

✦ ✧ ✦

EL MEJOR REGALO DE NAVIDAD

son las manos que lo hacen y lo dan

AUTOCUIDADO · CREATIVIDAD · SORORIDAD · PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Una invitación a reconocernos

Muchas veces somos las manos que cuidan, que preparan, que sostienen, que acompañan y que dan. Pero ¿quién cuida nuestras manos? ¿Cuándo nos regalamos tiempo para nosotras?

Mis manos cuentan mi historia. En ellas hay trabajo, esfuerzo, creatividad, amor, aprendizajes y también sueños que todavía

quiero cumplir.

En el contexto del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, compartimos una idea esencial: el amor no debe doler, cuidar no significa sacrificarse y ningún regalo justifica renunciar a nuestra libertad, dignidad o bienestar.

El autocuidado también es un derecho

El autocuidado no es un lujo ni un premio que recibimos cuando hemos terminado todas nuestras obligaciones. Es una necesidad y un derecho. Muchas mujeres hemos aprendido a cuidar a nuestros hijos, parejas, familias y personas cercanas. Sin embargo, a veces olvidamos que también necesitamos recibir cuidado.

Cuidar no es sacrificarse hasta desaparecer. · Amar no significa renunciar a nuestra libertad. · Una relación saludable permite decidir y expresarse sin miedo.

01 · Mis manos tienen una historia

Invita a las participantes a observar sus manos durante unos segundos. Después, propón una reflexión tranquila. Cada mujer puede compartir una respuesta, una palabra o simplemente escuchar.

- ¿Qué han hecho mis manos por mí a lo largo de mi vida?
- ¿A quién han cuidado?
- ¿Qué han construido?
- ¿Qué cosas han aprendido?
- ¿Qué me gustaría que mis manos hicieran más por mí?

02 · También merezco...

Dinámica individual o grupal: completar oralmente o por escrito estas frases. Cada participante puede elegir las que más conecten con su momento vital.

- Merezco descansar sin sentir culpa.
- Merezco que respeten mis decisiones.
- Merezco expresar lo que siento.
- Merezco recibir ayuda.
- Merezco vivir sin miedo.
- Merezco tener proyectos propios.

Mi bienestar importa. Mi voz merece ser escuchada. Mi tiempo también tiene valor.

03 · Creamos nuestros Christmas Tags

Cada participante elaborará entre 3 y 5 etiquetas navideñas. Cada tag será una pequeña oportunidad para reconocer algo propio, expresar un deseo o compartir un mensaje de apoyo.

01 · Un regalo para mí	Un tiempo para descansar, aprender, disfrutar o comenzar algo nuevo.
02 · Reconozco lo que he conseguido	Algo que he superado, aprendido o logrado y que me hace sentir orgullosa.
03 · Un regalo para otra mujer	Una palabra de aliento, reconocimiento, amistad o sororidad.
04 · Un deseo para el año que comienza	Algo que quiero cultivar en mi vida durante el próximo año.
05 · Mi compromiso de autocuidado	Una pequeña acción concreta para cuidarme y respetarme.

04 · Un regalo invisible: reconocer a otra mujer

Cada participante elige una de sus etiquetas para regalársela a otra compañera. La etiqueta contendrá un mensaje de reconocimiento, apoyo o ánimo. El intercambio es voluntario: también se puede guardar la etiqueta para una misma.

Palabras que acompañan

- Gracias por compartir tu fuerza.
- Tu historia importa.
- Mereces todo el respeto del mundo.
- Nunca dejes de creer en ti.
- Tu voz merece ser escuchada.
- No estás sola.
- Que nunca te falten motivos para sonreír.

05 · Cierre: el regalo que me llevo

Invita a cada participante a completar la frase: «Esta Navidad quiero regalarme…». Puede ser una palabra, una decisión, un propósito o un deseo. No es necesario compartirlo si prefiere guardarlo.

Que estas fiestas nos recuerden que no tenemos que demostrar nuestro valor a través del sacrificio. Nuestras manos pueden crear, abrazar, trabajar, compartir y también descansar. Merecemos respeto, libertad, compañía y amor.

Una última etiqueta, solo para mí

Este regalo es para mí, porque yo también merezco todo el amor, el respeto y el cuidado que tantas veces entrego a los demás.