

# TERRITORIOS FEMINISTAS: Sororidad, Migraciones y Cuidados

## Cuidados y autocuidados en las organizaciones de mujeres

Queremos resaltar la importancia del CUERPO como PRIMER TERRITORIO

En estas jornadas queremos RE-CONOCER el conocimiento de Abya Yala

Los CUIDADOS no son un privilegio son un DERECHO

**Juana Canga e Idily Mérida**

Lumaltik Herriak - Euskadi- Guatemala

**Flori Martínez**

Asociación de Mujeres Ixqik Guatemala

**Emilia Larrondo**

Mujeres del Mundo Babel - México

**Reyna Tercero**

EH Feministak Nika - Nicaragua

**Verónica Álvarez**

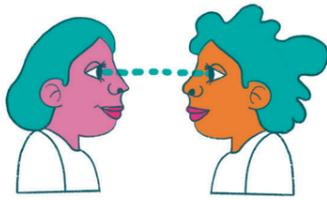
ZEHAR - Euskadi



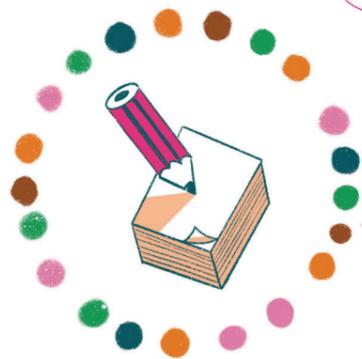


Lucia Ixchiú

Guatemala

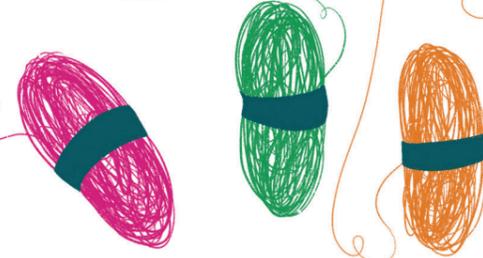


Hay que reconocer a la otra. Podemos sentir empatía

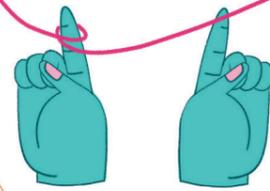


Todas nos ponemos en círculo y en el centro ponemos la luz que nos guía. Repartiremos unas tarjetas para escribir pero primero...

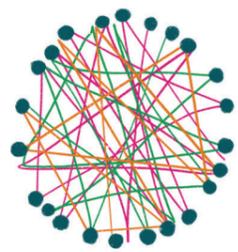
Vamos a entretrejernos entre nosotras, de forma literal y tejer un relato colectivo.....



Para ello, pondremos las manos así...



Todas debemos tener lana e ir a por ellas



Aunque seamos de diferentes colores nos **ENTRETEJEMOS**

Para que el tejido se cree necesitamos: **organización, Comunicación, Espacios comunes y Reciprocidad**

# automasaje

Es individual pero en colectivo

Después nos frotamos las muñecas,



Nos frotamos las manos y creamos energía,



Nos frotamos los codos,



Frotamos nuestros ojos, nuestra cara...



Un premio para nuestro cuello.

## ¿Qué estrategias hacemos de autocuidado? ¿Qué me ha hecho sentirme organizada en mi transitar feminista?

**"SANANDO TÚ, SANO YO"**

Aquí se vuelven colectivas

Correr y viajar con mis amigas.  
Yoga.  
Bailar.

Dejar de hablar de trabajo en comidas.  
Decir que no.  
Disculparnos.

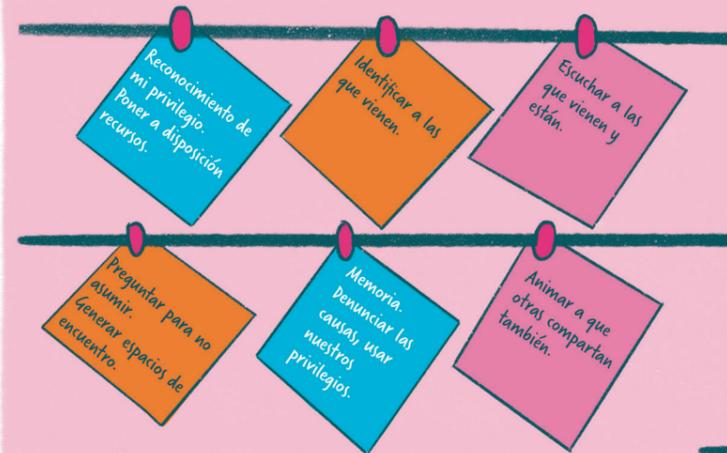
Parar, frenar, respirar, sentir.  
Escucha activa.  
Aprender de estos espacios.  
Comer juntas.  
Acompañar a otras.  
Hacer un regalo.

La experiencia de las 6 cervezas.  
Acuerparnos en un espacio seguro.

Coger la práctica de desconectar.  
Apagar el móvil.  
Permitirme llorar.  
Abrazar.  
Escuchar al cuerpo cuando somatiza.

Vivir en el presente.  
Romper con lo académico.  
encontrarnos desde otros lugares: multicolor y alegría.

¿Que acciones solidarias se os ocurren entre las mujeres de Euskal Herria con las mujeres de Mesoamérica?



¿Que acciones solidarias se os ocurren entre las mujeres de Mesoamérica con las mujeres de Euskal Herria?



No queremos compañeras blancas con culpa y acomplejadas. ¡NOS QUEREMOS CERCA!



Procesos colectivos de sanación para liberar el DESEO de las opresiones



Masaje colectivo en círculo

# REDES DE AFECTO PARA ENRIQUECER LOS MOVIMIENTOS

REIVINDICAR EL AFECTO COMUNITARIO

¿Qué es el afecto? ¿Qué es que algo me afecte?

¿afecto?

Dejar al otro entrar: Tu historia me afecta



Cony Carranza Castro

Mujeres del Mundo Babel

**Mariana Morales**  
Chiapas - México

Soy periodista independiente y reportera

El programa incluye **estrategia de regreso** y yo me veo regresando a México, escribiendo sobre Chiapas aunque igual desde otro lugar del país.

Formo parte del programa municipal de **Barcelona protege a periodistas de México**

Estoy intentando crear mis herramientas de autocuidado.

En el periodismo no hay autocuidado.

Vivimos en la **dictadura del clic**

Las condiciones laborales son muy malas

Trabajamos con el dolor de la gente.

Me quemé de contar historias sobre minería.

No me daba cuenta de mi necesidad de cuidados.

Las periodistas nos volvemos defensoras.

Dentro de los grupos independientes hacemos **COLECTIVIDAD**

En 2017 empiezo a hacer cursos y redes y mientras, entran en Chiapas las **CARAVANAS DE MIGRANTES**

Crece el crimen organizado y el tráfico de personas

Todo esto era mi investigación

Me dijeron que lo dejara o me tendrían que **DESAPARECER**

No sé si puse en riesgo a las personas con las que hablé

¿por qué te hiciste periodista?

Siento que a través de la palabra se pueden generar cambios

Es fundamental seguir haciendo periodismo

**Dalila Argueta**  
Basoa y Guapinol - Honduras

Llevo 3 años de exilio, tengo dos niños a los que no veo desde entonces por culpa de una empresa

Tengo miedo de verme fría en Europa

Yo soy Río, Soy Camino, Soy Tierra, Hija del Maíz

Alzar la voz es un acto de rebeldía

la Defensa del territorio te llega cuando te obliga la llegada de las empresas

Muchas familias desplazadas, muchas muertes como la de Berta Cáceres son por las empresas extractivas.

LA TIERRA DEBERÍA SER ABIERTA COMO EL CIELO ABIERTO

¡8 DE MIS COMPAÑEROS HAN SIDO ASESINADOS Y YO ME SENTÍA CULPABLE POR SEGUIR VIVA!

Hemos creado una red que se ha convertido en familia

Nos acuerpamos entre las compañeras

Los abrazos también quitan el frío

SANANDO TÚ, SANO YO

El miedo mata pero a mí me salvó la **POESÍA**: usé la escritura para sacar el dolor y la ternura

Río Ebro

Sano con la espiritualidad de las abuelas

**Seydi Irias**  
Red Lésbica Cattrachas - Honduras

Es un observatorio. Allí rastreamos las muertes violentas de lesbianas.

Cattrachas

Creaba expedientes con sus investigaciones para obligar a que haya investigaciones legales

Los cuerpos de las mujeres son los que más violencia sufren en Honduras.

Todas las mujeres debemos estar unidas, hacer **REDES FEMINISTAS**.

GARIFUNAS LESBIANAS CAMPESINAS

¡Las mujeres somos las más oprimidas y las que más gritamos!

Los movimientos LGBTQ+ sufrimos la **VIOLENCIA** del **FUNDAMENTALISMO RELIGIOSO**.

DISCRIMINACIÓN

Reconocemos la violencia porque la hemos sufrido

¿Qué quiere Cattrachas?

No más muertes violentas

No **OLVIDAR**. **LA MEMORIA**, porque es volver a matar, que no se vuelva a repetir.

En contextos de tanta violencia el **trabajo terapéutico es DIARIO**.

Yo soy mi herramienta: Tenemos una capacidad natural para sanar

Lucía Ixchiú

Priorizar la **RESILIENCIA INDIVIDUAL** de los pueblos indígenas que es colectiva. Priorizar el sentir por encima de la razón que es colonial.

# Café y Diálogo con Defensoras



Vivimos inmersas en un sistema donde impera la alianza criminal entre **racismo, neoliberalismo y heteropatriarcado**.

Estos contextos generan constante **violencia contra las mujeres y las identidades sexualmente diversas**. Si las violencias son de diferentes intensidades e impactos, es cierto que algo que tenemos en común es que es un mundo "jodido" para las mujeres. Vivimos tristemente en un mundo donde son continuos los feminicidios y los crímenes de odio. Los cuerpos de las mujeres son cosificados, son los más desechables por el estado misógino, y entre ellas, **las mujeres trans**.

De este contexto de violencia explícita contra las mujeres no escapa la labor de las defensoras, perseguidas justamente no solo por su identidad y condición de mujeres sino por su labor de defensa del territorio.

Hemos compartido sobre la comunicación, sobre la defensa del acceso a la información que permite la defensa del resto de Derechos Humanos. La realidad de intimidación, persecución y asesinatos a periodistas en México, que cubren las problemáticas relativas al control del territorio tierra. Una disputa por el control del territorio debido a intereses económicos, liderados por las transnacionales, los megaproyectos, el narcotráfico, que desplazan a las comunidades, y rompen sus modos de vida tradicionales y el tejido social.

Interesa nuestro silencio. Decía Dalila que **alzar la voz es un acto de rebeldía** que nos puede costar la vida. Frente a esa exigencia de silencio, queremos recordar las palabras de Audre Lorde, "tu silencio no te protegerá".

También hemos hablado del **acompañamiento desde asociaciones de mujeres** a compañeras sobrevivientes de violencia donde nos podemos identificar muchas, sino todas. También el acompañamiento y acuerpamiento en las sociedades de acogida a las mujeres migradas y desplazadas. Hemos compartido historias de vida desde el exilio. Historias de dolores, de soledad y de males ocasionados por las empresas extractivas.

Hemos tratado de construir un **espacio para compartir estrategias** para nuestra seguridad, para enfrentar tantos dolores, alcanzar espacios seguros donde sanar. **Tejer redes** que nos permitan salir de los dolores.

**Reivindicamos la importancia de construir comunidad**. La importancia de entretener juntas para poner en el centro los cuerpos, los cuidados y autocuidados. Desde la ternura, desde el afecto, la empatía.

Necesitamos garantizar espacios y rituales de sanación colectivas, pero reconocemos que tiene que ser cuando una esté preparada. Antes de hacer un proceso colectivo, cada una tiene que hacer un proceso individual. **El**

**autocuidado individual tiene que estar en nuestras organizaciones** porque es una estrategia para el cuidado colectivo.

Hemos identificado que **la diversidad es un gran reto**. Para construir juntas, es importante dar prioridad a la que nos une, no a lo que nos divide. Siempre desde el respeto de los ritmos y las necesidades diferentes de cada una de nosotras, para buscar nuestros encuentros como colectividad. Es importante para construir colectividad reconocer y aceptar desde las limitaciones y los privilegios. **Crear alianzas horizontales desde el amor**.

La base del autocuidado es el respeto y el amor. El acuerpamiento entre nosotras es fundamental. Nuestros territorios se sostienen gracias a esas redes de acompañamiento, de sororidad.

Queremos construir otras militancias, desde el amor, la alegría, el arte, la risa, el baile. El sistema nos ha negado a las mujeres el sentir, el placer, la felicidad. Todas nos identificamos en el baile, en el abrazo. Necesitamos recuperarlo. Recuperarlo para sanar nuestras heridas, nuestros cuerpos, nuestros sentirs.

Porque, como dicen las compañeras, **sanando tú sano yo**, y necesito sentirme sana para poder sanar colectivamente.