



Cuadernillo

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD

por Madre Nativa

¿QUIENES SOMOS?

Madre Nativa es una ONG integrada por mujeres que trabajan en Arica-Chile, promoviendo y protegiendo los derechos sexuales, reproductivos y no reproductivos femeninos. Nuestra labor apunta a fomentar la autogestión de nuestra salud, el parto humanizado, gestaciones y crianzas respetuosas, además de impulsar y apoyar acciones de prevención, acompañamiento, reparación y visibilización de situaciones de violencia gineco-obstétrica en mujeres.



Madre
nativa

ONG -ARICA



¿POR QUÉ AUTOGESTIONAR NUESTRA SALUD?

Volvernos activistas de nuestra propia salud es un paso importante para prevenir y disminuir las múltiples violencias hacia nosotras y hacia nuestras cuerpos; es común recibir violencia gineco-obstetra en los centros de salud y esta se enmarca en un tipo de violencia de género. La forma de prevenir estos abusos está en el autoconocimiento y la responsabilidad que ejercemos sobre nuestras cuerpos, identificando mejor que nadie lo que nosotras sentimos, cómo y cuándo lo sentimos y descubrir posibles prácticas y cuidados para nuestra sanación.

Te invitamos a este viaje, juntas.



Este cuadernillo es una ofrenda para todas nosotras, una puerta de entrada, práctica y política, hacia un despertar. Deseamos que encuentres placer, satisfacción, crecimiento y plenitud. Confía en ti, eres la más idónea para profundizar en tu universo particular y tus aguas misteriosas, 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 ancestrales, que quizás nos han sido usurpados pero que hoy estamos recuperando a pasos agigantados.

¡Buen viaje, compañera! Gracias por sus ideas.




PRACTICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

CREA TU PROPIA NARRATIVA,

VISUALIZA TUS PROPÓSITOS

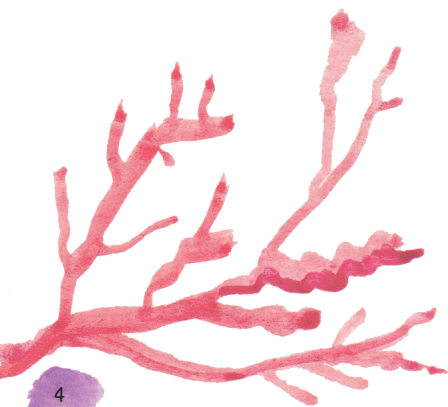
IMAGINA TU TRANSFORMACIÓN



Hazte una carta a tí misma, expresa
¿qué buscas encontrar en tí durante este viaje de autogestión
de tu salud?
¿en qué mujer te quieres convertir una vez finalizado el ciclo?



REGISTRA TU EXPERIENCIA





RECONOZCO MI CUERPO

Siente con las yemas de tus dedos por sobre tu piel o siente desde el interior de tu cuerpo, visualizando, imaginando, sintiendo.

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

AUTOREGISTRO

¿Qué sensaciones aparecen
al sentir tu cuerpo?
¿Hay alguna parte que te
pesa, te incomoda, no te
gusta? ¿Qué habita ahí?
¿Cómo reconoces tu cuerpo,
desde tu subjetividad, desde
tu experiencia, desde
tu linaje, desde tu historia?

EXPLORO MI CUERPO, ACEPTO MI CUERPO

Busca un lugar y un momento tranquilo.

Pon alguna música, fragancia, luz y temperatura de tu agrado.

Deja los juicios y el pudor a un lado.

Acuéstate sobre una superficie blanda y toma un espejo.

Deja que tus rodillas caigan a los lados, exponiendo el área vulvar.

Observa esta zona, 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.

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.

Cada lugar que tocas genera distintas sensibilidades.

Ve nombrando las partes que vas tocando.

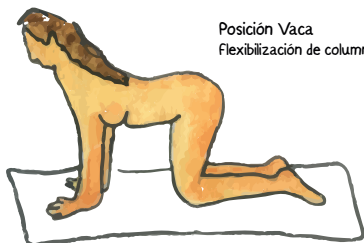
Después, si deseas, dibuja lo que viste, de modo ilustrativo o simbólico.

Puedes hacer esta exploración con otras zonas de tu cuerpo.



POSTURAS PARA GESTIONAR EL DOLOR

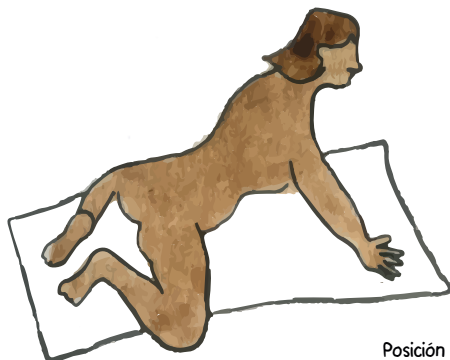
El dolor es una señal, un mensaje con información relevante para nuestra salud. Presta atención y detente en ese dolor, **¿qué te quiere mostrar?** Si sientes dolor puedes explorar las siguientes posturas que facilitan la escucha del cuerpo y la gestión del dolor.



Posición Vaca
Flexibilización de columna



Posición Gato
Flexibilización de columna



Posición Mariposa
Elongación inginal



Elongación
con piernas abiertas



Relajación musculatura
puborectal y pubovaginal

AUTOREGISTRO

¿Cómo te sentiste?

Registra sensaciones relevantes para tu autoconocimiento.

POSTURAS PARA GESTIONAR EL DOLOR

Posición
Cucillas



con apoyo de
sacro

Posición Rebozo
Compresión pélvica



Relajación pelvis
y piso pélvico

Estiramiento de gato
Liberación sacro iliaca



Posición Musulmán
Relajación lumbo sacro

AUTOREGISTRO

¿Cómo te sentiste?

Registra sensaciones relevantes para ti.

CONECTO CON MI FUERZA INTERIOR

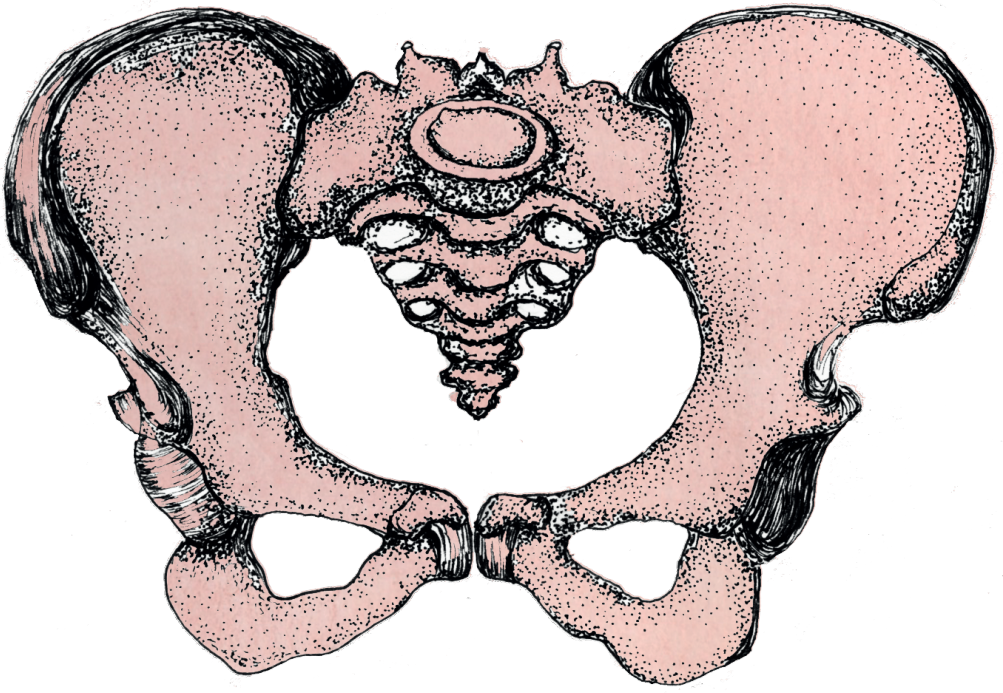
EJERCICIO DE AUTOEXPLORACIÓN

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; siéntate sobre tus caderas y siente su firmeza, por la parte superior, identifica tus crestas iliacas. 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 iliacos que palpamos a cada lado. Sigue bajando tu dedo en dirección a tu ano y siente tu coxis. Ahora, siéntate sobre tus manos, y siente la presión de tu pelvis, estos son tus isquiones. Sigue la imagen de la página siguiente para ir reconociendo esta estructura.

Con tus ojos cerrados y moviendo tus manos por todos estos recovecos que recorrimos, aplica presión o masajea según lo sientas. Imagina cada zona explorada, intenta dimensionar sus cavidades, profundidades y conexiones. ¡Es un armazón perfecto!





GESTIONO MIS EMOCIONES



SIENTO - OBSERVO - EXPRESO

EJERCICIO DE 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.

BITÁCORA EMOCIONAL

¿Cómo se expresan las emociones en el cuerpo? ¿Cómo se respiran las emociones? Crea 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 tí, y en consecuencia, podrás revisar cómo gestionarlas desde el manejo consciente de tu cuerpo y de tu respiración.

Representa tus emociones libremente, en formas, colores, texturas, palabras.

¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué emociones estuvieron presentes hoy? ¿Alguna emoción está más presente que otra? ¿Hubo mucha fluctuación emocional? ¿Cómo se expresaron estas emociones en tu cuerpo?

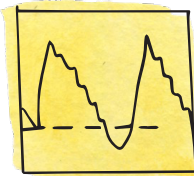
Te compartimos cómo se expresan ciertas emociones en el cuerpo y en la respiración de humanos y animales.

Esta información la sistematizó Susana Bloch en su libro “El alba de las emociones”.

Tómalo como una guía para ejercitar la **auto-observación** de cómo se expresan determinadas emociones en tu cuerpo físico.

ALEGRÍA

Cuerpo relajado, se sale de la verticalidad y de su eje, cabeza hacia atrás y hacia delante, sonrisa grande y abierta. Tiende al salto, y a brazos y piernas que se mueven espontáneamente.



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



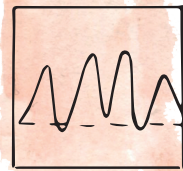
REGISTRO PERSONAL

¿cómo se expresa la Alegría en tu cuerpo y respiración?



EROTISMO

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

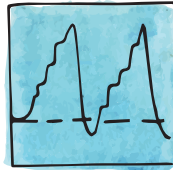


Inhalación por nariz, exhalación por nariz y boca. Respiración sonora, gemidos.

REGISTRO PERSONAL

¿Cómo se expresa el Erotismo en tu cuerpo y respiración?

TRISTEZA



Respiración
por nariz y
boca.

Inhalación
entrecortada,
exhalación
larga.

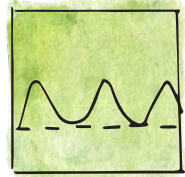
Cuerpo sin fuerza, tiende al piso. Hombros,
comisura de los labios y cejas caídas,
mirada hacia el suelo, cabizbaja.



¿Cómo se expresa la Tristeza en tu cuerpo y respiración?

TERNURA

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



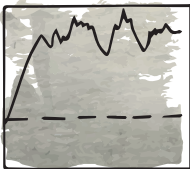
Respiración por nariz, profunda y tranquila.

¿cómo se expresa la Ternura en tu cuerpo y respiración?

MIEDO

Cuerpo en tensión y alerta, puede paralizarse o volverse errático buscando escapar. Con manos protege corazón, cara o 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.



REGISTRO PERSONAL

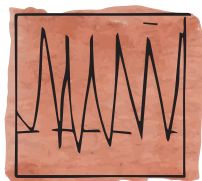
¿Cómo se expresa el Miedo en tu cuerpo y respiración?

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.



REGISTRO PERSONAL

¿Cómo se expresa la Rabia en tu cuerpo y respiración?



**MOVILIZO MIS MALESTARES
IDENTIFICO - COMPARTO - MOVILIZO**

EJERCICIO DE AUTOEXPLORACIÓN

Frente a un espejo, mírate 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. Escribe, dibuja, colorea, crea libremente

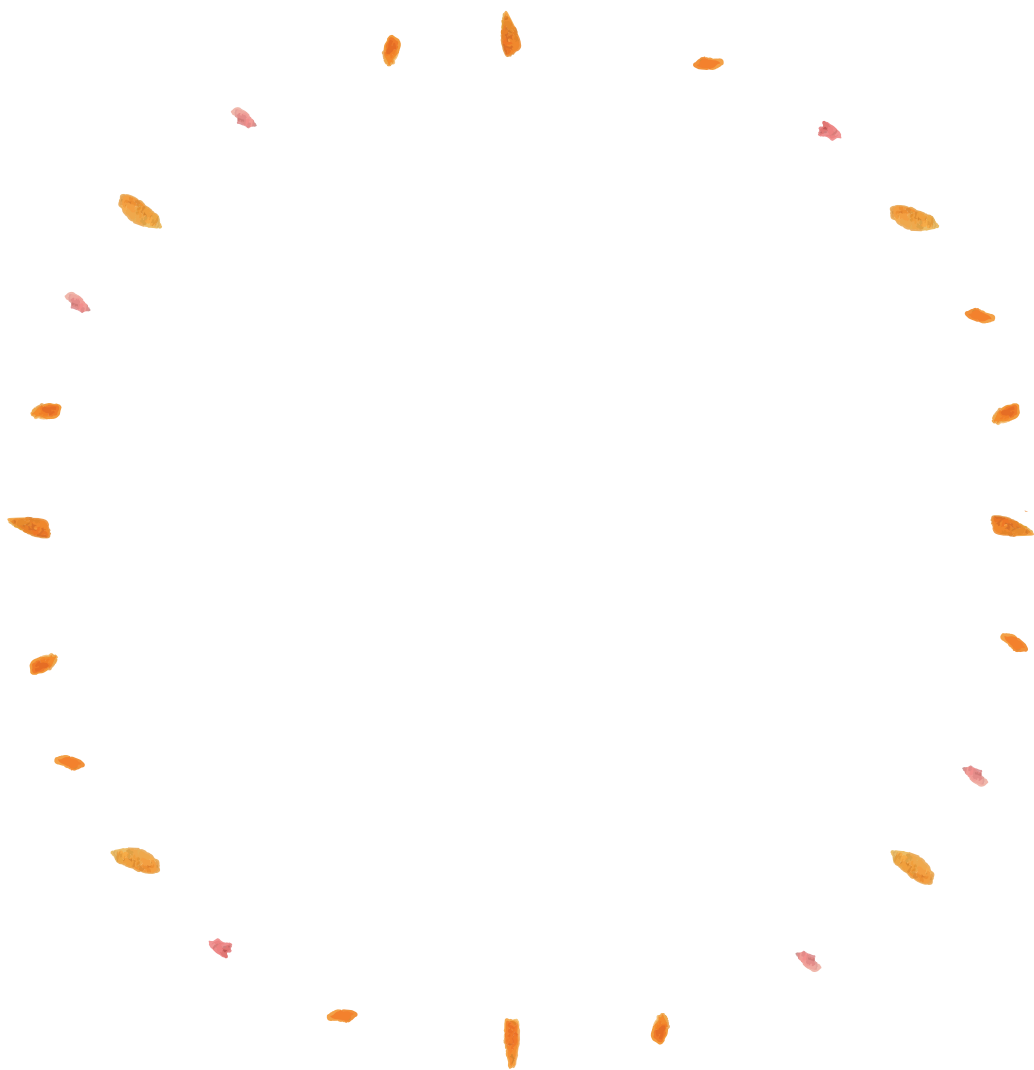
Espacio para completar cada una

Invitación a la Autogestión

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



¿Cómo imaginas tu círculo de mujeres autogestionado?





MI SALUD, MI DERECHO

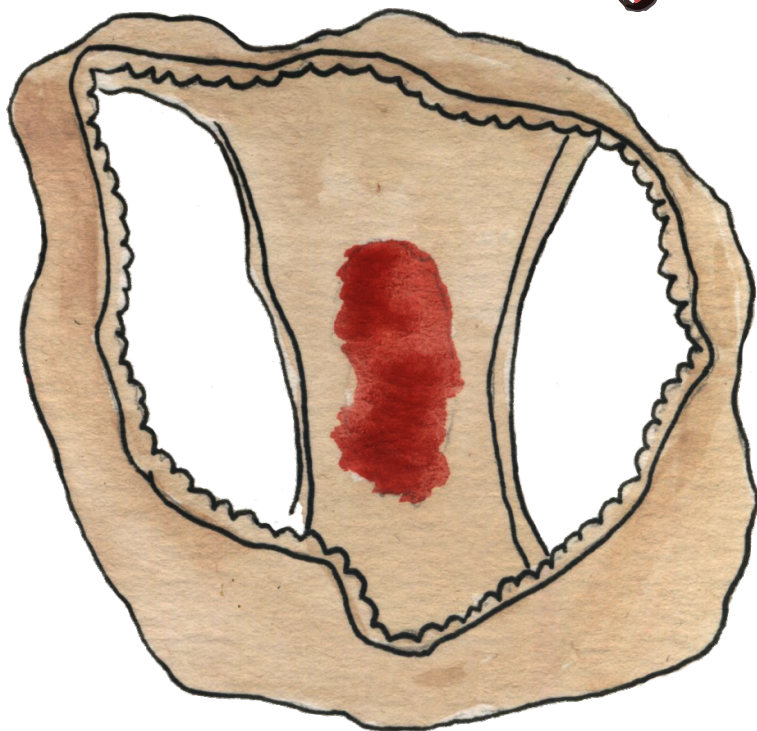
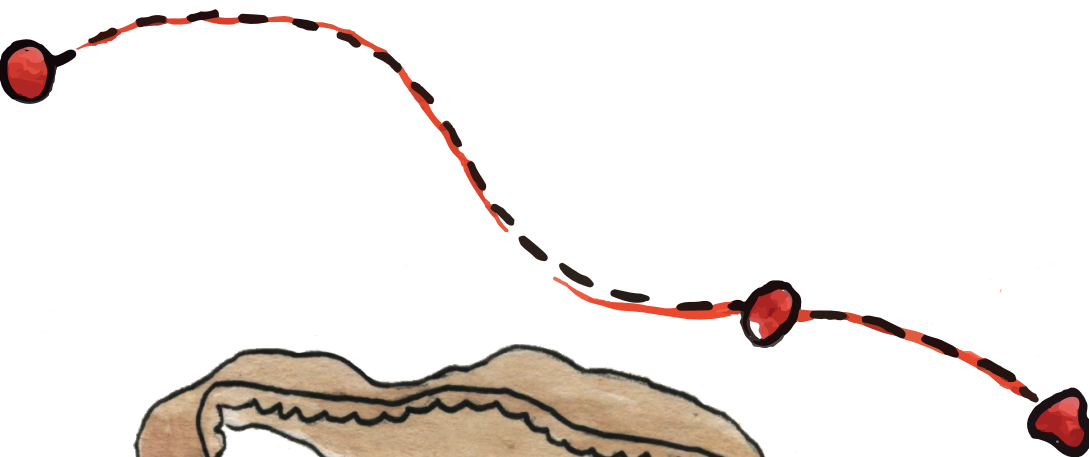


INTEGRO - TRANSITO Y RESIGNIFICO - TRANSFORMO

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.

Te invitamos a vivir o revivir aquellos momentos vitales, pero desde otra visión: desde el poder que tienes para resignificarlos y transformarlos.

¿Por qué normalizamos el diagnóstico médico a un hecho que es natural y sano?





NACER

¿Recuerda cuándo y cómo naciste?
Si tienes la posibilidad de preguntar a las
personas que estuvieron presente ese
día, pregúntales cómo ocurrió.
Piensa, ¿cómo te gustaría que fuera tu
nacimiento?



MENARQUIA

¿Recuerdas cómo fue la primera vez que sangraste? Relata ese momento y si no lo recuerdas, puedes preguntar cómo fue.

¿Dónde ocurrió? ¿Qué te dijeron? ¿Qué pasó? Reflexiona sobre todas aquellas personas que han menstruado en su vida y cómo en este ciclo de vida y muerte te haces parte de un todo, de una tribu ancestral de mujeres cíclicas.



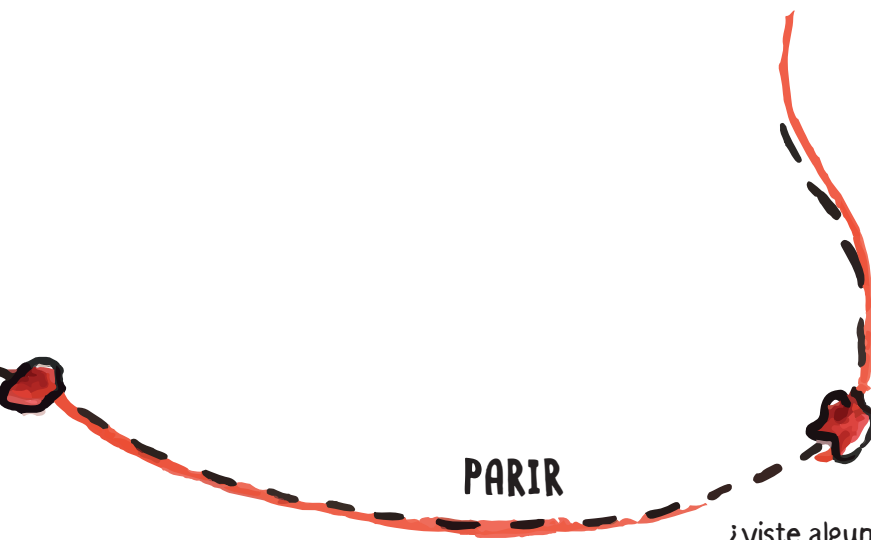
MENSTRUACIÓN

Recuerda los momentos en que viene tu sangre y menstruas,
¿cómo le llamas a tu menstruación?
¿qué ocurre con tu cuerpo?
¿qué secretos has descubierto de tu sangrado y tu cuerpo?



SEXUALIDAD

Qué recuerdas sobre tu sexualidad,
¿sabes cuándo despertó en tí el deseo, el placer?
¿puedes identificar aquello que te hace sentir disfrute en tu
cuerpo?
¿sabes cómo influye lo emocional, psicológico, social y
económico en tu sexualidad?



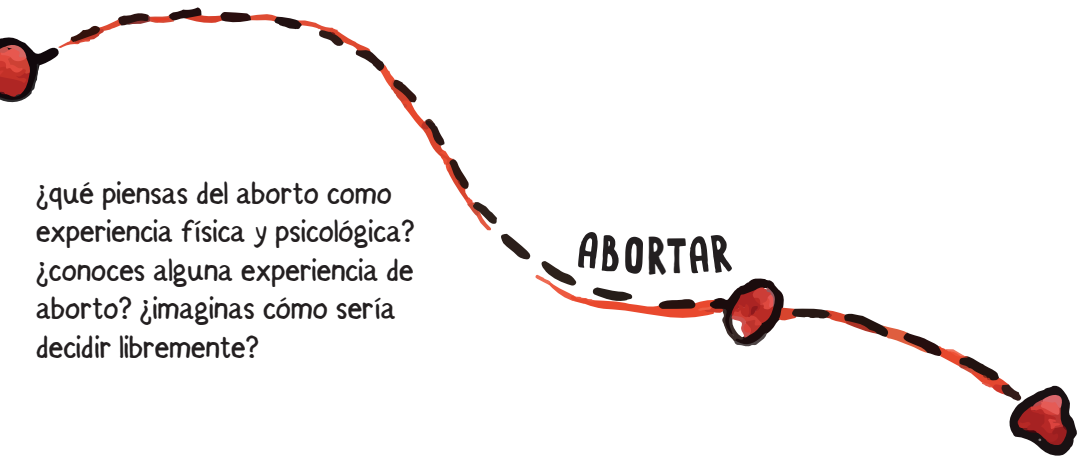
PARIR

¿viste alguna vez un parto?

¿sientes el poder de parir?

¿cómo parieron tu madre, abuelas, tías, amigas?

¿cómo te gustaría que fuera tu parto?



¿qué piensas del aborto como experiencia física y psicológica?
¿conoces alguna experiencia de aborto? ¿imaginas cómo sería decidir libremente?

ABORTAR



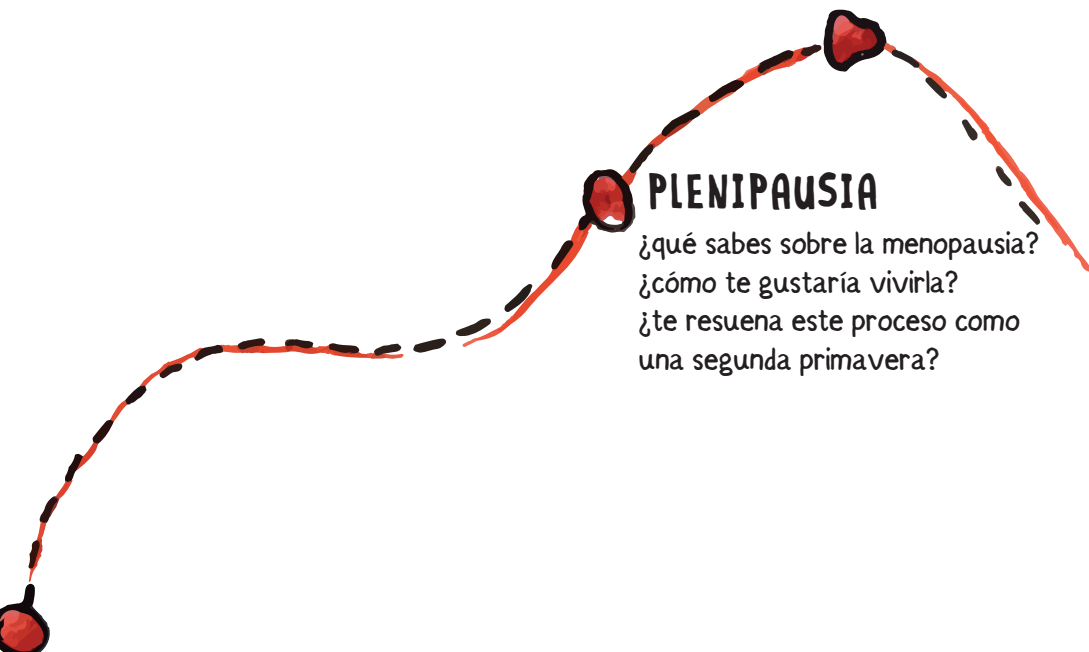
MADURAR

¿qué pensamientos tienes del envejecer?
¿con quiénes te vas a rodear cuando
envejecas?
¿cómo imaginas tu vejez?



CLIMATERIO

¿sabes cómo lo vivieron tu madre o abuela?
¿cómo fue para ellas?
¿cómo te gustaría transitar este momento para honrar tu
recorrido de vida?

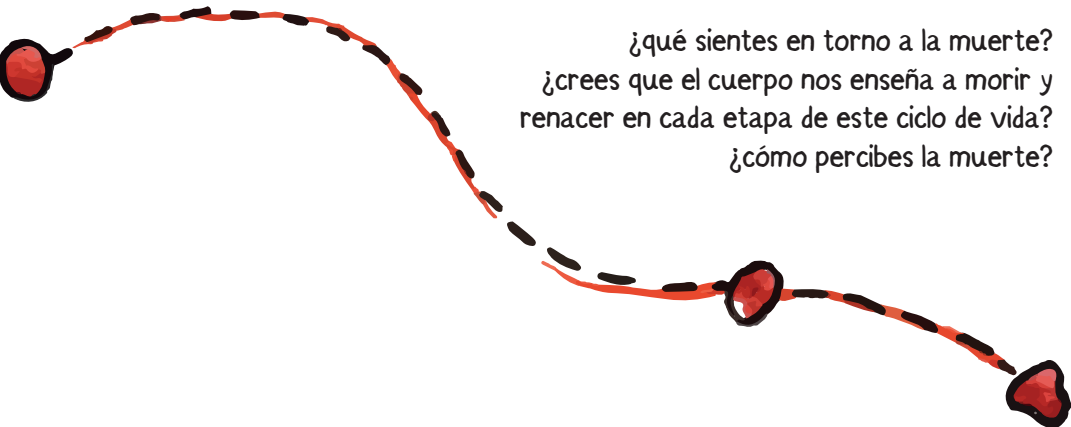


PLENIPASIA

¿qué sabes sobre la menopausia?
¿cómo te gustaría vivirla?
¿te resuena este proceso como
una segunda primavera?

MORIR

¿qué sientes en torno a la muerte?
¿crees que el cuerpo nos enseña a morir y
renacer en cada etapa de este ciclo de vida?
¿cómo percibes la muerte?



HÁBLATE A TÍ MISMA,

RECONOCE TU CAMINO,

HONRA TUS CAMBIOS

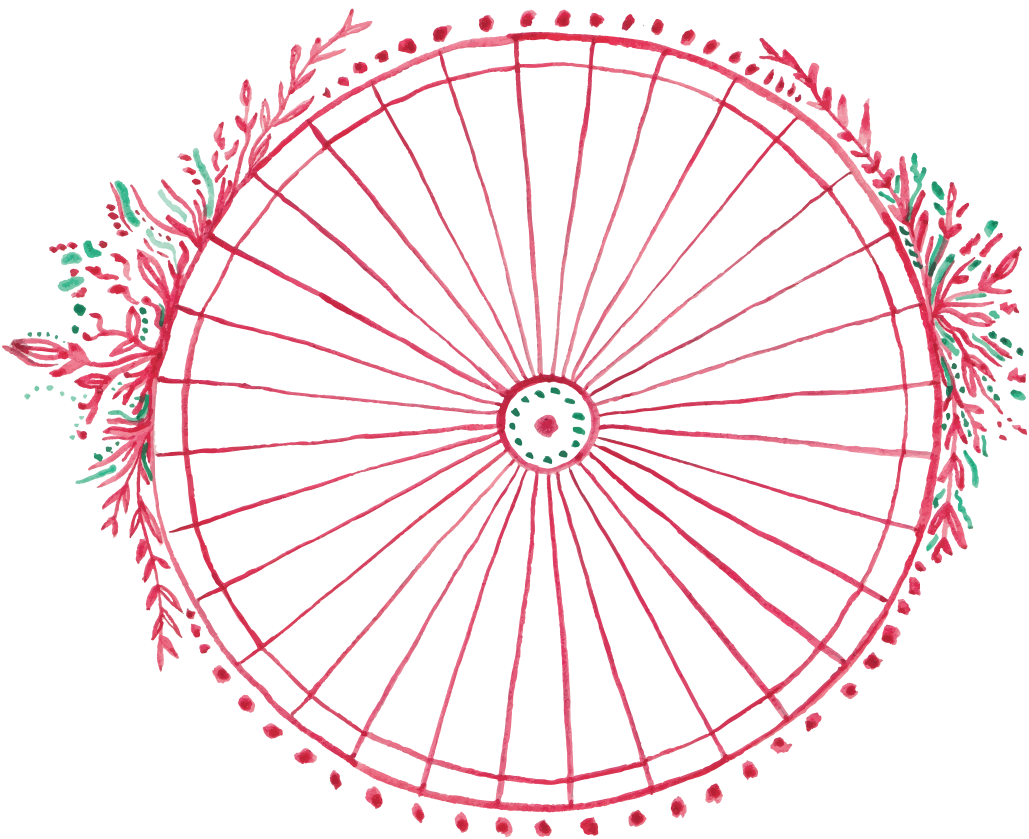
Hazte una carta a tí misma, expresa ¿qué sentimientos y reflexiones han surgido al transitar este viaje de autoconocimiento? ¿qué descubrí? ¿qué cambió en mí?



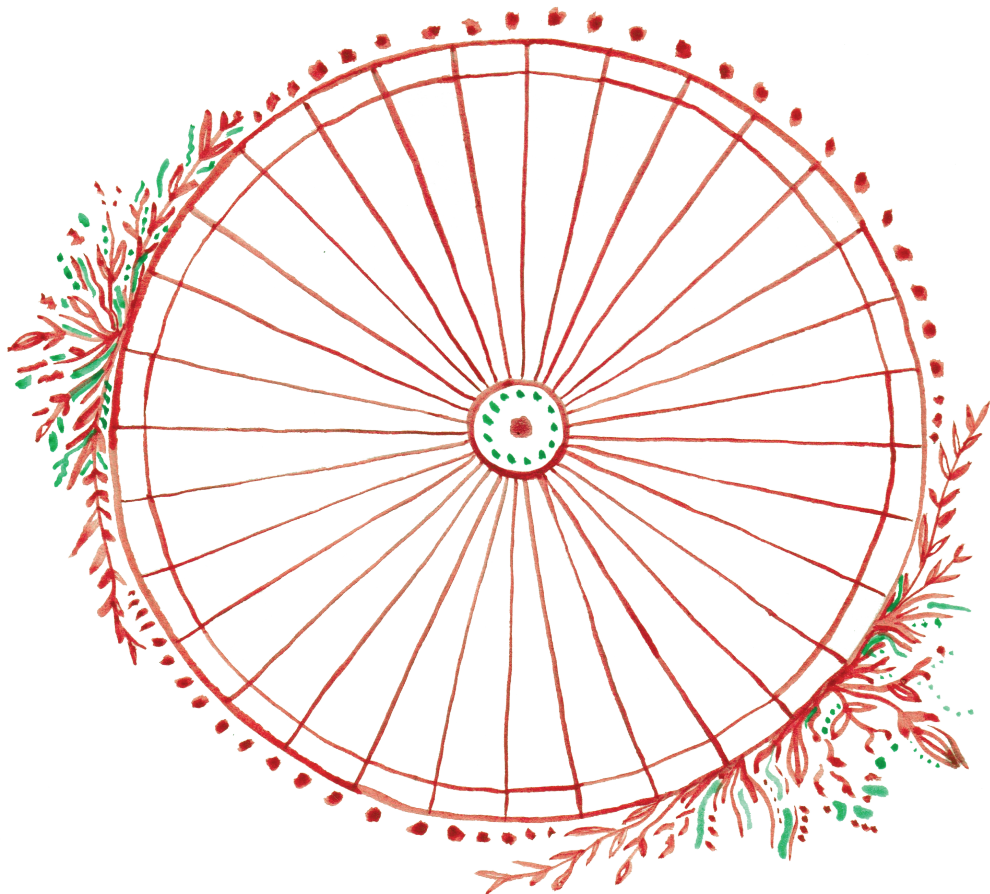
REGISTRA TU EXPERIENCIA

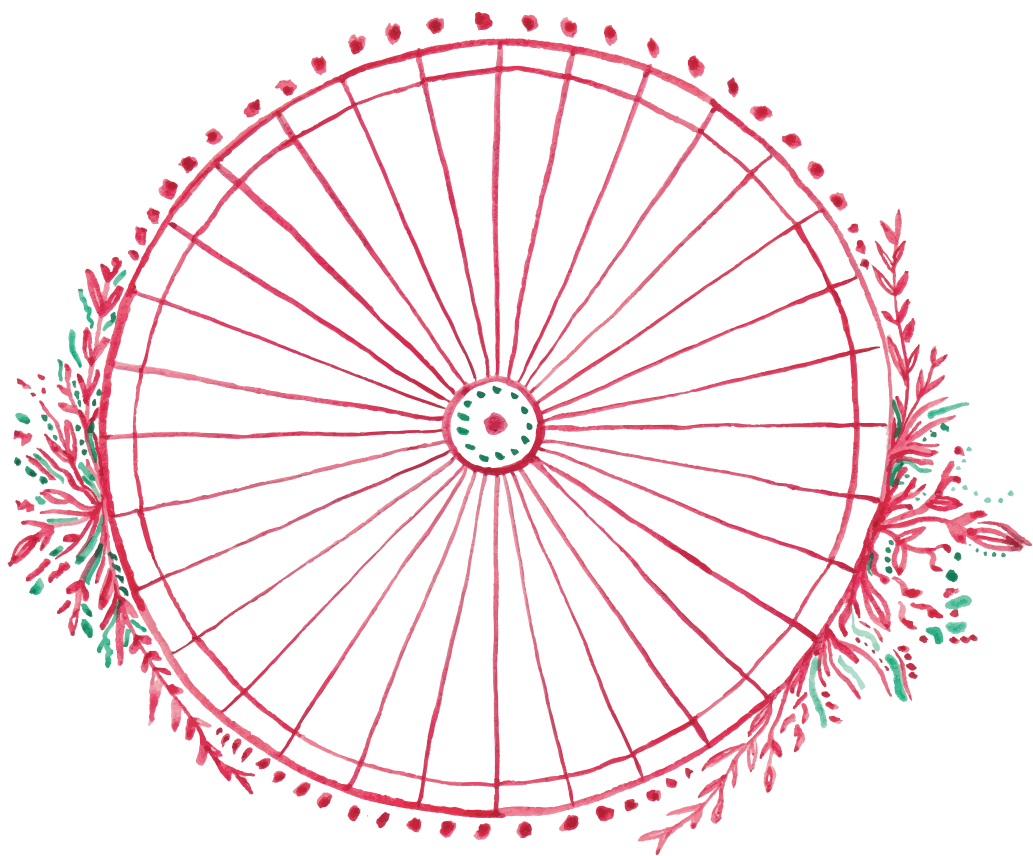
Porque conocerte es autogestionar tu salud,
te invitamos a que lleves un registro de tu
ciclo menstrual, para eso ayúdate de esta

RUEDA LUNAR



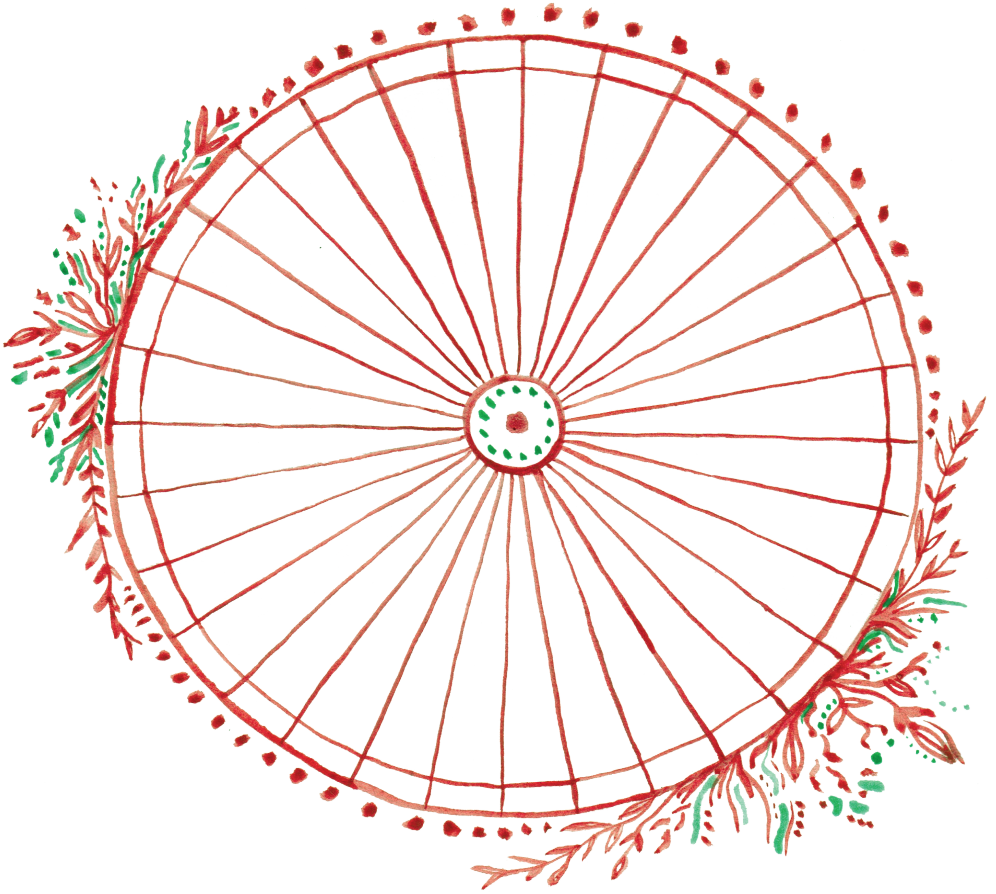
RUEDA LUNAR

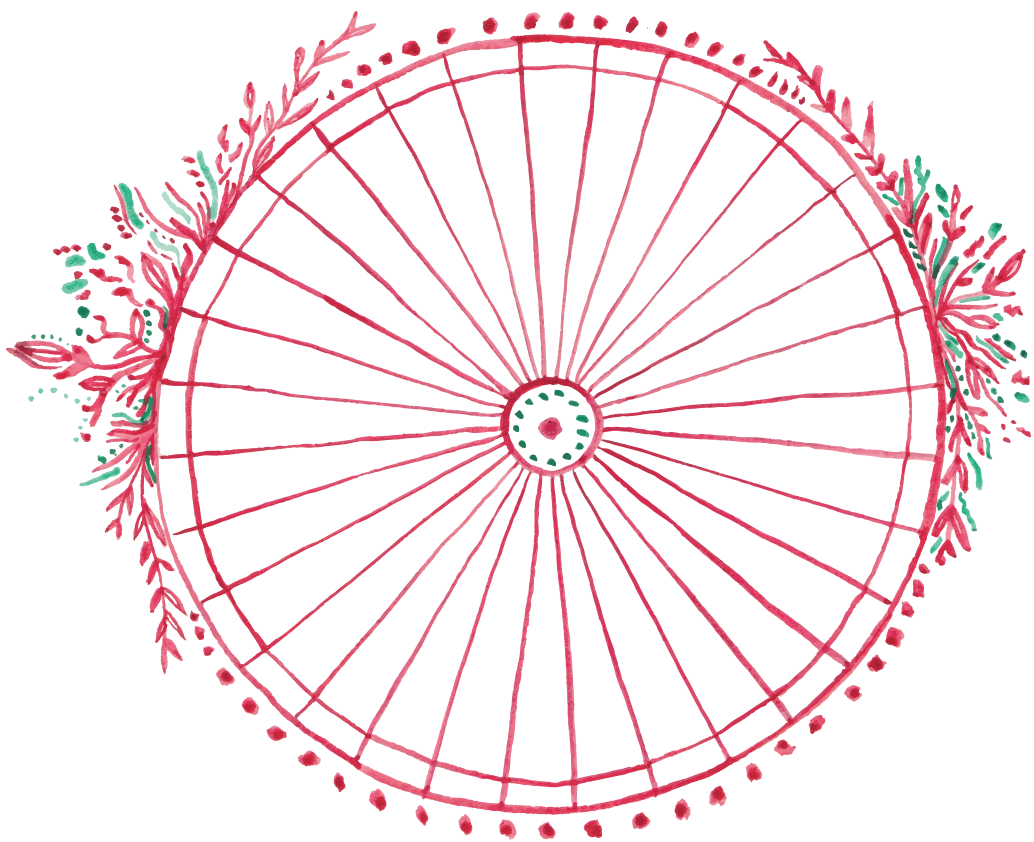




RUEDA LUNAR

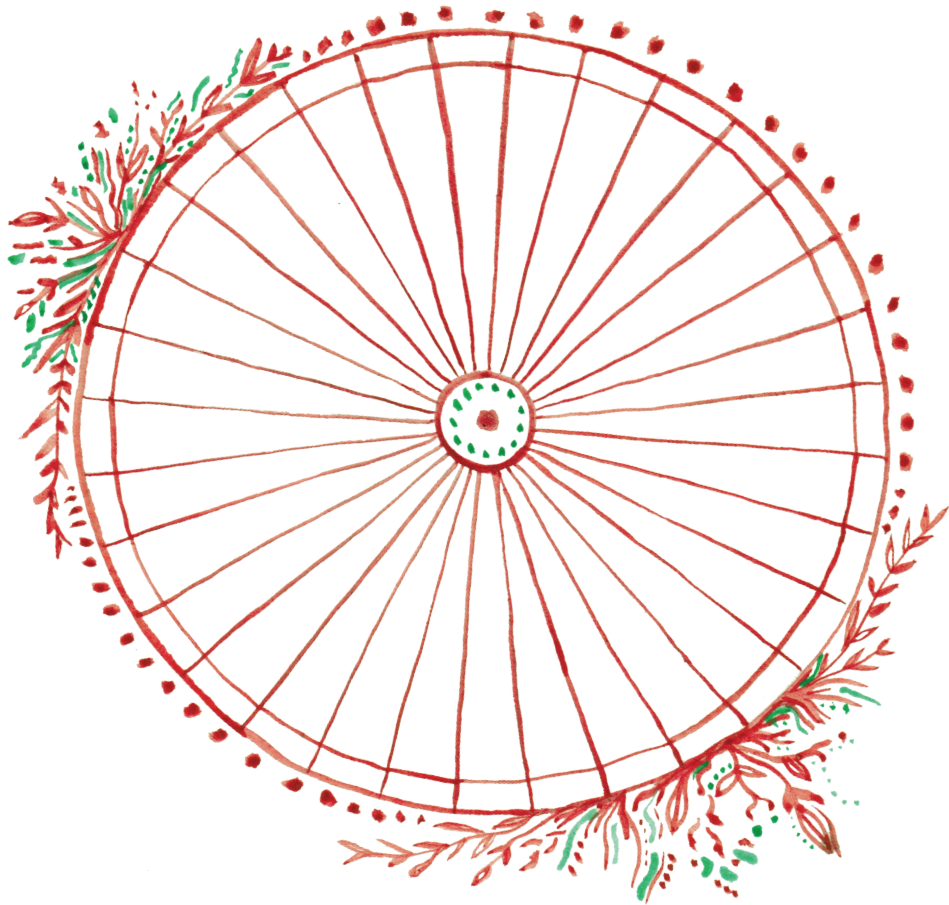
RUEDA LUNAR

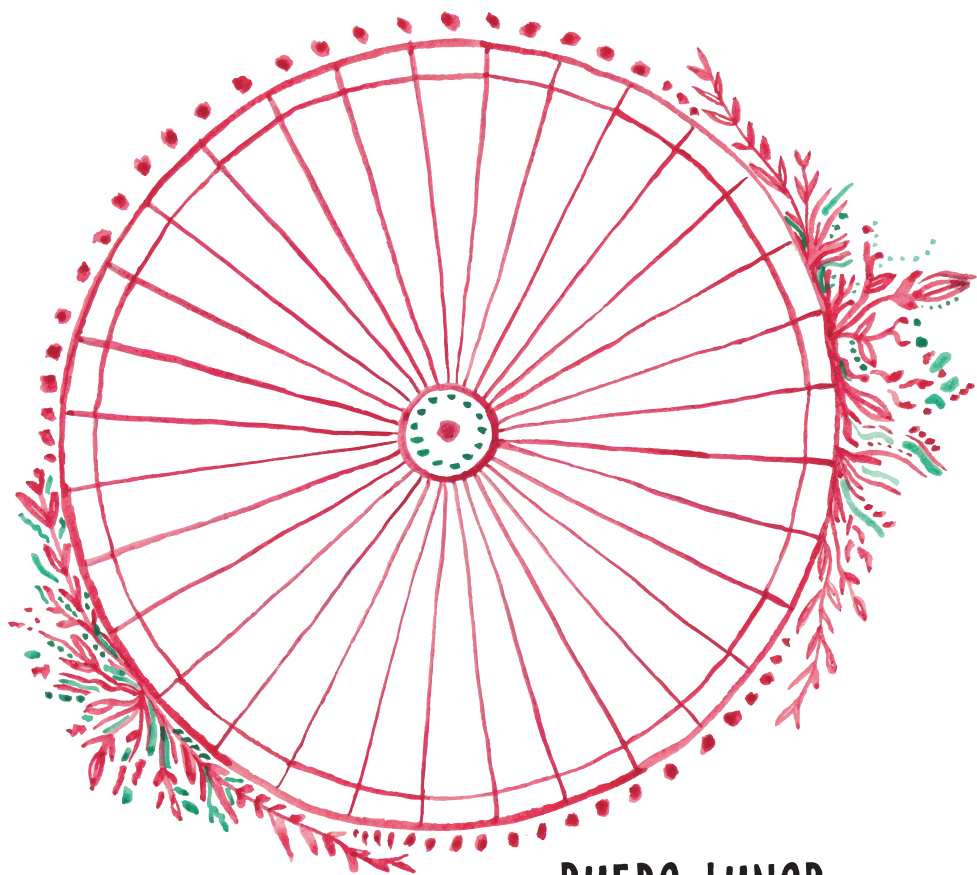




RUEDA LUNAR

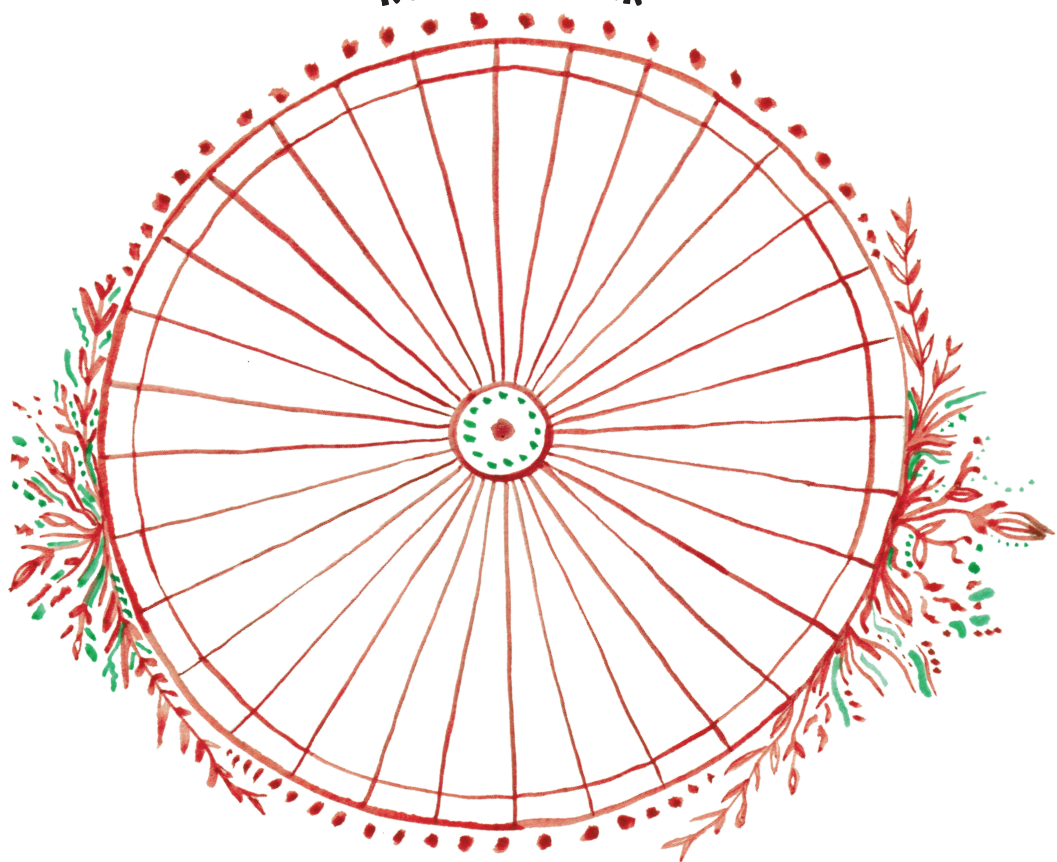
RUEDA LUNAR

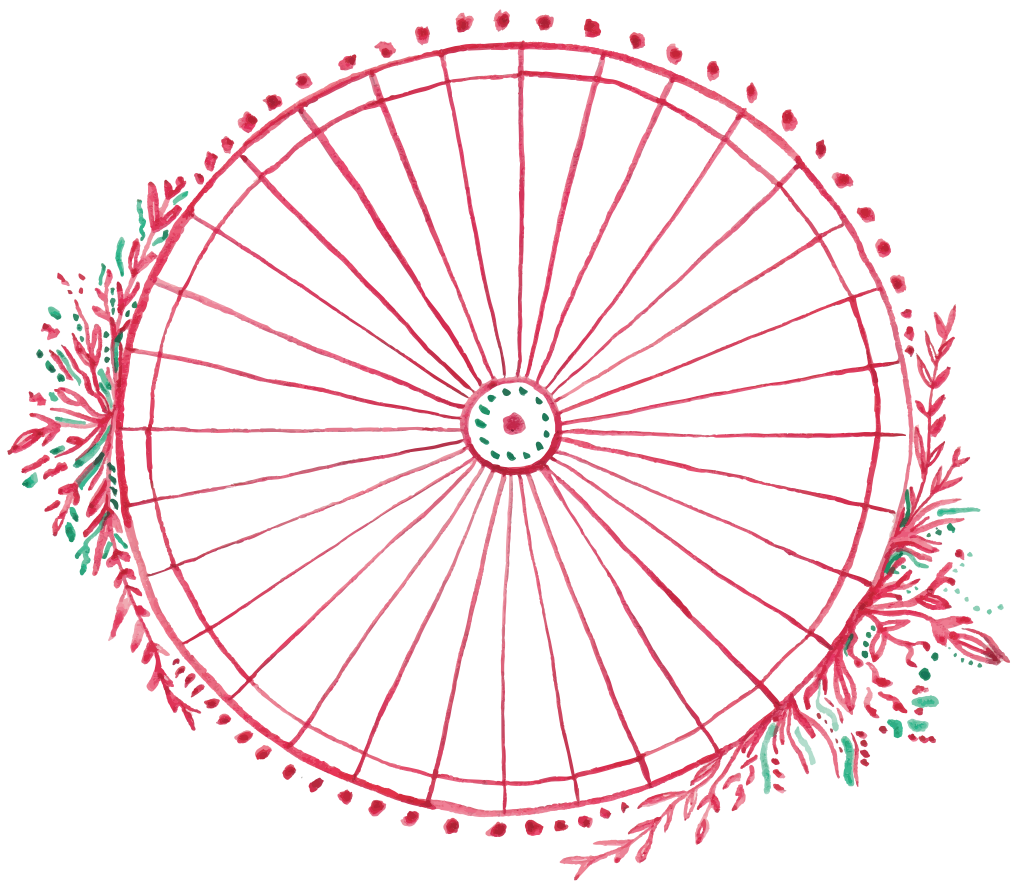




RUEDA LUNAR

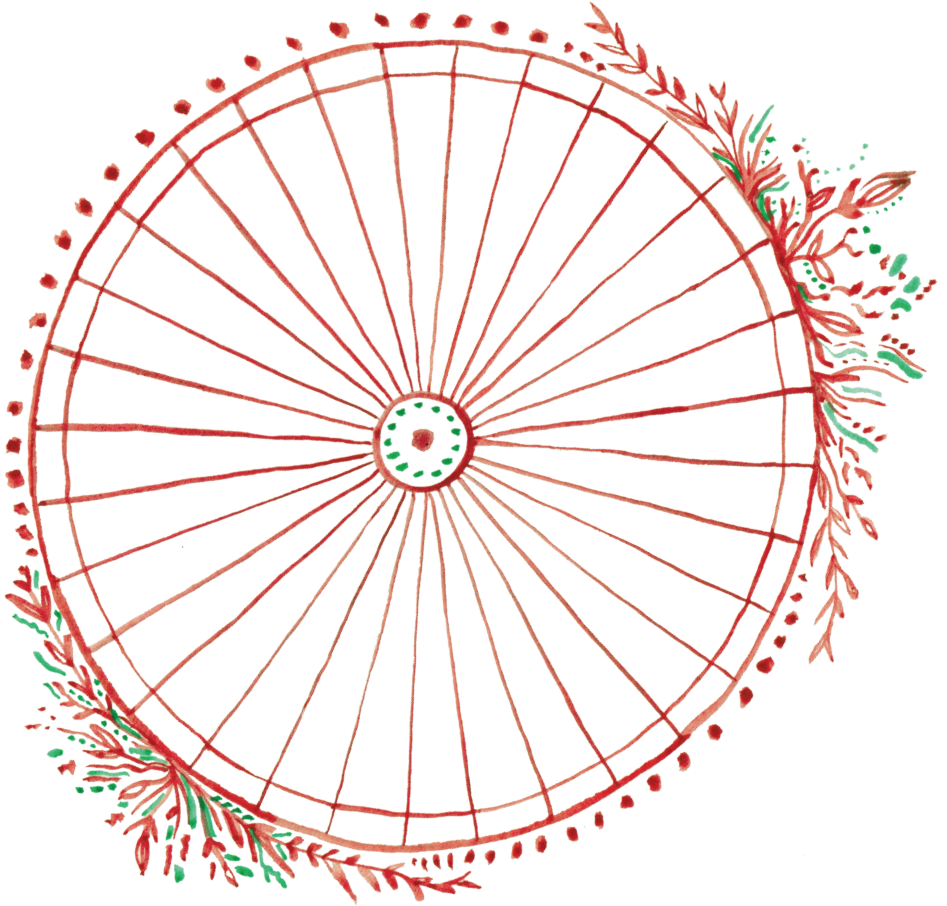
RUEDA LUNAR



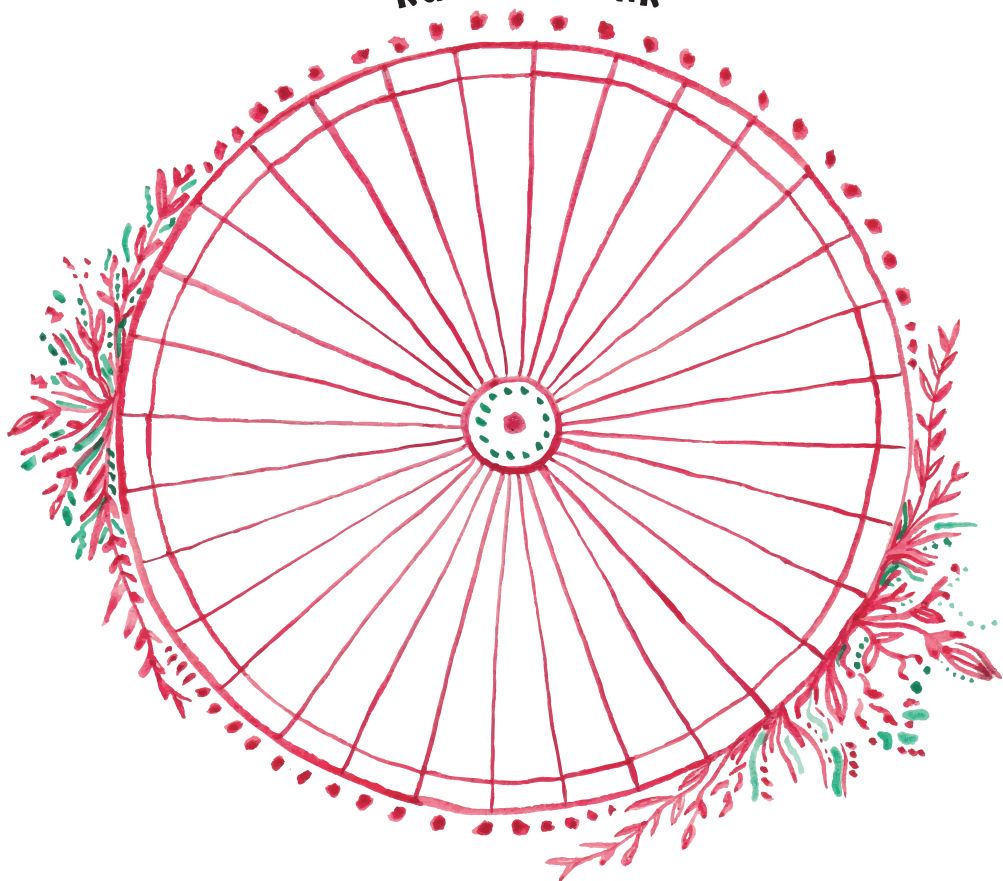


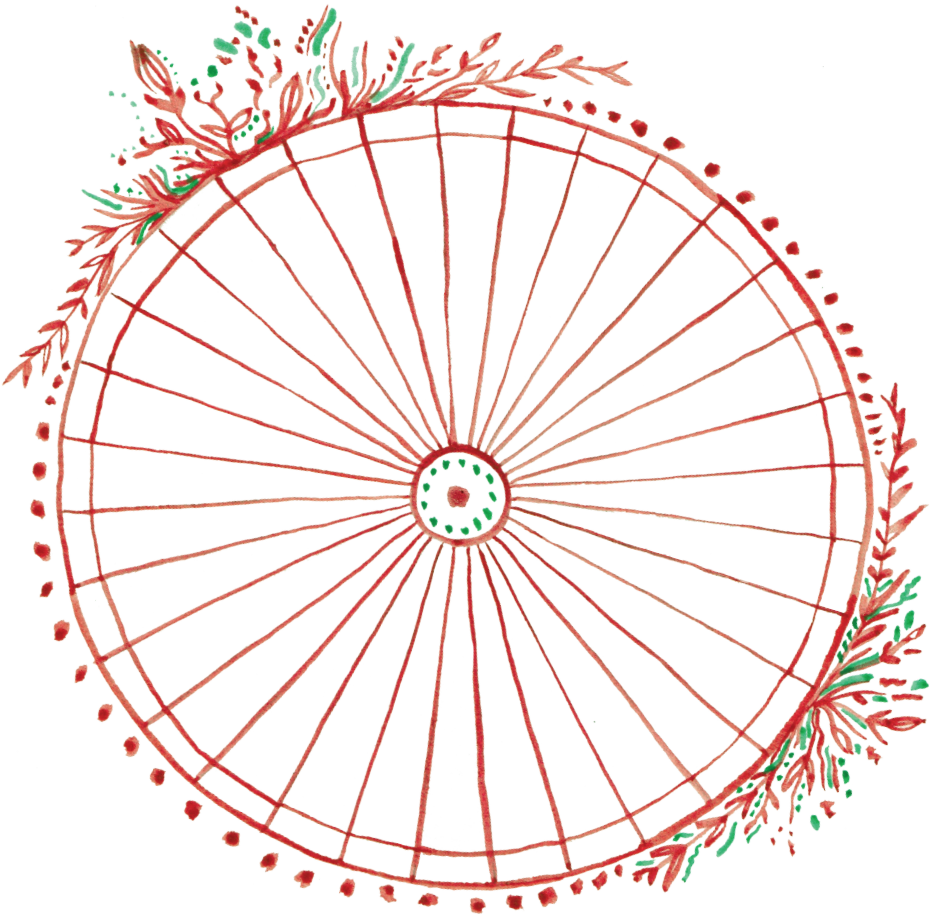
RUEDA LUNAR

RUEDA LUNAR




RUEDA LUNAR






RUEDA LUNAR



Nos es importante mencionar que nuestros talleres, láminas, fanzine y cuadernillo que tienes hoy en tus manos, fueron creados a partir de nuestras propias experiencias como mujeres que habitamos un cuerpo fisiológico de hembra. Sabemos que esta no es la única forma de vivir y habitar cuerpos e 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 Madre Nativa esperamos ir construyendo en el tiempo.



EQUIPO CREATIVO

Idea Original: Karina Sepúlveda @karina_sepulveda_acevedo

Contenidos: Equipo Madre Nativa @madrenativa

Escritura: Gabriela Espinosa @coliwilla y Yasna Cuadros @yasnacuadros

Ilustración y Diseño: Magdalena Chiffelle @magdalenachifada

Dirección de Arte: Gabriela Espinosa @coliwilla

Contáctanos: madrenativa.aricaxv@gmail.com

