

SISTEMATIZACIÓN



*Taller de metodologías para el cuidado
colectivo feminista*

*Cayo Guillermo, Cuba
2024*

ENCUENTRO REALIZADO POR



CON EL APOYO DE



AUTORAS

ROSA POSA
ALEJANDRA SARDÁ
ROSA MACZ
ARIANE MEIRELES
KAREN RAMOS

DISEÑO

ROSA MACZ

INTRODUCCIÓN

¡Volvimos!

El impacto del encuentro “Disidencias, cuidados, revoluciones y feminismos” en 2023 nos hizo llegar hasta 2024 hilando con los aprendizajes de metodologías para el activismo.

Quisimos saber qué necesitaban las integrantes de la Red de lesbianas y bisexuales de Cuba e hicimos una encuesta. Los temas más demandados fueron:

- Autocuidado y cuidado colectivo.
- Familias diversas.
- Antirracismo
- Las etapas de la vida

Entonces nos pusimos manos a la obra para crear una propuesta con una metodología participativa para ser replicada. Convocamos a expertas en cada tema tanto cubanas como de otras partes y fuimos con todo el entusiasmo.

Nos encontramos con 72 activistas de la Red de lesbianas y bisexuales, compartimos tres días de reflexión, de encuentro, de debate. Esta memoria es un relato de lo sucedido, esperamos poder transmitir también un poco de las emociones que vivimos.

AUTOCUIDADO

Las herramientas de Autocuidado propuestas fueron bienvenidas por parte de las participantes, ya que implicaron una reflexión de que el bienestar no es un privilegio, sino un derecho. Para muchas activistas y principalmente activistas disidentes sexuales y de género, pensar en un momento de descanso es un privilegio ante los contextos que se enfrentan.

Amarnos a nosotras mismas es un acto político, valiente y congruente, ya que desafía al sistema hetero-patriarcal, misógino, machista, lgbtiq+ fóbico; que nos hace mirar hacia otros lados. Las compañeras comentaron que nos enseñan a cuidar de la familia, de las amigas, de los colectivos; sin embargo, muy pocas veces nos ponemos a pensar en nosotras. Aunado a esto la exclusión y la marginación, hacen que no nos veamos a nosotras y ese cuidado faltante es vital. Por eso el encuentro promovió cuidar de nosotras, experimentando con herramientas como la respiración, la meditación, revisión de emociones, la reflexión activa sobre lo que tenemos en nuestro entorno para hacer del cuidado una cotidianidad.

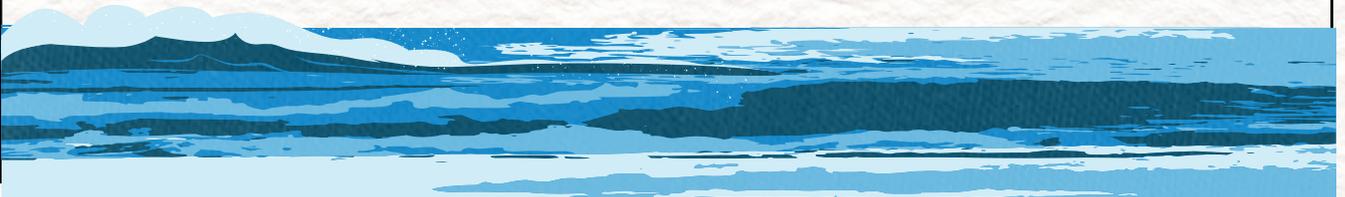
En el contexto de las participantes se enfocó el autocuidado, cuidado colectivo desde la reflexión de sus propias experiencias personales y colectivas, en las que los niveles de cansancio, desgaste emocional, y un contexto abrumador permean el diario vivir. Es común que el ritmo de vida genere emociones como estrés, enojo, tensiones y tristeza. Estos estados de ánimo afectan las dinámicas de afectividad, el espacio laboral, incluso la capacidad física, mental y emocional.

AUTOCUIDADO

En ese sentido, desde el autocuidado se realizó la reflexión personal y sobre la manera en que desarrollamos la defensa de los derechos humanos o el activismo.

Nuestra reflexión general giró entorno a que:

- El autocuidado es personal y colectivo, es un proceso vivo y repara la vida.
- Recuperar los conocimientos sanadores de nuestros pueblos en Latinoamérica y el Caribe es fundamental.
- Cultivar la espiritualidad, la conexión, el arraigo con la vida y la naturaleza son actos transformadores frente a los modelos depredadores de la violencia.
- Buscar las prácticas de autocuidado que mejor se adapten a la vida cotidiana personal y de un colectivo es parte de reparar el daño causado por esa violencia estructural y patriarcal.
- No necesitamos estar al límite del desgaste o la enfermedad para hacer algo, más bien requerimos “vaciar y limpiar” de forma que la energía se mueva hacia la transformación del dolor en fortaleza.



QUIÉNES VINIERON Y POR QUÉ

En este encuentro, como en el pasado, desde Akãhatã planificamos el encuentro con las compañeras de la Red Internacional y Nacional de Mujeres Lesbianas y Bisexuales, quienes invitaron a la mayoría de las participantes que llegaron desde diversos territorios como Santiago de Cuba, La Habana, Guantánamo, Santa Clara, Pinar del Río, Camagüey, Ciego de Ávila, entre otros.

En este taller se encontraron diversos saberes, ya que hubo participantes de diversas profesiones y ocupaciones, educadoras, ambientalistas, abogadas, biólogas, psicólogas, chef, profesoras, estudiantes universitarias, cantantes, poetas, emprendedoras, activistas. Todas con un objetivo común: encontrarnos, conocernos, reflexionar, cuestionarnos, conectarnos y seguir tejiendo redes para la defensa de los derechos individuales y colectivos.

Este tejido de saberes se construyó desde las experiencias de diferentes generaciones, ya que hubo personas jóvenes desde los 18 años, pasando la edad media hasta llegar a la adultez, también llegamos de diferentes movimientos e identidades como las mestizas, blancas, afrodescendientes e indígenas.

El equipo que llegó desde fuera de Cuba estuvo conformado por el equipo de Akãhatã (Rosa Posa, Alejandra Sardá y Rosa Macz) y dos amigas especiales: Ariane Meireles, de Santa Sapataria - Lésbicas do Espírito Santo/Brasil y Karen Ramos, de Mujeres pintando el mundo. Todas llegamos de diversos países: Argentina, Paraguay, Brasil y Guatemala. Algunas llegamos con la alegría de volvernos a reencontrar con las activistas cubanas y otras llegamos con la ilusión de conocerlas y compartir.

QUIÉNES VINIERON Y POR QUÉ

A continuación se encuentran los nombres de las personas que nos encontramos en este taller donde compartimos muchos saberes, reflexiones, cuestionamientos y sentimientos que sin duda nos fortalecieron.

RED INTERNACIONAL Y NACIONAL DE MUJERES LESBIANAS Y BISEXUALES

Aideé Rodríguez Infante

Michel Ramírez Pineda

Yirlins Brudis Franco Guillarte

Aleika Cabeza Ramírez

Sailys Pérez Milet

Yania Lorente Deroncele

Kenia Hechavarría Martínez

Beatriz Chatón Rivera

Sorestela García Cala

Yamilé Coureaux Bargalló

Nancy Gutiérrez Ramos

Lesly Elena Domínguez del Risco

Jsel Calzadilla Acosta

Mabettis Balsameda González

Yanexis García Sánchez

Adianis Magaña Guerra

Yudith Galvanis López

Nidia María Crespo Pozo

RED INTERNACIONAL Y NACIONAL DE MUJERES LESBIANAS Y BISEXUALES

Lázara Gutiérrez González

Belkis Zalazar López

Eleanne Bell Hernández

Arlety Pérez Pérez

Arayaisy Oliva Méndez

Ydairis Barreras Pérez

Ada Marta Chávez Linares

Mayuly Palma Ichazo

Gabriela Fábregas Gómez

Anisbey Clara Suárez Gómez

Mariana Gil Jiménez

Laritza Pérez Rodríguez

Olimpia Díaz Borges

Liana M. López Filpo

Mónica Sánchez Suarez del Villar

Yoana Lazara Piedra Sarria

Emma Rosa Reyes León

Sheska Risco Amador

Yeneidis García Chaviano

Niurka Gavilanes Lorenzo

Lisandra Ramírez Díaz

Lazara Yaniuska Calixto Collazo

Mayelin Viñas Pérez

Linda Gilsa Blanco Pérez

Eneidis Mirabal Díaz

Mónica María Martínez Malo

Rosa Pablos de la Rosa

Dailin Tahimí Abadía Herrera



RED INTERNACIONAL Y NACIONAL DE MUJERES LESBIANAS Y BISEXUALES

*Bárbara María Moreno
Hernández*

Daimara de la C Osorio Rodríguez

Darisleidys Escofert Pintado

Glendy Hernández Arozarena

Yanet Lazaga Rivero

Yaquelin Fonseca Amigo

Zoe María Morales Mulén

Yaité Teresa Palacio García

María de los Ángeles Machín Chit

Norma Rita Guillard Limonta

María Ofelia Rodríguez Pons

Lucrecia Pérez Álvarez

CENESEX

Oneida Melitina Paz Tizón

Kayla de la Caridad Gómez Díaz

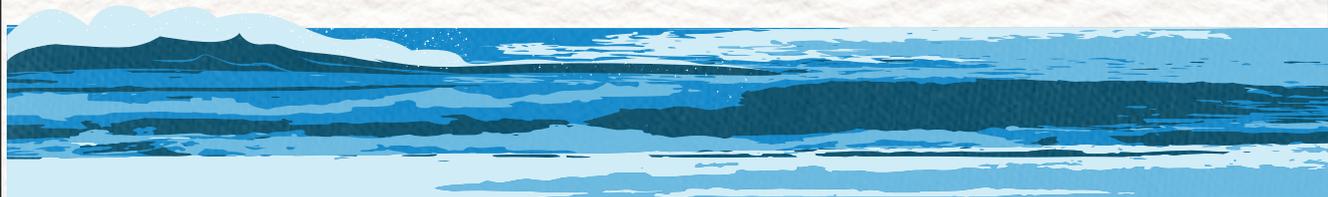
Yexidelis Garcés Cabrales

Yadira Rodríguez Domínguez

María Cristina de Armas Ríos

Paula Haydee Guillaron Carrilla

Teresa de Jesús Fernández González



QUÉ HICIMOS

Al igual que en el taller de 2023, para diseñar el taller partimos de los supuestos que orientan el trabajo general de Akãhatã en cuanto a aprendizaje y que son compartidos por las talleristas invitadas (Ariane Meireles, Paula Guillarón Carrillo y Karen Ramos).

Creemos en el aprendizaje colectivo, en el que todas las personas que participan tienen algo que aportar y algo que aprender y que la mezcla de experiencias, voces e imaginaciones es más poderosa que cualquier individualidad.

Creemos que se aprende mejor en un entorno relajado, amable, donde hay tiempo y espacio para descansar, para no ser siempre brillante, para no estar de acuerdo. Y también creemos que se aprende jugando, cantando, bailando, riéndose, dejándose conmover por los otros, abriéndose a que ocurra lo inesperado. En este taller, y en todos nuestros encuentros, tratamos de poner en práctica todo eso, adaptándonos a un espacio físico y simbólico único.

A continuación se comparte un esquema de las actividades (para ver su desarrollo en detalle, por favor consultar la sección “Metodologías”):

QUÉ HICIMOS

	Día 1	Día 2	Día 3
Mañana	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida.• Construcción colectiva del altar• Presentaciones• Las familias que queremos• Autocuidado y cuidados colectivos (qué es autocuidado, qué es sanación, somatizar)	<ul style="list-style-type: none">• Resumen del día anterior• Coro• América Latina: un mapa que se mueve• Preguntas y respuestas sobre Argentina, Brasil, Guatemala, Paraguay y Uruguay• Activismo antirracista y danza afrobrasileña: Moldeando un mundo sin racismo; Homenaje a Norma Rita Guillar; La historia de Naná• Autocuidado: Las palabras que nos hieren y las palabras con las que herimos	<ul style="list-style-type: none">• Resumen del día anterior• Autocuidado y cuidados colectivos: Emociones calientes y frías; Ejercicios de respiración• Medicina natural: plantas sanadoras en Cuba• Dinámica de juego: Bailar de a 2, 3, más• La señora vejez, la señora juventud y la señora del medio
Tarde	<ul style="list-style-type: none">• Activismo antirracista y danza afrobrasileña: La historia de Oshun• Qué es el racismo y cómo se manifiesta en nuestras vidas cotidianas	<ul style="list-style-type: none">• Baile tradicional guatemalteco• Activismo antirracista: ser indígena y ser mestiza/negra en Guatemala	<ul style="list-style-type: none">• Danza afrobrasileña• Entrega de diplomas y regalos

QUÉ APRENDIMOS

La metodología que se construyó colectivamente nos llevó a cuestionarnos sobre los modelos patriarcales del amor recordando que este sentimiento tiene muchos vínculos a otras relaciones, como la familia y las amistades; que el patriarcado se incrusta desde las canciones infantiles que reafirman la inequidad; que desde casa aprendemos a estar disponibles para las otras personas, por lo que aprendimos que desde nuestras diversidades debemos de ser libres y no reproducir el machismo y el patriarcado.

Cuando transitamos al autocuidado nos permitimos sentir nuestra respiración que pasa por cada órgano, tejido, vena, músculo que nos hace recordar que estamos vivas, pero que la mayoría del tiempo nos olvidamos de nosotras mismas. Reflexionamos que nos cuesta poner límites, por ello constantemente llevamos nuestro ser a la auto explotación al punto de terminar enfermas físicamente.

En este camino reflexionamos sobre la importancia de nuestro cuidado físico, emocional y afectivo, por lo que aprendimos que: *“Estamos en el cotidiano, nos estresamos, nos enojamos, no hacemos el trabajo necesario para parar. ¿Qué hacemos con el enojo, dónde lo ponemos? Necesitamos aprender a manejar las emociones. Igual las vamos a vivir toda la vida”*. Las emociones son parte de la vida, lo importante es darle tiempo al cuerpo para sentir y sanar desde los conocimientos ancestrales y la medicina natural.

QUÉ APRENDIMOS

Aprendimos que el tema del racismo se puede abordar desde la historia que nos lleva a otro tiempo espacio, como la historia de Nanã, la ancestra Orixá. En ese camino comprendimos que su sensualidad la utilizó como una estrategia de vida, que ayudó a la creación de los seres humanos. En esta reflexión despertamos el consciente al reconocer que muchas veces somos racistas y que no debemos de repetir la palabra “mulata” porque está vinculada a las violencias sexuales, al racismo estructural e histórico que han vivido las mujeres.

En Cuba -como en casi todas las sociedades- es complicado hablar sobre la discriminación y el racismo. Sin embargo, se han dado pasos importantes porque desde el año 2019 se logró un observatorio donde puede acudir una persona si se siente discriminada, pero falta mucho camino por recorrer. Además, las participantes abrieron su corazón al reconocer que hay mucho conocimiento del tema de género, pero en este encuentro para la gran mayoría fue la primera vez que se tocaba el tema del racismo y que era importante que no se quedara en este taller, sino que se podía llevar el tema a otros espacios. *“Podemos ser conocedoras de nuestras luchas, pero debemos aceptar otras luchas”.*

El debate no debe quedar en el racismo, sino que debemos llevarlo al antirracismo porque al reconocernos racistas, debemos cambiar nuestras actitudes que empiezan desde el propio reconocimiento para evitar lastimar y dañar a las otras personas y no seguir replicando dichas conductas. Es un compromiso individual, pero trasciende a lo colectivo.

QUÉ APRENDIMOS

En este taller aprendimos que debemos reconocer nuestros privilegios y también valorar los derechos y libertades que podemos ejercer ahora, que se los debemos a muchas mujeres que han caminado antes que nosotras en la lucha por la defensa de los derechos de las mujeres y los pueblos, aprender a reconocer que esos caminos, senderos, rutas que han transitados las ancestras y abuelas, como la abuela Norma, la abuela Nanã, nos permitieron encontrarnos setenta y dos mujeres de las diversidades sexuales y de género. Además, aprendimos que cada generación tiene sus propios miedos, pero también sus propias fortalezas y satisfacciones que pueden compartir con las otras generaciones.



METODOLOGÍAS

América Latina: Un mapa que se mueve

El grupo se divide en cuatro subgrupos. Cada grupo está coordinado por una de las facilitadoras venidas de otros países (Argentina/Uruguay; Brasil; Guatemala; Paraguay).

Cada grupo tiene un mapa grande de América Latina, con división política pero sin que se vean los nombres de los países, y carteles con los nombres de 5 países. Cuando se da la señal de “largada”, cada grupo tiene que colocar los nombres de los países en el lugar correcto según su ubicación en el mapa.

El primer grupo que termina avisa que lo hizo. Se revisa que hayan colocado correctamente los carteles y si lo hicieron se las proclama ganadoras. Si hay algún error, se corrige y se evalúa lo que hizo el grupo que terminó segundo, para ver si pueden consagrarse ganadoras. Nota: se dio un pequeño obsequio a todos los grupos, sin importar si ganaron o perdieron.

Las facilitadoras invitan a las personas de su subgrupo a compartir: 1) Algo que sepan o imaginen del país de la facilitadora; 2) Alguna experiencia que hayan tenido con ese país que quieran compartir y 3) Algo que les gustaría saber acerca de ese país.

Las facilitadoras responden las preguntas y se va generando un diálogo rico e informativo con y entre las participantes



METODOLOGÍAS

La señora vejez, la señora juventud y la señora del medio

El grupo se divide en tres subgrupos, por edades: hasta 34 años (inclusive); 35 a 55; 56 y más. Cada grupo está facilitado por 2-3 personas que ese mismo grupo etario.

Las facilitadoras guían la conversación en torno a tres preguntas:

- ¿Qué es lo que más disfruto de esta etapa de mi vida?
- ¿Qué es lo que más me cuesta, o me da tristeza, o me enoja de esta etapa de mi vida?
- ¿Qué miedo/s siento que tienen que ver con esta etapa de mi vida?

Cada subgrupo elige un mensaje para compartir con las otras y lo lee en plenaria. Luego se les propone que busquen a una persona que sea de una generación diferente a la suya y le hagan un regalo (puede ser una palabra, un abrazo, etc.)



METODOLOGÍAS

Activismo antirracista

Primera actividad: El lugar de la mujer negra en el imaginario social

Se pide a las participantes que entren al taller con una sonrisa (si no están sonriendo, tienen que salir y volver a entrar)

Se cuentan distintas versiones de la historia de Oshun y se habla sobre lo que significa para las mujeres - en particular, las mujeres negras - su estatus como símbolo de la belleza, de la sexualidad, del encanto femenino.

Se forman subgrupos. Cada subgrupo recibe dos imágenes de Oshun, frases racistas tomadas de la cotidianidad (p.ej. “Negra para singar, morena para novia, blanca para casar”; “El racismo es un problema de las personas negras”; “Es negra, pero es inteligente”; “El mejor invento de los españoles es la mulata”) y otras para completar (p.ej. “Reconozco mis privilegios cuando...”, “Reconozco mis actitudes racistas cuando...”, “Una actitud antirracista es...”). Se les da un tiempo para conversar y luego exponen en plenaria sus conclusiones.

Las facilitadoras guían la conversación en plenaria abordando los siguientes temas: qué es el racismo (su carácter estructural, sistémico e histórico); qué es el privilegio y por qué es necesario tener conciencia de él; qué es el patriarcado y cuál es su relación con el racismo; cómo deconstruir el racismo internalizado; cómo se vive el racismo en Cuba y qué medidas se toman a favor de las personas negras.

METODOLOGÍAS

Activismo antirracista

Segunda actividad: Las ancestras

En el salón se construye un camino con imágenes de Nanã, velas y flores, que recorre la abuela de la lucha antirracista y lésbica en Cuba, Norma Guilar, seguida por todas las participantes.

Se cuenta la historia de Nanã, la ancestra Orixá, y se la relaciona con el respeto que las culturas africanas manifiestan por las personas mayores y con la importancia que tiene para las activistas recordar y reconocer que alguien ya estuvo antes. Norma cuenta la historia de su vida y sus luchas.



METODOLOGÍAS

Activismo antirracista

Tercera actividad: Modelando un mundo sin racismo

En esta actividad se contó una versión de la historia de Nanã, Orixá que ayudó a crear a los seres humanos después de que otro Orixá - Oxalá - hubiera fracasado en el intento. Durante la creación del mundo, Oxalá intentó formar a los seres humanos con distintos elementos, entre otros, el fuego, el agua y la madera. Viendo las dificultades que enfrentaba Oxalá, Nanã lo ayudó a resolver el problema, ofreciéndole el barro - el aspecto de la naturaleza que ella domina - para crear a los seres humanos. El barro de Nanã fue lo que permitió crear a la humanidad. Por eso ella fue quien decidió que, al terminar su existencia en la Tierra, los seres humanos deben retornar al barro.

A partir de esa historia se invitó a una participante a pasar al centro de la rueda y a ser modelada como un mundo sin racismo - las participantes que desearon hacerlo fueron pasando y la hicieron adoptar distintas posiciones y movimientos, le colocaron ropas u objetos, etc. Luego se le pidió a la participante-mundo que contara cómo fue su experiencia y se conversó en plenaria sobre cómo sería un mundo sin racismo y cómo lo habitaría cada una.



METODOLOGÍAS

Activismo antirracista

Cuarta actividad: Ser indígena y ser mestiza/negra en Guatemala

Rosa Macz y Karen Ramos compartieron sus experiencias. Rosa, mujer maya Q'eqchi', habló de cómo el racismo afecta la posibilidad de reconocerse parte de su pueblo y de hablar el idioma nativo. Contó la historia de despojo - material, tiempo y espiritual - en Guatemala y se refirió a las luchas actuales que son por la tierra-territorio, por la recuperación de los saberes ancestrales y por las mujeres, así como a la situación de las mujeres indígenas, y el impacto del conflicto armado interno (200.000 personas muertas y 45.000 desaparecidas, una de ellas su padre).

Karen se definió como hija de la guerra (el conflicto armado interno guatemalteco que duró desde 1960 hasta 1996), nacida en un pueblo arrasado y forzada de niña al exilio con su familia. Contó cómo fue crecer sin ninguna identidad, desconectada de sus raíces y describió su recorrido de descubrir y abrazar su identidad negra, tras aceptar la identidad impuesta de "mestiza". Habló también de las luchas indígenas y feministas y de cómo la resistencia es lo que caracteriza a los movimientos guatemaltecos, compartiendo ejemplos bonitos e inspiradores de dichas resistencias.



METODOLOGÍAS

2. Actividades de autocuidado y cuidados colectivos

¿Qué es el autocuidado? ¿Qué es la sanación?

Se reparten post-its/papeles a las participantes y se les pide que escriban en ellas sus propias definiciones de “Autocuidado” y de “Sanación”, y también que detallan algunas de las prácticas de autocuidado que ya hacen.

La facilitadora desarrolla las nociones de “amor propio” (ponerse a una misma por encima de todo o casi todo); “autocuidado” (la conciencia de las necesidades físicas, emocionales y afectivas y las prácticas para satisfacerlas); y “sanación” (el proceso de cura de lo que nos hace daño).

Se le coloca una gota de aceite a cada participante en las manos y se las guía para identificar distintos puntos de dolor en el cuerpo y utilizar la respiración para empezar a sanarlos. Cada participante se abraza a sí misma y se agradece todo lo que ha hecho para llegar a donde se encuentra hoy. Se les da la consigna de ir a abrazar por lo menos a 20 compañeras.



METODOLOGÍAS

Palabras que duelen y hacen doler

Las participantes se ubican de pie, separadas entre sí. A cada una se le entrega cinta adhesiva de papel y se le pide que la utilice para dibujar dos cuadrados en el suelo, uno rodeando sus pies y el otro (más grande) rodeando el primero.

Se les pide que en el primer cuadrado escriban sobre la cinta palabras o frases cortas que les hayan dicho y que les haya dolido porque eran racistas, discriminatorias y violentas.

Una vez que todas terminaron de escribir se les pide que salgan de su cuadrado, que vayan circulando y lean lo que escribieron sus compañeras. Se les da tiempo para leer la mayor cantidad posible de testimonios y luego se les pide que se queden en el cuadrado donde están y que allí, sobre la cinta que forma el cuadrado externo (el más grande) escriban palabras que ellas han dicho y que pueden haber lastimado a otras mujeres porque eran racistas, discriminatorias y violentas.



METODOLOGÍAS

Palabras que duelen y hacen doler

Las participantes se ubican de pie, separadas entre sí. Una vez que todas terminaron de escribir se les pide que salgan de su cuadrado, que vayan circulando y lean lo que escribieron sus compañeras. Se les da tiempo para leer la mayor cantidad posible de testimonios y luego se les pide que se queden en el cuadrado donde están y que allí, sobre la cinta que forma el cuadrado externo (el más grande) escriban palabras que ellas han dicho y que pueden haber lastimado a otras mujeres porque eran racistas, discriminatorias y violentas.

Luego se conversa en plenaria sobre el impacto de lo que leyeron y la facilitadora guía la conversación para reflexionar sobre cómo multiplicamos los racismos, las discriminaciones y las violencias, aun las que nos afecten a nosotras.



METODOLOGÍAS

Palabras que duelen y hacen doler

Al final de este documento pueden encontrar una compilación de las frases que compartieron las participantes. Nota: esta es una actividad muy movilizadora, entonces se recomienda hacer alguna actividad de descarga y centramiento al terminar. Por ejemplo:

Se les reparte una gota de aceite a cada participante. Se les pide que se froten las manos, que las muevan hasta sentir la propia energía. Le asignan un color y la imaginan como una bola. Se colocan una mano en el pecho y la otra en el ombligo, inhalan y exhalan. Les hablan a las memorias mentales y del cuerpo que el ejercicio despertó: *“Suelto estas memorias de dolor que de manera consciente e inconsciente he recibido”*. Inhalar y exhalar. *“Reconozco el dolor y sufrimiento de mis ancestras y ancestros, y por su tranquilidad y paz, yo decido vivir mi vida. Suelto y libero. Les doy un lugar en mi corazón. Me libero de ustedes, los libero de mí”*. Inhalar y exhalar. *“Me reconozco como una adulta. Acompaño a mi niña interior. Yo, ya puedo sola. Le digo sí a la vida”*. (se repite la última frase). *“Tomo la vida”* (repite).

Visualicen que son una plantita recién plantada. Toman el alimento, la nutrición que la tierra da. Sus raíces crecen hacia abajo, se enraizan y empiezan a crecer. Mover los brazos como plantas. Encontrarse con las otras y danzar juntas, o solas si les gusta más. Estirarse. Inhalar y exhalar. Abrazarse a sí mismas. Pasar las manos por el rostro y reconocerlo, con suavidad. Darse un brazo colectivo.

METODOLOGÍAS

Emociones calientes y frías. Plantas sanadoras

La facilitadora guía una conversación sobre cómo las participantes sienten diferentes emociones, en qué partes del cuerpo las sienten, el carácter neutro de las emociones (no son buenas ni malas, sino necesarias) y su utilidad. Se analizan distintas formas de reaccionar frente a las emociones y sus consecuencias.

Se comparte información sobre ejercicios de respiración con aceites para recuperarse (como los que se hicieron en el taller) y sobre la medicina natural, que recupera saberes ancestrales y es preventiva, destacando las plantas que pueden encontrarse en Cuba. Las participantes comparten sus dudas y sus experiencias con el manejo de las emociones y con los tratamientos naturales.



Términos más mencionados en las palabras que duelen

- Tortillera (14)

Otros lesbo/transfóbicos (11)

- “Te vistes como hombre”
- “Fenómeno”
- “Tú no eres un hombre”
- “Tú no estás con un hombre, al final ella es mujer”
- “Si te gustan las mujeres, ¿por qué estás con una que parece hombre?”
- “Te hace falta un hombre”
- “Naciste mal, se equivocaron contigo”
- “Lesbiana”
- Pan con pasta
- Invertida
- Después de cuarenta años, ahora es tortillera

Racistas (contra las negras) 5

- “Hueles a blanca”
- “Lástima que seas negra”
- “Negra orgullosa”
- “Negra mona”
- Negra bruta

Otras palabras que duelen

- Bruta/No sirves para nada/Inútil/Imbécil/Estúpida/Mediocre (9)
- Egoísta (5)
- Marimacha/o (4)
- Loca (4)
- Gorda (3)
- Puta/Mujerzuela (3)
- “Tú no sabes lo que quieres” (2)
- “Eres todo un machón”/Pareces un macho (2)

Carteles de Las familias que queremos [1]



[1] Este cartel sobre la explotación y el de la mujer colonizada son de Mujeres Publicas, un grupo feminista de Argentina <http://www.mujerespublicas.com.ar/>
El de los mitos del amor romántico es un amalgama de ideas

Carteles de Las familias que queremos

ALGUNOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Sin tí,
no soy nada

El amor verdadero
es eterno

El amor todo
lo puede

No se puede
ser feliz
sin pareja

El amor verdadero
lo aguanta
y lo puede todo

No hay amor verdadero
sin sufrimiento

Los celos
demuestran amor

