



AUTODEFENSA, COMUNICACIÓN, CUERPOS Y SENTIRES

MUJERES DIVERSAS, FORTALECIENDO LA
CONCIENCIA, EL CUERPO Y LA COMUNICACIÓN
PARA ENFRENTAR LAS VIOLENCIAS COTIDIANAS

AUTODEFENSA , KOMUNIKAZIOA, KIDEGOAK ETA SENTIREAK

ASKOTARIKO EMAKUMEAK, KONTZIENTZIA,
GORPUTZA ETA KOMUNIKAZIOA INDARTUZ
EGUNEROKO INDARKERIEI AURRE EGITEKO



Este fanzine es el resultado del **diplomado sobre protección feminista y antirracista**, donde aprendimos que defenderse no es solo reaccionar ante una agresión, sino reconocer el valor de nuestros cuerpos, de nuestras historias y de nuestra rabia.

La autodefensa es una práctica política para cuidarnos y protegernos de las violencias que nos quieren tristes, enfermas, y divididas. En este proceso entendimos que el racismo y el patriarcado no operan por separado, y que nuestros cuerpos racializados, feminizados y disidentes han sido históricamente el centro de múltiples opresiones.

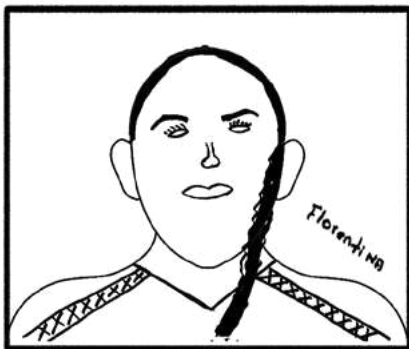
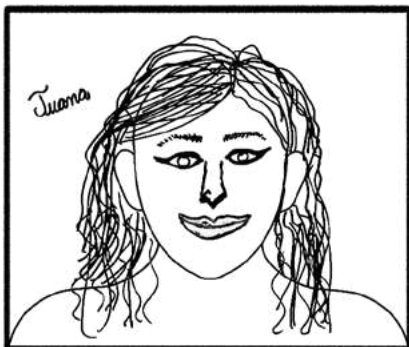
¡Aquí nuestra voz y nuestra fuerza colectiva!

Fanzine hau **babes feminista eta arrazakeriaren aurkako diplomatuaren** emaitza da, non ikasi genuen bere burua defendatzea ez dela soilik eraso baten aurrean erreakzionatzea, baizik eta gure gorputzen, gure istorioen eta gure amorraren balioa aitortzea.

Autodefentsa praktika politikoa da, triste, gaixo eta zatituta nahi gaituzten indarkerietatik zaintzeko eta babesteko. Prozesu horretan ulertu genuen arrazismoa eta patriarkatua ez direla bereizita aritzen, eta gure gorputz arrazializatuak, feminizatuak eta disidenteak zapalkuntza askoren gune izan direla historikoki.

Hemen gure ahotsa eta gure indar kolektiboa!

Fanzine honen sortzaileak:



Este fanzine ha sido creado por:





Gure ahotsa eta presentzia
espazio ez-seguruetan.

Nuestra voz y presencia en
espacios no seguros.





SOLICITAR FORMULARIOS DE RECLAMACIÓN



Indarkeria
digitalen
aurkako
babesa.



Protección
frente a
las violencias
digitales.

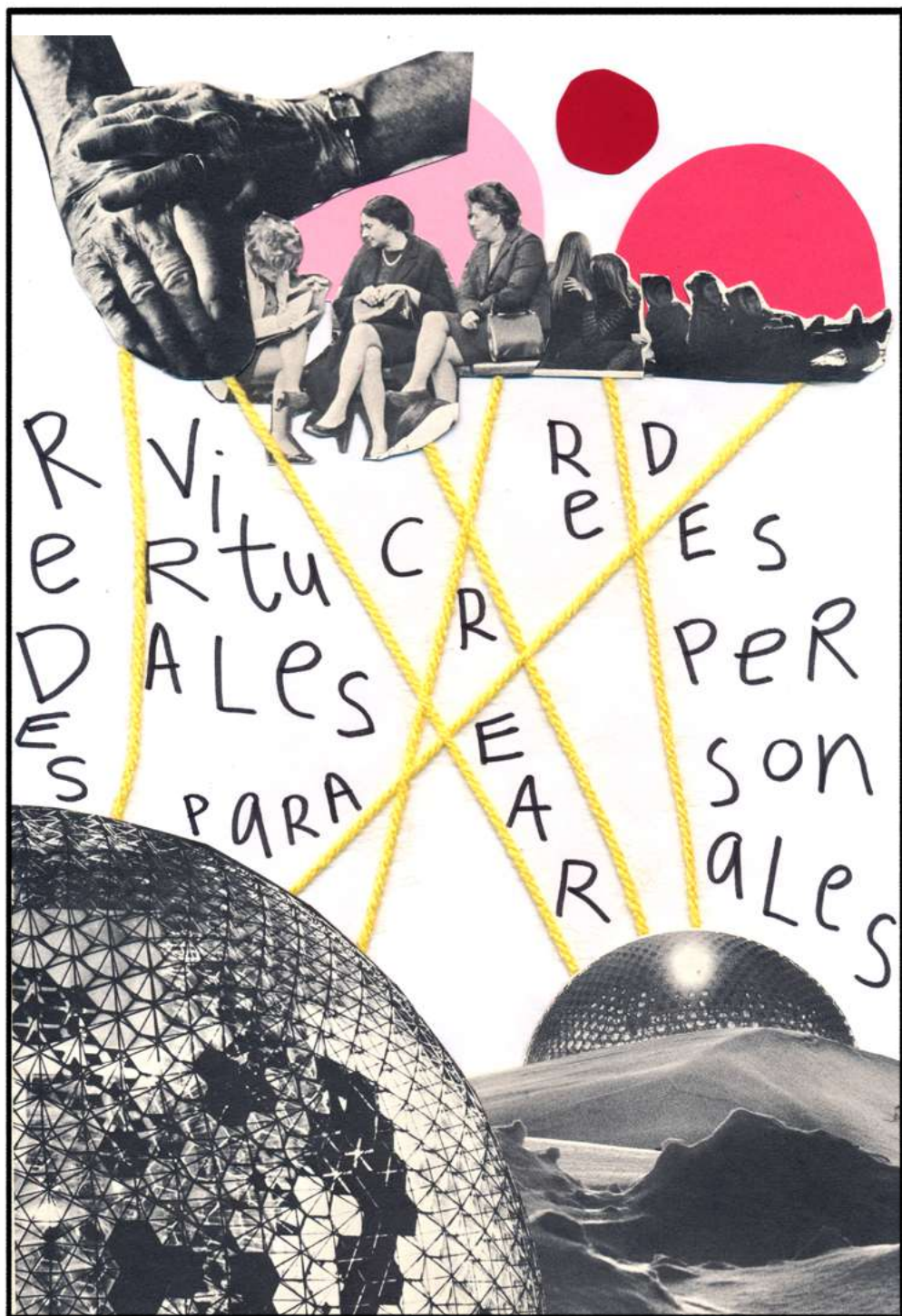
Ayuda



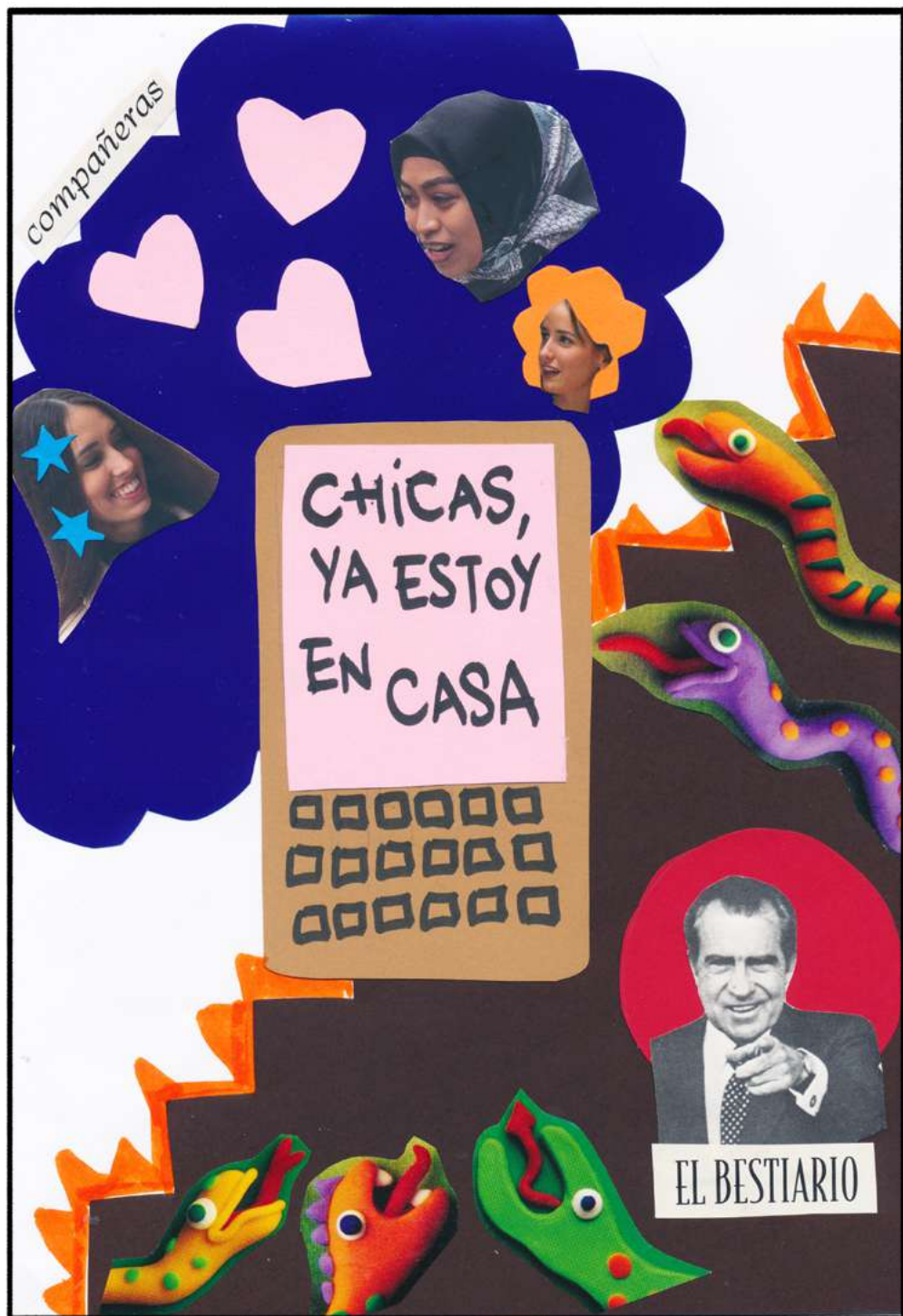
Señal universal.....

!! Esta es LA Señal de Ayuda !!

Sirve Para Pedir ayuda, Auxilio
Cuando te encuentres en una
situación de Riesgo.







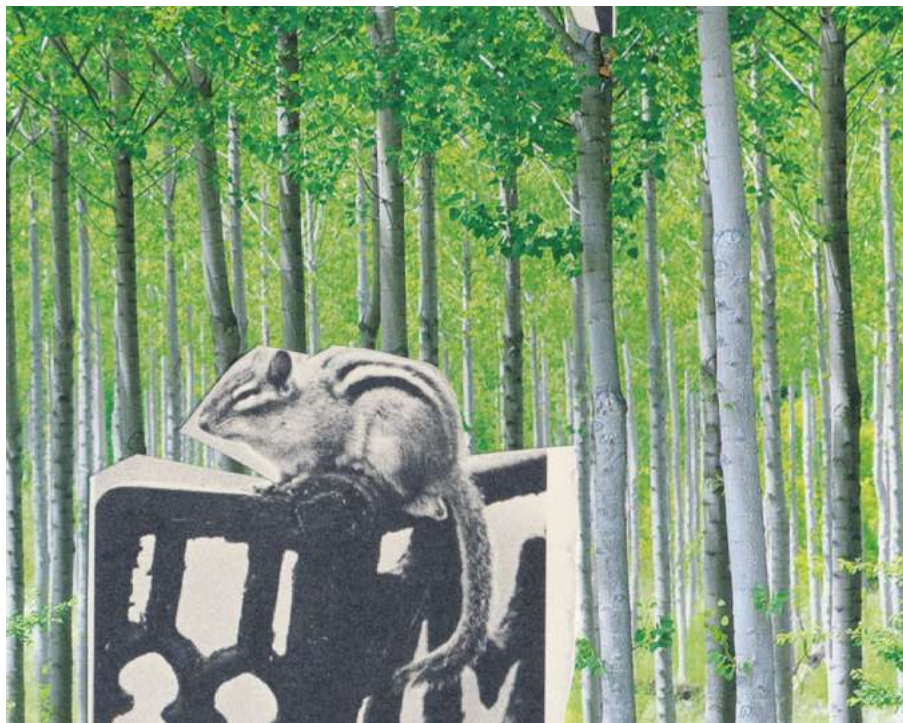
Cuidado colectivo.

Zaintza Kolektiboa.



Autoerregulazioa
eta ongizatea.

Autorregulación y
bienestar.



Abya Yala

naturaleza



la luna

la tierra

EUSKAL HERRIA



RITOS

PERVIVENCIAS

ECUADOR

Que quiero saber de donde vengo.
Que soy de mis ancestros.
Mi origen es la tierra de mis
abuelos. Ya sea árida, húmeda
o asfaltada.

Soy de esos cultivos, no.

Soy de esas calles estrechas, ruido
de motores y edificios, no.

Soy de altares y fuego, no.

Soy de sol y agua salada, no.

Soy de montaña, pastores y cabras, no.

Soy del viento que me lleva y me trae

Desierto,

playa,

Selva, sí.



Llevo el baile de mi linaje en la sangre,
Seguir su ritmo me empodera.

BIENVUE
A
BUKAYU



NO

↓
A

Y

U

D

A

• presionar

• juzgar

• cuestionar

• invadir

• interrumpir

• insistir

↑
SI

• respetar silencio,
llanto, risa

• transmitir paz,
paciencia

• sonreír, mirar

• abrazar

E

N

T

Z

U

N

!

maithasunet

contacto con la
naturaleza

