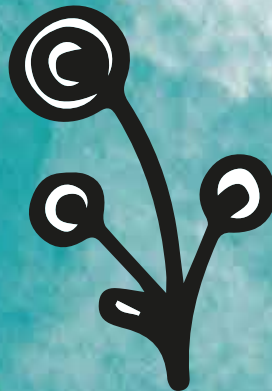




* Nos tenemos
a Nosotras *





Nos tenemos a Nepeiras

El
* Sueño *

Vas a *imaginar* que estás en el *futuro*, específicamente estás viviendo en el **2032**

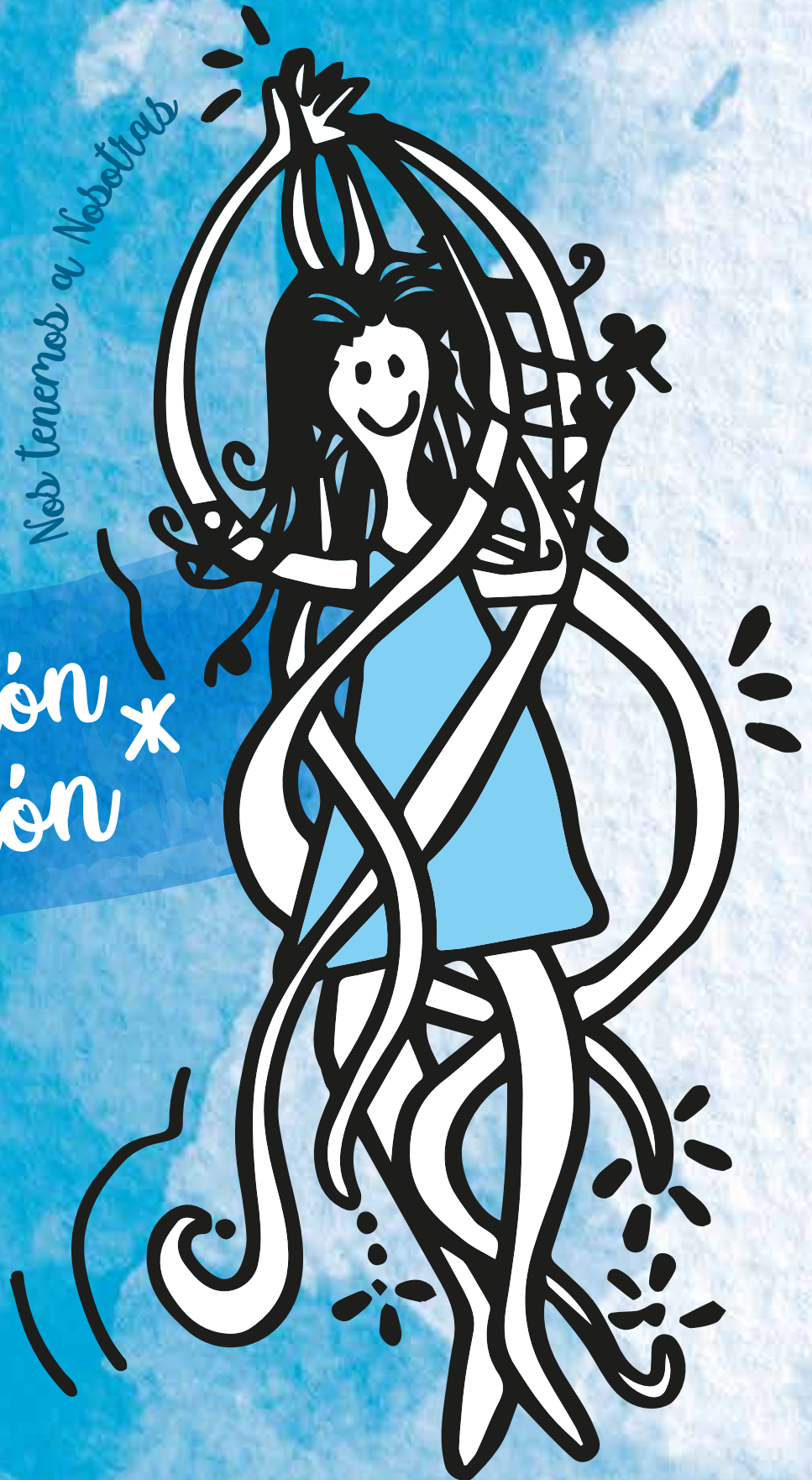
**Te escribirás una
carta contándote:**

- * ¿En dónde estás?
- * ¿Qué haces?
- * ¿En qué trabajas?
- * ¿Qué has hecho para lograr tus metas?
- * ¿Qué obstáculos venciste?
- * ¿Qué aprendizajes obtuviste en este tiempo?
- * ¿Estás en el 2032 viviendo lo que soñaste hoy?



Nob tenemob a Nobotras

** Protección **
Intuición

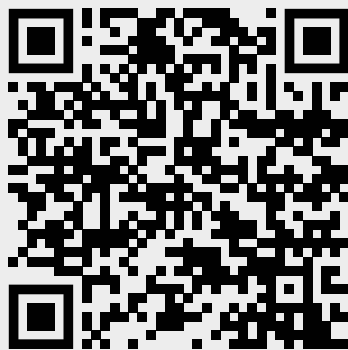


Escucha el cuento



Barba Azul

de Clarissa Pinkola Estés



Lee la siguiente carta

Colorea las etiquetas blancas así:

Usa el color verde para identificar las expresiones de amor que consideres sanas y agradables.

Usa el color rojo para marcar las expresiones de amor dañino y tóxico.

hermosa

Tendría que decirte que escribo esta carta con un dolor profundo que no me había dejado pensar con claridad durante todos estos días.

Tengo sensaciones confusas, pero mi sentimiento de amor por tí es lo único claro que tengo. Tuve rabia cuando decidiste salir con tus amigas y no quedarte conmigo esa noche.

¿Sabes? Mi vida es mejor cuando estás conmigo, siento calma, alegría, me llenas de ternura.

Sorprendentemente cuando te vas y no me eliges, quedo con una sensación de dolor, tristeza, impotencia... rabia.

No quiero disculparme por amarte como te amo, quiero que estés a mi lado y que tú y yo sepamos leernos y reconocer cómo nos dañamos con nuestra ausencia.

Te amaré por siempre.

“ Cuando afirmamos
nuestra intuición
somos como la
noche estrellada:
*contemplamos el mundo
a través de miles de ojos* ”

“ Esta intuición
profunda es la que
*sabe lo que nos conviene y
lo que necesitamos y
lo sabe con la rapidez
de un relámpago,*
siempre y cuando
nosotras queramos anotar
lo que ella nos dicte ”

Foto de Carmen Sanchez



“ Para poder ver
algo necesitamos
intuición y fuerza
para resistir
lo que vemos ”

“ La cura,
tanto para la mujer ingenua
como para aquella cuyo instinto
ha sido lesionado, es la misma:

*Practicar la escucha
de la propia intuición,
de la propia voz interior;
hacer preguntas;
sentir curiosidad;
ver lo que se tenga que ver;
oír lo que se tenga que oír;
y actuar después
de acuerdo con aquello
que una sabe que es verdad.*

El alma recibe al nacer
las facultades intuitivas.
Es posible que éstas estén
cubiertas por años y años
de cenizas y excrementos,
pero no es el fin del
mundo, pues todo eso
se puede limpiar.

Frotando, rascando y
practicando, la capacidad
de percepción puede
recuperar su estado
inicial ”

Fragmentos del libro
“Mujeres que corren con los lobos”,
una lectura recomendada de la
escritora Clarissa Pinkola Estés

Respuestas

Hermosa...

Lo hermoso es algo bello, que se quiere, se cuida, se valora. Si bien, es necesario leer cada palabra en su contexto, la expresión "hermosa" habla de una característica de lo bello. Sin embargo, deja de ser una bandera verde cuando se utiliza para manipularte. Acá hay una bandera roja.

Tendría que decirte que escribo esta carta con un dolor profundo...

Aceptar las emociones es un rasgo positivo de las personas. Sin embargo, sí estas se utilizan para hacerte sentir culpable es una bandera roja.

Tuve rabia cuando decidiste salir con tus amigas...

Salir, encontrarse, caminar con tus amigos, amigas, amigos es tu decisión, y esta decisión no puede estar sujeta a tu pareja. Puedes decidir si quieres o no quieres estar ahí, y eso no significa hacerle daño a nadie. Es una bandera roja.

¿Sabes? mi vida es mejor cuando estás conmigo, siento calma, alegría, me llenas de ternura...

Si bien encontrarse con una persona afín, con la cual puedes tener momentos agradables, felices, placenteros es algo que nos alegra la vida. Restringirlo a las relaciones erotico afectivas hace que haya dependencia emocional, y que aceptes muchas cosas que no te gustan, solo por vivir ese cóctel de emociones que crees encontrar exclusivamente allí. Es una bandeja roja.

Cuando te vas y no me eliges, me quedo con una sensación de dolor, tristeza, impotencia... rabia...

La alegría, calma y felicidad no depende de otra persona. Cada persona puede generar las condiciones para hacerse feliz, y que el encuentro sea una gran coincidencia que se vive desde el disfrute y no desde la carencia. Es una bandera roja.

No quiero disculparme por amarte...

La disculpa nace cuando queremos remediar un error o daño que hicimos a otra persona. Expresar que se disculpará por amarte, significa que las emo-

ciones de rabia, dolor y tristeza son naturales y legítimas en su vivencia del amor. El amor como posibilidad de encuentro, alegría, coincidencia sana y libre no puede ser el amor patriarcal. No es una disculpa por el amor, es una disculpa por la manipulación y vivencia insana del amor que no es natural. Es una bandera roja.

Sepamos leernos y reconocer cómo nos dañamos con nuestra ausencia...

Conocer a las personas es un atributo que se va construyendo. Sin embargo, reconocer las emociones de la otra persona, no significa responsabilizarse por ellas. Cada persona puede tramitar lo que siente, pedir lo que desea y hacerse cargo de sí. Es una bandera roja.

Te amaré por siempre...

Siempre es una palabra que expresa algo que sucede todo el tiempo o en cualquier momento. El amor es un sentimiento, y como sentimiento es variable, tiene ritmos, momentos, intensidades. Afirmar la eternidad del amor, o de cualquier sentimiento no es posible. Este "te amaré por siempre" es una estrategia de manipulación. Bandera roja.



Amistad
* entre *
Mujeres

Nos tenemos a Nosotras

Crea tu receta para ser y tener buenas amigas



¿Cómo eres amiga? *

¿Cómo quieres serlo? *

¿Qué ingredientes
componen una buena
relación de amistad?

¿Qué utensilios
vas a necesitar?

¿Cómo preparas
esta receta?

¿Qué amigas quieres
invitar a disfrutar del
banquete de una buena
amistad?





Nos tenemos a Nosotras



Amor propio

Sentir + Querer + Cuidar



Nos han dicho que debemos amarnos, y que para hacerlo debemos *consentirnos, darnos alegrías y gustos.*

Sin embargo, a veces nos damos gustos, nos hablamos bonito, nos invitamos a cine, a caminar, o a cenar, y *persiste dentro de nosotros sentir el vacío del desamor.*

Amarse, implica un ejercicio fuerte y consciente, ya que hemos crecido en una sociedad donde el cuidado, el amor, y la alegría se ha aplazado porque requerimos sobrevivir económicamente, trabajar largas horas, ganar salarios injustos y desiguales. A veces todo esto nos lleva a sortear nuestras emociones y sentirnos en soledad con estrategias poco sanas, sin reconocer lo que nos hace amarnos.

Tus respuestas a estas preguntas aportan a que

te reconozcas

y con ello a

entregarte

unas cuantas

gotitas de amor



★ **¿Qué siento ahora?**

Busca un lugar tranquilo, si puedes pon una canción que te guste, que te haga sentir en calma. Luego de ello, cuando te sientas con claridad, toma algo para escribir y apunta en este espacio cómo te sientes, y que te dice la emoción o sensación que tienes en este momento.

★ **¿Qué quiero?**

Escribe todas las cosas que te gustan y las que te hacen feliz.

★ **¿Qué quiero que crezca?**

Apunta cosas que te gustaría que crecieran y escribe elementos que contribuirán a que esto suceda.



¡Poder!



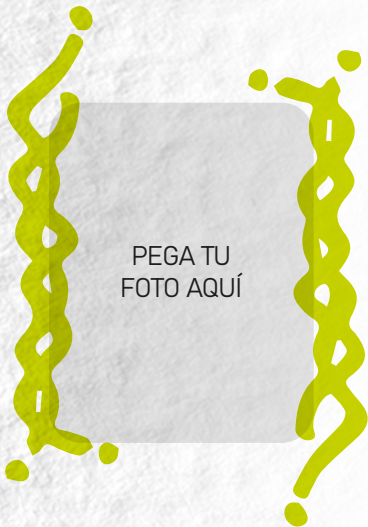
El Poder*



Nos tenemos a Nosotras

El Poder*

¿Cuáles son mis poderes?



**Tu, ella,
nosotras**

todas

somos

poderosas ~~~~~

**¿Cuáles son los poderes
que otras identifican en mí?**



A series of 25 horizontal lines for writing, starting from the top right of the key icon and extending down the page.

**¿Cuáles son los poderes
de las mujeres que admiro?**



A series of 25 horizontal lines for writing, starting from the top right of the feather icon and extending down the page.

Rutas de *atención*

La línea 123 Mujer en Medellín y la 155 y 122 en Antioquia están 24 horas al día brindando atención a mujeres víctimas o en riesgo de violencia.

Mis contactos *de emergencia*

Descarga
y comparte
este material

