

Guía para Cuidadoras



Guía para
Cuidadoras

Guía para Cuidadoras



Índice

	Créditos y agradecimientos	06
	Prólogo Departamento de Salud	08
	Prólogo Ni una Menos	10
	Introducción	13
Cap 1	¿Qué es ser cuidadora? Múltiples formas de sostener la vida.	14
Cap 2	¿Es lo mismo maternar que cuidar? Tensiones y diferencias	18
Cap 3	Cansancio, culpa, abandono: El síndrome de la cuidadora quemada	26
Cap 4	Autocuidado: ¿lujo o prevención?	32
Cap 5	El valor de cuidar. El cuidado como trabajo, sostén y derecho.	37
Cap 6	El cuidado y las relaciones sociales: se cuida para y desde la comunidad	41
Cap 7	La planta: nuestra cuidadora aliada	47
Cap 8	Del cuerpo a la trama: el cuidado como pacto político	51
Act.	Cuadernillo de actividades	55
	Anexo	61
	Bibliografía	63



Créditos y agradecimientos

Este trabajo fue posible gracias al apoyo del Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini.
Coordinación: Mamá Cultiva Argentina - **Brenda Maier** - Departamento de Salud del Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini.

Redacción de textos a cargo del equipo de **Mamá Cultiva Argentina: Julieta Molina, Guada Vazquez, Vale Salech, Mary Etchegorry.**

Revisión, corrección y edición a cargo del equipo de Mamá Cultiva Argentina.

Revisión y edición a cargo de equipo de CCC: **Juan Testero y Javier Marin.**

Diseño editorial: **Matías Felitti**

Ilustraciones: **Mariana Wechsler**

AGRADECIMIENTOS

A todas las cuidadoras que pasaron por Mamá Cultiva Argentina

A les voluntaries que sostienen nuestros espacios

Al Centro Cultural de la Cooperación

A nuestras ancestras

A nuestras hijas

A quienes nos cuidaron y nos cuidan todos los días

A la planta



Prólogo

Departamento de Salud

Desde el Departamento de Salud del Centro Cultural de la Cooperación nos abocamos a analizar y discutir los procesos de salud, enfermedad y atención, entendiendo que la salud no sólo es la ausencia de enfermedad, que las patologías no deben ser el foco del sistema sanitario y que la promoción de la salud y la prevención de enfermedades son aspectos centrales. Se ha prestado especial atención a los procesos colectivos y comunitarios en el campo de la salud, porque a partir de su trabajo constante han logrado incidir en la agenda pública, en los medios de comunicación como también en propiciar nuevas formas de entender y llevar a cabo los procesos de salud, enfermedad - atención.

La Guía para Cuidadoras nos resulta un trabajo esencial porque posee un impacto directo en la vida de las personas que cuidan, otorgándoles el reconocimiento que merecen y poniendo en valor su actividad cotidiana. Es una guía que busca la reparación para un conjunto de personas, en su mayoría mujeres, que cuidan a los grupos más vulnerables de nuestra sociedad como son los niños, niñas, personas mayores y personas que presentan discapacidad, que contribuyen con la economía al asumir responsabilidades y que no son en la mayoría de los casos retribuidas por ello. Se trata de una Guía que versa entre el reconocimiento, la empatía y la justicia social.

En la guía ser cuidadora lo definen como algo que te toca y que por elección o no se termina asumiendo. El trabajo permite explorar de qué se trata esta condición, cómo es vivida por quien debe llevarla adelante y qué representa-

ciones existen en torno a esta figura, que en la mayoría de las veces es invisibilizada por la sociedad.

Las tareas de cuidado, históricamente, fueron realizadas por mujeres que llevaban adelante la crianza de sus hijxs, los cuidados del hogar, se ocupaban de las necesidades de los familiares añosos, sosteniendo las tareas de cuidado de acuerdo a la etapa que vivían. En las familias donde uno o una de los miembros presenta una discapacidad que le impide manejarse por sí solo o sola, la situación de cuidados es constante y eterna. ¿Cómo lo vivencian quiénes deben cuidar? ¿Cómo se sostienen quienes deben sostener? ¿Qué pasa cuando alguien expresa que no puede o no quiere cuidar más? ¿Qué pasa cuando alguien quiere algo más de su vida que ser nada más y nada menos que el sostén de cuidados de otra persona? ¿Quién o quiénes están para acompañar? ¿Qué redes informales o institucionales existen de acompañamiento?

En este trabajo, las incansables luchadoras de Mamá Cultiva Argentina, intentan darles lugar a quienes cuidan, a quienes desde hace años atraviesan estas circunstancias donde todo es más importante que una o uno mismo y precisan sentirse escuchadas y acompañadas.

Las abrazamos, les agradecemos a todas y todos por sus cuidados y seguiremos abogando por el reconocimiento para garantizar que las personas más vulnerables reciban el apoyo que necesitan, que las trabajadoras de cuidado sean valoradas y que la justicia social guíe nuestra sociedad.



Brenda Maier

Coordinadora del Departamento de Salud
del Centro Cultural de la Cooperación



Prólogo

Ni Una Menos

→ Una guía práctica para habitar la interdependencia

En las páginas que siguen se van a encontrar con una guía que es un camino, sinuoso y colectivo, y que da cuenta de un trabajo de sistematización de saberes sobre la interdependencia, contra la ficción de que somos individuos autónomos en el sentido liberal de la palabra. Es una guía también en el sentido preciso que propone un modo de acompañamiento al cuerpo que cuida, “con respeto, saber y comunidad”. Para guiarnos en la tarea de cuidar necesitamos aliadas y las compañeras de Mamá Cultiva nos cuentan cómo se han encontrado con una fundamental: la planta (con sus propios procesos, ritmos y cualidades).

Al leer estas páginas se nos invita a ser parte de la intimidad de un proceso político que por supuesto está centrado en la experiencia de Mamá Cultiva pero que lo excede porque abarca la experiencias de muchas cuidadoras que se reconocieron como tales al calor de un movimiento feminista que nos cambió la vida.

El movimiento feminista del que somos parte fue capaz de organizar el primer paro al gobierno neoliberal endeudador de Mauricio Macri; fue capaz de abrazar, no sin conflictos, a las trabajadoras de la economía popular, a las migrantes, a las cuidadoras, a las trabajadoras de hogar como protagonistas y no personajes secundarios de una clase trabajadora cada vez más heterogénea. El movimiento feminista del que somos parte sigue siendo capaz de decir

que “Todo cuidado es político”.

Por eso esta guía tiene la cadencia de un proceso histórico que es la suma de procesos subjetivos, de luchas personales y colectivas, que se volvieron una reinvidincación de masas: reconocer y valorar el trabajo de cuidar, de acompañar, de sostener vidas y de producir una riqueza invisible para los números de la economía mainstream.

Como resaltan las autoras, no se puede hablar livianamente de cuidado, como cuando se lo usa de manera oportunista para hacer marketing político, porque es la mayor responsabilidad que puede tener una persona sobre otra, “donde el margen de error es mínimo”. Al constatar esa infinita importancia del trabajo de cuidado, esta guía nos invita a politizarlo y a alejarlo de la romantización, mecanismo predilecto para quitarle su valor.

El proceso de reconocer la importancia del trabajo de cuidado viene junto a la necesidad de ponerle límites para permitir el autocuidado de quienes cuidan y empieza por organizarse con otras, por poner en pausa la mecanización y la repetición de las tareas que a veces llevan a olvidarse de una misma. Es imposible no ver las resonancias de esta propuesta con el paro feminista que llamó una y otra vez a sustraerse de los mandatos que cumplimos por ser mujeres, empezando por los gestos mecanizados de la vida cotidiana y la devaluación permanente de nuestras tareas invisibilizadas e hiper explotadas. Poner un límite, parar para hacernos tiempo para nosotras, parar para pensar cómo

seguir, parar para reparar nuestro cansancio y cobijarnos en el cuerpo colectivo.

Según aprendemos con esta guía, interrumpir y poner límites, es recuperar el deseo y el autocuidado, a través del despliegue de una sensibilidad-brújula para escuchar nuestro propio cuerpo. Este proceso de autoconocimiento se hace con otras y luchando en las calles e, incluso, usando estratégicamente el estado para demandar la socialización del trabajo de cuidado, la provisión de más y mejores servicios públicos.

Sin embargo, esto no se agota ahí. Esta guía práctica nos propone una clave, un modo de hacer política en tiempos de crueldad y ajuste, que va mucho más allá de luchar por reconocimiento y por una política pública. Nos propone la politización de los cuidados como un modo de construir una alternativa basada en cuidar vínculos, redes y territorios, y también cuidar nuestro propio cuerpo-sostén. Nos propone “que valga más la capacidad de sostener que la de producir; más el abrazo que el éxito”.

Volver al cuidado de las tramas, dicen las compañeras de Mamá Cultiva, es un pacto social para no olvidar que nos mueve el deseo, que de ese deseo --que es capaz de hacerle espacio a la vulnerabilidad-- se nutren nuestras capacidades de hacer y sostener a otrxs y a nosotras mismas en una trama inconmensurable, que es la trama de la vida.



Luci Cavallero

Doctora en Ciencias Sociales por la Universidad de Buenos Aires, militante del movimiento Ni Una Menos y referente de la agrupación política Movida Ciudad.





Introducción

Esta guía nace del encuentro entre saberes: los que nos dio la academia, los que se aprenden en la calle, los que cultivamos en nuestras casas, y los que se transmiten entre compañeras en una ronda, en una sala de espera, en una plaza, en un espacio de Mamá Cultiva Argentina.

El cuidado es una tarea vital para la sostenibilidad de la vida. Sin embargo, quienes cuidamos —mayoritariamente madres, abuelas, hermanas, esposas, tías, amigas— lo hacemos en la invisibilidad, **sin reconocimiento económico, político ni institucional.**

En Mamá Cultiva Argentina las vemos todos los días: madres que abandonan sus trabajos, que viven de changas para sostener tratamientos carísimos no cubiertos, que pasan noches enteras en hospitales o preparan derivados de cannabis en sus casas para aliviar dolores. Mu-

jerer mayores que también se enferman, pero no paran. Que no duermen. Que están rotas y que sin embargo, siguen.

Sabemos que cuidar en estas condiciones puede llevar al desgaste, al aislamiento y al olvido de una misma. Por eso **esta guía es una herramienta construida colectivamente** para reconocer y valorar el trabajo de cuidar, **para visibilizar derechos y para proponer caminos de autocuidado y acompañamiento mutuo.**

Esta guía está pensada como una herramienta política y amorosa, busca ser útil y aplicable. Es una conversación que no arrancó con nosotras y que nos trasciende. Que está escrita desde la experiencia, pero pensada en voz alta, en grupo y cuyo objetivo es proponer herramientas que posibiliten transformar. **Es, en definitiva, una invitación a participar de nuestra charla.**

1

¿Qué es ser cuidadora?

Múltiples formas de sostener la vida

Existen múltiples definiciones formales sobre el rol de la persona cuidadora.

Según el Ministerio de Salud, Dirección de Juventudes y de la Persona Adulta Mayor: se considera cuidadora a la persona que realiza actividades, tareas, servicios apoyando a personas de su entorno que son dependientes. Existe una relación afectiva entre ellas y esta tarea se realiza en forma gratuita y voluntaria, y sin formación específica para realizar esta prestación. (Información para cuidadores y cuidadoras | Argentina.gov.ar)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999 define al cuidador primario como "la persona del entorno de un paciente que asume voluntariamente el papel de responsable del mismo, en un amplio sentido; este individuo está dispuesto a tomar decisiones por el paciente y a cubrir necesidades básicas del mismo, ya sea de manera directa o indirecta".

Pero quienes lo vivimos en carne propia sabemos que la realidad es mucho más compleja.

Para nosotras **ser cuidadora** es el trabajo que sostiene la vida de otra persona, que no puede valerse por sí misma. El cuidado **es la mayor responsabilidad que puede tener** una persona sobre otra, y donde el margen de error es mínimo. **Se trata de garantizar la vida.**

Para muchas, no fue una elección. Fue una obligación moral o familiar, una urgencia, o una reacción ante una crisis. En general, es un rol que se asume sin apoyos, sin pausas, sin tiempo para procesar lo que se está viviendo. Frente a la necesidad de una persona que requiere cuidados de manera permanente, las 24 horas del día, **debería ser evidente que esos cuidados no pueden recaer sobre una única persona.**

Sin embargo, en la urgencia,

cuando recibimos el diagnóstico o noticia, muchas veces quién está más cerca se convierte de forma inmediata en quien resuelve, gestiona, acompaña y contiene. La reacción del familiar más cercano es ponerse operativo, volverse máquina. Sostener a cómo dé lugar.

Ese sostén, que en principio parece un acto amoroso y necesario, a lo largo del tiempo, va erosionando la vida y el cuerpo que cuida. No somos conscientes de la carga emocional, mental y física que conlleva y ante los primeros indicios de agotamiento, miramos a nuestro alrededor y nos encontramos en soledad. El mundo siguió girando, el resto de la familia continúa con su vida y la nuestra quedó estancada en aquel momento de urgencia.

➔ Algunos datos:

Según una encuesta de Relevamiento a familiares de cuidadores realizada por el Colectivo Argentino de salud mental, sobre una población de 332 personas residentes en distintas partes de nuestro país (Argentina), **el 90% de los cuidados lo llevan adelante mujeres, y el 65,75% de ellas dicen cuidar más de 12 horas diarias. ¿Alguien se pregunta, cómo hacen?.**



La irrupción de una condición discapacitante en un familiar cercano, es un golpe emocional que puede ser traumático y no hay tiempo de procesar. Gana la urgencia. En lugar de redes de sostén, recibimos frases como:

"Ay! yo no podría hacer eso",

"Dios le da sus peores batallas a sus mejores guerreras",

"Mamá luchona",

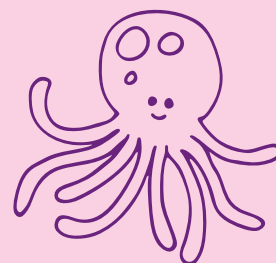
"Vos sí que sos una leona",

Etc.

Pero detrás de todo ese reconocimiento, hay una romantización del trabajo invisible que llevamos en soledad (aún siendo parte de un grupo familiar) y de un momento a otro, esos halagos, se vuelven una cruz. Pero ser cuidadoras aunque nos determina, no nos define en totalidad. No somos sólo eso. También somos deseo, pensamiento, historia y futuro. Somos mucho más que ese rol que nos asignaron. Y necesitamos poder contarlo.

El cuidado sin límites borra los deseos.





Felipe nació en julio del 2016 luego de un embarazo saludable sin ningún signo de alarma y con un parto a término. Nada anticipaba lo que luego se desataría.

A las horas de nacer su vida corría peligro. De un momento a otro una serie de hipoglucemias, seguidas de convulsiones se hicieron presentes ante la mirada perpleja de las profesionales que no lograban entender lo que le pasaba. Estuvo 25 días internado en Neonatología del hospital de Comodoro Rivadavia. El desconcierto y la angustia aumentaban, su estado de salud delicado y su cuerpo intervenido. Nuestro cotidiano empezaba a desmoronarse.

Ante la complejidad de su estado de salud,

es derivado junto a su mamá en avión sanitario al Hospital Garrahan en Buenos Aires. Arrancada ella de raíz de su cotidiano, de sus haceres, incluso de su hogar. se encontró viviendo, de un momento a otro, permanentemente dentro de una institución con visitas y acompañamientos restringidos. Yo, intentando sostener la casa, el trabajo y a mi hijita de 3 años, yendo y viniendo. Estudios de alta complejidad que se demoran semanas, un diagnóstico que llega, 3 cirugías, neo, terapia intensiva, sala y casi 9 meses después, logramos volver a casa los tres. Desde entonces estuvimos a disposición de sus necesidades permanentemente. dejando atrás tiempos personales, de pareja, trabajo remunerado, descanso, recreación, cuidados personales, entre otros.

A stylized illustration in shades of orange and brown. It depicts a woman with short, curly hair, wearing a jacket, holding a baby. The baby is crying with its mouth wide open. The woman has a pained or distressed expression. A large white number '2' is superimposed on the woman's chest.

2

¿Es lo mismo maternar que cuidar?

Tensiones y diferencias

Durante mucho tiempo nos hicieron creer que cuidar era una tarea “natural” de las madres. Que si no cuidamos con entrega absoluta es porque no amamos lo suficiente. Esa idea es en realidad injusta y peligrosa. El cuidado no es exclusivo de la maternidad, ni está necesariamente ligado al amor. **Se puede cuidar sin matenar y también se puede matenar sin asumir todas las tareas de cuidado.** Veamos algunas diferencias clave:



Cuidar	Matenar
Es una acción amplia que implica atender las necesidades de otra persona (higiene, alimentación, contención, gestión de recursos, facilitar un ambiente sano, etc)	Es una forma de cuidar con afecto profundo, vínculo emocional y creando un entorno de confianza mutua e intimidad compartida
Puede ser realizada por cualquier persona independientemente de su identidad de género y vínculo familiar	No se limita a madres biológicas: se puede matenar como tía, abuela, docente, compañera, activista, etc
Tiene un carácter funcional o técnico, aunque puede incluir afecto	Implica sostener emocionalmente, acompañar procesos, contener en el dolor, crear un refugio, y brindar herramientas para su autonomía
Es un acto socialmente necesario, pero muchas veces invisibilizado	Históricamente ha sido exigido a los cuerpos feminizados como mandato de género



→ ¿Por qué es importante hacer esta distinción?

Nombrar la diferencia nos permite **correr el velo del mandato y reconocer el trabajo real** detrás del acto de sostener a otra persona. También abre la posibilidad de que otros (varones, Instituciones, Estado) se hagan responsables del cuidado sin pensar que es una tarea "natural" o "femenina".

Engañadas por la falsa idea de que la maternidad implica un sacrificio y abnegación absoluta, podemos quedar atrapadas en un "hacer sin límites". Lo urgente se vuelve rutina y la rutina se vuelve mecánica. Día tras día, las tareas se repiten sin pausa y de manera inconsciente. Esta repetición compulsiva de tareas, no tiene nada que ver con matenar, y puede generar desconexión del propio cuerpo, del deseo, del descanso. Se desdibujan los bordes de lo propio. No hay entradas ni salidas de la labor.

y preguntarnos **¿hasta dónde me es posible? ¿cuándo? ¿cuánto? ¿de qué tareas puedo ocuparme y de cuáles no?**

La invitación es a comenzar a **trazar los límites necesarios** que hacen posible que cuidemos del otro y de una misma.

El malestar que acarrea el exceso, se traduce en un desgaste del vínculo entre quien cuida y quien es cuidado. Por eso es importante poner límite a las tareas para descargar el cansancio crónico, **limpiar el vínculo de frustraciones o enojos para habitarlo de otra manera.**

No hay nada de romántico en el sacrificio, más bien hay una sensación de omnipotencia en eso de no querer/poder soltar el control remoto. Como si soltar fuera traicionar.

Solemos tener asociada la idea de que poner límites es "abandonar" el cuidado. Aparece la culpa, como si tener la humildad de aceptar que lo que vivimos es sumamente complejo, fuera algo malo. La culpa es una sensación de haber cometido un error, o de estar haciendo algo inmoral, y no hay nada inmoral en **no poder.**



→ Recuperar el Deseo, poner límites

Volver a humanizar a las personas que cuidan, hacer lugar al descanso, al deseo, a la afectividad, implica necesariamente un proceso íntimo,

→ El poder de la vulnerabilidad



Crecimos en una cultura que aplaude la fuerza, el aguante, el sacrificio, el "poder con todo" y que mira con desconfianza a quienes muestran sensibilidad o cansancio. Como si ser fuerte fuera no sentir. Pero **¿y si la verdadera fortaleza estuviera en permitirnos ser humanas?**

La cultura que valora la frialdad puede llevar a una búsqueda constante de logros y a evitar nuestra propia vulnerabilidad, mientras que una cultura que reconoce la sensibilidad puede fomentar la empatía y transformar esa supuesta "debilidad" en una fuente de información. La vulnerabilidad no es debilidad. Es animarse a

sentir, a mostrar lo que duele, lo que incomoda, lo que no sale perfecto. Es, también, una forma de habitar el cuerpo desde la verdad, desde lo que pasa adentro, sin tener que endurecernos para sobrevivir.

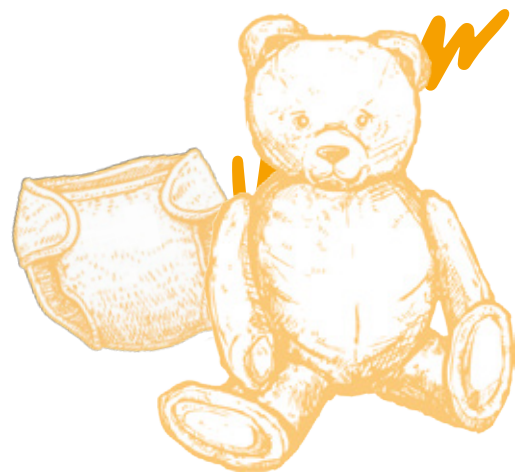
La investigadora Brené Brown lo dice así: ser vulnerable es salir de la zona de confort, exponerse al error, al juicio, al dolor... pero desde un lugar de coraje. Porque **hace falta mucha más fuerza para mostrarse sensible que para esconderlo todo.**

Nosotras, que cuidamos —aunque todavía no todas lo nombremos así—, vivimos muchas veces en esa cuerda floja: tratando de que todo funcione, de que no se caiga nadie, de sostener a los demás incluso cuando nosotras mismas estamos cayendo. Y ahí es donde la sensibilidad se vuelve brújula: nos muestra qué necesitamos, dónde poner un límite, qué cosas ya no podemos seguir sosteniendo solas.

Dejar de escaparle a nuestra vulnerabilidad puede abrir una puerta nueva: la de recono-

cernos entre nosotras, la de acompañarnos sin máscaras, la de poner en palabras eso que tantas veces silenciamos por miedo a “molestar” o a “ser débiles”.

La vulnerabilidad es humana. Y cuando la abrazamos, empezamos a tomar decisiones más alineadas con nuestros propios valores, no con lo que la sociedad espera de nosotras. **Y eso, compañera, ya es un acto de cuidado, hacia otras y hacia vos misma.**

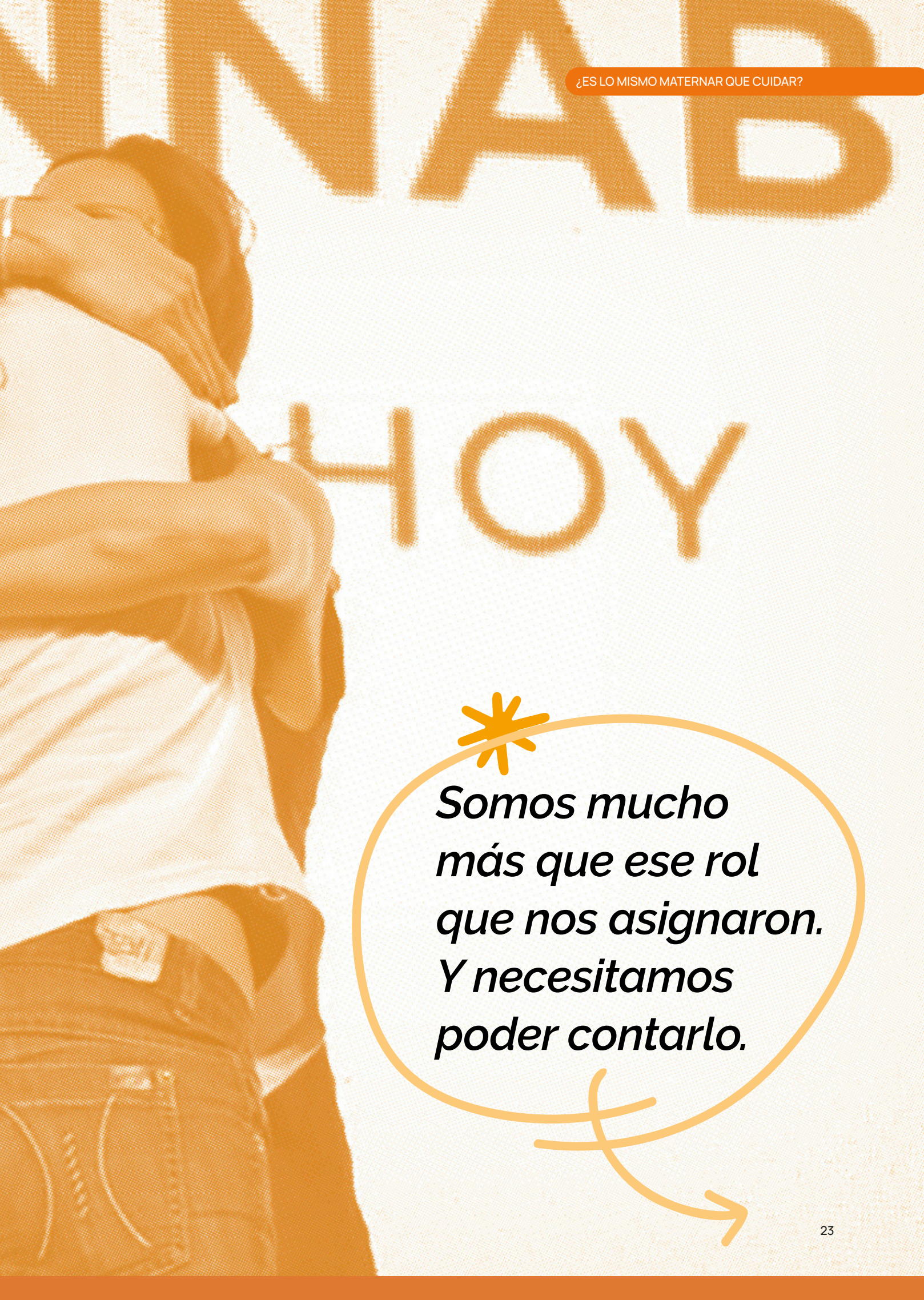


→ De la moral a la ética del cuidado.

La transición de una moral basada en la culpa a una ética del cuidado implica cambiar la perspectiva: **dejar atrás una ética culposa**, donde todo recae sobre mí y mi deber de sostenerlo, construida sobre principios y mandatos que no nos representan; **para abrazar una ética que reconoce los límites, prioriza la vulnerabilidad y entiende la interdependencia** como punto de partida.

Se trata, de volver a dar vida a ese cuerpo que, ante la urgencia y la exigencia de cuidados, se automatizó, se volvió operativo. Cuando el cuerpo se automatiza, cuando el cansancio se vuelve crónico, también el vínculo se resiente. Reconocerlo no es detenerse en el malestar, sino dar el primer paso para sanar. Para hacer un duelo. Para reconstruirnos.






*Somos mucho
más que ese rol
que nos asignaron.
Y necesitamos
poder contarlo.*

Derechos de las personas con discapacidad que necesitan cuidados



- ✓ Derecho a vivir bien y con ayuda si la necesitan.
- ✓ Derecho a ser tratadas con respeto, sin burlas ni maltrato.
- ✓ Derecho a ir al médico y recibir atención de salud.
- ✓ Derecho a estudiar en escuelas comunes, con apoyo si lo necesitan.
- ✓ Derecho a trabajar y ganar su propio dinero.
- ✓ Derecho a tener una casa cómoda y segura.
- ✓ Derecho a viajar y moverse por la ciudad sin barreras.
- ✓ Derecho a participar en actividades culturales, sociales y políticas.
- ✓ Derecho a recibir buenos cuidados, sin violencia ni abandono.
- ✓ Derecho a tener personas que las acompañen en lo que no pueden hacer solas.
- ✓ Derecho a que la justicia las escuche y entienda.
- ✓ Derecho a cobrar pensiones u otras ayudas del Estado.
- ✓ Derecho a decidir sobre su cuerpo y su vida.
- ✓ Derecho a recibir información en formatos fáciles de entender.
- ✓ Derecho a tener pareja, amigos y afecto.

Derechos de las personas que cuidan



- ✓ Derecho a elegir cuidar.
- ✓ Derecho a tener obra social y jubilación.
- ✓ Derecho a tomarse días para cuidar sin perder su trabajo.
- ✓ Derecho a cuidar su propia salud física y emocional.
- ✓ Derecho a descansar y tener tiempo para sí mismas.
- ✓ Derecho a cobrar por su trabajo de cuidado.
- ✓ Derecho a participar en decisiones sobre los cuidados.
- ✓ Derecho a no hacerse cargo solas de todo: el Estado debe ayudar.
- ✓ Derecho a saber qué ayudas existen y cómo acceder a ellas.
- ✓ Derecho a ser cuidadas cuando ellas lo necesiten.
- ✓ Derecho a estudiar, trabajar y participar en la sociedad.





Las personas que necesitan cuidados tienen derecho a ser cuidadas por personas física y mentalmente sanas



3

El síndrome de la cuidadora quemada:

Cansancio, culpa, abandono



El síndrome de la cuidadora quemada es un estado de **agotamiento físico, emocional y mental** que experimentan personas que dedican gran parte de su tiempo y energía a cuidar a alguien que no puede valerse por sí mismo, a menudo de forma prolongada. En este proceso, quienes cuidan suelen relegar el propio bienestar, hasta llegar al punto de desbordamiento, lo que representa un riesgo para su salud y para la calidad del vínculo de quien es cuidado.

Es común que en este contexto se experimenten emociones intensas como impotencia, rabia, culpa y sensación de abandono. La intensidad de la tarea, sumada a la falta de apoyo de otros familiares o redes comunitarias e instituciones, **puede llevar a la claudicación, al arrasamiento de la individualidad.**



Síntomas Físicos

- ✓ Cansancio crónico
- ✓ Dolores musculares (espalda, cuello)
- ✓ Trastornos del sueño (insomnio)
- ✓ Cefaleas o migrañas

Síntomas Psíquicos/Emocionales

- ✓ Irritabilidad o ansiedad
- ✓ Sentimiento de culpa o impotencia
- ✓ Apatía o desinterés por el cuidado
- ✓ Tristeza persistente o depresión



- ✓ Problemas digestivos
- ✓ Cambios en el apetito (exceso o falta)
- ✓ Mareos o vértigos
- ✓ Sistema inmunológico debilitado

- ✓ Pérdida de motivación y autoestima
- ✓ Aislamiento social
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Negación de las propias necesidades



Arrasamiento de la individualidad

En terapia Gestalt, a esto se le conoce como “confluencia”: se refiere a un mecanismo de defensa en el que una persona pierde los límites entre su propio yo y el entorno, especialmente en sus relaciones interpersonales. Se caracteriza por una falta de contacto con las propias necesidades, sentimientos y pensamientos, y una tendencia a evitar la confrontación o la diferenciación.

→ Asumirse como cuidadora es difícil y doloroso.

Implica saberse presa de una situación que nos obliga a dar un paso al costado del centro de nuestra vida, para ocuparnos de sostener la vida de alguien más. Nos vemos forzadas a apagar todo rasgo de emocionalidad para poder ser operativas y de pronto, nos convertimos en malabaristas de nuestras propias emociones.

En definitiva asumirnos cuidadoras **es asumir un duelo que tal vez no hicimos:**

El duelo de las personas que fuimos antes del diagnóstico.

El duelo de lo que no son las personas que cuidamos.

El duelo del tiempo propio que ya no tenemos.

Duelar es encontrarse con el dolor, asumirlo, procesarlo, reconocerlo implica un trabajo de resignificación. Transitar este dolor no es tarea fácil, pero sí necesaria para poder dimensionar la complejidad y el peso de lo que estamos sosteniendo. No se trata de victimizarse, sino de **nombrar lo que nos pasa para empezar a transformarlo.**

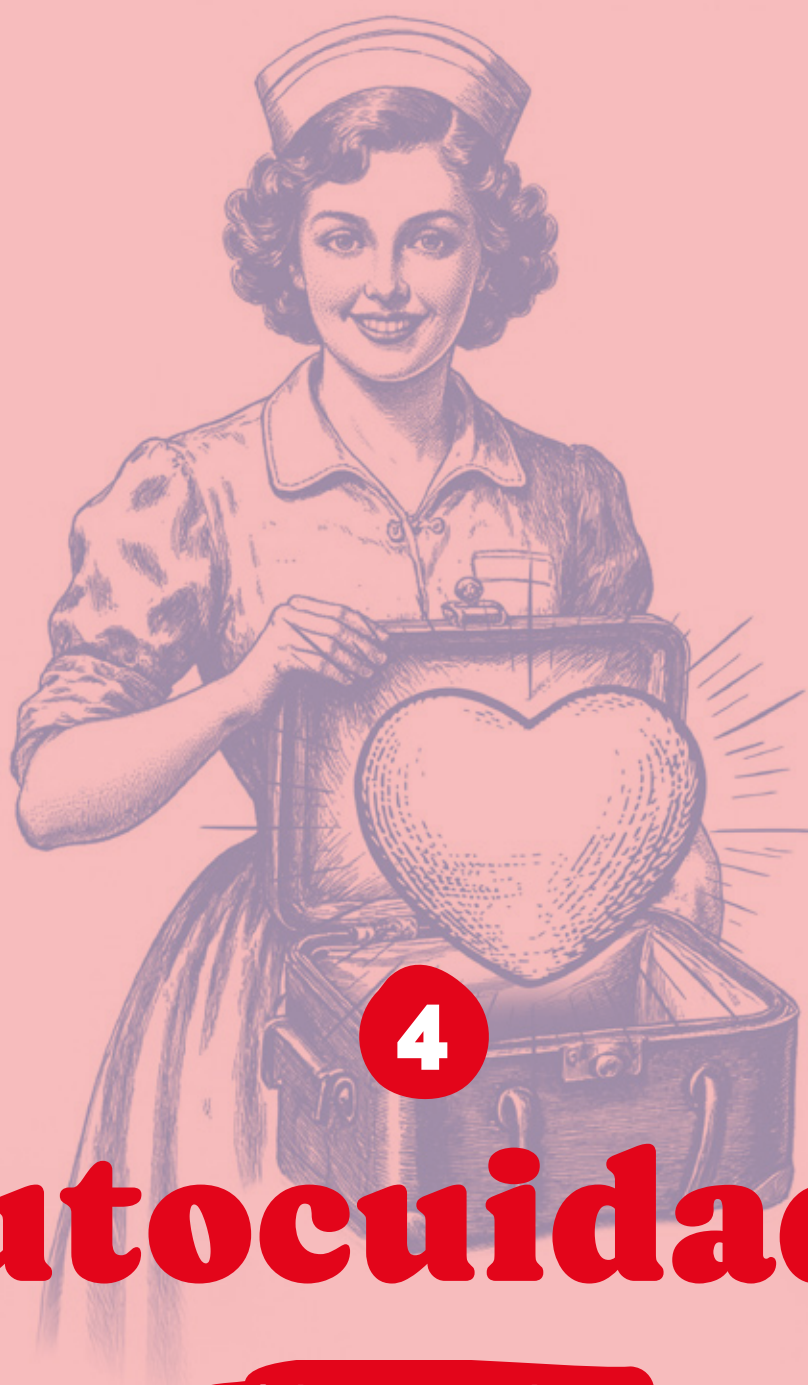
Hay algo en nosotras que cambió para siempre. Pero ojo, seguimos siendo nosotras. Sólo tenemos que reconocernos. Nosotras lo hicimos mirándonos unas a las otras. Encontrándonos.



Te veo amiga



RESPIRÁ



4

Autocuidado:

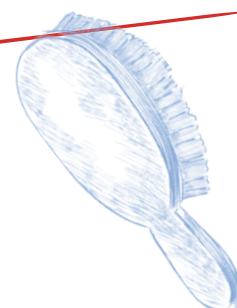
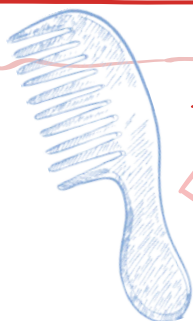
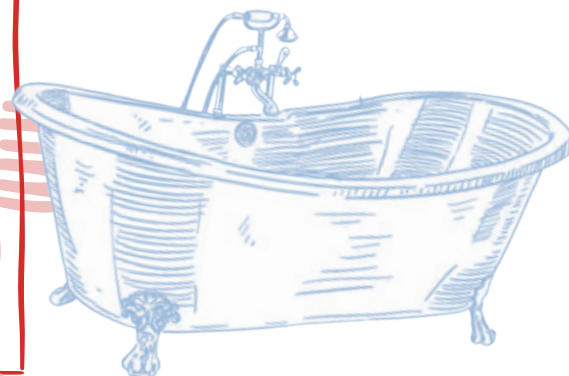
¿lujo o prevención?

Una vez que nos reconocemos cuidadoras, y habiendo transitado el dolor imposibilitante, estamos advertidas.

Pasamos de estar alertas a estar atentas. Ahora sabemos que necesitamos cuidado, porque nuestro bienestar es una condición para cuidar de manera sostenible.

Pasar del agotamiento crónico a un estado de prevención no es inmediato, pero es posible si empezamos por hacernos una pregunta simple y profunda: **¿Qué necesito para no romperme en el proceso de cuidar?**

Los libros dicen que para cuidarnos a nosotras mismas y evitar la claudicación, lo ideal es comer bien, dormir bien, hacer ejercicio. Pero para muchas de nosotras, esto suena a utopía y hasta una trampa porque frustra. En principio, **reconocernos cuidadoras** es un buen primer paso y **¡es un montón!**



Cuidados accesibles

¿Qué cosas sí podemos hacer?



→ Primero la máscara, después el cuidado

La frase “primero la máscara, luego los niños” en un avión se refiere a la instrucción de seguridad que se da en caso de despresurización de la cabina: los adultos deben ponerse su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los niños. En contexto de cuidado, es importante chequear primero tu salud: sacar turnos para los controles anuales.

→ Hablar con otras personas sobre el tema

Nombrar lo que sentimos para dimensionar la problemática que estamos viviendo. Es importante recordar que nuestras emociones son válidas y comprensibles. Podemos empatizar con nosotras mismas y así soltar un poco la autoexigencia.



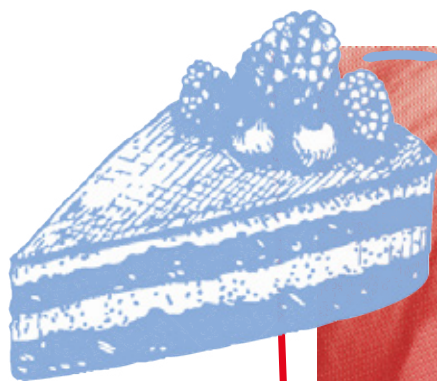
→ Aprender a pedir ayuda:

Pedir ayuda no es rendirse ni fracasar. Es un gesto profundamente humano, vincular y político. En una sociedad que nos exige ser auto-

suficientes, pedir ayuda es resistir la lógica del individualismo y reafirmar que vivir es una tarea colectiva.

Desde una perspectiva antropológica, todas las culturas han creado redes de sostén, reciprocidad y apoyo mutuo. **Nadie cuida en soledad.** Las maternidades, los cuidados prolongados, las situaciones de enfermedad o discapacidad han sido históricamente sostenidas por tramas comunitarias: abuelas, vecinas, compañeras, comadres, redes informales y afectivas. Esa sabiduría ancestral hoy se reactualiza cuando una cuidadora se permite decir: “No puedo sola.”





* La antropóloga Margaret Mead decía que el primer signo de civilización no fue una herramienta ni una construcción, sino un hueso: un fémur fracturado... y luego curado.

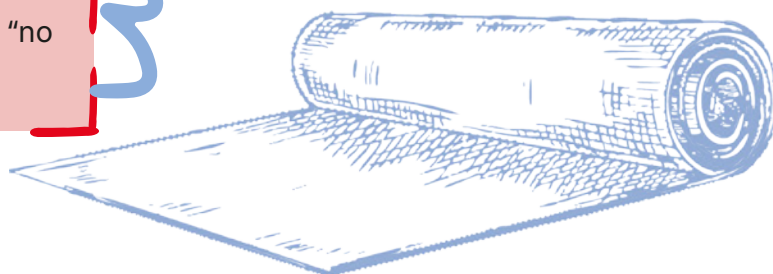
En el mundo primitivo, una fractura así era una sentencia de muerte: sin poder huir, cazar ni alimentarse, el individuo moriría. Pero ese hueso humano había sanado. Eso significaba que alguien lo había cuidado.

Pero no sólo una persona: en una sociedad nómada, cuidar a alguien imposibilitado para caminar implicaba que todo el grupo se organizara. Que alguien buscara alimento para dos. Que alguien hiciera fuego. Que se ralentizara la marcha. Que se quedaran un tiempo en el mismo lugar. Ese hueso curado es una huella del apoyo mutuo. De la decisión de no abandonar. De que la vida de una sola persona valía el esfuerzo de muchas.

Cuidar fue, desde el origen, un gesto colectivo.

Una forma profunda de humanidad.

Y cada vez que una de nosotras dice "no puedo sola", esa historia se reactiva.



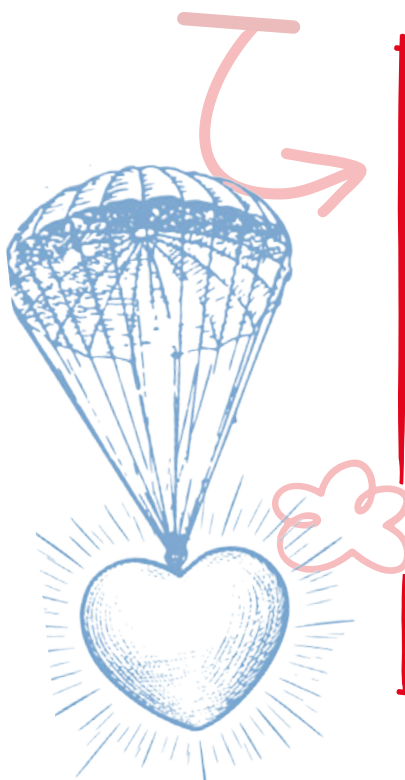
* Desde una mirada feminista y política, **pedir ayuda implica romper con el mandato** patriarcal de ser mujeres-madre-to-do-terreno. Como ya vimos, **reconocerse vulnerable** también es ejercer soberanía. Nombrar el agotamiento, la angustia o la soledad es abrir la posibilidad de una respuesta colectiva, es tender puentes y construir comunidad. Desde la experiencia de Mamá Cultiva, pedir ayuda es también un acto de confianza. Confiar en que del otro lado hay una compañera que entiende, que no juzga, que quizás ya pasó por ahí. **Significa salir del aislamiento, compartir la carga, y muchas veces, salvarse.**



"Hola amiga, ya dejé a Pepi en la terapia y tengo dos horas para hacer lo que quiera: vos sabés que quiero?"

→ Delegar

Aprender a delegar permite optimizar recursos, distribuirlos y por lo tanto alivia la carga de trabajo, mejora el rendimiento del núcleo de cuidado, lo que se traduce en una mejor salud tanto para quienes cuidan, como para quien recibe esos cuidados.



* ¿Cómo pedir ayuda?

Listá tus tareas como cuidadora:

- ☒ Gestiones administrativas
- ☒ Gestión de turnos y recetas
- ☒ Tareas domésticas
- ☒ Mandados
- ☒ Ir a la farmacia
- ☒ Compra de pañales

Ahora pensemos: ¿cuáles de estas tareas son delegables? Pensá de nuevo.



→ Buscar herramientas ciudadanas:

Existen leyes que nos protegen, nos amparan y nos permiten reorganizar los cuidados. Sería pertinente asesorarte legalmente acerca de cuáles son los apoyos a los que podés acceder según la problemática de la persona que cuidas: cobertura para asistencia domiciliaria o de cuidado, acompañantes terapéuticos, licencias laborales, insumos, cobertura de medicación, traslados. **Cuidar también es hacer valer nuestros derechos y de la persona que cuidamos.**

→ Generar espacios terapéuticos:

Atender nuestra salud mental no es opcional. Buscar una terapia es buscar un entorno seguro, tanto físico como emocional, donde poder expresar y problematizar lo que venimos transitando. Desarrollar herramientas de afrontamiento y promover nuestro bienestar. Estos espacios son absolutamente necesarios para el crecimiento personal y el cuidado de la salud integral.

Acordate de Respirar

→ Ocio Obligatorio

El concepto de "ocio obligatorio" puede parecer contradictorio, ya que el ocio se caracteriza por ser una actividad voluntaria y recreativa, no una obligación. Sin embargo, en nuestro contexto los recreos son importantes para nuestra salud mental. Reservar momentos para el descanso, la risa o la distracción no es un lujo. Es supervivencia afectiva.





El valor de cuidar.

El cuidado como trabajo,
sostén y derecho

Vivimos en una sociedad que prioriza la producción, la eficiencia y el logro individual por encima de las necesidades de cuidado y la interdependencia. Se glorifica la autonomía y la independencia, mientras **se minimiza la importancia de necesitar y brindar cuidados**. Como si cuidar no fuera un trabajo, o como si fuera una distracción del “verdadero” trabajo. Incluso hemos tenido que escuchar frases como: “no hacen nada / están en la casa todo el día”.

bito privado, está feminizado y se hace de forma gratuita o por obligación afectiva.

Sin embargo, como vimos, **los cuidados no son un acto natural ni una responsabilidad individual**. Es un trabajo que no se ve, pero que sin él, nada funciona. Aunque no se paga, tiene valor económico real: en Argentina, el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado **representaría más del 15% del PBI** si se midiera. Es más que lo que aportan industrias enteras.

Pero nosotras **sabemos que cuidar es sostener la vida**.

Sin cuidados, ninguna sociedad funciona. El cuidado es un trabajo que aporta beneficios a toda la sociedad.

Como plantea Lucia Cirmi Orbón: “Las personas bien cuidadas, suman a la sociedad e incluso provocan menos gastos a largo plazo en recursos que se destinan a paliar los cuidados no otorgados. (...) En ese sentido, se podría decir que el cuidado es un bien público”. Este trabajo, aunque no sea remunerado, garantiza el funcionamiento de la economía, de la actividad productiva. Desde la esfera doméstica: lo que

hacemos en casa sin que alguien lo pague es la **base secreta que sostiene todo el edificio de la economía**.

Según la autora, vivimos en una economía estructurada sobre la base de un trabajo que no se reconoce como tal porque ocurre en el ám-

➔ Según la Opinión Consultiva de la Corte Interamericana de DDHH acerca de “El contenido y el alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos”, el trabajo de cuidado —remunerado o no— aporta entre 15% y 27% del PBI en varios países, pero suele ser invisible.

CUANDO HABLAN DE
LA ESENCIA NATURAL
DEL CUIDADO



Desde la economía feminista, el cuidado no es una tarea menor: es un **trabajo esencial** que permite que otros trabajen, estudien, produzcan, consuman y vivan. Pero no está repartido de forma justa: recae, sobre todo, en las mujeres pobres, las abuelas, las cuidadoras familiares y otras identidades feminizadas.



→ ¿Cómo le ponemos valor a los cuidados?

Si sumamos el tiempo que dedicamos por día (en horas) y lo multiplicamos por un valor simbólico, podríamos calcular un sueldo. Ejemplo:

12 horas

de cuidado diario

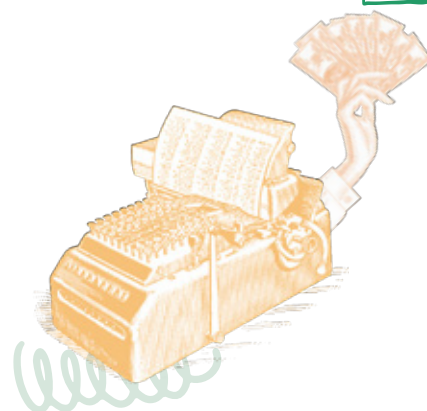
x U\$S 15/hora profesional
= U\$S 180/día

U\$S 180 × 30 días =

U\$S 5.400

por mes.

Esto es lo que el Estado patriarcal se ahorra porque nos convencieron de que cuidar es amor.





Iceberg del Cuidado

→ Lo visible:

- * Público (escuelas, hospitales)
- * Productivo

* Mercado

* Político

* Estado

→ Lo invisible:

* Privado

* Cuidado

* Reproductivo

* Doméstico

* Hogar

* Naturaleza





6

El cuidado y las relaciones sociales:

se cuida para y desde la comunidad

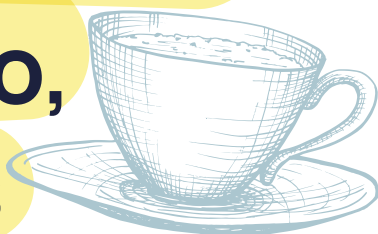
→ Socializar los Cuidados

Como cuidadoras, a veces, pensar en el futuro nos resulta angustiante y doloroso porque nos enfrentamos a una de las preguntas más duras: ¿Quién va a cuidar de esta persona si a mi me pasa algo? ¿Quién se hará cargo cuando yo no esté? ¿Qué pasará cuando no pueda levantarlo, contenerlo, sostenerlo o asistirlo como hasta ahora? ¿Es justo que algún pariente cercano, como una hermana, tenga que asumir el rol que dejaremos?

Un simple tirón en la espalda nos anuncia el límite de las posibilidades del cuerpo. Entonces habitar, no sólo el futuro, si no también el presente sin apoyos resulta enloquecedor. Esas preocupaciones respecto del futuro, se nos hacen mucho más cercanas al presente, haciendo mucho más evidente el límite de nuestros cuidados.



 ¿Sabrán nuestras amigas, nuestras vecinas, nuestros compañeros de trabajo, los demás integrantes de la sociedad que vivimos con pánico de que nos pase algo y que el cuidado de nuestros seres queridos quede a la deriva?



El miedo a enfermarse, envejecer o faltar, dejando a quienes dependen de nosotras desamparadas, es una angustia cotidiana que debe ser escuchada. Para esas personas también escribimos esta guía.

Para que la carga no recaiga sobre una sola persona, es importante contar con apoyos. Los gobiernos deben garantizar una infraestructura de cuidados que acompañe las tareas cotidianas, permitiendo a las cuidadoras participar más plenamente en la vida laboral, educativa, social y política. Y a su vez asegurar que todas las personas con necesidades específicas puedan acceder a servicios de calidad.

Esto implica crear espacios (centros de desarrollo infantil, casas de cuidado, centros de día, espacios para juventudes, hogares, etc) y ser-



vicios de calidad para el cuidado de la infancia, adolescencias, personas mayores, personas con discapacidad, etc.

La socialización de los cuidados va más allá de la mera provisión de servicios. Es un proceso que transforma el modo en que concebimos los vínculos, las relaciones sociales, la organización de la vida en comunidad y la construcción de una sociedad más justa y sostenible. Al compartir la responsabilidad del cuidado, se crea una **red de apoyo social** más fuerte y se fortalece el **tejido comunitario**.



1, 2, 3

Respirá

→ Soñemos

Necesitamos empezar a **pensar políticas públicas que reconozcan, reduzcan y redistribuyan** el trabajo de cuidado que actualmente no es remunerado. ¿Cómo incluir el cuidado en los sistemas de protección social como un derecho universal, junto con la salud, la educación y la seguridad social? Algunas ideas:

Posicionar el cuidado como asunto público y no doméstico: Y así asegurar que todas las personas tengamos acceso a los cuidados que necesitamos para vivir con dignidad y que quienes cuidamos no tengamos que asumir una carga desproporcionada, reconociendo el cuidado como un derecho humano fundamental y una responsabilidad colectiva.

Derecho a la educación: que se brinde acceso a servicios de salud para personas cuidadoras y receptoras de cuidados, y educación accesible para niños, niñas y personas con discapacidad para fortalecer la autonomía.

Derecho a la Salud Integral: Acceso universal y gratuito a servicios médicos incluyendo salud mental y rehabilitación, salud sexual y reproductiva, garantizando acceso libre e informado a los servicios como parte del autocuidado.

Exigir presupuesto y políticas específicas para cuidadoras: Que nos reconozcan el cuidado como trabajo remunerado, con protección de derechos laborales (salarios dignos, condiciones seguras), que se incluyan períodos de cuidado no remunerados en los cálculos de pensiones.

Impulsar la construcción de sistemas integrales de cuidados: Promover la participación y responsabilidad compartida de diferentes actores sociales (gobierno, sector privado, sociedad civil, familias) en la provisión y organización de los cuidados.



¿Se te ocurre alguna mas?

O
O
O
O
O
O
O
O
O
O
O





En Mamá Cultiva Argentina muchas llegamos a la planta de cannabis buscando alivio para quienes cuidamos: convulsiones, espasmos, insomnio, dolor, ansiedad. En ese camino descubrimos otra cosa: **la planta también nos cuida a nosotras.**

El cultivo es más que una práctica técnica: es un ritual, un tiempo propio, un acto de soberanía. Meter las manos en la tierra resultó un acto simbólico y terapéutico. Es volver al cuerpo. Es tocar lo vivo. Es tomar una pausa para dejar de estar en piloto automático. Cada etapa del cultivo —la semilla, el brote, el riego, la floración, la cosecha— nos espeja procesos internos que muchas veces habían quedado suspendidos.

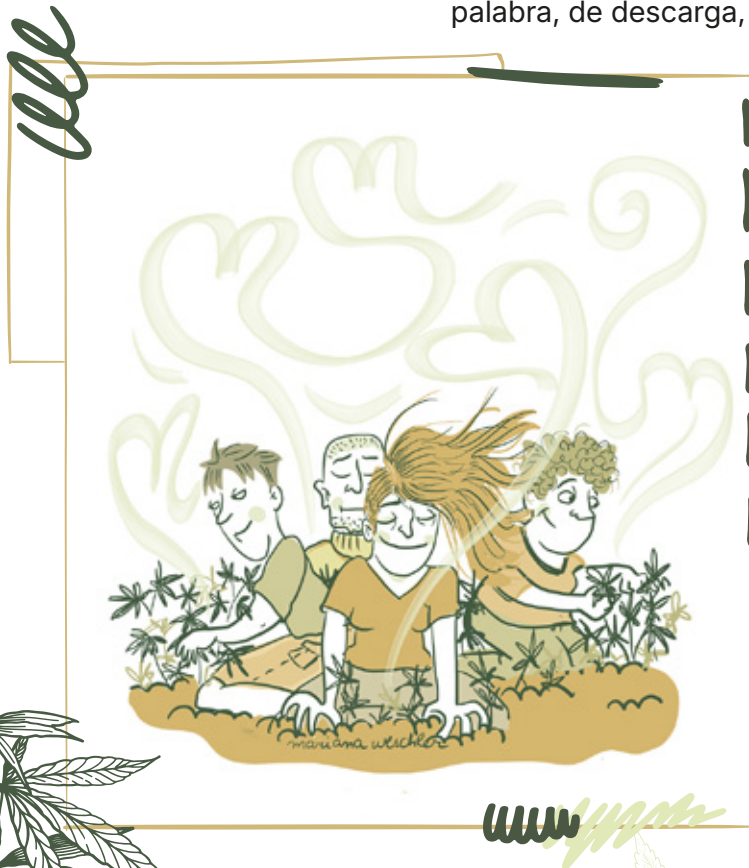
Cultivar cannabis se transforma, así, en una forma de reescribir la propia historia.



En Mamá Cultiva, las cuidadoras encontramos un espacio de contención colectiva, un lugar de palabra, de descarga, de resignificación del

dolor y del amor. Cultivamos cannabis, pero también red, identidad, voz, habilitamos el deseo. Se repara el cuerpo cuidador con respeto, saber y comunidad.

Allí, muchas nos reconocemos por primera vez como sujetas de derecho. Aprendemos que no estamos solas, que nuestras emociones tienen sentido, que el cuerpo cansado tiene voz. Que el enojo, la tristeza o la frustración no son síntomas a callar, sino señales de un sistema que enferma a quienes cuidamos.





→ Cannabis, cuerpo y salud integral

Desde una mirada de salud integral, el cannabis puede ser un recurso complementario y amoroso para quienes cuidamos. **La planta ayuda a dormir, a descansar, a calmar el pensamiento repetitivo, a disminuir el dolor físico.** También nos ayuda a volver a habitar el cuerpo desde el goce, el silencio o la ternura. Puede aliviar el estrés crónico, tensiones musculares, mejorar el descanso, y favorecer estados de mayor conexión subjetiva.

Este texto se hace cargo. No se trata sólo del aceite: a veces es fumar un porro a solas después de acostar a todes, en silencio, y poder llorar o reír sin culpa. A veces es compartir una flor entre compañeras y desarmar el nudo en el pecho en una charla sincera.



Muchas de nosotras usamos cannabis para cuidar: el porro nos vuelve más tolerantes, habilita la pausa mental necesaria para la autoobservación y la reflexión, nos conecta con otras personas que entienden ese idioma, y nos permite otro tipo de respuestas ante los interrogantes

de la crianza o del cuidado, a veces la creatividad aparejada también nos trae respuestas o soluciones. Como si fuera poco, esta planta logró que conectemos con nuestra sexualidad, al agudizar los sentidos, habilitar el humor y flexibilizar los bordes.

También lo usamos para no rompernos nosotras. Porque sabemos que el cuerpo que cuida también necesita cuidado.

Quando aprendimos a cultivar, nos sentimos potentes, y con esa potencia volvimos a los consultorios desde otro lugar. Esta planta nos enseñó sobre nosotras mismas, nos conectó con nuestra fuerza interior, nos regaló un lugar de pertenencia, una comunidad inmensa y una razón para salir a luchar.

Quando "las mamá cultiva" levantamos nuestra bandera, no lo hacemos sólo en nombre de la planta que nos cambió la salud, la levantamos

por las que cuidan, por las que se levantan todos los días para mejorarle la vida a otra persona, la levantamos por el derecho de las cuidadoras a ser reconocidas, escuchadas y respetadas, y la levantamos por las que no están, por las que nos quedaron en el camino.

La nuestra es una causa por la equidad, por la libre elección de nuestro plan de vida, por los derechos de las personas que cuidamos, y por un sistema de salud que sea ver-

daderamente integral e inclusivo.

La levantamos por vos, amiga.



Googleá
Micaela Andrea Lator.





Nos tenemos, compañera.



Gracias por cuidar. Gracias por estar.

Esta guía es una forma de decirte que no
estás sola.

Respirá.





8

Del cuerpo a la trama:

el cuidado como pacto político

Ser cuidadoras nos transformó. Quienes vivimos años en esa observación obligatoria aprendimos a leer lo no dicho: el cuerpo, los gestos, las necesidades ajenas. Profesionalizamos los cuidados sin diplomas — con las manos en la tierra y los nervios al aire —, convirtiendo la vigilancia en un instinto para garantizar no sólo la vida de quien cuidamos, sino también la nuestra.

Desde ese lugar, cuidamos todo: personas, vínculos, redes, territorios. **Afinamos la mirada hasta captar lo invisible:** un ceño fruncido, un silencio incómodo, una sonrisa que no llega a los ojos. Esa atención se volvió nuestra segunda piel y podemos trasladarla a cada espacio que habitamos. Nos volvimos cuidadoras: intentamos siempre medir las palabras, pesar los tonos, elegir el momento. Sabemos que nuestros actos, palabras y omisiones resuenan en los demás. **Tratamos de ser responsables hasta en el detalle.**

Porque sí, todas llegamos acá un poco heridas.

Pero también aprendimos a tejer redes de sostén con gestos pequeños pero certeros: un mate que aparece sin pedirlo, un "¿cómo estás?" que espera respuesta verdadera. Es nuestro pacto silencioso —no de caridad, sino de justicia—. Un compromiso que nace del autocuidado y se ramifica como acto político.

Porque cuidar es —puede ser, debe ser— un pacto social. Uno **donde la vida** (de las personas, del planeta) **sea el centro.** Donde la producción del capital no valga más que el sostén inmediato y cotidiano de la vida. Una apuesta contra la lógica de la meritocracia, donde habitar el mundo abrazando la interdependencia sea el lenguaje común. El cuidado es resistencia. El cuidado es legado. El cuidado es orgullo —hasta el último día, hasta el último suspiro—.

CON TODO LO QUE CADA UNA
PUEDE HACER SOLA, IMAGINATE
LO QUE PODEMOS LOGRAR JUNTAS.



→ Cuidar también es organizarnos

Cuidar empieza en el cuerpo, pero estalla en lo colectivo. Es compartir saberes como quien pasa semillas de mano en mano. Es organizarse con otras para exigir derechos que nunca nos regalaron. Es sembrar a contrahuella nuevas formas de vivir.

Cuando nombramos en voz alta lo que nos pasa, el mundo tiembla un poco. Porque al dejar de cuidar en soledad, nacen otros futuros posibles.

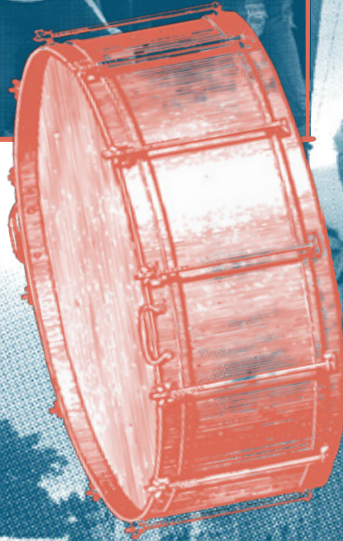
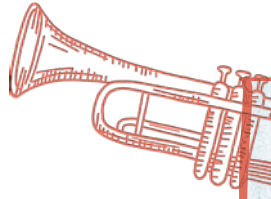
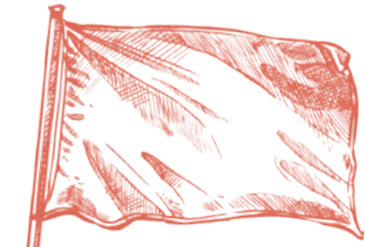
En Mamá Cultiva descubrimos que el activismo, cuando nace del cuidado, no solo convierte el dolor en lucha, también se convierte en orgullo. Lo hace fiesta, lo hace banquete, lo hace patria común.

Politizar el cuidado es arrancarlo del ámbito doméstico para hacerlo un asunto público y un derecho humano. Deja de ser una responsabilidad privada para convertirse en una cuestión de toda la sociedad. Cuando tejemos

comunidad, el cuidado deja de ser carga y se vuelve bandera, movimiento. Un movimiento que tiene la fuerza de nuestras ancestras, el poder de nuestra ternura, y tiene nombre. Se llama Julieta, se llama María, se llama Mamá Cultiva, se llama Ni Una Menos, se llama vos. Se llama nosotras.

Nosotras, que convertimos el cansancio en estrategia. Nosotras, que no pedimos permiso para cambiar el mundo. Nosotras, que sabemos la verdad más grande: Cuidar es organizarse, y **organizadas, somos imparables.**



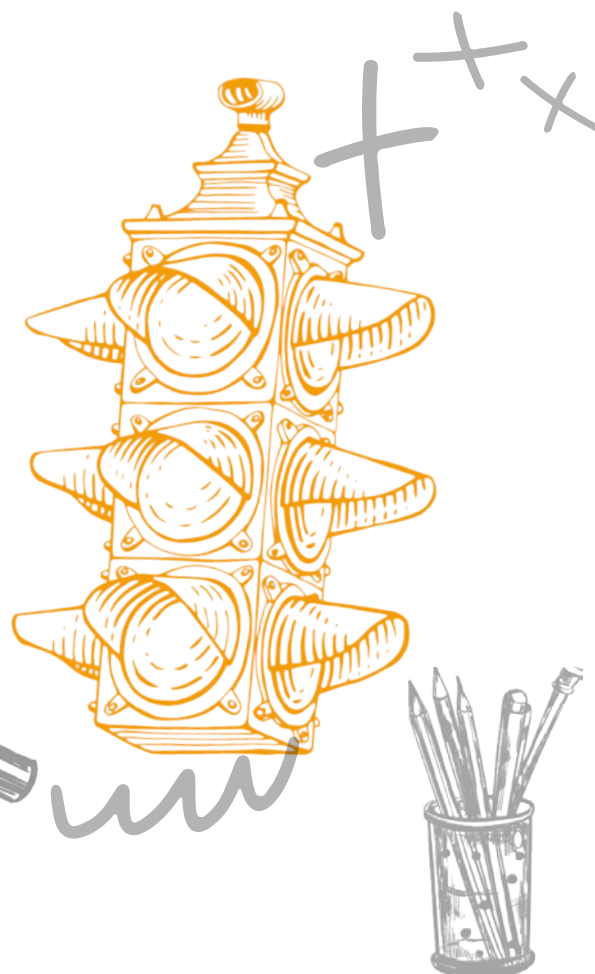


Cuadernillo de actividades

→ Semáforo del autocuidado

Esta actividad podés hacerla sola en tu casa, o podés hacerla con un grupo de amigas. El semáforo nos ayuda a ponerle nombre a lo que sentimos y darnos permiso para actuar en consecuencia. Recordá que todos los colores son válidos y temporales.

La idea es que cada una se observe a sí misma y pueda identificar los diferentes estados por los que pasamos, y encontrar herramientas propias o robadas (acá no juzgamos a nadie) para pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde. Intentamos idear juntas, una especie de plan de transición específico para cada una.



Estado: ROJO | Estoy colapsada

Señales	Necesito	Acciones Posibles
☒ No duermo bien ☒ Todo me irrita ☒ Me duele el cuerpo	☒ Hablar con alguien de confianza ☒ Dormir, comer	☒ Pido ayuda concreta: que alguien me cubra un rato
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

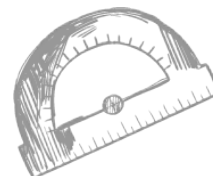


Estado: **AMARILLO** | Estoy alerta

Señales	Necesito	Acciones Posibles
☒ Estoy cansada pero sigo ☒ Me cuesta concentrarme ☒ Me duele el estómago o la espalda 	☒ Bajar un cambio ☒ Delegar aunque sea una tarea ☒ Comer sentada 	☒ Escribo lo que siento, aunque sea en un papelito ☒ Me regalo algo chiquito que me haga bien



Estado: **VERDE** | Estoy en modo cuidado



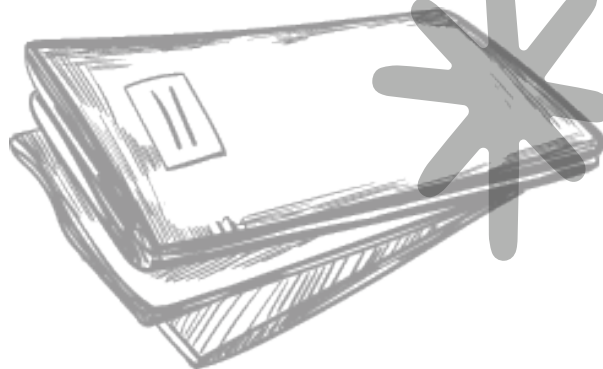
Señales	Necesito	Acciones Posibles
☒ Me siento presente ☒ Me río ☒ Me acuerdo de comer ☒ Siento placer en lo cotidiano ☒ Puedo estar para otros sin olvidarme de mí 	☒ Sostener estos momentos ☒ Disfrutar sin culpa ☒ Compartir con otros el deseo, no la exigencia 	☒ Sigo cultivando mis espacios de goce ☒ Sostengo mis redes afectivas ☒ Me anoto lo que me hace bien para recordarlo cuando no estoy así ☒ Me reconozco y me celebro

Ahora podemos armar un "Kit de emergencia por color"

- **ROJO:** Incluye una lista de contactos a quien pedir ayuda. Buscá herramientas sensoriales: un baño caliente, un abrazo, una mantita para envolverte, el sol en la cara, los pies en la tierra.
- **AMARILLO:** DESCANSE AQUI. Este es el momento de parar a tiempo. Revisá tu agenda y cancelá lo que no sea urgente. Programá una siesta, buscá la catarsis: escribir, ver una peli, conectar con lo lúdico. Mandale un karaoke. Regalate un masaje.
- **VERDE:** Disfrutá. Recordá tus hazañas, celebre. Sos grosa.



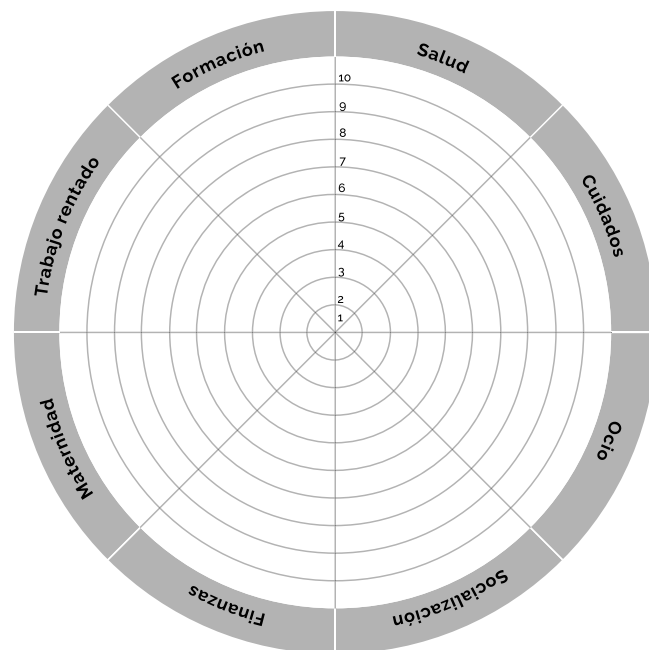
**No te olvides
de respirar**



→ Rueda de la vida

¿Por dónde arrancamos?

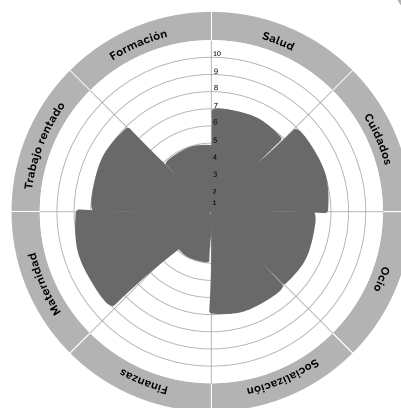
La Rueda de la Vida es un mapa muy especial para explorar tu mundo interior. Es una herramienta visual y poderosa que te invita a hacer una pausa y reflexionar sobre cuán plena te sentís en las distintas áreas de tu vida. Su propósito no es juzgarte, sino iluminar aquellos rincones que quizás han estado un poco olvidados, ayudándote a ver con claridad dónde podés enfocarte para crear más armonía y bienestar



Para usarlo, seguí estos pasos con calma y honestidad:

- 1 Crea tu mapa:** Dibuja un círculo y divílo en tantas secciones como áreas de tu vida quieras explorar (salud, finanzas, relaciones, desarrollo personal, etc.). Es importante que lo hagas en papel, ya que al plasmarlo, las sensaciones se vuelven información valiosa.
- 2 Dale valor a cada área:** Con el corazón en la mano, evalúa cada sección. Del 1 al 10, ¿qué tan satisfecha te sentís en cada una de ellas? Asigna un número y marcalo.
- 3 Visualiza tu estado actual:** Ahora, colorea o marca cada sección hasta el número que le asignaste. Al finalizar, verás una figura única, que es la foto actual de tu vida.

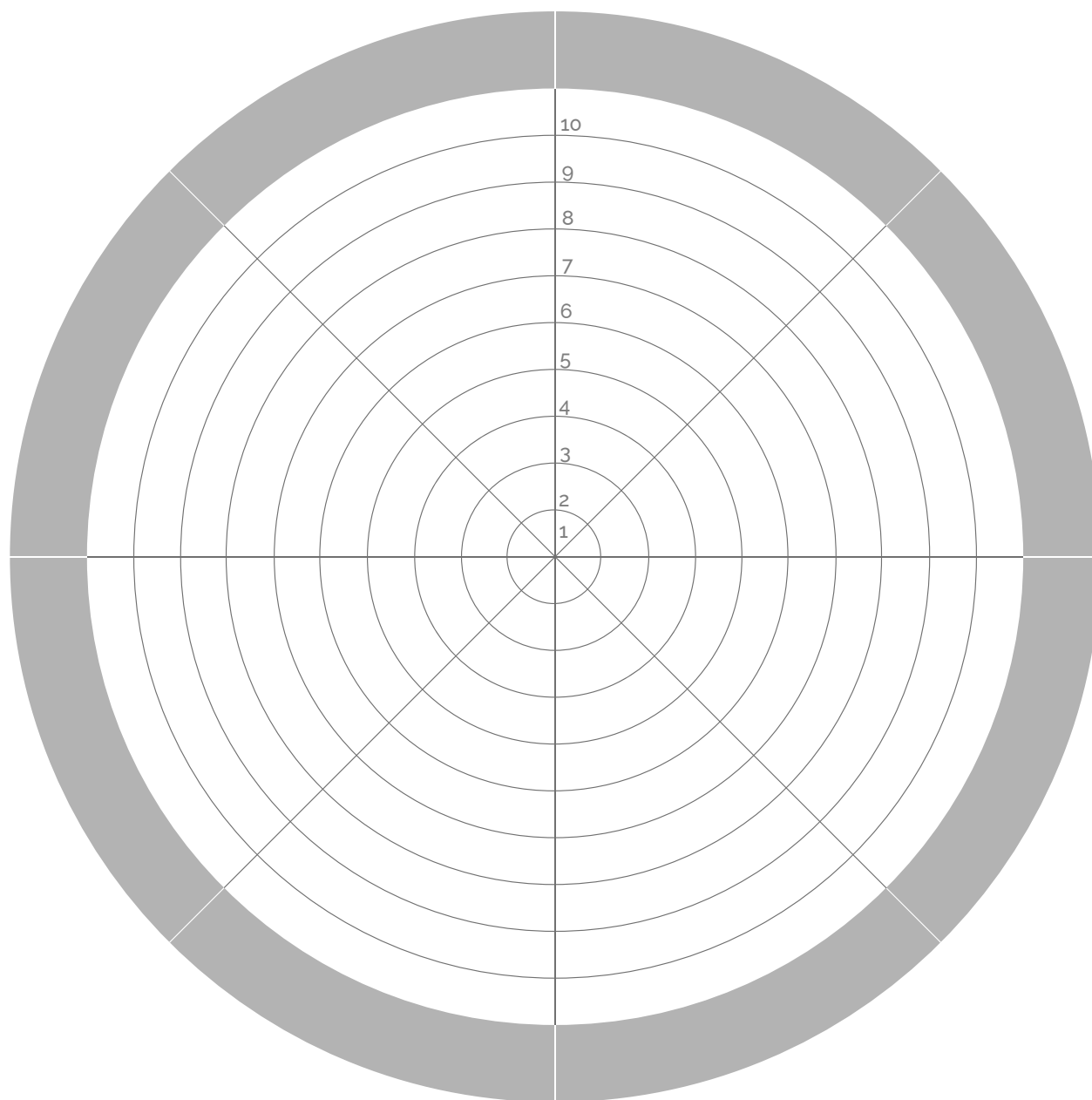
* Si al mirar tu dibujo no ves un círculo perfecto, ¡es una excelente noticia! No te desanimes. Este no es un examen, sino una brújula. Si tu dibujo se parece a cualquier cosa menos a una rueda, significa que ahora sabes exactamente dónde están tus oportunidades de crecimiento.



¡Ya tenés el primer paso para empezar a trabajar en las áreas que más lo necesitan!



También podés usar esta rueda. Escribí en esta página hasta 8 categorías y pinta los casilleros con un lápiz de de color o resaltador.



Ejemplos de secciones: Formación, salud, cuidados, ocio, socialización, maternidad, finanzas, trabajo rentado, etc, etc, etc...

Anexo

→ Ley	→ ¿Qué aspectos de cuidado aborda?
Derecho a la Salud (marco general constitucional y legal)	Garantizado por la Constitución Nacional y tratados internacionales con jerarquía constitucional. Incluye leyes como la Ley 26.529 (Derechos del Paciente), Ley 23.661 (Seguro de Salud), Ley 26.682 (Prepagas), Ley 27.447 (Trasplante), entre otras.
Ley 22.431 - Discapacidad (y modificatorias)	Derechos para personas con discapacidad y sus familias: acceso, acompañantes, ayudas técnicas, transporte.
Ley 26.061 - Protección Integral de los Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes	Derecho al cuidado integral, acompañamiento estatal, acceso a salud, educación y protección.
Ley 26.657 - Salud Mental	Derecho a atención integral, sin discriminación; reconoce redes de apoyo y cuidado comunitario
Decreto 475/2021 - Aportes por Tareas de Cuidado	Reconoce años de aportes previsionales a mujeres que han criado hijos.
Ley 26.529 - Derechos del Paciente	Consentimiento informado, respeto, acompañamiento, acceso a información y decisiones compartidas.
Ley 27.675 - VIH, Hepatitis, ITS y Tuberculosis	Derechos integrales; licencias, cobertura, cuidado no discriminatorio y reconocimiento de redes afectivas.
Ley 26.743 - Identidad de Género	Acceso al cuidado integral de la salud para personas trans, sin patologización.
Ley 25.929 - Parto Humanizado	Respeto a decisiones de la persona gestante, derecho a estar acompañada y a recibir trato digno.

Ley 26.485 - Violencia contra las Mujeres	Protección ante la violencia simbólica y estructural en la distribución de las tareas de cuidado.
Ley 26.844 - Trabajo en Casas Particulares	Derechos laborales para trabajadoras de cuidado: salario, ART, obra social, licencias.
Ley 26.130	Garantiza el acceso gratuito, informado y voluntario a la ligadura de trompas y la vasectomía. Reconoce la autonomía reproductiva como parte del derecho a la salud y permite decidir sobre la fertilidad sin autorización de terceros.
Ley 26.653 - Accesibilidad Web	Obliga a garantizar el acceso digital a información del Estado para personas con discapacidad.
Ley 26.206 - Educación Nacional	Derecho a la educación inclusiva y con apoyos, tanto para quienes cuidan como para quienes son cuidados.
Ley 26.206 - Educación Nacional	Derecho a la educación inclusiva y con apoyos, tanto para quienes cuidan como para quienes son cuidados.
Ley 26.150 - Educación Sexual Integral (ESI)	Promueve una pedagogía del cuidado, el respeto, el derecho al cuerpo y a vínculos sanos.
Ley 27.636 - Cupo Laboral Travesti-Trans	Reconocimiento del derecho al trabajo y la reparación para personas trans, muchas también cuidadoras.
Ley 27.636 - Cupo Laboral Travesti-Trans	Derecho a un ambiente sano. Relación entre salud, territorio y cuidado de la vida.
Ley 27.520 - Cambio Climático	Introducción del concepto de justicia climática; importancia del cuidado intergeneracional y ambiental.

Bibliografía

- * "Economía para sostener la vida" Lucía Cirmi Obón - Akal
 - * "Salud Feminista" Fundación Soberanía Sanitaria - Tinta Limón
 - * "La Confluencia: Enfoque de un Concepto de la Terapia Gestalt" de Brigitte Lapeyronnie
 - * "Mamá Cultiva Argentina, la historia" Valeria Salech
 - * "Opinión Consultiva 31 de 2025 de la Corte Interamericana de Derechos Humanos" sobre el contenido y el alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos, adoptada el 12 de junio de 2025: https://www.corteidh.or.cr/docs/comunicados/cp_55_2025.pdf
-



#TodoCuidadoEsPolítico
#MarihuanaParaLaSalud



*Mamá
Cultiva*
ARGENTINA



centro cultural
de la cooperación
FLOREAL GORIN



MOVIDA
CIUDAD

mamacultivaargentina.org

[@mamacultivaargentina](https://www.instagram.com/mamacultivaargentina)