



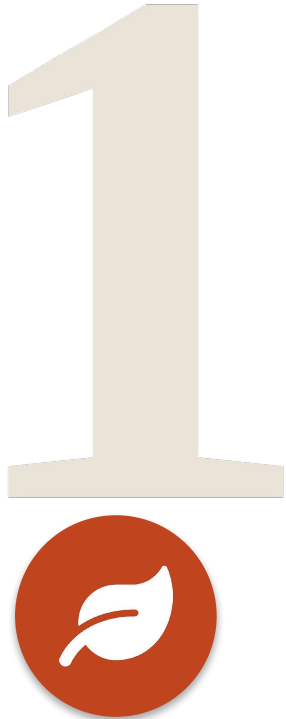
GUÍA PRÁCTICA PARA COLECTIVOS SOCIALES

Autocuidado básico para tu grupo

Cinco claves para cuidaros, individual y colectivamente, mientras sostenéis vuestro activismo.



Entended que el autocuidado no es un lujo



- Cuidarte no es un capricho: es lo que te permite sostener tu activismo en el tiempo.
- No hay una forma única: para cada persona puede ser distinta (descansar, moverse, estar con quien quiere, o simplemente parar).
- La activista y escritora Audre Lorde lo resumió así: "cuidarte no es autocomplacencia, es autopreservación".

Construid una rutina básica, sin complicarla

- Físico: dormir lo suficiente, moverte, comer de forma equilibrada.
- Emocional: escribir un diario, practicar mindfulness, permitirte decir que no.
- Elige dos o tres prácticas realistas y repetidlas, no hace falta una rutina perfecta.



CLAVE 3 DE 5

Haced pausas digitales conscientes

- Reservad tiempo sin redes sociales ni pantallas, aunque sea un rato al día.
- Cambiad el miedo a perderos algo (FOMO) por el placer de desconectar (JOMO).
- El autocuidado en redes no siempre es cuidado real: no os comparéis con lo que veis ahí.



Cread cuidado colectivo, no solo individual



- El reparto de tareas en los grupos activistas no siempre es equitativo: prestad atención a quién carga más peso.
- Dedicad tiempo, como grupo, a acordar juntos qué significa cuidaros mutuamente.
- Tener un espacio para hablar de cómo estáis, no solo de las tareas pendientes, fortalece al equipo.

Poneos primero la mascarilla de oxígeno



- Como en un avión: primero te la pones tú, luego ayudas a los demás a ponérsela.
- Si no cuidas de ti, no vas a poder sostener el cuidado hacia el resto del grupo.
- No es egoísmo, es la condición para poder seguir sosteniendo el activismo en el tiempo.

RESUMEN

Puesta en práctica

1

Recordad, como grupo, que cuidaros no es un lujo: es lo que sostiene el activismo.

2

Elegid entre todos/as dos o tres prácticas básicas de autocuidado realistas.

3

Reservad tiempo sin pantallas ni redes, aunque sea poco cada semana.

4

Acordad como grupo qué significa cuidaros mutuamente y quién carga más peso.

5

Cuidad primero de vosotros/as mismos/as: es la condición para poder cuidar al resto.