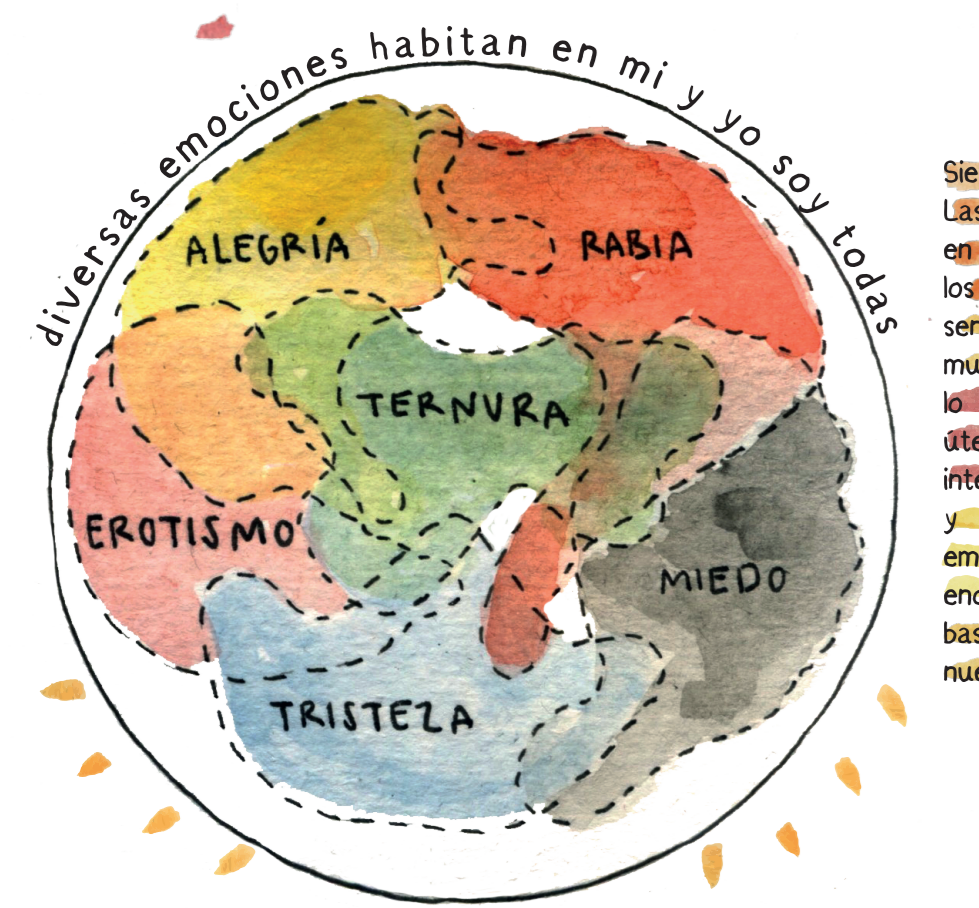


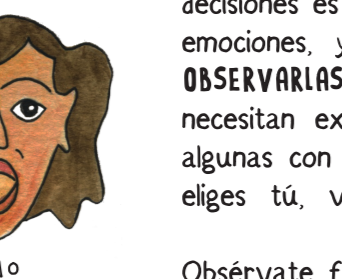
# EXPRESO MIS EMOCIONES



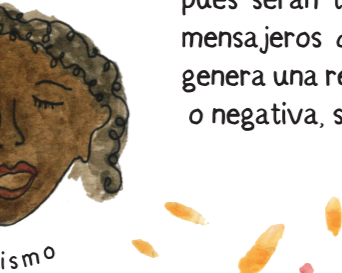
Siente al cuerpo que siente. Las emociones vienen incluidas en nuestra anatomía mamífera, los animales sienten, las personas sentimos y aprehendemos el mundo desde el momento en que lo sentimos. Las mujeres con útero sentimos en ciclos con intensidades lunares, hormonales y gestacionales. Bloquear las emociones es impedir el poder enorme que tenemos de sentir, base fundamental de todo nuestro desarrollo humano.



ternura



miedo



erotismo

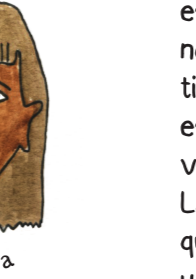
# Siento - Observo - Expreso

Somos un flujo constante de energía; bloquear, reprimir, ignorar emociones nos daña física y psicológicamente. Expresar lo que sientes ¡es sano! pero es bueno ir escogiendo qué, cómo, dónde y con quiénes expreso lo que honestamente siento. Para tomar estas decisiones es importante conocer cómo **EXPRESAS** las emociones, y para ello es necesario **SENTIRLAS** y **OBSERVARLAS** en tu cuerpo. Hay emociones que necesitan expresarse en soledad, otras en público, algunas con suavidad y otras intensamente; esto lo eliges tú, volviéndote autogestiva de tu mundo emocional.

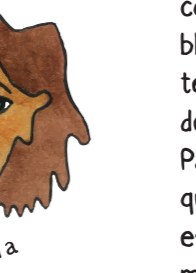
Obsérvate físicamente cuando sientes una emoción, pues serán tu cuerpo y tu respiración los más fieles mensajeros de lo que te pasa. Una emoción siempre genera una reacción física. Ninguna emoción es positiva o negativa, sólo son y permite que habiten en ti, todas.



rabia



tristeza



alegría

# MOVILIZO MIS MALESTARES

Cuando somos infantes bailamos y cantamos para poder comunicarnos. Ese flujo de energía interna es canalizado espontánea y genuinamente por el cuerpo: nos es natural. Pero a medida que pasa el tiempo algo cambia... ¿qué pasa con nuestra esencia libre hacia el movimiento y la vocalización?

Las costumbres culturales y la educación que recibimos reducen nuestra expresión a un lenguaje verbal que se queda corto para comunicar lo que sentimos. Esto nos lleva a bloquear necesidades físicas que nos terminan generando malestar, dolor, depresión, estrés, enfermedad. Para sanar, debemos hacernos cargo de lo que nos pasa y para esto es importante escuchar e identificar los pesares que carga mi cuerpo.



# Identifico - Comparto - Movilizo

Si movilizamos nuestro cuerpo, voz y respiración, encenderemos la hoguera de nuestro propio amor y goce, lo que nos permitirá descubrir el milagro de ser que somos, provocando así que nuestra conciencia conecte con un proceso de autoconocimiento. Merecemos relajarnos, desbloquear la mente, ganar vitalidad, sumar bienestar, reconciliarnos con el cuerpo, escucharnos, sonreír y sentirnos. Merecemos nutrirnos de la música, el movimiento, la expresión, la respiración consciente, la meditación, el canto, los trabajos de visualización y el ritual. Cuando **IDENTIFICO** y **COMPARTO** con otras mis malestares, estoy **MOVILIZANDO** mi salud. Soy libre de sentir y expresarme cuando estoy con mi tribu, en ese encuentro personal y colectivo, porque ¡si sana una, sanamos todas!

Cuando participamos de círculos de mujeres conectamos con nuestra espiritualidad y cuidamos juntas de nuestras vidas, brindándonos espacios armoniosos, alegres, amorosos y seguros.



# MI SALUD

# MI DERECHO

¿Dónde está el poder de sanar?  
¿Está en otros? ¿Está en mí?

Saber es poder y el poder de saber de ti misma, de tu cuerpo y tu salud, cambia la forma de vivir. Si accedemos a educación e información sobre nuestra salud, y la compartimos en y con nuestras comunidades, estamos haciendo mucho para mejorar las condiciones de vida básicas. Si somos plenas soberanas de nuestros cuerpos, seremos capaces de explorar y gozar nuestras cuerpos libremente, como de estar en desacuerdo frente a una desigualdad e injusticia, pudiendo exigir los cambios necesarios para nosotras y nuestras redes.



# Integro - Transito y Resignifico - Transformo

Habitamos un cuerpo con vulva, vagina y útero, el cual transita por eventos del ciclo de la vida que son parte de la naturaleza, ciclos de vida y muerte. Todos estos ciclos son saludables, entonces ¿por qué normalizamos el diagnóstico médico a un hecho que es natural y sano? Te invitamos a vivir o revivir aquellos momentos vitales, pero desde otra visión: desde el poder que tienes para resignificarlos y transformarlos. Activar tus decisiones conlleva una responsabilidad basada en el respeto y amor hacia una misma, mi entorno social, natural y espiritual. Decidir sobre tu vida sexual, reproductiva y no reproductiva comienza por ti. Porque conocemos el valor de la vida y de nuestros cuerpos, todas compartimos el derecho a elegir las condiciones en las cuales queremos vivir. **INTEGRAR** nuestra salud nos permite **TRANSITAR** por ella bajo la posibilidad de **RESIGNIFICARLA** y por ende **TRANSFORMAR** mi salud y la de mi entorno.

# ENCUENTROS PARA AUTOGESTIONAR LA SALUD



Un fanzine de Madre Nativa

# AUTOGESTIÓN DE LA SALUD



Autogestión en salud es cuidar de una misma, responsabilizarnos de nuestras cuerpos, entender que somos transformadoras del bienestar individual y colectivo. Revisaremos nuestra historia y cambiaremos las de otras, con el fin de librarnos de ser pacientes, usuarias, clientas de un sistema de salud impersonal y violento, para transformarnos en las sanadoras y las sanadas. Y como lo personal es político, resulta imperante formar comunidades para acompañarnos y volvernos espejo unas de las otras, reflejándonos y compartiendo procesos que nos permitirán sanar(nos) juntas.

# TIENES DERECHOS SEXUALES REPRODUCTIVOS Y NO REPRODUCTIVOS

- SALUD ES EL DERECHO DE CONOCER Y DISFRUTAR TU CUERPO.
- LIBERTAD, AUTONOMÍA, INTEGRIDAD Y SEGURIDAD DE TU CUERPO SEXUAL.
- PRIVACIDAD, EQUITAD, SATISFACCIÓN Y PLACER; EXPRESAR Y RELACIONARTE SEXUALMENTE CON LIBERTAD.
- DECIDIR Y PLANIFICAR TÚ REPRODUCCIÓN O NO REPRODUCCIÓN LIBRE Y RESPONSABLEMENTE.
- RECIBIR INFORMACIÓN BASADA EN LA CIENCIA Y EDUCACIÓN SEXUAL-AFECTIVA INTEGRAL DESDE LA INFANCIA. FACILITAR EL ACCESO A CUIDADOS Y MÉTODOS PREVENTIVOS SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE LA MÁS ALTA CALIDAD Y TECNOLOGÍA.
- GESTAR POR VOLUNTAD, PARIR CON DIGNIDAD, ANTICONCEPCIÓN PARA NO ABORTAR, DESPENALIZACIÓN DEL ABORTO PARA NO MORIR.



# ACEPTO MI CUERPO

Aceptarse y amarse una misma sería más fácil si nos enseñaran a construirnos juntas en vez de posicionarnos como rivales.

Nos llenamos de ideas erróneas sobre nuestro físico, dudando incluso de nuestras capacidades emocionales/intelectuales. Todos los cuerpos son diferentes; cada persona tiene una forma y un contexto que lleva marcada en su piel y alma. Somos un cuerpo externo, piel de distintos colores, texturas y formas, y somos un cuerpo interno, lleno de energía, vitalidad y pulso. Sólo tú reconoces, exploras y aceptas tu cuerpo a tu modo, tratando de liberarte de estereotipos estandarizados que sólo nos dañan el amor propio tan necesario para ser feliz.

Las herramientas de deconstrucción están a la mano de todas las que quieran re educarse para una nueva forma de **RECONOCER, EXPLORAR y ACEPTAR** nuestros cuerpos. Por aquí comienza la autogestión de tu salud.

# Reconozco - Exploro - Acepto

Mírate con cariño, nadie más te tocará así, sin los juicios de otros, otras, otros, desde la aventura de, por fin, conocerte entera y mejor que nadie.



# CONECTO CON MI FUERZA INTERIOR

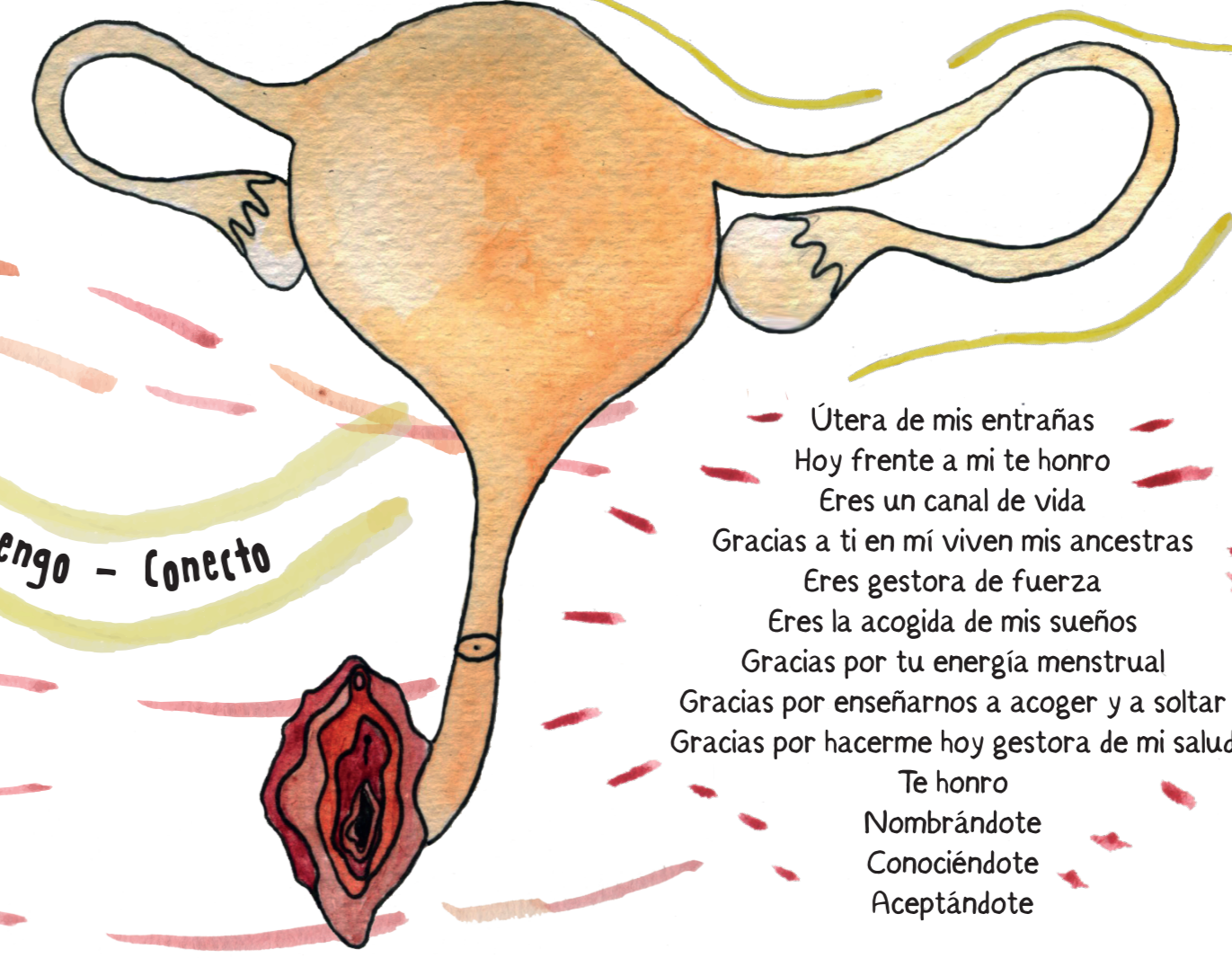
Descubrir tu pelvis es conectar con la fuerza de la matriz, el útero en sí es la energía creadora y cíclica de nuestro cuerpo. En la pelvis se gesta nuestra energía sexual y fuerza vital. Darle forma, escucharla, conocerla, es importante.

La pelvis es una cavidad que sostiene y protege órganos vitales de nuestra sexualidad, la vejiga, el útero con sus trompas y su vagina, y por posterior el recto. Su estrecha relación provoca que se afecten un órgano con otro. ¿Te pasa que antes o junto a tu menstruación tienes indigestión? ¿Has notado que al gestar las mujeres van más seguido al baño?

Todos estos órganos se encuentran sujetos por músculos, los llamados "piso pélvico" y su correcto reconocimiento nos permite a su vez tener comunicación con nuestros órganos.

**CONECTAR** con tu pelvis es **DESCUBRIR** y **CONTENER** toda la rica información y fortaleza que ella contiene. Enraíza tu pelvis reconociendo este espacio; en ti vive energía creadora del universo.

# Descubro - Contengo - Conecto



Útera de mis entrañas  
Hoy frente a mi te honro  
Eres un canal de vida  
Gracias a ti en mí viven mis ancestas  
Eres gestora de fuerza  
Eres la acogida de mis sueños  
Gracias por tu energía menstrual  
Gracias por enseñarnos a acoger y a soltar  
Gracias por hacerme hoy gestora de mi salud  
Te honro  
Nombrándote  
Conociéndote  
Aceptándote



**Equipo creativo**  
Idea Original: Karina Sepúlveda @karina\_sepulveda\_acevedo  
Contenidos: Equipo Madre Nativa @madrenativa  
Redacción y edición textos: Gabriela Espinosa @coliwilla  
Ilustración y Diseño: Magdalena Chiffelle A @magdalenachifada / maidachiffe@gmail.com  
Contáctanos: madrenativa.aricaxv@gmail.com

# Buen viaje compañeras, gracias por tus ideas

Inspiración  
Pabla Pérez San Martín  
Susan Bloch  
Boschetto  
Colectiva del Libro de Salud de las Mujeres de Boston  
Equipo de mujeres de ONG Madre Nativa  
Todas las mujeres con quienes compartimos en los talleres  
Y todas las mujeres/compañeras que han estado en nuestras vidas

