

*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 está pensado para el uso de todas las defensoras de derechos y del medio ambiente.



Equipo Creativo e ideas:  
RENAMAT

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



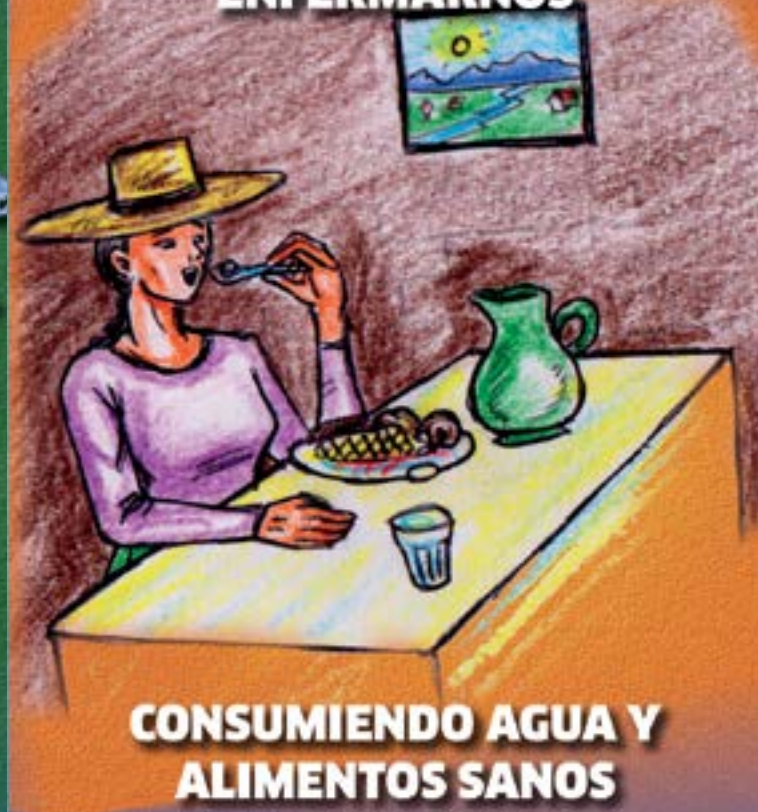
## ¿CÓMO NOS CUIDAMOS?

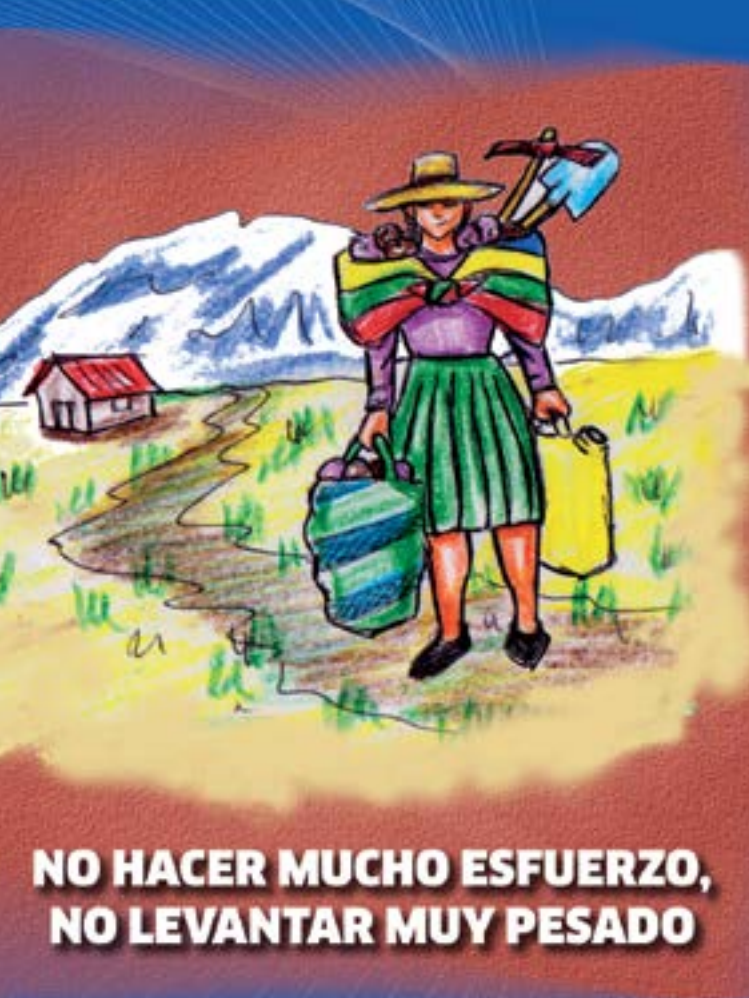


**APRENDIENDO A RECONOCER  
LOS RIESGOS PARA  
CUIDARNOS**



**CUIDANDO NUESTRA  
ALIMENTACIÓN PARA NO  
ENFERMARNOS**





**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**



**CAPACITÁNDONOS PARA  
PERDER EL MIEDO**



**BUSCANDO LA ALEGRÍA  
Y LOS MOMENTOS FELICES**



## PROTECCIÓN DESDE LOS SABERES ANCESTRALES



## ¿CÓMO NOS CUIDAMOS?

## RECURRIENDO A NUESTRA MEDICINA NATURAL



### MEDICINA TRADICIONAL

TARA-TARA	-----	TO S
WIRA WIRA	-----	TOS
MUÑA	-----	ESTOMAGO
AMOR SECO	----	FIEBRE
LAMPAYA	---	ESTOMAGO
AIRAMPO	----	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**





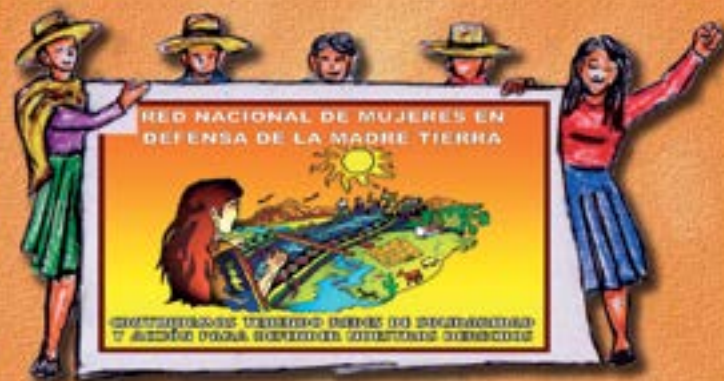
**NO HABLAR MAL  
UNAS DE OTRAS**



**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



**GAGGA** GLOBAL ALLIANCE  
FOR GREEN AND  
GENDER ACTION