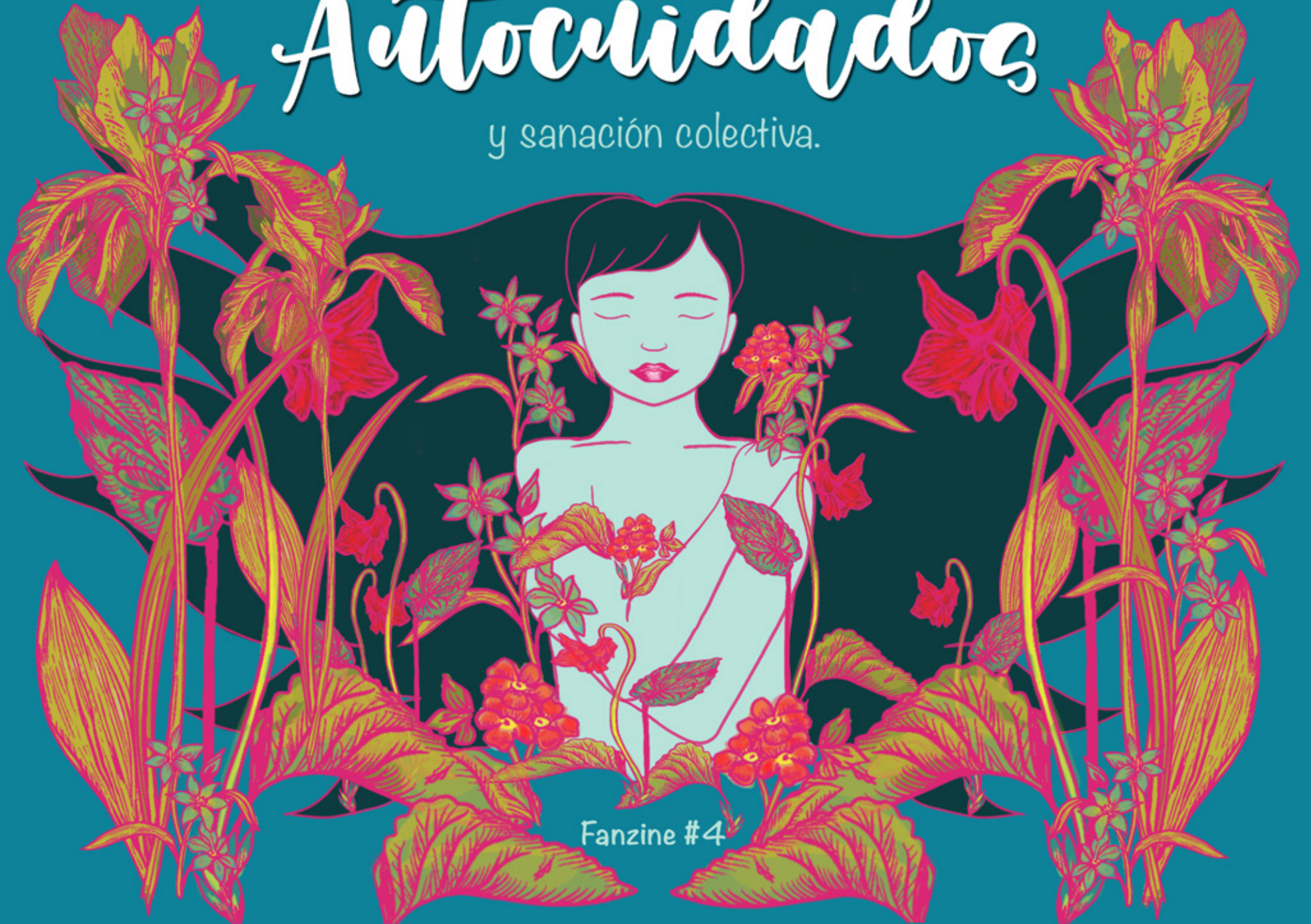


Colectiva
Comadre Luna

Autocuidados

y sanación colectiva.



Fanzine #4

Editorial Zine Número 4:

Cuando era niña recuerdo con cariño cada vez que estaba enferma los cuidados de mi mamá. Cuando había fiebres ella cortaba papas en rodajas, las ponía en el congelador y después me las ponía en la frente para bajarme la fiebre. Si tenía dolor de garganta me preparaba limón con miel. Si tenía tos, me preparaba una cebolla con azúcar, y me daba a beber el juguito que sale de esa mezcla que suena un poco repugnante e inusual. Sin embargo todos esos olores y sabores de mi niñez de los cuidados son algo que mantengo muy cerca de mí, y ahora que me toca cuidar a mi hija y quienes tengo alrededor procuro esos mismos cuidados, saco el recetario de hierbas si me pongo a buscar los remedios para las dolencias. Esos cuidados amorosos que necesitamos, los apapachos, ese calor.

Cuando migramos muchos de esos cuidados se quedan allá lejos, en las memorias, en nuestros países. No todas crecimos con esos cuidados, no todas sabemos de estos cuidados, no todas quienes cuidamos sabemos cuidarnos.

Los cuidados son algo tan sencillo que necesitamos, todo cuerpo necesita cuidados. Pero nos olvidamos.

La práctica de los autocuidados es importante para la sobrevivencia de los cuerpos de mujeres Negras, Indígenas, Inmigrantes, para todas quienes hemos padecido trauma. La escritora Afroamericana lesbo feminista Audre Lorde ya lo decía: “Cuidarme a mí misma no es un acto de auto indulgencia, es autopreservación, y este es un acto de lucha política”. Por qué vivir en un cuerpo No Blanco significa que llevamos a cuestas la lucha por nuestras vidas, por nuestras crianzas, por nuestra liberación.

Es en este marco de auto cuidados como estrategias de lucha política que Comadre Luna lanzó una convocatoria para preguntarle a los muchos cuerpos de mujeres cuáles son sus estrategias de cuidados. Creemos firmemente que parte de nuestra lucha de liberación debe incluir prácticas de cuidados colectivos, y sanación. La pandemia de Covid-19, y la pandemia de la supremacía blanca, la represión policiaca, la persecución a cuerpos No blancos, son lo que llevamos a cuestas en nuestras espaldas. Nuestra sanación colectiva es una apuesta política.

En esta cuarta edición del fanzine de Comadre Luna compartimos estas estrategias que nos llegaron desde muchos rincones del mundo. En el momento en el que el mundo nos forzó a cerrar las puertas de nuestro hogares que para muchas ha representado ansiedad, soledad y violencia, Comadre Luna abre las puertas para rescatar esos saberes de sobrevivencia que nos han heredado nuestras abuelas, nuestras ancestras, nuestras hermanas, entre comadres nos

cuidamos. Las estrategias de autocuidado no son esa apuesta que nos vende el capital de cremas de noche y spas lujosos, sino esas estrategias de autodefensa, que últimamente fortalecen nuestros cuerpos para sostenernos mutuamente.

Desde Comadre Luna les mandamos un apapacho amoroso, que esta edición les alcance en el rincón en que se encuentren para prender la llama de los autocuidados y sanación colectiva.

Ana Martina

Colectiva Comadre Luna

¿Es la pandemia el verdadero peligro al que nos estamos enfrentando?

El aislamiento al que nos enfrenta la actual enfermedad del camuflaje, nos convierte a las féminas terrestres, en marionetas del sistema político y el poder patriarcalista, que intensifica su señorío en la imperiosa desatención frente a los ataques que padecemos quienes hemos sido víctimas de violencia de género, en escenarios donde el estrato, color o condición, resultan ser irrelevantes para su acaecimiento. Sin embargo y en lo referente a los ataques que se ostentan a la fecha con el aislamiento obligatorio, se tiene como común denominador, la desprotección funesta de nuestra integridad como mujeres y sujetos de especial protección en el contexto social, político, jurídico e internacional.

Dos posiciones circundantes, en este sentido, llaman la atención, una de ellas, tiene que ver con los distintos tipos de intimidación en contra de la mujer, los cuales no son tratados de manera diligente y eficiente, bajo el marco normativo, que rige nuestra legislación además de la ausencia de políticas públicas de salud mental que propendan por prevenir este tipo de acontecimientos. El otro escenario, al cual nos enfrentamos, se deriva del anterior, ya que debido a la ausencia de estamentos contundentes y políticas públicas que apoyen realmente la integridad de las víctimas que padecen indistintas clases de violencia, conlleva a que paulatinamente se hayan incrementando en esta época de confinamiento, los índices de feminicidio, conforme lo señalan las estadísticas que registran 568 casos a noviembre de 2020 (1) y en lo corrido del año 2021, 16 (2) de estos, sin contar aquellos que quedan en la impunidad. Previo al encierro, nos enfrentábamos a distintos tipos de abuso, sin embargo, sentíamos que el constituirnos en manadas invencibles que propendían por contrarrestar esos ataques, conllevaba a una mayor estabilidad o restauración de los derechos que como sujetos de protección especial debían ser cobijados, restablecidos y juzgados conforme la gravedad de los hechos. No obstante, hemos dejado, que acallen nuestra angustia, nuestra indignación y por qué no, nuestro dolor... nuestra naturaleza pareciera ser la imagen de un animal montaraz que debe tolerar lo intolerable, aguantar lo inaguantable y susurrar bajo el asilo de un edredón infinitos gritos de auxilio y clemencia, que se reducen en frustración ... por permitir lo impermisible o por aceptar con resignación los abusos de quien con atrocidad ejercía el sometimiento de amar a la fuerza lo que le era deseado, creyéndolo propio y/o minimizando su existencia por falta de entendimiento y aceptación.

Al respecto, vale la pena considerar, que el enfrentarnos a un virus, que pareciera, un cisne negro de la historia de un año que muchos llamaban vencedor, evidencia, más allá de su efecto mortal, intereses colaterales, que sin duda, nos alejan del propósito genuino de seguir propendiendo por la reivindicación de derechos y la protección de aquellas garantías, que por mandato constitucional deben ser amparadas por nuestro erróneamente denominado “Estado social de derecho”.

En algún momento hemos sido víctimas de algún tipo de violencia, es posible que quizás, hayamos sentido el temor de ser abusadas, agredidas, maltratadas. Sin duda, hemos tenido miedo y mucho más ahora en esta distancia que muchas veces nos imposibilita pedir ayuda con mayor premura, en este encierro caótico que pareciera interminable y voraz frente al recuerdo de lo permitido y lo no manifestado por prevención al juzgamiento social.

El correr del tiempo no nos devolverá la dignidad, no nos devolverá a nuestras hermanas abusadas y asesinadas por un canalla que no asimiló con entereza un “no”. La resignación no nos robará las cicatrices, ni los años perdidos o los años que aún nos queden por vivir. El ocultamiento no traerá consigo la justicia.

Entonces, ¿el confinamiento nos hará vencidas o vencedoras? pero claramente sin unión que fortalezca nuestros fines conllevará a que el camino recorrido y los objetivos a conquistar, fenezcan con los cadáveres de quienes fueron silenciadas por su agresor.

(1) Observatorio Femicidios Colombia. Red Feminista Antimilitarista

(2) Femicidios en Colombia: 16 mujeres han sido asesinadas en los primeros 13 días del año. El espectador.

Silvimoca

IG: @silvimoca0702

Renacer

¿Y si me ahogo poquito a poco
También borró de mi conciencia
Aquel daño que en ocasiones es poco
Y a veces mucho para mi existencia?

¿Y si poco a poco me entierro,
Y regreso al origen,
También se disuelven en la raíces del cedro
las angustias que no gritan, pero tampoco callan?

Le devuelvo mi piel aquellas manos qué nunca me debieron tocar,
Entrego la risa y el llanto,
que ya no me sirven al ultramar
Regalo lo más profundo al verde de la cordillera

Me deshago del cuerpo extraño,
el usurpador,
Engancho el espíritu en los cantos del ruiseñor
Y me disuelvo en el tiempo dónde todavía no existo y nadie me toca—
las entrañas de azucena.

Crystal G.
IG: @lacolorax.



ALTURAS

Permítame ante todo que me presente. Soy mujer. No pájaro. Tampoco hilos. Soy mujer y tengo sangre y corazón, órganos vitales, pulmones, uñas en las manos y en los pies. Requerirá esta información más adelante, cuando en algún momento le surja la duda de quién soy.

Verá, yo era una niña normal entendiendo por normal lo que el resto de la humanidad pueda catalogar como tal. Carezco de más información al respecto. Un día, no recuerdo bien cuál; crecí y dejé de ser normal o dejé de ser normal y luego crecí, no importa. No conviene perderse en detalles que no aportan. Quizá no recuerdo el día porque nadie más se enteró de este hecho o porque el tiempo no paró y seguí cumpliendo años, quinquenios y décadas. Conocí a personas y me desconocí. Me conocí y desconocí a personas y tanto me hablaban de ser especial, ser normal, querer ser normal, resaltar, fingir, exagerar... Que cada palabra era para mí un hilo que me ataba a algo que no podía ver. Tantos hilos que al final decidí que me crecieran dos alas y volé. Ahora, si tuviera que darle un consejo diría:

Vuele. En el sentido más amplio del verbo volar, en todos sus tiempos. Si algo puedo decirle es que vuele. Para ser libre y para ver el mundo desde arriba. Vuele para ir al norte o migrar al sur. Vuele con su cabeza y hasta donde le alcancen la imaginación y los brazos, que no las alas.

No se fuerce, no tenga prisa, no quiera llegar a donde lleguen otras ni pensar en lo que otras piensen. Sólo vuele y sea. ¿Ha sido sólo por el hecho de ser alguna vez? Es como respirar. Respire, sea y vuele. Permítase el lujo de hacerlo sin desplazarse. Permítase el lujo de hacerlo como quiera.

Vuele y si oye gritos escuche, puede que la estén avisando de algún cable de la luz, una ventana cerrada hacia donde usted va en picado y de cabeza o de una jaula. Huya de las jaulas. Es aconsejable siempre escuchar pero que no le suponga mayor

esfuerzo que el de volar. Es necesario dosificar las energías y usted tiene prioridad. Volar con otras personas es aconsejable siempre que se respeten ritmos, tiempos y destinos, no queremos hilos que nos sujeten, de sujetarnos lo haremos nosotras. En resumen, imagine, venga, vaya, desee libertad. No piense demasiado en ser normal o no al hacerlo, solo dese el placer de notar el viento que quiera en la cara y sus alas batiendo incansables haciéndola llegar donde quiera. Siempre donde quiera usted. Vuele. Vuele y siéntase mujer.

Mayte Romero

IG: @puntossuspensos

FB: @MayteRomero



Autocuidado Flor

y cuando el vacío regresa,
me regalo una flor, una
palabra, mucho amor.



MagMa

Maria Agustina Martinez

IG: @agustinaeco

FB: maria agustina martinez fortuna

Autocuidado para un corazón roto

Estar con una persona en el sentido romántico es exponerse a sentirse vulnerable, pues, se sabe que en cualquier momento puede surgir el dolor de una ruptura. Sabiendo todo ello, ahí vamos, a disfrutar de la invención del amor.

Desde mi experiencia, he sido crecida como niña y mujer, mi manera de querer ha estado sujeta a las proyecciones de papá y mis formas de relacionarme están ligadas a cómo fue mi relación con mamá. Por lo que cada dolor, es remontarse a las heridas primarias, sangrar aquello que ya estaba pero no hemos podido o querido ver.

Ante una ruptura amorosa desgastante, lo primero es sentarse en las sombras y mirarse dentro, mantener un diálogo con una. Esto ¿cómo me hace sentir? ¿es amor? ¿es apego? ¿cómo está mi ego? Si las respuestas se reflejan en la cuerpo con tensión, vale la pena sincerarse y experimentar un momento ¿qué pasa si suelto? y ver qué sucede en la práctica. Si en el soltar nuestra rutina de sueño mejora progresivamente, es buena señal, si estamos despreocupadas porque esa persona no nos hablará, es buena señal, si el miedo se asoma para decirnos no podrás, ahí se avienta una al ruedo. En la zona de duelo, nos sentamos a oscuras y encendemos una vela, para luego meditar y estar a solas. Siempre dialogar con nosotras y conectar con la niña herida.

Como segundo paso, vale la pena saber con qué recursos contamos para continuar el duelo. Verbalizar cómo nos sentimos, mover la cuerpo, respirar y estar en el presente para disfrutar nuestro proceso irrepetible. Para que cuando pase el dolor lo recordemos con ternura y agradecer, siempre agradecer por las lecciones que nos deja ese sentimiento.

En esos pasos, no se olvide llorar, drenarnos para que el recorrido sea más lúcido y ligero. Llorar sola, acompañada, pero no olvides llorar. Mirarse al espejo mientras las lágrimas chorrean en las mejillas y las ojeras se marcan ¡Lloren niñas, lloren y admiren esa belleza! ¡Estamos vivas! Hagan espacios para los sentimientos, mírenlos, tóquenlos y siéntanlos. Después agradecerles por estar y mostrarles la salida.

Tampoco olvidemos expresarlo a través de la cuerpo; bordando o escribiendo para que recordemos como estamos en el proceso.

Cuando se tengan estos cimientos, seguramente surgirán pensamientos e impulsos por recurrir a la otra persona, hablarle o bien querer estar con aquel o aquella. No lo repriman, sólo pensemos en que todo ese amor que les tenemos, podemos invertirlo en nosotras a través de energía. Si se le quiere decir te extraño, pensar en arroparnos solas y acudir al pero me extraño más a mí, sintiéndome . Si se añoran los momentos divertidos, pensar en qué hay muchas otras personas que están dispuestas a reír con nosotras. Acude a mujeres para que te abracen mucho, no tengas miedo a mostrarte vulnerable.

Por último, recuerda todo aquello en lo que eres hábil, en lo que abandonaste u olvidaste en el tiempo de la relación. Retómalos y cree en ti. Confía. Cada que el miedo se asome, quítale el velo y míralo de frente y dile voy hacia ti. Respeta tus tiempos y disfruta tus espacios, para que en situaciones próximas te elijas desde el amor y compasión. Y siempre, practica el perdón.

A las mujeres nos enseñan cómo cuidar de alguien y cómo construir una familia, pero nunca nos dicen cómo procurar amor propio. No hay un instructivo para llevar el duelo, pero, estas son recomendaciones que han ayudado a sobrellevar un dolor sin sufrimiento.

Gracias por todo.

Fany Rendón

IG: @FanyRendon Rm

FB: @lupita



*Belleza Con *Ciencia De adentro Hacia afuera*

Lograr equilibrar nuestro mundo interior junto con el exterior por medio de hábitos saludables es la clave secreta para disfrutar de un paraíso personal que definitivamente se refleja en nuestra belleza exterior; pero lo más importante es que nos ayudara a vivir cada vez mejor. Vivimos en una época en la que todo parece ir muy deprisa, todo tiene que ser para ya! y a veces mantener este equilibrio no es sencillo, en este escrito hecho desde el alma y para el alma de los lectores encontraras herramientas que te ayudaran a encontrar este balance y gozar de tu belleza personal.

Bendita Meditación:

Parte de tener una buena apariencia física debes cuidar la mente y los pensamientos. La meditación te ayuda a combatir el estrés, además de relajar la mente, logra que seamos mas conscientes, mas presentes y disfrutar de lo que somos en el ahora, serás mas eficiente lograras optimizar resultados en todos los propósitos, elimina los pensamientos negativos. Una buena comunicación interna con nosotros mismos nos ayuda a no perder el centro, ni la paciencia, aun cuando nos encontremos en situaciones especialmente exigentes o incómodas. Una mente y espíritu relajados reflejan buena salud, divina belleza.

Sagrado descanso

Dormir es básico para la vida es también la base de numerosas funciones fisiológicas y psicológicas como: la reparación de los tejidos, el crecimiento, la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Los expertos recomiendan mínimo 8 horas de sueño, sin embargo no todos pueden tomar este numero de horas para descansar, lo importante no es la cantidad si no la calidad, asegúrate de que sea un sueño reparador que al despertar sientas descanso. La falta de sueño puede ser la causa del aumento y prevalencia de la diabetes y la obesidad además, la causa de la aparición temprana de arrugas, líneas de expresión y ojeras.

Amorosa alimentación e Hidratación:

No es un mito que el agua es básica para el mantenimiento de nuestro cuerpo. Existen varios beneficios de tomar 2 litros de agua diarios, entre ellos ayuda a mantener el volumen de la sangre, mejora la concentración y el tiempo de reacción, ayuda hidratar la piel y volverla más tersa, pulida suave y fresca, mas que una alimentación es una nutrición balanceada y saludable mantener un balance entre todos los nutrientes existentes, proteína, grasas saludables y carbohidratos de procedencia de la madre tierra naturales frutas verduras y hortalizas, evita la alimentación procesada ingesta de azúcares refinados. Este es un buen tema para una próxima oportunidad.

Divino movimiento:

Realiza una actividad física que se acomode a tu ritmo de vida y que te guste realizarla sin generar ansiedad o estrés es la clave para que sea efectiva, te ayuda a conectar con tu interior, mejora y mantiene a largo plazo tu apariencia física, tu fuerza muscular y tu coordinación, lograras que tu cuerpo y mente estén en armonía.

Con amor

Md. Sophi Carreño Luna

Médico Estético Funcional

IG: @nouhath

FB: @br_beauterose



Cólicos/Espasmos/Contracciones menstruales

Ingredientes:

1 cucharada de orégano de pescado (hoja seca o molido)

1 cucharada de manzanilla (seca)

8 hojas de ruda (fresca)

Miel

1 taza de agua tibia

Preparación:

Se hierve $\frac{3}{4}$ de agua (para la taza) que servirá para la infusión de hierbas; en el tercer hervor se le colocan las hojas y se dejan reposar hasta por 15 minutos. Se cuela de manera que las hierbas se separen del agua, se le agrega miel al gusto y se toma a la temperatura deseada.

Recomendaciones:

15 días antes del sangrado es importante revisar nuestra alimentación, procurar no ingerir harinas refinadas, carnes rojas y consumir alimentos ricos en fibra. Realizar ejercicios que permitan el movimiento y llevar un diario que lleve testimonio de nuestras emociones. Cuidar el andar descalza para evitar que el frío se aloje en nuestras rodillas y repercuta en nuestros días de sangrado. Estas medidas son sugeridas para hacernos concientAs de nuestras contracciones uterinas.

También, es importante cuidar el calor en el vientre. Para un mejor efecto de la infusión, colocarse una compresa caliente en el vientre para relajar la zona y mejorar el sangrado. Claro, es importante se dejen de utilizar productos como los tampones y toallas desechables.

Comentarios:

Esta receta ha tenido efectos positivos progresivamente. Entendemos que cada cuerpo es un caso particular, así que prestarle atención a los cambios que hay en ella y evitar normalizar los dolores. Cabe mencionar que la autora de este artículo lo ha puesto en práctica a lo largo de 4 años y hasta el día de hoy, los cólicos son imperceptibles, excepto en casos de estrés o emociones contenidas.

Candidiasis

Ingredientes:

Hojas de manzanilla (seca)

Hojas de orégano de pescado (seca)

Vinagre de manzana

Agua purificada

Ajo

Preparación:

Preparar $\frac{1}{2}$ litro de agua con 4 cucharadas de vinagre de manzana.

Hervir $\frac{1}{2}$ litro de agua, en los primeros hervores colocar la manzanilla y el orégano, dejarlos reposar hasta que el agua se enfríe; luego de eso, colar las hierbas, pues luego se usará para lavar la vulva.

*Ojo, las aguas son dos procesos independientes.

Aplicación:

Para aliviar el escozor de la candida en sus primeros síntomas, lavar la vulva con el agua de vinagre de manzana. Luego, realizar el mismo procedimiento con el agua de hierbas. Mantener la zona un tanto seca.

Comentarios y recomendaciones:

La candida es un proceso bioemocional que está ligada a la alimentación. Cuidar la ingesta de productos ultraprocesados, azúcares y harinas. Ingerir verduras verdes. Controlar el estrés, ansiedad y procurar utilizar ropa interior de algodón y dormir sin ella.

Fany Rendón

IG: @FanyRendon Rm

FB: @lupita

ML

LAS BRUJAS DESPIERTAN

En sus cuevas
en silencio
las brujas despiertan.

Conectadas unas con las otras
por una fuerza omnipotente.
Sin poder verse
pueden sentirse.
Se intuyen entre ellas
con las pieles erizadas.
Resuenan sus tambores internos
que quieren salir de sus pechos
como hierba que florece
y abraza a la de al lado.

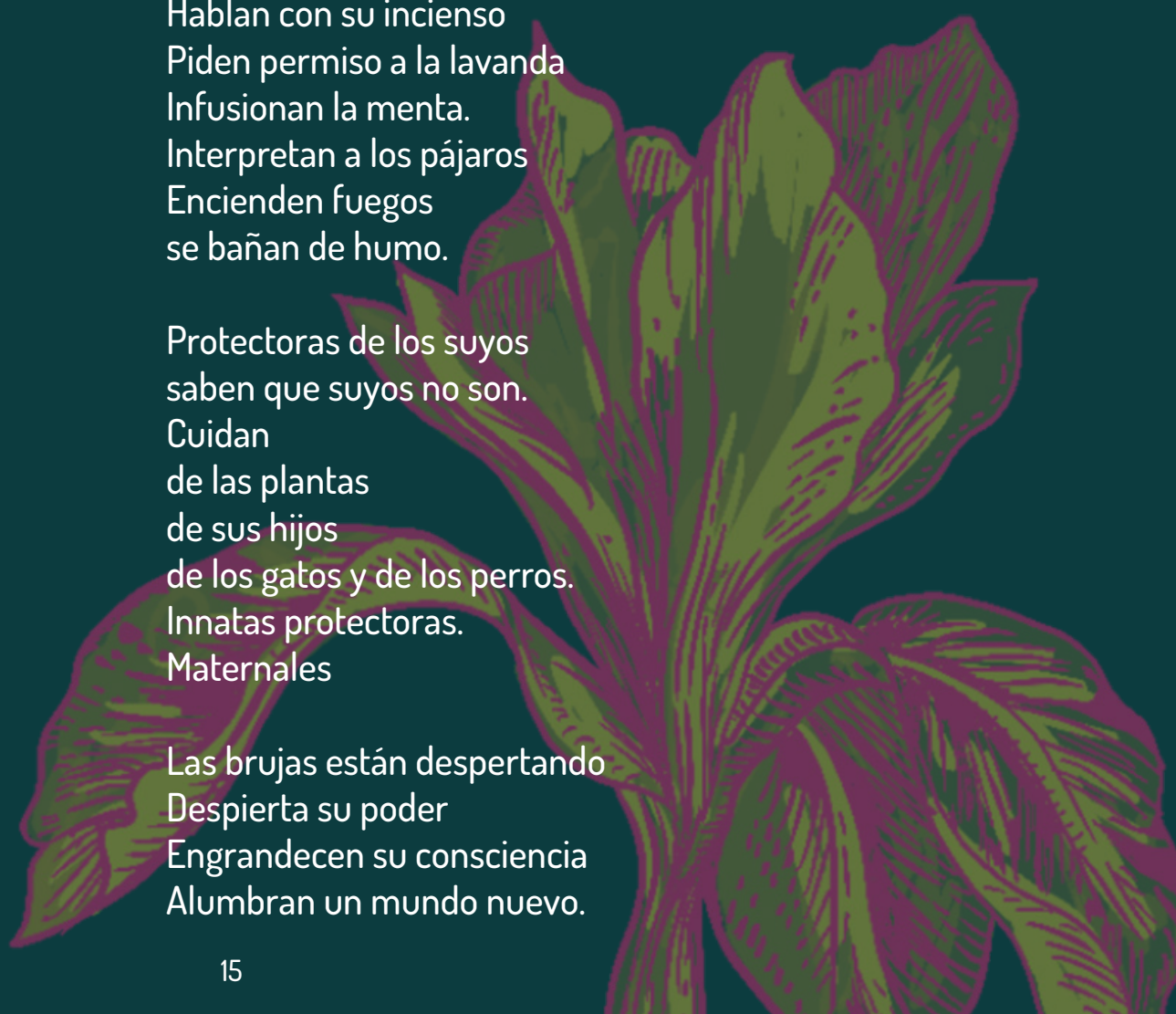
Mujeres luna
día y noche.
Emocionales
Poderosas
Respiran sus ciclos
Se sintonizan con el cielo
Se plantan en el suelo.
La tierra les convida medicina

y ellas se convocan
reparten saberes
Intercambian.
Sanan.

Hablan con su incienso
Piden permiso a la lavanda
Infusionan la menta.
Interpretan a los pájaros
Encienden fuegos
se bañan de humo.

Protectoras de los suyos
saben que suyos no son.
Cuidan
de las plantas
de sus hijos
de los gatos y de los perros.
Innatas protectoras.
Maternales

Las brujas están despertando
Despierta su poder
Engrandecen su consciencia
Alumbran un mundo nuevo.



.....

LA MULTIPLICIDAD DE LOS CUERPOS

La obsecuente idea
de individualismo
quedó atrás
Ahora comparten
miradas sagradas
Traspasan contornos
para enlazar corazones.

Descubren sus reflejos
en las realidades de otras.

Permiten a las verdades ajenas
que se vuelvan verdades compartidas
para sanar en manada.

Abrazan
sus cuerpos angulosos
los aman
los cuidan
Hermanan sus mentes
Hermanan sus espíritus.

Soñadoras ambulantes

que pasean inspirando
Aportan soltura
Invitan a ser libres
a gargantas anudadas.

Hambrientas de expresión
se alimentan entre ellas
Deshojan margaritas
para pasar el tiempo
se dicen me quiero
te quiero.
En presencia
se potencian.

Levantán la frente
Comparten sus ojos
cuando alguna no encuentra
la mirada propia en calma.
Comparten sus hombros
se alinean sus ciclos
porque están encendidas
porque están reinventadas
porque todas son una
y una son todas
Se multiplican sus cuerpos
traspasan contornos
Se vuelven
una misma piel tirante

que crece.

.....

REINVENTARSE

Aquí va de nuevo.
Una vez más recojo todo de mí.
Lo acomodo de una forma
diferente.
En el piso están la piezas.
Piezas que cambiaron de
temperatura,
hasta de ténpera.
Ya no tienen la misma
consistencia.
Miedos líquidos
se escurren de mis manos.
Otros sólidos quebrantados.
Pensamientos débiles
se homogenizan.
Se refuerzan.
Los quiero quebrar contra el piso.
Deseos congelados
en pleno proceso opuesto.
Piezas sin descarte que reciclo.
Me acomodo a mi manera.
Me Reinvento.

Empieza un nuevo día.
El entusiasmo me visita.
Mis antiguas versiones
(hasta las que desearía obsoletas)
se encargan de recordarme
que permanecerán.
Dejan rastros, breves sombras.
Dejan un sabor desafiante.
Son parte inevitable de mi todo,
las ignoro por un rato.

Me siento comprometida,
se que esta vez será radical.
Los días van pasando,
las distracciones van paseando.
Algo se resiste al cambio.
La voluntad va disminuyendo
como si olvidara todo aquello que me
sucumbió.

Esto me incomoda.
Siento una adicción a mi antiguo yo.
No huyo de las sombras.
No hay forma.
Busco un poco más de brillo
las logro aminorar.
Me acerco lento a sus siluetas
y estas sombras tienen mi cara.

Mirada con mirada.
Mirada de temor al abandono.
Las abrazo poco a poco.
Las pongo a descansar.

Maga Labarthe
IG: @soymaga.expresion
FB: Magali Labarthe



MI ABUELA CONCHA .CREENCIAS Y TRADICIONES.

En Cantabria fue tradición entre las mujeres pasiegas que cuando una de ellas estaba en el parto, su marido se echaba en la cama junto a ella. Esta tradición se denomina "Covada" y está presente en otras culturas. Hace 50 años a la recién parida en los pueblos del Valle de Penagos me contaba mi abuela que era típico matar a una gallina y darla el primer caldo que procedía de esta e incluso una copita de Jerez para que agarrara fuerza. Del mismo modo que a los visitantes de los recién nacidos se les invitaba a una copa de vino dulce. Durante la menstruación mi madre tomaba aguardiente para hacer frente a los dolores de ovarios, que eran muy fuertes, esto también se lo he oído contar a una amiga cuya abuela la recomendaba tomar una bebida como el orujo, la cual contiene muchos grados de alcohol. Para provocar el vómito tras una comida pesada se suele tomar la infusión de té del Puerto o bien hierbaluisa, y si esto no hace efecto un café con sal. La infusión de manzanilla es conocida por todo el mundo. A la hora de las recetas de cocina, la tía de mi abuela en la década de los 80 y 90 del siglo pasado (siglo XX) la mandaba echar la cabeza de un ajo entera a los cocidos de carne cuando el agua estaba hirviendo. También echaba laurel a carnes como el conejo y a postres como el arroz con leche. Mi abuela se pasaba horas revolviendo el arroz con leche hasta darle una consistencia, una cremosidad y un sabor excelente. En cuanto a creencias más ancestrales y esotéricas, mi abuela se creó un cinto donde depositaba dos castañas pilongas y lo llevaba siempre en la cintura con el objeto de auventar los males de todo tipo. Otra creencia era que si una lechuza, un cárabo o un búho piaban y estaban cerca de una olla de leche, la leche se ponía mala y no servía para ser vendida. Vestir de negro era en boca de mi abuela "señal de mal fario", o sea que te podían suceder cosas malas. Vestir de luto (negro) solo estaba bien visto para las personas que habían perdido a un ser querido y se llevaba durante un año lo mínimo y si era tu marido alguna eternamente. Si un gallo cantaba durante la noche eso era señal de que habría un fallecimiento. Me comentaron que hace como 70 años en la localidad de Cabarceno , existía una mujer bruja, si la veías te sucedían cosas malas. Al fallecer esta bruja la enterraron en el cementerio con cadenas en su féretro. Una planta que se utilizaba para ahuyentar todo mal es la RUDA.

En época de tormentas fuertes siempre rezaba esto: Santa Bárbara bendita que en el cielo estás escrita con papel y agua bendita, cuida de nosotras.

Durante la época franquista, las mujeres practicaban abortos de forma muy escondida, de forma clandestina. Para ello utilizaban agua, jabón y agujas. No tengo más conocimientos sobre este tema.

Me llamo Lorena Fernández, soy educadora social y resido en Santander. (Norte de España).Tengo 38 años.

Espero que el texto os valga.

Yo edito el fanzine feminista IMPOSIBLE desde 2012

Lorena Fernandez.





Salomé Cosmique
IG: @salomecosmique
FB: @salomecosmique

RITUAL AUTOCUIDADO, CUIDADOS COLECTIVOS Y SANACIÓN



HONRA TU CONDICIÓN DE MUJER

¿Qué necesitas?

1. Un lápiz
2. Una agenda
3. Una vela
4. Tu magia

El agradecimiento, la escritura y el perdón como rituales diarios para honrar nuestra condición de mujer generosa, hermosa y dichosa.

Al despertar

Al abrir tus ojos escribe una frase de agradecimiento hacia ti como mujer. Tu frase debe empezar:

Me siento agradecida de ser mujer porque...

Momento de Meditación

Busca un espacio para la Meditación poderosa para honrarte por tu condición de mujer. Al aire libre o en un lugar tranquilo de tu casa, enciende una vela y siéntate hacia el Este (donde nace cada nuevo día) y proclama ante el mundo que eres la luz de tu alma, puedes gritar, susurrar o repetir mentalmente y repite el ejercicio por 5 minutos con el brazo derecho estirado todo el tiempo hacia el horizontal y di: yo soy la luz de mi alma, soy generosa, hermosa y dichosa. Yo soy, yo soy.

Al irte a dormir

Unos minutos antes de irte a dormir escribe una frase de perdón hacia ti mujer. Tu frase debe empezar:

Me perdono por no honrar mi condición de mujer al...

Viviana Alvarado Rocha

IG: @cavadelarocha

FB: @cavadelarocha

SANAR DESPUÉS DEL ABUSO RELIGIOSO

Muchas de nosotras fuimos educadas en espacios religiosos que nos negaron la autonomía desde niñas. En nombre de Dios nos hicieron creer que nuestra religión era la verdadera, que nuestros cuerpos eran morada de Dios y que todo deseo sexual era pecado. Usaron la Biblia para acallar nuestras mentes.

Al crecer, algunas nos dimos cuenta que nuestra iglesia o comunidad religiosa no era un espacio seguro. Al cuestionar, no encontramos respuesta. Algunas vivimos acoso sexual, abuso de poder o negligencias. Otras al querer ejercer un ministerio no pudimos porque fuimos muy ambiciosas.

Dios pedirá demasiado: pureza, virginidad, servicio, amor incondicional, sufrimiento y espera. Salir fue la opción para sobrevivir.

algunas salimos de nuestra iglesia para reconstruir nuestras vidas sin temor ni temblor. Descubrimos que nosotras mismas somos nuestras SALVADORAS cuando dejamos los condicionamientos religiosos. Decidimos liberarnos de una fe que mata. Sobrevivir al abuso espiritual nos lleva a reconstruir nuestros símbolos e imaginarios, a mirar nuestros cuerpos sin tabú, a releer la Biblia desde nuestra experiencia y salir al encuentro con otra comunidad donde nuestra vida sea valorada sin sospechas y castigos. ¿Estás lista para comenzar a SANAR?

¡ARRIÉSGATE!
Cuando el daño es patriarcal, la cura es feminista

No te quedes donde no puedas florecer



La verdadera Iglesia es la que arde y no encubre el pecado estructural que nos violenta.

@pedelalce

Sanar después del abuso religioso

Tengo un nombre que es bíblico y está en el Antiguo Testamento. Cuando mi mamá se embarazó de mí, recién se había convertido al pentecostalismo, vertiente religiosa protestante o cristiana evangélica donde creen mucho en la sanidad divina y otras manifestaciones del Espíritu Santo, como hablar en lenguas. Durante muchos años, fui parte de esa vertiente religiosa hasta que definitivamente la abandoné, institucionalmente, hace como seis años, los años en que migré de México a Reino Unido.

Aunque desde la adolescencia cuestioné mucho todo lo que aprendí y viví ahí dentro, nunca pude expresar mis sentimientos sin que hubiera una sanción, castigo o amenaza tanto de mis padres como de quienes ejercían el poder religioso en mi comunidad de fe. Fue hasta que entré a estudiar la preparatoria y luego la Universidad, donde a través de las humanidades y la literatura encontré un espacio para pensarme más allá de ser “hija de Dios”. A través de los libros comencé a cuestionar a Dios, a las instituciones religiosas y a los textos sagrados en cuanto a sus lecturas fundamentalistas. Entonces abrí de manera real y sincera un diálogo conmigo misma, sobre toda la violencia religiosa que viví ahí. Tuve que superar mis miedos y culpas para comenzar lentamente salir de mi comunidad. En algunos textos o ensayos escritos en primera persona, comencé a hacer públicas algunas experiencias como el abuso de poder, abuso sexuales y silencios que viví por gente que se creía enviados de Dios. Como niña y adolescente, fui abusada tanto por hombres como mujeres en nombre de Dios y de la Biblia. En *Feminopraxis*, la revista de la cual soy parte, escribí parte de esas experiencias, y si quieres, puedes encontrar ahí parte de las experiencias que me llevaron a ser lo que hoy digo que soy : una pentecostal disidente.

Cuando comencé a escribir sobre ello, un poco más de 6 años, al poco tiempo comenzó en algunas iglesias cristianas en los Estados Unidos el movimiento #MeTooChurch, donde mujeres comenzaron a hablar de sus experiencias de acoso y violencia sexual en las iglesias. Yo quise hacer algo similar y abrí mi testimonio para otras mujeres y personas que se reconocen lesbianas, homosexuales, bisexuales, trans, intersex y queers, dentro de las iglesias de habla español. Tenía una necesidad de encontrar algún espacio para sanar, con gente que como yo, queríamos desarticular las narrativas sobre el puritanismo, la sexualidad, el matrimonio, la familia, la violencia sexual, el deseo, la

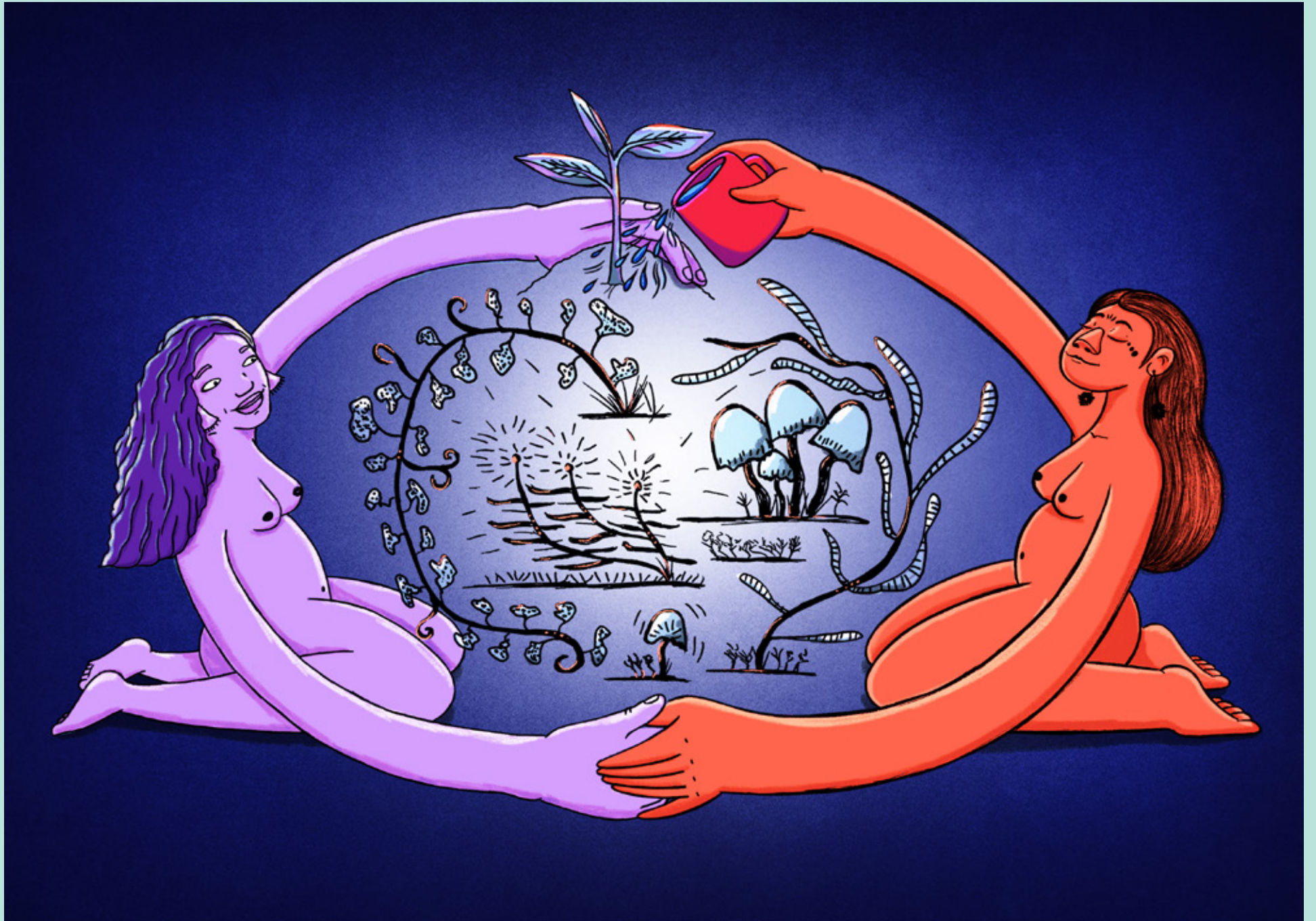
masturbación, la pornografía, la diversidad sexual y la libertad. Quería encontrar y ser parte de una comunidad dispersa que leyera la Biblia no buscando al dios de los patriarcas, sino de las mujeres que actuaron por fe aun siendo prostitutas, extranjeras, pobres, viudas, esclavas, necias y vanidosas, porque de tales mujeres, también es el Reino de los Cielos. Quizá por ser una migrada, en un tiempo y espacio diferente, no encontré mucho eco a esa convocatoria de crear una comunidad disidente pentecostal para sanar.

Sin embargo, me da gusto saber que cada vez espacios feministas trans y queers se abren para que personas como yo, ofrezcamos nuestras narrativas y experiencias, y sanemos. Al reflexionar como el patriarcado, el colonialismo, el imperialismo y todas las formas de opresión están conectadas, no me cabe duda que la sanidad es feminista.

Cuando pensé en la convocatoria de esta Fanzine, me dije: “acaso las sobrevivientes de violencia religiosa, tenemos algo que decir?, ¿Qué receta o pasos a seguir para sanar? Entonces me di cuenta que no hay un A,B,C, D a seguir paso por paso; es nuestra propia historia la que nos va a ir guiando a buscar, encontrar, repensar, reescribir y hablar sobre lo que hemos vivido. Pero si algo puedo decir es que poco a poco mi me he ido reconstruyendo; los pedazos de mi ser ya vuelven a ser una pieza, me recozco digna de vivir y con la capacidad de tomar mis propias decisiones. Ya no vivo en el futuro ni pensando habitar un Cielo por la eternidad, o ser condenada al infierno por salir y decir mi verdad. Ahora sé que el dios que me habita no está en un templo hecho de manos, a semejanza de hombres. El dios que me habita es aquel que no tiene género, que es ternura, amor y compasión eterno.

Jael de la Luz es historiadora, escritora, editora y activista mexicana radicada en Reino Unido. Madre mestiza de tres hijos, bisexual y feminista interseccional. La puedes encontrar en Instagram como @jaeldelaluz

Jael de la Luz
IG: @jaeldelaluz



Tejiendo cuidados para el amor

Un conjuro para invocar las energías mágicas de nuestros colectivos feministas y movimientos sociales que trabajan y sienten incansablemente para construir mundos mejores !

Besando el universo en nuestro andar
vamos construyendo nuevos caminos,
fuera de las opresiones y las violencias
de estos sistemas
que no nos dejan respirar.
Conectando desde la magia,
el sonido, los colores,
el poder de las estrellas, de la luna y el sol.
Siendo agua, tierra, fuego y siendo vida
nos re-imaginamos como todo,
como senti-pensantes
siempre en movimiento.
Comprometidxs con nuestra humanidad
vamos conociendo nuestros miedos,
escuchando cantar nuestras lágrimas
escuchándonos,
siendo agua y lluvia viva.
Observando nuestro sabor multicolor
nos transformamos, reparamos
Y nos dejamos sanar por esta fuente de vida.
Comprometidxs con nuestra humanidad
nos permitimos soñar,



con abundancia e intuición.
Creando y siendo magia,
escuchamos nuestros cuerpos que son nuestro instrumento
soñando sin parar,
creamos mundos nuevos.
Comprometidxs con nuestra humanidad
nos ofrecemos a la tierra
Nos reunimos, sentimos y formamos como colectivos
Moviéndonos desde el amor
sabiéndonos en conexión con todo lo que está a nuestro alrededor
sabiendo que somos,
solamente
porque los demás existen.

Somos Diana Garcia, Marcela Teran y Tatiana Garavito, tres mujeres Latinx que viven y colaboran en el Reino Unido. Artistas, activistas y facilitadoras de procesos sociales para construir mundos alternativos a los sistemas hegemónicos que tanto daño y opresión causan, especialmente a nuestros pueblos del Sur Global.

IG: @TatGaravito





Thanks to our funders:

Bread and Roses Fundation
Philadelphia COVID-19 Community Information Fund created by
The Independence Public Media Foundation (IPMF), The Lenfest Institute for
Journalism, The John S. and James L. Knight Foundation, y The Knight-Lenfest
Local News Transformation Fund (Knight-Lenfest).