

# *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

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.

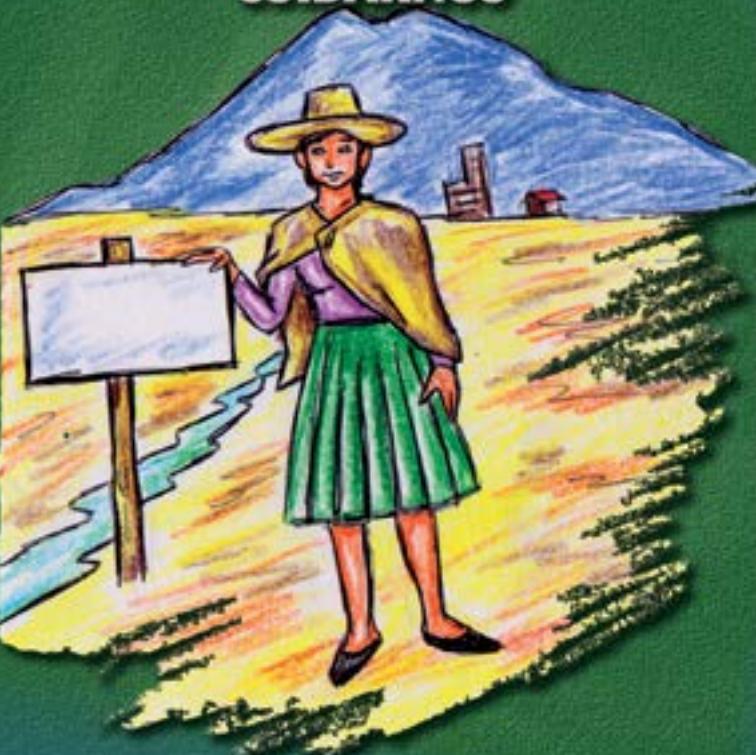
# CUERPO TERRITORIO

## NUESTRO CUERPO ES EL PRIMER TERRITORIO QUE DEBEMOS CUIDAR

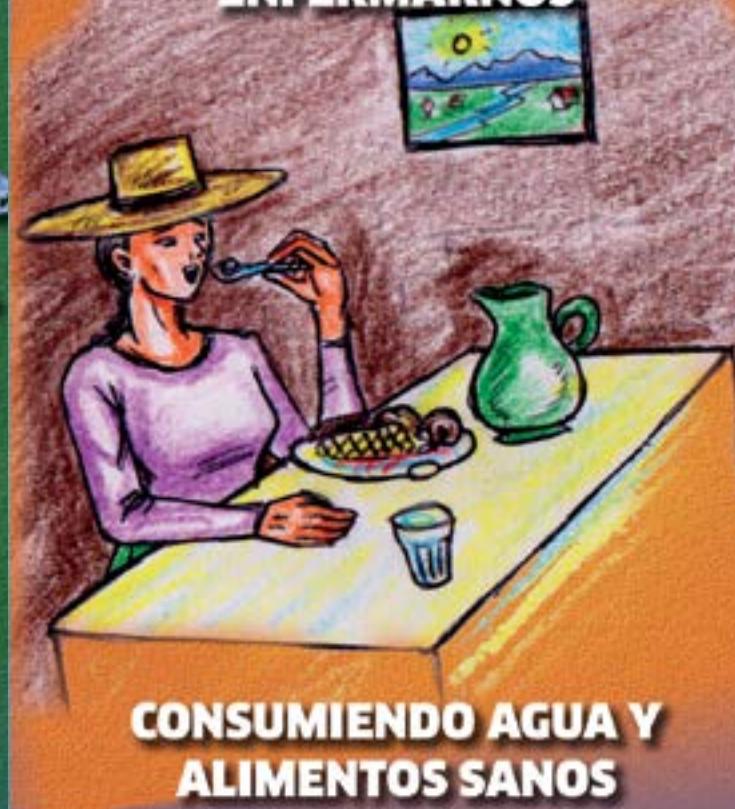


# ¿CÓMO NOS CUIDAMOS?

## APRENDIENDO A RECONOCER LOS RIESGOS PARA CUIDARNOS



## CUIDANDO NUESTRA ALIMENTACIÓN PARA NO ENFERMARNOS



CONSUMIENDO AGUA Y  
ALIMENTOS SANOS

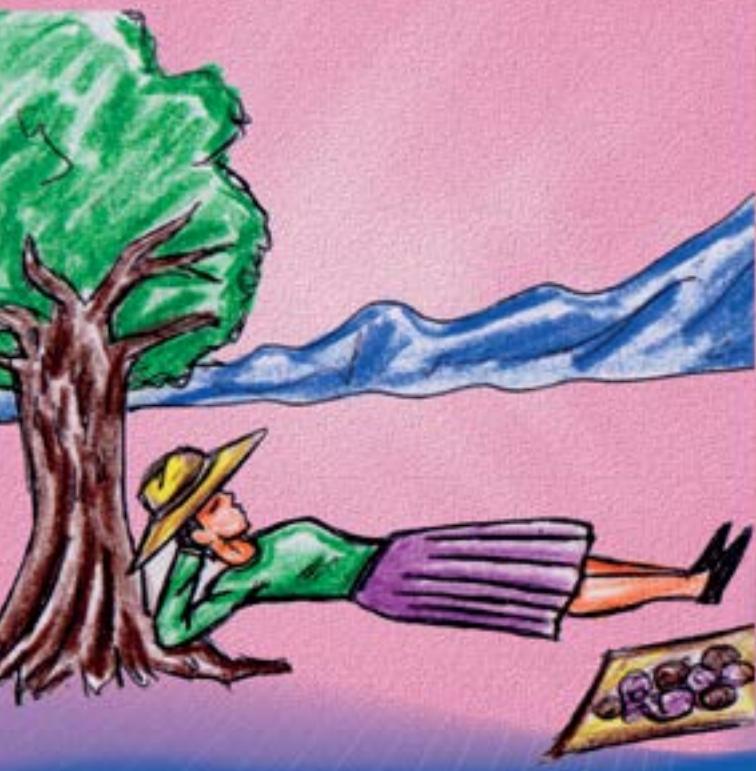
**DELEGANDO  
RESPONSABILIDADES Y NO  
SOBRE EXIGIRNOS**



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

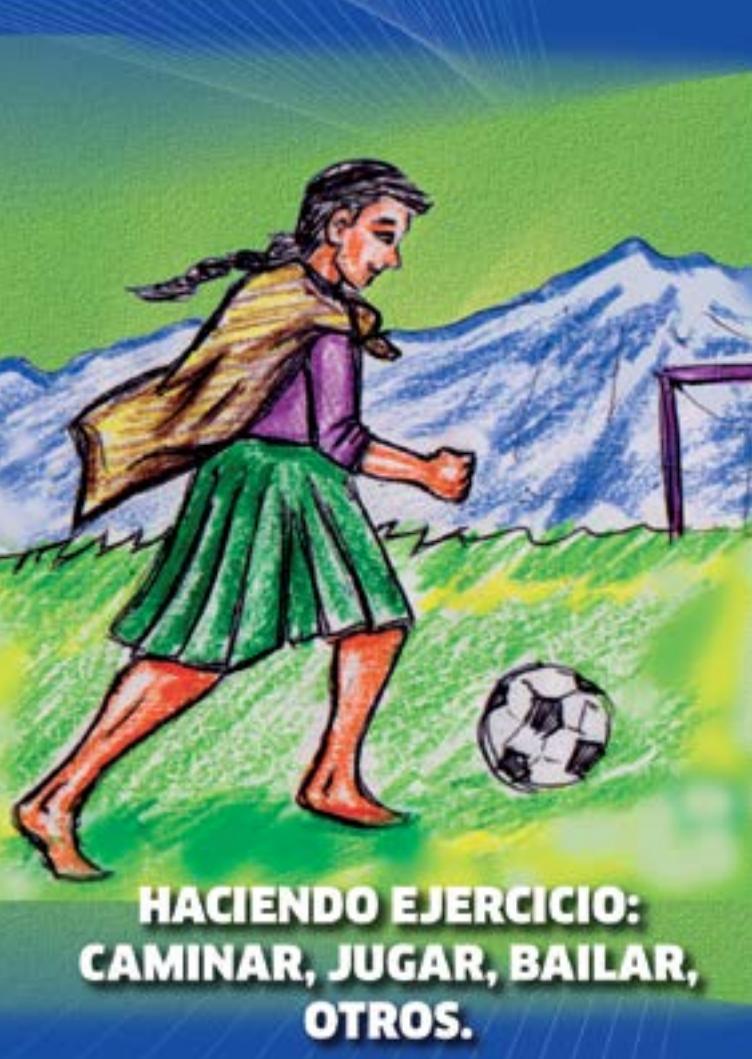


**DARNOS TIEMPO PARA  
DESCANSAR, ORGANIZANDO  
NUESTROS TIEMPOS**



**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**



## PROTECCIÓN DESDE LOS SABERES ANCESTRALES



¿CÓMO NOS CUIDAMOS?

## RECURRIENDO A NUESTRA MEDICINA NATURAL



## HACIENDO CASO A LAS ADVERTENCIAS DE NUESTROS ABUELOS

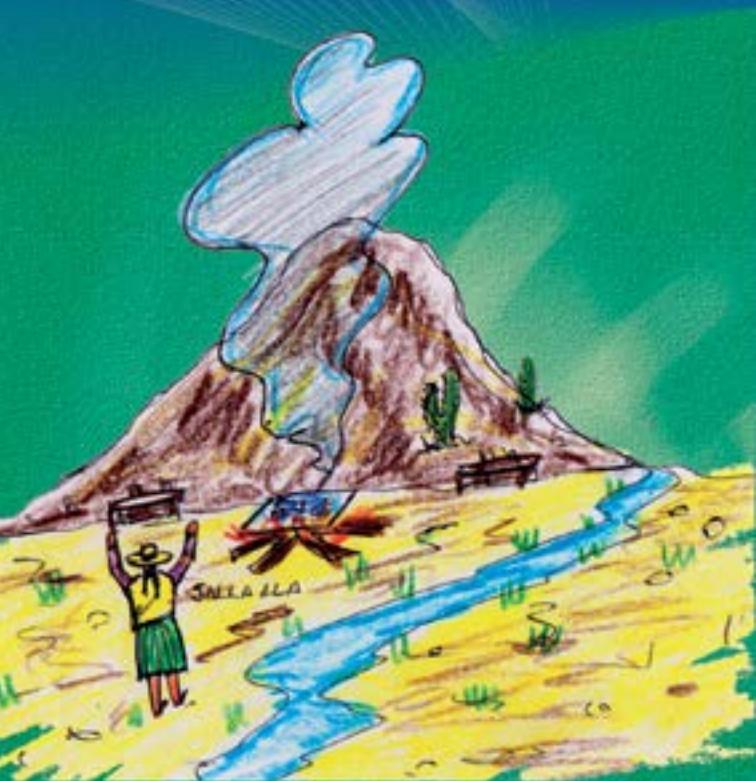


NO ANDAR POR LUGARES  
PELIGROSOS CUIDARNOS DE  
LOS MALOS ESPÍRITUS

## RESPETANDO LAS TRADICIONES Y CREENCIAS DE NUESTRAS ABUELAS



COMO EL AJO PARA  
PROTEGERNOS DEL KARISIRI

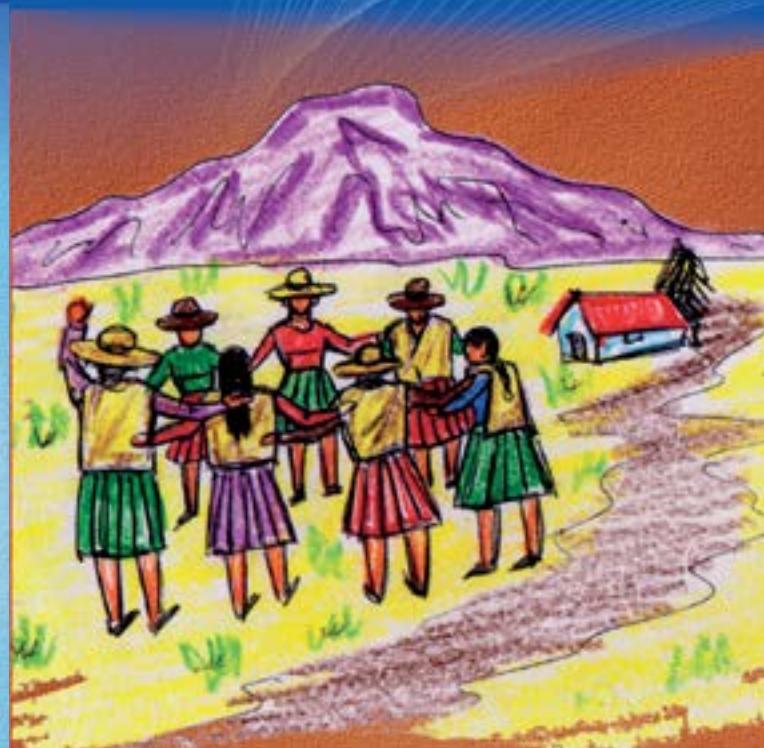


**CUMPLIENDO LAS  
COSTUMBRES Y LOS RITUALES  
EN LAS WACAS**

# ¿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**



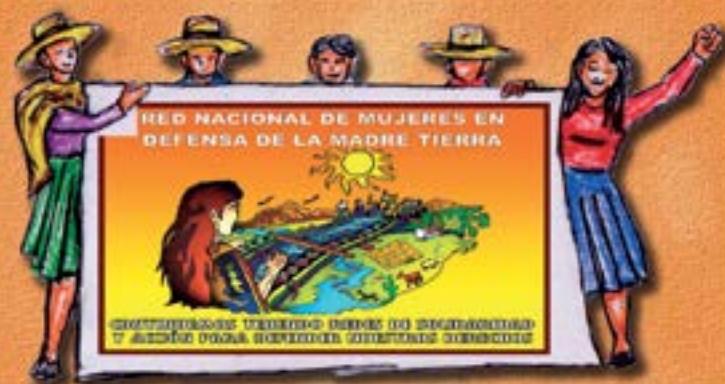
## NO HABLAR MAL UNAS DE OTRAS



## TRABAJANDO PARA SACAR ADELANTE A NUESTRA ORGANIZACIÓN



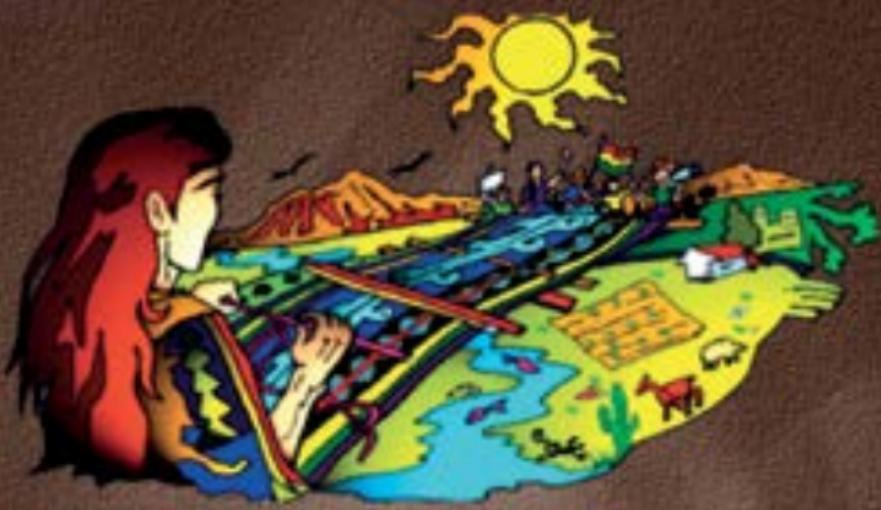
# CUIDANDO NUESTRA IDENTIDAD



**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