CASA LA SERENA

Cuidado y sanación para defensoras de derechos humanos

Casa LA SERENA

Es nuestra propuesta política de
descanso, cuidado, recuperación y sanación colectiva,
para defensoras, activistas en Mesoamérica y otras aliadas feministas del Sur Global.

Es un espacio que nos permite
revisar y transformar los impactos que atraviesan nuestras vidas,
las organizaciones y movimientos por ejercer esta labor en contextos de tanta violencia sistémica y patriarcal.

Es una respuesta feminista para reclamar y accionar nuestro

derecho al bienestar y el gozo,

para sembrar resiliencia y rebeldía constructiva y para sostenernos desde la recuperación de los poderes personales y de reapropiación de nuestro inmenso poder colectivo.

Casa La Serena, abrió sus puertas en 2016 y es el resultado de un esfuerzo colectivo transformador, labrado durante años, por **Consorcio Oaxaca,** en el marco de su alianza con **IM-Defensoras.**

Desde 2010, hemos impulsado, acciones, intercambios, reflexiones, estrategias y desarrollado experiencias que contribuyen a la protección y el cuidado de nuestros activismos.

CONOCE NUESTRA TRAYECTORIA

lee la línea del tiempo
de casa la serena

La protección integral FemiNistA

Desde una postura feminista y una noción amplia del riesgo, específicamente atravesado por la vivencia de ser mujeres defensoras de derechos humanos, nos dimos cuenta de lo importante que es **poner el cuidado de la vida en el centro de nuestra labor.**

LO QUE NOS GUíA

Los contextos violentos que enfrentamos y en los que vivimos, demandan un compromiso extenuante. Es palpable el **cansancio y desgaste en todas nosotras.** Las experiencias que desarrollamos en nuestro activismo, nos han traído muchas heridas y queremos politizarlas porque son nuestros cuerpos, nuestras vidas, nuestras familias y movimientos las que están en constante contingencia.

Una visión *holística*, nos ayudó a consolidar una propuesta de protección a defensoras integral -acompañamiento en protección, cuidado, registro, denuncia y articulación- y feminista -politizando lo personal, familiar y colectivo-.

Nuestro Activismo NO es un sacrificio

Ni el BiENestar un privilegio

Las condiciones en las que las defensoras enfrentamos esta labor en Mesoamérica son preocupantes.

Un 72% de las defensoras somos voluntarias y realizamos dobles y hasta triples jornadas para poder mantener esta labor, un 60% reconoce que sus condiciones son precarias, un 80% de nosotras sentimos estrés de manera cotidiana. además un 40% reconoce lidiar con enfermedades permanentes, ocasionadas por estas condiciones.

Nuestro compromiso social, nos absorbe y nos aleja de una escucha consciente de nuestras propias necesidades. Atender estas realidades y promover el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación es nuestra forma de generar realidades constructivas en contextos tan violentos.

Es desde aquí que queremos contribuir a la prevención y atención temprana de estos impactos en nuestras vidas, familias y colectividades.

Abriendo y acercando estos espacios compañeras en la región y aliadas, estamos aportando a la sostenibilidad de nuestros movimientos.

Las redes

salvan

Coherencia entre nuestros ideales y la Práctica ColectivA

Nuestros activismos no son idílicos,
los atraviesa la cultura patriarcal y misógina que se manifiestan en nuestros cuerpos, mentes, emociones y energías. Ello nos expone aún más a la violencia sistémica y expande sus impactos en nuestra vida personal, colectiva y familiar.

Reconocemos que nuestras comunidades, movimientos y organizaciones necesitan, de espacios de convivencia, que nos permitan revisarnos, transformar nuestras practicas y sostenernos, ante condiciones tan desafiantes.

Casa la Serena es nuestro espaclo para el diálogo CONsentido, la escucha atenta, el intercambio recíproco y la TRANSformación Colectiva.

Resistimos cuidándonos, encontrándonos y reflexionando juntas sobre nuestras prácticas.

Casa La Serena, es nuestra propuesta para

transformar y recuperar una visión profunda, ancestral y comunitaria del cuidado.

Y lo estamos haciendo desde la construcción colectiva, de reapropiación de nuestros cuerpos, los vínculos con la naturaleza y con nosotras mismas; promovemos la recuperación de los saberes ancestrales de nuestros territorios mesoamericanos.

La tierra y las mujeres participamos de las mismas lógicas, poner nuestro cuerpo-territorio en el eje de las acciones, potencia nuestras fuerzas y nos vincula desde un mismo latir.

Con ello, buscamos contribuir a generar culturas organizativas que prevengan, atiendan y transformen las dinámicas que nos exponen y vulneran.

Apostamos por la reflexión colectiva,

la Apropiación deL cuerpO,

la revalorización y recuperación de los

Saberes Ancestrales

Nuestro
Enfoque de SANACIÓN

DIMENSIONES

Física -para conectar y cuidar tu cuerpo-
Emocional -para sentir y manejar tus emociones-
Energética -para entender y poder expresarte-
Mental -para reflexionar desde lo cognitivo-
Espiritual -para construir conexiones y vínculos armónicos-

Conoce nuestra guia de acompañamiento

ENFOQUES TERAPEUTICOS

Psicología y tanatología

Terapias alternativas y energéticas de sanación

(Yoga, reiki, qi gong, masaje neuromuscular, reflexología, técnicas de respiración, terapia floral, sanación con geometría sagrada, alineación de chacras, biodanza).

Medicina natural, tradicional y ancestral

(Limpias, Temazcales, lectura de tonales, medicina china, alopatía, nutrición, aromaterapia, nutrición)

Arteterapia y conexión creativa

(orfebrería, pinta de murales, grabado, tejido, recetas, baile)

Convivencia solidaria

PROCESOS QUE FACILITAMOS

Ejercicios y técnicas de auto diagnóstico corporal y toma de conciencia.

Espacios de observación, reflexión colectiva y escucha.

Recuperación de saberes y capacidades propias.

Reconocimiento de límites y priorización de necesidades.

Elaboración de planes de autocuidado y seguimiento.

ESTANCIAS

Duración: entre 3-5-10 días

Modalidad: Individuales/Colectivas/Personales/ Familiares/Organizativas

Participantes:

Grupos de entre 5-10 personas máximo.

RELACIONES Y ACOMPAÑAMIENTOS

Casas hermanas de respiro

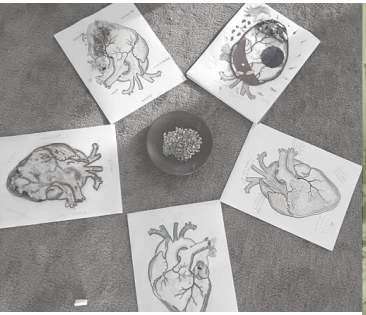
Acompañamientos organizativos

Intercambios con Aliadas.

Contactanos para enterarte de como podemos encontrarnos y acompañarnos:

casalaserena@gmail.com

Actividades en
CASA LA SERENA



Accede a nuestro compendio de Herramientas de Autocuidado y Sanación

Desde este espacio colectivo, abonamos a la práctica sostenida de estrategias de autocuidado, cuidado colectivo y sanación de las violencias que enfrentamos diariamente por nuestra labor de defensoras de derechos humanos.

Casa la Serena

CONSORCIO OAXACA

IM-DEFENSORAS