

REFLEXIONES PARA EL AUTOCUIDADO

By Tierra de Osas



Tierra
De Osas

El autocuidado debería ser colectivo

¿Qué significa estar en el centro?

¿Puedo cuidarme mientras cuido?

Lo que me cuida a veces me genera resistencia. Investigar por qué las mujeres tenemos esa resistencia a cuidarnos. Investigar por qué sentimos que no podemos parar o que no merecemos consentirnos, por qué cuidarnos nos genera culpa. Sugiero que nos hagamos ese tipo de preguntas.

¿Puedo simplificar mi vida de tal forma que el cuidado sea más accesible par mí?

¿Qué significa simplificar mi vida para mí en este momento?

¿Qué cambios implica, qué decisiones compromete?

¿Estoy generando una estructura de vida que me cuida?

¿He convertido el cuidado en una exigencia más?

¿Qué puedo hacer o no hacer para cuidarme ahora mismo, en este momento?

¿Siento que lo materno me aleja o me acerca de mi autocuidado?

¿Lo que antes de ser madre consideraba autocuidado coincide con lo que considero ahora?

¿Es solo asunto mío mi cuidado? ¿Cuidar me cuida?

Con amor Sara.