



Somos un mar de fueguitos.
Cada persona brilla
con luz propia.
No hay dos fuegos iguales.
Hay gente de fuego sereno,
que ni se entera del viento,
y gente de fuego loco,
que llena el aire de chispas.

Eduardo Galeano

Hay fuegos que alumbran
y arden la vida.
¿Hoy qué fuego reconoces en ti?
¿Cómo cuidas o puedes
cuidar tu fuego?
¿Qué fueguitos te ayudan
a encender o mantener el tuyo?

“Una persona defensora
de derechos humanos
ha de amar la vida
para ayudar a las demás personas,
no puede caer en la trampa
del escepticismo o derrotismo.
Tenemos que superar nuestras
limitaciones internas y externas,
y eso sólo es posible si cuidamos
de nosotras mismas”

De la Guía para el
fortalecimiento del bienestar.
Frontline Defenders.
Gracias por tu labor, cuídate.

Mantra de la sanación

Los sonidos nos ayudan a
tranquilizarnos porque regulan
nuestro sistema nervioso. Prueba
hacer este mantra.

Ra: energía del sol.
Ma: energía de la madre universal
(amor y compasión).
Da: energía de la Tierra.
Sa: el Infinito y la sanación del
universo.
Say: una manera de honrar al todo.
So: es la vibración que une.
Hung: lo real vibrante y esencia de la
creación.

La felicidad no depende de llegar
a ningún sitio, sino de disfrutar del
lugar en el que estamos.
Solo hay que cerrar los ojos.
Cerrarlos con fuerza y acordarse
de lo bonito. De la brevedad, del
detalle, del momento. Y agarrarse
a la esperanza. Agarrarse con fuerza
a las ilusiones. Y seguir. Seguir, parar,
tomar aire. Respirar. Mojarnos bajo la
lluvia. Que nadie nos quite, nunca,
el derecho de iluminar un
poquito el mundo."

Del libro:
En un mundo de Grises
de Sergio Carrión

Enraizarnos en el cuidado es
conectar nuestro ser con aquello que
sostiene la vida en todas sus
dimensiones. Es precisamente hacer
conciencia de que nuestras raíces
están tejidas en una red de la vida,
entre personas y seres
interdependientes. Es una decisión
y una apuesta por hacer del cuidado
el centro de nuestra acción.
Y al son de este ritmo, seguir
bailando nuestras revoluciones

Cómo enraizarnos en el cuidado
y bailar la revolución.
Fondo de Acción Urgente,
basados en América Latina y el Caribe.

La esperanza-Una línea

El horizonte es una línea que separa el
cielo de la tierra y nos enseña que
podemos mirar muy lejos. Parece un
espejismo porque nunca puedes
alcanzarlo, en eso consiste su truco.
Se puede mirar desde una ventana,
aunque se recomienda salir al campo
para verlo. La esperanza vive allí.
Si quieres verla, cierra los ojos; entonces
sabrás que lo que está cerca o lejos
depende de ti. Al abrirlos, verás
como el horizonte es una línea
que une el cielo con la tierra.

Del libro: Recetas de Lluvia y azúcar

El activismo es sostenible cuando
cada una disfruta y se siente a gusto
con lo que hace, no cuando se hace
por “tener que” o por deber.
Para poder acompañar a otras
personas necesitamos reconocer lo
que debemos sanar en nosotras
mismas. Cuando reconocemos los
hilos de luz y sombra que nos
habitan y nos ocupamos de heridas
y dolores personales y ancestrales,
encontramos desde allí otras
maneras de vincularnos
en el colectivo.

El cuidado en el centro
Fondo de Acción Urgente, AL

Te digo que te quieras,
que te cuides, que te protejas,
que te mimes, que te sientas,
que te ames, que te disfrutes.
Te digo que te quiero,
te cuido, te protejo,
te mimo, te siento,
te amo, te disfruto.

Eduardo Galeano

El agradecimiento
es tan importante y nos motiva:
¿Cómo podríamos propiciarlo?
¿Cómo reconocer el trabajo
de las otras personas?
darnos las gracias a nosotras
mismas, abrazarnos, celebrar los
logros, recordar los momentos que
nos abrigan el alma y posibilitar
nuevos momentos que nos den
alegría y gozo.

Cómo enraizarnos en el cuidado
y bailar la revolución.
Fondo de Acción Urgente,
basados en América Latina y el Caribe.

¿Cómo mantener el fuego para que el
activismo no nos quemé?
¿Cómo descolonizamos las memorias
del bienestar?
¿Cómo se sostiene el sentido político
del cuidado?

Cómo enraizarnos en el cuidado
y bailar la revolución.
Fondo de Acción Urgente,
basados en América Latina y el Caribe.

“El placer para mí es descanso.
Un arrullo tierno en medio de un
mundo que se desborda.
El autocuidado para mí es silencio,
canto desafinado, baile ligero, paseo
en soledad. Nombra lo incómodo,
dormir, estallar. La libreta, las
camisas, mi taza. Ver la luna y
regresar a mí. Ser mi propia tierra
y creer en mi capacidad de incendio”

Círculo Sáfico

Ternura radical es abrazar
la fragilidad, aceptar lo ambiguo,
creer en el efecto político de
los movimientos internos,
sintonizar, no solo empatizar.
Cuidarse y cuidar a quien amas.

Manifiesto vivo.
Por Dani d'Emilia
y Daniel B. Coleman.

No puedo dejar de decir que
hay idiomas perfectos por
descubrir, que son olvidados
frecuentemente en el tedio
del tiempo. Hay que buscarlos,
porque los barcos y las piedras
tienen abecedarios mejores,
para demostrar que son bellos
sencillamente sin palabras
o esquemas

Judith, Silvio Rodríguez



Escribe como quieras, usa los ritmos que te salgan, prueba instrumentos diversos, siéntate en el piano, destruye la métrica, grita en vez de cantar, sopla la guitarra y tañe la corneta. La canción es un pájaro sin plan de vuelo que jamás volará en línea recta. Odia las matemáticas, ama los remolinos.

Violeta Parra



Apostarle a la ternura.
Mantener la esperanza.
Cuidar los corazones.
Ejercer la compasión.
Sembrar ideas.
Fortalecer la empatía.
Elegir el amor



¿Que haces cuando estás cansadx?

¿Recuerdas haber hecho algo hoy para cuidarte?

Cómo enraizarnos en el cuidado y bailar la revolución.
Fondo de Acción Urgente, basados en América Latina y el Caribe.



Química interna del bien-estar

Dopamina: Dormir de 7 a 9 hrs diarias. Celebrar tus logros. Hacer ejercicio.

Oxitocina: Meditar. Dar un abrazo a alguien. Hacer un acto de generosidad.

Serotonina: Agradecer todos los días. Disfrutar la naturaleza. Recordar momentos importantes.

Endorfina: Practicar pasatiempos. Reír con seres queridos. Bailar. Cantar.



La libertad-La llave



Yo sé que tú sabes que es emocionante tener emociones, no hace falta decirte que eres responsable de ellas.

Todas guardadas en tu corazón con una sola llave. Mientras tanto cuidadlas, riégalas de vez en cuando, llévalas a la playa, suéltalas por el campo, trata de enseñarles porque se equivocan. No siempre va a ser fácil, pero si lo intentas puedes comprenderlas a todas. Entonces habrás encontrado la llave para elegir qué vas a hacer con ellas.

Del libro: Recetas de Lluvia y azúcar



¿Recuerdas una canción que te guste mucho y te haga sentir segurx?

¿Podrías darte unos minutos para buscarla y escucharla, cantarla, bailarla, tararearla?

Que la música siempre sea puerto de llegada y de partida.



Escribe algo que te guste de ti, algo de lo que te sientas orgullosx. Lleva cerquita esas palabras que escribiste; ten presente esa sensación de reconocimiento propio a lo largo del día. Vuelve a ella cada vez que lo necesites.



¿Cómo te gusta conectar con tu espíritu?

¿Qué rituales te ayudan a re-conectar con la vida?

Ritualizar a tu modo y a tu ritmo para agradecer, honrar y revalorar aquello que es sagrado para ti.



Re-conoce.

Lo que hacemos no es suficiente... pero nosotrxs somos suficientes.

No somos santos... pero todxs somos sagradxs.

Pancho Agüelles



Piensa en tres cosas que podrías hacer esta semana para sentirte mejor.

Escríbelas.

Date tiempo para hacerlas. Disfrútalas.



Detente. Respira profundo y exhala lenta y largamente, incluso puedes dejar salir un suspiro si te apetece. Piensa en un recuerdo lindo de tu vida. Vuelve a respirar. Sigue...



¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar? De las actividades que disfrutas qué tan presentes están en tu vida actualmente? ¿Cómo se divierten en tu equipo de trabajo?



Elige tu propia aventura, y confía en tus energías, son mensajes del alma.



Aprender a aceptar la imperfección de las expectativas.

A veces se puede a veces no. Aceptarlo es parte de cuidar-me-nos





Poner límites está bien y te cuida.
 ¿Qué recursos tienes para hacerlo?
 ¿Qué apoyo te hace falta?
 ¿Te has dado cuenta que
 sensaciones y emociones están
 presentes en tu cuerpo que
 te indican que necesitas
 poner un límite?
 Reconocerlas puede ayudarte.



Camina.
 Respira.
 Estírate.
 Detente.
 Toma Agua.
 Enfoca tu vista a algo
 que esté a tu alrededor
 que te sea agradable.
 Hazlo durante 60 segundos.



Lo que mantiene
 vivas las relaciones
 es la capacidad de renacer
 en cada cambio.
 @neciasnecias



Lo que más me gusta
 de la obscuridad es que
 si me da miedo,
 recuerdo que todavía puedo
 recuperar la valentía
 de ser vulnerable.



Aprender a hacer pausas
 ante la urgencia.
 Aprender a diferenciar
 entre lo urgente y lo importante.



Llóralo todo, que fluya como el agua.
 Nada es para siempre.
 La única constante es el cambio.
 Que el llanto sea siempre sanador.



Me gusta pensarme inmensa,
 más grande que mis miedos
 y mis expectativas.
 @daycuervo



Qué bonito verte sanar.
 Si hay que hacer renuncias
 que nunca sean las que
 haces a ti mismx.



¿Qué te haría bien en este momento?
 Pedir ayuda. Saber decir que no.
 Escuchar tu cuerpo.
 Nombrar lo que sientes.
 Defender el derecho a equivocarse.
 Darle paso al silencio.



Busca a tus amigxs.
 Compartan un recuerdo bonito.
 Que la sensación del compartir
 con ellxs dure y se mantenga
 siempre que lo necesites.



Aún con sus demonios a cuestas,
 ella ríe, ella vive, ama la luna,
 ama los lunes, ama la lluvia,
 lee poesía, le brillan los ojos
 y a deshoras... suspira.



El buen cuidado:
 Deseos y necesidades como base
 de las relaciones cuidadosas.
 Cuidar y dejarse cuidar.
 Que todo sea recíproco.

Colectivo de sentipensares
 de los cuidados de IARA



No puedo con todo.
 Para algunas cosas necesito ayuda.
 Para otras, tiempo y espacio.
 Y en ciertas ocasiones paciencia.

@LetraSilenciosa



¿Qué cosas me digo a mi mismx
 que me harían daño
 si alguien más me las dijera?

¿Qué me podría decir a mi mismx
 con ternura y cuidado?

Hablar mal de tí,
 nunca te hará sentir bien.

Recuerda ser compasivx contigo.





Si permanece pero no crece. Soltar.
Si no trae alegría a tu vida. Soltar.
Si no te ilumina, ni contribuye. Soltar.
Si no suma a tu vida. Soltar.
Quédate donde todo sea mutuo.



Debemos estudiar conscientemente cómo tratarnos con mutua ternura, hasta que ésta se convierta en un hábito.

Audre Lorde



Si hoy no sabes lo que necesitas, conectar con tu cuerpo puede darte información. Tómate unos minutos para respirar y sentir tus huesos sosteniéndote, si notas tensión en tus músculos intenta soltarla. ¿Qué necesitas hoy? ¿Qué información te da tu cuerpo? Reconoce lo que necesitas y atiende ese llamado.



El principio de la militancia gozosa consiste en que o nuestra actividad política es liberadora, y cambia nuestra vida de una forma positiva, que nos permita crecer y nos haga gozar, o algo en nuestro activismo va mal.

Silvia Federici



Todo es temporal, nada es eterno, pero lo que cuidamos, dura más.
¿Cómo te has cuidado hoy?
¿Cómo te puedes cuidar más a partir de hoy?



Lo mas hermoso de hacer red es que serás sostenida con el mismo amor con el que tu sostienes.

@Comadre.ando



El milagro llega silenciosamente a la mente que se detiene por un instante y se sumerge en la quietud.



El vuelo es un acto de fé, de confiar en que nuestras alas saben cómo sostenernos.

Cuando las mujeres fueron pájaros
Terry Williams



Es valiente rendirse ¿qué condiciones necesitas para hacerlo?



Nos queda confiar en que el amor que sembramos va a florecer.

@Comadre.ando



Que todas tus relaciones sanen. Includiendo la que tienes contigo mismx.



En tiempos de crisis mantener la sonrisa es un acto revolucionario.

Reír también nos cuida.
El humor también nos sostiene.



Cuidarme no es aucomplacencia, es autoconservación, y eso es un acto de guerra política.

Audre Lorde



Mira con ternura lo que necesitas. Sigue tu intuición. No te olvides de la magia.





La resistencia florece
en lo cotidiano

@Comadre.ando

Reaprendamos a sorprendernos de lo
extraordinario que tiene lo ordinario.



Cuando encontramos el valor
para vivir con dignidad, paz y alegría,
nos convertimos en las victorias
unxs de otrxs, y en la victoria
de nuestrxs ancestrxs
¿cuáles son tus victorias estos días?
Recuerda darte el tiempo de honrarlas
personal y colectivamente

Pancho Agüelles



Resiliencia no es poder
con todo siempre.
Para ser resilientes
es necesario tener espacios
de descanso, de cuidado,
de silencio y quietud.

@Nantzinajera



Sólo porque mi mamá
no se reveló a todas
las imposiciones,
no significa que no
se haya revelado a ninguna.

@shirscugall



Aprender a dejarnos cuidar,
también es un acto
de confianza y valentía.

CinWololo



La que cuida,
necesita ser cuidada.
La que organiza,
necesita delegar.
La que abraza,
Necesita ser abrazada.
La que da,
Necesita recibir

@feminismconsciente



Contra el cansancio:
La pausa
Contra el hartazgo:
La admiración
Contra la apatía:
La comunidad
Contra la rutina:
La ternura
Contra la desesperanza:
Los abrazos

@pedazosyrecortes



"El silencio es esencial.
El silencio es tan necesario
como el aire que respiras,
como la luz para las plantas.
Si tu mente está repleta
de palabras y pensamientos,
no te quedará espacio para ti."

Thich Nhat Hanh



Prueba unos minutos de silencio,
deja cualquier pantalla.
Pon atención en los sonidos
que estén en el ambiente
mientras también prestas
atención a tu respiración.



¿Cuál sombra te cobija?
¿Cuál sombra te refresca?
¿Cuál sombra te da respiro?

@Nantzinajera



Si quieres adaptarte a algo,
que sea a moverte sin dolor.

@elpuntodevistadelcuerpo

¿Te gusta bailar? ¿Te gusta estirarte?
Móvete te cuida
y te brinda información
de cómo estás y qué necesitas.



La empatía nos ayuda
a acompañar a otrxs;
y cuidarme y conectar
comigo también.

Una empatía que no tiene límites
es automaltrato y nos desgastará.

@Nantzinajera



Hoy leí que las mariposas
descansan cuando llueve
porque les dañan las alas.
Está bien descansar durante
las tormentas de la vida.
Volverás a volar cuando termine.

@amordeuncafe



El cuidado personal y colectivo
es un pilar para nuestras luchas
¿Cómo te has sentido
en los últimos días? ¿Cómo has visto
a tu equipo? ¿Qué necesitas?
¿Cómo sabes lo que necesitas?

@Nantzinajera





Algunos días
conquistas montañas
Otros días
cuesta respirar
En ambos días
eres suficiente.

@dilocondibujos



En un mundo que glorifica
el estar exhausto,
descansar
es el acto de amor propio
más radical.



Celebrar la valentía
que nos costó enfrentar las cosas
que nos daban terror.
Valorar lo honestxs que fuimos
con nosotrxs mismxs para aceptar:
que no podíamos o no queríamos.
Reconocer lo leales que fuimos
al hacer lo que nuestro cuerpo
prefería a pesar de escuchar
las voces que nos exigían
lo contrario.

@circuloamazonas



El verdadero descubrimiento
no consiste en buscar
nuevos paisajes,
sino en tener nuevos ojos.

Proust



Mis venas no terminan en mí,
sino en la sangre unánime de lxs
que luchan por la vida, el amor,
las cosas, el paisaje y el pan,
la poesía de todos.

Roque Dalton

Recordar que la esperanza
florece en lo colectivo
¿Con quiénes construyes
colectividad para florecer?



Unx ya no está
para amistades efímeras.
Ahora una busca espíritus libres
para forjar una realidad
histórica digna y rebelde.

@kamiltik

¿Con quiénes quieres
seguir construyendo?
¿Qué vínculos te ayudan a florecer?



La soledad se cultiva no para huir
del miedo a los vínculos,
sino para que en nosotras florezca
el deseo y la creación.
Visitar la soledad
de forma frecuente y voluntaria
permite que reconozcamos
nuestra propia voz.

@circuloamazonas



Y hubo mil cosas que no elegí,
que me llegaron de pronto y me
transformaron la vida.
Cosas buenas y malas que no buscaba,
camino por los que me perdí,
una vida que no esperaba.
Y elegí, al menos, cómo vivirla.
Elegí los sueños para decorarla,
la esperanza para sostenerla,
la valentía para afrontarla.

Rudyard Kipling



Aun con miedos al futuro,
hacer refugio en el presente,
sostener los afectos.

Frente a los horrores del mundo:
Defender la vida,
cuidar lo frágil.

@dibujosdecamilo



Madurar es entener que aveces
la prisa sólo retrasa,
que la atención no equivale a afecto,
que la validación externa
no define tu valor, que el apego
no siempre crea conexión,
que los límites no están en contra
de la empatía y que un desacuerdo
no es un ataque.

@neciasnecias



Ver partir lo que fuimos.
Despedirnos con ternura
de aquellos viejos anhelos.
Resguardar con cuidado
las memorias del pasado.
Atrevernos a soñar
en direcciones desconocidas.

@pedazosyrecortes

