

*El Caminito del Autocuidado
Cuidamos Nuestros Cuerpos,
Defendemos a la Madre Tierra*



RED NACIONAL DE MUJERES EN
DEFENSA DE LA MADRE TIERRA

RED NACIONAL DE MUJERES EN DEFENSA DE LA MADRE TIERRA (RENAMAT)

La RENAMAT tiene como misión erradicar la violencia medio ambiental contra las mujeres y para este fin es importante el autocuidado, luego de una reflexión y discusión sobre nuestro bienestar y la importancia de rescatar consejos de cuidado colectivo y autocuidado se decidió realizar este material que esta pensado para el uso de todas las defensoras de derechos y del medio ambiente.

Equipo Creativo e ideas:
RENAMAT



Este material es propiedad de
RENAMAT y se permite su uso

Dibujos, diagramación y revisión:
Colectivo CASA

Edición:
Junio 2019

Deposito Legal: 4-2-2219-19

Se permite la reproducción total o parcial, previa
comunicación a los autores.

CUERPO TERRITORIO

**NUESTRO CUERPO ES
EL PRIMER TERRITORIO
QUE DEBEMOS CUIDAR**



**¿CÓMO NOS
CUIDAMOS?**

APRENDIENDO A RECONOCER LOS RIESGOS PARA CUIDARNOS



**CUIDANDO NUESTRA
ALIMENTACIÓN PARA NO
ENFERMARNOS**



**CONSUMIENDO AGUA Y
ALIMENTOS SANOS**



**NO HACER MUCHO ESFUERZO,
NO LEVANTAR MUY PESADO**

DELEGANDO RESPONSABILIDADES Y NO SOBRE EXIGIRNOS



DARNOS TIEMPO PARA DESCANSAR, ORGANIZANDO NUESTROS TIEMPOS



**PRESTANDO ATENCION A LAS
MOLESTIAS Y DOLORES, NO
DEBEMOS IGNORARLOS.**





**HACIENDO EJERCICIO:
CAMINAR, JUGAR, BAILAR,
OTROS.**

**NUESTRA AUTOESTIMA
TAMBIEN ES IMPORTANTE
PARA EL AUTOCUIDADO**



**¿CÓMO NOS
CUIDAMOS?**

FORTALECIÉNDONOS Y APOYÁNDONOS EN NUESTRAS FAMILIAS





**CONOCIENDO Y RECONOCIENDO
NUESTROS DERECHOS**

APRENDIENDO A MIMARNOS



**SI NO NOS CUIDAMOS
NOSOTRAS
¿QUIÉN NOS VA A CUIDAR?**

**COMPARTIENDO NUESTRAS
PREOCUPACIONES Y
TRISTEZAS**



**DESAHOGÁNDONOS
ENTRE NOSOTRAS**



**BUSCANDO LA ALEGRÍA
Y LOS MOMENTOS FELICES**

CAPACITÁNDONOS PARA PERDER EL MIEDO



PROTECCIÓN DESDE LOS SABERES ANCESTRALES



¿CÓMO NOS CUIDAMOS?

RECURRIENDO A NUESTRA MEDICINA NATURAL



MEDICINA TRADICIONAL

TARA-TARA	-----	TOS
WIRA WIRA	-----	TOS
MUÑA	-----	ESTOMAGO
AMOR SECO	-----	FIEBRE
LAMPAYA	-----	ESTOMAGO
AIRAMPU	-----	FIEBRE
CEDRON	-----	ESTRES

HACIENDO CASO A LAS ADVERTENCIAS DE NUESTROS ABUELOS



**NO ANDAR POR LUGARES
PELIGROSOS CUIDARNOS DE
LOS MALOS ESPÍRITUS**

**RESPETANDO LAS
TRADICIONES Y CREENCIAS DE
NUESTRAS ABUELAS**



**COMO EL AJO PARA
PROTEGERNOS DEL KARISIRI**



**CUMPLIENDO LAS
COSTUMBRES Y LOS RITUALES
EN LAS WACAS**

¿CÓMO CUIDAMOS A NUESTRA ORGANIZACIÓN?



SIENDO SOLIDARIAS ENTRE HERMANAS Y ESTAR JUNTAS





**VALORANDO LA CONFIANZA
QUE TENEMOS ENTRE
NOSOTRAS**

**SINTIÉNDONOS ACOMPAÑADAS,
NO ESTAMOS SOLAS**



**RESPALDÁNDONOS ENTRE
MUJERES
Y ENTRE COMUNIDADES**

**NO PERMITIR QUE HABLEN
MAL DE NUESTRA
ORGANIZACIÓN**



**NO HABLAR MAL
UNAS DE OTRAS**



TRABAJANDO PARA SACAR ADELANTE A NUESTRA ORGANIZACIÓN



CUIDANDO NUESTRA IDENTIDAD



QUERIENDO Y VALORANDO A NUESTRA ORGANIZACIÓN

EL AUTOCUIDADO FORMA PARTE DE NUESTRAS LUCHAS Y RESISTENCIAS





RED NACIONAL DE MUJERES EN DEFENSA DE LA MADRE TIERRA

EN ALIANZA



10 AÑOS

FONDO
DE ACCIÓN
URGENTE

ANEXO LETRA 1 y 2 SURTE

GAGGA

GLOBAL ALLIANCE
FOR GREEN AND
GENDER ACTION