

Autocuidado y cuidados colectivos para mujeres refugiadas y solicitantes de refugio



PRÁCTICAS Y RECURSOS





Esta guía busca brindar herramientas y recursos para cuidarnos en tiempos difíciles. Para esto se recopilan algunas estrategias básicas para el autocuidado y el cuido colectivo. Las prácticas que permiten cuidarnos como personas y en colectivo nos ayudan a atender la salud mental y prevenir distintas formas de violencia.



Quando hablamos de salud mental nos estamos refiriendo al componente emocional de la salud, el cual idealmente se asocia a un estado de bienestar para realizar actividades, desarrollar capacidades y contribuir a la comunidad. Para que esto sea posible tenemos que revisar las condiciones y prácticas que tenemos en nuestras vidas. De allí la importancia de compartir saberes y poner en práctica lo que aprendemos.



“El bienestar no es una carga o un lujo, es una necesidad individual y colectiva.”
Jessica Horn.

¿Cómo hacemos posible el autocuidado y el cuido colectivo?

Hablamos sobre saberes y prácticas sencillas que nos hacen sentir bien y realizamos por deseo. No existe una fórmula que funcione para todo el mundo, sino más bien una serie de opciones. Para averiguar qué le funciona mejor a cada quien debemos experimentar. SON ACCIONES PARA SENTIRNOS BIEN.

Las prácticas de autocuidado inician por una misma, sin embargo, cuando nos relacionamos con otras personas también se trata de una propuesta en colectivo, ya que cada práctica tiene un impacto en nuestras vidas en comunidad.

Por ejemplo, cuando yo me cuido haciendo tiempo para mí, ya sea practicando alguna actividad que me haga sentir bien como salir a caminar en un espacio público, estoy liberando estrés y al regresar a casa puedo tener más energía y disposición para atender situaciones pendientes. En la medida que yo me cuido, puedo cuidar mejor a otras personas que lo pueden necesitar y entre todas las personas podemos generar un equilibrio para sentirnos mejor.



Importancia del autocuidado y cuidados colectivos

Estas prácticas nos permiten prevenir malestares físicos y emocionales porque nos permiten identificar cómo nos sentimos, nos ayudan a identificar lo que necesitamos y nos facilitan tener pausas en la cotidianidad.

Hablamos de malestares físicos y emocionales cuando por ejemplo estamos estresadas y nos duele la cabeza o bien nos sentimos tristes y nos duele el estómago. Es importante señalar que los malestares físicos deben ser evaluados por un médico para descartar cualquier enfermedad física. Dicho eso, estas señales del cuerpo, cuando no tienen una dolencia física evidente, nos dicen algo y nos piden que atendamos lo que emocionalmente estamos sintiendo.

Otro ejemplo de esto son las manifestaciones de la ansiedad que suelen tener síntomas físicos (como el ritmo cardíaco acelerado, la sudoración de manos, la dificultad para respirar, los pensamientos constantes, problemas para dormir, entre otros), estas sensaciones nos están diciendo que algo nos inquieta y nos pide atención.

**Al
poner en práctica
estrategias de autocuidado
estamos conectando con nuestro
cuerpo y nuestras emociones, a la vez
que promovemos un estado de bien-
estar al darnos permiso para disfrutar y
gozar de actividades que nos hacen sentir
bien. También nos permiten estar bien
para poder cuidarnos a nosotras mismas y
a otras personas.**

Ideas para mejorar nuestra salud

- Organización del tiempo para evitar el estrés
- Sostener rutinas durante el día
- Dormir la cantidad de horas necesarias para sentirse bien
- Alimentarse saludablemente
- Mover el cuerpo (puede ser haciendo ejercicio, caminando, limpiando, bailando...)
- Disponer de pequeños momentos al día para relajarse
- Hacer algo que nos guste
- Tener espacios personales para una misma
- Mantener relaciones saludables con personas y espacios que me hagan sentir bien
- Hablar de cómo nos sentimos con gente de nuestra confianza
- Promover la distribución de tareas domésticas en las casas, brindando tareas a cada miembro del hogar acorde a su edad y capacidades.
- Distribuir labores de cuidado de las personas dependientes (personas menores de edad, adultas mayores, personas con discapacidad).
- Pensar en opciones realistas para cada persona, pensemos en qué puedo hacer según mis posibilidades: por ejemplo, hacer un ejercicio corto de respiración al momento de bañarse.
- Cambiar pequeñas acciones para hacerlo de manera sostenida: por ejemplo, hacer una actividad todas las noches antes de acostarse a dormir.
- Hacer pausas en el día a día para conectar con una misma, algunos ejemplos pueden ser: caminar descalza en una zona verde durante unos 5 minutos o escuchar una canción que te guste sin interrupciones.



**¿Qué
técnicas
me pueden
ayudar para
manejar
mejor mis
emociones y
cuidarme?**

Cómo manejamos las emociones nos puede ayudar a liberar tensiones que se nos acumulan en el día a día y ante experiencias difíciles que pueden presentarse en la vida, como las experiencias mismas del refugio o dificultades económicas. Las experiencias que generan tensión pueden variar según cada persona, es decir ante una vivencia adversa, como separarse de la familia, todas las personas pueden reaccionar diferente, algunas vivirlo con calma y otras con episodios de ansiedad o tristeza.

Se trata de reconocer e identificar la emoción para poder comprenderla y manejarla de manera que la podamos procesar.

Para esto es importante no negar ni ocultar la emoción, ya que estas nos permiten reconocer lo que nos sucede. ¡Busca escucharte!

Identificando mis límites



Al estar en situaciones de estrés, es fácil perdernos y se nos dificulta identificar cómo nos sentimos. Existen formas para reconectar con nuestros límites, por acá compartimos una de ellas:

- Toma una hoja de papel y un lápiz.
- Realiza una silueta de tu cuerpo, con conciencia de lo que eres, de tus formas, de tus amplitudes y angosturas, de tus tensiones.
- Una vez que esté lista, con toda la conciencia de ti misma, ubica en qué lugares se centran las emociones, tensiones, malestares y sensaciones agradables. Algunas de las emociones que pueden surgir son ira, miedo, dolor, tristeza, desilusión, frustración, dignidad, alegría, fuerza, entre otras que sientas que constantemente te habitan.
- Pregúntate por qué son producidas, ¿por el trabajo, el activismo, por la discriminación, la sociedad, tu familia o pareja? y si estas ¿son señales de que estamos sobrepasando nuestros límites?

Atención plena

Esta práctica nos permite estar presentes y conectar con cómo nos sentimos para manejar mejor nuestras emociones y atender nuestros malestares. Para esto debes:

A

Detente:

haz una pausa en lo que estás haciendo o pensando.

B

Respira:

toma 5 respiraciones profundas, enfocándote en ti y el momento presente.

C

Observa tu cuerpo:

presta atención a tus sensaciones, usa tus sentidos.

D

Procede: continúa con lo que interrumpiste ahora tratando de hacer un esfuerzo consciente por incorporar lo que recién observaste.

Meditación y visualización

Esta práctica nos permite estar presentes y sentirnos seguras. La podemos utilizar en cualquier momento para sentirnos tranquilas. Si se practica de manera constante puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad.

- Puedes poner sonidos que asemejen el entorno del lugar, por ejemplo, sonidos de mar o bosque.

- En tu mente, repite o que ves a tu alrededor, los colores, los objetos, personas, olores, sensaciones. Observa y permite sentirte como te sentirías en ese lugar.

- Cierra los ojos y piensa en un lugar seguro, un espacio donde te sientas segura, tranquila.

- Quédate en ese lugar seguro por unos minutos, cuando te sientas con más tranquilidad abre los ojos e intenta dormir.



Respiración con dedos

- Abre la palma de tu mano izquierda y los dedos frente a tu cara.
- Alista tu dedo índice de la mano derecha para guiar la respiración.
- Desliza el dedo de la mano contraria lentamente alrededor de tus dedos de la mano izquierda que está abierta, de la siguiente forma:
 - Inhala despacio mientras recorres tu dedo pulgar de la mano izquierda por el borde externo, tal como está en la imagen.
 - Al llegar a la parte superior, donde acaba la uña haz una pequeña pausa.
 - Exhalas lentamente mientras recorres la parte interna del dedo, tal como está en la imagen.
- Repites los pasos en cada dedo hasta acabar de recorrer la mano izquierda.



Esta práctica nos permite calmarnos, estar presentes y desestresarnos. Puede ayudar a manejar la ansiedad.

Respiración en 4, 3 y 7

- Coloca tu mano izquierda en el pecho y tu mano derecha en el estómago para sentir tu respiración.
- Inhala lentamente contando 4 segundos.
- Después intenta retener la respiración durante 3 segundos.
- Exhala por la boca contando 7 segundos.

**¡Ahora repite un mínimo
de 3 veces!**

¡Recuerda que poner en práctica ejercicios de respiración de manera diaria puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad!



Expresiones creativas

- Tomar un lápiz y un papel y escribe cómo te sientes, sin pensarlo en exceso, solo escribe y deja que salgan las emociones.
- Si prefieres puedes pintar con colores en una hoja, asignando un color a cada emoción (por ejemplo: rojo para el enojo, gris para la tristeza, amarillo para la felicidad, azul para la confusión, morado para la incertidumbre... ¡elige tus propios colores!)

Esta práctica nos permite identificar las emociones, poner en orden ideas y liberar las tensiones acumuladas como el enojo, la tristeza, la ansiedad.



Actividades al aire libre

Se ha comprobado que tener contacto con la naturaleza nos ayuda a sentirnos mejor por lo que es importante acercarnos a espacios públicos donde podamos tener ambientes al aire libre, como por ejemplo los parques cercanos a nuestra casa.

Estas actividades pueden generar distracción y ser pausas activas en la cotidianidad.



Actividades en movimiento

Caminar, correr, hacer ejercicio, deporte y cualquier actividad que implique movimiento nos ayuda a manejar el estrés y la sobrecarga, al liberar tensiones.



Meditaciones activas

Usualmente cuando hablamos de meditar nos referimos a espacios donde hacemos silencio para prestarle atención al presente, nos podemos ayudar de respiraciones y música. Con estos espacios se busca reducir el estrés y mejorar el bienestar.

Ahora, las meditaciones no son solo actividades donde dejamos la “cabeza vacía”, también se pueden hacer meditaciones activas. Estas son actividades donde podemos crear y enfocarnos en tareas que nos generan placer y disfrute. Pueden ser tareas manuales como carpintería, tejer, jardinería, cocinar de manera intencionada para relajarse...

También pueden ser actividades de baile, canto, ¡y cualquier otra actividad que implique atención y diversión!



Redes de apoyo para momentos de crisis

A continuación podrá encontrar contactos de redes de apoyo que pueden apoyarnos en situaciones de violencia, crisis emocionales, entre otras:

- Emergencias: 9-1-1

Situaciones de violencia contra la mujer

- Delegación de la Mujer: 2255-1368 o 2233-7895
- Instituto Nacional de la Mujer: 2527-8401 o 2527-8400
- Oficina de la Mujer: Averigua los servicios en la Municipalidad de tu comunidad.

Atención psicológica y atenciones de emergencia en salud mental

- Fundación Ser y Crecer: 2283-2983/2280-6427 (Abuso sexual).
- Línea para atención riesgo suicida: 2272-3774
- Apoyo psicológico para situaciones afectadas por Covid-19: 1322
- Línea atención para Personas Menores de Edad: 1147 o 8989-1147
- Fundación Rescatando Vidas: 2273-0381
- Fundación AMY, Alas abiertas: 8428-5211

Derecho a la justicia

- Oficina de Atención a la persona víctima de delitos: 2253-2935 o 2253-2944
- Defensoría de los Habitantes: 4000-8693 o 4000-8694

Acceso a derechos laborales

- Ministerio de Trabajo: 800-872-2256 o 2542-0007

Apoyo para personas refugiadas, solicitantes de refugio, apátridas o en riesgo de apatridia

- ACNUR: 800-REFUGIO (800-7338446) - ayuda.acnur.org/costarica
- RET Internacional: 800-738-4685 (atención psicológica, acceso a derechos).

Valoraciones para apoyos económicos

- Instituto Mixto de Ayuda Social: 2202-4000 o 800-2224-9163



Derecho al disfrute

Pese a los retos que la vida nos presenta, las mujeres tenemos derecho a disfrutar y vivir una vida plena.

Como personas adultas muchas veces olvidamos lo bien que nos hace disfrutar, hacer pausas para hacer actividades que nos hagan sentir bien. ¡Nunca es tarde para recordarlo!

¡Recuerda compartir esta información, aplicarla y cuidarte mucho!

*"La reivindicación
de las mujeres al placer,
al disfrute, al descanso,
al bienestar;
no es un privilegio,
sino un derecho."*

*Daniela Alvarado,
2020.*

Elaborado por la Oficina del Alto Comisionado
de las Naciones Unidas para los Refugiados
Autoría: Psic. Lic. Priscilla Alvarado Herrera