

ALFARERAS del CUIDADO

Defensoras de barro y fuego



10 años
Casa la Serena
CUIDADO Y SANACIÓN
PARA DEFENSORAS DE DH

ALFARERAS del CUIDADO: Defensoras de barro y fuego



DIEZ AÑOS DE CASA LA SERENA



Alfareras del cuidado: Defensoras de barro y fuego. Diez años de Casa La Serena es una publicación de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C. y la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras).

Nallely Guadalupe Tello Méndez
Coordinación general

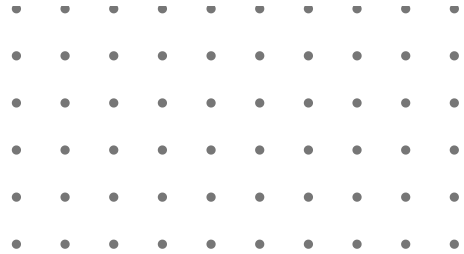
Antonio Pacheco Zárate
Edición

Carmen Calvo Cruz
Teresa Boedo Blanco
Diseño

Contáctanos:
<https://consorciooaxaca.org/>
<https://im-defensoras.org/es/>

Las imágenes de este material son parte del archivo de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras y Casa La Serena.

Se permite la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente. Septiembre, 2026.



ÍNDICE

1. AGRADECIMIENTOS	3
2. PRESENTACIÓN	7
3. INTRODUCCIÓN	13
4. ¿QUIÉNES IMPULSAN CASA LA SERENA?	21
5. GUÍA METODOLÓGICA	25
6. MANIFIESTO	49
7. LÍNEA DEL TIEMPO	55
8. EL FUEGO DE LOS APRENDIZAJES: UNA DÉCADA DE CUIDADOS Y RESISTENCIA POLÍTICA	77
9. PONIENDO NUESTRO CUERPO DE BARRO AL CENTRO. ¿QUÉ SIGNIFICA CASA LA SERENA PARA QUIENES HAN ESTADO EN ELLA?	83
10. TERAPÉUTICAS DE ACOMPAÑAMIENTO EN CASA LA SERENA	117
11. EL ARTE COMO PARTE DEL CUIDADO	123
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	137

1. AGRADECIMIENTOS



**QUEREMOS AGRADECER A QUIENES DURANTE ESTOS
DIEZ AÑOS HAN SIDO PARTE FUNDAMENTAL DEL
SOSTENIMIENTO DEL TRABAJO DE CASA LA SERENA:**



Gracias principalmente a todas nuestras compañeras en la **IM-Defensoras y en Consorcio Oaxaca** por compartir las vicisitudes, las alegrías y los retos. Sin ustedes, nada de esto hubiera sido posible.

A **Ana María Hernández Cárdenas**, fundadora y piedra angular de este proceso. Gracias por tu visión y por abrir las puertas de Casa La Serena al mundo.



Gracias a la **Red de terapeutas, sanadoras, artistas y acompañantes** que durante estos años han acompañado con tanto compromiso, profesionalismo y amor el paso de las defensoras de derechos humanos por Casa La Serena.



Agradecimientos

A **Angela, Guadalupe, Magaly, Marisa, Rosa, Amairani, Manuela**, por hacer posible los cuidados en esta casa, por su entrega, profesionalismo, cariño y compromiso.

¡Gracias!

Principalmente gracias a **todas las defensoras** que han pasado por este rincón en Oaxaca que es Casa La Serena, por creer en este espacio para contar sus historias, llorar y volver a sonreír.

A todas ustedes, por su confianza, por ser inspiración y seguir creyendo en la importancia de poner los cuidados en el centro

¡Gracias!



Con afecto

Nallely Guadalupe Tello Mendez
Integrante de la dirección
colegiada de Consorcio Oaxaca y
responsable de Casa La Serena

2. PRESENTACIÓN



Imaginar Casa La Serena y poner el corazón en la creación de este espacio ha sido uno de los **proyectos más humanos y trascendentes que me marcaron como activista feminista.** Pasaron muchos años de mi vida militante antes de tomar conciencia de que los dolores acumulados que llevamos las defensoras en el corazón y en el cuerpo por las violencias que enfrentamos, los estábamos viviendo en el silencio y la soledad.



En aquellos años, en la cultura activista no era bueno ni adecuado que una militante del movimiento mostrara su vulnerabilidad, los espacios dentro de las organizaciones no estaban abiertos para hablar de los sentimientos, ni de los impactos que causan en la vida de las defensoras las historias de dolor e injusticia que vivimos, escuchamos y acompañamos.

Cuando creamos la IMD en 2010 **nos dimos el permiso para asomarnos con dulzura y empatía a las historias íntimas, a nombrar y abrazar los desgastes, los dolores y también las formas en las que logramos sobrellevar nuestra labor de defensa.** Intuímos que había que hacer algo al respecto para generar cambios y fortalecernos como movimientos.



El camino para crear Casa La Serena no fue rápido ni fácil, pues en nuestros movimientos no había una cultura del cuidado como sostén político, se vivía como “adorno” como “los 10 minutos para hacer un ritualito” para luego pasar a lo importante.

Presentación

Como todo proceso que busca ganar legitimidad, fue necesaria la PACIENCIA Y TIEMPO para remover la tierra, picar piedra y abonar para poder sembrar semilla; DIALOGAR ENTRE NOSOTRAS confrontar ideas e innovar prácticas, INSPIRARNOS CON OTRAS experiencias y saberes e irnos convenciendo poco a poco de que el activismo no tenía que ser un sacrificio, que TENEMOS DERECHO A CUIDARNOS entre nosotras, a tejer los hilos y trabajar para conectarnos con la red de la vida y poder afrontar la cultura de muerte que los sistemas autoritarios quieren imponer.

Hoy luego de estos 10 años de Casa La Serena, más de 500 defensoras de la región mesoamericana, de otras latitudes y decenas de organizaciones han sido atendidas.



*La gran mayoría de ellas dice que su experiencia en La Serena enriqueció su vida y les devolvió la fuerza y esperanza, que las estancias fueron transformadoras pues les permitieron el encuentro profundo con las otras, conviviendo, escuchando, dando su palabra, sintiendo el latir del corazón colectivo, recibiendo alimento que nutre el alma y la alegría, siendo acompañadas por el equipo facilitador y por las terapeutas, habitando un espacio seguro en el que no tuvieron que llevar la armadura de siempre, que pudieron soltar la carga y saber que la red de cuidado les sostiene. Que fue un tiempo de calma, descanso de la mente, del cuerpo que reposa sin miedo a mostrarse en vulnerabilidad, **una comunión propicia para agradecer y recuperar la conexión con la vida y la esperanza.***

Cuidarse, sanar y transformarse es posible en colectivo, pues ante violencias sistémicas no hay salida individual.

Desde mi experiencia, formar parte del equipo de Casa La Serena **ha sido un regalo y un reto a mi vida y estoy segura que también lo ha sido para todas las compañeras que hemos tenido el privilegio de acompañar a las defensoras**, en cada una de las personas que llega hay una historia que se entrecruza con la de las otras defensoras y con la de quienes facilitamos, somos espejos y aprendemos juntas.



Para el equipo es una oportunidad de crecimiento, de confirmar que el trabajo realizado merece el esfuerzo y compromiso que todos los días se entrega en las estancias.

Con el tiempo comprendimos la importancia de cuidar a quienes cuidan, de cuidar al equipo que facilita porque ello garantiza que Casa La Serena sea y siga siendo ese abrazo que recibe, que sostiene y nutre la vida de las defensoras.

La enorme riqueza que ha aportado la propuesta de Casa La Serena se ha expandido más allá del espacio físico; **ha sido inspiración para la creación de otros espacios similares, también ha construido lazos y alianzas más allá de la región mesoamericana.**

La pertinencia de su acción política de cuidados y los beneficios que genera en las defensoras y sus movimientos hace que Casa La Serena se proyecte para muchos años más y que su luz alcance iluminar nuevos caminos y corazones para seguir reconectando con la red de la vida.

Ana María Hernández Cárdenas
Fundadora de Casa La Serena

3. INTRODUCCIÓN



CASA LA SERENA ES NUESTRA PROPUESTA POLÍTICA DE DESCANSO, CUIDADO Y SANACIÓN COLECTIVA PARA DEFENSORAS, ACTIVISTAS EN MESOAMÉRICA Y OTRAS ALIADAS FEMINISTAS DEL SUR GLOBAL.

Es un espacio que, **desde hace diez años**, nos permite revisar y transformar los impactos que atraviesan nuestras vidas, organizaciones y movimientos por ejercer nuestra labor de defensa de derechos humanos en contextos de violencia sistémica y patriarcal.

Es una **respuesta feminista que reclama y acciona nuestro derecho al bienestar y al gozo** para sembrar resiliencia y rebeldía constructiva, y sostenernos desde la recuperación de los poderes personales y la reapropiación de nuestro inmenso poder colectivo.

Casa La Serena abrió sus puertas en 2016. Es el resultado del esfuerzo labrado durante años entre la IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca por poner los cuidados en el centro, desde un enfoque feminista, transincluyente, interseccional, de respeto a todas las formas de vida que acompañan a la humana en este planeta.

Un lugar que busca construir nuevas maneras de relación con nosotras mismas y con las otras. Casa La Serena es, además de una casa de descanso y sanación para defensoras, **una realidad feminista.**



A lo largo de este tiempo hemos abrazado las historias de valentía y fortaleza de cientos de defensoras y también sus cuerpos y sus espíritus lastimados por un sistema capitalista, heteropatriarcal y racista que adquiere múltiples rostros y que intenta acabar con la llama de la esperanza que alumbra en todos los rincones del mundo.



Durante el programa de actividades que organizamos a lo largo de diez días, tocamos la vulnerabilidad de cada una de las compañeras a través del trabajo en distintas dimensiones: física, espiritual, mental, emocional y energética.

Tomar la decisión de escuchar nuestros dolores no es sencillo pero implica la posibilidad de transformarlos en nuevas formas de ser, estar y hacer activismo y defensa de derechos humanos.

Nos sabemos parte de un **tejido colectivo** de las miles de mujeres que integran cada una de las redes de las que tanto **Consorcio Oaxaca** como la **IM Defensoras** somos parte en la región Mesoamericana. Pero también encontramos sostén en nuestras **aliadas en el Sur Global**, quienes han puesto su aliento de vida para que esta realidad feminista que hoy es **Casa La Serena** siga existiendo y se multiplique en otros espacios de acogida y sanación para mujeres defensoras.



POR ELLO, ESTE LIBRO ES UNA ESCRITURA COLECTIVA. EN ÉL ENCONTRARÁS:

Nuestra **Guía metodológica.**

Los principios, los criterios y la forma en que a lo largo de esta década hemos caminado en el acompañamiento a defensoras de derechos humanos en el marco de la Protección Integral Feminista (PIF).



Nuestro **Manifiesto.**

Luego de un amplio proceso de reflexión de lo que han significado estos diez años, pensamos que es la fragilidad del barro pero a su vez su capacidad de reinventarse en una nueva forma lo que podría ejemplificar nuestro trabajo.

En los últimos tiempos hemos visto un recrudecimiento de la violencia en la región y en el mundo: dictaduras, guerras y genocidios siembran el dolor y la muerte por todas partes. Nosotras tenemos la fuerza de nuestras manos y del tejido colectivo para abrazarnos y sostenernos y eso es lo que queremos compartir en el marco de nuestro décimo aniversario: son muchos los impactos que la violencia deja en nuestros cuerpos y movimientos pero también es mucha la esperanza que nos deja cada gesto y cada palabra de las cientos de defensoras que hemos acompañado.

**También nosotras, hechas de barro,
volveremos en múltiples formas.**



En diez años suceden muchas cosas, por eso hemos reconstruido nuestra **Línea del tiempo** y resaltando los momentos clave de nuestro caminar.

A partir de lo anterior, también hemos incluido un apartado titulado **El fuego de los aprendizajes**: Una década de cuidados y resistencia política para que sean horizonte en nuestros pasos futuros.

En **Poniendo nuestro cuerpo de barro al centro. ¿Qué significa Casa La Serena para quienes han estado en ella?**, compartimos la voz de la Red de terapeutas, sanadoras, artistas y acompañantes de Casa La Serena y del equipo de trabajo de este espacio. Además, están aquí las palabras de algunas de las muchas defensoras que son parte de la historia de Casa La Serena..

Este apartado también recoge la voz de las mujeres que participaron en la **Residencia Poética “La palabra como territorio de cuidados”** llevada a cabo del 27 al 29 de marzo de 2026.





Este libro incluye el trabajo artístico —fundamental en los procesos de cuidado y sanación— ejemplificado con algunos de los **grabados hechos por las mismas defensoras** participantes en los talleres que en las estancias de 2025 se dedicaron a esta técnica artística.

También hemos realizado una **selección fotográfica** de estos diez años que da cuenta de nuestro caminar y acompaña la publicación. Tenemos la certeza de que el arte es transformador y por ello queremos que conozcas la potencia creativa de muchas mujeres que han pasado por La Serena.

Las defensoras de derechos humanos también somos **“Alfareras del cuidado”** poniendo la vida en el centro y enfrentando las políticas de muerte del poder con la fuerza de nuestro espíritu colectivo que trasciende los tiempos y las fronteras.



**EN CASA LA SERENA SOMOS BARRO, TIERRA VIVA.
AQUÍ SEGUIMOS GRACIAS A LAS REDES QUE NOS
SALVAN Y NOS SOSTIENEN, Y EN LAS CUALES
PONEMOS NUESTRO EMPEÑO.**

4. ¿QUIÉNES IMPULSAN CASA LA SERENA?



La **Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos** (IM-Defensoras).

Articulación política de mujeres defensoras, organizaciones, redes y múltiples movimientos sociales en El Salvador, Honduras, México y Nicaragua.

Consortio Oaxaca.

Organización civil feminista que trabaja a nivel estatal, nacional e internacional a favor de los derechos de las mujeres, juventudes y niñas.

Tenemos dentro de nuestros principios poner el cuidado en el centro. Somos una de las organizaciones fundadoras de la IM-Defensoras.

DESDE EL RECONOCIMIENTO DE NUESTRA DIVERSIDAD, GENERAMOS ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN INTEGRAL FEMINISTA (PIF) PARA POTENCIAR COLECTIVAMENTE LA SOSTENIBILIDAD DE NUESTRAS LUCHAS POR LOS DERECHOS HUMANOS EN MESOAMÉRICA Y NUESTRA SEGURIDAD, BIENESTAR, LIDERAZGO Y AUTONOMÍA.

Otro de los principios centrales en el que tanto la IM-Defensoras como Consortio Oaxaca basamos nuestro trabajo es que las **redes de colaboración entre mujeres** salvan sus propias vidas; por ello, promovemos la creación de espacios, diálogos y articulaciones de mujeres en los distintos lugares en los que laboramos.



Si quieres saber más de nosotras



IM-Defensoras



Consortio Oaxaca

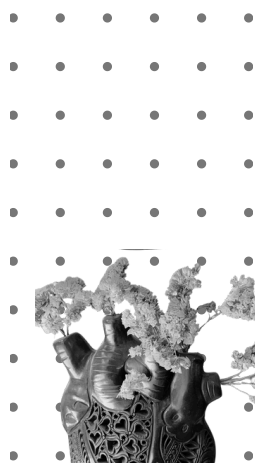
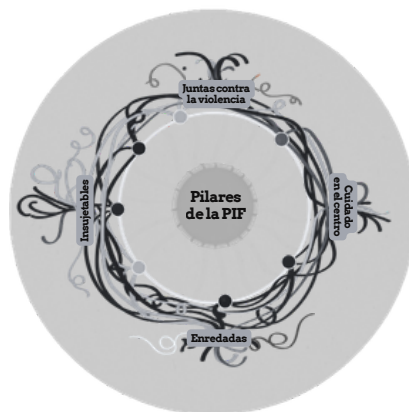
5. GUÍA METODOLÓGICA



En la redacción de la Guía Metodológica de Casa La Serena participaron: Ana María Hernández Cárdenas, Beatriz Ramírez Caballero, Edith Magali Jiménez Sánchez, Nallely Guadalupe Tello Méndez.

¿QUÉ ES LA PROTECCIÓN INTEGRAL FEMINISTA (PIF)?^[1]

Casa La Serena forma parte de las estrategias de Protección Integral Feminista (PIF) de la IM-Defensoras. La PIF es el pacto político que hicimos las organizaciones y defensoras de derechos humanos de diferentes países de Mesoamérica en el marco de nuestra reunión en 2010 en Oaxaca.



Una visión y práctica que se funda en cuatro grandes pilares:

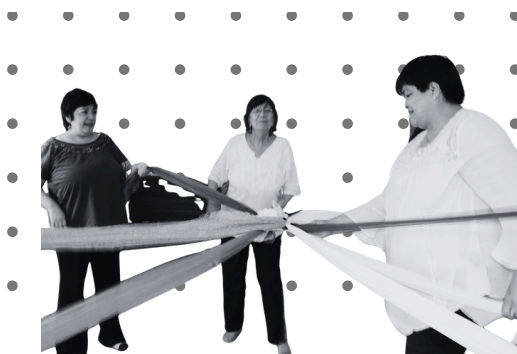
1. **El cuidado en el centro.** El primer pilar es poner el cuidado en el centro de nuestro activismo. El cuidado es un derecho, una necesidad vital y un principio básico del mundo que queremos construir. Sabemos que nadie sobrevive sin el cobijo cotidiano de quienes nos alimentan, nos acunan y nos sanan; de lo que nos da sustento, como el agua, los cultivos, los bosques. El cuidado colectivo permite que nuestras luchas puedan seguir y que nuestras vidas no sean silenciadas por la violencia.

[1] Tomado de IM-Defensoras, *El Pacto de cuidarnos*, pp. 96-96: <https://im-defensoras.org/public/z2qq6cjak692xmmx2ti3kg42fwho/IMD-PactoDeCuidarnos-Diciembre2022.pdf>

2. **Insujetables.** El segundo pilar implica reconocer que las defensoras somos diversas y transgresoras. Que somos sujetas políticas presentes en todos los movimientos sociales y tenemos nuestras propias necesidades y nuestras propias formas de entender la protección.

3. **Mirada feminista interseccional de la violencia y el riesgo.** El tercer pilar es nuestro análisis del contexto. Cuestionamos el sistema capitalista, racista y patriarcal que lastima nuestros cuerpos y territorios, desde esa mirada, analizamos el riesgo. La perspectiva feminista es una herramienta clave para visibilizar la realidad de discriminación, violencia y represión que enfrentamos las defensoras, nuestras organizaciones, movimientos y luchas, y comprender que todas estas violencias sociopolíticas son intrínsecamente patriarcales. Usamos una noción de riesgo ampliado para reconocer las violencias específicas que nos impactan en lo personal, pero también en nuestras familias, organizaciones y comunidades; y lo hacemos tomando en cuenta todas las opresiones que nos atraviesan, así como el contexto territorial en el que estamos.

Una perspectiva feminista interseccional reconoce que la discriminación de género, atravesada por diferentes estructuras de opresión, limita el reconocimiento del riesgo —ya que la sociedad nos enseña a normalizar la violencia—, restringe el poder para tomar decisiones sobre nuestra seguridad y reduce las posibilidades de contar con redes de apoyo.



¿En qué consiste el enfoque político del autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación?

Hablar de autocuidado, cuidado colectivo y sanación es tener una apuesta ética y una postura política, cuyos principios para nosotras son:

1. Lo personal es político.

Está máxima nos guía en la reflexión de la importancia de mirarnos como sujetas políticas que practican para sí lo que desean para otras personas. En ese sentido, desde el autocuidado hacemos una revisión personal y una reflexión sobre la manera en la que desarrollamos la defensa de los derechos humanos o el activismo: ¿Las cargas de trabajo que tenemos son las que desearíamos para las personas a las que apoyamos? ¿La forma en la que nos relacionamos con quienes nos acompañan en nuestra lucha es la que creemos que ayuda a la transformación social?

Es decir, a través de estas reflexiones intentamos concretar en lo cotidiano nuestros discursos a favor de la vida de las personas.



2. ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?[1].

La frase que da título a uno de los libros que inspiraron el desarrollo de la estrategia de autocuidado en la IM-Defensoras se le atribuye a la anarquista Emma Goldman, quien ante el reproche de uno de sus compañeros por bailar de manera “inapropiada” señaló: “Si no se puede bailar, tu revolución no me interesa”. [2] Con esta frase reivindicamos el derecho de las defensoras al gozo, al placer, al disfrute de su propio cuerpo y a fortalecer la creatividad y los lazos humanos significativos en los movimientos en los que participa.



3. Los espacios de defensa de derechos humanos y de activismo no son idílicos.

Es importante saber que nuestros espacios de trabajo en muchas ocasiones también están permeados por una cultura machista, patriarcal, de explotación y/o autoexplotación. Es necesario estar en permanente revisión y deconstrucción de aquello que a lo largo de nuestra vida hemos aprendido y que, aun cuando en nuestros discursos apostemos a lo contrario, se reproducen constantemente. Por ello, es importante no idealizar ni satanizar a nuestras organizaciones y/o movimientos sino mantenerlos en constante reflexión para ir logrando que sean los espacios que imaginamos.

1. Jane Barry y Jelena Đjordjevic, *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?*, Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres, 2007, consultado el 17 de noviembre de 2017, <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>.

2. Manuel Morales, *La Mujer que Estados Unidos Odiaba*. *El País*, 21 de enero de 2015, consultado el 17 de noviembre de 2017, <http://blogs.elpais.com/historias/2015/01/la-mujer-que-estados-unidos-odiaba.html>

La revisión personal también es fundamental. Byung-Chul Han, en su libro *Psicopolítica*,^[1] ha hablado de esta característica actual del sistema capitalista: no necesitamos un opresor externo, pues hemos construido dentro de cada una de nosotras nuestro propio tirano, exigiéndonos cada vez más. Esta forma efectiva de funcionamiento del capital neoliberal dificulta enfrentarlo, pues se hace difuso el opresor o la situación opresiva a transformar.



Por ello, cuestionar en nosotras mismas los mandatos patriarcales o capitalistas como, por ejemplo, “ser para otros” o “trabajar un poco más, siempre más” es fundamental dentro de la perspectiva del autocuidado.

4. La defensa de los derechos humanos o el activismo no es un sacrificio. Debido a los contextos caracterizados por la violencia en que vivimos es común pensar que es muy importante “dar el extra” en el activismo, pues ello puede cambiar el curso de las cosas. Sin embargo, a través de este principio reflexionamos sobre si de verdad lo que tenemos que hacer no puede esperar a después de comer, dormir, descansar o divertirse un tiempo. Es importante mencionar que productividad no es igual a creatividad o efectividad. En muchas ocasiones en el afán de hacer más, terminamos física y mentalmente agotadas, lo que inhibe nuestra capacidad de respuesta y de atención.

^[1] Byung-Chul Han, *Psicopolítica. Neoliberalismo y Nuevas Técnicas de Poder* (Barcelona: Herder Editorial, 2014), 1-128.

5. El bienestar no es un privilegio, sino un derecho.

Para muchas activistas y defensoras pensar en momentos de descanso es un privilegio ante los contextos que enfrentan. Pasan por alto lo necesario que son para revitalizar sus energías de lucha, tomar mejores decisiones y reconocer los aportes de sus colectividades.

En el marco del concepto de protección integral feminista, que es en donde ubicamos el enfoque de autocuidado, cuidado colectivo y sanación para defensoras de derechos humanos, hemos reflexionado sobre experiencias en las que las compañeras, por el nivel de cansancio y desgaste, no han podido percibir diversos incidentes de seguridad o se han expuesto más de lo necesario.

También es común que en nuestros ritmos de trabajo constantemente estemos estresadas y, en ocasiones, en situación de enojo ante las tensiones que enfrentamos, o tristes debido a los casos que debemos acompañar.



Estos estados de ánimo afectan las dinámicas de afectividad y relación dentro de las organizaciones en las que trabajamos y, en general, generan conflictos con las personas cercanas a nosotras.

Es importante revisar que el trabajo que hacemos ayude a la transformación social pero que no sea a costa de nuestra capacidad de convivencia.

6. El cuidado personal y colectivo no son mercancías.

En muchas ocasiones las defensoras y activistas a quienes planteamos la idea del autocuidado creen que éste puede significar un gasto considerable de dinero. En oposición a ello, vale la pena mencionar que apostamos por una revalorización de los saberes locales, el contacto con la naturaleza, momentos propios de reflexión, ejercicios de respiración, apropiación del cuerpo y el disfrute, etc., elementos que en ocasiones tienen que ver más con disposición que con recursos económicos. Sin embargo, esto no quita responsabilidad a las organizaciones y/o fundaciones de destinar fondos para generar reflexiones y acciones conjuntas en torno a este tema dentro de cada espacio de defensa de derechos humanos.



7. Cada persona y colectivo sabe lo que necesita.

En el tema del autocuidado no es posible estandarizar medidas o saber de antemano qué ayuda a otra persona a sentirse en bienestar; es necesario hablar del tema, pero que cada quien —persona, organización, colectivo— defina qué es lo que requiere a partir de una escucha honesta de sus necesidades. Lograr esto no es sencillo, como defensoras de derechos humanos estamos muy acostumbradas al análisis y a la reflexión; sin embargo, no escuchar las necesidades y mensajes de nuestro cuerpo y no dedicar tiempo a nuestros vínculos afectivos más cercanos, nos genera una desconexión con nosotras y con otras personas.

8. El cuidado es personal y colectivo.

Es importante que nuestras organizaciones — cuando las hay—puedan sentar bases para la reflexión en torno al autocuidado y cuidado colectivo y generar acuerdos y políticas internas que coadyuven a crear y sostener una cultura al respecto: respetar días y horarios de trabajo, establecer compensación de tiempos, periodos de descanso, generar mecanismos de resolución de conflictos, etc. Este principio es clave para fortalecer la relación entre el cuidado personal como parte de los hábitos de vida y las prácticas en grupo, ambos componentes necesarios para fortalecer los movimientos en los que las defensoras realizan su labor y al mismo tiempo favorecer modelos inspiradores de activismo saludable y gozoso.



9. La sanación es un proceso vivo y repara la vida:

Recuperar los conocimientos sanadores de nuestros pueblos en Mesoamérica, cultivar la espiritualidad, la conexión y arraigo con la vida y la naturaleza son actos transformadores frente a los modelos depredadores de la violencia. Buscar las prácticas de sanación que mejor se adapten a la vida cotidiana personal y de un colectivo es parte de reparar el daño causado por esa violencia estructural y patriarcal.

No necesitamos estar al límite del desgaste o de la enfermedad para hacer algo, más bien requerimos “vaciar y limpiar el cántaro” de forma que la energía se mueva hacia la transformación del dolor en fortaleza.

El sistema de casas de acogida de la IM-Defensoras

La IMD cuenta con un sistema de casas de acogida en el que se prioriza el cuidado y la seguridad de las defensoras. Casa La Serena es parte de ese sistema.

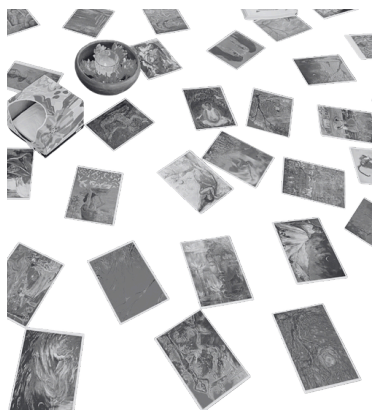


“Desde que se fundó la IM-Defensoras advertimos la necesidad de contar con espacios de resguardo y respiro para defensoras que los necesitaran. Hicimos un recorrido por diferentes refugios feministas para mujeres víctimas de violencia; conocimos diversas experiencias emergidas de la solidaridad feminista de la época de los conflictos armados en la región, así como programas de reubicación temporal para personas defensoras; y consultamos a defensoras de toda la región.

Con base en estos aprendizajes, decidimos crear espacios de acogida con las siguientes características:

- Espacios específicamente para las mujeres defensoras, en los cuales atender sus necesidades de protección, respiro y sanación, pero en los que pudieran acompañarse de sus familiares o seres más cercanos, pues sabemos que la imposibilidad de estar en estos espacios con sus hijos e hijas u otras personas muy cercanas es una de las razones por las que las defensoras no usan los refugios existentes.

- Espacios con diferentes grados de seguridad que permitieran acoger a defensoras diversas en momentos de riesgo, pero también en momentos de desgaste, agotamiento o con impactos profundos de la violencia.
- Ubicados en lugares cercanos geográfica y culturalmente, que no les implicaran un desarraigo muy fuerte de sus lugares de origen, que pudieran encontrar elementos de su gastronomía, de su cultura, que les permitieran regresar sin recorrer distancias muy grandes



Por ello, luego de varios años de reflexión en torno al autocuidado, de reafirmar constantemente su importancia y de mirar los cambios cuando existe una apropiación de este enfoque, en agosto de 2016 la IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca creamos Casa La Serena, un espacio de estancias temporales para mujeres que pertenecen a alguna de las redes nacionales de defensoras que se han creado en Honduras, El Salvador, Nicaragua y México.

Dichas estancias **tienen como objetivo abonar a la recuperación, sanación, descanso y reflexión de defensoras** de derechos humanos que atraviesan por situaciones de cansancio extremo, desgaste emocional o físico, crisis personales, duelos, pérdidas u otros impactos derivados del contexto de violencia y la cultura patriarcal que dificultan y obstaculizan su labor de defensa.

Casa La Serena es un espacio que, cuando las mujeres defensoras lo consideran necesario, les brinda actividades terapéuticas, de sanación, cuidado integral, recreación y descanso para favorecer la introspección, reflexión, evaluación y transformación de sus procesos individuales y grupales con la intención de reconectar con aquello que favorezca su energía vital, activismo, pertenencia, conexión con su cuerpo y sus vínculos interpersonales.

¿Cómo acompañamos en Casa La Serena?

Partiendo de la idea de que somos seres integrales, consideramos cinco dimensiones de atención:

Dimensión física: Poner atención a nuestro cuerpo y aumentar la conexión con lo que sentimos, con las dolencias, cuidar nuestros órganos, escuchar las señales o síntomas, procurar atender sus necesidades. Incluye alimentación, sueño, descanso, atención médica y terapias de sanación diversas, entre otros.

Dimensión emocional: Poner atención a nuestros sentimientos y emociones; poder expresarlas para no acumular dolores, rabias y tristezas, forma parte del cuidado que necesitamos las defensoras. Las emociones y sentimientos son una poderosa herramienta de protección. Necesitamos aprender ejercicios para manejar y descargar emociones cuando nos sentimos desesperadas, ansiosas, tristes y enojadas. Eso evita que se queden en el cuerpo y se conviertan en enfermedades





Dimensión energética:

Las defensoras trabajamos con realidades muy difíciles. Con frecuencia esto nos genera bloqueos en nuestra energía corporal y ambiental. Por ejemplo, nos podemos sentir “cargadas de mala vibra”, “con energía de muerte”, “con desconfianza sin razón aparente”, etc. Sanar y limpiar los bloqueos de energía nos permite mejorar nuestro estado de esperanza, el ambiente de trabajo y aligerar las cargas que llevamos.

Dimensión mental:

La violencia patriarcal también daña nuestra mente, es decir, lo que pensamos. Con frecuencia las defensoras tenemos pensamientos que nos torturan y nos impiden el descanso, ideas que obstaculizan nuestro bienestar básico, por ejemplo: “por mucho que trabajo no es suficiente”, “nada va a cambiar”, “como mujer no valgo”. Esto ocasiona desgaste, sufrimiento y daños de los que necesitamos hacer conciencia para modificarlos poco a poco y recuperar nuestro poder y valía.

Dimensión espiritual: Reconocer el beneficio de prácticas, símbolos y rituales que las mujeres defensoras realizamos para sentirnos conectadas con la vida, con la naturaleza, con la grandeza de un poder colectivo transformador. Nuestros pueblos originarios tienen una gran riqueza espiritual que podemos recuperar para fortalecer nuestro bienestar e inspirar a nuestros movimientos por la justicia.

¿Cómo organizamos las estancias de autocuidado, cuidado colectivo y sanación en Casa La Serena?

Criterios de participación en las estancias

- a)** Identificarse como defensora de derechos humanos y ser respaldada como tal por alguna organización, red, colectiva u otras defensoras.
- b)** Estar viviendo situaciones de cansancio extremo, agotamiento, crisis personales y/o familiares, duelos o pérdidas no resueltas, daños derivados de agresiones pasadas u otras circunstancias que vulneren su labor de defensa.
- c)** No estar viviendo actualmente situaciones graves de riesgo o amenaza contra su integridad física.
- d)** Tener la disposición de participar durante todo el periodo que dure la estancia.
- e)** Considerar que en la estancia en modalidad colectiva no se puede traer acompañante alguno.
- f)** Para evitar riesgos en el proceso de gestación, derivados de la intensidad de las actividades a nivel físico, energético y espiritual, no recomendamos la estancia para personas gestantes.
- g)** Durante la estancia no se podrán consumir drogas sintéticas ni alcohol.
- h)** Las estancias no son recomendadas para personas con condiciones de salud agravadas (física, psicoemocional o mental) que impidan o limiten su participación en las actividades del programa.
- i)** En caso de consumir algún medicamento, deberá asegurarse de traer la cantidad suficiente para el tiempo que dure su estadía.

1. Entrevista exploratoria

Antes de venir a la estancia, las compañeras de Casa La Serena realizaremos una entrevista exploratoria a la persona para conocer qué prácticas, fortalezas y/o necesidades tiene en cada una de las cinco dimensiones en las que se basa nuestra propuesta de atención.



2. Elaboración del programa de estancia

Con base en el análisis que el equipo de Casa La Serena realiza a partir de las entrevistas exploratorias, se valora qué actividades, terapéuticas y/o talleres pueden fortalecer las prácticas de cuidado de las compañeras que vienen a la estancia. Se observa si hay cosas en común entre las defensoras que participarán de la misma, y en qué cada una necesitará especial atención y/o acompañamiento.

Nunca tenemos un mismo programa de actividades porque las necesidades de cada defensora y de cada grupo son diferentes. La sección de terapéuticas de acompañamiento contiene varias de las posibilidades de acompañamiento con las que contamos para realizar nuestros programas.

En la siguiente página, se puede ver un ejemplo de programa:

Autodiagnóstico, Diagnóstico y Crisis				Darse Cuenta, Ampliar el Mapa y Tomar Conciencia				Recuperar Fortalezas, Focalizar Prioridades y Desarrollo de Plan de Cuidados			
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10		
Desayuno											
RITUAL DE BIENVENIDA Y LIMPIA ENERGÉTICA PRESENTACIÓN CON CARTAS DEL ALMA	TERAPIAS INDIVIDUALES -Masaje Neuromuscular -Terapia Psicológica -Diagnóstico Bioenergético	QI GONG TALLER GRUPAL PISCOTERAPÉUTICO I	TALLER DE PINTURA	QI GONG TALLER DE BARRO	PASEO	TALLER: MATERNIDAD TALLER: ESCRITURA CREATIVA	QI GONG TALLER: FOTOBORDADO TALLER LÚDICO	REVISIÓN DE PLANES DE AUTOCUIDADO	ALTARES CIERRE Y ENTREGA DE EVALUACIÓN		
MAPA CORPORAL	-Lectura del Tonalpohualli	TALLER GRUPAL PISCOTERAPÉUTICO II	TEMAZCAL	REUNIÓN DE MEDIO CAMINO	PASEO	TALLER DE EJERCICIOS FÍSIO-TERAPÉUTICOS	TALLER ELABORACIÓN DE JABONES CON PLANTAS	TALLER DE DANZA	PASEO		

**¿Quieres conocer
nuestro Recetario?**

Vale la pena mencionar que a partir de las entrevistas diagnósticas también se define el menú de alimentación, dado que en el diseño del programa de actividades tomamos en cuenta las alergias, enfermedades y/o necesidades particulares de cada compañera.



3. La estancia

Como puedes observar en el ejemplo de la tabla anterior, la estancia incluye distintas actividades, tales como:

Prácticas saludables y Terapias de sanación. Terapia psicológica individual y talleres terapéuticos en grupo; masaje neuromuscular, descontracturante o relajante; baño de hierbas; diagnóstico bioenergético; yoga; Qi Gong (Chi Kung); rutinas de activación física que incluyen una reflexión sobre su importancia; danza; limpia energética y temazcal.

Convivencia y reflexión. Elaboración de un mapa corporal como autodiagnóstico; charla dialogada sobre nutrición; taller de cocina; taller lúdico; taller de elaboración de jabones o cremas naturales; paseos; compartencia de motivaciones y herramientas para el autocuidado; planeación de medidas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación.

Talleres de creatividad. Barro, danza, pintura, bordado de fotografía, escritura, collage.

Para el desarrollo del programa de actividades contamos con una amplia Red de terapeutas, sanadoras, artistas y acompañantes que conforman una articulación de personas que trabajan a favor del desarrollo de las capacidades, habilidades y potencialidades de las defensoras que vienen a Casa La Serena.

*Para nosotras ha sido importante transmitir a esta red qué significa ser defensora de derechos humanos y en qué consiste el enfoque de **Protección Integral Feminista**, así como compartir análisis de contexto y medidas de seguridad física y digital para garantizar su integridad y la de las defensoras. Aunado a ello, generamos espacios de evaluación y retroalimentación de las estancias.*

Estas actividades se distribuyen a lo largo de los diez días que duran las estancias y en los que podemos identificar tres etapas:



1. Autodiagnóstico, diagnóstico y crisis.

Consideramos que, por lo general, se desarrolla en los primeros días y es cuando las defensoras empiezan a reconocer sus afectaciones con el acompañamiento del equipo de Casa La Serena y la ayuda de las y los terapeutas. También es el momento en el que se instalan en la casa y viven los primeros cambios en beneficio de sus cuidados, entre los que se encuentran una alimentación saludable, servicio en el comedor, tiempo para el descanso y atención a sus necesidades particulares.

Actividades de integración: En el inicio de la estancia se realiza un ritual en el que se pide a las energías que todo aquello en lo que se trabajará resulte en beneficio de cada compañera. Enseguida se realiza una sesión de presentación para que las participantes se conozcan y compartan el porqué de estar en Casa La Serena. También se les comenta qué significa para nosotras el autocuidado, cuidado colectivo y sanación y se les entrega el programa de actividades, además de un documento con los acuerdos establecidos por Casa La Serena para su seguridad y convivencia. A su vez, se abre un espacio para dialogar sobre qué necesitan del resto de sus compañeras y del equipo para sentirse bien durante su estadía.

2. **Darse cuenta, ampliar el mapa, tomar conciencia.** Sin duda alguna, a lo largo de toda la estancia las compañeras se “dan cuenta” de prácticas, emociones y pensamientos que necesitan transformar, pero metodológicamente —en los días que señalamos dentro de esta etapa— ponemos especial énfasis en la toma de conciencia de sus capacidades, habilidades y potencialidades para lograr aquello que se han propuesto. La pregunta que guía este periodo dentro de la estancia es: ¿Qué necesito hacer, decir o desarrollar para estar mejor conmigo misma y con quienes me rodean.

En este momento del proceso las defensoras se reconocen merecedoras de atención, cariño y cuidado. Identifican aquello que les ha permitido positivamente ser quiénes son y reafirmamos su fuerza y su derecho a la sanación y bienestar mientras se encaminan a la transformación de ciertas prácticas, hábitos y/o vínculos.

En esta etapa realizamos una **Reunión de medio camino:** Se lleva a cabo a la mitad de la estancia y evaluamos cómo se están sintiendo las defensoras, de qué se han dado cuenta, qué les gustaría que pasara en el tiempo que resta. Se promueve que las defensoras amplíen su visión de las fortalezas propias y no sólo de los impactos negativos que han detectado.





3. **Recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado.** Las defensoras comienzan a tener claridad sobre qué acciones concretas tendrían que realizar para sentirse mejor y las plasman en su plan de autocuidado. Con el apoyo del equipo de acompañamiento de Casa La Serena logran reconocer sus recursos y sus limitaciones para plantearse objetivos realmente posibles para ellas de acuerdo a sus circunstancias. Es un momento clave en la toma de decisiones respecto a prioridades en relación con su cuidado.

Plan de autocuidado:

Para nosotras es sumamente importante que las defensoras se vayan de Casa La Serena con un Plan de autocuidado, puesto que eso garantiza que la estancia se traducirá en cambios concretos que atienden el contexto y las posibilidades reales de cada una. En ese sentido, elaboramos una serie de preguntas que ayudan a mirar qué y cómo pueden lograrse acciones o rutas de autocuidado efectivas.



FICHA plan de autocuidado

DATOS PRINCIPALES:

Nombre:
Edad:
Lugar de residencia:

De las necesidades que detectaste, elige en cada plano aquellas con las que sientas que sí puedes comprometerte en el corto y mediano plazo. Escribe cómo las vas a atender.

Necesidades a atender	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para concluir la acción

¿Qué ideas y prácticas compartirás con otras personas al regresar, y con quiénes?

¿Con qué persona, y cómo, puedes hacer una alianza para fomentar el autocuidado y cuidado colectivo?

¿De qué manera puedes impulsar en tu organización las prácticas de autocuidado, cuidado colectivo y sanación?

Evaluación: En el último día de la estancia se entrega un formato de evaluación de cada una de las actividades para que las defensoras nos compartan qué les aportó la estancia, cómo les ayudó, qué les significó el proceso. En el formato hay un espacio para comentarios abiertos sobre cada actividad realizada, de manera que se evalúe también a quienes integran el equipo de trabajo. Esto nos ha permitido mejorar el acompañamiento que realizamos.

3. Seguimiento. Al finalizar la estancia en Casa La Serena, entregamos un informe de actividades a las organizaciones, o redes que hayan solicitado el espacio para las defensoras que participaron. Confiamos en que son estas articulaciones quienes en lo sucesivo motivan, apoyan y canalizan a las defensoras para que puedan concretar las actividades que han establecido en su Plan de Autocuidado.



Por nuestra parte integramos —a defensoras que lo consideran— a un canal de comunicación en el que compartimos distintas herramientas de cuidado que las ayuden a fortalecer y diversificar sus prácticas.

Además, realizamos una reunión anual con las defensoras que han estado en Casa La Serena y así nos enteramos de lo que han podido realizar y los retos que tienen en sus prácticas de cuidado participaron.

Confiamos en que son estas articulaciones quienes en lo sucesivo motivan, apoyan y canalizan a las defensoras para que puedan concretar las actividades que han establecido en su Plan de Autocuidado.

6. MANIFIESTO





ALFARERAS DEL CUIDADO DEFENSORAS DE BARRO Y FUEGO

10 años de Casa La Serena: MANIFIESTO



Somos defensoras de derechos humanos,
alfareras del cuidado y la sanación.

Por defender la vida vivimos los impactos de una política de
muerte que los poderosos buscan expandir a lo largo y ancho
de la región mesoamericana y del mundo.

Sin embargo, en cada rincón, estamos nosotras, juntas,
resistiendo.

**Somos barro,
memoria antigua
que se reinventa.**

Casa La Serena:
sueño colectivo, propuesta política,
realidad feminista, hogar de todas.

Impulsada por **Consortio Oaxaca y la Iniciativa
Mesoamericana de Mujeres Defensoras**, es también
un espacio de pausa activa en nuestra reflexión
política y la de nuestras aliadas en el Sur Global.

En estos 10 años, hemos acompañado una inmensa
diversidad de cuerpos-territorios que vienen de
distintos cerros, mares, valles, planicies y ciudades.

**Mujeres que, como en el barro, son habitadas
por grietas, dolores, tristezas, heridas, duelos.**

**Mujeres-arcilla que resisten distintas expresiones,
que laten en luchas encarnadas y se sitúan a favor
de sostener la vida, la alegría y la dignidad.**





En Casa La Serena ponemos
el cuidado en el centro,
como un pacto político
para reclamar y accionar nuestro derecho
al bienestar y al gozo,
y así entrelazamos
**con nuestro inmenso
poder colectivo**

Abrevamos de distintos procesos para transformar
lo que duele, lo que necesita ser mirado
y recreado en nuestros activismos.

**Para ser quienes, libre y dignamente,
queremos ser.**

Como el barro, nos vamos amasando despacio,
con paciencia y atención.
Damos forma con dedicación y esmero
a prácticas que nos reconectan
con lo profundo, lo heredado, lo que está vivo,
lo que nos devuelve al origen y nos motiva desde ahí.

**Somos barro,
tierra viva.**

Desde una postura feminista, entre saberes holísticos, ancestrales,
terapias alternativas, medicinas naturales,
expresión corporal, alimento gozoso y convivencia tierna y radical,
potenciamos nuestro latido y politizamos el derecho
a mirarnos y ponemos en prioridad: **la pausa es parte del camino.**

En Casa La Serena dejamos reposar los **sentipensares**,
attendemos la fragilidad de lo que pide ser cuidado.
Con el poder del agua y el soplo cálido del viento
reparamos las fisuras, confiamos en el proceso
y recreamos una existencia en la que
nos sabemos sostenidas.

LAS REDES NOS SALVAN.





**Desde este espacio,
las defensoras de derechos humanos,**

**hemos aprendido a
dar forma, pulir, bruñir, y dar brillo a**

nuestras mentes, cuerpos, espíritus, emociones
y energías vitales desde una sabiduría simple,
coherente y arraigada que nos inspira nuevas formas
de estar, experimentar, practicar y sentir el mundo.



Somos y seremos en COMUNIDAD.

Sosteniendo la calidez del fuego
y dejándonos cobijar por él.



Con el **humo sagrado** de nuestros corazones
transformamos los mandatos patriarcales
y nos reinventamos a nosotras mismas.



**De las vasijas que se rompen, naceremos otras:
más libres, rebeldes y juntas.**



Venimos a **Casa La Serena** a encontrarnos,
a llevarnos saberes para nuestra práctica política
y vida cotidiana, a reapropiarnos de nuestros
cuerpos-territorios,
a situarnos en reciprocidad con la vida.



En estos 10 años de Casa La Serena,
HONRAMOS, AGRADECEMOS Y CELEBRAMOS
que somos barro vivo y fuego colectivo.

SOMOS ALFARERAS DEL CUIDADO.



7. LÍNEA DEL TIEMPO

CASA LA SERENA^[1]



^[1] La redacción de la línea del tiempo de Casa La Serena estuvo a cargo de: Carmen Calvo Cruz, Nallely Guadalupe Tello Méndez y Teresa Boedo Blanco.

En su elaboración participaron: Ana María Hernández Cárdenas, Ángela Vásquez Ruiz, Beatriz Ramírez Caballero, Edith Magali Jiménez, Itzel Guzman Resendiz, Guadalupe Pablo Miguel.

En esta línea del tiempo se muestra la evolución histórica de Casa La Serena, un espacio pionero dedicado al autocuidado, cuidado colectivo y sanación, que nació como un referente en México y la región mesoamericana para mujeres defensoras en situación de cansancio o burnout por afectaciones derivadas de su labor.



En este ejercicio también hemos podido apreciar la madurez organizacional del equipo frente a desafíos como la pandemia y la crisis climática implementando infraestructuras y propuestas sostenibles.

Subrayamos el impacto transformador de esta casa para dignificar la labor de las defensoras mesoamericanas.



A continuación, se detalla cómo el proyecto transitó desde un diagnóstico inicial en 2012 hasta consolidarse como el referente regional que ofrece un refugio contra el desgaste y la violencia política contra mujeres defensoras de derechos humanos. Destacamos la importancia de las estancias de descanso, el uso de saberes ancestrales y la transición hacia un enfoque de cuidado colectivo que ha fortalecido nuestras redes de activismo.



ANTECEDENTES (2010-2013):

Se realiza el encuentro de defensoras en Oaxaca México que da origen y sentido político a la IMD, una articulación de más de tres mil defensoras y que tiene como eje central la Protección Integral Feminista entendida como el pacto político que hemos hecho para poner los cuidados en el centro de nuestro accionar y con ello sostener la vida.



En este encuentro realizado en **2010** se dio espacio para que las defensoras rompieran el silencio respecto a los impactos, desgastes y dolores que se acumulan en los cuerpos por la labor de defensa y la necesidad de sentirnos escuchadas y acompañadas.



IM-DEFENSORAS

La IMD surge teniendo como fundadoras a seis organizaciones, algunas de ámbito local, nacional e internacional: Asociación para los Derechos de las mujeres y el Desarrollo (AWID), Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos de Guatemala (UDEFEHUGUA), Asociadas por lo justo (JASS), Colectiva Feminista para el Desarrollo Local (CFDL), Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM) y Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca (Consorcio Oaxaca).

Basa su trabajo en la construcción de redes territoriales en los países que la integran.

Primer DIAGNÓSTICO de AUTOCUIDADO con Defensoras

Mesoamericanas desde la IMD

Para la realización de este diagnóstico se llevaron a cabo una serie de talleres en cada uno de los países que integran la IMD para conocer la percepción sobre la necesidad del autocuidado y qué prácticas de cuidado se tenían en nuestras organizaciones y movimientos sociales.



En ese marco, se aplicó un cuestionario a 55 defensoras con el que pudimos identificar sus malestares y experiencias de desgaste. A partir de este diagnóstico se construyeron distintas estrategias para atender los resultados del mismo, entre ellas la necesidad de generar espacios y/o pausas para poder destinar tiempo a la escucha y la práctica de los cuidados.



En **2013**, la IM Defensoras, Jass y Consorcio Oaxaca publicaron el material ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? como resultado de un diálogo virtual desarrollado durante tres meses. Este texto fue fundamental para el desarrollo de los principios de trabajo que guían los acompañamientos que realizamos en Casa La Serena.



PRIMEROS PASOS (2014-2015):

***Consortio Oaxaca**, a través de Ana María Hernández Cardenas, directora de dicha organización en aquel entonces y fundadora de Casa La Serena, propone al Grupo Impulsor de la IM-Defensoras abrigar esta propuesta para el beneficio de las defensoras de la región, luego de analizar los resultados del diagnóstico de autocuidado realizado.*



PROPUESTAS PILOTO: primeras ESTANCIAS de AUTOCUIDADO: con Defensoras de México.

Con la intención de probar la metodología diseñada durante los primeros años, desde Consorcio Oaxaca realizamos un par de estancias piloto que nos permitieron afinar nuestra propuesta, darnos cuenta de qué hacía falta; experimentar qué carga de trabajo implican estos procesos para los equipos que atienden; repensar las necesidades personales, técnicas, terapéuticas y de acompañamiento, además de las del espacio para atender y acompañar a las defensoras durante esos días.

**Fue también el inicio de la
conformación de un equipo
especial dedicado a la
atención de las defensoras.**

En ese momento también empezamos a hablar de la necesidad de contar con una **red de terapeutas** que incluyera una diversidad de propuestas: acompañamiento psicológico, terapias de cuidado, espacios de intercambio entre defensoras sobre sus procesos, etc.

Para la realización de estas propuestas piloto rentábamos dos espacios y ahí nos dimos cuenta de la importancia de tener uno exclusivo para el acompañamiento a defensoras.

GRUPOS FOCALES para materializar nuestro SUEÑO

Nuestra buena experiencia con las estancias piloto, junto con los resultados obtenidos, nos animó a realizar tres grupos focales con defensoras de IMD en los distintos países de la región y enfocar algunas preguntas que guiaron a estos grupos.

Así, definimos en conjunto el tipo de espacio, los criterios de participación, y consensuamos las necesidades de cuidado prioritarias de las defensoras.

La selección y adecuación de Casa La Serena se guió por las necesidades expresadas de las defensoras: un lugar verde, cercano pero fuera de la ciudad, con buena iluminación, agua y elementos que generaran un sentimiento de hogar, como murales o huertos. Estos grupos validaron y legitimaron la propuesta de tener una casa para el cuidado de las defensoras..



Instalación de Casa La Serena en Oaxaca, México

Durante el 2015 y tomando los resultados de los grupos focales y la experiencia de las estancias piloto, Consorcio Oaxaca elaboró el diseño de la propuesta global de Casa La Serena para buscar y lograr apoyo financiero para su instalación y funcionamiento: renta del espacio, adecuación, compra de mobiliario, propuesta de atención, constitución de un equipo básico de terapeutas y otro de atención cotidiana para las estancias. Este trabajo requirió meses de esfuerzos y aportes de un amplio equipo de personas de Consorcio Oaxaca y de colaboradoras externas.





INAUGURACIÓN de CASA LA SERENA y PRIMERAS ACTIVIDADES(2016):

CEREMONIA de APERTURA

Casa La Serena es una propuesta política, un espíritu que va más allá de un espacio físico. Sin embargo, desde hace diez años habitamos una casa que es lo más cercana a lo que las defensoras expresaron como el ideal respecto a las características de un espacio de descanso y sanación para mujeres defensoras: amplio y rodeado de naturaleza; muy cerca de la ciudad, no en ella; con accesibilidad a internet pero con actividades que nos inviten a la desconexión digital; uno en el que cada defensora ha ido dejando algo de su país para que quienes después lleguen se sienta un poco más en “casa”.

Tomamos las llaves de este espacio en agosto de 2016 e hicimos una limpieza energética y una ceremonia de apertura.



1ª ACTIVIDAD: “Entrenamiento especializado de EQUILIBRIO NEUROMUSCULAR” y puesta a punto de la Casa. El primer entrenamiento especializado en Equilibrio Neuromuscular se dio en coordinación con la Red de Defensoras de México en agosto de 2016 y fue el evento inaugural de Casa La Serena. Este taller, con una duración de doce días, sirvió como una prueba crucial para la infraestructura y logística de la casa, identificando necesidades de mantenimiento y adaptación.

**El Grupo Impulsor de la IMD
aprueba en su asamblea
destinar recursos para
costear una estancia de
cinco defensoras
por Red Nacional al año.**

Esta decisión fue muy importante, pues permitió hacer accesible a las defensoras el goce y disfrute de las estancias de Casa La Serena y potenciar el trabajo de cuidados en las Redes de defensoras.

**1ª ESTANCIA de Defensoras
Mesoamericanas:**

Pusimos en práctica nuestro programa de acompañamiento para estancias de autocuidado y descanso colectivo con una duración de diez días en los que recibimos a cinco defensoras, una de cada uno de los países que integraban para este momento la IMD (Honduras, El Salvador, Nicaragua, México y Guatemala).

.
.
.
.
.
.



**TALLERES INICIALES
de AUTOCUIDADO y
CUIDADO COLECTIVO
con Organizaciones
de defensoras:**

Iniciamos una serie de talleres con organizaciones mexicanas y oaxaqueñas para sensibilizar sobre la importancia de los cuidados dentro de nuestros movimientos. Este trabajo fue fundamental no solo para incorporar la dimensión del cuidado colectivo con defensoras en sus activismos, sino también para enriquecer nuestra propuesta de acompañamiento dado que Casa La Serena fue afinando su metodología para tocar temas sobre resolución de conflictos, dinámicas de comunicación asertiva, liderazgos, entre otros.

Establecimos los Rituales de Inicio y Cierre

de las estancias: Desde las primeras estancias con defensoras comenzamos a retomar las enseñanzas y sabidurías de nuestros pueblos originarios: las limpias, las hierbas que curan, el contacto con la naturaleza, el agradecimiento por los alimentos locales, por mencionar algunos. Los rituales son momentos significativos que de inicio ayudan a las defensoras a armonizar la energía, el cuerpo y el espíritu a su llegada a Casa La Serena y, a su vez, nos permiten pedir a las energías sagradas del territorio donde está establecida Casa La Serena que todo lo que se realiza en la estancia sea para beneficio y crecimiento de las personas que participan en ella y de sus colectividades.

En el cierre realizamos los "altares" de reconocimiento, en el que cada defensora participante en la estancia se agradece a sí misma todo aquello que aprendió en el proceso y todo aquello que le permite sostenerse en la vida.



Se realizan los primeros "Murales con Defensoras"

en Casa La Serena. Durante los grupos focales realizados para imaginar la casa y afinar la metodología nos preguntábamos cómo podríamos hacer que las defensoras que iban llegando al espacio se sintieran arropadas por otras.



La realización de estos murales por parte de las defensoras que pasan por las estancias logra ese objetivo, pues éstos reflejan no solo la diversidad de luchas de las defensoras en la región mesoamericana, sino el tejido colectivo que sostiene Casa La Serena. Además evidencian nuestra apuesta por el arte como una forma de sanar.



ALIANZAS ESTRATÉGICAS Y EXPANSIÓN (2017-2018)

Evolución de la Estrategia de Cuidado en la IMD (2017):

A lo largo de su historia la IMD ha desarrollado distintas estrategias para acompañar a las defensoras de derechos humanos en el marco de la PIF, una de ellas es la que en sus inicios se nombró de “autocuidado”. En el camino, fuimos constatando que cuidarse a sí misma no es ni suficiente ni posible, que el tipo de desgastes y afectaciones son sistémicas y hacer frente a estos retos requiere de acciones y enfoques de cuidados colectivos.

Reconocer los impactos de nuestra labor y darnos el derecho a sanar desde nuestras cosmovisiones como pueblos es un derecho y un bien colectivo.



.
.
.
.
.

Por ello en 2017 esta estrategia se amplió reflejando una comprensión más integral de las necesidades. Así pasó a nombrarse: Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación.

Este cambio también se cristalizó en Casa La Serena pues nos llevó a repensar nuestros acompañamientos y a modificar la forma de conjunción de los grupos, como veremos más adelante.

Visita de ONU Mujeres (2017):

La visita de embajadoras de ONU Mujeres, fue un hito dado que posteriormente favoreció que defensoras colombianas y de otras regiones latinoamericanas asistieran a estancias en Casa La Serena, iniciando con ello la expansión de La Serena más allá de Mesoamérica para abrazar a muchas de nuestras aliadas en el Sur global.

Recuperación de SABERES ANCESTRALES y procesos expresivos con ARTETERAPIA.

Desde sus inicios, Casa La Serena integró limpias, ceremonias y prácticas de desarrollo personal, y ha cultivado una propuesta política definida por la recuperación de saberes ancestrales y el uso de procesos artísticos como la arte-terapia (talleres de amuletos, pintura, barro, grabado, bordado, elaboración de muñecas, escritura creativa, etc) como elementos terapéuticos, influenciada por la riqueza artística y creativa de Oaxaca.



Consolidación de nuestra Red de terapeutas, sanadoras, activistas y acompañantes comprometidas con la propuesta política de PIF y los cuidados a las defensoras:

Con cada persona que integra el equipo de terapeutas se les acompaña para la máxima comprensión del proyecto político.

Además de conocer las formas de trabajo de cada integrante de la red, desde los primeros años hicimos distintas reuniones en conjunto para explicar qué era La PIF a qué nos referíamos con nuestra propuesta de acompañamiento, qué caracterizaba a las defensoras de derechos humanos y qué riesgos podían existir para los acompañamientos.

Sobre esto se generó no solo una confianza terapéutica sino también política al entender el objetivo del trabajo que se realizaba.

**Acompañamos
a las defensoras por
las afectaciones de la violencia
política a raíz de la crisis
(y posterior afianzamiento de
la dictadura) en Nicaragua
(2018-2019):**

Muchas compañeras llegaron en
situación de exilio forzado,
desplazamiento, destierro,
cárcel, tortura y violencia sexual
por parte del Estado.



*El nivel de desgaste, dolor,
duelo y secuelas por el impacto
de la violencia política en las
defensoras no era algo de lo
que se tuviera experiencia
amplia.*

*Las estancias nos significaron
un reto importante, pues
sucedieron situaciones límite.
Ante esto, generamos distintas
estrategias para aminorar los
impactos, ampliamos el
programa de sanación,
programamos descansos e
hicimos un trabajo de
reorganización interna.*



CONSOLIDACIÓN Y RECONOCIMIENTO (2019-2021)

Transición de estancias regionales a nacionales (inicios 2018).

Se pasó de recibir una defensora de cada país (Honduras, Nicaragua, El Salvador, México, Guatemala), como en nuestros primeros años, a recibir grupos completos del mismo país.



El objetivo era enfocar más el contexto de defensa desde los que llegaban las compañeras, ampliar el impacto del cuidado colectivo desde cada territorio y articularlo con más potencia para generar sinergias políticas con las redes nacionales y así continuar los acompañamientos tras las estancias.

El seguimiento entre pares era más cercano. Las defensoras se sintieron más fortalecidas y acompañadas por pares con experiencias similares.

Un cambio estratégico que facilitó el impulso del poder y la capacidad de agencia de las defensoras para el cuidado colectivo desde sus propias redes.

Publicación “Guía de Acompañamiento”:

Elaboramos la primera versión de este material dirigido a integrantes de la Red de terapeutas, sanadoras, activistas y acompañantes. En él se explica el significado del autocuidado, cuidado colectivo y sanación en Casa La Serena, y compartimos los principios y la metodología que utilizamos.



Referente y espacio de intercambio: La Serena como proyecto, como propuesta metodológica y conceptual y como vivencia concreta ha sido y es un referente para otras organizaciones, redes de defensoras y alianzas estratégicas. Se han impulsado múltiples procesos de asesoría, acompañamientos, construcción de saberes, sistematización de aprendizajes, etc.

Desde 2016 en adelante comenzamos a dar cuenta de nuestros aprendizajes para compartir de manera más sistemática nuestra experiencia.

Así, **Casa La Serena ha acompañado la apertura de otros espacios similares** como La Siguata en Honduras; la Casa de Respiro en Brasil; casas temporales en la región (Guatemala, Nicaragua); ha inspirado también a Casa Colibrí de Colombia y ha mantenido un intercambio y alianza estratégica con Casa de Respiro Defenred y Casa Basoa, en el estado español.



Por otra parte, se han recibido en Casa La Serena a defensoras de otras regiones, a donantes y a embajadoras con interés en conocer, entender, apoyar y/o replicar la experiencia.

La propuesta de Casa La Serena ha sido narrada, analizada y promovida como propuesta política innovadora en diversas publicaciones de universidades, periodistas y fundaciones de donantes.



Consolidación de la propuesta de acompañamiento de Casa La Serena (2019-2020). A partir de la modificación del formato de estancia y el posicionamiento de Casa La Serena la demanda de atención se incrementó.

Además de las de la IMD, recibimos solicitudes de acompañamiento y asesoría de fundaciones, organizaciones locales, nacionales e internacionales; además de peticiones de que el espacio pudiera albergar reuniones, talleres y encuentros relacionados con el tema de los cuidados.



LA CRISIS YA ESTABA AQUÍ: la Pandemia del COVID-19

Para hacer frente a la pandemia del COVID que imposibilitó la venida de las compañeras a Casa La Serena realizamos varios acompañamientos virtuales a defensoras y organizaciones, adecuando nuestra metodología de manera digital. Además, diseñamos varios materiales para que las compañeras tuvieran recursos para trabajar con el estrés y la ansiedad que se generaba con el encierro. Así elaboramos el **compendio de “Herramientas de autocuidado y sanación”** que se difundió ampliamente durante la pandemia.



Los AÑOS donde se ENRAIZA CASA LA SERENA: 2022-2024

Encuentro internacional de casas de sanación celebrado en Casa La Serena (mayo 2023)

Con la finalidad de fortalecer las alianzas, potenciar los alcances del trabajo colectivo e intercambiar aprendizajes, Casa La Serena, Consorcio Oaxaca y la IMD convocaron a este encuentro que contó con la presencia de siete casas de sanación: Casa Basoa (País Vasco), Casa de Respiro Defenred (estado Español), Casa La Siguata (Honduras), Casa de Respiro de Cabo Frío (Brasil), Casa Colibrí (Colombia), Oasis de cuidado y sanación itinerante (Mesoamérica) y Casa La Serena (México).



Fue importante porque nos dimos espacio para escucharnos, conocernos, sentir juntas, compartir nuestras metodologías y las preocupaciones e ideas sobre qué significa acompañar a mujeres defensoras.



CAMBIOS EN EL EQUIPO Y ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL:

Consolidación del Equipo:

El crecimiento de Casa La Serena y las demandas externas (ej. mayores controles fiscales, mayor demanda de estancias y acompañamientos) llevaron a la ampliación y consolidación de un equipo con habilidades diversas y complementarias.



Del 2022 al 2024 nuestro equipo vivió la salida de la fundadora y coordinadora general del proyecto y de dos coordinadoras operativas. Estas partidas impulsaron una reflexión sobre las cargas de trabajo, la necesidad de ampliar el equipo y la división de roles. Concretar lo anterior generó retos y aprendizajes que impulsaron la introspección y reflejaron la madurez del proyecto, además de plantear la necesidad de una estructura más sólida, distribuida y resiliente.



En el marco de **la incorporación de nuevas compañeras al equipo** se generó un Manual de Funciones que nos permite tener mayor claridad en las actividades que cada una desempeña y desarrollar nuestras labores de mejor manera



PUBLICACIONES IMPORTANTES VEN LA LUZ:

Publicación "Entre Aguas Dulces y Mareas" (mayo 2022)

Documenta el caminar de la estrategia de autocuidado, cuidado colectivo y sanación de la IMD, fruto de un trabajo de reflexión y sistematización con terapeutas, con defensoras de distintos países y con integrantes de la IMD.

Y se comparte la experiencia de construcción de los 10 años de la estrategia política de ACCS, incluyendo un capítulo sobre Casa La Serena (su historia y metodología) y recuperando los impactos en la vida de las defensoras a través de un encuentro.



La publicación de "Colmenas que abrigan" (2024)

Resultado del Encuentro internacional de Casas de Sanación, esta publicación, en español e inglés, concentra la historia y las metodologías de siete espacios de acogida y sanación para defensoras.



Recetario de Casa La Serena (Inicios de 2024).

La sistematización de las recetas de Ángela Vásquez Ruiz, la cocinera de Casa La Serena, fue un hito que permitió compartir y replicar la alimentación nutritiva y gozosa, uno de nuestros pilares del cuidado.



CRECE NUESTRA COHERENCIA AMBIENTAL

Impacto del cambio climático y sequía del pozo (inicios 2023).

Este evento crítico no solo generó la necesidad de instalar infraestructura sostenible (baños secos, nueva cisterna, captación de agua de lluvia con canaletas, paneles y calentadores solares), sino que también impulsó una mayor conciencia política sobre la sostenibilidad del proyecto fomentando una mirada más coherente con la perspectiva política de Casa La Serena respecto del uso de recursos y su impacto en el medio ambiente

Conexión Territorial:

La Serena se ha convertido no solo en un referente a nivel regional por su trabajo con defensoras de derechos humanos, sino también en un eje de actividades sobre cuidados a nivel local. Así, ha abierto sus puertas a círculos de diálogo sobre las maternidades, los activismos que ayudan a animales en situación de calle y encuentros de juventudes, entre otros.



LAS ESTANCIAS SE DIVERSIFICAN

Estancias con compañeras en el exilio (2022).

Hemos recibido a grupos específicos de defensoras que se encuentran en el exilio o que incluso son consideradas “apátridas” como resultado de las políticas y los gobiernos represivos de la región.



Primera estancia con una organización mixta (2023).

Casa La Serena, luego de una reflexión en la que se valoró la pertinencia de acompañar a una Red de Periodistas de la región, de la que varios de sus integrantes estaban en el exilio en distintos países, recibió por primera vez una estancia de hombres y mujeres, posibilitando un espacio de encuentro para abordar los duelos y los impactos del exilio y, a su vez, el abrazo del reencuentro.



Estancias de acuerpamiento a equipos de las redes nacionales de defensoras (2023).

Acompañar a defensoras tiene fuertes impactos en la vida cotidiana de los colectivos, organizaciones y articulaciones que seguimos defendiendo el derecho a defender derechos. En los últimos años hemos mirado los impactos en los propios tejidos de la IM-Defensoras, por ello, estamos recibiendo estancias de las redes nacionales que integran esta articulación para coadyuvar a sostener nuestro trabajo.



GANANDO CERTEZAS (2025-2026)

Estancia con familiares de personas desaparecidas.

Aunque ya habíamos recibido mujeres buscadoras en distintas estancias, este año recibimos una exclusivamente de mujeres buscadoras. Sus historias y lucha son fuertes, muy dolorosas y de gran resiliencia. A nivel de equipo nos generó mayor sentido de responsabilidad y compromiso, nos recordó que la labor que hacemos puede tener un significado profundo para mujeres defensoras que están ahí obligadas por una terrible circunstancia.

Definición de Misión, Visión y Valores (2025).

Un proceso clave para articular la identidad y los objetivos del proyecto, reconociendo su impacto más allá de las estancias como un espacio centrado en la formación y acompañamiento desde una perspectiva de cuidados y derechos humanos.

Ampliación de la Red de terapeutas, acompañantes, artistas y sanadoras.

Ha sido importante porque se trata de responder de manera actualizada a los retos de las estancias según las experiencias vividas. Se integraron fisioterapeutas y facilitadores de Círculos de Paz y Chi Kung y se cambiaron algunas cosas para beneficio del programa de acompañamiento. Aunque la estructura de las estancias permanece, hay más diversidad.

Campaña: “Alfareras del cuidado”. Defensoras de barro y fuego (2026).

Es nuestra manera de honrar a todas las defensoras que han pasado por Casa La Serena, de reconocer los aportes de todas las mujeres que han sido parte del equipo y hacen posible nuestro trabajo, y de festejar la vida.

Estancias en Inglés (2025). Desafío superado que consolidó el equipo y la metodología, demostrando la capacidad de adaptación y derivando en la traducción de materiales.

8. EL FUEGO DE LOS APRENDIZAJES: UNA DÉCADA DE CUIDADOS Y RESISTENCIA POLÍTICA



LA TRAYECTORIA DE CASA LA SERENA NO ES SOLO LA HISTORIA DE UNA CASA DE SANACIÓN, SINO LA MATERIALIZACIÓN DE UN SUEÑO POLÍTICO QUE HA TRANSFORMADO LA MANERA EN QUE ENTENDEMOS LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS EN MESOAMÉRICA.



El cuidado como estrategia política central:

Lo que comenzó como un diagnóstico de autocuidado en 2012 evolucionó hacia una estrategia integral de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación (ACCS). El aprendizaje fundamental es que el cuidado no es un lujo, ni nuestro activismo un sacrificio. Cuidarnos colectivamente se ha convertido en el eje político indispensable para la sostenibilidad de los movimientos y las redes de defensoras: nuestro pacto de cuidarnos.

La fuerza de lo colectivo y lo territorial:

Pasar de recibir defensoras de distintos países a recibir grupos nacionales (iniciado en 2018) fue un hito estratégico. Se aprendió que el cuidado es más potente cuando se enraíza en el territorio y se vive entre pares, lo que permite generar sinergias políticas y un seguimiento más cercano tras las estancias. En los espacios de intercambio entre defensoras encontramos la fuerza de nuestras redes.

La sanación nos conecta con la ancestralidad, con las raíces que hacen posible la Red de la Vida, con las luchas personales y colectivas que nos han dado sentido, dignidad y esperanza. Sanar es re-ligarnos con la Red de la Vida, darle voz al cuerpo, conectar con nuestras ancestas, es un despertar y conectar con la espiritualidad, más allá de lo tangible y de la pura razón.

Es la energía que nos permite conectar con la vida misma, con la alegría, con a madre tierra y con la sabiduría de sus elementos, los cuales nos enseñan cómo sanar el cuerpo-espíritu desde la intuición (Entre aguas dulces y mareas..., p. 146).

Entender el significado profundo de la sanación es también reconocer la vulnerabilidad como un hecho vital a partir del cual **construimos fortaleza personal y colectiva para hacer posible la vida digna, los cuidados y las comunidades que necesitamos** (Entre aguas dulces y mareas..., p. 146)

Una de las potencialidades de la experiencia es que, en quienes participan en las estancias, fortalece la **convicción profunda de la necesidad de hacer transformaciones en las dinámicas político-organizativas** en las que están involucradas para hacer coherentes y sostenibles las luchas (Entre aguas dulces y mareas..., p. 147).



Nos reconocemos en la **capacidad de generar una amplia diversidad de espacios y estancias de cuidado.**

Diversificamos nuestras propuestas de estancias para adaptarlos a las distintas necesidades de personas, organizaciones, colectivas y grupos que, sabemos, construyen movimiento y articulación social. Reconocimos la importancia del cuidado colectivo para fortalecer a las organizaciones como entidades de cambio y no solo a las defensoras en lo individual.

Flexibilidad y adaptación ante la crisis:

Casa La Serena ha demostrado una capacidad asombrosa para adaptarse a contextos adversos, desde la violencia política extrema y el exilio hasta la pandemia global. Se aprendió que el cuidado debe ser una respuesta viva y creativa que se ajusta a las realidades de las defensoras.

Sustentabilidad y coherencia ambiental:

La crisis hídrica de 2023 en el territorio que alberga a Casa La Serena impulsó un aprendizaje profundo sobre la interconexión entre el cuerpo y el territorio y originó la instalación de infraestructura sostenible que no fue solo una solución técnica, sino un acto de coherencia política con la protección de la vida y el medio ambiente.



La importancia de una estructura resiliente (madurez organizativa):

Un aprendizaje vital fue la transición de un equipo basado en el esfuerzo individual extraordinario hacia una estructura sólida y distribuida. La creación de manuales de funciones y la especialización de roles permiten que el proyecto se sostenga más allá de las personas, honrando el legado de las fundadoras mientras se abre espacio a nuevos talentos.

La responsabilidad de cuidar a quienes cuidan:

La experiencia nos ha enseñado que el acompañamiento tiene impactos profundos en el equipo operativo. Se reconoció que para acompañar a otras es necesario cuidar de nosotras mismas: establecer límites, programar descansos y garantizar que "si una se mueve, se mueve todo", integrando el cuidado del equipo como parte de la misión

9. PONIENDO NUESTRO CUERPO DE BARRO AL CENTRO ¿QUÉ SIGNIFICA CASA LA SERENA PARA QUIENES HAN ESTADO EN ELLA?



El cielo en La Serena (Chile 2009)

Un viaje familiar entrañable me inspiró el nombre de nuestra casa de sanación. Fue a la tierra que vio nacer a la poeta Gabriela Mistral en el Valle del Elqui en Chile. Cerca está una ciudad costera llamada La Serena. De las mayores riquezas de la zona es que sus cielos son de los más despejados y propicios del mundo para mirar el cosmos con la más clara nitidez, allí hay varios observatorios astronómicos que te regalan un manto infinito de constelaciones.

Recuerdo la noche, el silencio absoluto, el cielo lleno de figuras, de caminitos luminosos, ese extenso e infinito polvo de estrellas que me provocaba la calma al corazón, su presencia me hacía sentir un abrazo de luz. No necesitaba nada más.

La Serena ciudad, La Serena la casa de todas,
abrazo que te hace pertenecer, que te regala la
noche más iluminada, la belleza ante tus ojos.

Casa La Serena, donde la mirada se vuelve clara,
donde el latir de los corazones de quienes la
habitan se vuelve conjunción de luz, expansión de
vida...

Ana María Hernández Cárdenas
Fundadora de Casa La Serena



¿QUÉ SIGNIFICA ACOMPAÑAR A DEFENSORAS EN CASA LA SERENA?^[1]

[1] Para la realización de este apartado convocamos a la Red de terapeutas, acompañantes, activistas y sanadoras de Casa La Serena a participar en un Círculo de Paz para conversar sobre qué les ha significado ser parte de este proceso.

ACOMPañAMOS DESDE...

El amor:

“Entendido como el hecho de que durante este proceso de acompañamiento todas mis acciones, todas mis palabras, te permitan ser quien quieras ser”.



La honestidad:

“Cuando somos honestos, damos lo que somos. Somos nosotros los que proporcionamos el acompañamiento pero, honestamente, también lo necesitamos”.

La sinceridad:

“Creo que se relaciona con honestidad y transparencia. Esta labor la visualizo como una posibilidad de expresar lo que necesitamos expresar desde nuestro más profundo interior, no digo que sin filtros, pero sí sin tanto juicio previo antes de hablar”

La doloridad:

Reconocernos vulnerables y abrazar nuestras heridas y las de las otras en cada proceso de sanación.

La atención:

“Estar en el aquí y en el ahora, atenta a lo que pasa respecto a quienes acompaño, pero también a lo que siento, a lo que pienso”

El cuidado:

Reivindicamos la fuerza de la caricia, la escucha y el abrazo en momentos de fragilidad. La ternura es también nuestra fuerza.

La Corresponsabilidad:

Ponemos nuestro mayor esfuerzo y profesionalismo para que el trabajo que realizamos sea en beneficio de las compañeras defensoras que vienen a Casa La Serena, pero también es importante que cada una de ellas se comprometa con su propio proceso.



ACOMPañAMOS PORQUE...

“En colectivo nos acompañamos, sanamos y hacemos un montón de cosas. Y aunque hagamos cosas diferentes, estamos entrelazadas”.

“Me di cuenta de que quienes venían a Casa La Serena no querían aprender, querían vivir, liberarse”.



“Esta labor también me ha dado madurez política, paz y tranquilidad”.

“Me gusta cómo protegen aquí a las mujeres, cómo las apapachan. Me queda un dolor cuando alguna se va. Ya cuando las veo que están en algo mejor, me aliviano”.



“Para mí es un honor que, como hombre, me permitan acompañar. Ha sido un desafío. Me conforta saber que cuando se van de un Círculo de Esperanza, se van con un poco de esperanza. Si el cambio viene, viene por ahí”.



“Cada estancia significa un reto distinto; una conexión entre determinada espiritualidad y otras prácticas; descubrir capacidades, reconocer límites y ejercer el respeto sin que este provenga del ego”

“Casa La Serena se ha convertido también en una fuente de fortaleza: Una brasa que mantiene vivo mi fuego”.



“Quisiera que La Serena no existiera, porque quisiera que las mujeres no estuvieran en constante lucha para sobrevivir en sus territorios”.

“Todo esto que recibimos en La Serena es un gran regalo que se recibe desde la humildad”.



“Casa La Serena fue hasta hace diez años eso que algunos llaman utopía feminista y otros congruencia: ubicada en la mente de quienes hablaban de espacios ideales y acompañamientos dignos. Hoy es real. Un espacio de esperanza en el que la admiración se transforma en gratitud. Un sitio desde donde hacerle frente a —sustantivos necesarios—: la injusticia o la infamia”.

NUESTROS PASOS, NUESTRAS VOCES^[1]

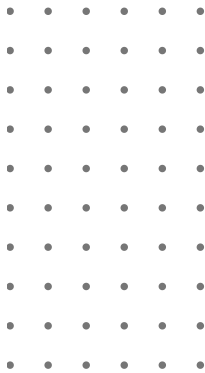
[1] Gracias a Wendy Call por ayudar en la selección de textos de este apartado. Y, por facilitar junto con Maricarmen Velasco Ballesteros, la residencia poética “La escritura como territorio de cuidados” que da origen a varios de los textos aquí contenidos. A Laura Escobar por acompañar los talleres de “Palabra semilla” de donde germinaron estas palabras-testimonios, gracias.

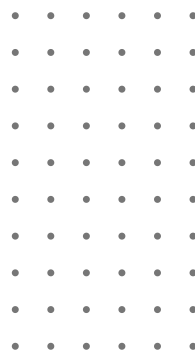
*En mi soledad, contemplo los latidos de mi corazón.
Escucho el sonido del mar
ir y venir.
Pero a veces las olas se descontrolan y se asientan con el viento.*

*En el cielo se forman tormentas:
todo se oscurece
hay temor
niebla.*

*Una corriente de aire
corta el ambiente. El sol se cuela entre mis barrones.*

Claudia Tijerino Sarria





*Soy aire, lluvia y canto
camino que llega a alguna parte*

*En mi memoria habitan peces
les doy un nombre
una nación
un olvido*

*Piso las dunas con cangrejos
viajo mar adentro
contemplo el infinito
me sueño noche*

*Soy la niña néctar
fronda que grita
por su savia*

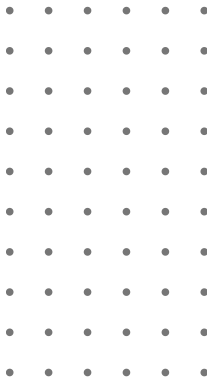
Bertha Cenobio y Laura Escobar

La gran abuela se dio cuenta de la necesidad de las mujeres de ser escuchadas, que alguien las mirara con amor y compasión, como ella miraba a otras y otros.

Miró su rabia, su dolor, su tristeza, miró la fuerza, la rebeldía, el ahínco con el que cuidaban a otras y otros.

La abuela decidió invitar a su casa a cinco mujeres que se encontrara en el camino, y compartir con ellas el conocimiento de sus canas blancas.

Gabriela I. Herrera Valdez



Una puerta se abrió, los colores tocaron su piel con viento potente, el verde llenó sus pupilas y el viaje había iniciado.

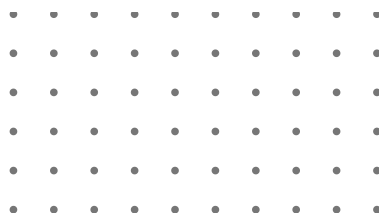
Anónima

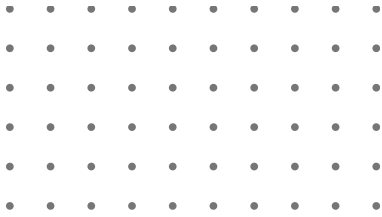
El día que llegué a Casa La Serena me encantó, tenía mucho jardín y espacio para sembrar flores y plantas.

La Serena es de colores ahora, a veces rosa, naranja, morado, amarillo, matizada, rojo, blanco cuando hay margaritas o agapandos.

Dulce, lo dulce de los mangos que un día sembré, sus primeros frutos fueron lo más dulce que he probado en mi vida y sabores muchos, porque cocino a veces simple, salado, agrio, amargo, dulce.

Ángela Vásquez Ruiz





¡Cuidado, Beatriz!

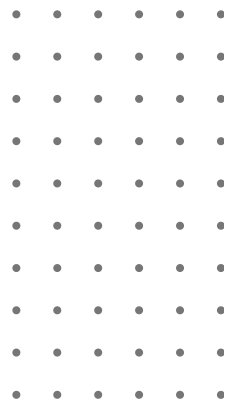
*Ves la fragilidad en el ojo extraño,
cuidas las rosas del vecino,
pero las espinas en tu patio no las ves;
las pisas
se encarnan en tu piel.
Se volvió rutina el malestar.*

*¡Precaución!
Te debes tatuar en la frente.
Eres una pieza delicada
que se maneja lentamente.*

*Dormir ocho o dieciocho horas.
Dejar el salón
cuando el reloj marqué la salida.
Olvidar decir "lo siento"
si te empujan en el autobús.
Si quieres decir no
di: NO*

*Abandona lugares
comunes
de seres oscuros.
Cada vez que te sientas a gusto
con tu propia luz.*

Beatriz Ramírez



*...mirarse tiene un sentido más profundo
que solo verse al espejo.*

Gaby Candela

Seis décadas antes y después del 2006
(Fragmento)

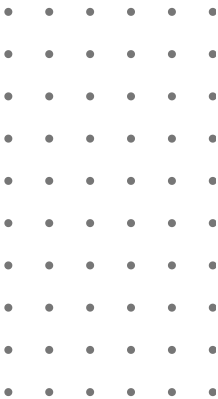
*Cuida a los compañeros
Porque ya viene la represión
Cuida más a los hermanos más pequeños
De los compañeros,
Que no les falte nada,
Y nadie los lastime*

*Después cuidar
Las vidas que di*

*Dos mil seis,
Cuida la radio,
El plantón,
La barricada
Los heridos.*

*En la comunidad y en el hospital
Cuidar el embarazo
El parto, y al recién nacido*

*Manos, alma,
Corazón y pensamiento
De mujer médica
Sincronizados al unísono
Entre risas y llanto recibir
La vida!*



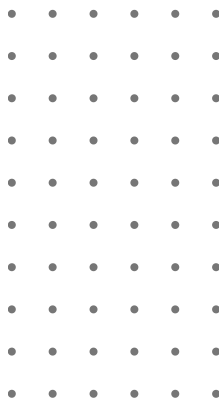
Maribel Martínez

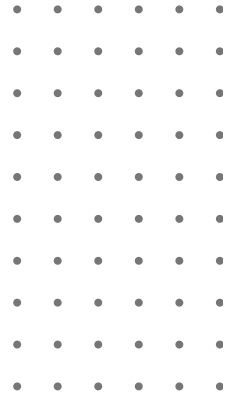
Con el paso del tiempo me di cuenta de que había sido la suma de ideas de otros; de pasiones ajenas, deseos no cumplidos de alguien más. También me di de cuenta que yo era un deseo no deseando.

Pero me pregunté a mí misma quién soy, quién quiero ser, podemos ser alguien para mí y por mí, ahí mi universo cambió y se llenó de colores, olores, experiencias y muchos aprendizajes,

Porque ser yo no es fácil, pero sí muy gratificante.

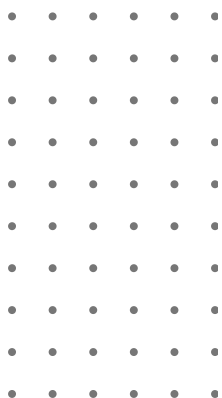
Glendys





*¿Cómo le digo al alma que nos estamos reencontrando?
Que no escape, que nos debemos abrazos, que en esta ruta
vamos juntas, que no se separe.*

La mujer de barro



*Llegar a una casa blanca con grandes ventanales,
acompañada de un gran pino;
la calma que habita en ella
es una invitación a la que no podía negarme...*

*Da un giro de trescientos sesenta grados cuando está habitada.
Hay otros detalles más, veladoras encendidas, flores, la cocina
inunda la casa con aroma a ajo friéndose en aceite de olivo,
¡me encanta!, señal de que en breve estará la comida.*

La mesa está puesta.

Magaly Jiménez

*Realidad revelada
sobre el anhelo de una y el empeño de la
otra*

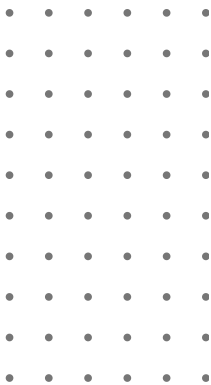
*Dos latidos
entre velos y desvelos
en el acto de cuidar
de cuidarse*

*Mujeres
son
no son todas
son más
que voces entrañables*

*Se reconocen en el instante eterno
donde el instante es tiempo
y el eterno es vida*

*No hay escapatoria
Nos debemos todo
Nos debemos siempre
la una y la otra*

*Somos las mismas
sin que nos sorprenda
lo que habría significado
ser alguien completamente diferente*



Gabriela Luna
Oaxaca de Juárez
abril del 2026

Quiénes son estas mujeres
de dónde han venido

compartimos el alimento

laurel mejorana tomillo
una pizca de sal

celebramos

a fuego lento la cocción
paciencia

como si nuestras vidas
juntas arraigadas
desde siempre

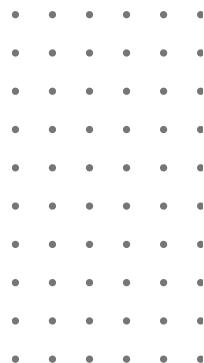
los cuerpos conocen el ritmo
usar el brazo todo
mezclar los ingredientes
balancearse
suavemente
respirar

Desciende una luz acompasada
y sobre la mesa ya vacía
quedan
migajas solas de dolor

dónde comienza el vínculo

cuál su trazo

Rosalina Arteaga





En un tiempo fui tierra, y di vida, después me transformé en barro. Fui un barro que limitaba el movimiento. Llegué a La Serena sintiéndome una roca, porque así atrapé mi miedo y mi enojo, sólo que perdí la porosidad y ya no compartí mis nutrientes, sólo lo hacía con quién más lo necesitaba, y así fui siendo más dura. Me faltaba el aire, y confiar en el agua que me hiciera moldeable. Entonces tuve a mi alrededor a manos sanadoras, un lugar cálido donde poder decir estoy enojada, tengo miedo. Supe que podía reconocermme vulnerable, y así pude ver otros tiempos en los que me nutrí y tuve fuerza para compartirme y ser suelo, y tocar el aire, y ser quién podía hacer brotar las flores y los árboles.

Admito que fue una lucha, que estuve alerta pues temía suavizarme y ser conmigo y con las otras. Entonces, las manos sanadoras me acompañaron, me tocaron, me nutrieron con alimentos, ternura, respeto y claridad.

Dejé entrar al agua y fui arcilla. Me moldeé y dejé de temer que mi enojo fuera a furia. Al sentir mi enojo y honrarlo pude restarle fuerza a la culpa.

Fui arcilla en un entorno apacible y quiero ser esa tierra que forma parte de este cosmos de mujeres que somos aire, fuego, tierra y agua. Dadoras y receptoras de vida.

Araceli González Saavedra

*Estaba en el andamio
queriendo ser ala*

*Elevaba los brazos
queriendo ser trino
queriendo ser vuelo*

*Queriendo ser andamio
estaba
en lo alto del nogal*

*ensayando mi pobre naturaleza de ala
estaba
en la superficie del trino*

*queriendo ser abrazo
en lo alto del edificio
queriendo ser andamio
buscando ser nogal*

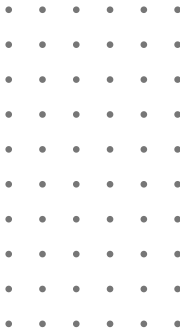
*Tan distraída estaba
queriendo ser ala
edificio
abrazo
nogal
que olvidé el azul
que se hace con el viento*

y caí

*Regreso a casa
ensayando mi pobre naturaleza de trino*

vuelo

Maricarmen Velasco y Nallely Tello



*El día se volvió noche
y la noche, luminosa.
Era un átomo infinito.
Nos quedamos suspendidas
con ojos bien abiertos
sin podernos observar.*

*No conocíamos las palabras,
ni cómo acompañarnos.*

*No era mentira.
Era la luz.
Aquella luz
fue la respuesta:
cuidar nuestras miradas,
nuestras palabras descubrir.
La respuesta es
infinita.*

Beatriz Ramírez Arreola y Rosalina Arteaga Barrón

*Quiero contarte mi experiencia en Casa La Serena.
Te soy franca, al comienzo no quería participar, me parecía
mucho tiempo diez días fuera de casa y tenía inseguridad
por mi problema de cadera. Aun así, logré venir y viajar sola,
después de tantos cuidados de mi familia luego de mi cirugía
de cadera hace más o menos tres meses.*

*En cada una de las diferentes terapias me fui sintiendo
integrada poco a poco. Las sentí muy buenas y a la luz nuevas.*

*No estaba acostumbrada al autocuidado, era nuevo todo.
Me he sentido muy a gusto con las diferentes terapeutas.
Me he sentido escuchada, comprendida, liberada.*

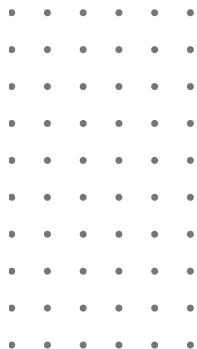
*La alimentación es única, ya me la habían recomendado otras
defensoras. Las tortillas son especiales y más parecidas a las
de mi país. Los quesillos, el queso de aro, el café, los batidos.
También pensaré un poco más en mí.*

*Sentí que el proceso iba algo rápido, pero a la vez entendí que
yo estaba más lenta en mis movimientos. Cada uno de ellos
me ayudó y ¡sentí que los disfruté!*

*Agradezco a La Serena por este tratamiento, por estos cuidados
amorosos y de conocimientos para ir mejorando en las
diferentes formas de autocuidado. Creía que mis problemas
debía guardarlos sólo para mí y no compartirlos.*

Deyanira Parrales





Ofrenda

*Ingrediente para sanar
es la paciencia*

aliento de flores huele de noche

*Doce meses a la espera
y en una sola oscuridad
es ofrenda
para alas quebradizas*

*Una mujer danza
al vaivén de su cadera*

*dedos de luna
besan sus piernas
animan llamas de albores
en su plumaje*

Noemí Gómez Bravo y Enna Osorio Montejo

*Siento el aire fresco de la mañana
Me alegra la luz, el calorcito apenas perceptible
Me llena el corazón, los ojos, el verdor de mis plantas*

*Y esa sensación de conexión con la vida
Me transporta a Casa La Serena
Donde he estado en varias ocasiones*

*Para atestiguar su poder sanador,
Su poder de conectarnos con la sororidad,
Con la vida compartida por otras y con otras...*

*Me siento feliz y afortunada
De transitar caminos que nos llevan
a estos encuentros amorosos*

*Pienso en tantas vidas, tantas historias
Tantas acciones que se cruzan con las mías
Y dan significado a mi existencia*

Estela López



Semillera del tiempo

*Mi mano es una calabacera
que trepa la montaña*

*al tiempo del tiempo toma el fruto
y lo pone sobre el rostro del metate*

*Al tomar el machete arqueado
el brazo se levanta
donde mis ojos y mi corazón
calibran el tamaño del fruto*

*mi brazo y el machete juegan
fuerza y equilibrio*

*De la calabaza
robusta por el tiempo*

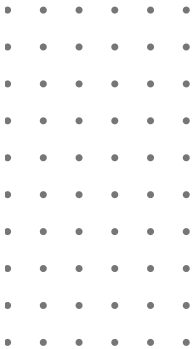
*mis ojos miran fijamente
al primer golpeteo del viento
traspasando a la cascaruda piel*

*Se abre la jugosa carne de par en par
y al reflejarse el sol en ella*

*las semillas se convierten
en quetzales*

*entre las frondosas piernas de los árboles
toman alas del trueno*

*y se dispersan a las primeras lluvias
en primavera*



Noemí Gómez Bravo

Infancia

*Una casa de adobes blancos
un pozo de agua de verano
un sauce.*

*Un campo de azucenas silvestres
un tapanco con mazorcas, frijoles
y dulces de agave.*

*Un paisaje de trigo con mostaza
caminos de piedra y magueyes en flor
un bosque de robles con orquídeas
parvadas de palomas al atardecer
y colinas de palmeras mecidas por el viento.*

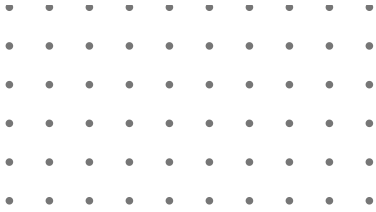
*La escuela donde sembramos árboles extraños
el roble donde cuelgan al gallo de la fiesta
las carreras de caballo en un camino de jacarandas
el vendedor de sal y chile seco que va de casa en casa
el pan de trigo y el brasero del fuego permanente
el radio de pilas con estaciones nocturnas.*

*Por las mañanas y las tardes una jícara de aguamiel
la temporada de capulines, duraznos y dátiles
el tiempo del coyul con dulce de maguey
y en todos los otoños el altar
con chayotes, calabazas, tamales y miel.*

*La comunión de los alimentos
la comunión de la siembra
y la construcción de refugios
la comunión del nacimiento
y las despedidas.*



Bertha Cenobio



La abundancia circular de un abrazo

*Me pregunto de qué estarán hechas
las lágrimas de una madre.
Y lo primero que me viene a la mente es de historia.
Mar García Puig*

Hubo una yegua resabiada en el cuerpo de mi madre. Nadie pudo domarla. Hablaron de caramelos y palmaditas en el hombro, de la hora para que madre descansara, porque lo suyo no tenía solución. Eso no era vida, dijeron. Pudo crecerle un arrecife con peces irisados en la cuenca del vientre, un campo de ortigas entre un pulmón y otro pulmón. Pudo suceder. Los únicos territorios para ella en los últimos años fueron su cama y la poltrona con diversas posiciones y niveles de masaje. Correr, ya no. ¿Acaso la yegua?

Cuando la luna en el cielo, el viento en la ventana azotaba insectos y minutos colosales o espinas de peces, los cardos de un pulmón. Madre no dormía. Montaba su yegua y practicaba la alquimia de las neuronas que aún abrazaban el azogue de la mielina. Mantenía pláticas con Dios y la música a las dos de la mañana. Su entorno era todo lo que alcanzaban sus ojos. La observé en su magia de palabras. Sí, una yegua en su cuerpo. Era alazana, bailarina.

(continua)

Antes del oxígeno y la brida, de las visitas de los muertos, cuando madre con un ojo aún enfocaba mi cara, también enfermé. No me ofrecieron terrones de azúcar. Tuve una cirugía y veneno dosificado contra la amapola en mi pecho. Perdí el cabello. Lenguas de miedo y vergüenza amargarón el pan de mi cuerpo. La culpa entró después, recalcitrante, porque no entiende de amor. Tuve sed. Madre, desde su sitio, en su carne sitiada, me enseñó a caminar el tiempo. Ella, mano tullida sobre el pecho, con los dedos de la derecha en cuello de cisne, me regaló la noche fresca. El cuenco de su vientre me abrazó:

—Pido una certeza para seguir adelante, con una señal basta.

—Te anda la yegua por dentro. Es arisca y repara. Hasta donde puedas, hasta donde quieras. Hija, ¿qué?, ¿no es suficiente con saber que vamos a morir?

Enna Osorio Montejo

Soy el romero y te di la bienvenida a La Serena; poco a poco, día tras día, sorbo tras sorbo, inhalación tras inhalación, fui formando parte de ti.

Te regalé átomos sanadores, potentes, oleosos; para que tus articulaciones se lubricaran, para que tus movimientos fueran fluidos, igual que fuertes, suaves y seguros; tal como son mis raíces y mis hojas y mis ramas.

Con mis partículas verdes, tus ojos empezaron a mirar la esperanza, la posibilidad, el horizonte, la vida.

Mi resistencia te hizo resistente, y después a recibir el agua, la luz, el sol, el calor. Te invité a abrazarme, Y en ese tocarme, te abrazaste; la ternura te inundó y le diste cobijo; y me nombraste cada vez que querías decir fuerza, paciencia, persistencia.

Y soy tu ancla a la tierra, como raíces extendidas; y soy fluidez cuando el viento me toca, y te regalaste ser ancla y ser viento.

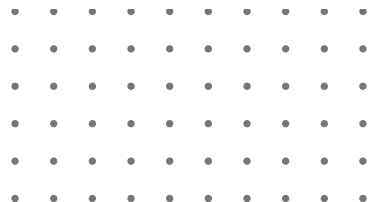
Y ahora sabes que puedes llevarme contigo, en cada bocanada, en cada mirada, en cada armonía.

Soy el romero. Te vi y me viste. Sabes que estoy adentro tuyo y que me habitas.

Que soy y que eres.

Soy La Serena encarnada, enraizada, impregnada, viva para ti, para tus hermanas. Para tu vida.

Olimpia Jaime



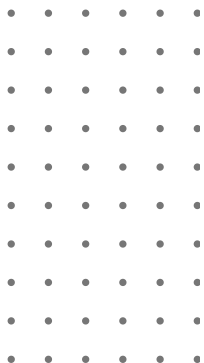
Semillas echadas al mar
flotan,
se mecen en el oleaje,
testigas de la noche estrellada.

No es estéril
permanecer
fuera de la tierra,
en contacto con la sal.

La mano que desgrana y siembra
lo sabe:

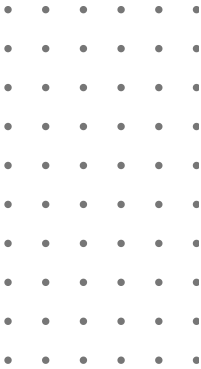
ofrendar también es cosechar.

Nallely Tello



Ve con más calma,
escucha con más atención,
respira,
hazte presente,
saborea la vida,
estás en tu tiempo,
tienes salud,
abre tu corazón.

Anónimo



Yo no siento que haya en mí un verano
invencible pero hay mujeres a mi alrededor
que sí son ese verano y que me sostienen
y aunque yo siento que ya no creo me digo
que si ellas creen, debo intentarlo.

Marcela Martino

La Serena es suave como su nombre.

Antes de conocerla, era como una leyenda urbana, algo que oía que existía pero que parecía irreal por ser tan mágico y bueno.

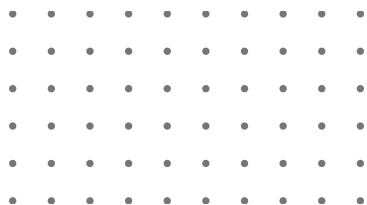
La Serena es como una mujer fuerte, hace pensar en una madre, una abuela, una ancestra, por su fuerza. Nada la sorprende, parece que ya supiera las respuestas cuando descubres tus dudas, las conoce aún antes de una nombrarlas.

La Serena huele a agua con romero fresquita, es el caldo caliente y la excentricidad del nopal con cebolla, tomate y chiltoma. Es el quesillo con tortillas y el tecito digestivo, es el de cuando te abres a recordar y a enfrentar tus miedos, es la madre diciendo ¡Aquí estoy, no estás sola, vos podés!

La Serena está en mí y yo en ella. Guarda el mantelito que le llevé, uno bordado por manos calientitas de Panchimalco; el mantelito sobre el cual otras seguramente comerán los guisos y leerán los cuadernos de sus memorias.

La Serena está en mí y yo en ella.

Vane Cortes



10. TERAPÉUTICAS DE ACOMPañAMIENTO EN CASA LA SERENA



Limpia Energética. Ritual tradicional de permiso dirigido a los cuatro puntos cardinales, y prácticas de varias culturas en Mesoamérica mediante las cuales se limpia y equilibra la energía de un espacio o persona.

Cartas del Alma.

La presentación se da con la elección de dos cartas del Alma que ilustren quiénes son en la niñez-juventud y su actualidad. Permite conocer significativamente a cada una de las defensoras desde lo más íntimo



Masaje Neuromuscular.

Esta terapéutica busca liberar el dolor, las emociones y las toxinas atrapadas en el cuerpo a través de la manipulación profunda.

Diagnóstico Bioenergético.

El examen bioenergético es una técnica que permite averiguar lo que el cuerpo tiene y necesita. Si la causa es un agente patógeno, se recurre a la medicina tradicional y natural; si son motivos emocionales, se recomiendan Flores de Bach, masaje craneosacral, entre otras.

Elaboración del Mapa Corporal.

Al inicio de cada estancia se facilita un momento de conciencia y reconocimiento del cuerpo con sus dolores y fortalezas.

Diagnóstico Biomagnético.

El biomagnetismo psicoemocional es una variante del biomagnetismo médico que integra el aspecto emocional y psicológico en la terapia con imanes. Se basa en la idea de que las emociones no resueltas pueden generar bloqueos energéticos que afectan la salud física y mental.

Taller: Bordándome-Intervención de fotografías con bordado.

El taller consiste en bordar una fotografía tipo autorretrato, con la intención de propiciar el autoreconocimiento y honrarnos a nosotras mismas, en un espacio de introspección a través de la actividad creativa-artística. La fotografía elegida para intervenir, los colores de los hilos, las figuras logradas con cada puntada, forman una amalgama personal dotada de sentidos íntimos y simbólicos. De esta manera, bordar sobre la fotografía crea una experiencia visual y táctil, fomentando la concentración, el autodescubrimiento y la sanación a través de la creación.

Lectura del Tonalpohualli.

El Tonalpohualli es un código del pueblo mixteco. A través de su lectura podrás conocer más de ti y cómo tu energía puede ser de mayor beneficio para las personas que te rodean.



Psicoterapia

Individual. Un espacio privado que facilita un cierre de los procesos psicológicos grupales, así como puntualizar los pendientes en esta esfera para trabajarlos en sus países.

Psicoterapia Grupal.

Intervención breve desde un enfoque sistémico y focalizado en temas específicos que las propias defensoras desarrollan durante las sesiones grupales.

Temazcal Tradicional Zapoteco.

Es un ritual prehispánico que busca la liberación del cuerpo físico, energético y emocional a través de la sudación, de las propiedades de las hierbas y la sabiduría ancestral.

Reflexología.

Es una técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos sobre los pies, llamados zonas reflejas y que producen efectos específicos en otros órganos del cuerpo.

Biodanza.

Es un espacio que propicia la reconexión con el cuerpo, el sentir, al afecto y la vida, y junto con ello: la alegría, la fuerza, la asertividad y la libertad.

Taller de Pintura.

Es un taller práctico en el que exploraremos, a partir de nuestros cuerpos y memorias, y a través de la pintura, las necesidades, posibilidades, habilidades, herramientas y prácticas con las que contamos.

Taller de Barro.

Es un espacio que nos permite hacer contacto con nosotras mismas a través del barro y, al mismo tiempo, con la tierra, para eliminar las máscaras que ocultan la esencia de cada una.

Yoga Restaurativa.

Se trabaja a partir de la respiración profunda y movimientos que busquen sanar los dolores crónicos, así como encontrar el equilibrio entre la mente y el cuerpo a través de la respiración.

Ejercicios de Bioenergética.

Son ejercicios accesibles y sencillos de realizar en cualquier contexto. Ayudan a sanar dolores, reducir la ansiedad, brindar contención a personas en crisis y ofrecen otras herramientas energéticas-emocionales.

Qi Gong.

Una disciplina oriental en la que a través de movimientos y posturas se realiza un trabajo con la energía y sus meridianos, con la intención de desbloquear la energía vital y restablecer la salud.

Antigimansia.

Es una disciplina que permite recuperar el bienestar y la energía con movimientos sencillos y efectivos, siempre escuchando al propio cuerpo.

Descubriendo nuestras Diosas.

Basado en el libro con el mismo título. Se identifican las fortalezas y temas pendientes de su Diosa correspondiente.

Altar de agradecimiento.

Al cierre del proceso se realiza un ejercicio en donde cada defensora crea un altar para ella misma con la intención de agradecer y reconocer los procesos y aprendizajes que se vivieron en la estancia



Taller Lúdico.

Este espacio busca reflexionar sobre la relación de la alegría, disfrute y diversión de las mujeres por medio del juego; generando actividades lúdicas, recreativas y divertidas

Taller de Escritura Creativa.

Es un espacio enfocado a explorar la escritura autobiográfica literaria para recuperar microhistorias de dignidad, rabia y esperanza desde los diversos activismos, específicamente sobre las corpovivencias de autoconsciencia y sanación en Casa La Serena

Sanación del útero y la mujer lunar.

Reconocer el útero como centro energético y su relación con las diferentes fases lunares, y así facilitar el autoconocimiento a través del uso del huevo de obsidiana, vaporizaciones vaginales, respiraciones ováricas, entre otras.

Taller de Grabado.

Reconocer al arte como un acto de sanación y un espacio de conocimiento y expresión de una misma, es lo que tiene por objetivo este taller.



Sanación del útero y la mujer lunar.

Reconocer el útero como centro energético y su relación con las diferentes fases lunares, y así facilitar el autoconocimiento a través del uso del huevo de obsidiana, vaporizaciones vaginales, respiraciones ováricas, entre otras.

Taller de Elaboración de Jabones Medicinales.

Permite elaborar sus propios jabones terapéuticos de forma artesanal, con hierbas que generen bienestar en cualquier momento de su día a día..

Taller de Danza

Nuestro cuerpo lleva en las células la memoria de nuestras experiencias vividas, las formas en las que aprendemos a relacionarnos y anunciarnos. A partir de este reconocimiento, la exploración a través del movimiento somático y el gozo por medio de la danza nos invitan a tejer maneras deseables de relacionarnos con nuestro cuerpo.

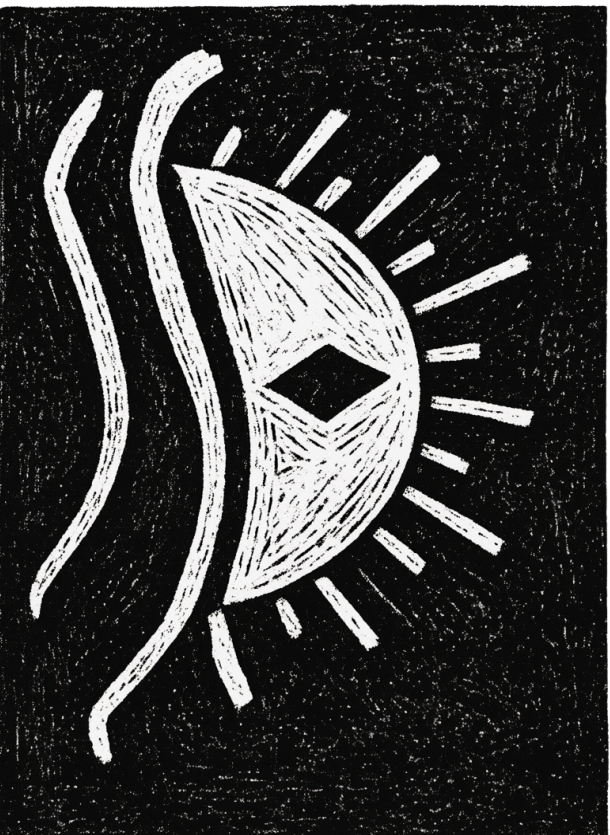
11. EL ARTE COMO PARTE DEL CUIDADO



Recórtalo, enmárcalo y deja que siga su camino.

Lleva contigo una pieza de esta historia, de este caminar y de la potencia creativa que habita en Casa La Serena. Cada pieza forma parte de un caminar colectivo y expresa la potencia creativa de las mujeres que han pasado por esta casa.















12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- *Consortio para el diálogo parlamentario y la equidad Oaxaca A.C. e Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (2016), Casa La Serena. Cuidado y sanación para defensoras de dh (folleto de presentación), <https://im-defensoras.org/la-serena/>
- *Consortio para el diálogo parlamentario y la equidad Oaxaca A.C. e Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (2019), Guía de acompañamiento (1ª edición), <https://im-defensoras.org/public/dp3t5dyclpy0egvitrvo8rs84vr8/casaserenaweb.pdf>
- *Defenred, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (2017), Diálogo virtual de autocuidado. Una estrategia política en la defensa de los derechos humanos, <https://im-defensoras.org/2017/09/dialogo-virtual-de-autocuidado-una-estrategia-politica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/>
- *Gutiérrez, I, (2018), La Serena, la casa donde las activistas se toman un respiro para recuperarse de los ataques por su labor, eldiario.es, en https://www.eldiario.es/desalambre/Serena-casa-respiro-activistas-Mexico_O_823118142.html
- *Hernández Cárdenas, A.M. y Tello Méndez N.G (coordinación general) (2014), Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, <http://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2017/02/223570458-TRAVESIAS-PARA-PENSAR-Y-ACTUAR-EXPERIENCIAS-DE-AUTOCUIDADO-DE-DEFENSORAS-DE-DERECHOS-HUMANOS-EN-MESOAMERICA.pdf>
- *Hernández Cárdenas, A.M. y Tello Méndez N.G (2013), ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de los derechos humanos?, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, <http://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2017/02/204540151-Que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-Dialogos-entre-nosotros.pdf>
- *Hernández Cárdenas, A.M. y Tello Méndez N.G (2017), “Creando un espacio de sanación para defensoras de los derechos humanos”, OpenGlobalRights, <https://www.openglobalrights.org/Creating-a-healing-space-for-women-human-rights-defenders/?lang=Spanish>

Referencias bibliográficas

- *Hernández Cárdenas, A.M. y Tello Méndez N.G (2017), "El autocuidado como estrategia política", Sur Revista Internacional de Derechos Humanos, (26), <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/12/sur-26-espanhol-ana-maria-hernandez-cardenas-nallely-guadalupe-tello-mendez.pdf>
- *Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) (2017), La Serena: Una casa para recuperar el gozo, Pikara Lab, <http://lab.pikaramagazine.com/la-serena/>
- * Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), El Pacto de cuidarnos, <https://im-defensoras.org/public/z2gg6cjak692xmmx2ti3kg42fwho/IMD-PactoDeCuidarnos-Diciembre2022.pdf>
- * Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), Entre aguas dulces y mareas. 10 años de construcción de aprendizajes sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectividades, <https://im-defensoras.org/public/eq7fbhjj8srwugc2ioa19856bitc/IMDefensoras-ACCS-Web-1703.pdf>
- *Ruiz, G. (2018), "Mis diez días en la Serena", Cu4rto Poder, <http://4pnoticias.com/mis-diez-dias-en-la-serena/>



“ALFARERAS DEL CUIDADO” es una obra colectiva para celebrar y honrar el caminar de 10 años de Casa La Serena. Es un trabajo elaborado con mucha generosidad para compartir los aprendizajes, los aciertos y retos en la construcción de alternativas feministas por la vida y los cuidados de las defensoras.

Nos ofrece un mosaico de voces diversas, un canto colectivo de resistencia y acción política que muestra las redes de solidaridad, el abrazo, la reparación y sanación como camino y respuesta a los impactos de las violencias estructurales y los sistemas de abuso y muerte que hoy más que nunca amenazan todas las expresiones de vida.

