

CONOCIÉNDONOS  
*para*  
CUIDARNOS



Fanzine Conociéndonos para cuidarnos

Ilustraciones:

Monserrat Navas  
@la.monse.navas

Diagramación:

Lisbeth Carvajal Vera  
@lisbcarvajal

Katherine Chango Jadán

1ra Edición  
Enero, 2021  
Quito, Ecuador

Organizado por: SURKUNA



**SOMOS**  
Estamos cambiando el mundo ¿te sumas?



Este fanzine puede ser reproducido, siempre y cuando, no se lo haga con fines comerciales, se cite la fuente y se use para la defensa de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y las personas con capacidad de abortar.

# Laboratorio de Salud: conociéndonos para cuidarnos

Entre junio y octubre de 2019, se llevó a cabo en Ecuador la escuela de formación política feminista “#LoHaremosCaer”, un espacio que permitió el encuentro de muchas mujeres, pertenecientes a diversas colectivas, que tenemos en común la apuesta por la transformación de las condiciones violentas y desfavorables en las que vivimos. En el marco de la Escuela, nace este Laboratorio de salud: Conociéndonos para Cuidarnos, como un aporte a continuar construyendo espacios seguros y de confianza entre mujeres y cuerpos feminizados, con el fin de seguir fortaleciendo nuestras voces a partir de los saberes y sentires compartidos.

Durante los encuentros en la Escuela, se evidenció que las mujeres activistas que estamos al frente de procesos por la defensa de los derechos humanos y en búsqueda de una transformación social contamos con muy pocos espacios para el cuidado de nosotras mismas y de nuestras colectividades. La batalla constante frente a un sistema patriarcal que no da tregua hace que las mujeres activistas descuidemos, incluso, los propios procesos psicoemocionales.

No obstante lo antes mencionado, es enorme el trabajo y lo que estamos logrando las mujeres y disidencias en Abya Yala y todo el mundo. Luchamos por la autonomía y libertad de nuestras cuerpos, y es por esto que es fundamental recuperar los saberes de nuestras ancestras, informarnos, conocernos, conectarnos con la salud de nuestra vulva, de la vagina, de la útera, las tetas y de nuestra cuerpo.

De este modo, podremos resignificar, recuperar y reivindicar nuestros ciclos, nuestra salud sexual, física y emocional. Es una de las transformaciones más concretas que podemos hacer para tomar el control sobre nosotras mismas y liberarnos de tanta hostilidad, de los mandatos, de lo establecido, de lo que nos silencia y nos oprime en este sistema patriarcal.

*Sostengamos nuestras cuerpos con consciencia, goce, amor y respeto.  
¡Esa es nuestra revolución!*

Con toda la complicidad feminista, compartimos este fanzine que recoge la experiencia de los talleres virtuales realizados durante este año de pandemia, mismo año en el que la Marea Verde de Argentina nos regala la certeza de que podemos cambiar el mundo.

# Conociendo nuestra cuerpo

## Reapropiándonos de nuestra anatomía

La historia de la anatomía de los cuerpos con fenotipo femenino ha estado atravesada por el racismo y la misoginia; muchas mujeres racializadas fueron sometidas a procesos tortuosos para dar cuenta del funcionamiento anatómico de las mujeres, desde el poder del discurso médico ejercido por los hombres. El feminismo cada vez nos ha impulsado a apropiarnos de los discursos de saber y apostar por re-nombrar, re-significar y deconstruir todos los ámbitos que nos han afectado a las mujeres y cuerpos feminizados históricamente.

Esta apropiación de los saberes, tanto hegemónicos como aquellos que han sido marginalizados por imposición colonial, nos está permitiendo reconocer nuestras propias cuerpos y asumir una concepción de la salud más allá de un asunto meramente individual y de ausencia de enfermedad. Somos nuestra propia medicina desde el momento en que podemos sanar los desequilibrios físicos y emocionales a partir de la observación de nuestros ciclos y de nuestra cuerpo como maestra, y del contacto profundo con nosotras mismas y de nuestros espacios colectivos.

## La anatomía de la vulva

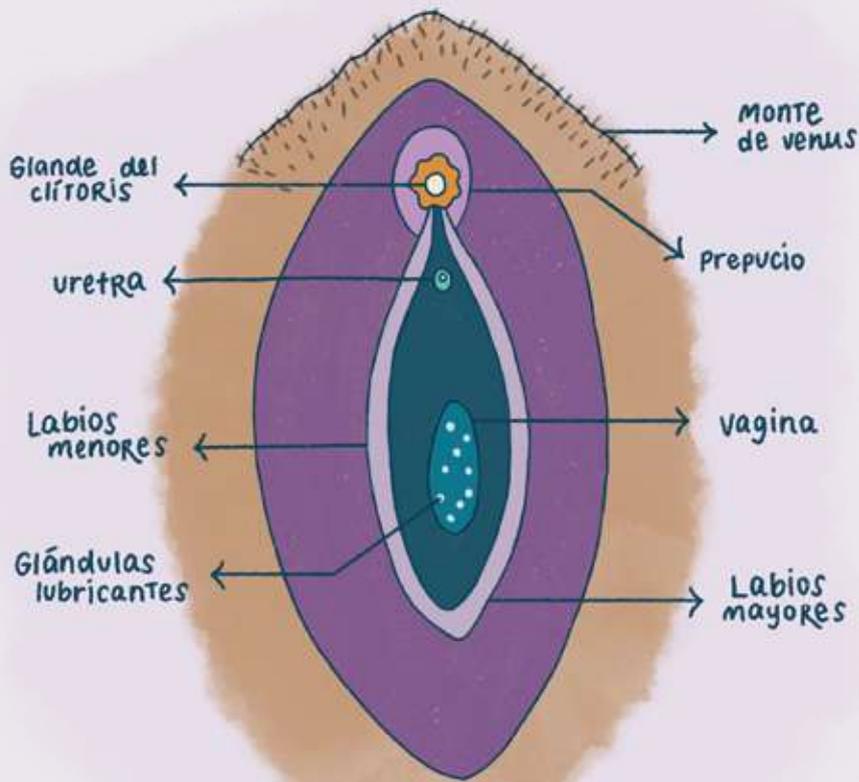
La apariencia de forma y tamaño de los genitales varían muchísimo de persona a persona, así que: ¡a celebrar la diversidad de nuestras cuerpos!

### Obsérvate y concéte.

Te invitamos a buscar un espacio íntimo y privado, y darte el tiempo suficiente. Toma un espejo y linterna o la cámara de un celular e indaga.

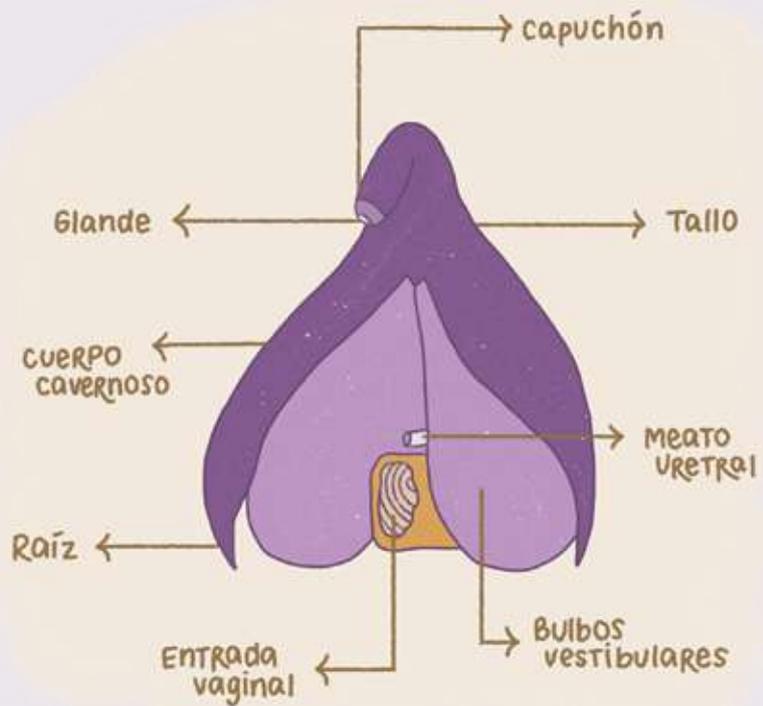
Las personas con vulva tenemos una red de estructuras interconectadas hechas de tejido eréctil. Vamos a explorar desde arriba y lo primero que van a poder sentir es la vulva que es el conjunto de partes que forman los genitales de una persona con fenotipo femenino.

Vamos bajando y continua el monte del pubis entre las piernas y si paramos lentamente encontrarán sus labios externos y sus labios internos, si separan los labios internos pueden ver el vestíbulo de la vagina y pueden identificar el prepucio del clítoris, observa el orificio de la uretra y a los lados están los orificios de la glándula parauretral o eyaculadora, y si seguimos bajando vamos a encontrar la entrada de la vagina.



## La vulva y sus partes

## El clitoris



## Clitoris

En el clitoris confluyen un sinnúmero de terminaciones nerviosas y tejido eréctil que puede crecer si hay suficiente excitación. Es el único órgano de la cuerpo que su principal objetivo es el placer. También tiene una función reproductiva porque los espasmos que se crean en el momento de los orgasmos ayudan a que los espermias puedan subir a las trompas uterinas donde posiblemente se pueden encontrar con un óvulo.

## Cérvix

Es la parte inferior de nuestra útera, mismo que podemos ver dentro de la vagina, es fundamental porque es el portal que se abre y se cierra a lo largo de nuestro ciclo menstrual, es el que deja que salga la menstruación y permite que entren los espermatozoides. Cuando hay la sensación de sequedad es porque se genera un tapón de moco cervical.

*Una cuerpo habitada desde  
el amor, el respeto y el placer,  
es un espacio más consciente  
que puede sanarse así mismo.*

*Como lo hacían las mujeres que nos anteceden,  
las que fueron quemadas e injuriadas,  
las brujas, las comadronas,  
las cantoras, las abuelas sabias.*

Compartimos iniciativas poderosas para apropiarnos y re nombrar nuestras cuerpos:

Glándula Anarcha - <https://anarchagland.hotglue.me/>

Gynepunk - <https://gynepunk.hotglue.me/>

EL  
PRESENTE  
ES  
FEMINISTA

TÓ  
CÁ  
TE

#ABORTO LIBRE ec

#VIVAS NOS  
QUEREMOS



# Métodos anticonceptivos hormonales y de barrera e introducción al método sintotérmico

Despatriarcalicemos juntas las nociones hegemónicas sobre la salud, apropiándonos de la información para elegir en libertad.

## Métodos hormonales

**Beneficios:** no se interrumpe el contacto sexual, se puede abandonar en cualquier momento y la fertilidad vuelve al detenerse su consumo.

**Desventajas:** no protegen para infecciones de transmisión sexual (ITS).

**Mecanismos:** impiden ovulación, vuelven más viscoso al moco cervical, promueven un endometrio delgado, disminuye el movimiento de las trompas uterinas, dificultando el transporte de los elementos de la fecundación.

**Efectos secundarios:** deben desaparecer pasados los 6 primeros meses de uso, son:

- \* Náusea
- \* Vómito
- \* Sangrados fuera del ciclo de menstruación
- \* Cambios en peso
- \* Cambios en piel
- \* Desmayos
- \* Dolor de cabeza

## Tipos:

### Anticonceptivos orales

#### USO DIARIO

- \* **Combinado:** estrógeno + progestina, uso en cualquier momento de la vida fértil de una mujer y pasados los seis meses de postparto y postcesárea. Efectos secundarios.
- \* **Progestina:** monohormonales, en cualquier momento de la vida fértil y los primeros seis meses de postparto o postcesárea.

### Dispositivo Intrauterino (DIU)

Necesita conocimiento para su buena colocación, si hay un descenso de este dispositivo aumenta el riesgo de embarazo y embarazo ectópico.

- \* **T de cobre:** es un método de barrera.
- \* **T hormonal:** se parece a un implante subdérmico.

### ESTERILIZACIÓN

**Ligadura:** intervención quirúrgica segura y de bajo riesgo.  
**Desventaja:** la reversión es difícil.

### Anticonceptivo oral de emergencia

Debe tomarse entre las próximas 72 horas (tres días) posteriores al sexo sin protección.

#### 1 dosis

Menores efectos secundarios.

#### 2 dosis

*Desventaja:* olvidos de la segunda dosis o fallas en el tiempo de uso y mayores efectos secundarios.



### IMPLANTE SUBDÉRMICO

Se ubica debajo de la piel, es necesaria una buena colocación.

Se puede usar en etapa postparto y postcesárea inmediato.

## ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES

De uso mensual, lo que es favorable para mujeres que no se adaptan al uso diario de píldoras.

EL  
PRESENTE  
ES  
FEMINISTA



## ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA

Implican una interrupción de la relación sexual, necesita una buena colocación y conocimiento de su uso.

- ★ Preservativo: único en prevenir ITS
- ★ Capuchón cervical
- ★ Esponja
- ★ Diafragma con gel espermicida
- ★ T de cobre

Si quieres indagar más sobre métodos hormonales y de barrera, escribe a:

**Priscila Enríquez**

[penriquezlovato@gmail.com](mailto:penriquezlovato@gmail.com)

*Médica feminista*

Parte de la Red Nacional de Acompañamiento en Aborto Las Comadres.

# Introducción al método sintotérmico

Opción anticonceptiva no hormonal, poco conocida y muy efectiva. Sirve para monitorear temas de salud y embarazo, es una opción más de anticoncepción; un método estandarizado sobre cómo funciona la fertilidad en cuerpos cromosómicamente femeninos. Este método no debe mezclarse con anticonceptivos hormonales, ya que no hay ovulación ni menstruación cuando éstos últimos se utilizan.

Al reconocer la ventana de fertilidad podemos elegir tener o no relaciones sexuales, o usar anticoncepción de barrera; no es igual al método del ritmo. La eficacia del método sintotérmico es de 99,4 a 99,6 % si se da un buen uso, eficacia del método del ritmo 70%.

**Desventaja:** no protege de ITS. Si hay riesgo, sumar método de barrera.

*No somos fértiles todos los días del ciclo.*

El método sintotérmico se basa en la observación y registro diario de 3 señales de fertilidad:

**Moco cervical:** su presencia marca la ventana fértil, dura de 3 a 7 días, no importa las características si está presente marca la etapa fértil.

**Temperatura basal corporal:** es la temperatura más baja que necesitamos para realizar funciones básicas, la progesterona eleva la temperatura, porque prepara al cuerpo para un óvulo fecundado, y la temperatura se mantiene alta hasta la menstruación.

**Cambios cervicales:** corrobora los otros marcadores.

El método sintotérmico es una alternativa de autoconocimiento, de seguro habrán muchas más.

Si te interesa conocer más sobre este método, puedes comunicarte con el proyecto:

**Michelle Soto**

*Educadora certificada del método sintotérmico*

Instagram: fimbria.salud

Facebook: <https://www.facebook.com/fimbria.salud>



# Placer Feminista

La importancia de querer y cuidar nuestra cuerpo, partiendo desde el conocimiento y el descubrimiento de los puntos claves que favorecen nuestra energía.

Reconocer nuestras energías sexuales, la anatomía del orgasmo y el placer, nos facilita vivenciar en la propia cuerpo la conexión que existe entre nuestra útera y nuestro corazón. Así como también nos permite descolonizarnos, apropiarnos y renombrar la cuerpo y sus partes con aquellos nombres que queramos ponerle.

Vamos a introducirnos al maravilloso mundo de la anatomía del orgasmo, a reconectar con las diosas, con nuestra diosa interna y conocer las características, propiedades y usos de algunas plantas para nuestro bienestar y disfrute.

Las raíces de las mujeres  
se encuentran conectadas,  
fuertemente comunicadas,  
acompañadas,  
a través  
de la fuerza feminista.



## Anatomía del orgasmo

Es importante conocer y reconocer nuestra zona genital: las partes de nuestra vulva y de nuestra vagina para poder consentirla, conocerla y avivar más nuestras prácticas sexuales y de autoexploración, sin olvidarnos que: recorrer toda la cuerpo en sí misma produce placer.

El placer hace parte de la energía vital: la zona del periné, ese espacio entre nuestros órganos sexuales y ano, es un lugar energético de suma importancia, en él se ubica nuestro chakra raíz que da continuidad y conexión con los demás centros energéticos (chakras). Estos centros energéticos podemos activarlos, a través de la masturbación, del baile, de ejercicios, etc.

*Despatriarcalizar la sexualidad,  
salir de lo reproductivo y poner en la práctica  
el placer, el disfrute y el goce de las cuerpos.*

**Activemos la energía sexual a través de:**

### Técnicas de masturbación

Estimular el capuchón del clítoris y luego bajar con dos dedos en forma de V por sobre los labios internos.

Estimular el orificio vaginal para que se vaya dilatando, introducir dos dedos, índice y corazón, hacia la parte interna y hacia arriba (justo en la parte interna del clítoris), se estimula por dentro con esos dos dedos y por fuera con el dedo pulgar la parte externa del clítoris.

Masajear la zona del periné (que suele estar olvidada) también produce mucho placer.

**¡No olvides!** La zona anal, también se puede estimular.

*Estas son solo algunas técnicas que te proponemos, pero recuerda que puedes experimentar muchas otras indagando tu cuerpo en solitario o con quienes desees.*

## La útera

Es un órgano de placer, es estimulador, es un cuenco de orgasmos y de memorias, reconocerla en la ciclicidad a la que nos lleva a vivir, nos permite entender también la ciclicidad del placer.

Debemos entender que no siempre vamos a tener ganas de tener relaciones ni con nosotras ni con otras. La útera nos deja memorias y hay que recuperar su papel importante en el placer.

## Ejercicio de conexión útera/anatomía del orgasmo

### ¿cómo ir activando?

- \* Relajarnos y sentarnos en una posición cómoda, en la cual tengamos acceso a nuestra espalda.
- \* A continuación, poner las manos juntas frente al corazón y frotar una con otra pensando en buenos deseos y conjuros para ti misma, para tu cuerpo, para otras, para otras, etc.
- \* El calorcito que se genera al frotar tus manos, colocarlo sobre el coxis (En el coxis hay terminaciones nerviosas del clítoris, chakra número 2), estimular de forma circular, llevando la energía y el masaje hacia adelante.
- \* A partir de este punto, subir una cuarta llegando a la altura del ombligo (punto energético de las emociones) y continuar el masaje de forma circular y hacia adelante.
- \* Subir una cuarta más para llegar al chakra corazón, continuar el masaje frotando el pecho, conectando con nuestros senos y pezones.
- \* Seguir subiendo una cuarta más para estimular la zona de las cervicales que corresponde a la médula y hacia adelante, en la garganta, al chakra de la voz.
- \* Finalmente subir una cuarta más para conectarnos el cerebro y el Sistema nervioso central (SNC).



Tener un “altar” con velas, piedritas, aceites, plantas o elementos sagrados para ti, puede ayudarte a conectar con tu energía sexual. Te recordará lo bruja y poderosa que eres.

## Diosas para el placer

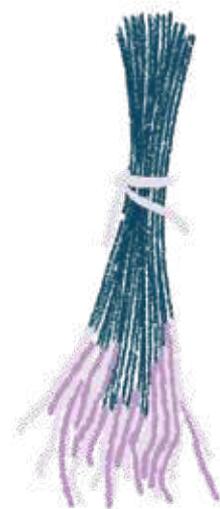
Te invitamos a recuperar las diosas de la historia, a honrarlas, a conocerlas, a descubrir su potencial para encontrarnos en la mirada de otras mujeres. A través del descubrimiento de estas mujeres, podemos reconocer las energías que nos habitan para encontrarlas en nosotras y en lxs otrxs.

Existen en nuestras culturas latinoamericanas diosas olvidadas, ¿conoces las de tu territorio?, ¿quieres conocerlas y recuperarlas?

Si quieres conocer sobre esto, te recomendamos El oráculo de las diosas de Silvia Selowsky, que es una guía de autoconocimiento por medio de la exploración de diosas de la antigüedad hasta nuestros días.



## El uso de las plantas para el placer



Ancestralmente las plantas han acompañado los procesos de vida de las mujeres, siendo utilizadas para sanarnos, estimularnos, cuidarnos y activar nuestra intuición. El conocimiento de las plantas y sus usos, te ayudarán a conectar con tu cuerpo, con sus sensaciones y necesidades. Permítete hacer conjuros personales y de amor propio mientras las utilizas.

# Miniguía

El uso de las plantas para el placer y el cuidado.

## Romero

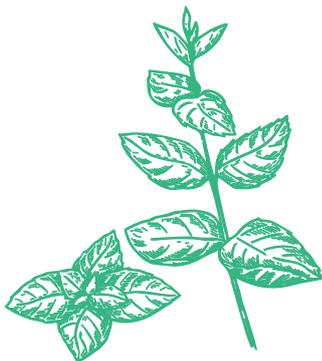


Aceite de romero para humectar la cuerpo: tomamos un poco de aceite de coco, ponemos unas ramitas de romero y maceramos, hasta que se vuelva líquido.

Se toma un poco y se coloca en la zona lumbar baja, con suaves masajes, se continúa masajeando y se lleva hacia el frente bajo el ombligo, tomamos otro poco y lo ponemos en el corazón y lo dejamos allí con todos los conjuros realizados. Lo que queda se filtra con un colador de tela, se pone en un frasco de vidrio y se almacena en la nevera. Se vuelve a utilizar poniendo en baño maría, cuando lo deseemos.

## Albahaca

Amarramos una porción de albahaca, en cada amarre voy haciendo conjuros para mí misma, nos acompaña para descansar, dormir mejor, lo colocamos en el espaldar de nuestra cama o sobre nosotras, también lo podemos poner debajo de nuestra almohada.



## Menta

Sirve para acompañar energías sutiles y limpiar nuestro sistema energético.

Tomar un manojito de menta, limpiar la cabeza y luego el pecho, subiendo por la garganta, hasta la boca. Fortalece las cuerdas vocales.

## Ruda

Sirve como limpiadora de energías y para la protección. Se recomienda tener una planta o un poco de ruda con nosotras para evitar las malas energías.



## Aceite de coco

Antibacterial, humecta e hidrata.

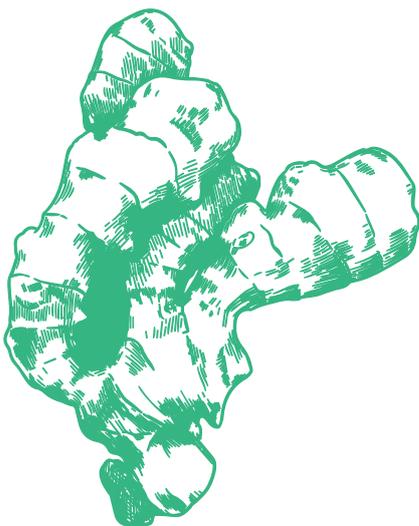
No altera el pH de la vagina, se puede usar en la vulva, el ano, los senos y en juguetes sexuales. Es segura la masturbación con él. No se puede utilizar con preservativo.

Se utiliza como neutralizador cuando estamos utilizando plantas o raíces.

Para consentir nuestra cuerpo, podemos hacer un masaje con suaves y ligeras caricias, frotando nuestras manos con el aceite y luego llevando hacia rostro, pechos, ombligo, vientre y vulva.



## Jengibre



Activa la circulación sanguínea de la vulva, eleva la temperatura de la zona genital.

Lo podemos utilizar en 3 momentos:

**Masturbación:** escoger una raíz de jengibre, pelarlo bien con una cuchara para evitar que quede corrugado, luego con el apoyo de las uñas punzarlo y llevarlo hacia los genitales delicadamente y a nuestro ritmo pasarlo por los labios mayores y menores, clítoris y canal vaginal (se puede introducir). \*Podemos utilizar aceite de coco para neutralizar la sensación y que sea más placentera\*.

Se pueden colocar unos pedacitos de jengibre en la vulva, entre los labios, para el mismo efecto y sensaciones. El tiempo que se deja depende de qué tan rápido el jengibre vaya secándose.

**Bebida estimulante:** colocar dos manitas de jengibre (pelada y picada) en 1 litro de alcohol blanco (vodka, gin, aguardiente, ron blanco), dejar macerar mínimo un mes y máximo 3 meses. Se puede consumir una copa diaria.

**Limpiar y purificar nuestra raíz sexual:** a través de un baño del chakra raíz, en un litro de agua hirviendo, colocar una manita de jengibre pelada y picada, apagar y dejar reposar. Con esta agua lavarse "la raíz" (zona del periné, entre órganos sexuales y ano) visualizando y sintiéndola.





# El cuidado colectivo como una estrategia política

Nosotras como mujeres defensoras, activistas, militantes y organizadas colectivamente en un sinnúmero de causas por la apuesta de vivir vidas dignas: la defensa del agua, de la tierra, del aborto, de los derechos sexuales y reproductivos, etc. en muchas ocasiones nos encontramos con el sostenimiento de nuestras propias vidas y de los espacios colectivos a los cuales pertenecemos. Este sostener nos lleva a niveles de autoexigencia que nos desborda, con impactos nocivos a nuestra salud y bienestar. Es por eso, que en este apartado queremos hablar del cuidado colectivo como una apuesta política y ética que nos permita ir más allá del cuidado como un aspecto meramente personal y salir de las lógicas individualistas que nos obliga el sistema capitalista.

Partiendo de las reflexiones desarrolladas por las compañeras de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, compartimos algunos aspectos a tener en cuenta, para pensar el autocuidado y cuidado colectivo como una estrategia política.

## Principios del cuidado colectivo

**Los espacios de defensa de derechos humanos, militancia y activismo no son espacios idílicos.**

No son espacios libres de violencia y discriminación. En los espacios en los que participamos también se reproducen dinámicas de poder. Es importante no idealizar ni satanizar nuestras organizaciones y/o movimientos sino mantenernos en constante reflexión para lograr que sean los espacios que nos imaginamos; tener en memoria viva qué es eso que nos imaginamos, cómo concebimos y queremos vivir el respeto, el cariño, las formas en cómo nos queremos relacionar.

### **La defensa de los Derechos humanos no es un sacrificio, es un pensar en común.**

Muchas pensamos que es muy importante “dar el extra” en el activismo, pues ello puede cambiar el curso de las cosas. De tal manera, que te exprimes y exprimes, hasta que ese expresarse y explotarse al máximo se convierte en un valor dentro de la colectiva, “cómo vas a descansar si tenemos que hacer esto” nos decimos entre compañeras.

Invitamos a reflexionar sobre si de verdad lo que tenemos que hacer como feministas, como activistas no puede esperar a comer, a dormir, a descansar, a divertirse un tiempo. Es importante mencionar que productividad no es igual a creatividad o efectividad.

### **El bienestar no es un privilegio sino un derecho.**

Pensar en un momento de descanso en estos tiempos tan convulsos nos lleva a pensar que es un privilegio. Es importante revisar que el trabajo que hacemos ayude a la transformación social pero que no sea a costa de nuestra capacidad de convivencia y bienestar.

Nos acusamos entre nosotras de ser privilegiadas. El privilegio es un término del cual nos apropiamos las feministas para resaltar la opresión patriarcal sobre las mujeres y el goce de privilegios que tienen los hombres. No es sano que usemos la noción de privilegio entre compañeras para atacarnos y juzgarnos. El privilegio es cuando obtengo algo por medio de la opresión hacia otras personas. Pregúntese dentro de la colectiva ¿Qué noción de bienestar tiene cada una? ¿Cómo volcar esa construcción subjetiva del bienestar a la colectiva?

### **Permítete el bienestar y placer.**

Sutilmente creemos que sólo quienes tienen tiempo y dinero pueden ejecutar acciones de autocuidado, pero en realidad hay que revalorizar los saberes locales, el contacto con la naturaleza, momentos propios de reflexión, ejercicios de respiración, apropiación de la cuerpo y del disfrute, etc. Elementos que en ocasiones tienen que ver más con una disposición que con recursos económicos.

**Permitir condiciones para que cada compañera pueda expresar qué precisa.  
No imponer qué es lo que la otra necesita.**

No es posible saber qué ayuda a otra persona a sentirse en bienestar; es necesario hablar del tema, pero que cada quien –persona, organización, colectiva – defina qué es lo que requiere a partir de una escucha honesta de sus necesidades. No asumir por la otra, si no escuchamos sus necesidades.

**Autocuidado personal y colectivo.**

Generar una cultura al respecto, cómo construir una cultura de autocuidado y cuidado colectivo en nuestras organizaciones/grupos/militancia: respetar días y horarios de trabajo, establecer periodos de descanso, generar mecanismos de resolución de conflictos, etc.



# No pretendamos idealizar el cuidado colectivo

Sabemos que hay cosas que no nos gustan que seguirán sucediendo, pero la forma en la que las encaremos será distinta; tampoco queremos que el cuidado colectivo se convierta en una carga o en una culpa por no haber hecho lo suficiente.

*Estamos convencidas de que las relaciones humanas en su complejidad nos impone siempre retos.*

Sabemos que no es una “moda”. El (auto)cuidado colectivo no es un nuevo deber ser, desde el cual juzgarnos por no descansar y/o no generar condiciones de bienestar. Más bien, el (auto)cuidado colectivo es una estrategia política, feminista y transgresora que nos ayuda a sostener nuestras colectividades, nuestros sueños en conjunto para caminar de una manera amorosa y colectiva en los convulsos tiempos actuales.

Los conflictos siempre van a existir, no hay porque evadirlos, sino buscar mecanismos colectivos para asumirlos y encararlos. Seamos frontales y amorosas a la vez.

**Empecemos a trabajar entre nosotras el miedo al conflicto.**

## Aspectos fundamentales para el cuidado colectivo

**A continuación planteamos algunos aspectos que se podrían tener en cuenta para cuidarnos entre todas y sostenernos como colectiva:**

### 1. Mecanismos de toma de decisiones

**¿Cómo se toman las decisiones?**

- \* En Asamblea por mayoría simple.

- \* Por consenso, se podría aplicar la siguiente estrategia cuando la colectiva discute alguna acción o postura.



**Tarjeta verde:** estoy de acuerdo.



**Tarjeta amarilla:** Me abstengo, no me opongo pero no la apoyo.



**Tarjeta roja:** No estoy de acuerdo, pero estoy dispuesta a trabajar para encontrar una forma mejor, tomando en consideración lo que se ha discutido por otras integrantes del grupo, no detiene el proceso.

- \* De acuerdo a la estructura de grupos de trabajo.

¿Conocen otras formas?

## 2. Principios de comunicación no violenta

- \* Comunicar de manera oportuna y clara.
- \* Usar un lenguaje respetuoso.
- \* Hablar en primera persona y no hablar por los demás.
- \* Diferenciar los hechos de las interpretaciones o juicios de valor.
- \* Identificar los sentimientos y emociones que provoca el hecho (impactos).
- \* Identificar las necesidades de cada persona.

## 3. Acuerdos de cuidados colectivos

Introducir el debate dentro de la colectiva:

*¿Qué estamos haciendo para cuidarnos?*

## 4. Mecanismos de resolución de conflictos

Cuando hay conflicto es necesario poder manifestar los intereses y necesidades que hay detrás de nuestras posturas en disputa. ¿Qué estoy dispuesta a hacer y qué propongo como parte de la colectiva cuando hay tensiones y conflictos?

# CONOCIÉNDONOS para CUIDARNOS

## Directorio de las compas que facilitaron los talleres

### **Priscila Enríquez**

*Médica feminista*

penriquezlovato@gmail.com

Parte de la Red Nacional de Acompañamiento en Aborto Las Comadres.

### **Michelle Soto**

*Educadora certificada del método sintotérmico*

Instagram: fimbria.salud

Facebook: <https://www.facebook.com/fimbria.salud>

### **Tef Piñeros**

*Yerbatera*

Colectivoyerbateras@gmail.com

Parte de la colectiva Yerbateras

### **Loreto Bravo**

*Acompañamiento en protección y cuidados digitales y colectivos*

Mariposadigital@riseup.net

## Equipa del Laboratorio de Salud

### **Somos**

Carla González Valencia

### **FUSA**

Fabiola Sancho Vega

### **Las Comadres**

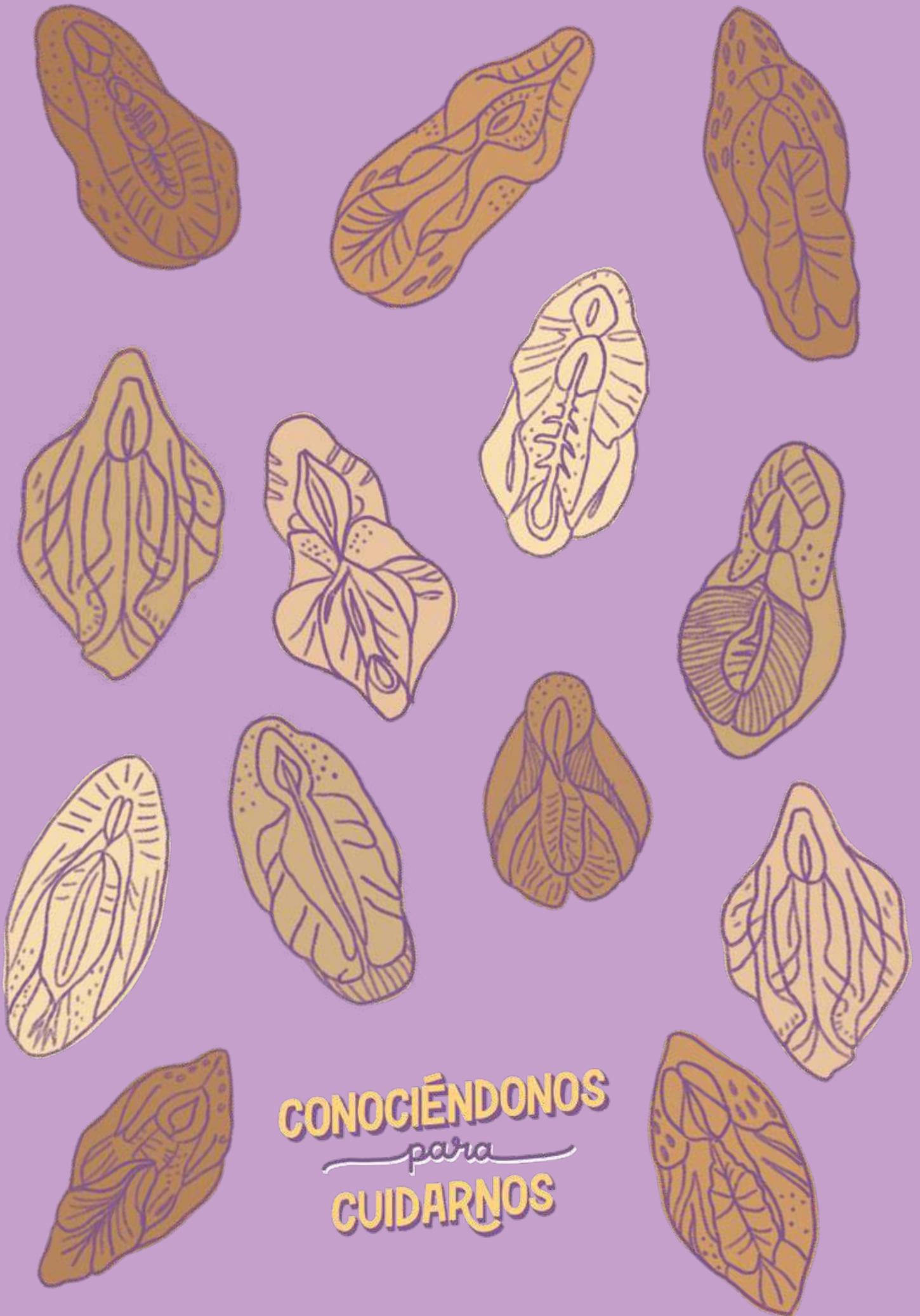
Adriana Arias Bayona

Laura Lozano León

Priscila Enríquez Lovato

### **Federación de Mujeres de Sucumbíos**

Ruth Leiva Díaz



**CONOCIÉNDONOS**  
*para*  
**CUIDARNOS**