

## **Pensar en nuestro cuidado es pensar en nuestros derechos**

**Objetivo:** Realizar diálogos intergeneracionales donde las mujeres puedan identificar prácticas propias y occidentales para el bienestar y cuidado del cuerpo de la mujer, así como costumbres o prácticas de su pueblo u occidentales con las que no se sienten cómodas o que sienten que invaden o agreden sus cuerpos-territorios.

**Materiales:** Tres cartulinas grandes (o seis si el grupo es de más de 10 personas), colores, marcadores, plantas medicinales y todos los elementos que quieran usarse que se relacionen con el cuidado del cuerpo de la mujer.

### **Metodología**

Momento 0: Se preguntará antes de la sesión a las abuelas, madres y mujeres mayores de la comunidad: ¿qué prácticas tradicionales hay sólo para las mujeres que no se apliquen a los hombres? ¿Cuáles son las prácticas tradicionales para proteger el cuerpo y bienestar de las mujeres? ¿Cómo cambian dependiendo del momento de la vida?

Momento 1: En tres carteleras grandes pintaremos el cuerpo de tres mujeres que representarán: las prácticas tradicionales que se hacen para el cuerpo de la mujer indígena, las prácticas que se usan para proteger el cuerpo de la mujer desde la visión occidental. La tercera figura la discutiremos al final

iii. derechos según la visión occidental que hemos apropiado con el tiempo o que se asemejan a nuestras prácticas; iv. derechos occidentales con los que no nos sentimos identificadas.

Con esta lista podemos crear nuestros propios derechos, nuestras libertades que estén de acuerdo con nuestra cultura y cosmovisión y que usen aprendizajes de otras culturas para lograr nuestro máximo bienestar sexual y reproductiva.

Momento 2: Nos reuniremos y compartiremos en grupo las prácticas tradicionales que identificamos en la tarea. En el cuerpo que representa la parte tradicional responderemos (puede ser pegando hojas de plantas que se usen para la protección, pintando, pegando fotos o escribiendo): ¿qué partes se protegen? ¿Cómo y por qué? ¿Cómo me siento y nos sentimos frente a esa protección? ¿qué objetivo se cumple?.

Momento 3: Después de esta discusión hablaremos sobre los derechos sexuales y reproductivos desde la cosmovisión occidental. Para esto, la facilitadora debe conocer los conceptos básicos discutidos en esta cartilla.

Usando el segundo cuerpo que dibujamos iremos identificando esas prácticas occidentales que nos afectan como mujeres indígenas, ya sea positiva o negativamente.

Momento 4: Por último, construimos un cuerpo que represente a las mujeres del grupo. En este cuerpo/territorio se plasma la lista de esas prácticas comunitarias que nos benefician o afectan, usando distintos colores. Identificamos las que cuestionamos o queremos modificar y a los acuerdos o arreglos que queremos llegar para sustituirlas o eliminarlas completamente. Estos acuerdos se pueden plasmar en un plan de trabajo comunitario que busque el bienestar de la comunidad.

Para hablar del cuidado del cuerpo se pueden utilizar figuras como las muñecas de barro representando las distintas etapas de la vida: niñas, jóvenes, adultas y adultas mayores como se muestran en la foto. También podemos realizar muñecas con otros materiales como tela, papel o materiales que tengamos a la mano en la comunidad.



*Muñecas de diversos materiales. Taller cuidado del cuerpo.*



*Realización de muñecas de barro, taller Puerto Golondrina*