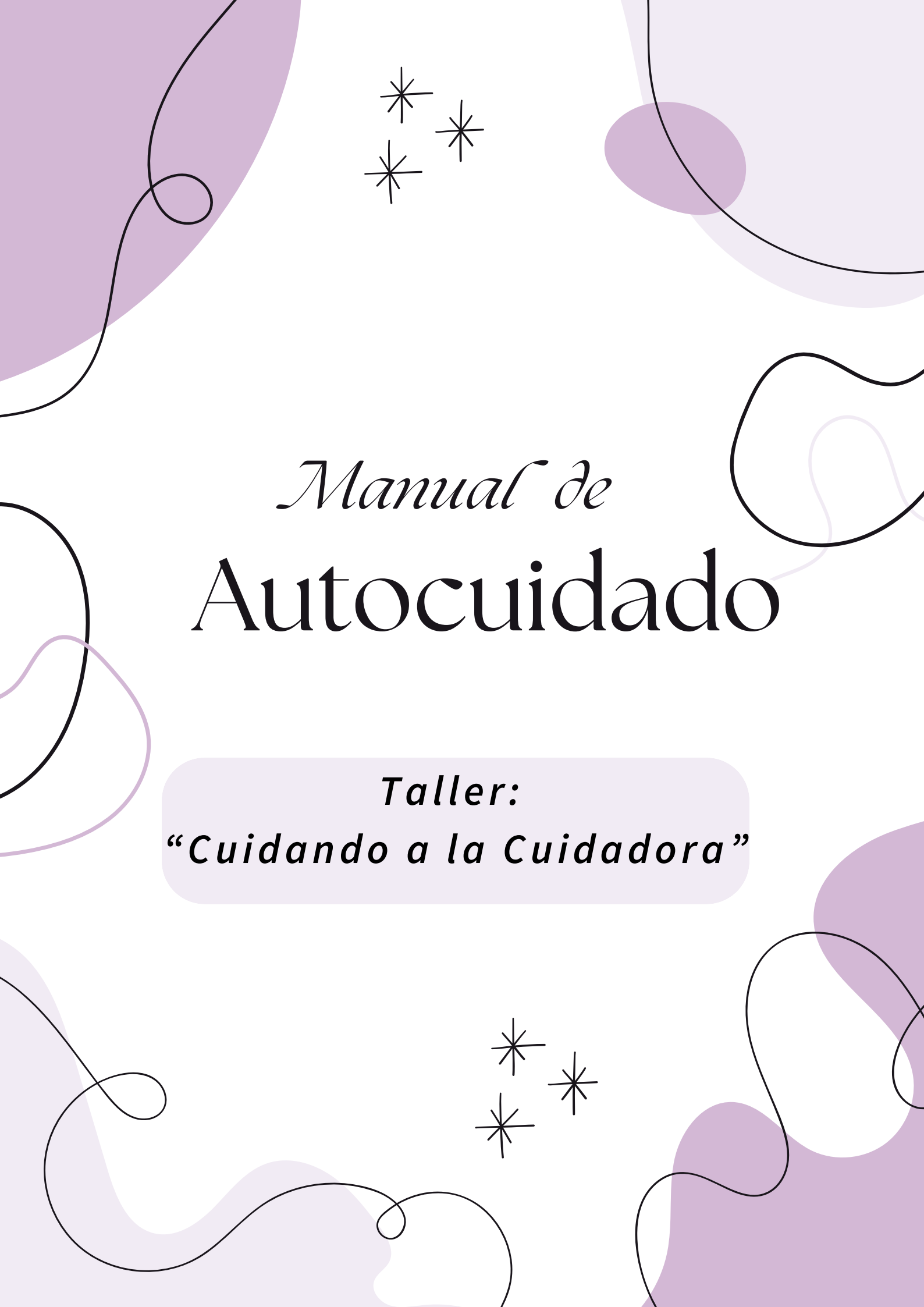




Manual de Autocuidado

***Taller:
“Cuidando a la Cuidadora”***

PRESENTACIÓN

Querida compañera,

Este manual es un abrazo para ti. Un recordatorio de que tu labor es un acto de amor, pero también un acto político de resistencia. Cuidar de ti misma no es un lujo, sino un derecho y una necesidad para seguir en la lucha diaria.

Este es tu espacio seguro. Úsalo para conectar contigo misma, con tu cuerpo y con tu mente. Que este manual te empodere y te acompañe en tu camino de autocuidado integral.



Colectiva Formativa-Informativa de la Escuela Política Feminista Urbana del CDM Generación 2025:

- Evlin Ocampo Garín
- Cristy Martínez Peña
- Nefer Isela Mejía
- Francisca Yamilth Zúniga Martínez
- Andrea Michelle Vargas Carías
- Fátima Yuzaidi Motiño Paz
- Jeliza Zoeth Gomez Maldonado
- Mariany Espinal
- Kenia Carolina Márquez Rodríguez

Creación y diseño del manual: Evlin Ocampo

Primera edición.

Tegucigalpa, septiembre del 2025.

Impreso y hecho en Honduras.

Reservados todos los derechos.

Únicamente se podrá reproducir, copiar, distribuir, poner a disposición o de cualquier otra forma comunicar públicamente, siempre y cuando no se haga con un fin lucrativo, y deberá citarse la fuente.

EL AUTOCUIDADO

El autocuidado es una práctica integral que nos invita a reconocer nuestros cuerpos, emociones, ideas y acciones en contextos de violencia y desigualdad. Se entiende como un conjunto de estrategias cotidianas para sobrevivir, sentirnos seguras y reconocernos individual y colectivamente.

Según Dorothea Orem, el autocuidado son acciones intencionadas para controlar factores internos y externos que afectan la vida y el desarrollo. A partir de esta definición, el concepto ha evolucionado para adaptarse a realidades individuales, familiares y comunitarias, siendo hoy también una práctica consciente, colectiva y de resistencia.

Sección 1: Empoderando Nuestro Ser

El autocuidado va más allá de un capricho; es un pilar de nuestra salud y autonomía. Es la práctica consciente de reconocer y atender nuestras necesidades para fortalecernos.

Ejercicio: Mi primer paso hacia el autocuidado
Reflexiona sobre lo que significa el autocuidado para ti y anota una acción pequeña pero significativa que puedes tomar hoy mismo.

- ¿Qué significa para mí el autocuidado?

- Mi acción para hoy:

Sección 2: Conexión con mi Cuerpo, Mi Territorio

Tu cuerpo es tuyo y solo tuyo. Honrarlo y cuidarlo es un acto de soberanía.

Ejercicio 1: Nutriendo mi Fuerza Interior

No tienes que ser una chef experta. Solo necesitas saber qué te hace sentir bien y qué te da energía. Anota tres comidas simples y nutritivas que te gustaría preparar esta semana.

1. _____
2. _____
3. _____

Ejercicio 2: Movimiento que Libera

El movimiento es para todos los cuerpos. ¿Qué tipo de movimiento te hace sentir poderosa y libre? Piensa en una actividad que disfrutes (bailar, estirar, caminar) y anota cuándo la harás.

- Mi movimiento: _____
- Día y hora: _____

Sección 3: Mi Mente, Mi Espacio de Paz

Tu paz mental es un jardín que debes cuidar. Aprende a protegerte del ruido exterior y a cultivar la calma interior.

Ejercicio 1: Respiro para mi Mente

Cuando el estrés te agobie, prueba esta técnica de respiración: Inhala por 4 segundos, mantén el aire por 4, exhala por 4, y mantén los pulmones vacíos por 4. Repite este ciclo tres veces.

•Espacio para practicar: _____

Ejercicio 2: Cultivando la Gratitude

La gratitud es una semilla que, cuando se riega, florece. Antes de dormir, escribe tres cosas por las que te sientas agradecida hoy.

1. _____

2. _____

3. _____

Sección 4: Mi Red de Sororidad

Recuerda que no estás sola. Tu red de apoyo es tu poder.

Ejercicio: Tejiendo mi red

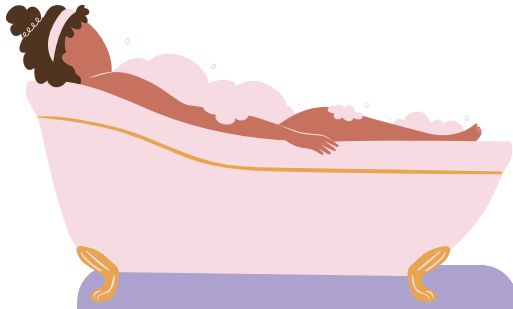
Anota los nombres y números de tres personas a las que puedes recurrir cuando necesites un apoyo, una palabra de aliento o simplemente alguien que te escuche.

1. Nombre: _____ Relación: _____

2. Nombre: _____ Relación: _____

3. Nombre: _____ Relación: _____

Plan Semanal



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Mi rutina de la
mañana

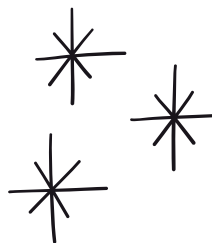
Momento
para mí

Mi acto de
conexión





**“EL AUTOCUIDADO ES SEMBRAR
AMOR EN NOSOTRAS MISMAS PARA
FLORECER LIBRES, FUERTES Y
JUNTAS EN CADA PASO DE LA
VIDA.”**



Con el apoyo de:

