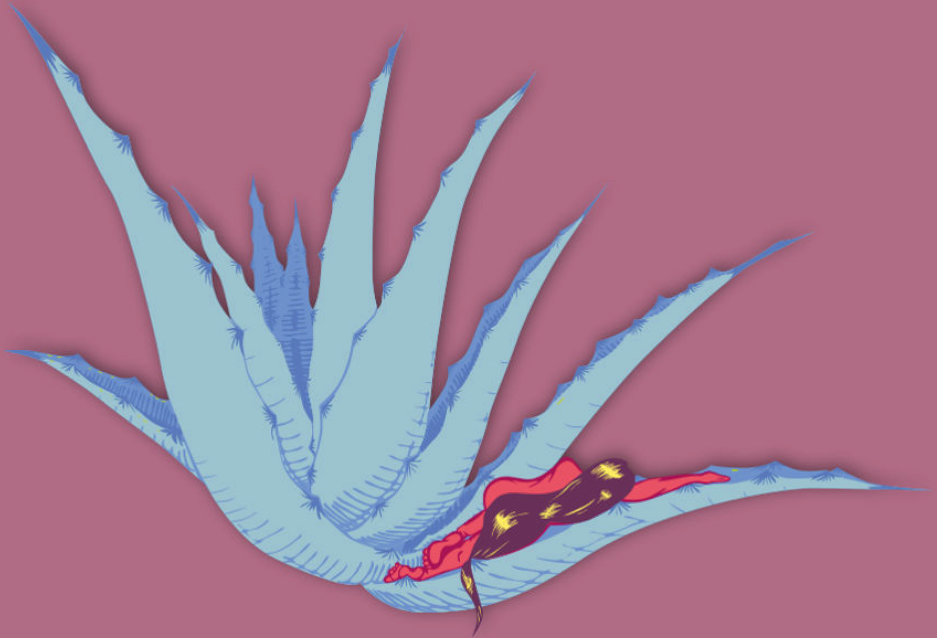




CIBERMUJERES



Autocuidado

Una carta de amor a mí misma

**INSTITUTE FOR
WAR & PEACE REPORTING**



© 2019– Institute For War And Peace Reporting

<https://iwpr.net/>



Esta obra se encuentra licenciada bajo Creative Commons
Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Índice general

1 Una carta de amor a mí misma	5
Conducir la sesión	6

Una carta de amor a mí misma

- **Objetivos:** Brindar espacio y tiempo a las defensoras para que puedan pensar sobre sí mismas, además de compartir sus preocupaciones y acciones que pueden tomar para aliviar las presiones que enfrentan.
- **Duración:** 20 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
 - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
 - Ninguno
- **Materiales requeridos:**
 - Material de papelería
 - Proyector y computadora
 - Opcional: si prefieres no usar un proyector, puedes escribir las frases en un papel grande o pizarrón.
- **Recomendaciones:** El auto-cuidado es una parte esencial de la práctica de seguridad digital holística y es importante reforzarla y alentarla de manera consistente. recomendamos distribuir los ejercicios de este módulo a lo largo de toda la capacitación. según el grupo con el que estés trabajando y el tiempo disponible, considera cerrar esta actividad

reflexionando sobre qué es el auto-cuidado y su relevancia. pregúntale a las participantes: ¿cuándo fue la última vez que se preguntaron cómo se sentían? ¿creen que su activismo impacta su salud? ¿cómo están cuidándose a ellas mismas, el recurso más importante en su activismo?

Conducir la sesión

1. Proyecta una diapositiva o muestra un papel grande que tenga escrito lo siguiente:

Querida,

Te he estado observando últimamente y sé que estás teniendo dificultades con

También sé que te preocupa

Sólo quería que supieras que

Recuerda que eres muy buena en/haciendo

Creo que podrías

E intenta hacer las siguientes semanas.

Con amor,

tú misma

2. Entrega un papel a cada participante y pídeles rellenar los espacios en blanco.
3. No tendrán que compartir la carta con las demás. Se trata de una actividad muy personal.