

En un mundo que nos enseña a cuidar en soledad y que ha mercantilizado hasta nuestras formas más íntimas de sostenernos, Atrarayas del Cuidado Cuir emerge como un tejido rebelde que nos devuelve al centro: cuidarnos es resistir, es político, es comunitario. Este documento nace de los saberes compartidos en Respiritos y Un Escuela Rara, espacios donde liderazgos caribeñxs, maricas y feministas han reimaginado el cuidado como una práctica decolonial que honra las memorias ancestrales, los afectos disidentes y la interdependencia como nuestra mayor fortaleza.

Aquí encontrarás no solo una guía, sino una invitación a lanzar tu propia atraraya: a tejer redes que sostengan la vida en común, a reconocer que tu bienestar está ligado al mío, a entender que cuidar nuestras cuerpos, emociones y colectividades es el acto más radical frente a sistemas que nos quieren fragmentadas. Porque el cuidado es la trinchera desde donde construimos mundos posibles y donde la ternura se vuelve herramienta de lucha.



Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona



Proyecto "Raíces: Fortalecimiento para lideresxs feministas y mujeres LBT del Caribe"

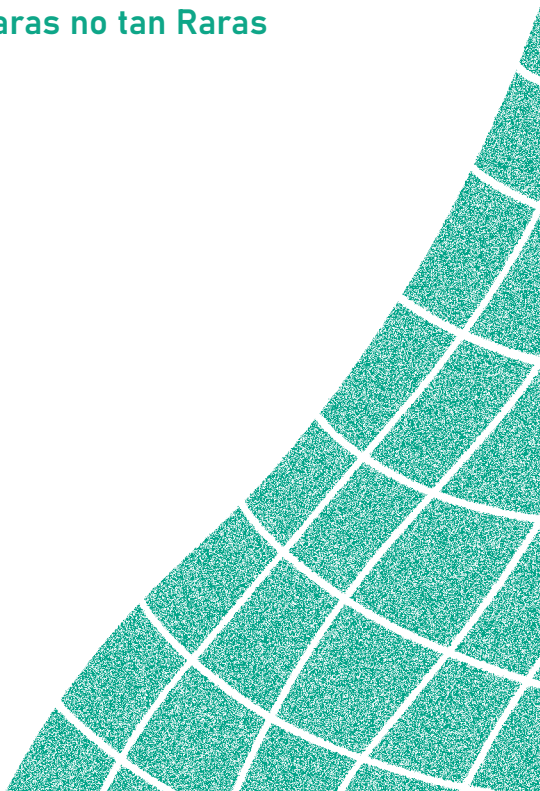




Atarrayas de Cuidado Cuir

Herramientas para el sostenimiento de liderazgos caribeños

Corporación LBT Raras no tan Raras



Corporación LBT Raras no tan Raras

Agradecimientos

Raras no tan raras agradece de manera especial a las colectivas y organizaciones que participaron en la Escuela Rara y los grupos focales de esta investigación:

- Asociación la Paz Diversa y Afirmativa
- Asociación Prisma en Movimiento
- Colectiva Mujeres al Mando
- Ecomontuna
- Fundación Colibrí
- Fundación Cultural Tejiendo Tradiciones
- Hembras
- Juntanza de Mujeres del Cesar
- La Cardón Violeta
- Macabras Empoderadas
- Movimiento Artístico Cultural y Diverso – MAE
- Sueños Diversos
- Patapelá
- Red Somos
- Tamborada Anfibia
- Transapiens

EQUIPA

Raras no tan Raras

Alejandra Lucía Peñaloza Dávalos

Investigadora

Coordinadora Área de Cuidado Feminista



Made Camargo Movilla
Coordinación y Ejecución de Grupos Focales
Coordinadora Área de Salud Mental

Mayré Alejandra Rivero Bueno
Coordinación del Proyecto
“Raíces Fortalecimiento para lideresxs feministas y mujeres
LBT del Caribe”
Coordinadora General

sazu Munárriz-Awad
Aportes metodológicos y conceptuales

Morgan Londoño Marín
Revisión técnica

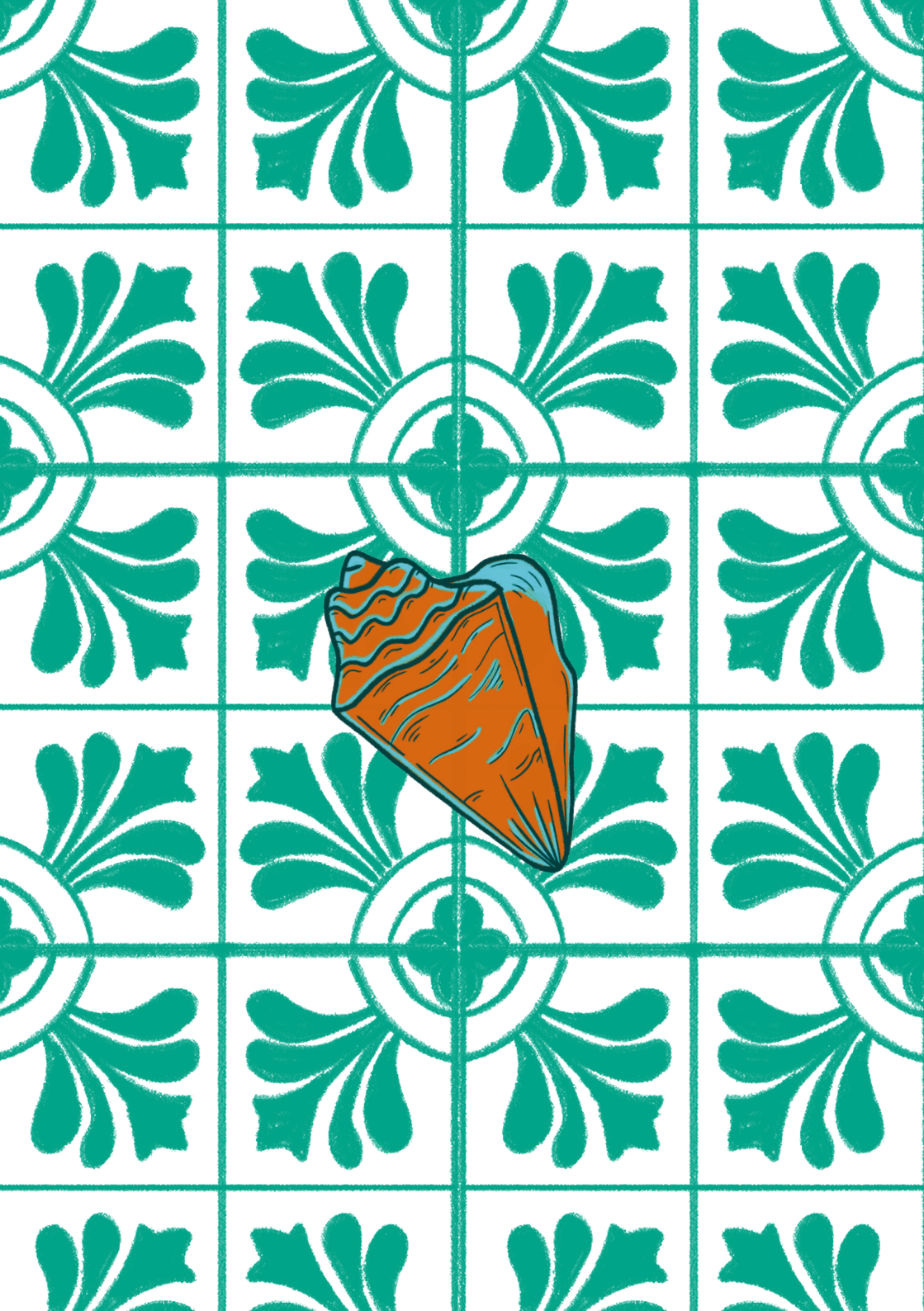
CooperAcció

Natalia Jiménez Molano
Laia Martínez Nebot
Revisión conceptual y técnica

Sur García Gómez
Diagramación

Esta investigación se realizó gracias al apoyo del Ayuntamiento de Barcelona y del Ayuntamiento de Montmeló





Contenido



Introducción 1



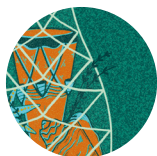
01

Descolonizar el cuidado 4



02

Me apropio del cuidado 14



03

Poder comunitario:
sostenernos desde el
afecto y la resistencia 22

Introducción

En los últimos años, el cuidado se ha convertido en un tema recurrente en redes sociales. Reels y TikToks nos hablan de salud mental y física, proponiendo rutinas y pasos para “cuidarnos”. Sin embargo, estas narrativas han construido un molde único que excluye los saberes de nuestros territorios y las prácticas colectivas que emergen entre disidencias sexuales y de género. El cuidado, desde esta mirada, se ha configurado bajo una lógica cisheterocapitalista¹ que define qué cuidados son válidos y cuáles no.

Así, lo que alguna vez fue una práctica comunitaria y afectiva hoy se presenta como tendencia, absorbida por el mercado y evaluada según criterios de eficiencia y rentabilidad. El ideal neoliberal² de autosuficiencia permea estas prácticas, convirtiendo el cuidado en un producto más, donde cada persona es responsable de sí misma sin considerar el contexto social, económico y cultural que la atraviesa.

Atarrayas del cuidado nace como una invitación a tejer reflexiones y preguntas que nos permitan resignificar el cuidado desde lo colectivo, reconociendo estrategias cuir³

1. Es la idea de que lo “correcto” es vivir según la norma: ser heterosexual, tener el género asignado al nacer, casarse, tener hijos y seguir la lógica del dinero y la competencia. Todo lo que no encaja en ese modelo se considera raro o sin importancia. Esta forma de pensar limita y borra otras maneras de vivir y existir.

2. Es una forma de pensar la economía donde todo gira alrededor del libre mercado y la competencia. Significa que el Estado interviene muy poco, por lo que se privatizan servicios como salud y educación y se eliminan regulaciones para dar más libertad a las empresas.

3. Viene de la palabra queer que significa “lo raro y diferente” en inglés. Esta palabra se ha apropiado desde nuestro contexto caribeño para resignificar la diversidad en nuestra existencia y abrazar aquellas orientaciones sexuales e identidades de género no tradicionales. En algunos países de latinoamérica la población LGBTQ+ ha resignificado términos como: marica (Colombia), Joto/a (México), Torta (Argentina), Chola (Bolivia), entre otras.

y feministas que resisten a la lógica individualista.

Esta cartilla recoge aprendizajes de espacios como **Respiritos** y **Escuela Rara**, donde se realizaron grupos focales con las participantes, así como entrevistas a profesionales que acompañaron estos procesos. Su propósito es ofrecer estrategias prácticas y recomendaciones para el autocuidado y el cuidado comunitario feminista, basadas en experiencias colaborativas.

En su primera parte, **Descolonizar⁴ el cuidado**, se propone una reflexión sobre el lugar del cuidado en nuestra sociedad y una invitación a ponerlo en el centro de nuestros colectivos y vínculos afectivos. En la segunda, **Me apropio del cuidado**, se comparten reflexiones y estrategias para el autocuidado.

Finalmente, en **Poder comunitario**, se abordan las dimensiones del cuidado colectivo, su importancia en la construcción de espacios de lucha y resistencia seguros, y se ofrecen herramientas para fortalecer nuestros colectivos.

Más que una guía, este documento es una atarraya: un tejido de saberes, afectos y resistencias que lanzamos como invitación a pensar el cuidado como una práctica política y comunitaria. Es también un primer paso para que cada colectiva y organización que lo lea descubra sus propias formas de cuidar y comience a tejer redes que fortalezcan la vida en común.

4. Es desmontar ideas y prácticas heredadas del colonialismo que siguen presentes en la moda, la publicidad y las redes sociales. Implica valorar saberes y culturas propias, resistir la homogeneización y cuidar lo que somos como pueblos.



1. Descolonizar el cuidado

El cuidado es el centro. Es la raíz. Es la trinchera y el refugio.

Donde tejemos una nueva sociedad juntas, lanzando una atarraya de afectos, recogiendo nuestra disidencia, sosteniendo nuestras existencias.

Desde Raras, creemos que el cuidado no puede seguir siendo entendido como una carga individual, ni como una responsabilidad exclusivamente femenina. Nos han enseñado que cuidar es invisible, natural y privado. Por lo tanto, queremos invitarte a imaginar por un momento un mundo en el que cada palabra que sostiene y cada abrazo que reconforta, sea reconocido como una fuerza transformadora capaz de desafiar los sistemas de opresión⁵.

Sin cuidado, no hay comunidad, no hay resistencia, no hay futuro. Sin embargo, vivimos en sociedades que han privatizado el cuidado y lo han invisibilizado en los márgenes donde habitamos las cuerpos cuir, disidentes, racializadas y empobrecidas. Debemos empezar a descolonizar el cuidado, desarmando las lógicas que lo han reducido a un mandato de género, a una obligación silenciosa, a un trabajo no remunerado.

El cuidado es resistencia, la herramienta más poderosa para sostener nuestras luchas y nuestras vidas. **Es reconocer que cuidar es sostener la vida en todas sus formas, y que esa vida merece ser vivida con dignidad, ternura y justicia.** En su sentido más amplio, el cuidado es la capacidad de crear condiciones para que la vida florezca. Es el arte de tejer

5. Son formas de organización que otorgan más poder a unas personas que a otras. Por ejemplo, el patriarcado coloca a los hombres por encima de las mujeres, y el racismo hace que algunas personas sean tratadas mejor por su color de piel. Estos sistemas impactan nuestra vida diaria y generan desigualdad.

vínculos, de construir comunidad, de sostenernos en medio del caos. Es la certeza de que nadie se salva sola y que solo en comunidad podemos resistir, sanar y transformar.

Descolonizar el cuidado significa arrancarlo de las lógicas patriarcales, capitalistas y racistas⁶ que lo han convertido en mercancía, obligación e invisibilidad. Significa reconocer que nuestras prácticas ancestrales, nuestras recetas heredadas, nuestras formas comunitarias de acompañarnos son saberes valiosos que sostienen la vida. ¿Acaso no son las manos de nuestras abuelas, las plantas de nuestros territorios, los cantos de nuestras comunidades, las que nos han enseñado a sanar? ¿Por qué aceptar que el cuidado sea dictado por modelos normativos que nos han excluido?

Descolonizar el cuidado es también reconocer la interdependencia como principio vital. No somos islas. No somos cuerpos aisladas que compiten por sobrevivir. Somos redes, somos tejidos, somos atarrayas que se extienden para sostenernos unas a otras. Como plantea The Care Collective (2021), el cuidado es “la capacidad individual y colectiva de crear las condiciones políticas, sociales, materiales y emocionales que permitan a la mayoría de los seres vivos prosperar juntos en el planeta”⁷. Esta visión nos invita a poner la interdependencia en el centro, resistiendo el individualismo impuesto por el

6. Son formas de pensar y actuar que hacen creer que unas personas valen más que otras por su color de piel o su origen étnico. A menudo se ocultan en frases como “no soy racista porque tengo amigos negros”, que parecen inocentes, pero niegan el problema. Estas ideas sostienen la discriminación y permiten que el racismo persista en la vida cotidiana y en las instituciones. Racismo: Es discriminar o tratar mal a alguien por su color de piel, su cultura, su origen étnico o su lugar de nacimiento. El racismo también se sostiene en creencias falsas, como la idea de que existen “razas mejores”, lo que genera desigualdad y violencia.

7. The Care Collective. (2021). El manifiesto de los cuidados: La política de la interdependencia (J. Sáez del Álamo, Trad.). Bellaterra Edicions. (Obra original publicada en 2020)

capitalismo⁸ mediante la afirmación “mi bienestar está ligado al tuyo, que mi dignidad depende de la tuya, que si falta alguien, la red se debilita”.



Cuidado comunitario, cuir y feminista: una apuesta radical

Nuestra propuesta es clara: poner el cuidado en el centro desde una perspectiva comunitaria, cuir y feminista. **Comunitaria**, porque compartimos afectos, luchas y resistencias, y porque sabemos que la vida se sostiene en común. **Cuir**, porque nuestras prácticas de cuidado desafían la cisheteronorma⁹, porque cuidar entre disidencias es un acto de amor y de rebeldía, porque resistimos la violencia que nos quiere solas, avergonzadas y rotas. **Feminista**, porque politizamos el cuidado, lo arrancamos del silencio y lo reivindicamos como derecho, como principio de justicia, como herramienta para la equidad.

8. Sistema económico que organiza la vida en torno a la acumulación de riqueza y la propiedad privada. Prioriza la competencia, la sobreproducción y el individualismo, poniendo el dinero por encima de la vida y convirtiendo todo —incluso el cuidado— en mercancía.

9. Sistema de creencias que impone como único modelo válido ser heterosexual y tener una identidad de género igual al sexo asignado al nacer. Todo lo que se sale de esa norma —como ser trans, no binario o amar a alguien del mismo género— se considera “raro” o incorrecto.

Cuidar no es solo acompañar en la enfermedad o en la tristeza. Cuidar es crear condiciones para que todas podamos prosperar juntas: condiciones materiales, emocionales, espirituales y políticas. Cuidar es garantizar que nuestras luchas sean sostenibles, que nuestras cuerpos no se quiebren en el camino, que nuestras almas encuentren refugio en la colectividad. Cuidar es también autocuidarnos, porque no hay resistencia posible si no hay descanso, si no hay gozo, si no hay ternura hacia nosotras mismas. **Cuidar es garantizar que nadie falte.**

La Corte Interamericana de Derechos Humanos reconoce que: **el cuidado es un derecho humano autónomo, una necesidad básica, ineludible y universal.** Todas tenemos derecho a ser cuidadas, a cuidar y a autocuidarnos¹⁰. Pero este derecho no se garantiza solo con leyes: se construye en la práctica, en la vida diaria, en los gestos que parecen pequeños pero que sostienen mundos enteros.

Preguntémonos: **¿cómo se manifiesta el cuidado en nuestras vidas? ¿Estamos presentes cuando una compañera atraviesa un momento difícil? ¿Creamos espacios seguros donde podamos expresar nuestros temores y dolores sin miedo al juicio? ¿Reconocemos nuestras propias limitaciones y comunicamos hasta dónde podemos dar sin rompernos?**

Proponemos los siguientes principios para poner el cuidado en el centro:

1. En mi fortaleza está nuestra fortaleza: cuidar mi cuerpo, mi mente y mis emociones me permite sostener a otras y resistir juntas.

10. Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2025). Opinión Consultiva OC-31/25 sobre el contenido y alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos. San José, Costa Rica. Recuperado de https://corteidh.or.cr/docs/comunicados/cp_55_2025.pdf

2. Reconocer la interdependencia: somos seres que necesitamos y ofrecemos cuidado a lo largo de la vida.
3. Contexto y dignidad: nuestras condiciones sociales y económicas afectan nuestro bienestar; nuestras acciones transforman el entorno.
4. Mundos internos: observar lo que me habita para comunicar mis límites y cuidar sin dañarme.
5. Respetar los límites: el cuidado no es invasión, es respeto.
6. Abrazar la diferencia: la diversidad es riqueza, no amenaza.

Estos principios no son teoría: son práctica. Son la base para construir movimientos sociales más fuertes, economías más justas, sociedades más equitativas. Son la semilla para una cultura del cuidado y un movimiento que desafíe la lógica de la hiperproductividad¹¹ y la explotación, que ponga la vida y la dignidad en el centro.

Cuidar como resistencia y como esperanza

Resistir no es solo aguantar. Resistir es crear contranarrativas¹², es inventar otras formas de ser en el mundo, es tejer redes que nos sostengan cuando todo alrededor nos quiere solas y quebradas. Resistir es cuidar. Porque cuidar en tiempos de violencia, de odio y de indiferencia es un acto radical. Es decirle al sistema: no nos tendrán aisladas, no nos tendrán rotas, no nos tendrán sin esperanza.

11. Es la presión constante por hacer cada vez más cosas sin detenerse. Nos exige ser súper eficientes y productivas, incluso a cost

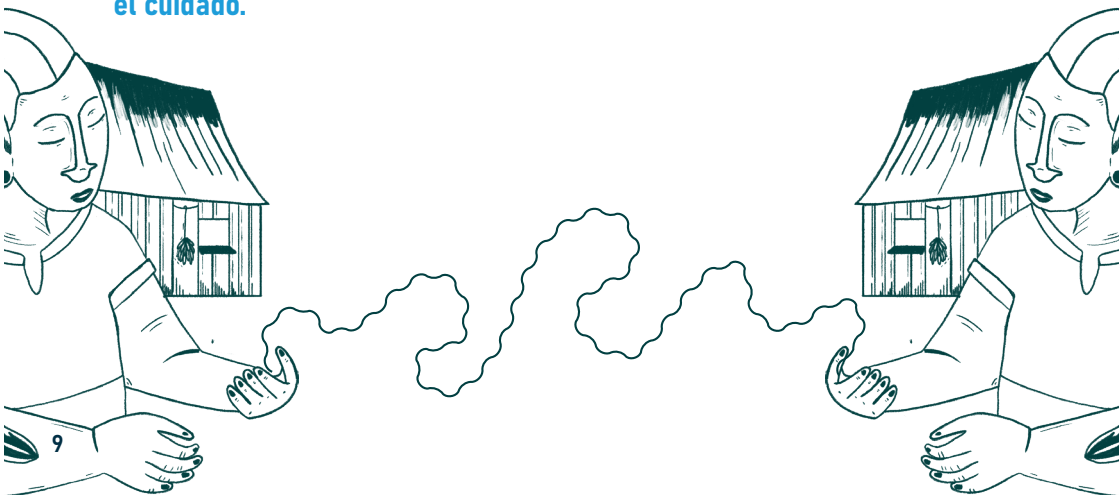
12. Historias, ideas o discursos que cuestionan lo que se considera "normal" o "verdadero". Surgen de personas y comunidades marginadas para dar voz a lo silenciado y mostrar otras formas de ver la vida, recordándonos que no existe una sola verdad.

Cuidar es también imaginar. Imaginar un movimiento social que priorice el bienestar común sobre la ganancia individual. Imaginar una sociedad donde el cuidado sea responsabilidad colectiva y no carga femenina. Imaginar economías que valoren la vida por encima de la productividad. Imaginar espacios donde podamos ser auténticas, tranquilas, gozosas. Esa imaginación no es fantasía: es proyecto político. Y empieza aquí, en nosotras, en nuestras prácticas, en nuestras redes.

Hoy te invitamos a sumarte a esta apuesta: a cuestionar tus creencias sobre el cuidado, a recordar la primera vez que te sentiste cuidada y a reconocer quién te sostuvo, a traer a la memoria las recetas de tus abuelas, los saberes de tus comunidades, las prácticas que han sostenido la vida en los márgenes. A decidir, cada día, cuidar como acto político, como acto de amor, como acto de resistencia. Porque cuidar no es solo sostener la vida: es transformarla. Y juntas, podemos hacerlo.

Es momento de reflexionar

Busca papel y lápiz para responder las siguientes preguntas. La idea es que puedas pensar sobre aquellas creencias que has asociado sobre el cuidado.



¿Qué es para mí el cuidado?

¿Qué memorias de cuidado habitan mi cuerpo?

¿Cuándo fue la primera vez que me sentí cuidada? ¿Quién me brindó ese primer cuidado?

¿Qué prácticas de cuidado heredaste, cuáles reinventaste, cuáles resististe?

Saberes y memorias ancestrales

Una forma de reivindicar los conocimientos de nuestros ancestros es traer a nuestra memoria cada una de las recetas que en algún momento hemos recibido y escuchado de nuestras abuelas, de nuestras madres o de nuestra comunidad en momentos de enfermedad. Muchas de estas han sido el resultado de años y años de exploración con las plantas medicinales que se encuentran en nuestros territorios.

Nos gustaría compartirte algunos de los saberes compartidos por las participantes de la Escuela Rara, quienes los han heredado de las matronas de su familia y de sabedores de las comunidades en donde residen.

- Energía vital: haz una mezcla de aceite de coco con orégano

- Para la tos: toronjil con jengibre, miel, cebolla y cáscara de limón

- Gripe / Congestión / Ansiedad: agua panela con toronjil y limón

- Mal de estómago: agüita de manzanilla panela caliente con eucalipto, orégano orejón, y un poco de limón

- Picaduras / Cansancio: la contra, fermentación del ñeque con plantas medicinales.

- Dolor de oído: hoja de orégano caliente

▪ **Dolor de garganta / Fiebre:** mr. Tea (hojas)

Tos seca: una cucharada de aceite de cocina, limón y sal

▪ **Dolencias / Malestares en el cuerpo:** el ron compuesto con hierbas, clavo y canela.

▪ **Fiebre / Conciliación del sueño:** rodajas de cebollas en las medias.

▪ **Gripa:** aceite de tiburón, miel y limón.

▪ **Fortalecimiento del sistema inmune:** fermento de miel y ajo

▪ **Gripa:** tres baños de hojas de caspín

▪ **Conciliación del sueño:** canela

¿Qué recetas le sumarias a este recetario y de quién lo aprendiste?



2. Me apropio del cuidado

El autocuidado no es un lujo ni un acto egoísta: es una práctica política que sostiene nuestras luchas y garantiza que podamos seguir resistiendo. Para quienes defienden derechos humanos, cuidarse es resistir. Como señalan Quezada Mosqueda y Reynoso Ramos (2020), **el fortalecimiento de la compasión constituye un elemento central del autocuidado de las personas activistas, pues contribuye a la sostenibilidad del activismo y a la construcción de una cultura de paz**¹³. Esta afirmación nos invita a reflexionar: ¿cómo estamos cultivando la compasión hacia nosotras mismas y hacia quienes nos rodean?

Desde los feminismos y las luchas comunitarias, el autocuidado y el cuidado colectivo se entienden como un acto revolucionario frente al patriarcado¹⁴ y al capitalismo, porque ponen al cuerpo en el centro como territorio de memoria, resistencia y sanación (Género y Metodologías, 2019)¹⁵. Esto significa que **cuidarnos no es solo descansar, sino también reconocer que nuestro bienestar desafía sistemas que nos quieren agotadas y fragmentadas**. Como lo expresa una participante: **“Poder ser yo misma, con todos mis sentires, sin señalamientos, es una dinámica de autocuidado conmigo misma y mi entorno”**. Esta frase nos recuerda que el autocuidado también implica elegir vínculos que nos sumen y evitar espacios que nos desgasten.

13. Quezada Mosqueda, M. F., & Reynoso Ramos, C. (2020). Activismo y compasión: estrategias para el autocuidado en personas defensoras de derechos humanos en México. *Carta Económica Regional*, 33(126), 107–131. <https://doi.org/10.32870/cer.v0i126.7746>

14. Es un sistema donde los hombres tienen más poder y autoridad que las mujeres y otras identidades. Esto se manifiesta en diferentes ámbitos de la vida, como la familia, el trabajo y la política. El patriarcado concibe a los hombres cisgénero (no trans) como más importantes, útiles e inteligentes, y a partir de ello crea reglas que limitan las oportunidades de las demás personas.

15. Género y Metodologías. (2019). Autocuidado en las mujeres desde la perspectiva de género. Recuperado de https://generoymetodologias.org/media/publicaciones/archivos/presentacion_autocuidado_ciclos_mujer.pdf

En esta misma línea, el autocuidado puede asumirse como una forma de activismo personal: cada decisión consciente sobre cómo nos alimentamos, descansamos o nos relacionamos se convierte en un acto de resistencia frente a sistemas que buscan hiperproductividad y aislamiento (Dojo Care, 2025)¹⁶. Una voz lo resume así: **“Cuando hay escucha activa y profunda, sin juicio, y se reconocen mis saberes y complejidad, me siento importante”**. Esta experiencia muestra que el autocuidado no se limita a lo físico, sino que abarca la validación emocional y la creación de entornos seguros donde podamos existir sin miedo.

Los testimonios recogidos en los grupos focales nos enseñan que el autocuidado también se materializa en gestos cotidianos: **compartir la ubicación para garantizar seguridad, respetar pronombres¹⁷, preguntar si llegamos bien a casa. “Cuando se preocupan por cómo llego a casa, respetan mi identidad y pronombres, siento que hay cuidado integral”**, señala una participante, subrayando que cuidarnos es también exigir condiciones que protejan nuestra integridad. Espacios como Respiritos son ejemplos de cuidado integral: **“Respiritos integró dietas, círculos y meditación con enfoque interseccional; fue un espacio de cuidado integral”**.¹⁸ Estas prácticas colectivas demuestran que el autocuidado puede ser potenciado

16. Dojo Care. (2025, julio 25). El autocuidado como forma de activismo personal. Recuperado de <https://www.dojo.care/blog/el-autocuidado-como-forma-de-activismo-personal>

17. Son palabras que usamos para referirnos a otras personas sin decir su nombre. Por ejemplo, en vez de “María está feliz”, decimos “ella está feliz”. Los pronombres son importantes para respetar cómo cada persona quiere ser nombrada. No todas se identifican como “él” o “ella”; algunas prefieren pronombres neutros como “elle”. Usarlos correctamente es una forma de cuidado y respeto.

18. Es comprender que no somos solo una cosa. No somos “solo mujeres” o “solo hombres”: también podemos ser indígenas, negras, trans, personas con discapacidad, migrantes, entre otras identidades. Todo esto se entrelaza en nuestra vida. La interseccionalidad permite ver cómo diferentes formas de opresión —como el racismo, el machismo o la homofobia— se combinan y nos afectan de manera simultánea.

en entornos comunitarios que consideran la diversidad y la interseccionalidad.

Reconociendo nuestras prácticas de autocuidado

El autocuidado cuir y feminista no es un acto aislado; por el contrario, es una práctica que nos devuelve a nosotres mismas, que nos permite sostenernos para seguir luchando, amando y creando colectividad. Las participantes de los espacios de co-creación compartieron estrategias que nos inspiran a pensar en el autocuidado como algo cotidiano y político. A continuación, se presentan algunas de las estrategias compartidas por ellas:

1. Reconocer lo que me hace bien

El primer paso para el autocuidado es poder escucharnos, pausar un momento y preguntarnos: **¿Qué nos da calma? ¿Qué nos devuelve a nuestro centro en medio del afán del día a día?**. Nuestra respuesta podría ser una playlist con música que sentimos que nos abraza cuando estamos tristes, una conversación con un afecto en la que no nos sentimos juzgadas, quizá prepararnos un té, escribir, dar una caminata en silencio.

“Cuando dicen mi nombre, cuando cuidan que no haya cebolla porque no me gusta, cuando cuidan de los olores porque soy sensible a ello... eso me hace sentir importante” (anonima)



Estrategias identificadas:

- Prestar atención a los pequeños detalles que nos hacen sentir bien.
- Nombrar nuestras necesidades sin culpa: “esto me gusta”, “esto me incomoda”.
- Crear listas personales de autocuidado: comidas favoritas, actividades que nos calman, personas que nos sostienen

2. Escucharme y poner límites

El autocuidado también es decir que **NO**: alejarnos de lo que nos hace daño y nos lastima, elegir con quién compartimos nuestros espacios, elegir en qué y en quienes invertimos nuestra energía y tiempo.

“Evito tener conversaciones que no me suman, es una dinámica de autocuidado conmigo misma y mi entorno” (anónima)



Estrategias identificadas:

- Identificar qué vínculos nos nutren y cuáles nos desgastan.
- Alejarnos de espacios donde no se respeta nuestra identidad o nuestros límites.
- Practicar el silencio como forma de protección.



3. Cuidar la cuerpa con amor

Nuestras cuerpas nos acompañan en el día a día y nuestra relación con ellas va a determinar nuestra energía y nuestra disposición para poder enfrentar cada día. Por esto, es importante que recobremos **la conciencia sobre el cuerpo que habitamos y podamos escuchar cuando merece y necesita descanso, alimento, movimiento y placer.**



“Cuando me preguntan si comí, si dormí bien, si tengo frío... eso influye mucho en cómo me siento en un espacio” (anónima).

Estrategias identificadas:

- Escuchar nuestro cuerpo: podemos realizar una lista para checkear nuestro cuerpo a lo largo del día ¿tengo hambre, sueño, frío?
- Hacer pausas para descansar, alimentarnos o respirar.
- Crear rutinas que nos conecten con el placer y el descanso.

4. Habitar espacios que me reconozcan y pueda habitar sin ser juzgada

El autocuidado también es elegir con quién compartimos la vida. Como mencionamos previamente, somos seres interdependientes y nuestras interacciones con nuestras redes cercanas de afecto pueden acompañarnos en nuestro camino de reconocimiento, cuidado y afecto.

No todos los lugares son seguros para compartirnos. El autocuidado también implica buscar o crear espacios en donde se respete nuestra identidad y se reconozca nuestra voz.

Me hicieron una fiesta sorpresa con detalles que había mencionado alguna vez... me sentí muy cuidada y amada” (anónima).

“Cuando me tienen en cuenta, cuando me piden ayuda en lo que soy buena, eso me hace sentir valorada y segura” (anónima).

Estrategias identificadas:

- Cultivar vínculos donde podamos ser auténtiques y hablar en libertad.
- Alejarnos de relaciones que nos invalidan.
- Participar en espacios politizados que reconozcan nuestras luchas.
- Nombrar lo que nos hace sentir segures y exigirlo como derecho.

5. Protegerme emocionalmente

Es reconocer que merecemos espacios donde se priorice nuestro bienestar emocional, en donde podamos sentirnos protegidas por quienes nos acompañan en espacios colectivos y que también comprendan nuestros ritmos. Así como poder identificar qué espacios no nos revictimizan y no son violentos con nosotras.

“Mis amigas tomaron acciones frente a la solicitud de reparación que yo necesitaba... eso me hizo sentir reparada” (anónima).



Estrategias identificadas:

- Identificar las violencias que vivimos y poder nombrarlas en espacios colectivos.
- Promover prácticas de justicia restaurativa¹⁹ colectiva.

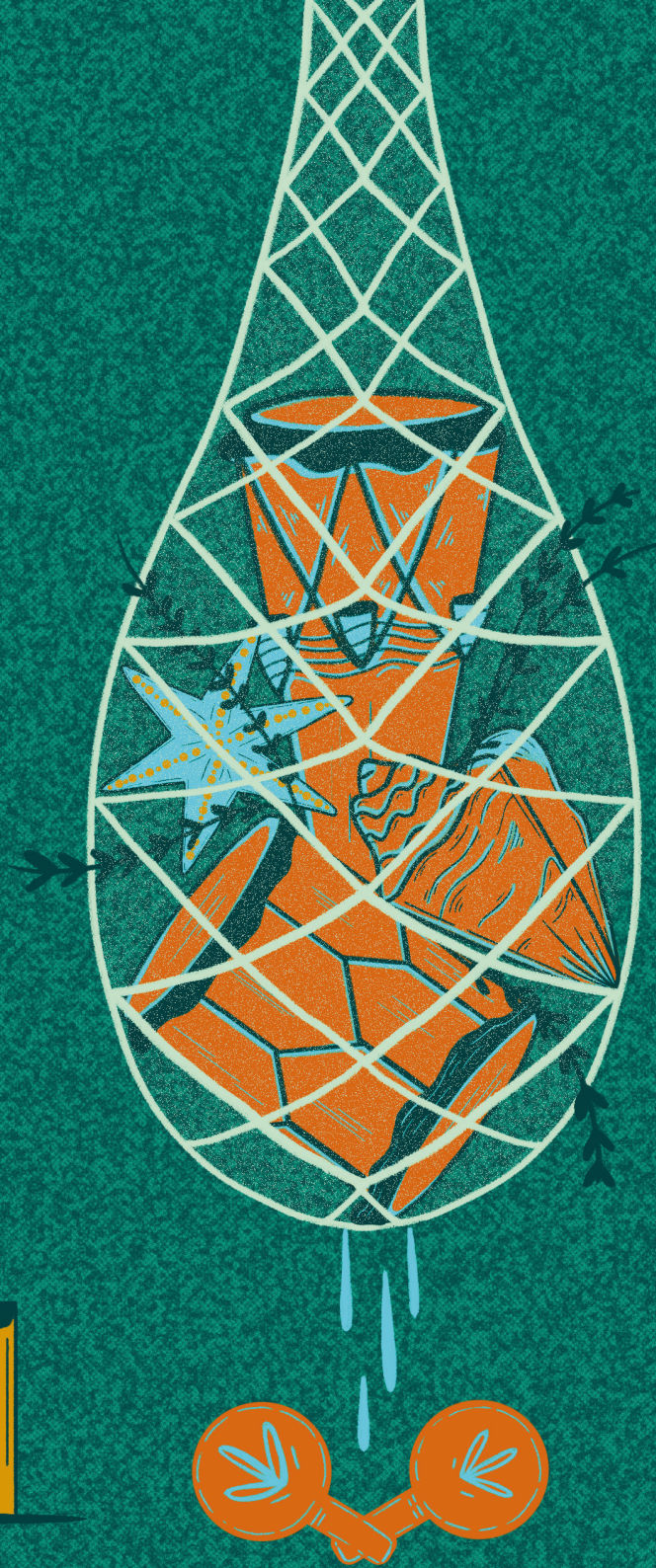
Es momento de reflexionar

Busca papel y lápiz para responder las siguientes preguntas. La idea es que puedas pensar sobre aquellas creencias que has asociado sobre el autocuidado.

¿Qué prácticas de autocuidado has incorporado en tu vida diaria?

¿Cómo puedes transformar el autocuidado en un compromiso colectivo?

19. Es una forma de hacer justicia que busca reparar el daño causado de manera integral. Se centra en la verdad y la responsabilidad: pedir perdón, planear y aplicar medidas que eviten la repetición. Su objetivo es sanar y garantizar que la vida de la persona afectada pueda continuar con dignidad



3. Poder comunitario: sostenernos desde el afecto y la resistencia

En este apartado profundizaremos en una pregunta que ha atravesado nuestras conversaciones con activistas y colectivas: **¿qué es el cuidado comunitario cuir y feminista?** A partir de los sentires, experiencias y saberes compartidos en los grupos focales, proponemos una mirada situada y afectiva del cuidado como una práctica política, ética y transformadora. Lejos de entenderlo como una tarea individual o meramente asistencial, el cuidado comunitario cuir y feminista se revela como una estrategia de resistencia, de sostenimiento colectivo y de construcción de mundos posibles.

El cuidado, en este contexto, se teje desde los afectos, la escucha, la empatía y la ternura. Es una práctica que reconoce la **vulnerabilidad**²⁰ no como debilidad, sino como una condición humana compartida que nos permite vincularnos desde la honestidad y la autenticidad. Como expresó una de las participantes: **“El cuidado comunitario es el respeto por la otra, por su sentir, por sus miedos y entender y empatizar con sus vivencias para comprenderles”**. Esta afirmación resume una ética del cuidado que se aleja de la lógica del sacrificio y se acerca a una política del acompañamiento, donde el bienestar de cada una es una responsabilidad colectiva.

Los espacios de cuidado comunitario se configuran como **refugios afectivos**, donde no es necesario esconder el dolor, la tristeza o el cansancio. Son lugares donde el sentir es válido y la expresión emocional no solo es permitida, sino bienvenida. En palabras de otra participante: **“Generar espacios**

20. Es la capacidad de mostrarnos tal cual somos, quitarnos la armadura mental y la protección que llevamos constantemente, permitiéndonos sentir y expresar emociones como la tristeza, la rabia y

seguros para sanar, para desahogarnos, para aprender y para afianzar el tejido". Aquí, el tejido no es solo una metáfora: es una práctica constante de entrelazar vidas, historias y luchas, de sostenernos mutuamente cuando el mundo afuera se vuelve hostil.

Este tipo de cuidado se aleja de las jerarquías y se basa en la horizontalidad²¹. No se trata de que uno cuide a otro desde una posición de poder, sino de **acompañarnos desde el respeto, la empatía y la lucha por la dignidad de todas las personas**. Implica reconocer nuestras diferencias, nuestras heridas, nuestras historias y, aun así, elegir estar ahí: presentes y disponibles. Como dijo una de las voces que nos acompañaron: **"Cada una de nosotras está tocada por algún tema que nos sobrepasa y es bueno saber que siempre hay una hermana dispuesta a escucharte, abrazarte o simplemente estar cuando no quieres seguir estando"**.

El cuidado comunitario cuir y feminista también implica **crear vínculos honestos y flexibles**, que se adapten a los cambios, que no impongan moldes ni expectativas rígidas. La comunidad, en este sentido, no debe ser una cárcel, sino una cobija: un lugar cálido, seguro, que abraza nuestras transformaciones. **"Considero que lo más importante es mantener lazos honestos y flexibles. Asegurarnos de dar espacio a nuestro crecimiento o cambio constante, para que la comunidad sea siempre una cobija, no una cárcel"**, compartió una participante.

21. Son lugares o formas de organización donde todas las personas tienen la misma importancia y poder de decisión; todas las voces cuentan y las decisiones se toman de manera colectiva. "Nadie podrá llevar por encima de su corazón a nadie, ni hacerle mal a una persona, aunque piense y diga diferente

Esta visión del cuidado como un proceso dinámico y en constante construcción nos invita a repensar nuestras formas de estar juntas. Nos recuerda que el cuidado no es un destino, sino un camino que se recorre en colectivo, con pausas, con tropiezos, pero también con la certeza de que no estamos soles.

El poder de lo colectivo

El cuidado comunitario también es una fuente de **empoderamiento colectivo**. Nos recuerda que no estamos solas, que nuestras luchas no son individuales, que la transformación social se construye en comunidad. “**Nadie se salva solo y nadie salva a nadie, solo nos salvamos en comunidad**”, dijo una de las participantes, y con ello sintetizó una verdad profunda: el poder de lo colectivo como motor de cambio.

Reconocernos como sujetas políticas, como personas que merecen amor, tranquilidad, abundancia y paz, es también parte del cuidado. Es una forma de resistir al sistema capitalista y patriarcal que nos quiere fragmentadas, enfrentadas, desconectadas. Cuidarnos entre nosotras es **crear dinámicas de existencia antisistémicas**²², donde la ternura, la escucha y la solidaridad son herramientas de lucha.

Cuando compartimos nuestras vivencias, nuestros dolores y nuestras alegrías, cuando nos sostenemos mutuamente, **nos fortalecemos**. Creamos redes de apoyo que nos permiten transitar los caminos de la resistencia con más fuerza, con más esperanza. “**Cuidarnos es ir en contra del sistema que**

22. Es vivir de una manera que desafía o se opone a los sistemas y estructuras de poder impuestos. Incluye formas de vida, pensamiento y acciones que buscan cambiar el status quo. Es una forma de decir: “no quiero lo que me obligan” y crear algo distinto.

nos quiere cansadas, tristes, deprimidas, ansiosas”, nos recuerda otra voz. Y es que el cuidado no solo nos Y es que el cuidado no solo nos protege, también nos transforma, nos empodera, nos conecta.

Versos para el cuidado comunitario



Coro

Queremos que nos cuiden

Para poder cuidarnos

Cuidado de juntanza de amor y con respaldo

Verso I

Desde la rabia, la furia y el amor para cuidarnos del opresor

Verso II

Nos abrazamos entre todes para hacernos apapacho ante el dolor

Verso III

Abrimos los espacios, creamos condiciones, la sabiduría de los

ancestros es la fuerza que nos acoge

protege, también nos transforma, nos empodera, nos conecta.

Lancemos nuestra atarraya de cuidados

En la presente subsección presentaremos estrategias concretas para incorporar el cuidado en nuestras prácticas colectivas, desde lo cotidiano hasta lo organizativo. Porque cuidar no es solo una cuestión de afectos, también es una decisión política: una forma de hacer frente a las violencias estructurales y una apuesta por la vida digna. El cuidado es, en última instancia, una forma de hacer comunidad. Y, como nos enseñaron quienes participaron en estos grupos focales, **hacer comunidad es también hacer revolución.**

Para integrar el cuidado en nuestras colectividades, es necesario establecer rutas y acuerdos que definan las estrategias que se implementarán tanto en el trabajo interno como en las acciones externas. Entre las recomendaciones surgidas en los grupos focales, se destaca la creación de manuales y guías que garanticen el bienestar físico y digital. A continuación, se presentan las **acciones propuestas para el sostenimiento del cuidado comunitario desde nuestras organizaciones:**

1. Organización y comunicación

- Definir rutas claras de comunicación y acción, asignar roles específicos y programar encuentros periódicos que incluyan actividades de cuidado colectivo.
- Acordar códigos o emojis para pedir ayuda y mantener el tema del cuidado como punto fijo en la agenda de la colectivo u organización.
- Habilitar espacios de ocio y descanso como parte integral de la planificación organizativa.

2. Herramientas y protocolos

- Coconstruir una guía interna que operacionalice las acciones de cuidado dentro y fuera de la organización.
- Aprobar y socializar periódicamente un código de ética y manuales de seguridad física y digital.
- Implementar protocolos para prevenir violencias simbólicas y garantizar entornos seguros.

3. Recursos y condiciones básicas

- Incluir desde el inicio alimentación, auxilios de transporte y tiempos de bienestar como partidas obligatorias en los presupuestos.
- Caracterizar dietas, alergias, horarios y necesidades específicas para evitar exclusiones o revictimizaciones.

4. Equipos y formación

- Designar un “equipo de cuidado” con roles definidos y rutas de acción; programar encuentros mensuales dedicados al cuidado.
- Habilitar una línea de salud mental y formar al equipo en primeros auxilios psicológicos.
- Fortalecer grupos de apoyo, voluntariado en salud mental, ollas comunitarias, clubes LBT/NB y espacios de afirmación corporal.

5. Posturas políticas y principios

- Declarar una postura explícita antirracista, transincluyente y anticapitalista como parte de la identidad organizativa.
- Garantizar que todas las acciones respondan a un enfoque interseccional que prevenga exclusiones y violencias.

Es momento de reflexionar

Busca papel y lápiz para responder las siguientes preguntas. La idea es que puedas pensar en ideas para la incorporación del cuidado dentro de tu organización o colectiva.

¿Qué acuerdos podrías proponer en tu organización para que cuidarnos sea parte de la agenda?

Estrategias para sostenernos en comunidad

Como resultado de los grupos focales y conversaciones sobre el cuidado, se identificaron estrategias que pueden ser el punto de partida para construir un ecosistema de cuidado comunitario, cuir y feminista. Estas propuestas no son una meta final, sino un inicio para pensarnos la construcción comunitaria desde un lugar cuidadoso con cada persona que participa en el activismo, fortaleciendo y protegiendo nuestras luchas.

Las estrategias propuestas por las participantes de los espacios de construcción para la implementación del cuidado comunitario, cuir y feminista compartido se han organizado en los siguientes grupos: **i) sosteniendo nuestras emociones** y **ii) sosteniendo nuestras cuerpos**.

i) Sosteniendo nuestras emociones

El estado emocional de la colectividad nos permite reconocer la energía disponible para el desarrollo de las actividades y entender el estado en el que se encuentra cada una de nuestras compañeras. Cuidarnos emocionalmente es comprender que nuestros sentires son políticos, que nuestras heridas y dolores también importan y que sanar juntas es parte de la resistencia.

- **Mapeo emocional al iniciar las actividades:** dar espacio para que las compañeras compartan cómo se sienten y en qué estado llegan a nuestras reuniones de juntanza nos permitirá medir la energía para el desarrollo de las actividades. En esta acción se propone que, al inicio del espacio, se pueda implementar un animómetro.



Imagen 1. Animómetro para reuniones grupales

Este consiste en que cada una de las participantes, al llegar al espacio de juntanza, indique cómo se encuentra hoy. En la parte inferior se ubica el ánimo más bajo y en la parte superior el ánimo más alto. Con colores distintos se señala el estado en el que llegaron y el estado con el que terminan el espacio. En el ejemplo de la imagen, el color rojo representa el ánimo al iniciar la actividad y el azul el ánimo al finalizarla.

▪ **Escuchar como acto de amor:** abrir espacios para conversar sobre el estado de las compañeras, tener círculos de la palabra en donde se puedan compartir experiencias o situaciones que hayan representado momentos de estrés, ansiedad o tristeza. En estos espacios, lo importante es poder escuchar y dialogar sobre nuestros sentires sin juzgar ni sentirnos juzgadas frente a lo sucedido. Una de las participantes manifestó **“Cuando llegas a un espacio donde te preguntan cómo te sientes y puedes hablar de ello, ayuda a soltar”**.

En ese mismo sentido, el cuidado también se expresa en la capacidad de recordar lo que la otra persona ha compartido, de reconocer su historia, de no minimizar su dolor. **“Cuando recuerdan las cosas que he contado o las experiencias incómodas, cuando la gente las recuerda y tienen empatía dentro de algún contexto donde me siento vulnerable”** manifestó una de las participantes.





En los grupos focales muchas señalaron además el respeto de la palabra como una práctica significativa para sentirse cuidada. Escuchar sin interrumpir, sin querer corregir o solucionar, es una forma en la que podemos acompañar y decirle a la persona con la que compartimos: **te escucho, te veo, te reconozco y tu sentir importa.**

El cuidado se manifiesta, entonces, también en la posibilidad de hablar, compartir nuestras ideas y participar. Lastimosamente, muchas veces son nuestras colectividades y luchas donde nos sentimos silenciadas, patologizadas o ignoradas; es allí donde la escucha se vuelve un acto profundamente político.

Para cultivar la escucha entre nuestras colectividades se propuso lo siguiente:



- Formación en escucha activa y sin juicio: promover espacios de formación donde aprendamos a escuchar con atención plena, a hacer preguntas abiertas y a validar los sentimientos de los demás. Practicar la presencia consciente cuando una compañera está compartiendo su sentir. Asimismo, es clave agradecer la confianza que ha tenido la persona para compartirnos sus emociones.

-  - **Redes para escucharnos entre pares:** identificar a compañeros con herramientas emocionales para acompañar a otros desde la empatía, sin asumir el rol de terapeutas, pero sí como presencias disponibles.
-  - **Círculos de la palabra:** crear espacios rituales donde la palabra circule con respeto. En estos espacios podemos usar objetos de la palabra, establecer acuerdos para no interrumpir, y garantizar que todas las voces tengan su lugar. **Recuerda: es importante escucharnos sin juzgar.**
-  - **Derivación a apoyos especializados:** reconocer nuestros límites como colectividad es fundamental para poder realizar un acompañamiento adecuado. Por esto, contar con rutas claras para redirigir a quienes necesiten acompañamiento psicosocial o jurídico es indispensable. Podemos construir alianzas con colectivas u organizaciones aliadas que cuenten con estos servicios.
-  - **Diseñar espacios horizontales:** donde todas las voces tengan lugar, sin jerarquías, sin monopolios de la palabra. En este sentido, es importante que todas las personas puedan compartir su punto de vista y participar en los espacios sin ser vetadas.

Acompañar más allá del momento: el cuidado no se limita solo al tiempo que compartimos en un taller, una reunión o una actividad. El verdadero cuidado debe extenderse más allá: se manifiesta en el seguimiento, en la preocupación genuina, en el deseo de saber cómo está la otra después de que un espacio finaliza. **“Cuando se preocupan de cómo llego a casa, cómo me voy, cómo me siento luego de haber compartido**

el espacio con ellxs, cuando quieren saber con quién estoy acompañada o cómo llegaré a casa” compartió una de las participantes.

Entender que los espacios de activismo, aunque necesarios, también pueden llegar a ser demandantes emocionalmente. De igual forma, comprender que en nuestras experiencias de vida pueden presentarse situaciones en nuestro entorno que nos generen estrés, ansiedad, miedo y tristeza. En algunos casos, estas situaciones se dan, lastimosamente, en nuestros hogares.

Para cultivar el acompañamiento se proponen las siguientes acciones:



- Checklist de seguimiento: crea una pequeña lista de preguntas para después de cada actividad: ¿Llegó mi compañera bien a casa? ¿Cómo se siente hoy? ¿Necesitará hablar con alguien? ¿Requiere acompañamiento?



- Canales de comunicación abiertos: mantener espacios donde podamos seguir en contacto, preguntar cómo están nuestras compañeras, ofrecer escucha o ayuda si lo necesitan. Para eso sería importante construir también espacios en donde los lazos afectivos se puedan fortalecer, hacer picnics, encontrarse a tomar un café, cocinar, entre otras.



- Acompañamiento a quienes se integran por primera vez: muchas veces, quienes llegan por primera vez a un espacio no conocen las dinámicas, los códigos y las

historias compartidas. Contar con la disposición para explicar, responder preguntas, acompañar en la integración al espacio, hacer sentir a las personas que pertenecen, también es cuidar.


▪ **Validar y empatizar:** el cuidado no se limita solo al tiempo que compartimos en un taller, una reunión o una actividad. El verdadero cuidado debe extenderse más allá, se ve manifestado en el seguimiento, la preocupación genuina, en el deseo de saber cómo está la otra después de que un espacio finaliza. **“Cuando se preocupan de cómo llego a casa, cómo me voy, cómo me siento luego de haber compartido el espacio con ellxs, cuando quieren saber con quién estoy acompañada o cómo llegaré a casa”** compartió una de las participantes.


Entender que los espacios de activismo, aunque necesarios, también pueden llegar a ser demandantes emocionalmente. De igual forma, comprender que en nuestras experiencias de vida pueden presentarse situaciones en nuestro entorno que nos generen estrés, ansiedad, miedo y tristeza. En algunos casos, estas situaciones se dan, lastimosamente, en nuestros hogares.

Para cultivar el acompañamiento se proponen las siguientes acciones:



▪ **Checklist de seguimiento:** crea una pequeña lista de preguntas para después de cada actividad: ¿Llegó mi compañera bien a casa? ¿Cómo se siente hoy? ¿Necesitará hablar con alguien? ¿Requiere acompañamiento?

 - **Canales de comunicación abiertos:** mantener espacios donde podamos seguir en contacto, preguntar cómo están nuestras compañeras y ofrecer escucha o ayuda si lo necesitan. Para eso, sería importante construir también espacios en los que los lazos afectivos se puedan fortalecer: hacer picnics, encontrarse para tomar un café, cocinar, entre otras actividades.

 - **Acompañamiento a quienes se integran por primera vez:** muchas veces, quienes llegan por primera vez a un espacio no conocen las dinámicas, los códigos y las historias compartidas. Contar con la disposición para explicar, responder preguntas, acompañar en la integración al espacio y hacer sentir a las personas que pertenecen también es cuidar.

ii) Cuidado nuestras cuerpos



Nuestras cuerpos preservan nuestra memoria, nuestros deseos y resistencias. Son los primeros en recibir las violencias del sistema, pero también el primero en sentir descanso, paz y tranquilidad en el cuidado. Cuidar el cuerpo no es solo atender sus necesidades básicas, sino **reconocerlo como un espacio legítimo de existencia, expresión y placer**. En nuestras comunidades cuir, trans y feministas, donde tantas veces se nos ha enseñado a odiar o esconder nuestras cuerpos, **cuidarlos es un acto de amor radical**.

Las estrategias que se presentarán buscan crear espacios donde todas las corporalidades puedan habitarse con dignidad, sin miedo, sin vergüenza, sin dolor innecesario. Porque el

cuidado también se siente en la piel, en el descanso, en el movimiento, en la validación de quienes somos.

▪ **Crear espacios dignos:** el cuidado empieza en lo más elemental; un vaso de agua, al llegar al espacio. A veces en medio de nuestro activismo, olvidamos que nuestras cuerpos requieren condiciones mínimas para estar bien, espacios en donde nos podamos sentir cómodas. En este sentido es indispensable poder garantizar unos mínimos básicos para nuestras reuniones.

En este sentido se pueden implementar las siguientes acciones:

-  - Crear un checklist con los mínimos requeridos para un espacio: hidratación, acceso a baños, ventilación adecuada, pausas para descansar. Esto dependerá de los recursos disponibles, sin embargo, es un ejercicio necesario poder dialogar sobre qué en qué condiciones nos gustaría encontrarnos.
-  - Garantizar la accesibilidad, es fundamental que todas las personas que participaran de nuestras reuniones o encuentros puedan acceder sin ningún problema, independientemente de sus capacidades físicas.





▪ **Reconocer la neurodiversidad²³**: la diversidad no solo se expresa en nuestras identidades de género, orientaciones sexuales o corporalidades; también se manifiesta en nuestras formas de percibir, sentir y procesar el mundo. La neurodiversidad —que incluye condiciones como el autismo, el TDAH, la ansiedad, entre otras— nos recuerda que no todos vivimos la realidad de la misma manera y que el cuidado debe adaptarse a esos distintos modos de estar en el mundo.

En los grupos focales surgió con fuerza la necesidad de reconocer que hay personas que pueden sentirse sobreestimuladas en espacios con muchos estímulos sensoriales o emocionales y que necesitan retirarse, hacer pausas o simplemente estar en silencio sin ser cuestionadas. **“Poder expresar que me quiero alejar del grupo y que la decisión sea respetada”** manifestó una de las participantes.

Este tipo de cuidado implica romper con la idea de que hay una única forma correcta de participar. No todas las personas se sienten cómodas hablando en público, compartiendo en grupo o manteniéndose activas durante largas jornadas. Algunas necesitan más tiempo, más silencio y más espacio.

23. Es la capacidad de experimentar el mundo de una manera distinta, que en algunos casos implica una mayor sensibilidad a los estímulos. La neurodiversidad incluye formas de ser como el autismo, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o la dislexia, y nos invita a reconocer nuestras diferencias en lugar de intentar “arreglarlas”.

Para esto se proponen las siguientes estrategias:

-  - **Permitir pausas y retiros sin sanción:** si alguien necesita salir del espacio, descansar o desconectarse por un momento, lo respetamos sin juzgar ni presionar. Asimismo, considere incluir descansos en sus jornadas de actividades y trabajo.
-  - **No forzar la participación:** entendemos que el silencio también es una forma de estar presente; no todas las personas necesitan hablar para sentirse parte.
-  - **Evitar la sobreestimulación:** tener presente los niveles de ruido, la iluminación y la duración de las actividades. Definir zonas de descanso o silencio cuando sea posible.
-  - **Respetar la “batería social”:** algunas personas tienen menos energía para interactuar socialmente. Reconocer esto es clave para no exigir más de lo que cada una puede dar.

