONES de AUTOCAUIDADO ASESORIA de EXPERTAS



JUNTANDONOS en PEQUEÑOS GRUPOS con SOBREVIVIENTES de VIOLENCIA

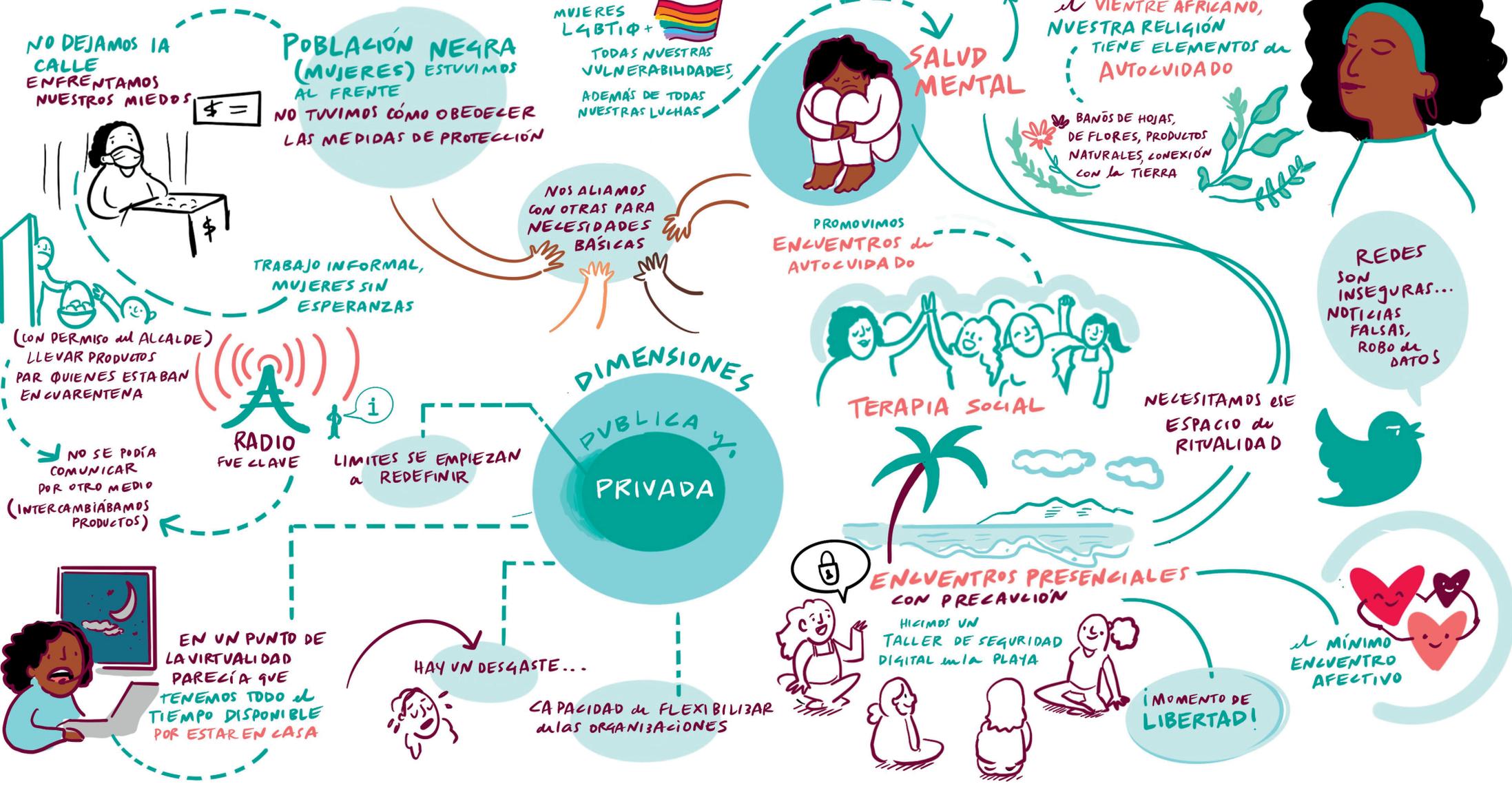
VER LA LUCHA de la OTRA

CANALIZÁNDOLAS

VIOLENCIA INSTITUCIONAL



ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN ANTE AMENAZAS y RIESGOS



DURANTE ESTOS MESES...

¿FUE ATENDÍ?
¿FUE DEJÉ PASAR?
¿FUE APRENDÍ?
¿CÓMO ESTOY?

HABILIDAD de AYUDAR a OTRAS MUJERES con DISCAPACIDAD



VALORAR METAL y COMO SOY con mi DISCAPACIDAD



ENTENDÍ QUE SOLO TENGO CONTROL de MIS PROPIAS ACCIONES

ESCOGER NUESTRAS PELEAS POR LAS CUALES VIVIR y NO MORIR

CADA UNO HACE SU PARTE



APRENDÍ a VIVIR con la PANDEMIA

¿FUE para mí CUIDADO

VIVÍ MUCHAS COSAS BUENAS

GRATITUD POR NO HABER PERDIDO A PERSONAS CERCANAS



INDIVIDUAL y COLECTIVO



EXPERIENCIAS que NOS CRUZAN la VIDA, el CUERPO



COMPARTÍ, conocí a MUCHAS MUJERES



PÉRDIDA de SERES muy CERCANOS



¿CÓMO CAMINAMOS con LOS DUELOS?

MIEDO ME AFECTÓ en la SALUD MENTAL



LAS ACTIVISTAS a VECES DEJAMOS de LADO lo más PRECIOSO y a NOSOTRAS



ME HE CUIDADO muy poco



DURANTE ESTOS MESES...

¿FUE ATENDÍ?
¿FUE DEJÉ PASAR?
¿FUE APRENDÍ?
¿CÓMO ESTOY?

APRENDÍ ~
VALORAR

en
COLECTIVO es
la UNICA FORMA
de ENFRENTARLO

AFRONTAMIENTO
APRENDÍ RESISTIR



a LUCHAR de
OTRAS FORMAS

DEJÉ el DOLOR
LOS DUELOS



APRENDÍ QUE
VAMOS en DIFERENTES
BARCOS



A TENER
CALMA
A VIVIR con MIEDOS
Y CONTROLARLOS

AVIVIR
CONMIGO, A
LEER



¿FUE para mí CUIDADO PROPIO

AMARME
PENSAR QUE QUIERO,

INTEGRALIDAD
con TODXS

MIRAR MIS
ERRORES con
MÁS GENTILEZA



MUCHO TIEMPO
MIRÁNDONOS
A NOS MISMOS
APRENDÍ DE MÍ

INDIVIDUAL Y COLECTIVO

ALTO PARA VOLTEAR
A VERME

UN AÑO AISLADA,
APRENDÍ A VIVIR con
lo QUE TENÍA
ESFUERZO

MIRARME
con MÁS CARiÑO



RECONOCER
MIS EVALIDADES

MEDIO LA
OPORTUNIDAD DE
MEJORAR



APRENDÍ a
PONERME en
los ZAPATOS de
la OTRA



VIVÍ MUCHAS
EMOCIONES



MUCHA
INERTIDUMBRE
PERSONAL,
SOCIAL, COMUNITARIO

PRÁCTICAS NUEVAS

SOBRELLEVAR
MI SALVO
MENTAL



APRENDÍ a
RESPIRAR

SESIONES
YOGA



HAN CAMBIADO
los MIEDOS

SOBREVIVIR NO ES SUFICIENTE

QUESTIONAR
QUE PASA SI ME
VOY

PENSAR
CON QUE ME PUEDO RECONCILIAR...

CUIDADO PROPIO



PAUSAS
PODER IDENTIFICAR
COMO ME SIEMTO Y...

Y NO DEJARLO
PASAR...

COMPARTIRLO (ME HACE
SENTIR CUIDADA)

RECONOCER
LO BUENO QUE
HE HECHO

¡SEGUÍ
ESTUDIANDO!



DURANTE ESTE AÑO
¿QUÉ APRENDÍ?
¿QUÉ DEJÉ PASAR?
¿CÓMO ESTOY?



FORTALECIDO MI
PARTE ESPIRITUAL

ENCERRADA
ME DI CUENTA QUE
NECESITABA USE
ESPACIO PARA MÍ

CUIDADO ES
CONCIENCIA DE
UNA



NO PUEDES HACER LAS
COSAS SI ESTÁS MAL :-)

PASAMOS MUCHO TIEMPO
CUIDANDO A OTROS



Personal



Relacional

BIEN en
MÚLTIPLES
DIMENSIONES

LIBRE
las libertades
cambian CUANDO
hablas OTRO IDIOMA...
MUCHA RELACIÓN
CON LA SALUD
MENTAL
TE EXPRESAS
DIFERENTE



ME ALEJÉ
UN POCO
PORESO,
FUE IMPORTANTE,
APRENDÍ QUE
TENGO QUE PONER
OXÍGENO PARA MI
PARA AYUDAR
A OTROS



SOBREVIVENCIA
MÍA Y DE LOS OTROS



FLEXIBILIDAD de
RECONOCER VULNERA-
BILIDADES y SANAR
TENER PACIENCIA

hoy me
cuido MAS



el MUNDO
está SANANDO



ES BONITO
CUIDARSE
A SÍ MISMAS

CUIDADO PROPIO

¡NO PARAMOS!

PENSAMOS:

"VAMOS A PARAR Y ESPERAR QUE VA A PASAR..."

TUVIMOS UNA IDEA

ACTIVAMOS UN NÚMERO PARA ATENDER A MUJERES QUE HABÍAN SUFRIDO UN ATAQUE

CON APOYO de FAV



DURANTE ESTE AÑO
¿QUÉ APRENDÍ?
¿QUÉ DEJÉ PASAR?
¿CÓMO ESTOY?

MUJERES, LESBIANAS
ACUMULAMOS
MUCHAS
SITUACIONES

MUJERES NEGRAS
están al FRENTE
Y CUIDAN

FALTA CULTURA
de AUTO CUIDADO

La MISMA IMPORTANCIA
QUE BEBER AGUA ...
CUERPO ENFERMO,
MENTE ENFERMA
POR RACISMO, NO PUEDE
CUIDAR



en 2020
MUY POCAS
VECES BAILÉ,
LEVANTÉ LOS BRAZOS,
DISFRUTE...

CAMBIANDO TRABAJO
POR el HAMBRE



DANZA
en RONDAS CIRCULARES
ENTRE DOS

PRÁCTICAS
CORPORALES

RECARGAR
FUERZAS

Solo pensábamos en
cómo hacer frente a
este gob facista
genocida

HOY HAY VARIOS
COLECTIVOS REPLICANDO
ESTO en TODO
BAHÍA...

ANDAR DESCALZA y en SILENCIO

ESCRIBIR
AYUDA MUCHO



APROVECHAR las
POSIBILIDADES
CREATIVAS como
REGION

LA ESPERANZA
ACTIVA
CÓMO HABITAMOS el
ACTIVISMO DESDE la
ESPERANZA



NO SOLTAR MIS PROPIOS
ESPACIOS de
AUTO CUIDADO

NOMBRAR Y
PROFUNDIZAR
en NUESTRAS
EMOCIONES



¿QUÉ ES LO QUE
ME VUELVE a la
VIDA?

Fondo de Acción Urgente LAC

ESTOY en UN MORIR y RENACER CONSTANTEMENTE

ACTIVIDAD CUIDADO COLECTIVO

1 PRIMERO SENTIMOS...



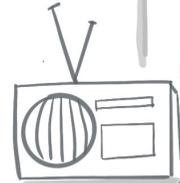
EMPEZAMOS CON MIEDO

TRISTEZA



SE ABANDONÓ LA AGRICULTURA POR LOS HORARIOS DE CONFINAMIENTO

AL VIVIR AL DÍA YA NO HABÍA QUE COMER



AFICHES Y RADIO EN LENGUA MATERNA



SE NOS ABRIERON PUERTAS



2 DESPUÉS

HUERTAS EN CASA, EN MACETAS PARA MEDICINAS TRADICIONALES, COMO NUESTRAS ANCESTRAS



ATENCIÓN REMOTA A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

UNA FORMA DE CUIDADO MUTUO



ENCUENTROS PRESENCIALES PARA ALGUNAS NECESIDADES COMO ENTREGAR CANASTA BÁSICA PARA MUJERES QUE PERDIERON EL EMPLEO



CAMPESINOS RURALES NO ESTÁN ACOSTUMBRADOS A ESTAR ENCERRADOS

ADemás HABÍA CONFLICTO ARMADO

NADIE SALGA!



FUE COMO ESTAR EN GUERRA



EMPEZAMOS A COMUNICARNOS CON TECNOLOGÍA



DENUNCIAS VIRTUALES DE VÍCTIMAS DE DESAPARICIÓN FORZADA



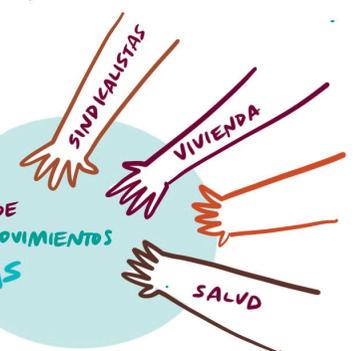
DIBUJÉ UN VIRUS PARA REPRESENTAR LA MANERA EN QUE LAS MUJERES NOS ENFRENTAMOS A LA PANDEMIA



ESO POSIBILITÓ QUE SE REDUJERA EL NÚMERO DE MUERTES EN NUESTROS TERRITORIOS



MUJERES DE DIFERENTES MOVIMIENTOS UNIDAS



COLLAGE

AL PRINCIPIO NOS SENTIAMOS SOLAS E INCIERTAS

de la TRISTEZA y CONFUSIÓN a la ACCIÓN!

LO CAMBIAMOS CON el USO de la TECNOLOGÍA

HE APRENDIDO a SOSTENERME en la TIERRA

COLECTIVIZAR una FUERZA

DIALOGO

TUVIMOS que TENER MUCHAS CONVERSACIONES con el COLECTIVO

CUIDADO COLECTIVO INDIVIDUAL y COLECTIVO PARA LOGRAR TODO ESTO

www.internet

AUMENTAR MECANISMOS DE SEGURIDAD



CONTACTO con MUCHAS MUJERES, PUDIMOS CAMBIAR la PERSPECTIVA



LA ALEGRÍA ES UN DERECHO

DINERO NECESARIO PARA la ORGANIZACIÓN

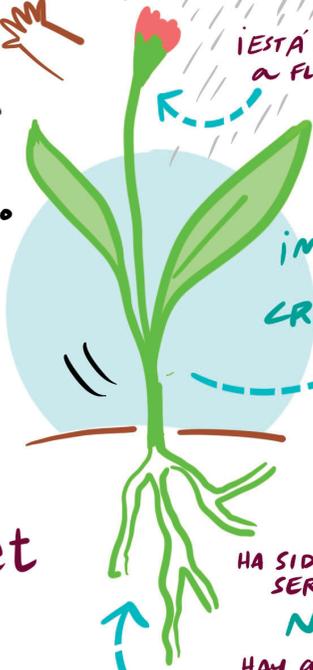


JUNTAS UNION SOLIDARIDAD FORTALEZA

¡SOMOS LAS TRABAJADORAS!



¡ESTÁ EMPEZANDO a FLORECER!



¡MOMENTO DE MUCHO CRECIMIENTO!

HA SIDO DIFÍCIL al SER una COLECTIVA NUEVA HAY que FORTALECER LAS RAÍCES

HEMOS TENIDO MUCHO APOYO

SIEMPRE HAY PLAGAS que QUITAN algo a la PLANTA...



REDESCUBRIRNOS

ACERPADAS, ACOMPAÑADAS

LAS 13 MUJERES DEFENSORAS ESTUVIERON muy UNIDAS y en COMUNICACIÓN

Fondo de Acción Urgente LAC

¡A PESAR de TODO SEQUIMOS con LOS BRAZOS ABIERTOS y CRECIENDO!



LÁGRIMAS SON RETOS y DESAFÍOS



SOMOS una ORGANIZACIÓN de 15 AÑOS de TRAYECTORIA RAÍCES muy FUERTES PARA SOSTENERSE



LA EVOLUCIÓN que HEMOS TENIDO