



# Encuentros para Autogestionar nuestra Salud



## ¿QUIÉNES SOMOS?

**Madre Nativa** es una ONG integrada por mujeres que trabajan en Arica-Chile, promoviendo y protegiendo los derechos sexuales y reproductivos femeninos. Nuestra labor apunta a fomentar el parto humanizado, gestión en consciencia de nuestra salud, gestaciones y crianzas respetuosas, además de impulsar y apoyar acciones de prevención, acompañamiento, reparación y visibilización de situaciones de violencia obstétrica en mujeres.

Gracias al Programa Contra Todas las Violencias de Fondo Alquimia, Madre Nativa puso en marcha el proyecto "Autogestión en Salud para Prevenir la Violencia Obstétrica", cuyo eje central consistió en ciclos de talleres para mujeres en Arica, entregando herramientas para la apropiación del cuerpo en los procesos de salud sexual, reproductiva y no reproductiva durante toda nuestra vida. Buscamos abrir espacios personales y colectivos para autoconocernos y autogestionar nuestra salud de manera integral (bienestar físico, psicológico y social), de modo autónomo (validando saberes) y en comunidad (reconociendo que sanar es político).

Cabe mencionar que los talleres y sus láminas educativas que hoy tienen en sus manos, se abordaron desde nuestra propia experiencia como mujeres con órganos sexuales femeninos pero defendemos que esta no es la única forma de vivir los cuerpos y las identidades. Creemos que los derechos no tienen género ni sexo, y no ha sido nuestra intención invisibilizar ni excluir otras experiencias. Invitamos a complementar esta información para que los contenidos sigan creciendo y permitan la inclusividad que como ONG esperamos ir construyendo en el tiempo.



## SI SANA UNA SANAMOS TODAS

**Autogestionar nuestra salud** es cuidar de una misma, responsabilizarnos de nuestras cuerpos, entender que somos transformadoras del bienestar individual y colectivo, que 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.

Volvemos activistas de nuestra propia salud es un paso importante para prevenir y disminuir las múltiples violencias hacia nosotras y hacia nuestras cuerpos; violencia gineco-obstetra que todas hemos vivido alguna vez en los centros de salud y que se enmarca en un tipo de violencia de género.

Es un cambio de mirada sobre nosotras mismas, es ponernos en primer lugar pero entendiendo que somos parte de un cuerpo colectivo, de un cuerpo que trasciende tiempo y espacio. Somos nuestras madres, abuelas y nuestras hijas, somos quienes cambiaremos el paradigma y caminaremos juntas hacia la deconstrucción de lo que nos han enseñado qué significa ser y autoperibirse mujer.

Estas láminas son una ofrenda para todas nosotras, una puerta de entrada, práctica y política, hacia este despertar. Deseamos que encuentres placer, satisfacción, crecimiento y plenitud. Confía en ti, eres la más idónea para adentrarte en tu universo particular, acompañada de quienes tú elijas y con las herramientas que tú vayas descubriendo, explorando y practicando. Las respuestas ya no están afuera, adentrémonos en nuestros saberes más profundos, que quizás nos han sido usurpados pero que hoy estamos recuperando a pasos agigantados.

¡Buen viaje, compañera!  
Gracias por sus ideas

## EQUIPO CREATIVO

- **Idea Original:**  
Karina Sepúlveda @poderdeparir
- **Contenidos:**  
Equipo Madre Nativa @madrenativa
- **Redacción y edición textos:**  
Gabriela Espinosa @coliwilla
- **Ilustración y Diseño:**  
Magdalena Chiffelle A.  
@magdalenachiffella  
maidachiffe@gmail.com

## Inspiraciones:

Pabla Pérez San Martín  
Susan Bloch  
Bosquetro  
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



Contáctanos:  
madrenativa.aricaxv@gmail.com





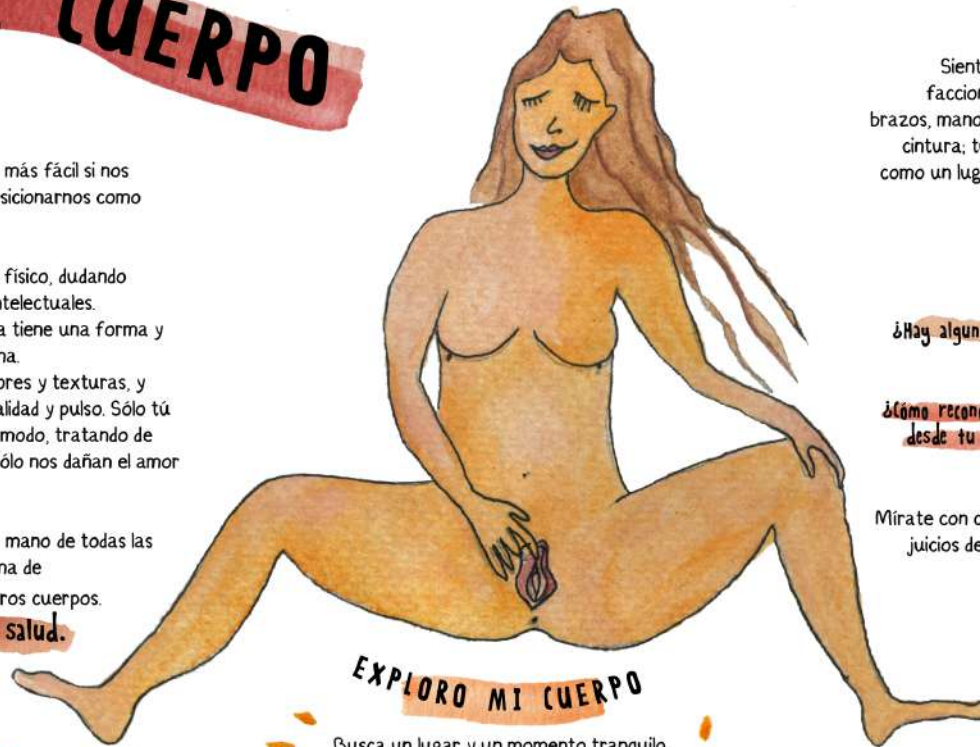
# ACEPTO MI CUERPO

## Taller 1

Aceptarse y amarse a una misma sería mucho 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 y texturas, 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.**



## EXPLORO MI CUERPO

Busca un lugar y un momento tranquilo.  
Pon alguna música, olor, luz de tu agrado.  
Deja los juicios y el pudor a un lado.  
Acuéstate sobre una superficie blanda y toma un espejo.  
Observa el área vulvar, sin tocarla, hasta que te sientas cómoda y te acostumbres a lo que estás viendo.  
Nunca hagas nada que te incomode o duela, pero no olvides que el cuerpo es normal, es tuyo y sólo tú defines los límites y los placeres de tu propio cuerpo.  
Deja que tus rodillas caigan a los lados, exponiendo el área vulvar.  
Si alguien más te está ayudando, pídele que tenga el espejo, si no, lo puedes agarrar con una mano y con la otra usar tus dedos para tocar y explorarte lentamente.  
Hazlo pausado, no hay prisa. Hazlo con calma y con amor.  
Ve nombrando las partes que vas tocando.  
Si quieres después, dibuja lo que viste, de modo ilustrativo o simbólico.  
También puedes hacerlo con otras zonas de tu cuerpo.

## RECONOZCO MI CUERPO

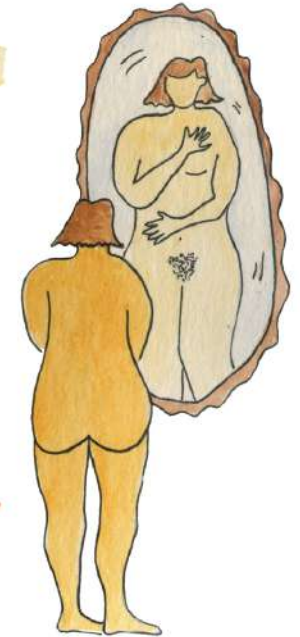
Siente cada parte de tu cuerpo, tu cara y facciones, cráneo, orejas, cuello y hombros, brazos, manos, dedos, codos, axilas, pechos, guata, cintura; tu espalda y caderas; percibe tu útero como un lugar calentito y de reposo; tus piernas, glúteos, rodillas, tobillos y pies.

¿Te gusta lo que tocas?

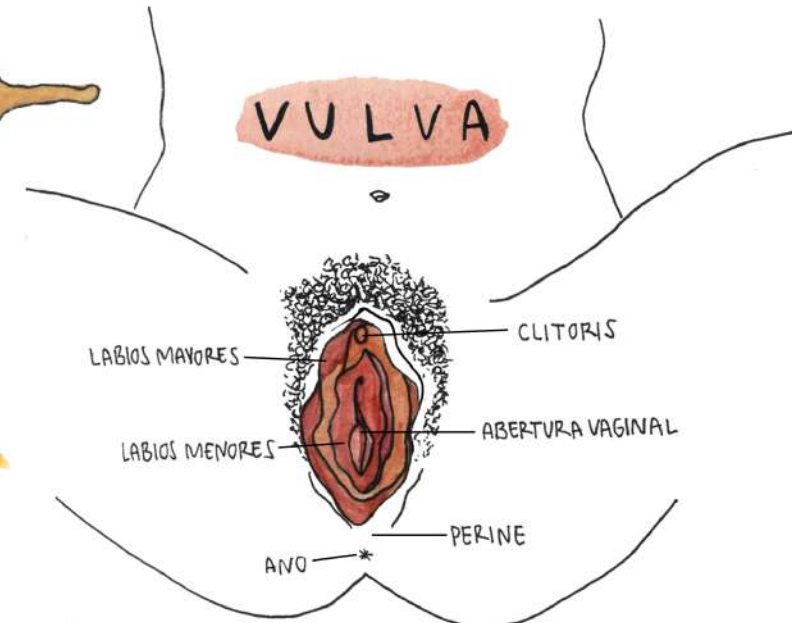
¿Hay alguna parte que te pesa, te incomoda, no te gusta?

¿Cómo reconoces tu cuerpo, desde tu subjetividad, desde tu experiencia, desde tu linaje, desde tu historia?

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



## VULVA





# CONECTO CON MI FUERZA INTERIOR

## CONTENGO MI FUERZA INTERIOR

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 control de nuestros órganos.

## Te compartimos posiciones técnicas de manejo del dolor y liberación de la pelvis.



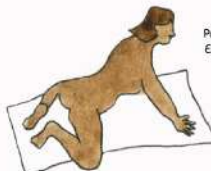
Posición Vaca  
Flexibilización de columna



Posición Gato  
Flexibilización de columna



Relajación musculatura  
puborectal y pubovaginal



Posición Mariposa  
Elongación inginal



Posición  
Cucillas



Elongación  
con piernas abiertas  
Estramiento de gato  
Liberación sacro ilíaca



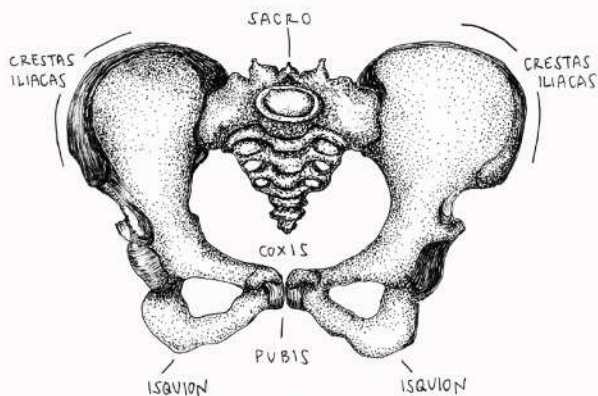
Posición Rebozo  
Compresión pélvica



Relajación pelvis  
y piso pélvico



Posición Musulmán  
Relajación kumbo sacro



## DESCUBRO MI FUERZA INTERIOR

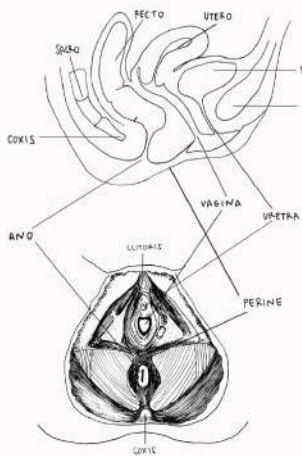
Descubrir tu pelvis es conectar con la fuerza de la matriz, el útero en sí es la energía creadora y cíclica de nuestro cuerpo. En la pelvis se gesta nuestra energía sexual y fuerza vital. Darle forma, escucharla, conocerla, es importante.

### Práctica de autoexploración:

De pie con tus manos a cada lado de la cintura, pon tus pulgares hacia atrás y los dedos por delante, toca ampliamente recorriendo esta zona en forma de media luna, mójate sobre tus caderas y siente su firmeza, estás son tus crestas ilíacas. Con tus dedos por delante sigue palpando la zona inguinal, su textura es blanda, continúa bajando hasta sentir duro o firme, palpa con ambas manos, es tu pubis, una zona sensible pero que no debe generar dolor. Luego, lleva una mano por detrás apoyando tu dedo anular entre tus glúteos y el canto de la mano sobre la parte baja de tu columna, aquí se encuentra tu sacro, unido a los huesos ilíacos que palpamos a cada lado. Sigue bajando tu dedo en dirección a tu ano y siente tu coxis. Por último siéntate sobre tus manos, y siente la presión de tu pelvis, estos son tus isquiones. Sigue la imagen superior para ir reconociendo las estructuras.

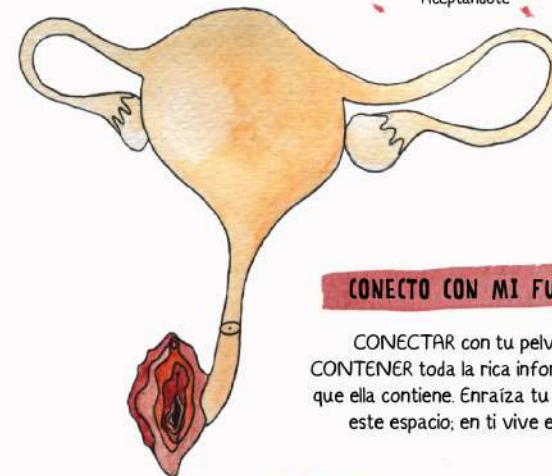
Con tus ojos cerrados y moviendo tus manos por todos estos puntos, aplica presión o masajea según lo sientas, imagina cada zona explorada.

¿Puedes imaginar qué tan profunda es?



## Taller 2

Útera de mis entrañas  
Hoy frente a mi te honro  
Eres un canal de vida  
Gracias a ti en mí viven mis ancestras  
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



## CONECTO CON MI FUERZA INTERIOR

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

### Autoexploración

Sentada sobre una silla o sobre tus talones, lleva tu dedo índice y anular sobre el periné, imagina que quieres tomar con tu vulva una uva y llevarla hacia tu coronilla, luego siente como relajas y sueltas, repite la contracción y relajación 10 veces; luego contrae y sostén la contracción por 5, 10 o 15 segundos. Manteniendo la contracción siente cómo tus genitales se irrigan, siente el calor que se genera en esa zona de tu cuerpo.

BIENVENIDA A TU PISO PÉLVICO.

Si al toser, estornudar, reír o saltar tienes pérdidas de orina involuntaria es importante reconocer tu piso pélvico y fortalecerlo. Cortar la salida de orina intermitente mientras orinas NO es un ejercicio de piso pélvico y podría ser dañino para tu control.



## SIENTO MIS EMOCIONES

Siente al cuerpo que siente. Las emociones vienen incluidas en nuestra anatomía mamífera, los animales sienten, los humanos sentimos y aprehendemos el mundo desde el momento en que lo sentimos. Las mujeres 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.

¿Cuál o cuáles han sido las emociones por las que transitas en el último tiempo?

### Autoexploración

La respiración consciente te permite equilibrar tus emociones. Respira cuando necesites dosificar cualquier emoción. Funciona intencionar tu inhalación y exhalación en tiempos: inhala en 4, exhala en 4; inhala en 8, exhala en 8, etc.

## ¿Cómo se expresan las emociones básicas en el cuerpo y en la respiración?

# EXPRESO MIS EMOCIONES



## Taller 3

Somos un flujo constante de energía; bloquear, reprimir, ignorar emociones nos daña física y psicológicamente. Por no querer dañar a otros, o no querer mostrarnos tal cual somos, nos dañamos a nosotras mismas. 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.

## OBSERVO MIS EMOCIONES

Obsérvate físicamente cuando sientes una emoción pues serán tu cuerpo y tu respiración los más fieles mensajeros de lo que te pasa. Una emoción que se expresa, o que calla, genera una reacción física a la que hay que poner atención para comprender nuestra emocionalidad propia, única y válida. Escucha cómo respira tu emoción en tu cuerpo, mira qué postura adquiere tu cuerpo. Ninguna emoción es positiva o negativa, sólo son y permite que habiten en ti, todas.

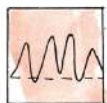
### Autoexploración:

Creo una bitácora emocional para registrar tus sensaciones y reacciones físicas ante una determinada emoción. Esto ordenará tu mapa emocional, y así reconocerás cómo se expresan las emociones en ti y en consecuencia, cómo enfrentarlas. Representa tus emociones, en formas, colores, texturas.

### ¿Cómo habitan en tu cuerpo?

### EROTISMO

Cuerpo se contrae y se relaja, movimiento curvo en las caderas y en la columna. Ojos semi cerrados, boca abierta.



Inhalación por nariz, exhalación por nariz y boca. Respiración sonora, gemidos.

Inhalación por nariz, exhalación por nariz y boca. Respiración sonora, gemidos.



### MIEDO

Cuerpo tenso que se pone alerta, estático o errático busca escapar. Con manos protege corazón, cara, sexo. Cuerpo inclinado hacia atrás y hombros subidos. Ojos y boca muy abiertos.



Respiración por boca y nariz, inconstante y errático, tiende al agudo y al grito.

### ALEGRÍA

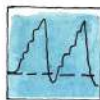
Cuerpo relajado, sin verticalidad, se sale de su eje, cabeza hacia atrás, sonrisa abierta. Tiende al salto y a mover brazos, y piernas espontáneamente.



Respiración por boca, inhalación larga y exhalación entrecortada con carcajadas.

### TRISTEZA

Respiración por nariz y boca. Inhalación entrecortada, exhalación larga.

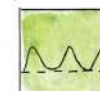


Cuerpo sin fuerza, tender al piso. Hombros, comisura de los labios y cejas caídos, mirada hacia el suelo.



### TERNURA

Cuerpo relajado, la cabeza se inclina hacia el lado, sonrisa leve con párpados semi caídos, pestañeo lento, manos que quieren acariciar.



Inhalación por nariz, exhalación por nariz y boca. Respiración sonora, gemidos.



### RABIA

Músculos contraídos. Cuerpo y mentón inclinado hacia delante, queriendo avanzar, golpear. Mirada fija a un punto. Puños, mandíbula, boca y ceño apretados.



Respiración por nariz, inhalaciones y exhalaciones profundas, sonoras.





# MOVILIZO MIS MALESTARES

Taller 4

## IDENTIFICO MIS MALESTARES

Cuando somos infantes bailamos y cantamos para poder expresar nuestras emociones. Ese flujo de energía interna es expresado espontánea y genuinamente: **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 canalizar y expresar 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.

### Autoexploración

Frente a un espejo, mirate a los ojos, respira profundamente y pregúntate qué te hace sentir mal a nivel físico, mental y/o emocional. La escritura, el dibujo, los mapas subjetivos personales resultan útil. Toma lápiz y papel.



## COMPARTO MIS MALESTARES

¡Si sana una, sanamos todas! Lo personal es político, formemos comunidades para acompañarnos y volvernos espejo unas de otras, reflejándonos y compartiendo procesos para juntas sanar(nos).

Agrupadas en tribu es gozoso, poderoso y con mayor contención. Promovemos los círculos de mujeres y más aún si son Círculos de Infinito Movimiento\*, ya que movernos y expresarnos espontáneamente contribuye notablemente a enfrentar los malestares físicos, psicológicos e incluso sociales, vuelve al cuerpo más sensible, resistente, se modifican las emociones, los pensamientos y conectamos con la espiritualidad. En estos compartires nos escuchamos, offrendemos emociones y saberes, danzamos, jugamos, cantamos; nos expresamos en colectiva, fortaleciendo confianzas, reconociendo a nuestras pares con sus formas, sentires y acciones propias; cuidamos juntas nuestras vidas brindándonos espacios armoniosos, alegres, amorosos y seguros.

## MOVILIZO MIS MALESTARES

Para descargar tensión, aflojar bloqueos, descontracturar zonas del cuerpo, descansar la mente, sumar bienestar y autoestima, reconciliarnos con el cuerpo, parar, respirar, escucharnos, ganar vitalidad: moviliza tu cuerpo, tu voz y tu respiración. Moviliza tu conciencia corporal, que es reconocer nuestro cuerpo en su totalidad para que se transforme en una puerta de ingreso al autoconocimiento. Nútrete de la música, del movimiento, de la expresión, la respiración consciente, la concentración plena, la meditación, el canto, los trabajos de visualización y el ritual. No niegues los sentimientos que emanan de este encuentro personal y colectivo: eres libre de llorar, gritar, cantar y por supuesto danzar.



### Autogestión:

Crea tu círculo de mujeres. Moviliza estos círculos, permite que los cuerpos hablen tanto como las palabras.

Cuando IDENTIFICO y COMPARTO con otras mis malestares, estoy MOVILIZANDO mi salud.

Encuentra tus formas y las de tu círculo de mujeres para movilizar su bienestar, su felicidad.







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

# MI SALUD, MI DERECHO



## TRANSFORMO MI SALUD

### INTEGRO MI SALUD

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 y/o injusticia, pudiendo exigir los cambios necesarios para nosotras y nuestras redes.

¿cómo fue tu primera menstruación?  
¿te contaron que perteneces a una tribu de mujeres cíclicas?

### MENARQUIA

### MENSTRUACIÓN

¿cómo le llamas a tu menstruación?  
¿es un momento de indisposición física?  
¿descubriste los secretos y el poder que contiene el sangrado?

### SEXUALIDAD

¿cuándo descubriste tu sexualidad?  
¿cuánto influye tu apariencia en el disfrute de tu cuerpo?  
¿descubriste tu placer sexual?

### NACER

### MORIR

¿cuánto sabes sobre la menopausia?  
¿te gustaría vivirlo como una segunda primavera?

### PLENOPAUSIA

### CLIMATERIO

¿le preguntaste a tu madre o abuela como fue?  
¿te gustaría transitar ese momento rodeada de mujeres que quieran honrarte?

### MADURAR

¿pensaste que ibas a envejecer?  
¿con quiénes te vas a rodear cuando envejezcas?

¿viste alguna vez un parto?  
¿cómo te gustaría que fuera tu parto?  
¿sientes el poder de parir?

### PARIR

### ABORTAR

¿conoces alguna experiencia de aborto?  
¿imaginas cómo sería decidir libremente?

INTEGRAR nuestra salud nos permite TRANSITAR por ella bajo la posibilidad de RESIGNIFICARLA y por ende TRANSFORMAR mi salud y la de mi entorno.

### TRANSITO Y RESIGNIFICO MI SALUD



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.

### TIENES DERECHOS SEXUALES, REPRODUCTIVOS Y NO REPRODUCTIVOS

SALUD ES EL DERECHO DE DISFRUTAR Y CONOCER TU CUERPO

LIBERTAD SEXUAL, AUTONOMÍA, INTEGRIDAD Y SEGURIDAD DE TU CUERPO SEXUAL.

PRIVACIDAD, EQUITAD, SATISFACCIÓN Y PLENER; 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 PARA NO MORIR.

