



TERRITORIOS FEMINISTAS: *SORORIDAD, MIGRACIONES Y CUIDADOS*

LURRALDE FEMINISTAK: *AHIZPATASUNA, MIGRAZIOAK ETA ZAINKETAK*



Textos Textuak: Denisse Ariana Larrondo (AKA Emilia)

Diseño gráfico Diseinu grafikoa: Iker Domínguez

Ilustraciones Ilustrazioak: Bea Aparicio

Traducción Itzulpena: Joseba Urrutikoetxea

Coordinación Koordinazioa: Juana Canga · Idily Mérida · Cristina Plaza (Lumaltik)

CONTENIDO

Presentación	
1	Defensoras del territorio tejiendo redes interculturales de cuidados
1.1	Sentires y sexualidades: cuidar nuestros cuerpos como primer territorio de defensa
1.2	Taller » “Tiempo para el cuidado”
1.3	Taller » “(Re) conociendo nuestros cuerpos y sexualidades”
1.4	Taller » “Sembrando semillas de sabiduría”
2	Jornadas internacionales
	Territorios feministas: sororidad, migraciones y cuidados
2.1	Ponencia » “Acompañar desde el cuidado a las poblaciones desplazadas”
2.2	Conversatorio » “Cuidados y autocuidados en las organizaciones de mujeres”
2.3	Taller » “Propuestas de cuidado colectivo norte-sur desde los feminismos comunitarios para el acompañamiento a procesos de defensa del territorio”
2.4	Panel » “Redes de afecto para enriquecer los movimientos sociales”
3	Conclusiones

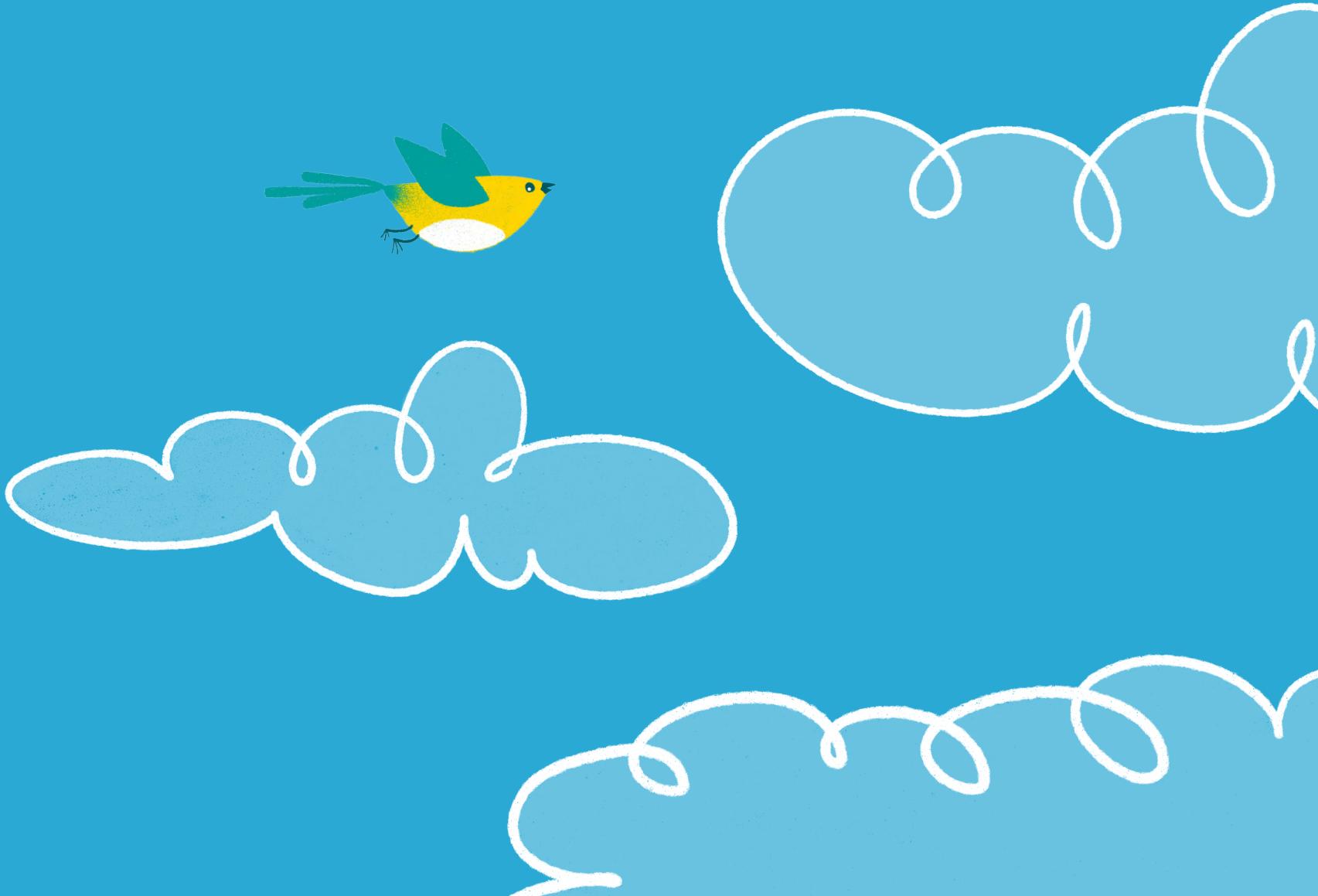
EDUKIA

Aurkezpena	5
Lurrardearen defendatzaileak kulturarteko zaintza sareak ehuntzen	9
Sentipenak eta Sexualitateak. Gure gorputzak defentsarako lehen lurralde gisa zainduz	11
Tailerra » “Zainketetarako denbora”	13
Tailerra » “Gure gorputzak eta sexualitateak (ber)ezagutzen”	21
Tailerra » “Sembrando semillas de sabiduría”	27
Nazioarteko jardunaldiak	
Lurralte feministak: ahizpatasuna, migrazioak eta zaintzak	39
Hitzaldia » “Zaintzen garrantzia indarrez lekualdatutako herriak laguntzeko”	41
Mahai-inguru » “Zaintzak eta autozaintzak emakume erakundeen baitan”	47
Tailerra » “Lurrardearen defentsa prozesuetan laguntzeko ipar-hego zaintza kolektiborako proposamenak komunitate feminismoetatik”	65
Mahai-inguru » “Afektu sareak mugimendu sozialak aberasteko”	71
Ondorioak	79



TERRITORIOS FEMINISTAS:
SORORIDAD, MIGRACIONES Y CUIDADOS

LURRALDE FEMINISTAK:
AHIZPATASUNA, MIGRAZIOAK ETA ZAINKETAK



Desde el año 2019 Lumaltik Herriak ha desarrollado un trabajo para visibilizar las experiencias de lucha encarnadas por las mujeres defensoras del territorio en Mesoamérica y reflexionar sobre el rol de Euskal Herria y Europa en este proceso. El vínculo entre defensa del territorio y la defensa de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, así como la garantía de sus vidas se mostró como un tema urgente a problematizar.

Así, en primavera de 2021 se inició un proceso de talleres con mujeres en distintos municipios de Bizkaia sobre sentires y sexualidades, reconociendo su importancia como primer territorio de defensa, porque como dice la compañera Lorena Cabnal: "No se puede defender el territorio-tierra sin que se defienda el cuerpo de las niñas y las mujeres".

La segunda parte del proceso se desarrolló a través de la jornada: Territorios feministas: sororidad, migraciones y cuidados, donde se buscó profundizar en la reflexión sobre la defensa del territorio y los cuidados como práctica política al interior de las organizaciones. Junto con compañeras de Mesoamérica, se compartieron experiencias y buenas prácticas para contribuir a ubicar los cuidados en el centro de los procesos de defensa del territorio y desde una perspectiva integral, donde la defensa del territorio es la defensa de la tierra pero también de los cuerpos

2019. urteaz geroztik, Lumaltik Herriak elkartea Erdialdeko Amerikako lurrardearen emakume defendatzaileen istorioak eta borroka-esperientziak ikusaraztearen alde lanean aritu da, eta prozesu horretan Euskal Herriak eta Europak izan duten erantzukizuna aztertuz. Lurraldea defendatzearen eta emakumeen sexu eta ugalketa eskubideak defendatzearen arteko harremana, bai eta emakumeen bizitzak bermatzearenak ere, premiaz jorratu beharreko gaiak izan ziren.

Gauzak horrela, 2021eko udaberrian, emakumeekin tailer desberdinak burtu ziren Bizkaiko hainbat udalerritan sentipen eta sexualitateetan oinarrituta, horiek defentsarako lehen lurralde gisa duten garrantzia aldarrikatuz. Lorena Cabnal lankideak dioen bezala: "Ezin dezakegu lurralde-lurra defendatu neskatxa eta emakumeen gorputza defendatu gabe".

Prozesuaren bigarren atala Lurralte Feministak: ahizpatasuna, migrazioak eta zainketak jardunaldiarekin batera garatu zen. Bertan, lurrardearen defentsaren eta zainketen inguruko hausnarketa bideratzea bilatu zen, erakundeen barne praktika politiko gisa. Erdialdeko Amerikako lankideekin batera, zaintzak lurrardearen defentsa prozesu horien erdigunean kokatzeko eta ikuspegi integral batetik lantzen laguntzeko esperientziak eta jardunbideak partekatu ziren, non lurrardearen defentsa lurraren

y las culturas.

Nos interesa explorar las conexiones entre migraciones, desplazamientos forzados y una defensa feminista del territorio. También pensar en cómo las organizaciones nos relacionamos, tanto a lo interno como con las otras, para construir alianzas desde la sororidad. Queremos aportar a la construcción de estrategias y alianzas entre mujeres diversas, desde el reconocimiento de la interseccionalidad y el cuestionamiento de los privilegios.

Hoy día, problematizar los cuidados es una tarea central, la pandemia ha evidenciado la necesidad de trabajar en pos de prácticas de cuidado que protejan el territorio, desde nuestro habitat hasta nuestro cuerpo. La crisis desencadenada a raíz del Covid-19 ha puesto a prueba la organización social de los cuidados y ha colocado a muchas personas en una situación de extrema vulnerabilidad: el dolor y el cansancio emanado del sistema capitalista hetero-patriarcal ha cobrado una nueva factura. Por ello, es indispensable promover procesos de sanación individual y colectiva, tejer alianzas entre colectivos que apuesten a la vida y a su cuidado.

defentsa den, baina baita gorputz eta kulturena ere.

Migrazioen, behartutako joan-etorrien eta lurrardearen defentsa feministaren arteko harremanak aztertzea interesatzen zaigu. Era berean, erakundeok gure artean nola erlazionatzen garen hausnartzea, bai gureekiko zein besteekiko, aliantzak ahizpata-sunetik eraikitzeo. Askotariko emakumeen arteko estrategiak eta aliantzak sortu nahi ditugu, interseksionalitatea aldarrikatzu eta pribilegioak zalantzhan jarri.

Gaur egun, zaintzak ikusaraztea funtsezko zeregina da; pandemiak agerian utzi du lurraldea babestuko duten zaintza praktiken alde lan egiteko beharra, gure bizilekutik hasi eta gure gorputzeraino helduz. COVID-19aren ondorioz sortutako krisiak agerian utzi du zainketen antolaketa soziala, eta pertsona asko eta asko oso egoera ahulean jarri ditu: sistema capitalista hetero-patriarkaletik eratorritako minak eta nekeak errealitye berri bat ekarri digu. Horregatik, ezinbesteko da sendatze individual eta kolektiboko prozesuak sustatzea, bizitzaren eta haren zaintzaren aldeko apustua egiten duten kolektiboen arteko aliantzak ehunduz.

DEFENSORAS DEL TERRITORIO TEJIENDO REDES INTERCULTURALES DE CUIDADOS

Durante el año 2021 y 2022 Lumaltik Herriak y Ecuador Etxea realizaron una serie de talleres con mujeres diversas: Sentires y sexualidades. Cuidar nuestros cuerpos como primer territorio de defensa. En este espacio se problematizó el uso del tiempo, centrando la reflexión en el reconocimiento de la necesidad del cuidado a nivel personal y colectivo, y su relación con los roles de género designados por la sociedad patriarcal y sus consecuencias.

La segunda parte del proyecto se concretó en una jornada Internacional: Territorios feministas. Sororidad, migraciones y cuidados donde acompañadas de defensoras mesoamericanas y mujeres migradas se generó un espacio de reflexión al cuidado colectivo como un elemento necesario en las luchas por la defensa del territorio y del cuerpo como primer territorio desde el cuidado.

Es necesario reconocer lo valioso de este proyecto, no sólo por los contenidos, sino por la forma en que se ejecutó: la apuesta

LURRALDEAREN DEFENDATZAILEAK KULTURARTEKO ZAINTZA SAREAK EHUNTZEN

2021 eta 2022. urteetan zehar, Lumaltik Herriak eta Ekuador Etxeak hainbat taller egin zituzten askotariko emakumeekin: Sentipenak eta Sexualitateak. Gure gorputzak defentsarako lehen lurrarde gisa zainduz. Espazio horretan, denboraren era bileran sakondu zen, eta zaintzaren beharra maila pertsonalean eta kolektiboan aitortzearen garrantzian oinarrituz, gizarte patriarkalak inposatutako genero-rolekin duen harreman eta horren ondorioen inguruan hausnartuz.

Proiektuaren bigarren zatia Nazioarteko jardunaldi batean gauzatu zen: Lurralte Feministak: ahizpatasuna, migrazioak eta zainketak. Horietan, Erdialdeko Amerikako defendatzaleek eta emakume migratuek lagunduta, zaintza kolektiboari buruzko hausnarketarako espazio bat sortu zen, lurraldea eta gorputza defendatzeko borroketan zaintzak guztiz funtsezko elementu gisa aitortuz.

Proiektu honen balioa mahai gainean jarri behar da, baina ez edukiengatik bakarrik, baizik eta gauzatzeko moduagatik ere:

por poner el cuerpo en el centro, es decir, trabajar en y desde el cuerpo, eligiendo una metodología holística en la que se procura el dialogo entre el cuerpo y su dimensión psico-afectiva. Otra contribución es alentar una forma de hacer y organizarse inclusiva, haciendo sentir a las compañeras acompañadas y cuidadas. Además, es necesario destacar la participación de mujeres migradas como ponentes y dinamizadoras, lo cual permitió generar un clima de confianza y cercanía al trabajar con otras mujeres migradas.

gorputza ardatz nagusi gisa jartzearen aldeko apustua. Hau da, gorputzean eta gorputzetik lan egitearen aldeko apustua eginda, metodología holísticoarekin, gorputzaren eta honen dimensio psiko-afektiboaren arteko harremana jorratuz. Lankideak lagunduak eta zainduak sentiaraztea izan da proiektu honen beste ekarpenetako bat, lan egiteko eta antolatzeko modu inklusibo bat sustatz. Gainera, emakume migratuek hizlari eta dinamizatzaile gisa parte hartu izana ere nabarmentzekoa da, horrek konfiantzazko eta hurbiltasunezko giroa sortzea ahalbidetu baitzuen, beste emakume migratu batzuekin lan egiteko aukera eskainiz.

SENTIRES Y SEXUALIDADES: CUIDAR NUESTROS CUERPOS COMO PRIMER TERRITORIO DE DEFENSA

Los cuidados son una estrategia fundamental para la defensa del territorio. En estos talleres buscamos promover acciones que permitan realizar una tarea de revisión personal, donde las mujeres podamos cuestionarnos cómo estamos y cómo queremos estar. Ofrecer un espacio de fortalecimiento emocional donde reconozcamos nuestras historias de vida y podamos expresar nuestro sentir, para fomentar y reconocer el valor del cuidado emocional, sexual y mental, desde lo personal a lo colectivo y viceversa.

Para alcanzar este fin, se realizaron 6 talleres Tiempo para el cuidado” (3 réplicas) y (Re) Conociendo nuestros cuerpos y sexualidades (3 réplicas), y el intercambio: Sembrando semillas de sabiduría. Pese a vivir un contexto de pandemia, donde el grueso de las actividades sociales se han suspendido o disminuido, podemos afirmar que en este proceso la participación fue sustancial y diversa. Un total de 89 mujeres formaron parte del proceso, entre ellas encontramos; mujeres locales y migradas, defensoras del territorio y activistas feministas. Por último, es necesaria

SENTIPENAK ETA SEXUALITATEAK: GURE GORPUTZAK DEFENTSARAKO LEHEN LURRALDE GISA ZAINDUZ

Zaintzak funsezko estrategia dira lurraldaren defentsarako. Tailer horietan, berrikuspen pertsonal bat ahalbidetuko duten ekintzak sustatu nahi ditugu, emakumeok nola gauden eta nola egon nahi dugun zalantzan jartzeko. Emozioak indartzeko gune bat eskaintza, gure bizitza istorioak ezagutzeko eta gure sentimendua adierazteko, zaintza emozionalaren, sexualaren eta mentalaren balioa sustatzeko eta aitortzeko, esparru pertsonalik kolektibora, eta alderantziz.

Helburu hori lortzeko, 6 tailer egin ziren: Zainketetarako denbora (3 aldiz) eta Gure gorputzak eta sexualitateak (ber)ezagutzen (3 aldiz), eta Jakituria haziak ereiten elkartruke espazioa. Nahiz eta pandemia testuinguru batean bizi, non gizarte jarduera gehienak eten edo murriztu diren, prozesu horietan parte-hartzea nabarmena eta anitza izan zela esan dezakegu oso harro. Guztira 89 emakumek parte hartu zuten prozesuan, besteak beste, bertoko emakumeak, migratuak, lurraldaren defendatzaileak eta aktibista feministak. Azkenik, azpimarratu beharrekoa da tailer horiek egiteko hainbat lurralte kontuan hartu zirela: “Marienea”

rio destacar que la realización de estos talleres comprendió una geografía diversa: "Marienea", Casa de la mujer en el municipio de Basauri, la sede de la asociación "Mujeres del Mundo-Babel" en Bilbao y "Basoa", la Casa de las Defensoras en Artea, Valle de Arratia, fueron las sedes elegidas a fin de garantizar una participación diversa.

Basauriko Emakumeen Etxea, "Mujeres del Mundo Babel" elkar-teek Bilbon duen egoitza eta "Basoa", Arratiako Haranean koka-tutako Defendatzaleen Etxea (Artean), izan ziren aukeratutako espazioak askotariko parte-hartze hori bermatzeko.



Taller**“TIEMPO PARA EL CUIDADO”****Tailerra****“ZAINKETETARAKO DENBORA”****Dinamiza:****Dinamizatzaileak:****SAIOA HERNÁNDEZ CASTRO**

Psicóloga y sexóloga, técnica de igualdad, especialista en el cuerpo y el deseo.

Psikologoa eta sexologoa, berdintasun teknikaria, gorputz eta desiran aditua.

CONY CARRANZA CASTRO

Salvadoreña, Educadora popular feminista y antirracista en Euskal Herria.

El Salvadortarra, herri hezitzale feminista eta antirrazista Euskal Herrian.



Este proceso formativo se inicia con este taller, centrado en reflexionar sobre el uso del tiempo. Las mujeres vivimos una doble jornada puesto que el trabajo reproductivo y afectivo no es valorado, es decir, no se retribuye, ni se reconoce socialmente. Además, realizamos un tercer esfuerzo (triple jornada) para mantener las redes afectivas, esto afecta de manera específica a las mujeres migradas.

La metodología de este taller es holística, es decir, procura el dialogo entre el cuerpo y la mente. Así, por un lado se parte de una reflexión sobre la experiencia propia y colectiva, y de otra, se apuesta a la realización de ejercicios corporales que posibiliten el reconocimiento de las emociones de las participantes a partir de la meditación y la relajación como una manera de conectar la esfera mental con la emocional.

Taller honek prestakuntza prozesuari hasiera ematen dio, denboraren erabileraren eta kontzeptuaren inguruan hausnartzea helburu duena. Emakumeok lanaldi bikoitza bizi dugu oro har, lan erreproduktibo eta afektiboa ez baita baloratzen eta, beraz, ez da ordaintzen ez eta gizartean onartzen ere. Gainera, sarritan hirugarren ahalegin bat ere egiten dugu (jardunaldi hirukoitz) sare afektiboei eusteko, eta horrek emakume migratuei eragiten die batik bat.

Taller honen metodologia holistikoa da, hau da, gorputzaren eta buruaren arteko elkar-ulertzea bilatzen du. Horrela, alde batetik, norberaren esperientziari eta esperientzia kolektiboari buruzko hausnarketatik abiatzen da. Bestetik, hausnarketatik eta erlaxaziotik abiatuta, parte hartzaileen emozioak ezagutzea ahalbide-tuko duten gorputz-ariketak egitearen aldeko apustua egiten da, eremu mentala emozionalarekin lotzeko helburuarekin.

Los resultados de las tres replicas fueron sustanciales, una de las claves de esto, fue la diversidad de perfiles de las participantes, por lo que las conclusiones resultaron diferenciadas; en el caso de **las mujeres autóctonas** estas identifican:

- **El trabajo reproductivo.**
- **El cuidado del hogar y del trabajo.**
- **Como elementos que dificultan el cuidado personal y que por tanto, también repercute en la salud del colectivo.**

Por otro lado, **las mujeres migradas** señalan:

- **La precariedad y el exceso de trabajo.**
- **La soledad y la culpa.**
- **La discriminación y el racismo.**
- **el agotamiento emocional y mental producto del dueño migratorio y del asumir unilateralmente el cuidado de sus familias aquí o en su país de origen.**

Como factores que dificultan el autocuidado y el de su entorno, en el caso de las mujeres defensoras del territorio, hay que señalar que su condición de exilio político y de previa amenaza de muerte son elementos que profundizan la impotencia y el dolor, resultado de la separación involuntaria de la lucha por el

Egindako hiru errepliken emaitzak funtsezkoak izan ziren, eta horren gakoetako bat parte-hartzaileen profilen aniztasuna izan zen. Beraz, ondorioak desberdinak izan ziren kasu guztietan. **Bertako emakumeen** kasuan, honako hauek identifikatzen dituzte:

- **Ugalketa lana**
- **Etxebitzaren eta lan tokiaren zaintza**
- **Norberaren zaintza oztopatzen duten elementu gisa eta, beraz, kolektiboaren osasunean ere eragiten dute.**

Bestalde, **emakume migratuek** honako hauek adierazten dituzte:

- **Prekaritatea eta gehiegizko lana.**
- **Bakardadea eta errua.**
- **Diskriminazioa eta arrazakeria.**
- **Neke emocional eta mentala, migrazio doluaren ondorioz eta familiak hemen edo jatorrizko herrialdean zaintzeko ardura bere gainean hartzearen ondorioz.**

Norberaren eta inguruaren zaintza zaitzen duten faktore gisa, lurraldaren defendatzaleen kasuan, erbestealdi politikoa eta

Cuidados

Actividades que incluyen todo lo que hacemos para mantener, continuar y reparar nuestro mundo. Ese mundo incluye nuestros cuerpos, nuestro ser y nuestro ambiente, todo aquello para entrelazar una red de sostenimiento DE LA VIDA



territorio, de la familia y de su proyecto vital.

A nivel colectivo las coincidencias entre las mujeres son mayores: por ejemplo, la falta de tiempo fue un factor en que todas coincidieron, dificultando así el disfrute de espacios de ocio y de las redes de afectos. Mientras, resulta significativo que a nivel organizativo, las participantes identificaron que la carga de responsabilidades que se delegan a las mujeres en espacios de militancia y a nivel de organizaciones es mayor respecto a la adjudicada a los varones.

Otro aspecto relevante que se evidenció fue la falta y necesidad de un espacio como éste. El intenso desahogo al que pudieron acceder algunas participantes devela que las duras condiciones de vida, particularmente en el caso de las mujeres defensoras, condensan un frágil estado emocional. Por último, se realizó un ejercicio para identificar buenas prácticas para el bienestar y el cuidado, tanto a nivel personal, como en nuestra relación con las otras. Los elementos claves mencionados son:

- **Las redes de afectos, elemento clave para propiciar el autocuidado.**
- **El cuidado colectivo.**
- **Visibilizar los cuidados en la práctica política interna de los colectivos como principio de sanación.**

aldez aurreko heriotza mehatxuek ezintasuna eta mina dira aipatzen dituzten elementuak, lurrardearen borrokaren, familiaren eta bizi-proiekturen behartutako bereiztearen ondorio zuzenak direnak.

Maila kolektiboan, emakumeen arteko kointzidentziak nabarmenagoak dira. Esate baterako, guztiak bat egin zuten faktoreetako bat denbora faltarena izan zen, aisia dirako espazioez eta afektu sareez gozatzeaz zailtzen duen elementu gisa. Bestalde, antolaketa mailari dagokionez, militantzia-espazioetan eta era-kundeetan emakumeei ematen zaien erantzukizun-karga gizonei esleitutakoa baino handiagoa dela identifikatu zuten parte hartzaileek.

Agerian geratu zen beste puntu garrantzitsuetako bat hori bezalako espacio baten falta eta beharra izan zen. Parte hartziale batzuek bertan bizi izan zuten baretasun eta hurbiltasun sentsazioa bizi baldintza gogorrek eragiten duten itoaldiaren isla izan ziren, eta batez ere emakume defendatzileen kasuan, egoera emozional hauskorra islatzen dute. Azkenik, ongizaterako eta zaintzarako jardunbide egokiak identifikatzeko ariketa bat egin zen, bai maila pertsonalean, bai besteekiko harremanean. Hauek dira aipatutako funtsezko elementuak:

- **Afektu sareak, autozaintza errazteko funtsezko elementua,**
- **Zaintza kolektiboa**



Este espacio permitió reivindicar políticamente las historias de vida marcadas por el hecho de ser mujer, o mujer y migrada, esta condición como actos políticos de resistencia y la necesidad de transformación. Este taller posibilitó también un espacio de expresión de sentires, y de lazos de confianza y sororidad para acompañarnos como mujeres que defendemos el primer territorio: nuestro cuerpo.

- **Kolektiboen barne-politikan zaintzak lantzea sendatze-printzipio gisa.**

Espazio horri esker, politikoki aldarrikatu ahal izan ziren emakume, edota migratutako emakumea, izateak markatutako bizitza-historiak, egoera hori erresistentzia-ekintza politiko gisa eta eraldatzeko premia gisa. Tailer horri esker, sentimenduen, konfiantzazko loturen eta ahizpatasunaren hausnartzte espazio bat sortu zen, gure lehen lurraldea defendatzen dugun emakumeak garen heinean laguntzeko: gure gorputza bera, alegría.

Taller**“(RE) CONOCIENDO NUESTROS CUERPOS Y SEXUALIDADES”****Tailerra****“GURE GORPUTZAK ETA SEXUALITATEAK (BER)EZAGUTZEN”****Dinamiza:****Dinamizatzaileak:****NATHALIE BEJARANO CASTRO**

Psicóloga Formada en Terapia Gestalt. Sexóloga. Psicología Afirmativa LGB .Feminista y antirracista. Nacida en Guayaquil (Ecuador).

Psikologoa Gestalten Teorian aditua. Sexologoa. LGB Psikologia Afirmatiboan aditua. Feminista eta antirrazista. Guayaquilen jaioa (Ecuador).

SAIOA HERNÁNDEZ CASTRO

Psicóloga y sexóloga, técnica de igualdad, especialista en el cuerpo y el deseo.

Psikologoa eta sexologoa, berdintasun teknikaria, gorputz eta desiran aditua.

Este taller constituye la segunda parte de este proceso formativo. Al igual que la primera parte, la metodología prioriza el vínculo de la dimensión emocional y la mental, pero en esta ocasión desde la sexualidad. El abordaje de estos temas requiere un clima de confianza y comodidad, por lo que se buscó un espacio amplio y confortable. El objetivo fue identificar los estereotipos y prejuicios en torno a las identidades y orientaciones sexuales y su relación en torno a la vulneración de los derechos humanos... ¿Cómo se ha construido el imaginario social de la sexualidad tanto en territorio mesoamericano como en Euskal Herria?

La reflexión condujo a visibilizar la negación histórica del placer de las mujeres y de aquellos cuerpos feminizados o disidentes del orden heteropatriarcal. Mediante diferentes ejercicios, fue posible dignificar la diversidad sexual y socializar experiencias comunes que marcaron la historia de las participantes, por ejemplo; la educación religiosa, la construcción de la culpa sobre nuestro cuerpo y nuestro placer y por tanto, la negación de un elemento fundamental para el bienestar.

Una de las principales conclusiones presente en las tres réplicas de este taller es que, para avanzar hacia una gestión de la sexualidad y del deseo desde una perspectiva feminista, es necesario reconocer el auge de la extrema derecha y de los sectores con-

Tailer hau prestakuntza prozesu honen bigarren zatiari dagokio. Lehen atalean bezala, metodologiak dimentsio emozionalaren eta mentalaren arteko lotura lehenesten du, baina oraingo homenetan sexualitatea ardatz hartuz. Holako gaiak lantzeko konfianza eta erosotasun osoko giroa guztiz beharrezkoa da eta, beraz, espazio zabala eta lasaia bilatu zen. Sexu-identitateen eta orientazioen inguruko estereotipoak eta aurreiritziak identifikatzea izan zen saio hauen helburua, bai eta giza eskubideen urraketekin duten harremana identifikatzea ere. Nola eraiki da sexualitatearen imajinario sozial hori Erdialdeko Amerikan eta Euskal Herrian?

Emakumeen eta markatutako ordena heteropatriarkaleko kanpo dauden gorputz feminizatu edo disidenteen plazerraren ukapen historikoaren inguruau hausnartu zen. Hainbat ariketaren bidez, posible izan zen sexu-aniztasuna duintza eta zenbait parte hartzaleen bizitza markatu zuten esperientzia komunak ezagutzea, adibidez: erlijio hezkuntza, gure gorputzaren eta gozamenaren gaineko erruaren eraikuntza eta, beraz, ongizaterako funtsezko elementu baten ukapena.

Sexualitatea eta desira ikuspuntu feminista batetik kudeatzeko bidean aurrera egiteko, beharrezkoa da eskuin muturraren eta LGTBIQ+ komunitatearen eskubideei uko egiten dioten sektore-



servadores que se rehúsan a considerar y respetar los derechos de la comunidad LGTBIQ+. Así como reconocer las violencias históricas ejercidas en la mayor parte de las culturas hacia los cuerpos feminizados. El ejercicio de una sexualidad libre y el acceso al deseo son resultado de luchas históricas, por lo que las asistentes concluyeron que a nivel personal y colectivo debemos buscar la unión entre nosotras y con sectores aliados para hacerle frente a esta problemática.

Este espacio también procuró una dinámica de reflexión y meditación donde la conexión entre cuerpo y mente pudiera estar presente a lo largo del taller, una conexión desde donde se invitó a despojamos de estereotipos hacia los cuerpos y nuestra sexualidad. En este espacio se dio pie a la reflexión para romper tabúes sobre la menstruación, los orgasmos, el autoplacer, la heteronormatividad y las relaciones diversas.

re kontserbadoreen gorakadaz ohartzea eta, horrela, kultura gehienetan gorputz feminizatuekiko izandako indarkeria historikoak aitortzea. Taller honen hiru errepliketan agertutako ondorio nagusietako bat izan da hori hain zuzen. Sexualitate askearen eta desiraren hautuak borroka historikoen emaitza zuzenak dira. Hori dela eta, bertaratuak ondorioztatu zuten, maila pertsonal-lean zein kolektiboan, gure eta sektore aliatuen arteko batasuna bilatu behar dugula arazo horri aurre egiteko.

Espazio horrek hausnarketa eta meditazio dinamika bat ere bideratu zuen, non gorputzaren eta buruaren arteko lotura taillerrean zehar egon zitekeen, eta lotura horretatik gorputzekiko eta gure sexualitatearekiko estereotipoak kentzera gonbidatzen zen. Hilekoa, orgasmoak, autoplazerra, heteronormativitatea edota askotariko harremanen gaineko tabuak hausteko gogoeita egin zen espacio hartan.





Taller**“SEMBRANDO SEMILLAS DE SABIDURÍA”**

Este taller se realizó el día 27 de junio de 2021 en la Casa de las Defensoras “Basoa” Valle de Arratia. Esta actividad se compuso de dos partes, la primera corresponde a una siembra simbólica; una dinámica para cerrar los procesos formativos previos, y una segunda donde se realizó una siembra colectiva.

SIEMBRA SIMBÓLICA

La primer parte fue dinamizada por la socióloga Cony Carranza Castro. En esta sesión sólo participaron aquellas mujeres que formaron parte del taller “(Re) Conociendo nuestros cuerpos y sexualidades” o “Tiempo para el cuidado”.

La mayoría de las asistentes fueron mujeres migradas y muchas de ellas se emplean en el sector de trabajo de hogar y cuidados, un sector caracterizado por la precariedad y la sobrecarga

Tailerra**“SEMBRANDO SEMILLAS DE SABIDURÍA”**

Honako tailerra 2021eko ekainaren 27an egin zen Arratiako Basoa Defendatzaileen Etxean. Jarduera horrek bi atal izan zituen: lehena, ereite sinboliko bat, aurretik prestakuntza prozesuak ixteko dinamika bat; eta, bigarrena, ereite kolektibo bat.

EREITE SINBOLIKOA

Lehenengo atala Cony Carranza Castro soziologoak dinamizatu zuen. Saio horretan, “Gure gorputzak eta sexualitateak (ber)ezagutzen” edo “Zainketarako denbora” tailerrean parte hartu zuten emakumeek bakarrik hartu zuten parte.

Bertaratutako gehienak emakume migratuak izan ziren, eta horietako asko etxeko lanaren eta zaintzaren sektorean aritzen direnak. Prekarietatea eta lan gainkarga itzela dira sektore horien ezaugarri nagusiak hain zuen. Horrekin batera, jarduera

de trabajo, el no cumplimiento de la normativa que regula esta actividad, la negación de la prestación al paro, e incluso experiencias de discriminación, malos tratos, acoso laboral y en algunos casos también acoso sexual. Partiendo de este contexto, las mujeres expresaron **lo que para ellas habían significado estos talleres:**

- “**Vale la pena tan solo desde el hecho de desconectar y salir de las rutinas de trabajo”,**
- “**Valoró el conocer otras mujeres, crear redes y alianzas”,**
- “**Para mí, es importante conocer diversas experiencias de migración y compartir conocimientos desde la horizontalidad”,**
- “**Ésta experiencia permite el reconocimiento de que todas somos iguales y aunque distintas, nuestras experiencias son válidas”.**

Este espacio sirvió para socializar las conclusiones del proceso formativo. Para dinamizarlo, Cony propuso una siembra simbólica. Repartió a cada mujer una semilla e invitó a pensar qué

arautzen duen araudia ez betetzea, langabeziaren prestazioa ukatzea edota diskriminazio esperientziak ere (tratu txarrak, laneko jazarpena eta zenbait kasutan sexu jazarpena). Testuinguru horretatik abiatuta, **emakumeek tailer horiek haientzat zer suposatu** zuten adierazi zuten:

- **Asko merezi du, deskonektatzeko edota lan errutinetatik ihes egiteko bada ere.**
- **Beste emakume batzuk ezagutu izana asko miresten dut, sareak eta aliantzak sortzen laguntzen du.**
- **Nire kasuan, beste migrazio-esperientzia batzuk ezagutzea eta ezagutzak horizontaltasunetik partekatzea oso garrantzitsua izan da.**
- **Esperientzia horrek guztiak berdinak garela onartzea ahalbidetzen du eta, nahiz eta zenbait puntutan desberdin pentsatu, gure esperientziak baliozkoak dira.**

Espazio horrek prestakuntza prozesuaren ondorioak gizarteratzeko balio izan zuen. Dinamizatzeko, Conyk ereite sinboliko bat egitea proposatu zuen. Emakume bakoitzari hazi bat banatuzion, eta tailerretan zehar sortutako zer hausnarketa beren bi-

reflexión generada por los talleres les gustaría incorporar en su vida. Así, conformando un círculo, cada una depositaba su semilla en el círculo común a modo de siembra mientras compartía su flexión:

- **Tiempo para cuidarme y el cuidarnos juntas.**
- **Reflexionar sobre el cuidado y su vínculo con la sustentabilidad de los proyectos privados, pero también colectivos.**
- **El amor sexual hacia mí y hacia mí pareja.**
- **Sembrar más rebeldía.**
- **Amarme más, amarme y ser amada.**
- **Recuperar la memoria de mi pueblo (Lenca).**
- **Fomentar la autoconfianza, la escucha y el autocuidado, hacer red.**
- **Sostener la red sola es imposible, tenemos que estar juntas.**
- **Más amor propio.**

zitzan gorde nahiko luketen pentsarazi zien. Horrela, zirkulu bat osatuz, partaide bakoitzak bere hazia zirkulu komunean utzi zuen, bere gogoeta partekatzen zuen bitartean:

- **Neure burua zaintzeko eta elkarrekin zaintzeko denbora.**
- **Zaintzak eta honek proiektu pertsonal eta kolektiboen iraunkortasunarekin duen loturaren inguruan hausnartzea.**
- **Nireganako eta nire bikotekidearenganako sexu mai-tasuna.**
- **Errebeldia gehiago ereitea.**
- **Ni neu gehiago maitatzea eta maitatua izatea.**
- **Nire herriaren memoria berreskuratzea (Lenca).**
- **Autokonfiantza, autozaintza eta entzutea sustatzea, sareak ehuntzea.**
- **Sareak bakarrik eustea ezinezkoa da, elkarrekin egon behar dugu.**

- El equilibrio emocional y espiritual para mí misma y para con las demás personas.
- Trabajar la capacidad de escucharme; que los demás me escuchen, pero escucharme yo es esencial
- Lo personal es político.
- Es necesario acuerparnos más.

- Amodio propio gehiago izatea.
- Oreka emozionala eta espirituala niretzat eta bestekiko.
- Nire burua entzuteko gaitasuna lantzea; besteek ni entzutea bai, baina nik neure burua entzutea funtsekoa da.
- Pertsonala dena politikoa ere bada.
- Gehiago babestu behar gara.



Continuando con la metáfora, se llamó a pensar en aquellos elementos de los que tenemos que cuidarnos, cuáles son las malas hierbas que no queremos en nuestra siembra, las mujeres señalaron:

- **La soberbia.**
- **Prisas, reflexionar sobre las diferentes concepciones del tiempo, de otros ritmos e identificar mí ritmo.**
- **La rutina.**
- **Olvido, olvido de una misma, de espacios propios, a veces es solo el trabajo, el ganar dinero, pagar la deuda. El dinero es tiempo de vida, tenemos que luchar contra el consumismo.**
- **El individualismo.**
- **Muchas veces por cuidar a los demás nos olvidamos de nosotras.**
- **Competitividad en el cuerpo, en lo material.**

Metaforarekin jarraituz, zaindu beharko genituen elementu horietan pentsatzera gonbidatu zituen, zeintzuk diren gure barnean hazi nahi ez ditugun belar txarrak horiek. Emakumeek honakoak adierazi zuten:

- **Harrokeria.**
- **Presaka ibiltzea, denboraren eta beste erritmo batzuen ikusmoldeei buruz hausnartztea eta nire erritmoa identifikatzea.**
- **Ohikeria.**
- **Ahaztea, norbera bera eta espacio propioak ahaztea; sarritan lana besterik ez da, dirua irabaztea eta zorrak ordaintzea. Dirua bizi-denbora bilakatu da, kontsumismoaren aurka borrokatu behar dugu.**
- **Indibidualismoa.**
- **Askotan, besteak zaintzeagatik, gure buruaz ahazten gara.**
- **Lehiakortasuna gorputzean eta materialean.**

- Dejar de compararnos entre nosotras.
 - Imponer ideas, generar un monolítico o único.
 - Eliminar la dureza, muchas veces nos juzgamos muy fuerte.
 - La auto exigencia en el trabajo, en el estudio, en el ocio, estar en forma, ser cultas, nunca es suficiente.
 - Perder el miedo.
 - La culpa, ésta representa una carga especialmente para las mujeres, es una herencia cultural judeocris-tiana, pero para nosotras funciona como un mecanis-mo de control social.
- Gure artean alderatzeari utzi.
- Ideiak inposatzea, ikuspuntu monolitiko edo bakarra sortzea.
 - Buru gogorrak ez izatea, askotan oso gogor irizten diogu geure buruari.
 - Lanean, ikasketetan edo aisialdian dugun auto-exi-jentzia, sasoi onean egotea, kultuak izatea... inoiz ez da nahikoa.
 - Beldurra galtzea.
 - Errua. Kultura-herentzia judeo kristaua den arren, gu-retzat, emakumeontzat, kontrol sozialerako mekanis-mo gisa funtzionatzen du.



Finalmente, se invitó a pensar en aquellos elementos que pueden ayudar a que nuestra semilla crezca. Así, con una regadera en la mano, cada mujer señaló los nutrientes necesarios para que la semilla crezca sana y de buen fruto:

- **Paciencia.**
- **Aceptación.**
- **Seguir formándome con vosotras para aprender más de la humanidad y de las cadenas con las que vivimos.**
- **Perdonarme.**
- **Construir íntima y colectivamente.**
- **Amor.**
- **Perseverancia, insistir.**
- **Pasar del sobrevivir al vivir.**
- **Dejarme cuidar.**

Azkenik, gure hazi horrek hazten lagun dezaketen elementuetan pentsatzera gonbidatu zituen. Horrela, eta ureztagailu bat eskuan izanda, emakume bakoitzak hazia osasuntsu eta fruítu onez hazteko beharrezkoak diren ongarriak aipatu zituzten:

- **Pazientzia.**
- **Onarpena.**
- **Zuekin hezten jarraitza, gizatasunetik eta ditugun kateetatik gehiago ikasteko eta askatzeko.**
- **Barkamena.**
- **Modu intimo eta kolektiboan eraikitza.**
- **Maitasuna.**
- **Pertseberantzia, tematza.**
- **Biziraupena alde batera uztea eta bizitzen hastea.**
- **Zaintzen uztea.**

- Afrontar.
- Querer sembrar, quitar la mala hierba para tener buen fruto y futuro.
- Conocerme, reconocerme, aceptarme y renovarme.
- La voluntad y conciencia.
- Construir alianzas.
- Mantener el contacto y la unión.
- Sentirnos más libres.
- Lucha y rebeldía que cuestiona, desobediencia que es alegre.
- Realización personal, autoestima.

- Aurrera egitea.
- Ereitea, belar txarrak kentzea fruitu eta etorkizuna hazteko.
- Ezagutu, ikuskatu, onartu eta berritu.
- Borondatea eta kontzientzia.
- Aliantzak eraikitza.
- Kontaktua eta harremana mantendu.
- Aske sentitza.
- Sistema kolokan jar dezan borroka eta errebelida, alaia den desobedientzia.
- Errealizazio pertsonala, autoestimua.

SIEMBRA COLECTIVA

La huerta ecológica de Basoa fue la sede y, aprovechando la cercanía del solsticio de verano, se invitó a que todas las participantes sembraran semillas de maíz. Para el pueblo mesoamericano tiene un gran significado; el maíz es la base de la alimentación, pero además, en la cosmovisión mesoamericana, el maíz es el elemento con el que se crean las primeras personas.

EREITE KOLEKTIBOA

Arteako Basoa espazioko baratze ekologikoa izan zen egoitza, eta udako solstizioaren gertutasuna aprobetxatz, parte hartzale guziei arto haziak ereiteko gonbita egin zitzaien. Erdialdeko Amerikako herrienzat garrantzi handia suposatzen du; artoa elikaduraren oinarria da, baina, horrez gain, Erdialdeko Amerikako herrien kosmobisioan artoa da lehen gizakiak sortzeko erabil-



EDMI NOTE 9S
I QUAD CAMERA

Esta parte fue dinamizada por Dalila Argueta de la Red de Defensoras de DDHH de Honduras, con apoyo de las baserritarras locales. Dalila invitó a respirar a profundidad, a pisar la tierra y sentir su energía, a conectarnos con la casa común, la naturaleza. Indicó que nos tomáramos de la mano para extendernos por todo el surco de la tierra, repartió una semilla a cada mujer con la intención de materializar aquello que deseamos para nosotras mismas y para el bien común.

Al finalizar la siembra, se abrió un breve espacio para señalar la importancia de la soberanía alimentaria y del “Agrofeminismo”. Refiriendo a la experiencia mesoamericana, Dalila denunció el despojo sistemático que las grandes empresas transnacionales efectúan sobre los territorios colonizados. Ésto ha repercutido en la pérdida de semillas (variedades únicas), pero también de prácticas y saberes milenarios. Además, ha generado una situación de dependencia y de pobreza alimentaria. Por ello, el “Agrofeminismo” es una apuesta por recuperar estos saberes y la autonomía de los pueblos, pero haciendo conciencia de la cultura machista que permea las comunidades campesinas e indígenas, se apuesta a una lucha por el principio de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Ante el capitalismo neoliberal y patriarcal, resulta de vital im-

tzen den elementua.

Jarduera hori Hondurasko Giza Eskubideen Defendatzaileen Sa-reko kide den Dalila Arguetak dinamizatu zuen, bertako base-rritarren laguntzarekin. Dalilak arnasa sakon hartzera gonbidatu zuen, lurra oinutsik zapaltzera eta bere energia sentiaraztera, naturarekin konektatzera. Elkarri eskutik heltzeko agindu zuen, lur eremu osoan zehar zabaltzeko, eta emakume bakoitzari hazi bana eman zion, guretzat eta guzton onerako nahi duguna ere-teko eta gauzatzeko asmoz.

Erein ondoren, elikadura subiranotasunaren eta Agrofeminis-moaren garrantzia hitz egiteko tarte bat ireki zen. Erdialdeko Amerikako esperientziaz ari zela, Dalilak, empresa transnacional handiek lurralte kolonizatuetan egiten duten hondar sistemati-koa salatu zuen. Horrek bertako hazien galeran eragin itzela izan du (bertako barietate konkretuen kasuan), eta baita milaka urte-ko praktika eta jakintzetan ere. Gainera, mendekotasun egoera eta elikadura pobreza eragin ditu. Horregatik, Agrofeminismoa jakintza horiek eta herrien autonomia berreskuratzearren aldeko apustua da. Baino nekazarien eta indigenen komunitateek du-ten kultura matxistaz jabetuz, gizonen eta emakumeen arteko aukera berdintasunaren printzipioaren aldeko borrokaren alde-ko apustua egitera bultzatzen gaitu ere.

portancia compartir aprendizajes y luchas, creando un dialogo horizontal entre defensoras, campesinas, activistas y baserritarras. Esta siembra ha simbolizado una semilla para un futuro más justo y feminista.

Finalmente, se realizó una comida popular y un espacio de baile para compartir, y generar alianzas y redes desde en un espacio más informal y lúdico que permitiera disfrutar de la naturaleza y del cuerpo.

Kapitalismo neoliberal eta patriarkalaren aurrean, ezinbesteko garrantzia du ikaskuntzak eta borrokak partekatzeak, defendantzileen, nekazarien, aktibisten eta baserritarren arteko elkarkidetza horizontala sortuz. Ereite honek etorkizun justu eta feminista baterako hazia simbolizatu du.

Azkenik, herri bazkaria eta dantzarako gunea egin ziren, naturaz eta gorputzaz gozatzeko aukera emango zuen espacio informa-lago eta ludikoago batean aliantzak eta sareak sortzeko.

JORNADAS INTERNACIONALES: TERRITORIOS FEMINISTAS: SORORIDAD, MIGRACIONES Y CUIDADOS

Para dar continuidad al proceso de talleres, Lumaltik Herriak y Ecuador Etxea celebraron unas jornadas en Bilbao e Irala, para profundizar en la reflexión junto con defensoras Mesoamericanas y activistas locales y migradas. Compartimos experiencias y buenas prácticas para contribuir a ubicar los cuidados en el centro de los procesos de defensa del territorio.

Esta jornada se inicia con un ritual, un momento que permite conectar con el aquí y el ahora. El ritual se compone de flores y velas, las flores con sus diversas formas y colores han sido representadas por todos los pueblos, condensan la creatividad de la naturaleza, mientras las velas representan los cuatro elementos: agua, fuego, aire y tierra, así, su llama en movimiento nos recuerdan que somos parte del todo. Otra singularidad es su disposición circular, esta forma permite vernos como iguales, el círculo invita a romper la jerarquía, a generar un intercambio de ida y vuelta, y a compartir la palabra.

NAZIOARTEKO JARDUNALDIAK: LURRALDE FEMINISTAK: AHIZPATASUNA, MIGRAZIOAK ETA ZAINTZAK

Tallerren prozesuari jarraipena emateko, Lumaltik Herriak eta Ekuador Etxeak jardunaldi batzuk burutu zitzuten Bilbon eta Iralan, Erdialdeko Amerikako defendatzaleekin eta bertako aktibista eta migratuekin batera hausnarketan sakontzeko. Esperientziak eta jardunbide egokiak partekatu ziren zaintzak lurrardearen defentsa-prozesuen ardatz nagusi gisa kokatzen laguntzeko.

Jardunaldia erritual batekin hasten da, hemen eta orainarekin bat egiteko tarte batekin alegia. Errituala lore eta kandelek osatzen dute: loreak, beren forma eta kolore ezberdinekin, herri aniztasunaren sinbolo dira, naturaren sormena gaitzesten dute; kandelek, aldiz, lau elementuak irudikatzen dituzten: ura, sua, airea eta lurra. Antolaketa zirkularra beste ezaugarrietako bat da, forma honek berdinen moduan ikustea ahalbidetzen baitu: zirkuluak hierarkien haustura, joan-etorriko bidea eta hitza partekatzen gonbidatzen gaitu.

Iniciar una jornada de reflexión con un ritual no es usual. De acuerdo a Vianney Maya, para comprender la visión y construcción del mundo mesoamericano, debemos romper con ciertos esquemas impuestos por el modelo occidental y recuperar la cosmogonía mesoamericana, una perspectiva de que concebían todas las esferas de la vida como un todo.

Honakoa bezalako jardunaldi bat erritual batekin hastea ez da batere arraroa. Vianney Mayaren arabera, Erdialdeko Amerikako munduaren ikuspegia eta eraikuntza ulertzeko, mendebaldeko ereduak ezarritako eskema batzuk hautsi eta Erdialdeko Amerikako herrien kosmogonia berreskuratu behar dugu, hau da, bizitzaren esparru guztiak oso bat gisa ulertzen zituzten ikuspegia.



Ponencia**“ACOMPAÑAR DESDE EL CUIDADO A LAS POBLACIONES DESPLAZADAS”****Hitzaldia****“ZAINTZEN GARRANTZIA INDARREZ LEKUALDATUTAKO HERRIAK LAGUNTZEKO”****MARIANA MORALES VELÁZQUEZ**

Periodista y reportera independiente originaria de Chiapas, México.

Ha trabajado cubriendo temas como la defensa de la tierra y el territorio, denuncias ciudadanas, manifestaciones, movimientos sociales y el movimiento migratorio en la frontera México-Guatemala. Además, ha cubierto temas relacionados con el aumento de la violencia en Chiapas, especialmente la irrupción del narcotráfico en las costas del estado.

Actualmente forma parte del programa municipal de acogida temporal “Barcelona protege a periodista de México La Taula Per Méxic”



Chiapaseko berriemaile eta kazetari beregaina.

Hainbat gai jorratu ditu, hala nola, Iurraren eta Iurrealdearen defentsa, herritarren salaketak, manifestazioak edota gizarte eta migrazio mugimenduak Mexiko-Guatemala mugan. Gainera, Chiapasen indarkeriaren gorakadarekin lotutako gaiak landu izan ditu, bereziki kostalde partean narkotrafikoak izan duen hazkundearen zergatia eta ondorioak.

Gaur egun, “Barcelona protege a periodista de México La Taula Per Méxic” behin behineko udal programaren parte da.

Formada como periodista, Mariana ha colaborado con los grandes medios de comunicación, pero en el día a día, el contacto de una realidad atravesada por la injusticia y la reiterada violación a los derechos humanos le llevó a un cuestionamiento sobre la labor de los medios hegemónicos de comunicación. Esta ruptura le permite plantearse otras formas de hacer periodismo: “el peso de cubrir esos hechos, donde se trabaja con el dolor de la gente, nos volvemos o somos defensoras de los derechos humanos”.

A pesar de romper con las formas convencionales de hacer periodismo, las prácticas culturales del gremio (individualistas) y las condiciones laborales (precarias), sumadas a un alto compromiso personal, genera una situación de riesgo: “Nos involucramos tanto que no nos damos cuenta de lo que vivimos, no desconectas y eso se corporaliza, afecta la salud y nos pone en riesgo, yo me “quemé” de cubrir la defensa del territorio”. En síntesis, el autocuidado no está presente en las prácticas del periodismo.

Además, el contexto chiapaneco es complejo, su extensa biodiversidad y sus diversos recursos lo posicionan como un territorio en disputa donde encontramos: paramilitares, crimen organizado, además del aumento de la migración y con ella su explotación y criminalización. Aunado a los procesos de despojo, confrontación y polarización en las comunidades a causa de la

Mariana kazetaritza ikasketak egin zituen, eta komunikabide handientzat lan egin ere, baina egunero bidegabekeriaik eta giza eskubideen urraketa sistematikoak zeharkatutako errealitate batean bizitzeak, komunikabide hegemonikoen papera zaltzuan jartzera eraman zuen. Haustura horrek kazetaritza egiteko beste modu batzuk planteatzeko aukera eskaintzen dio: “ger takari horien berri ematea, non jendearen minarekin lan egiten den, giza eskubideen defendatzale aldarrikatzera bideratzen gaitu azkanean”.

Kazetaritza egiteko modu konbentzionalak hausten saiatu arren, sektorearen praktika kulturalak (indibidualistak) eta lan baldintzak (prekarioak), konpromiso pertsonal handiarekin batera, arrisku egoerak sortzen ditu: “Izugarri implikatzen gara eta ez gara konturatzten bizitzen ari garenaz; ez duzu deskonektatzen eta hori, azkenean, zure gorputzak pairatzen du, osasunari eragiten dio eta arriskuan jartzen zaitu. Ni erre egin naiz lurrardearen defentsaren berri emateaz”. Laburbilduz, autozainketa kazetatzaren praktiketatik guztiz kanpo dagoela esan dezakegu.

Gainera, Chiapaseko testuingurua oso konplexua da, duen biodibertsitate zabalak eta bere baliabideek tirabiran dagoen lurralde gisa kokatzen dute: bertan paramilitarrak, krimen-antolatua, migrazioaren gorakada eta horrekin lotuta doan migrazioaren

implementación de los megaproyectos (por ejemplo, la minería a cielo abierto), recrean una situación de alto riesgo, donde “no se puede reportear con libertad”. De acuerdo con la ponente, el número de periodistas asesinados en México es alarmante: en el primer mes y medio de este 2022, se contabilizan 7 periodistas asesinados.

Otro elemento a tener en cuenta es el género. Como mujeres

esplotazioa eta kriminalizazioa ditugu besteak beste. Megaprojektuen implementazioaren ondorioz (aire zabaleko meategiak, esate baterako) komunitateetako erauzketak, konfrontazioa eta polarizazio prozesuak ematen dira, eta horrek arrisku larriko egoerak sorrarazten, adierazpen eta kazetaritza askatasuna oztopatuz. Hizlariaren arabera, Mexikon hildako kazetarien kopurua oso kezkagarria da: 2022ko lehen hilabete eta erdian 7 kazetari hil dituzte.



el ejercicio del periodismo tiene otro costo, la denostación y/o la competencia que pueden representar las mujeres en un gremio masculinizado dificulta el desarrollo profesional de las mujeres periodistas: “Además, ser mujer periodista y soltera, produce una gran diferencia a la hora de ejercer, estas condicionantes operaban y me negaban la información, a diferencia de lo que hubiera ocurrido con un colega varón”

Ante esta realidad, Mariana comparte algunas de las alternativas para favorecer la seguridad, el cuidado y el autocuidado como periodista:

- Medidas de autocuidado y seguridad.
- El encuentro de periodistas para socializar y visibilizar los retos de la profesión.
- El acceso a la atención psicológica a través de Luma.
- Crear redes para no ponernos en riesgo nosotras y a otras personas.
- Periodistas desplazados, programa de atención (no contempla el retorno).

Genero kontuan hartu beharreko beste ezaugarri bat da: emakume gisa, kazetaritzak beste kostu bat du. Sektore maskulinizatu batean emakumeenganako mespretxuak edota konpetentziak asko zaitzen dute emakume kazetarien garapen profesionala. “Gainera, emakume kazetaria eta ezkongabea iza-teak diferentzia handia eragiten du lan egiteko unean: ezaugarri horiek nire informatzeko ahalmenari eragiten zioten eta informazioa ukatzen zidaten, gizonezko lankide batekin ez bezala”.

Errealitate horren aurrean, Marianak kazetari gisa segurtasuna, zaintza eta autozainketa bultzatzeko gakoetako batzuk partekatzen ditu:

- Autozaintza eta segurtasun neurriak hartzea.
- Kazetariekin topaketak, lanbidearen erronkak eztabaida-tzeko eta ikusarazteko.
- LUMA elkartearren bidez arreta psikologikoa jasotzea.
- Sareak sortzea, gu eta beste pertsona batzuk arriskuan ez jartzeko.
- Kazetari desplazatuak, harrera programak (momentu honetan ez du itzulera kontenplatzten).
- Protokolo propiaa sortzea horren aurrean.

- Creación de protocolo propio.

En conclusión, cuidarse es un derecho, el bienestar físico y emocional es un objetivo en sí mismo, el objetivo es preguntarnos: qué estrategias y experiencia de autocuidado podemos recoger para ponerlo en el centro de nuestra experiencia política.

Finalmente, y a propósito de la seguridad, la ponente hace referencia a la necesidad de descolonizar la palabra, abrir caminos para entendernos requiere un ejercicio ético, un ejercicio de deconstrucción profundo sobre el hacer periodístico. Mariana reflexiona:

“En el trabajo de reportaje sobre la mega minería, me pregunto si, con mi labor periodística puse en riesgo a la población. Si con mi labor periodística, por la emoción de tener una historia o de entender más. Quizá este ha sido uno de los errores más grandes que he cometido en el periodismo”.

Laburbilduz, zaintza oinarrizko eskubide bat da. Ongizate fisiko eta emozionala helburu bat da izan beharko luke berez, geure buruari honako hau galdeztu beharko genioke: nork bere burua zaintzeko, zer-nolako estrategia eta esperientzia garatu ditzakegu zaintzak gure esperientzia politikoaren erdigunean jartzeko?

Azkenik, segurtasunari dagokionez, hizlariak hitza descolonizatzearen beharra aipatzen du, elkar ulertzeko bide berriak irekitzeak ariketa etiko bat eskatzen du, kazetaritza lanaren dekonstrukzio sakon bat planteatuz. Marianak honako gogoeta egiten du:

“Meatzaritzari buruzko erreportaian, neure buruari galdetzen diot ea nire kazetaritza lanarekin herritarra arriskuan jartzen ari naizen. Nire lanarekin, istorio bat kontatzearen edo gehiago ulertu nahi izanaren emozioagatik. Hau izan da, nire ustez, kazetaritzan egin dudan akatsik handienetako bat”.

Conversatorio**“CUIDADOS Y AUTOCUIDADOS EN LAS ORGANIZACIONES DE MUJERES”**

En este espacio convergen tres mujeres que comparten sus experiencias organizativas entorno a los cuidados:

- 1. El hacer de una organización de mujeres guatemaltecas que atiende a víctimas de violencia.**
- 2. La trayectoria de una asociación bilbaína donde participan mujeres migradas y autóctonas.**
- 3. La experiencia migratoria de las mujeres nicaragüenses en Euskal Herria.**

Mahai-ingurua**“ZAINTZAK ETA AUTOZAINTZAK EMAKUME ERAKUNDEEN BAITAN”**

Espazio honetan hiru emakume elkartzen dira, zaintzaren inguruaren izandako esperientziak partekatzen dituztenak:

- 1. Indarkeriaren biktimak artatzen dituen Guatemalako emakumeen erakunde bat.**
- 2. Emakume migratu eta autoktonoek parte hartzen duten Bilboko elkartea.**
- 3. Euskal Herrian nikaraguuar emakume migratuak bizi izandako esperientziak.**

FLORY MARTÍNEZ RAMÍREZ

Feminista y comunicadora comunitaria. Coordinadora general de la asociación de Mujeres Ixqik de Guatemala.

Es responsable de un grupo multidisciplinario de mujeres especializadas quienes asesoran y acompañan a las mujeres que sufren violencia. En este proceso promueven su empoderamiento, autonomía, y las herramientas que les permiten superar la violencia, en un ambiente de respeto y confidencialidad.



Feminista eta herri komunikatzailea. Guatemalako Mujeres Ixqik elkartearren koordinatzaile nagusia.

Indarkeria jasaten duten emakumeei aholkularitza eta laguntza eskaintzen dieten emakume talde anitz eta espezializatu baten arduraduna da. Prozesu horretan, ahalduntzea, autonomia eta indarkeria gainditzeko tresnak sustatzen dituzte, errespetuzko eta konfidenzialtasunezko giro batean.

Mujeres Ixqik nace de las necesidades de las mujeres tras 36 años de conflicto armado y de su anulación como sujetas de reparación en los Acuerdos de Paz firmados en 1996. En aquel entonces las necesidades de las mujeres desplazadas era diversa, desde obtener documentación de identificación, hasta el acceso a la vivienda, a la salud y a la educación. Hoy día, estas necesidades se han recrudecido con la presencia del crimen organizado y la violencia en las calles. Antes no había instrumentos legales ni operativos para atender a las mujeres en situación de violencia. En la actualidad, Guatemala no cuenta con un departamento específico para la atención de las mujeres que sufren violencia.

Mujeres Ixqik erakundea emakumeen beharrizanetatik sortu zen, 36 urteko gatazka armatuaren ondoren eta 1996an sinatu-tako Bake Akordioetan emakumeak erreparazio subjektu gisa deuseztatu ondoren. Garai hartan, lekualdatutako emakumeen premiak orotarikoak ziren: identifikazio agiriak lortzeko eskubideetik etxebizitza, osasuna eta hezkuntza eskuratzeraino. Gaur egun, beharrizan horiek areagotu egin dira krimen antolatuen presentziarekin eta kaleetan bizi den indarkeria giroarekin. Lehen, indarkeria egoera horietan zeuden emakumeak artatzeko tresna legal edo operatiborik ez zegoen. Oraindik ere, Guatimalak ez du indarkeria jasaten duten emakumeei arreta eskain-

De este contexto surge la necesidad de acompañar a las mujeres de forma integral y humana, no como un caso o un número más. Flory explica que la atención de la violencia es muy compleja, al comienzo es difícil detectarla y después hay muchas lógicas que generan dependencia, finalmente te agota y paraliza.

tzeko departamentu espezifikorik.

Testuinguru horretan bertan sortzen da emakumeei modu integral eta gizatiar batean lagunza emateko beharra, ez kasu edo zenbaki soil gisa. Floryk azaldu duenez, “indarkeriaren arreta oso konplexua da, hasieran zaila da detektatzea eta, ondoren, mendekotasuna sortzen duten logika asko daude; azkenean agortu eta geldiarazi egiten zaitu”.



El trabajo en la atención de las mujeres que han vivido violencia es muy duro, además cuando existe un compromiso ético y político no es fácil desconectar. Esto genera una situación de agotamiento para nosotras. Por ello, Flory comparte algunas estrategias que han implementado en Mujeres Ixqik para favorecer el cuidado y el autocuidado:

- **Terapia de re encuentro.**
- **Guía espiritual.**
- **Acompañamiento psicológico proporcionado por la organización como un servicio a las trabajadoras.**
- **Protocolo de seguridad: medidas de bioseguridad, como por ejemplo un espacio para preparar té s naturales y fortalecer nuestro sistema con la sabiduría ancestral.**
- **Si alguna compañera da a luz, se le acompaña con un baño colectivo con plantas medicinales recreando un ritual de sanación colectiva.**

Indarkeria bizi izan duten emakumeei arreta emateko lana oso gogorra da; gainera, konpromiso etikoa eta politikoa dagoenean, deskonektatzea ez da batere erraza. Horrek neka-neka eginda uzten gaitu. Hori dela eta, Floryk Ixqik emakumeetan ezarri dituzten zenbait estrategia partekatzen ditu zaintza eta autozainketa errazteko:

- **Berriro ere elkartzeko terapia.**
- **Cida espirituala.**
- **Erakundeak langileentzako zerbitzu gisa eskainitako laguntza psikologikoa.**
- **Segurtasun protokoloa: biosegurtasun neurriak. Esate baterako, te naturalak prestatzeko edota gure sistema antzinako jakinduriarekin indartzeko espazio bat.**
- **Ikaskideren bat erditzen badu, sendabelarrak dituen bainu kolektibo batekin laguntzen zaio, sendatze kolektiboko erritu bat eginez.**

- **Rotación de personal cada dos años: todas pasamos por distintas funciones para revitalizar el hacer, no caer en monotonía y aprender y comprender diferentes procesos en la actuación.**

En conclusión, la organización ha realizado un proceso de revisión en cuanto a los estragos relacionados con la atención a la violencia de género y ha propuesto algunas alternativas para favorecer el cuidado y el autocuidado como un derecho y una obligación para cuidarnos desde una perspectiva decolonial, que priorice la recuperación de la sabiduría de los pueblos originarios y su conocimiento sobre plantas medicinales.

- **Bi urtean behin langileak txandakatzea: denok funtzio desberdinak betetzeko, monotonian ez erortzeko eta jarduteko hainbat prozesu ikasi eta ulertzeko.**

Laburbilduz, erakundeak berrikuspen prozesu bat egin du genero indarkeriaren arretarekin lotutako ondorioei dagokienez, eta zaintza eta autozainketa errazteko aukera batzuk proposatu ditu. Ikuspuntu dekolonial batetik, gu zaintzeko eskubide eta betebehar gisa lehentasuna emango duen herri indigenen jakinuria eta sendabelarren ezagutzak berreskuratu behar dezakegu.

EMILIA LARRONDO

Socióloga, activista feminista-decolonial y militante del sonido tropikal.

Emilia ha realizado investigaciones y procesos formativos con mujeres migradas desde su llegada a Euskal Herria (2017). Junto con Lumaltik Herriak acompaña al proyecto #Defensoras desde el año 2020 recogiendo las principales reflexiones de dos procesos de construcción colectiva: "Feminismos para la defensa del territorio" y "Sentires y sexualidades, cuidar nuestro cuerpo como primer territorio de defensa". Emilia es integrante del colectivo "Mujeres del Mundo-Babel"



Soziologoa, Sonido Tropikal militantea eta aktibista feminista dekoloniala

Emiliak hainbat ikerketa eta prestakuntza prozesuak egin ditu emakume migratuekin 2017. urtean Euskal Herrira iritsi zenetik. Lumaltik Herriak-ekin batera #Defendatzaleak proiektuaren parte da 2020tik aurrera, eraikuntza kolektiboko bi prozesuren hausnarketa nagusiak batzen dituena: "Feminismoak Iurrearen defentsarako" eta "Sentimenduak eta Sexualitateak, gure gorputza defentsarako lehen Iurrealde gisa zaintzen». Emilia Mujeres del Mundo Babel kolektiboko kidea da.

Mujeres del Mundo-Babel, es una organización conformada por mujeres migradas y mujeres autóctonas, es decir es mixta. Este elemento complejiza la organización ya que la empatía, la interculturalidad y la práctica decolonial se presentan como un reto cotidiano.

Las mujeres migradas y racializadas en Euskal Herria, se enfrentan a una discriminación estructural, la negación de los derechos políticos, la dificultad en el acceso al trabajo, a la vivienda, a la salud o a la educación limitan su desarrollo y las margina del

Mujeres del Mundo Babel bertoko eta emakume migratuek osatutako erakundea da, hau da, mistoa. Ezaugarri horrek antolaketa konplexuago egiten du, enpatia, kulturartekotasuna eta praktika dekolonialak eguneroko erronka gisa aurkezten baitira.

Euskal Herrian migratutako eta arrazializatutako emakumeek egiturazko diskriminazioari, eskubide politikoak ukatzeari, lana, etxebizitzra, osasuna edo hezkuntza lortzeko zailtasunari egin behar diete aurre, eta horrek haien garapena mugatzen

ámbito social y político. La mayoría de las mujeres migradas se emplea en el trabajo de cuidados, un nicho feminizado y precarizado. Ellas se incorporan a una economía sumergida donde sus derechos no se reconocen ni respetan, además, se registran actos recurrentes de desprecio, discriminación, acoso laboral y también acoso sexual. En este territorio, la violencia patriarcal que enfrentan las mujeres por el hecho de ser mujeres es exacerbada, en este caso por la condición racial y de clase.

Partiendo de este contexto, la ponente comparte algunas de las prácticas de cuidado en su dimensión colectiva y personal incorporada a la práctica política en Mujeres del Mundo:

- **Escucha y participación: las asambleas se inician con un saludo que posibilite el conocimiento y reconocimiento de las mujeres desde otras dimensiones. El saber cómo y en qué estado se llega a la reunión permite reconocer como estamos.**
- **Libertad en tiempos, ritmos y responsabilidades: se da lo que se puede, de acuerdo a las posibilidades de cada una, sin exigencias.**
- **Revisión: nos hemos permitido un espacio/tiempo para reflexionar sobre nuestra trayectoria (tiempo/**

du esparru sozial eta politikoa. Emakume migratu gehienak zaintza lanetan aritzen dira, nitxo feminizatu eta prekarizatu batean. Emakumeak ezkutuko ekonomia batean sartzen dira, sarritan euren eskubideak aitortzen eta errespetatzen ez diren jardueretan. Gainera, mespretxua, diskriminazioa, laneko jazarpena eta sexu jazarpen egoerak behin eta berriz ematen dira. Sektore horretan, emakumeek, emakume izate hutsagatik, jasaten duten indarkeria patriarkala larritu egiten da, kasu honetan arraza eta klase egoera dela eta.

Testuinguru horretatik abiatuta, hizlariak zaintza praktika batzuk partekatzen ditu, Mujeres del Mundo-k bere praktika politikoan txertatutako dimentsio kolektibo eta pertsonalean erabiltzen dituztenak:

- **Entzutea eta parte hartza: batzarrak agur batekin hasten dira, emakumeak beste dimentsio batzuetatik ezagutzeko eta aintzatesteko. Bilerara nola eta zein egoeratan iristen den jakiteak zer moduz gauden jakitea ahalbidetzen du.**
- **Askatasuna denboretan, erritmoetan eta erantzukizunetan: ahal dena ematen da, bakoitzaren aukeren arabera, eskakizunik gabe.**

espacio).

- La celebración es un elemento central, ya sea en el cotidiano (asamblea) o en otros espacios (fiestas, talleres, baile, teatro), se comparte comida y se realizan ejercicios corporales y de afecto.
- Recrear un espacio de reconocimiento se saberes y prácticas diversas.
- Generar un clima de amistad y confianza.
- De igual forma, también se visibilizan algunos retos:
- Mayor rotación de las responsabilidades, más participación y colectivizar las tareas (precarización limita la participación).
- Poner al cuerpo en el centro.
- Tener la capacidad de brindar un acompañamiento activo a compañeras que lo requieran a pesar de las barreras idiomáticas u otras circunstancias.
- Ser más conscientes de nuestras limitaciones como personas y como grupo.

• Berrikuspena: geure buruari espacio/denbora eman behar diogu gure ibilbideaz hausnartzeko (denbora/espazioa).

- Ospakizuna elementu nagusia da, bai egunerokoan (asanblada), bai beste espacio batzuetan (jaiak, tailerrak, dantza, antzerkia), janaria partekatzen da eta gorputzko eta afektuzko ariketak egiten dira.
- Ezagutza eta praktika desberdinak ezagutzeko espacio bat sortzea.
- Adiskidetasun eta konfiantza giroa sortzea.
- Era berean, zenbait erronka planteatzen dira:
- Erantzukizunen txandakatze handiagoa, parte hartze handiagoa eta zereginak kolektibizatzea (prekarizazioak parte hartza mugatzen du).
- Gorputza bizitzaren erdigunean jarri.
- Behar duten lankideei laguntza aktiboa emateko gaitasuna izatea, hizkuntza edo bestelako oztopoak gaindituz.
- Pertsona eta talde gisa ditugun mugek ezagutzea.

- **Visibilizar y reconocer el trabajo realizado: la revista, planificación de asambleas y acciones, participación en subvenciones y plataformas políticas.**
- **Planificar mejor la participación.**

Una de las principales conclusiones en estas reflexiones fue evidenciar que las condiciones de precariedad laboral, carestía de tiempo, y el apremio de otras necesidades de sobrevivencia dificultan y limitan la participación de las mujeres migradas y/o racializadas con respecto a las posibilidades de las mujeres autóctonas.

Por último, es necesario considerar que en el caso de las asociaciones mixtas, el reto no es sencillo. Se trata de construir relaciones horizontales partiendo de contextos estructuralmente desiguales. Una política que apueste por los cuidados pasa por reconocer las diferencias que atraviesan a las mujeres, y construir puentes para luchar juntas por una sociedad pos patriarcal.

Egindako lana ikusaraztea eta aitortzea: aldizkaria, batzarren eta ekintzen plangintza, diru-laguntzetan eta plataforma politikoetan parte hartzea.

- **Parte hartza hobeto planifikatzea.**

Gogoeta horien ondorio nagusietako lan prekaritatearen baldintzak agerian uztea izan zen. Horrekin batera, denboraren gabezia eta bizirauteko beste behar batzuk premiatzeak zaildu eta mugatu egiten dute emakume migratuen edota arrazializatuen parte hartza bertako emakumeekin alderatuz

Azkenik, kontuan hartu behar da elkartea mistoen kasuan erronka ez dela batere erraza. Horregatik, testuinguru desberdinatik abiatuta, harreman eta egitura horizontal bat eraikitza da helburu nagusia. Zaintzaren aldeko apustua egiteko, lehenik eta behin emakumeek bizi dituzten desberdintasunak aitorrtu behar dira zubiak eraitzeko, eta gizarte patriarkal baten alde elkarrekin borrokatzeko.

Feminista, activista en constante construcción en cuanto a la defensa de los derechos de las personas.

Reyna forma parte de EH FemistakNika, un grupo feminista de mujeres nicaragüenses que residen en Euskal Herria, comprometidas con la lucha por una Nicaragua libre, justa, democrática y feminista. Y también participa en la Red de Mujeres Racializadas de Euskal Herria. Desde estos espacios actúan de altavoces del movimiento feminista de Nicaragua realizando una constante labor de denuncia a través de las redes sociales.

REYNA TERCERO



Feminista, pertsonen eskubideen defentsan ikaste etengabean bizi den aktibista.

Reyna EH FemistakNika elkarteko kide da, Euskal Herriko bizi diren emakume nikaraguarren talde feminista. Nikaragua aske, justu, demokratiko eta feministaren aldeko borrokarekin konprometitutako elkartea da. Red de Mujeres Racializadas de Euskal Herria sarean ere parte hartzen du. Espazio horietatik Nikaraguako mugimendu feministaren bozgorailu gisa jarduten dute, eta etengabeko salaketa lana egiten dute sare sozialen bidez.

EH Nika surge en 2019, el encuentro de las mujeres “Nikas” en País Vasco se debía a diferentes razones, algunas salieron del país por motivos políticos relacionadas al gobierno represor de Ortega, otras experiencias se relacionaban más a razones económicas. Por otro lado, Reyna puntualiza que “las salidas no son iguales, algunas se realizan con meses de planificación, lo cual te permite organizar tus papeles, despedirte de tu gente, comer todo lo que más te gusta, etc. Pero en el caso de las salidas por persecución, estas son más duras y abruptas”.

EH Nika 2019an sortu zen. Euskal Herriko nika emakumeen topaketa hainbat arrazoirengatik izan zen: batzuk arrazoi politikoengatik irten behar izan ziren herrialdetik, Ortegaren gobernu zapaltailearekin zerikusia zutenak, eta beste asko arrazoi ekonomikoekin lotuta zeuden. Bestalde, Reynak zehaztu du irteerak ez direla berdinak izan beti, batzuk hilabeteetako plangintzarekin ere egiten direla, eta horrek aukera eskaintzen dizu zure paperak antolatzeko, zure jendeari agur esateko, gehien gustatzen zaizun hura jateko, etab. Baino jazarpenezko irteeren kasuan, gogoragoak eta malkartsuagoak dira irteerak,

Los antecedentes se sitúan en el movimiento feminista en Nicaragua, un movimiento rico en experiencias, pero empobrecido. En ese sentido, la necesidad primaria es sobrevivir, por tanto, el acceso a una terapia psicología para la mayoría de las mujeres en Nicaragua es muy difícil. Además, el Gobierno de Ortega ha perseguido al movimiento feminista, en Nicaragua no se reconoce el derecho al aborto y tampoco existe justicia para los casos de feminicidio.

De acuerdo a Reyna, en estas circunstancias, el cuidado a una misma, no ha sido prioridad: "siempre nos apasionamos y nos volcamos a las demandas latentes y nos dejamos a un lado". La organización no es sencilla, porque para dar algo a alguien, lo primero es estar bien una y a veces es necesario aceptar que necesitas ayuda. El mandato feminizado de darlo todo, de priorizar a otros, y no a nosotras mismas, es una rasgo fundante del patriarcado. En este sentido romper con esta lógica y anteponer el autocuidado es profundamente revolucionario.

En Euskal Herria, las Nikas estamos unidas por muchos dolores, por las tradiciones y la cultura, pero también la necesidad de volver a nuestro país. Nosotras –dice Reyna- estamos construyendo una red amorosa, desde el cariño, donde aprendamos a respetar los tiempos y procesos de cada una:

edo ihesaldiak hobe esanda.

Aurrekariak Nikaraguako mugimendu feministan kokatzen dira, esperientzian aberatsa baina pobretuko mugimenduan. Zentzu horretan, lehen beharra bizirautea da, beraz, oso zaila da Nikaraguako emakume gehienentzat terapia psikologiko bat eskuratzea. Gainera, Ortegaren gobernuak mugimendu feminista jazarri izan du bere agerpenetik bertatik, Nikaraguan ez da abortatzeko eskubiderik aitortzen eta feminizidio kasuetarako justiziariak ere ez dago.

Reynaren arabera, testuinguru horretan, norbere burua zaintza ez da lehentasuna izan: "Itsutu egiten gara eta gizarte eskaeren alde dema ematen dugu beti, eta gure gorputza alde batera uzten dugu". Antolakuntza ez da erraza, izan ere, norbaiti zerbait emateko, lehenik eta behin, ondo egon behar gara eta, batzuetan, laguntza behar duzula onartu behar da. Oso feminizatua dagoen kontzeptu hori, dugun guztia ematearena eta beste batzuk lehenetsiz, eta ez gu geu zaintza, patriarkatuaren emaitza da. Zentzu horretan, logika hori haustea eta autozainketa lehenestea guztiz iraultzailea da.

Reynaren hitzetan: "Euskal Herrian, minak, tradizioak eta kulturak lotu gaitu nika guztiei, baina baita gure herrira itzultzeko beharrak

"no podemos imponer nuestros dolores, pero si puedo desde el amor y la cercanía plantearle mi sentir, pero sin imposición"

Cuando iniciamos teníamos muchas aspiraciones como red: queríamos dar acompañamiento e información a las compañeras migradas, pero no hemos podido. Acá hay que trabajar, sobrevivir, no nos da el cuerpo. Esta es una importante reflexión, muchas veces en el mundo de las ideas queremos hacer muchas cosas, pero también hay condiciones materiales que te acotan, ser conscientes de ésto y no sembrar frustración, es una lección de autocuidado.

La ponente destaca que en Euskal Herria, el colectivo ha registrado experiencias que no se habían vivido nunca: estrés, depresión y tristeza. "La soledad a que una se enfrenta siendo migrada es dura. En mi caso, mi familia está acá, sin embargo me siento sola, porque estoy fuera de mi país. Mi lado profesional está en Nicaragua, allá era, ejercía como trabajadora social, acá soy una trabajadora de hogar".

El momento de la pandemia, fue de mucha vulnerabilidad, pero también mucha rabia.

A mí me habían prometido un contrato, según yo, la familia con

ere. Gu maitasun-sare bat eraikitzen ari gara, maitasunetik abiatuta, bakoitzaren denborak eta prozesuak errespetatzen ikasteko: ezin ditugu gure minak inposatu, baina bai ahal dudala maitasunetik eta hurbiltasunetik nire sentimendua planteatu, betiere inposaketarik gabe."

"Hasi ginenean, asmo asko genituen sare gisa: lagun migratuei laguntza eta informazioa eman nahi genien, baina ezin izan dugu. Hemen lan egin behar da bizirauteko, gorputzak ez digu denetarako ematen. Gogoeta garrantzitsua da hori, askotan ideien munduan gauza asko egin nahi izaten ditugu, baina badira baldintza materialak ere, mugatu egiten zaituztenak. Horretaz jabetzea eta frustrazioa ez ereitea, autozaintza lezio bat da."

Hizlariak azpimarratu du Euskal Herrian inoiz bizi izan ez dituen esperientziak izan dituela: estresa, depresioa eta tristura. "Emakume migratua izanda, aurre egin beharreko bakardadea oso gogorra da. Nire kasuan, nire familia hemen dago, baina hala ere bakarrik sentitzen naiz, nire herrialdetik kanpo nagoelako. Nire parte profesionala Nikaragua dago, gizarte langile gisa aritzen nintzen eta hemen, ordea, etxeko langile bat naiz".

Pandemiaren egoera zaurgarritasun handikoa izan zen, baina

la que trabajaba era la mejor familia, pero trabajaba más de 40 horas a la semana y cobraba 700 euros. En la cúspide del Covid, me despidieron. En ese momento solo sentía incertidumbre. Desde mi experiencia y la de muchas que tocamos fondo en pandemia, el lema de “quédate en casa” para muchas podría significar un espacio seguro, pero para quienes fuimos despedidas, para aquellas mujeres internas que la mandaron a sus casas significó evidenciar la vulnerabilidad.

Ante esta situación, se nos ocurrió hacer una caja de resistencia, de esta forma podíamos acuepar a nuestras compañeras y a otras que estaban en peores circunstancias. Pero, muchas no teníamos papeles, por lo tanto tampoco teníamos personalidad jurídica, esa fue nuestra primera limitación como organización. Ahí estaba la necesidad de cuidado, de apoyo, comprendimos que podíamos solas y nos aliamos con otras, esta experiencia nos sirvió para reaccionar, y también para romper con otras organizaciones que no nos representaban.

En conclusión, es necesario reconocer en qué momento podemos cuidar y en qué momento necesito que me cuiden, aprender a decir no, porque no puedo, responsabilizarnos de nuestra capacidad de hacer y cuidar sin ponernos en situaciones de vulnerabilidad.

baita amorru handikoa ere.

Niri kontratu bat hitzeman zidaten. Niretzat, lan egiten nuen familia familiarik onena zen, baina astean 40 ordu baino gehiago lan egiten nituen eta 700 euro kobratzen nituen bakarrik. Covidaren gailurrean, kaleratu egin ninduten. Une hartan zalantza besterik ez nuen sentitzen. Nire esperientzia hartuta eta pandemian hondoia jo genuen askoren esperientziatik abiatuta, “etxeen geratu” leloa askorentzat gune segurua izan liteke, baina ez ordea kaleratuak izan ginenentzat, etxera bidali zitzuzten etxeko langileentzat zaugarritasun egoera hori agerian uztea suposatu zuen.

Egoera horren aurrean, erresistentzia-kutxa bat egitea bururatu zitzagun eta, horrela, gure lankideak eta egoera okerragoan zeuden beste batzuk lagundu ahal izan genituen. Baina askok ez genituen paperik, beraz, ez genuen nortasun juridikorik, hori izan zen gure lehen muga erakunde gisa. Hor zegoen zaintzaren beharra, laguntzarena, bakarrik ezin genuela ulertu genuen eta beste batzuekin aliatu ginen. Esperientzia horrek erreakzionatzeko balio izan zigun, baita gurekin bat ez datozen beste erakunde batzuk alde batera uzteko ere.

Laburbilduz, zein unetan zaindu dezakegun eta zein unetan ni

Finalmente, para el colectivo, cuidarnos es el estar cerca de las compañeras para saber qué es lo que necesitan: "te puedo escuchar y comprender hasta un punto, pero somos muy distintas, por ello, necesitamos ejercitarn una comunicación reflexiva y assertiva, la empatía, no comparar (la manera en cómo reacciono, no tiene que ser la mediada para que la otra reaccione), practicar el perdón y la humildad, tenemos que actuar desde el respeto y el amor, desde la horizontalidad". Y en este caminar, una de las medidas a nivel individual es el proceso terapéutico, en el que, en este momento se encuentra la mayoría del colectivo.

Para cerrar esta mesa, se abrió un espacio de dialogo y retroalimentación entre las ponentes y las personas asistentes, a continuación se recuperan las principales conclusiones:

- Los procesos de migratorios son muy distintos, algunas han venido con la alfombra roja y otras en condiciones muy dolorosas. Es necesario reconocer y aceptar los privilegios con los que contamos y desde ahí acompañarnos, sabiendo que no somos iguales. Desde ahí, tenemos que aprender a reconocernos y aceptarnos para construir relaciones más honestas, justas y saludables.

zaintza behar dudan onartu behar dugu, ezetz eta ezin dudala esaten ikastea, jarduteko eta zaintzeko dugun gaitasunaz arduratu gure buruak zaurgarritasun egoeretan jarri gabe.

Azkenik, kolektiboarentzat, geure burua zaintza lankideengandik hurbil egotea da, zer behar duten jakiteko: "Entzun diezazuket eta puntu bateraino uler zitzaket, baina oso desberdinak gara. Horregatik, komunikazio gogoetatsu eta assertiboa landu behar dugu, enpatia, ez alderatu (nola erreakzionatzen dudan ezin da besteak erreakzionatzeko baldintza bat), barkamena eta apaltasuna praktikatu behar ditugu, errespetutik eta horizontaltasunetik abiatuta lan egin behar dugu". Eta bide horretan, egin beharreko neurrietako bat prozesu terapeutikoa da, une honetan kolektiboaren gehiengoa prozesu horretan bertan dagoena, alegría.

Solasaldi hori ixteko, hizlarien eta bertaratutako arteko elkarizketarako eta atzeraelikatzeko espazio bat sortu zen. Hona hemen ondorio nagusiak:

- Migrazio prozesuak zeharo desberdinak dira, batzuk alfonbra gorriarekin etorri dira eta beste batzuk ordea oso baldintza mingarriean. Ditugun pribilegioak aitortu eta onartu behar ditugu, eta hortik lagundi, berdinak ez

- Las redes de mujeres son esenciales para gestionar las emociones y salir de estados de dolor, rabia, tristeza, soledad, etc., es necesario transitar a un cuidado desde la empatía, el cariño, el amor.
- En cuanto a la práctica el cuidado y autocuidado, hay que visibilizar alternativas más allá de la terapia, por ejemplo , tener un espacio de bienestar, placer, de goce: "yo soy mi herramienta".
- Sobre los liderazgos, en algunas organizaciones guatemaltecas hay compañeras que tienen 20 años, con grandes cargas de trabajo y eso quema. Por ello hay que preguntarnos: cómo se renuevan los liderazgos. En nuestra organización renovamos los cargos cada dos años, esto es bueno para la salud psíquica y emocional.
- Cómo respondemos cuando no somos capaces de cuidar a nuestra compañera, o cuando una compañera quiere poner límites, pero el colectivo no lo reconoce. Es necesario reconocer que las organizaciones sociales y en particular las feministas no están ajenas a los ritmos y exigencias del capital, por ello poner el cuidado en el centro de la organización es una práctica revolucionaria.

garela jakinda. Hortik, elkar ezagutzen eta onartzen ikasi behar dugu, harreman zintzoagoak, bidezkoagoak eta osasun garriagoak eraikitzeko.

- Emakume sareak funtsezkoak dira emozioak kudeatzeko eta dolu, amorru, tristura eta bakardade egoeretatik irteteko. Enpatia, maitasuna eta amodioaz baliatu behar gara zaintzak funtzionatu dezaten.
- Zaintza eta autozainketari dagokionez, terapiaz haragoko doazen alternatibak ikusarazi behar dira; adibidez, ongizaterako, plazererako eta gozamenerako espazio bat izan behar dugu: «Ni neu naiz nire tresna».
- Lidergoei dagokienez, Guatemalako erakunde batzuetan 20 urteko lankideak daude, lan karga handia dutenak, eta horrek erre egiten du. Horregatik, geure buruari galdeitu behar diogu: nola berritzen dira lidergoak? Gure erakundean, esaterako, bi urtean behin berritzen ditugu karguak, eta hori osasun psikiko eta emozionalerako oso ona da.
- Nola erantzuten dugu gure laguna zaintzeko gai ez garenean, edo ikaskide batek mugak jarri nahi dituenean,

- Las mujeres mesoamericanas somos resultado de un proceso colonial, como consecuencia, los índices de pobreza, abandono y violencia (principalmente en la infancia), son resultado de un proceso histórico y social, por ello es necesario considerar terapias grupales.
- Cuando trabajamos con mujeres que han sido víctimas de violencia lo vemos como algo ajeno, sin embargo, muchas veces las mujeres que estamos organizadas somos sobrevivientes de violencia, pero no somos conscientes. La conciencia viene de apoco, reconociendo episodios de violencia propios pero que al compartirlos con mi familia descubro que mi madre también había sido violentada. “Hay que empezar con nosotras, a mí propio ritmo, cuando yo esté preparada, más allá de las políticas de la organización”.
- Las heridas y aquellos dolores que nos atraviesa son tan fuertes que las intentamos tapar y eso también nos impide escuchar a otras compañeras. Por ello es importante colectivizar nuestros dolores y preguntarnos: “¿qué hacemos con estos dolores?”. La raíz está en la familia, en las mujeres, “cuando yo soy consciente y reconozco las violencias que he vivido desde mi niñez”. Tenemos heridas

baina kolektiboak onartzen ez duenean. Gizarte erakundeak, eta bereziki erakunde feministak, kapitalaren erritmo eta eskakizunetatik kanko ez daudela onartu behar dugu; horregatik, zaintza erakundearen erdigunean jartzea praktika iraultzailea da.

- Erdialdeko Amerikako emakumeok prozesu kolonial baten emaitza gara eta, ondorioz, pobreziaaren, abandonuaren eta indarkeriaren indizeak (batez ere haurtzaroan) prozesu historiko eta sozial baten ondorioak dira. Horregatik, talde terapiak kontuan hartzea guztiz beharrezkoa da.
- Indarkeriaren biktima izan diren emakumeekin lan egiten dugunean, kanpoko zerbaitek bezala ikusten dugu baina, askotan, antolatuta gauden emakumeok indarkeriaren biktimak ere izan gara, nahiz eta ez jabetu. Kontzientzia apurka-apurka dator, geure indarkeriazko gertakariak aitortzean, eta nire familiarekin partekatzean, nire ama ere bortxatua izan zela jakiten dut. “Gure buruarekin hasi behar dugu, geure erritmoan, ni prest nagoenean, erakundearen politiketatik harago”.
- Askotan, gordeta ditugun zauriak eta minak hain dira gogorrak, estaltzen saiatzen garela eta, horrek, beste

que son tan fuertes que intentamos tapar. "Si las que yo he vivido han sido fuertes, no quiero ni imaginar las que vivieron mi madre o mi abuela".

- Desde mi lugar de indígena guatemalteca, la llegada a Europa de forma forzada. "Quiero compartir una perspectiva política del dolor. El dolor es parte intrínseca de la vida, es importante romper con la lógica binaria del sufrimiento, esta es una lógica colonial que nos han impuesto. "Venimos de territorios donde se nos han romantizado, el reto es desde nuestro lugar social: cómo vamos a asumir el dolor. Es necesario salir de la condición de víctima, porque somos sujetas protagonistas de nuestra historia. Somos nosotras la que estamos construyendo un alternativa civilizatoria a esta humanidad, poniendo la vida y su cuidado en el centro de la organización social".
- Reconocer nuestras heridas es reconocer que somos parte de una memoria colectiva atravesada por la violencia patriarcal es doloroso, pero necesario para sanar, porque nuestra sanación tiene que ser colectiva, porque: "sanado tú, sano yo". Los cuidados son por definición colectivos, por lo tanto tienen que estar presentes en nuestras organizaciones.

ikaskideei entzutea eta laguntzea eragozten digu. Horregatik, garrantzitsua da gure oinazeak kolektibizatzea eta honako galdera hau egitea: "Zer egiten dugu min hauekin?". Erroa familiar dago, emakumeetan, ni kontziente naizenean eta txikitatik bizi izan ditudan indarkeriak aitortzen ditudanean. Zauri gogorrak ditugu eta estaltzen saiatzen gara. "Nik bizi izan ditudanak indartsuak izan badira, ez ditut imajinatu ere egin nahi nire amak edo amonak bizi izan zitzatenak".

- Guatemalar indigena naizen lekutik, Europara behartuta iritsi nintzen. "Oinazearen ikuspegi politikoa partekatu nahi dut. Mina bizitzaren berezko zatia da, garrantzitsua da sufrimenduaren logika bitarra goitik behera haustea, ezarritako logika koloniala baita. Erromantizatu izan gaituzten lurralteetatik gatoz, erronka gure espazio sozialetik bertatik da: nola onartuko dugu bizi dugun min hori?. Biktima izaeratik irten beharra dago, gure historiareneko subjektu protagonistak garelako. Gu baikara gizarte honen alternatiba zibilizatzalea eraikitzen ari garenak, bizitza eta bere zaintza gizarte antolaketaren erdigunean jarritz".

- Gure zauriak aitortzea indarkeria patriarkalak zeharkatzen duen memoria kolektibo baten parte garela onartzea da. Mingarria da, baina guztiz beharrezko da sendatzeko, gure sendaketa kolektiboa izan behar baita, izan ere: “zu sendatuz, nire ere sendatuko naiz”. Zainketak, definizioz, kolektiboak dira eta, beraz, gure erakundeen funtsezko parte izan behar dute.

Taller

**PROPUESTAS DE CUIDADO
COLECTIVO NORTE-SUR DESDE LOS
FEMINISMOS COMUNITARIOS PARA
EL ACOMPAÑAMIENTO A PROCESOS
DE DEFENSA DEL TERRITORIO.**

Dinamiza:

Indígena K'iché, Guatemalteca, feminista comunitaria, defensora del territorio, gestora cultural, periodista comunitaria, cofundadora de mujeres en movimiento y festivales solidarios. Actualmente exiliada en EH.

LUCÍA IXCHÍU

Lucía invito a tejer un relato colectivo desde la relación Norte-Sur donde ocurren distintas dinámicas al mismo tiempo. Estamos

Tailerra

**LURRALDEAREN DEFENTSA
PROZESUETAN LAGUNTZEKO IPAR-
HEGO ZAINTZA KOLEKTIBORAKO
PROPOSAMENAK KOMUNITATE
FEMINISMOETATIK.**

Dinamizatzaileak:

K'iche indígena guatemalarra. Feminista komunitaria, lurrardearen defendatzailea, kultura kudeatzailea, kazetari komunitarioa, Mujeres en Movimiento eta Festivales Solidarios egitasmoen sortzaileetako bat. Gaur egun Euskal Herrian erebesteratua bizi da.

Lucíak, aldi berean dinamika ezberdinak bideratzen dituen Ipar-Hego harreman horretatik abiatuta, narrazio kolektibo bat sor-

en universos distintos pero que se entrelazan. El objetivo en este espacio es cuestionarnos: “*Cómo generamos puentes entre diversidades*”.

Una vez conformada la red, la consigna fue pensar y escribir en tarjetas **“qué cuidados que practicamos o pensamos para nosotras y para nuestros espacios de organización”**. Las respuestas fueron diversas:

- **Bailar, bailar juntas, sentir a la Otra.**
- **La meditación, me hace mucho bien.**
- **Dejar de hablar de trabajo en comidas.**
- **Bailar, tomarme un mojito, viajar.**
- **Llevar a Las compañeras y amigas de fiesta, bailar mucho**
- **Permitirme que la militancia no invada todos los espacios y momentos de la vida, apagar el celular, compartir espacios donde no se hable de trabajo, permitirme llorar. Abrazar y tocarnos, atender al cuerpo y escucharlo, somatizarnos más de lo que pensamos.**

tzena gonbidatu zituen bertaratutakoak. Unibertsio desberdinaren gaude, baina aldi berean elkarri lotuta ere. Espazio honen helburua geure buruak zalentzan jartzea da: “*Nola sor ditzakegu zubiak hainbeste aniztasunaren artean?*”

Behin taldea osatuta, ariketa hausnartztea eta txarteletan idaztea **“zer zaintza egiten edo pentsatzen ditugu guretzat eta gure antolaketa espazioentzat?”**. Erantzunak askotarikoak izan ziren:

- **Dantza egitea, denon artean dantza egitea, Besteak sentiaraztea.**
- **Meditazioak on egiten dit.**
- **Otorruetan lanaz hitz egiteari uztea.**
- **Dantzatu, mojito bat hartu, bidaiatu.**
- **Lagunak festara eramatea, asko dantzatzea.**
- **Militantziak bizitzako espazio eta une guztiak inbaditzen ez uztea, mugikorra itzaltzea, lanaz hitz egiten ez den espazioetan parte hartzea, negar egiteko aukera izatea. Besarkatzea eta ukitzea, gorputzari kasu egingea eta entzutea, uste baino gehiago somatizatzea.**

- Parar, frenar, respirar y sentir. Escucha activa, aprender de estos espacios.
- Decir que no, reconocer el cansancio y bajar el ritmo y reír.
- Me cuido y nos cuidamos, abrazar, comer juntas, acompañar, traer recuerdos como una parte de compartir viaje. Disculparnos, tomarnos fotos, motivar y apoyar para que se acceda a la universidad en mi país, salir de viaje juntas.
- Un día iba a ir a la oficina en sábado, pero me cuestioné y me compré un par de cervezas y fui a la playa, luego quedé con otra compañera del trabajo y hablamos de muchas cosas, algunas relacionadas con el trabajo y otras no, me sentí apoyada.
- Acuerparnos desde espacios de confianza, desde la ternura.
- Bailar, el abrazo .
- Escuchar el cuerpo y saber parar.

- Gelditu, frenatu, arnasa hartu eta sentitu. Entzute aktiboa, espazio horietatik ikastea.
- Ezetz esatea, nekea ezagutzea eta erritmoa jaistea eta barre egitea.
- Ni neu zaindu eta gu geu zaindu, besarkatu, elkarrekin bazkaldu, lagundu, oroitzapenak ekarri, bidaia partekatzea. Barkamena eskatu, argazkiak ateria, nire herrialdean unibertsitatera sartzeko motibatu eta lagundu, bidaian elkarrekin joatea.
- Egun batean, bulegora joan behar nuen larunbatean, baina zalantzan jarri eta garagardo pare bat erosi nituen eta hondartzara joan nintzen. Gero, beste lankide batekin geratu nintzen eta gauza askori buruz hitz egin genuen, batzuk lanarekin lotutakoak eta beste batzuk ez.
- Konfiantzazko espazioak baliatuz adostea, samurta-sunetik.
- Dantza, besarkada.
- Gorputza entzutea eta gelditzen jakitea.

La segunda pregunta invitó a pensar qué acciones podemos realizar entre mujeres migradas/racializadas y mujeres autóctonas, se compartió lo siguiente:

MUJER MIGRADAS/RACIALIZADAS

- Reconocer los privilegios.
- No juzgar, no jerarquizar nuestros dolores.
- Animar a otras a que participen.
- Respeto de la cultura, empatizar con el dolor que se ha sufrido desde este territorio, el agotamiento por pertenecer a un pueblo oprimido (el pueblo vasco).
- Ser más empáticas: ver a las mujeres como mujeres, quitarnos estereotipos.
- Respeto mutuo.

Bigarren galderarekin, emakume migratu/arrazializatuen eta bertako emakumeen artean zer-nolako ekintzak egin ditzake-gun hausnartzeko gonbita egin zuen, eta honako hau partekatu zen:

MIGRATUTAKO/ARRAZIALIZATUTAKO EMAKUMEAK

- Pribilegioak onartzea.
- Ez epaitzea, gure minak ez hierarkizatza.
- Beste batzuk parte hartzena gonbidatza.
- Kulturarekiko errespetua, lurralde honetatik jasan den minarekin enpatizatza, herri zapaldu baten (euskarria) kide izateagatik historian zehar pairatutako guztia.
- Enpatikoagoak izatea: emakumeak emakume gisa anitzematea, estereotipoak apurtza.
- Elkarrekiko errespetua.

MUJERES AUTÓCTONAS

- Escuchar a las que vienen y a las que están.
- Ser solidarias con ellas y para ellas, pero preguntando, para no asumir desde nuestra perspectiva.
- Generar espacios de encuentro.
- Denunciar las causas y formas de aprovechar nuestros privilegios y nuestra posición acá por ejemplo los estragos de las empresas transnacionales.
- Memoria frente a amnesia colonial, voluntad real.
- Cada una tenemos nuestra historia de vida, pasado de dolor, pero de resistencias, sujetas de lucha, no encasillarnos.
- Poner a disposición los recursos que ya se tienen: información, contactos.

BERTOKO EMAKUMEAK

- Datozenak eta bertan daudenak entzutea.
- Haiekin eta haiekiko solidarioak izatea, baina betiere galdetuz, gure ikuspegiak ez inposatuz.
- Topaguneak sortzea
- Gure pribilegioak eta hemen dugun posizioa aprobetxatzea arrazoia eta moduak salatzeko, esate baterako, empresa transnazionalek eragindako hondamenak.
- Amnesia kolonialaren aurrean, memoria; benetako bordondatea izatea.
- Bakotzak gure bizitzaren historia dugu, oinazez pasatua, baina erresistentzieta, borrokari lotuak, ez kaskartu.
- Eskura dauden baliabideak eskura jartzea: informazioa, kontaktuak...



Para finalizar el taller se abrió un espacio para compartir los sentires e impresiones generados por este espacio, a continuación algunas conclusiones:

- Me ha sorprendido este espacio, hoy se consiguió generar un diálogo desde el respeto mutuo.
- Nos queremos cerca, desde la alegría, el baile. Con respeto y ternura, hay que reconocer y ejercer otras formas de lidiar con el dolor, soltarlo es fundamental en la vida. Hay que soltar cosas que nos representan una carga; trabajos que no nos gustan, relaciones toxicas.
- Me voy contenta por estar con otras compañeras, tenemos que transitar de la culpa que cargan las compañeras blancas a la responsabilidad, necesitamos aliadas para deconstruir el entramado racista.

Tailerrari bukaera emateko, espacio honetan sortutako sentipe-nak eta iritziak partekatzeko tarte bat ireki zen, eta honakoak izan ziren ondorio nagusiak:

- Harritu egin nau espacio honek; gaur, elkarrenganako errespetutik abiatuta, solasaldi ederra sortzea lortu da.
- Gertu izan nahi dugu, alaitasunetik, dantzatik. Errespetuz eta samurtasunez, minari aurre egiteko beste modu batzuk ezagutu eta erabili behar dira, eta hori kanporatzea funtsezkoa izan behar da gure bizitzan. Karga bat suposatzen duten samak gainetik kendu behar dira; gustuko ez ditugun lanak, harreman toxikoak.
- Pozik nago beste lankide batzuekin egon izanagatik, lagun zuriek gainean daramaten erruduntasuna gainditu behar dugu eta erantzukizunak hartzen hasi, aliatuak behar ditugu egitura arrazista hau deseraikitzeo.

Panel

“REDES DE AFECTO PARA ENRIQUECER LOS MOVIMIENTOS SOCIALES”

Este panel fue presentada por:

Mahai-ingurua

“AFEKTU SAREAK MUGIMENDU SOZIALAK ABERASTEKO”

Mahai-inguru honen aurkezlea:

CONY CARRANZA CASTRO

Educadora popular feminista y antirracista. Especialista en metodologías emancipadoras, con experiencia en acompañamiento a mujeres trabajadoras de hogar y cuidado. Participa activamente en el Movimiento Feminista, siendo parte de la Asociación Mujeres del Mundo y el Colectivo Feminista Garaipen.



Arrazakeriaren aurkako herri heitztaile feminista. Metodología emantzipatzaleetan aditua da, etxeko eta zaintzako emakume langileak laguntzen esperientzia duena. Mugimendu Feministako kide aktiboa da, Mujeres del Mundo elkarteko eta Garaipen kolektibo feministako kide ere bada.

Cony nos remite a la etimología de afecto, nos invita a cuestionarnos: “qué significa el afecto”. El afecto refiere al acto de afectar, me afecta tu historia, tu vida. En ese momento, ya no soy indiferente, es un momento en que se reconoce a la Otra como

Cony afektuaren esparru etimologíara garamatza, eta gure buruari honakoa galdetzera: “Zer esan nahi du afektuak?”. Afektuak hunkitzeko ekintzari egiten dio erreferentzia, zure istorioa eta zure bizitzarekin bat egiteko. Une horretan, jada ez naiz axola-

un igual.

El afecto nos permite construir un nosotras, una comunidad, un colectivo que se organiza y que permite aliviar el dolor, el cansancio, la incertidumbre y la represión que viven los movimientos sociales, el afecto nos posibilita resistir. Para profundizar en este tema, nos acompañan dos compañeras defensoras mesoamericanas: Dalila Argueta y Seydi Irias.

gabea izango, une horretan aitortzen dugu Bestea berdina dela.

Afektuak aukera eskaintzen digu gu bat eraikitzeko, komunitate bat osatzeko, antolatuta dagoen kolektibo bat, gizarte mugimenduek bizi duten mina, nekea, ziurgabetasuna eta errepresioa gainditzeko aukera ematen duena, afektuak horri guztiari aurre egiteko aukera eskaintzen digu. Gai horretan sakontzeko, Erdialdeko Amerikako bi defendatzaile izan genituen: Dalila Argueta eta Seydi Irias.

CONSTRUIR COMUNIDAD EN CONTEXTOS DE REFUGIO Y DESPLAZAMIENTO POR CONFLICTO

KOMUNITATEA SORTUZ BABESLEKU ETA LEKUALDATZE BEHARTUEN EGOERETAN

DALILA ARGUETA (Guapinol-Honduras y Basoa- EuskalHerria)

Defensora hondureña, de la comunidad en resistencia de Guapinol.

Dalila se define defensora porque toda persona que defiende los derechos naturales o derechos de las personas somos defensoras, y activista porque cuando una persona que lleva el activismo dentro donde quiera que esté, sea en el exilio o en su propia tierra sigue apoyando otras luchas.



Defendatzaile hondurastarra, erresistentzian bizi den Guapinol komunitatekoa.

Dalilak defendatzaile gisa definitzen du bere burua, pertsonen eskubide naturalak edo eskubideak defendatzen dituen pertsona oro defendatzaile eta aktibista delako berez. Izan ere, aktibismoa bere baitan daraman edozein pertsona, erbestean edo bere lurrualdean bertan egonda ere, beste borroka batzuk babesten jarraituko duelako.

Para Dalila, su testimonio y de muchas compañeras representa la voz, las voces de los pueblos olvidados y, en este sentido, alzar la voz es un acto de resistencia. En su experiencia, la defensa del territorio no se elige, es algo a lo que se orilla cuando llegan las

Dalilaren ustez, bere eta kide askoren testigantzak isilarazitako herrien ahotsak irudikatzen ditu eta, zentzu horretan, ahotsa altxatzea erresistentzia ekintza bat da. Bere esperientzian, lurrualdearen defentsa ez da aukeratzen den zerbaiz, baizik eta enpre-

empresas trasnacionales, cuando comenzamos a ejercer nuestro derecho a elegir la vida y no la explotación de la naturaleza, a elegir la soberanía sobre nuestro cuerpo, es ahí cuando se incomoda a la sociedad machista o al gobierno neoliberal.

"Red de afectos es ese lugar donde nos sentimos encontradas en nuestras historias, donde reímos y lloramos en confianza, porque sanando tú, sanamos todas. Nuestros territorios se sostienen por la red de acompañamiento, esa red permite sostener la vida, y mirar la vida como prioridad".

En el exilio y como mujeres migrantes esa red se teje al compartir nuestro sentir-pensar, así vamos tejiendo un telar desde donde sostener la vida y tener ese rinconcito seguro, porque salir de ahí nos da miedo. La red se convierte en familia.

Cargamos con mucho dolor, abrir la herida de todas las violencias que vivimos es muy duro, solemos mentir, porque nos duele reconocer esa violencia. Pero vuelvo a la red, donde nos reconocemos en el hacer de otras mujeres: "Yo sobrevivo por las mujeres que se han quedado en el territorio, luchando, sosteniendo la vida".

Parte fundamental del cuidado es cuestionar y abandonar la

sa transnazionalen iritsierak bultzatutako jarrera bat. Bizitzaren aldeko eskubideak aldarrikatzen hasten garenean eta naturaren esplotazioaren kontra altxatzean, gure gorputzaren gaineko subiranotasuna aldarrikatzean, gizarte matxista eta gobernu neoliberalak deserozo sentitzen hasten dira.

"Gure bizitza istorioekin babestuak sentitzen garen tokia, konfiantzan barre eta negar egiten dugun lekua... hori da afektu sarea azken finean, zu zeu sendatzean denak sendatzen garelako. Gure lurrardeak laguntza sarearen bidez sostengatzen dira, eta sare horiek bizitza ahalbidetzen dute, eta bizitza lehentasun-tzat hartzea".

Erbestean, eta emakume migratzaile gisa, sare hori gure sentimen-pentsatze hori partekatzean ehuntzen da. Horrela, oihal handi bat ehuntzen dugu bizitzari eustea ahalbidetzen diguna eta gotorleku seguro hori sortzen dugu, hortik ateratzeak beldu-rra ematen baitigu. Sarea familia bilakatzen da azkenean.

Min handiz kargatzen gara eta bizi ditugun indarkeria guztien zauriak sendatzea oso gogorra da, gezurra esaten dugu indarkeria hori aitortzeak min ematen digulako. Baino afektu sarera itzultzen naiz, beste emakume batzuen eginbeharrekin elkar ezagutzen garen babesgune hartara: "Lurraldean geratu diren

culpa. Por ejemplo, “a un compañero lo han absuelto, por un lado lloro de la alegría, pero por otro no dejo de sentirme culpable porque yo estoy libre”. El camino es largo, pero el comienzo es observar estas emociones y no sumarnos culpa, de algo que no somos responsables.

Para mí, las redes y el amor me sostienen, me sostiene la conexión espiritual con la tierra con los ríos, con las ancestrales, donde no es necesario hablar, con una mirada nos decimos todo, con un abrazo: “no quiero estar en Europa y convertirme en alguien frío, porque yo soy hija del río, de la tierra.”

emakumeei esker biziraun ahal izan dut nik, borrokan eta bizi-tzari eusten.”

Guzti hau zalantzán jartzea eta errua alde batera uztea zaintza-ren funtsezko parte bat da. Adibidez, “lagun bat absolbitu egin dute; alde batetik, negar egiten dut pozaren pozez, baina, bestetik, errudun sentitzen naiz ni libre nagoelako”. Bidea luzea da, baina hasiera sentipen horiek aztertzea da, eta ez ordea errua, erantzule ez garen zerbaitengatik batez ere.

Nire kasuan, sareek eta maitasunak eusten naute, lurrarekiko lotura espiritualak eusten nau ibaiekin eta arbasoekin, hitz egitea beharrezkoa ez den horietan eta begirada soil batekin dena esaten diogu elkarri, besarkada batekin: “Ez dut Europan egon nahi eta pertsona hotz bat bihurtu nahi, ni ibaiaren eta lurraren alaba bainaiz”.

RELACIONES SORORAS ENTRE EL MOVIMIENTO FEMINISTA Y LOS COLECTIVOS POR LA DIVERSIDAD SEXUAL

MUGIMENDU FEMINISTA ETA ANIZTASUN SEXUALAREN ALDEKO KOLEKTIBOEN ARTEKO SORORITATE HARREMANAK

SEYDI IRIAS (Red Lésbica Cattrachas, Honduras)

Ingeniera en informática y defensora de los derechos LGTBIQ+ en Honduras



Políticamente vive con el rompimiento de la heteronorma y los mitos del imaginario colectivo. Como parte de la Red Lésbica Cattrachas integra el equipo del Observatorio de muertes violentas LGBTI. Cattrachas es una organización lésbica feminista dedicada a la defensoría de Derechos Humanos, especialmente de las personas LGBTI en Honduras. Se fundó en el año 2000 como respuesta al contexto de violencia ejercida hacia personas sexo-género diversas.

Informatika ingeniera eta LGTBIQ+ kolektiboaren es-kubideen defendatzailea

Politikoki, heteronormen eta imaginario kolektiboaren mitoen hausturarekin bizi da. Cattrachas sare lesbikoaren baitan, LGBTI kolektiboaren indarkeriazko heriotzen behatokiko taldean dago. Cattrachas erakunde lesbiko feminista da, eta Giza Eskubideen Defentsaren alde lan egiten du, batez ere Hondurasko LGBTI pertsonena. 2000. urtean sortu zen, askotariko sexu generoen aurkako indarkeria-ren testuinguruari erantzuna emateko.

En Honduras vivimos una profunda violencia, los crímenes contra las mujeres y las personas sexo-género diversas han aumentado

Hondurasen indarkeria egoera lazgarria bizi dugu, emakumeen eta sexu-género desberdineko pertsonen aurkako krimenak

do estrepitosamente. Desde la Red Lésbica Catrachas estamos dando una batalla para que estos crímenes de odio sean reconocidos como tales, además, los medios de comunicación alientan un clima de odio, y por otro lado, los feminicidios son impunes, no hay justicia: "los cuerpos de las mujeres en honduras, con los cuerpos más desechables."

Aunque en casi todo el mundo los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres son reconocidos como derechos humanos, en Honduras, el aborto no está legalizado, los derechos sexuales y reproductivos no están reconocidos. Esta situación nos coloca en una situación de vulnerabilidad.

Honduras es un territorio diverso, no solo en términos naturales, existimos una gran diversidad de mujeres: indígenas, garífunas, campesinas, lesbianas, estos colectivos, han sido los más golpeados por el modelo capitalista y patriarcal, pero también los que más han resistido, "las mujeres somos las más oprimidas, pero también somos las que más fuerte gritamos.". Debemos reconocer nuestras diferencias, pero debemos estar unidas, como mujeres hay que reconocer nuestra lucha y tejer alianzas: "darle prioridad a lo que nos une, no a lo que nos divide."

Dentro de un contexto de violencia social exacerbada, donde

izugarri ugaritu dira. Catrachas Sare Lesbikotik gorroto-krimen horiek halakotzat har eta epai daitzen borrokatzetan ari gara. Gainera, komunikabideek gorroto giroa pizten dute eta, horrekin batera, feminizazioak zigorrik gabe geratzen dira, ez dago inolako justiziariak: "Hondurasen, emakumeen gorputzak, erabili eta botatzeko gorputzak bilakatu dira".

Nahiz eta ia mundu osoan emakumeen sexu eta ugalketa eskubideak oinarrizko giza eskubidetza hartzen diren, Hondurasen abortua ez dago legeztatuta eta sexu eta ugalketa eskubideak ez daude aitortuta. Egoera horrek, zaurgarritasun egoeran jartzen gaitu.

Honduras lurrarde anitza da, eta ez soilik termino naturaletan, emakume anitzasun handia dago: indigenak, garifunak, nekazariak, lesbianak... kolektibo horiek dira, hain zuen, eredu kapitalista eta patriarkalak gehien kolpatu dituenak. Baina, aldi berean, gehien eutsi dutenak dira ere: emakumeak zapalduenak gara baina, era berean, indartsuen oihukatzen dugunak gara. Gure desberdintasunak onartu behar ditugu, baina elkartuta mantendu behar gara, emakume gisa gure borroka aldarrikatu eta aliantzak sortu behar ditugu: hau da, lehentasuna eman batzen gaituenari eta ez ordea banatzen gaituenari.

tu vida peligra de forma cotidiana, más en el caso de ser mujer y mujer lesbiana, el formar parte de una colectiva, en mi caso me salvó. En este espacio me puede formar para comprender la función social de la violencia sobre los cuerpos feminizados, el control y el disciplinamiento sobre nuestros cuerpos, pero también me permitió comprender la potencia de la ternura y el afecto que me brindó ese espacio.

Las redes entre mujeres, la capacidad de tejer puentes entre mujeres tan diversidades, con realidades tan diferentes es lo que nos permite sostenernos, tejiendo la red desde el respeto, la empatía, la comprensión y el amor. Esta es la red que nos permite enfrentar la violencia, el acecho cotidiano.

Gizarte indarkeria bortizeko testuinguru batean bizitzeak, non zure bizitza egunero arriskuan jartzen duzun, eta are gehiago emakume lesbiana baldin bazara, kolektibo bateko parte izateak, nire kasuan, salbatu egin ninduen. Espazio horretan, gorputz feminizatuen gaineko indarkeriak nolabaiteko funtzio soziala betetzen duela ulertu ahal izan nuen, gure gorputzen gaineko kontrola eta diziplina ulertzeko prestatu nintzen. Aldi berean, espazio horrek samurtasunaren eta maitasunaren indarra ulertzeko aukera ere eskaini zidan.

Emakumeen sareak eta hauek hain aniztasun handiko emakumeen arteko zubiak osatzeko gaitasunak, errealitate hain desberdinak izanik, elkarri eusteko aukera eskaintzen digu, errespetutik, enpatiatik, ulermenetik eta maitasunetik ehunduz. Sare honek indarkeriari aurre egiteko aukera ematen digu, egunerokotasunean bizi dugunaren zelatan.

CONCLUSIONES

La realización de este proyecto evidenció la falta y necesidad de espacios para la reflexión en torno al cuidado y el autocuidado en relación a los roles de género y la interseccionalidad. El intenso desahogo al que pudieron acceder algunas participantes devela que las duras condiciones de vida, particularmente en el caso de las mujeres migradas y más aún, en el caso de las defensoras del territorio condensan un frágil estado psico-emocional que es necesario atender y sanar.

Otro aspecto relevante que aportó este proceso fue visibilizar y socializar el autocuidado y los cuidados como una práctica política al interior de los colectivos. En este sentido, la principal reflexión parte de reconocer un proceso de sanación que es individual y a la vez colectiva: la violencia sistémica del heteropatriarcado debe ser sanada de forma colectiva.

Las diferencias entre las mujeres pueden ser o no una barrera. El movimiento feminista es amplio y diverso. Por ello, el reto de reconocer los privilegios mediante una revisión personal y colectiva es un tema pendiente: “los cuidados son un derecho y no un privilegio”.

Vivimos en sociedades cuyo sistema dominante genera y vali-

ONDORIOAK

Proiektu honek agerian utzi zituen zaintza eta autozainketaren inguruko genero-rolei eta interseksjonalitateari buruz hausnartzeko espazioen falta eta horien beharra. Parte hartziale batzuek bizi baldintza gogorrak dituzte, batez ere emakume migratuen kasuan eta are gehiago lurrealdearen defendatzailleen kasuan. Horrek, egoera psiko-emozional hauskorra eragiten dute, eta egoera hori artatu eta sendatu egin behar da.

Autozainketa eta zainketen beharra agerian uztea eta gizarteratzea prozesu oso honen beste ekarpen garrantzuenetako bat izan zen, kolektiboen barneko praktika politiko gisa. Zentzu horretan, hausnarketa nagusia indibiduala eta aldi berean kolektiboa den sendatze prozesu bat aitorzetzik abiatzen da: heteropatriarkatuaren indarkeria sistemikoa modu kolektiboan sendatu behar da.

Emakumeen arteko desberdintasunak oztopo izan daitezke edo ez, mugimendu feminista zabala eta askotarikoa da. Horregatik, azterketa pertsonal eta kolektibo baten bidez pribilegioak aitoratzea oraindik egitear dagoen erronka da: zaintza ez da pribilegioa bat, eskubide bat baizik.

Sistema hegemonikoak indarkeria, desberdintasunak eta arra-

da la violencia, las desigualdades, y el racismo. Históricamente, los cuerpos femeninos y feminizados están atravesados por un profundo dolor. Ante esto, la construcción de redes de afectos, desde el respeto, la empatía y el perdón, la humildad y el amor pueden potenciar y sostener la lucha por su emancipación.

zakeria sortzen eta balioztatzen dituen gizartean bizi gara. Historikoki, emakumeen gorputzak eta gorputz feminizatuak orban sakon batek zeharkatzen ditu. Horren aurrean, afektu sareak sortzea, errespetuan, enpatian, barkamenean, apaltasunean eta maitasunean oinarritutakoak, emantzipazioaren aldeko borroka indartu eta sostengatu dezakete.

**Agradecimiento especial a Mariana Morales, Flory Martínez
y Seydi Irias. Defensoras participantes de la Gira por la de-
fensa del territorio febrero 2022.**

Esker berezia Mariana Morales, Flory Martinez eta Seydi Iriasi.
2022eko otsaileko lurrardearen defentsaren aldeko biraren parte
hartzailaek.







lumaltik
HERRIAK



 **Bizkaia**
foru aldundia
diputación foral