# GUÍA DIDÁCTICA DE AUTOCUIDADO FEMENINO

# INSPIRACIÓN FEMENINA

www.mujeresterritoriodepaz.com

@mujeresterritoriodepaz

Guía Didáctica de Autocuidado Femenino
INSPIRACIÓN FEMENINA
@mujeresterritoriodepaz, 2024

Dirección general y edición final: Jessica Alejandra Trujillo
Investigación exploratoria: Natalia Trujillo Orozco
Diseño: Sarah Casas Saltaren
Ilustraciones: CANVA

Primera Edición: Septiembre de 2024
Impreso en COPIENTREG@S, IBAGUÉ-TOLIMA

Este proyecto ha sido posible gracias al apoyo de:

- Convocatoria, Jóvenes Por el Cambio 2024, Ministerio de Cultura de Colombia.
- Colectiva, Mujeres Territorio de Paz
- Jessica Londoño Trujillo
- Sarah Casas Saltaren
- Cielo Ramírez Gómez
- Stefany Rodríguez
- Natalia Trujillo
- Niyibeth Guarnizo

Con el apoyo de:

Culturas
SUEMOX
NOVA.LAB
ANATTANA autosanación

# TABLA DE CONTENIDO


Autocuidado femenino 1

Tecnología ancestral de autocuidado femenino 2

Las esferas como tecnología: propósitos originales 4

Los acuerdos elementales 6

El cuerpo como territorio 9

Registro menstrual 12

El ciclo menstrual 13

Complementos para acompañar tu ciclo 14

Las cuatro fases de nuestra energía cíclica 17

Etapa menstrual 17

Etapa preovulatoria 21

Etapa ovulatoria 25

Etapa premenstrual 30

Sugerencias de autocuidado de tu salud sexual 35

Obsérvate 37

Círculos de mujeres 39

Compromisos de amor propio 43

Referencias 44

# AUTOCUIDADO FEMENINO

Esta guía, propone dentro del concepto de autocuidado femenino, integrar varios aspectos relativos al cuidado de la mujer, tanto del cuerpo físico como de la funcionalidad fisiológica, los cambios hormonales, el ciclo menstrual y el autocuidado sexual hasta abordar el autocuidado espiritual y mental que refiere al cuidado interior de los sentimientos, pensamientos y emociones, nuestra conexión con la naturaleza, el entorno y las relaciones humanas.

El autocuidado es la capacidad de poner la atención hacia adentro, no solo desde la individualidad, sino también desde las familias y las comunidades. Para promover el bienestar, mantener la salud, prevenir enfermedades o hacerles frente cuando se presentan con o sin el apoyo de personal especializado.

# TECNOLOGÍA ANCESTRAL DE AUTOCUIDADO FEMENINO

La tecnología ancestral de autocuidado femenino, es una propuesta que se fundamenta en la sabiduría adquirida por abuelos y abuelas que han experimentado y pulido el arte de la salud desde siglos atrás. También, contempla el uso de recursos del entorno, el entendimiento de la naturaleza y la biología para unificar las diferentes técnicas desarrolladas a lo largo del tiempo para ofrecerle a la mujer la posibilidad de una mejor calidad de vida.

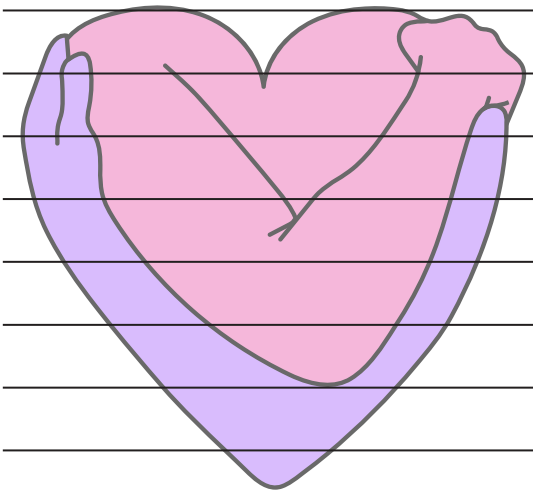
Por lo tanto, en esta guía, exploraremos algunas herramientas consideradas tecnologías ancestrales de autocuidado femenino, tales como: el autoconocimiento mediante el registro del ciclo menstrual, el uso de plantas medicinales, el ejercicio físico, la hidratación y la alimentación adecuada, así como el cuidado espiritual, el cultivo del amor propio, la palabra dulce y el pensamiento bonito.

Entonces, la tecnología ancestral de autocuidado femenino es el camino para reconocer el milagro profundo y misterioso que sostiene la vida. Un conjunto de técnicas en constante evolución para una experiencia de aprendizaje más armoniosa en la tierra, partiendo del reconocimiento de la sabiduría profunda que existe en la naturaleza encarnada en un ser femenino.

La belleza natural, florece cuando te amas y te cuidas.

Ahora tu aporte...

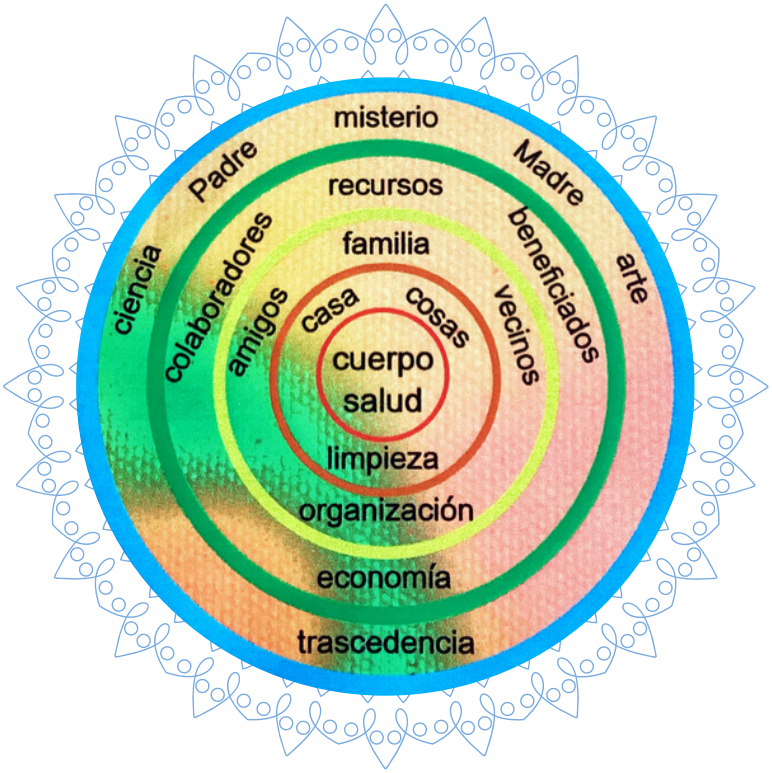
# ESCRIBE AQUÍ LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO FEMENINO QUE HAS APRENDIDO EN TU VIDA



# LAS ESFERAS COMO TECNOLOGÍA
# PROPÓSITOS ORIGINALES

Tomado del Wuaie Chiaia, Principios del buen vivir de Iván DAC.

Del centro hacia afuera, en esferas de energía, crece el universo. Nosotros, también del centro hacia afuera, vivimos cada día y nos unimos a cinco propósitos que son comunes a la mayoría de los seres vivos y comprenden los aspectos esenciales de nuestro paso por la vida.




1. Entender y cultivar la propia salud.
2. Mantener un buen orden y limpieza de los espacios que habitamos.
3. Desarrollar actividades sociales para el fortalecimiento de la unidad familiar y la comunitaria locales.
4. Realizar emprendimientos o actividades económicas que respeten los acuerdos elementales*.
5. Velar por la preservación de la naturaleza, es decir, por la vida de todos los seres distintos a nosotros

# ESCRIBE EN LA ZONA CORRESPONDIENTE DE CADA ESFERA CÓMO CUIDAS:

Te recomendamos escribir afirmaciones (frases en positivo, en presente y en primera persona) que te ayuden a recordar cómo mantener el bienestar de todo tu territorio, del centro hacia afuera

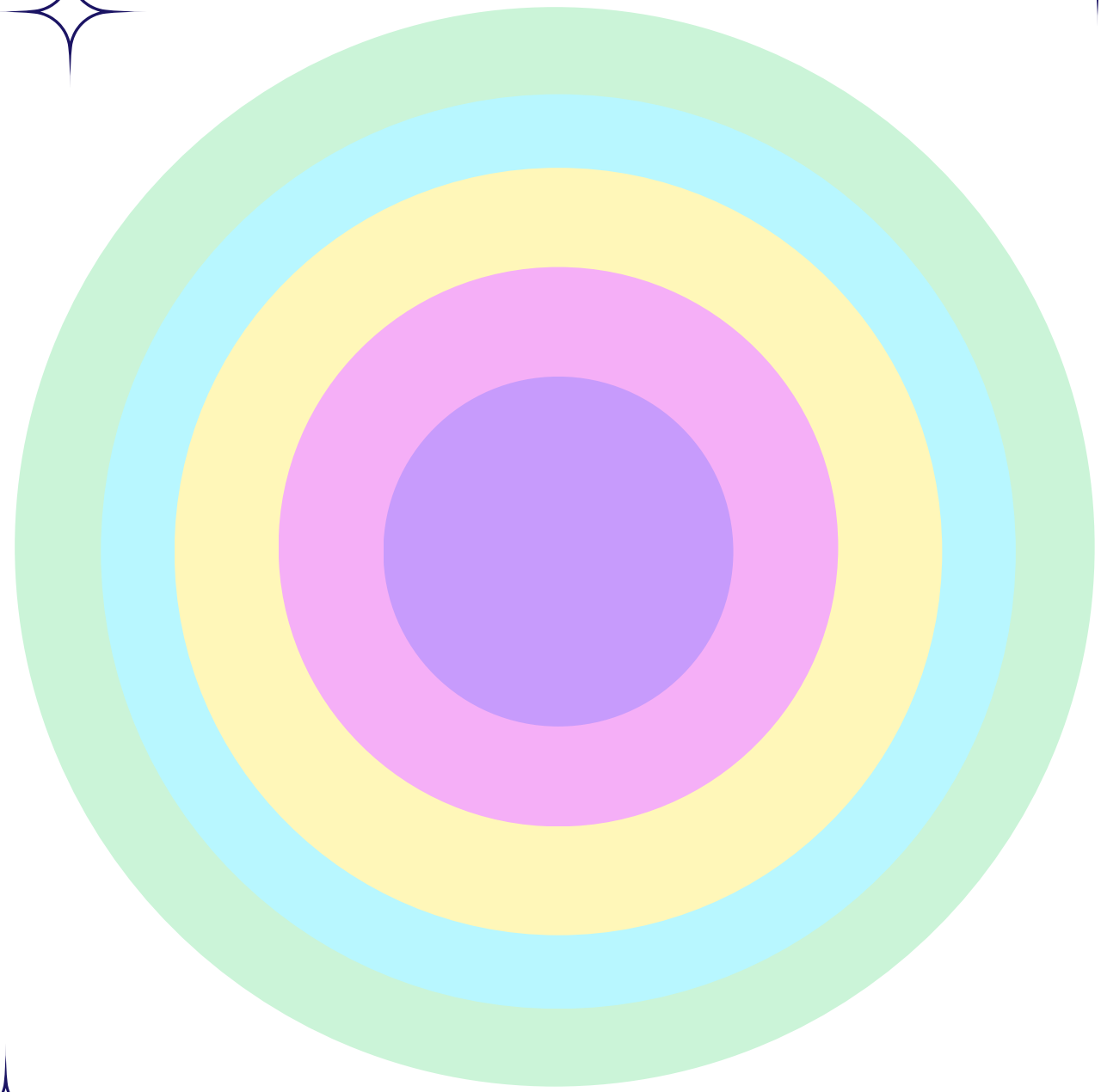
1. Cuerpo y salud
Ej: Me ejercito, hidrato y alimento con sabiduría

2. Casa y entorno
Ej: Mantengo mis espacios ordenados y limpios

3. Familia, amigos y comunidad
Ej: Cuido de los que me rodean comunicandome de manera repetuosa

4. Tus recursos y proyectos
Ej: Cuido de los que me rodean comunicandome de manera repetuosa

5. Tu conexión espiritual
Ej: Cuido, respeto y aprendo de la naturaleza y todos sus seres.



# *LOS ACUERDOS ELEMENTALES

Siete elementos tejidos en flor de vida, la salud de estos elementos da salud a todo lo demás:

## LEE LOS 7 ACUERDOS ELEMENTALES Y ESCRIBE UNA REFLEXIÓN ACERCA DE CÓMO PUEDES APORTAR EN TU VIDA COTIDIANA PARA HACERLOS REALIDAD

1

Para la salud del elemento tierra estamos de acuerdo en reparar lo que dañamos, reponer lo que gastamos y colocar en su sitio lo que movemos.

2

Para que los metales se calmen, para que las sangres no se derramen y los proyectiles se oxiden en sus guardas, estamos de acuerdo en entender y practicar la propia cultura tanto como entender y compartir con otras. Tener fé en lo nuestro pero aprender y conciliar con el resto.

3

Para limpiar las aguas estamos de acuerdo en que cada ser debe limpiar lo que ensucia, solo eso basta. Limpiar no es desplazar la suciedad, es encontrarle un lugar donde está bien.

4

Bosques, selvas, casas, tambores, muebles, son regalos de la madera. Ella sabe para donde va porque sabe de donde viene. Viene de sí misma, se crea desde adentro y por eso le da sustento a todo lo demás. Una semilla puede romper la roca, el verdadero poder está en el corazón. Nosotros estamos de acuerdo en cambiar desde adentro antes de juzgar el exterior.

5

El aire es medio de comunicación y estamos de acuerdo en comunicarnos así: Saludo, escucho, expreso, escucho y así, en ir y venir, en dar y recibir, en proponer y permitir, nos entendemos mejor. El diálogo es la medicina natural para estar en paz. Escuchar es el gesto fundamental de buena voluntad. El que no escucha no quiere hablar, solo quiere decir, es propenso a agredir.

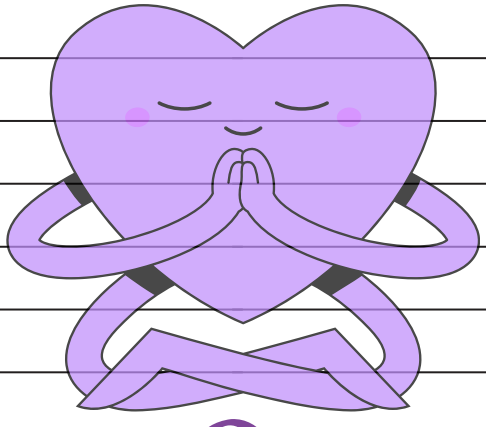
6

Para la salud del fuego, como elemento del pensamiento y las ideas, estamos de acuerdo en pensar así: Acepto-respeto tu pensamiento y forma de ser. Tus prácticas, visiones, creencias y filosofías, son sagradas para mí y acudiré al diálogo si me siento agredido por alguna de ellas.

7

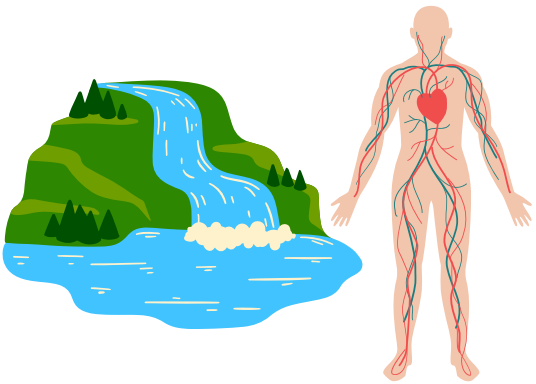
El amor es la energía que junta, que teje, entrelaza y cobija. Estamos de acuerdo en participar de encuentros familiares, fraternos o comunitarios. Al rededor de la mesa y el fuego celebramos las uniones, los nacimientos, las cosechas. La alegría de estar juntos es el motor para desplazarnos en la eternidad.

COMPARTE

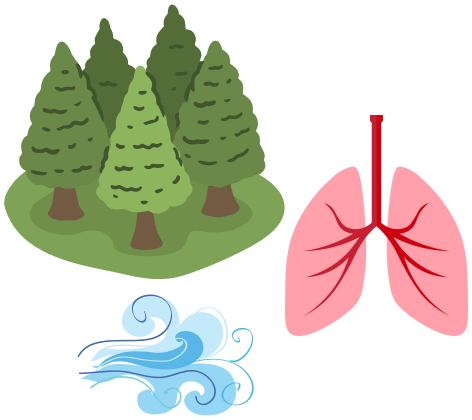


# EL CUERPO COMO TERRITORIO

La naturaleza es un cuerpo vivo. Está compuesta por sistemas interconectados que sustentan toda la vida sobre la tierra. Ríos, montañas, nevados, desiertos, volcanes, bosques, manglares, arrecifes y demás, desempeñan roles únicos que contribuyen al funcionamiento del planeta.



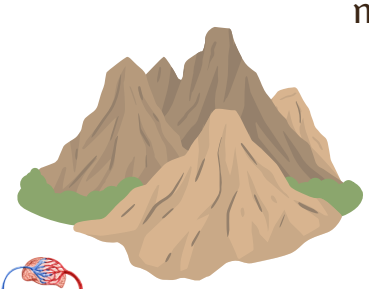
Así como todos los componentes de la naturaleza se encuentran conectados, los sistemas del cuerpo también interactúan constantemente mediante sistemas muy similares: órganos, tejidos, células... que desempeñan labores precisas en el mantenimiento de la vida.

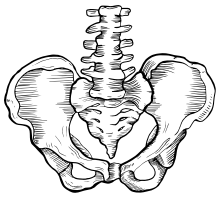


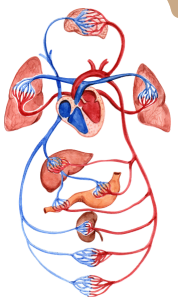
Los árboles producen oxígeno y los ríos proporcionan agua a los ecosistemas. De manera semejante, nuestros pulmones procesan el aire y el sistema circulatorio transporta nutrientes y oxígeno a las células.

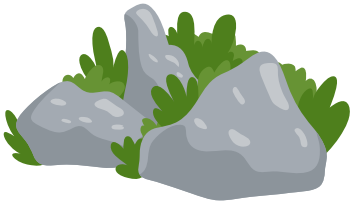
La conservación de la naturaleza es esencial para el bienestar del planeta y su equilibrio ecológico. Así mismo, el cuidado del cuerpo es esencial para una vida saludable, con ejercicio, sol de la mañana, buena oxigenación, nutrición y descanso como pilar fundamental para mantener el bienestar.

Nuestras venas son como el cauce de los ríos. La sangre es como lava y agua. Los huesos son como rocas, hechos de minerales y cristales. El sistema respiratorio es como los bosques, el aire como el aliento del canto. Los seres vivos somos como la musculatura y la piel.









Así como una tierra bien labrada y cuidada se conviere en un territorio de paz, también, mediante el cuidado, nuestro cuerpo se convierte en un territorio de bienestar y armonía. Protegiéndolo, nutriéndolo, amándolo y honrándolo con cada acción, emoción, pensamiento y sensación, con cada paso y decisión.

Del mismo modo como soñamos un territorio para habitar en amor y paz, también debemos anhelar un cuerpo sano y una mente plena para la realización y el desarollo de nuestro ser.

De esta manera reconocemos que nuestro cuerpo también tiene límites, tal como la naturaleza, no se debe explotar ni contaminar.

Dado que el cuidado de la naturaleza comienza con el cuidado del propio cuerpo y, al mismo tiempo, el cuidado del cuerpo se aprende y experimenta cuidando la naturaleza, es importante reconocer los ciclos por los que atravesamos las mujeres, tomando el ejemplo de los ciclos naturales como las estaciones y las fases lunares, en el que el comportamiento de toda la vida se ve influido por cada etapa.

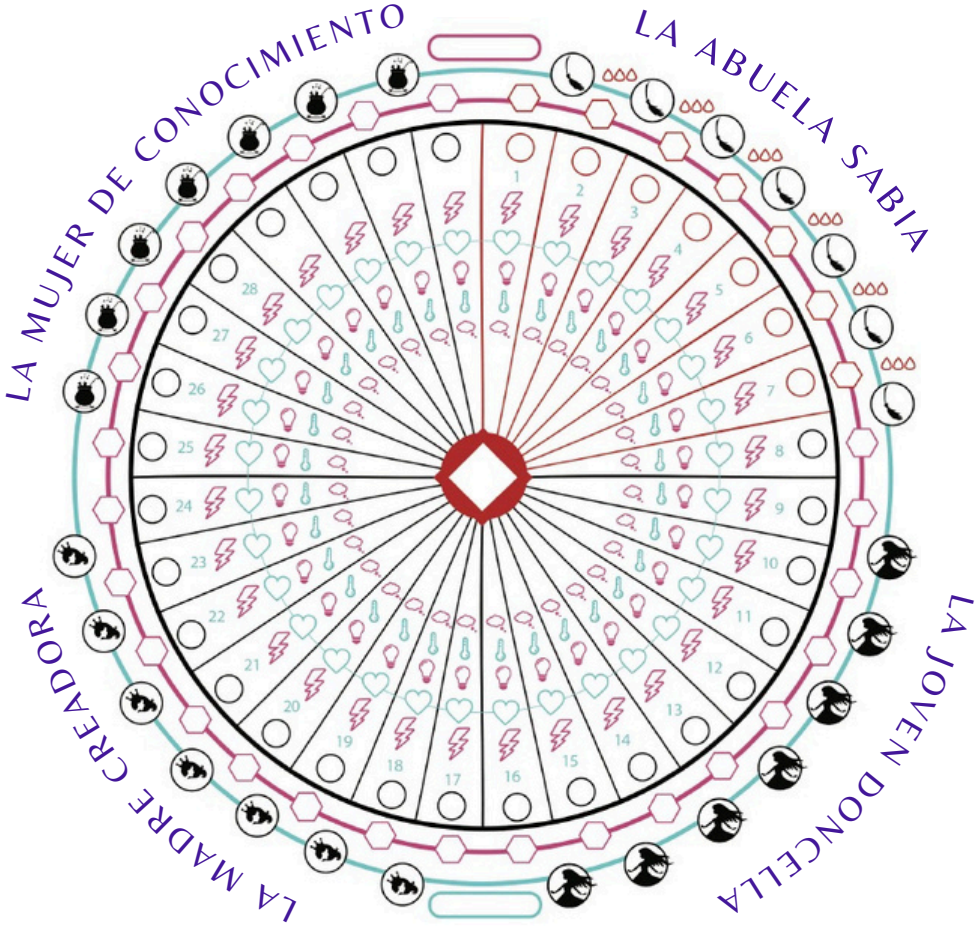
En ese sentido, conocer y entender el ciclo menstrual puede ser una herramienta poderosa para mantener y mejorar la salud femenina. Al tener información para monitorear nuestra salud, detectar anomalías y hacer seguimiento a los síntomas, logramos aprender a manejar el estrés y los cambios que se dan en las diferentes fases del ciclo, alimentarnos de forma adecuada para darle al cuerpo los nutrientes necesarios para el procesamiento de las hormonas de cada fase.



Conocer el ciclo menstrual, fomenta el autoconocimiento y la conexión con el cuerpo para mejorar la confianza y la autoestima. Tener un registro detallado de este, facilita la comprensión de todos los cambios emocionales que atravesamos, permite compartir conocimientos para romper tabúes y promueve la aceptación de la salud femenina en la sociedad. Además, nos facilita conocer los signos y síntomas de posibles problemas de salud, para una detección temprana e intervención oportuna en pro de nuestro bienestar.

# REGISTRO MENSTRUAL

Recomendamos registrar nuestros ciclos con su duración para autoconocernos a través de las distintas etapas.




@soyindirarodriguez

Este registro es una guía que nos permite comparar nuestro estado físico, psicológico y emocional durante el ciclo, para entender como va cambiando el cuerpo y la energía, para organizar nuestras necesidades personales y sociales de manera más armónica y natural.

Encuentra el registro original escaneando el código QR, descárgalo para empezar a divertirte observando y coloreando este mandala.
Con solo 5 minutos diarios podrás reflexionar acerca de ti, tu cuerpo y tu estado de ánimo, además de estar consciente de lo que pasa en ti como herramienta de empoderamiento.

Explora apps para móvil como Calendario Menstrual, Flo y Clue.

# EL CICLO MENSTRUAL

Nuestro cuerpo experimenta mensualmente cambios biológicos, físicos y psicológicos que nos hacen vivir, percibir y entender las cosas desde una perspectiva diferente de acuerdo a la etapa del ciclo que estemos transitando

El ciclo mensual de una mujer se divide en 4 fases: menstruación, preovulación, ovulación y premenstruación y dura aproximadamente 28 días.

- ETAPA MENSTRUAL
- ETAPA PREOVULATORIA
- ETAPA OVULATORIA
- ETAPA PREMENSTRUAL

Cada una de estas etapas están cargadas de diferentes sensaciones. Transitamos diversas transformaciones a las que debemos estar atentas para comprendernos mejor y así, responder adecuadamente a la energía de cada fase.

Estas fases son asociadas a los ciclos lunares, pues generalmente tienen su misma duración. En algunos pueblos nativos el nombre que se le da a la menstruación es: “acción de la luna”.

# COMPLEMENTOS PARA ACOMPAÑAR TU CICLO

Realizaremos comparativas para ayudar a comprender la energía en cada fase del ciclo menstrual. Aunque no todas las mujeres tienen el mismo ciclo, el ejemplo de 28 días se usará para ilustrar las etapas, reconociendo que en algunas mujeres puede variar entre 24 a 35 días.

## ARQUETIPOS:

Un arquetipo es un modelo original o primario, un punto de partida de una tradición que sirve como guía. Usamos los arquetipos por los cuales transitan las mujeres en su vida (mujer sabia, joven, madre y abuela), ya que nos ayudan a representar las energías de cada fase de nuestro ciclo.

## ESTACIONES:

Transitamos por diversos climas y temperaturas, posiciones y niveles de luz durante el año. Las estaciones son una demostración del sistema circular o cíclico del que hacemos parte al ser hijas de la Madre Tierra.

Así como las plantas y animales son un ejemplo de esta sincronía, seguir el ejemplo de estas (primavera, verano, otoño e invierno) nos ayuda a conectarnos y entender cada fase que vamos experimentando.

# FASES LUNARES

En su constante danza cósmica, la luna transita diferentes posturas respecto al sol que le dan cambios a su luminosidad y oscuridad, creciendo y menguando. Al ser parte de la naturaleza vivimos influenciadas por sus movimientos y podemos verlo en las mareas, las cosechas, las siembras y el ciclo menstrual. Para representar cada fase, ejemplificaremos un ciclo donde la menstruación comienza en luna nueva y se ovula en luna llena.

# PLANTAS MEDICINALES:

La sabiduría elemental de la naturaleza, nos enseña que es el espíritu de la planta lo que cura. Es importante hacer un uso respetuoso de estas medicinas como un alimento que nutre, limpia y sana.

Ellas son buenas aliadas para acompañar nuestro ciclo, así que recordemos considéralas como seres vivientes, intencionar cada uso y agradecerles por todo lo que la medicina que nos dan.

# ALIMENTACIÓN:

Lo que ingerimos es fundamental para nuestra vitalidad. Esto incluye aire, agua, luz y alimentos. Nuestro estado de salud puede decaer si vivimos en un ambiente contaminado, sin luz del sol o con alimentos dañino. Por esto revisaremos algunos puntos claves de la alimentación y la relación con el ciclo femenino en pro del bienestar..

# EJERCICIOS:

La actividad física es fundamental, conlleva el movimiento de nuestras energías vitales y fortalecimiento de los órganos principales. Nuestros ancestros permanecían en movimiento dadas las actividades de la época, pero la sociedad moderna tiene la tendencia al sedentarismo acompañada de altos niveles de estrés.

Para una salud natural y el desarrollo máximo de nuestras habilidades y dones, es necesario establecer rutinas físicas, cultivar una disciplina diaria, un momento para entrar en el ser a través del cuerpo y renovar la energía, la fuerza y vitalidad.

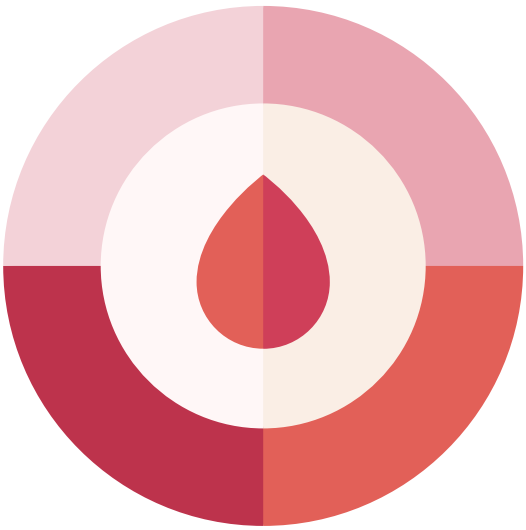
# LAS CUATRO FASES DE NUESTRA ENERGÍA CÍCLICA

Este ejemplo se basa en un ciclo de 28 días, pero debes ajustar las fases a la duración de tu propio ciclo. Cada ciclo puede ser diferente y cada mujer puede notar variaciones. No te preocupes, cada cuerpo tiene sus propias características.

## ETAPA MENSTRUAL

Desde el día 1 hasta el día 5 (o hasta que termine el sangrado), esta etapa es el inicio de todo el ciclo. El sangrado se produce cuando el ovocito que ha sido liberado por el ovario no se fecunda, produciendo que la capa más interna del útero, que estaba preparada para recibir la placenta y el bebé, se desprenda.

Estos días se generan movimientos energéticos intensos desde el útero; sin embargo, la energía se concentra en la glándula pituitaria y nuestra matriz enfoca toda su energía para bajarla a la tierra.



Todo esto se siente en nuestro estado anímico y emocional de manera aguda, por eso es necesario conectarse con este hecho y permitirnos caminar sabiamente con el ciclo lunar o menstrual.

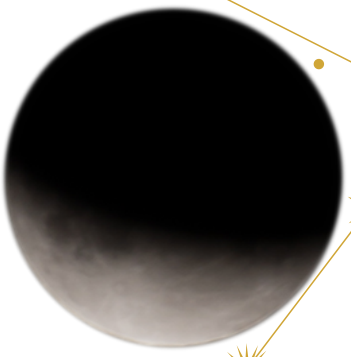
## ARQUETIPO: LA ABUELA SABIA

Esta es la etapa de la mujer sabia que se relaciona con un momento de introspección, de visión y renovación. De acuerdo con esta energía un poco pasiva, es una ocasión óptima para tomar un descanso y conectar con este arquetipo. Buen tiempo para el recogimiento y la reflexión, para reducir la velocidad y tomar un espacio de introspección hacia lo profundo de nuestro ser.

## ESTACIÓN: INVIERNO

La etapa menstrual es un momento de resguardo, por lo cual se compara con la estación de invierno, de abundante líquido que debe emanar desde la Madre Tierra. Las mareas descienden como nuestra sangre. El invierno es una temporada en la que necesitamos calor y en la que existen más horas de oscuridad, por lo cual solemos descansar un poco más. En esta fase, nos aseguramos de mantener el vientre y las caderas abrigadas y los pies cubiertos para evitar que el frío de ese invierno alcance el útero y haga más difícil la experiencia, causando dolores, calambres y malestares.

# FASE: LUNA NUEVA



Sucede cuando la luna se encuentra entre la tierra y el sol, al estar es su momento más oscuro, no la podemos ver a simple vista y representa una etapa de introspección, revisión y reinicio.

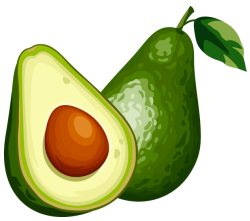
Como las mareas que están bajas, nuestras aguas y las de la naturaleza también lo están, tocando las raíces para nutrir los brotes, por esto se dice que es un momento de sembrar, aclarar y planificar el cumplimiento de nuestros propósitos, aprovechando la tendencia de que lo que se planta en este momento tiende a la germinación. También es una buena época para hacer limpieza y renovación de las energías.

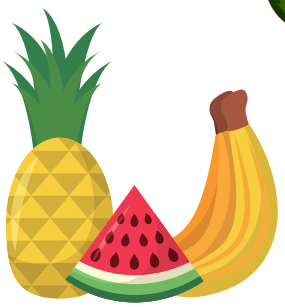
## PLANTAS MEDICINALES

- Ortiga y diente de león: una infusión de estas dos plantas ayuda a depurar y compensar la entrega de sangre.
- Jengibre: se puede tomar como infusión o masticar las raíces, esto ayuda a reducir la tensión y los calambres.
- Manzanilla: ayuda a calmar los calambres y a calentar el vientre. También relaja el sistema digestivo.
- Caléndula: sus pétalos, en infusión, ayudan a regular el ciclo menstrual, mejorar la circulación y calmar los cólicos.
- Albahaca morada: en infusión es antiinflamatoria, antiespasmódica y reguladora hormonal.

# ALIMENTACIÓN

- Hidrátate bien, bebe agua, infusiones y té. Los caldos calientes pueden ser muy positivos para estos días.
- Reduce el consumo de sal, azúcar y harinas refinadas.
- Evita el consumo de carnes rojas, embutidos y lácteos para controlar tu pH
- Prioriza alimentos ricos en potasio para regular el nivel de líquidos en el organismo y mantener la relajación muscular: legumbres, germen de trigo, maní, aguacate, ajonjolí etc.
- Consume alimentos ricos en hierro, como legumbres, cereales integrales, frutos secos, etc. Cuando el hierro sea de origen no animal, debe ser mezclado con alimentos ricos en vitamina C para asegurar la absorción del hierro en el organismo.
- Consume alimentos diuréticos como apio, sandías, pepinos, etc. pues ayudan a la producción de orina.
- En esta etapa el cuerpo te pide magnesio extra, por esto sientes antojos fuertes de comer chocolate y sus derivados, para suplir esta necesidad puedes consumir una buena bebida de cacao 100% puro como lo preparaban nuestras ancestras. Evita adicionar azúcares para no causar inflamación.





# EJERCICIOS

Se recomiendan rutinas de muy bajo impacto como la meditación y la respiración consciente, el yoga restaurativo, pilates, Tai Chi o Qi Gong, caminar en la naturaleza o una rutina de estiramientos relajantes. Evita las torciones, las inversiones y golpes, si usualmente practicas actividad física, procura bajar la intensidad por estos honrando, escuchando tu cuerpo y dándole lo que necesita.

## ETAPA PREOVULATORIA (FOLICULAR)

Es la que transcurre desde que se termina el sangrado hasta el momento antes de la ovulación. Siguiendo el ciclo de 28 días, la consideraremos desde el día 6 hasta el día 12.

Este periodo también es conocido como la etapa estrogénica o no fértil porque el sistema comienza a segregar mucho estrógeno debido a la maduración del folículo que se prepara para salir del ovario.

Debes tener en cuenta que si tu periodo es más corto, por ejemplo de 25 días, tu etapa fértil (la ovulatoria) se presentaría antes.

# ARQUETIPO: LA JOVEN

Etapa de la doncella o la joven. Es un periodo de crecimiento de la energía luminosa y radiante, de mucha inspiración, actividad física e intelectual. Es una etapa activa para emerger debido a que contamos con energías potentes para lograr metas y crear proyectos. La palabra doncella deriva de “dueña de sí”: es el momento de la independencia, ideal para revitalizar la salvaje niña interior y aprovechar la claridad y confianza para concretar ideas, proyectos y tomar decisiones asertivas.

# ESTACIÓN: PRIMAVERA

Momento radiante, de abundante florecimiento y de energía que sube a la copa de los árboles. Como ellos, tenemos mucha energía corporal y luz para la creatividad. Momento para decidir qué quieres en la vida y cómo llenarás los espacios vacíos que ha dejado la estación de invierno.

# LUNA: CRECIENTE

Es una etapa de crecimiento, en la que vemos a la mitad de la luna iluminada. Contamos con mucha energía y creatividad, ideal para emprender nuevos proyectos. Todo lo que se inicie en esta fase lunar tendrá mayor probabilidad de éxito para cuando se complete la luna llena de ese mes. Por eso se suele trabajar en la huerta y cortar el cabello en esta etapa lunar.

# PLANTAS MEDICINALES

- Este es un momento de preparación para ovular en unos días. Hay algunas hierbas que apoyan ese proceso como las hojas secas de frambueso en infusión, 2 a 3 tazas al día.
- Para equilibrar la entrega de sangre que se vivió durante la menstruación se recomienda hojas crudas o frescas de diente de león consumida en ensaladas o preparando un jugo.

# ALIMENTACIÓN

- Bebe mucha agua, hidrátate bien.
- Reduce el consumo de sal, azúcar y harinas refinadas
- Consume semillas de ajonjolí en ensaladas, vegetales, salsas o leche ya que son ricas en proteínas y calcio.
- Come frutas cítricas con cáscara incluida, uvas y cerezas.

# EJERCICIOS

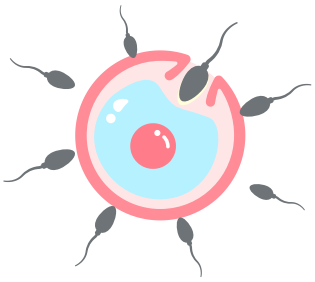
En este periodo contamos con abundante energía, por lo que podemos realizar cualquier actividad física como zumba, cardio, escalada, bicicleta, montañismo, natación, yoga, danza o el deporte que prefieras.

Es un momento ideal para utilizar tus energías e iniciarte en una nueva actividad deportiva que antes no hayas realizado, aprovechando que tendrás más resistencia y seguridad.

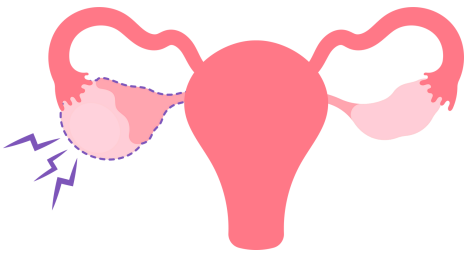
# ETAPA OVULATORIA

Desde el día 13 hasta el día 16. La ovulación en sí ocurre en un período de 24 a 48 horas. En ese momento, se libera el óvulo del ovario. Luego, si no es fecundado, muere en la trompa uterina. Suele considerarse el día 14 como “el día cúspide de fertilidad” en un ciclo estándar de 28 días.

Sin embargo, los espermatozoides pueden llegar a vivir entre tres a cinco días gracias a la presencia de la mucosidad cervical de los órganos femeninos.

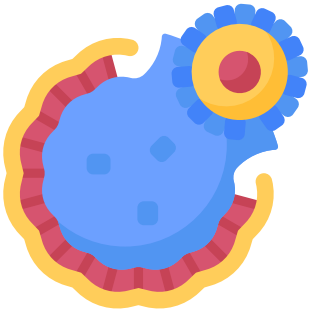


Esto quiere decir que una mujer podría entrar en gestación hasta cinco días antes de su ovulación, o incluso dos días después, pues aun el óvulo está preparado para captar al espermatozoide.



La ovulación es considerada como un “parto para el ovario”, al abrir sus puertas y entregar su ovocito, se presentan en algunas mujeres leves síntomas de dolor o cólico y algunos malestares manejables.

En esta fase el nivel de estrógenos está en su máximo y se activa la hormona luteinizante la cual hace que estalle el ovocito maduro hacia afuera del ovario para abrirse camino a través de la trompa uterina.



Durante esta etapa, nuestra temperatura sube, tenemos mayor deseo sexual, nuestra piel y cabello suelen estar más radiantes y nuestras energías tienden a expresar lo que sentimos y lo que nos sucede.

Para poder reconocer la fecha de ovulación es necesario registrar el ciclo como mínimo 3 meses, anotando la fecha exacta de la menstruación y con esto sacar un cálculo aproximado de la duración de todo tu ciclo.

## MI CICLO

Por ejemplo, si tu ciclo dura 28 días, tu día más fértil es el día 14, pero si tus ciclos duran 30 o 35 días, deberás restarle 14 días atrás para saber cuando es tu fecha de ovulación.
En resumen, la ovulación ocurre generalmente catorce días antes de que llegue la próxima menstruación.

Para un ciclo de treinta días:

30 - 14 = 16

Mi ovulación sería el día 16 desde la menstruación.

Para un ciclo de treinta y cinco días:

35 - 14 = 21

Mi ovulación sería el día 21 desde la menstruación.

# ARQUETIPO: LA MADRE CREADORA

La etapa de la Madre es un periodo de mayor fertilidad dada nuestra capacidad fecunda que se simboliza con la imagen de la madre, no solo por procreadora sino también como símbolo de abundancia, contención y nutrición. Querrás entregar tu amor y contención a las personas mas cercanas.

# ESTACIÓN: VERANO

El verano es un periodo de mucha luz, calor y abundancia. Así como los árboles están llenos de frutas, también nosotras nos hacemos fértiles, como la tierra, metáfora para dar a luz tanto ideas como descendencia. Nos sentimos con la capacidad de expresarnos y relacionarnos más con el entorno. Un periodo donde estamos más amigables y con ganas de socializar.

## LUNA: LLENA

La luna llena viene a marcar justo la mitad del mes lunar. En esta fase, el sol y la luna se encuentran en posiciones opuestas y la luna funciona como un espejo que refleja luz del astro solar. Es una etapa de florecimiento, maduración y recolección de nuestros frutos. Es buena para cosechar lo que en la luna nueva se sembró. Al mismo tiempo, es una etapa de mucha sensibilidad, sensualidad e intuición.

## PLANTAS MEDICINALES

En este periodo puedes descansar y solo tomar infusiones que se acomoden a tus energías o necesidades. Si quieres ayuda para controlar tu fertilidad en caso de no desear una gestación, puedes apoyarte en las siguientes hierbas:

- Ajenjo, ruda borraja y milenrama: infusión de partes iguales para beber tres tazas diarias durante cinco días.

## ALIMENTACIÓN

- Baja tu consumo de sal, azúcar y harinas refinadas.
- Evita el consumo de bebidas gaseosas y grasas trans.
- Aumenta el consumo de grasas no saturadas.
- Consume almendras o pistachos.
- Consume proteínas de origen vegetal.
- Consume sólo cereales integrales
- Incorpora altas dosis de hierro.

## EJERCICIOS

Durante este periodo puedes aumentar la intensidad de las actividades que realizaste durante la fase anterior. Mueve el cuerpo expresando toda la abundancia y fertilidad de este periodo. También es muy positivo danzar para canalizar tu energía, realizar danza espiral, danza del vientre, africana, salsa o la danza de tu gusto para movilizar el útero.

# ETAPA PREMENSTRUAL

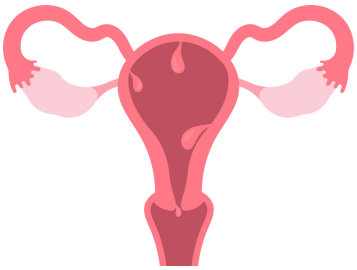
Desde el día 17 hasta el primer día de la menstruación. Si no hay fecundación, el folículo que ha quedado dentro del ovario pasa a llamarse ‘cuerpo lúteo’ y empieza a segregar progesterona

PROGESTERONA

ESTRÓGENOS

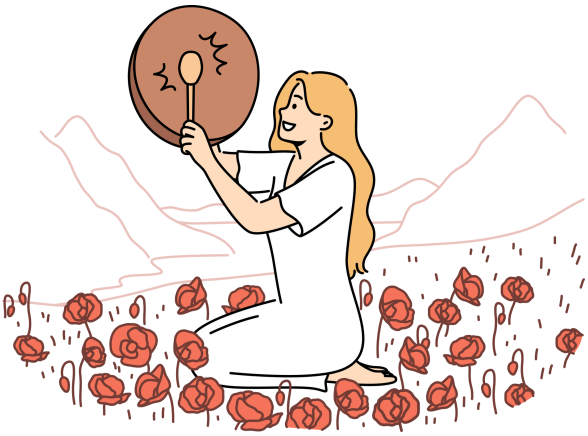
La pared interna del útero, el endometrio, se había desarrollado para recibir al óvulo fecundado y durante este periodo se espesa y llena de nutrientes. Cuando no es producida la fecundación, el organismo deja de producir hormonas LH y FSH, por lo que el cuerpo lúteo deja de producir estrógenos y progesterona.

Al no recibir estímulo hormonal, el endometrio se desprende, ocurriendo posteriormente el sangrado.



Esta es una etapa de mucha creatividad, aunque nuestras energías poco a poco comienzan a decrecer y nuestras emociones se intensifican.

## ARQUETIPO: LA MUJER DE CONOCIMIENTO



Etapa de la mujer madura, es un periodo de cambios, de intensidad y descarga de energías, que remite a la sabiduría de la mujer medicina, sabia conocedora de las propiedades curativas de las hierbas medicinales.

Momento ideal para trabajar con tu intuición, ya que estás conectada con la sabiduría universal que reside en tu ser. También se le conoce como la etapa de la transformación, debido a que es un momento de renovación, ideal para realizar limpieza de las energías internas y externas.

## ESTACIÓN: OTOÑO

Durante el otoño, como los árboles que van cambiando sus hojas, este es un momento ideal para renovarnos, para menguar tranquilamente hacia nuestro interior e ir de a poco bajando las energías para la quietud de la siguiente fase. Es tiempo de limpieza, organización y descanso.

## LUNA: MENGUANTE

Es la luna que va decreciendo para llegar a la luna negra. Esta fase lunar sirve para terminar lo que se inició en la luna nueva; es una etapa de finalización, desintegración, reorganización, descenso, limpieza, reflexión y descanso.

Si te das la oportunidad de darle el espacio a estas energías de introspección y las utilizas para hacer revisión y reconocimiento de todo lo que debes soltar y renovar, tu siguiente periodo menstrual va a ser un poco más amigable y cómodo.

## PLANTAS MEDICINALES

La mujer medicina invita a hacer una depuración en esta etapa para iniciarnos en la transformación aprovechando la energía creativa que abunda, con una Infusión de canelo tres tazas al día.

Algunas mujeres se ven afectadas en esta etapa por varias molestias conocidas como el síndrome premenstrual (SPM). Puedes presentar cambios de humor, irritabilidad, ansiedad, adicción al azúcar (lo que aumenta el dolor de cabeza), temblores, hinchazón, sensibilidad en los pechos o aumento de peso. La raíz del jengibre es un buen ayudante en esta etapa junto con la cúrcuma, también el diente de león, que se pueden consumir alternados hasta que llegue el sangrado.

# ALIMENTACIÓN

- Suprime el consumo de azúcar y harinas refinadas en esta etapa para evitar inflamación, dolores de cabeza y mareos.
- Aumenta el consumo de hidratantes como agua con una pizca de sal marina y zumo de limón
- Elimina frituras, gaseosas y lácteos para desintoxicar tu organismo.
- Aumenta el consumo de grasas saludables como el aceite de coco y de oliva, aguacate, chontaduro y coco fresco para ayudarte al equilibrio hormonal. Si eres tolerante a la grasa animal, utiliza por ejemplo mantequilla de vaca clarificada (Ghee).
- Incorpora más frutas y verduras frescas a tu dieta
- Puedes hacer una depuración tomando zumo de zanahoria en ayunas por una semana antes de tu sangrado (hace más fluida la sangre, evita los cólicos y limpia el organismo).
- Incorpora a tu dieta alimentos ricos en vitamina A como la zanahoria, calabaza, hojas de diente de león y pimiento rojo. Esto es para que tu piel se mantenga fresca y evites el acné.
- Incorpora alimentos ricos en vitaminas del grupo B, que ayudan a reforzar y equilibrar todo nuestro metabolismo. Cereales integrales, hígado y legumbres (recuerda que el estrés hace que la vitamina B se pierda).
- Incorpora alimentos que contengan minerales tales como calcio, magnesio, yodo, hierro, zinc, potasio y selenio.

# EJERCICIOS

Esta es una fase de energías intensas. Es posible que tengas muchas ganas de hacerlo todo, pero tu cuerpo puede no responder igual, así que es ideal seguir siendo constante con la actividad física en todo el ciclo, pero al mismo tiempo no te sobre exijas para no ocasionar desajustes.

Este es un buen momento para medita, practicar yoga, pilates, Tai Chi, Qi Gong, estiramientos o algún arte marcial para descargar de las energías intensas, lograr una renovación y encontrar el equilibrio.

Recuerda en esta y todas las fases, tomar las horas adecuadas de sueño, recibir los primeros rayos del sol de mañana y establecer ritmos de vida y labores que te favorezcan.

# SUGERENCIAS DE AUTOCUIDADO E HIGIENE DE TU SEXUALIDAD

1. Evita los desodorantes vaginales, jabones o cualquier sustancia química que altere el pH natural de tu vagina y vulva, ya que pueden generar aparición de hongos que facilitan el contagio de infecciones.

2. Los tratamientos con plantas medicinales suelen ser largos y se necesita paciencia y perseverancia. Los poderes curativos de las plantas son suaves con el cuerpo y necesitan tiempo para lograr los objetivos. Intenta buscar las causas que generan los síntomas y procura siempre seguir una dieta saludable y una vida conectada con la naturaleza y con otras mujeres.

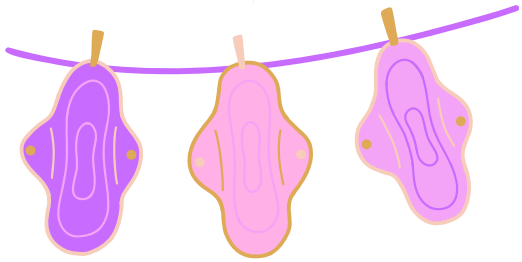
3. Si sufres infecciones recurrentes, no te automediques ni repitas un mismo tratamiento. Procura buscar nuevos diagnósticos y sobre todo, nuevas alternativas para sanar integralmente, teniendo en cuenta todas las prácticas anteriormente mencionadas, que te ayudarán a reducir el riesgo de infecciones.

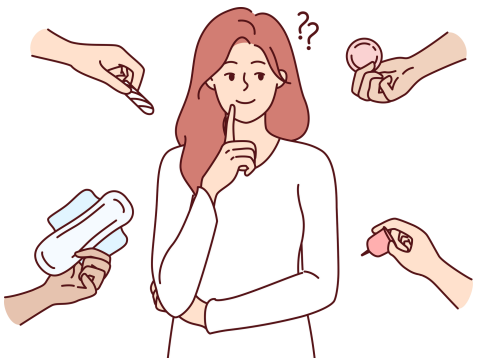
4. Cuando te limpies en el baño, hazlo siempre de adelante hacia atrás y nunca al revés para evitar traer bacterias de la materia fecal hacia tu vulva generando infecciones.

5. Evita la depilación del vello púbico, mantenerlo en su estado natural, además de brindarte comodidad y salud en la piel, ayuda al equilibrio del microbioma de la zona genital, ya que actúa como barrera, reduciendo el riesgo de irritaciones dando una protección antibacteriana y aunque no es una protección completa, ayuda a prevenir enfermedades de transmisión sexual.

6. Evita aguantar las ganas de orinar. Hazlo cuando lo sientas y procura realizarlo siempre antes y después de tener relaciones sexuales.

Las toallas higiénicas sintéticas (disponibles en todo el mercado) y los tampones (causantes de graves problemas en algunas mujeres), a través de sus blanqueadores químicos y aromatizantes artificiales, viven en contacto directo con nuestra piel y mucosas, alterando el flujo normal y llegando a provocar hongos. Necesitamos mantener un flujo con una acidez natural dispuesta a proteger tu flora vaginal de patógenos. Reemplaza toallas sintéticas y tampones por toallas de tela de algodón o una copa menstrual.



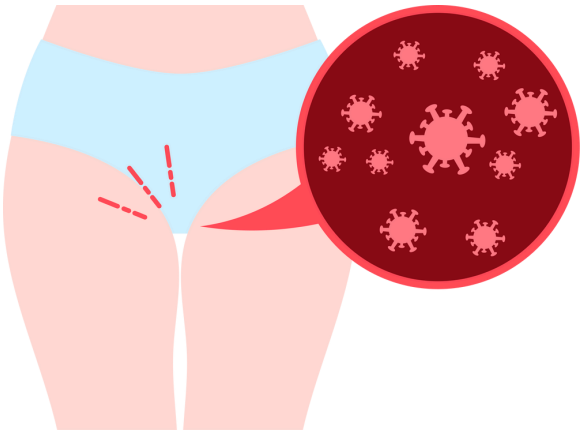


## CAMBIA TAMPONES Y TOALLAS DESECHABLES POR OPCIONES MÁS AMOROSAS CON TU CUERPO Y CON LA TIERRA

Reúnete constantemente con tus amigas, comunidad femenina y círculos de mujeres. Visita a tus abuelas, tus tías y toda mujer de confianza, incluida tu madre, con quien puedas tener una conversación sincera, hacer preguntas, resolver tus dudas y generar acompañamiento en los procesos femeninos que tenemos que sortear día a día.

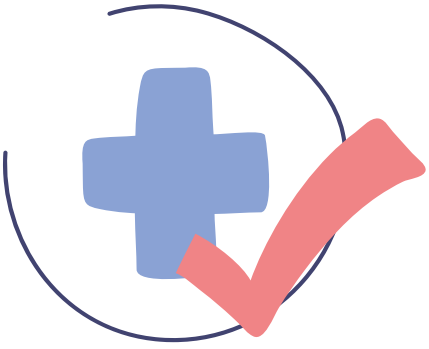
# OBSÉRVATE

Revisa periódicamente tus genitales con la ayuda de un espejo. Con el tiempo te será fácil reconocer el estado natural de tu vulva y de cada órgano. Así podrás detectar a tiempo si algo anda mal. Reconocer flujos anormales, manchas, heridas, verrugas, sangre fuera del ciclo, inflamaciones, etcétera.



Nuestro moco cervical posee muchas bacterias vivas responsables de mantener la acidez guardiana para protegernos de muchas infecciones. Comunmente, cuando estamos en presencia de una infección u hongo, el flujo cambia: aumenta, cambia de color, tiene mal olor, genera picazón, etcétera.

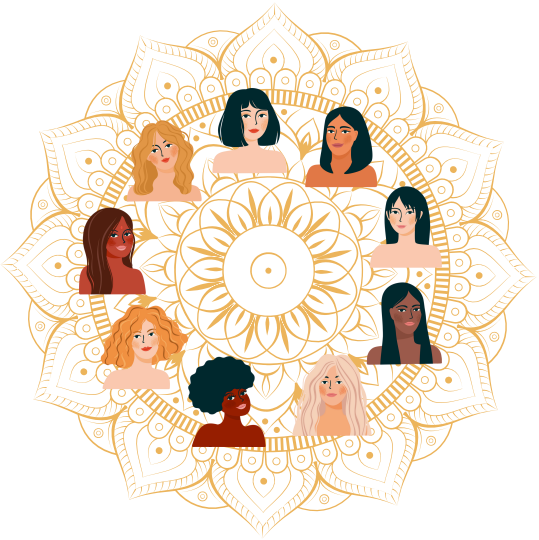
Existen muchas infecciones que son asintomáticas. Si sospechas que algo ha afectado tu cuerpo y escapa de tu entendimiento, no dudes en realizarte chequeos médicos para tener un diagnóstico seguro y precavido.



Cuando tengas una pareja sexual, ambos deben realizarse un test para saber en qué estado se encuentran y poder abordar cualquier desequilibrio en conciencia y sabiduría. Siempre pueden buscar el consejo de un adulto de confianza que acompañe el proceso o encontrar un buen profesional de la salud que guíe todo lo que debe tenerse en cuenta.

Si por alguna razón contraes alguna enfermedad de transmisión sexual (ITS) debes evitar el contacto ínitmo, ya que podrías reinfectarte, abrir heridas o propagar aún más la infección a otras zonas. Descansa, limpia y deja cicatrizar bien las heridas mientras realizas los tratamientos recomendados y vas recomponiendo tu energía.

# CÍRCULOS DE MUJERES



Los círculos de mujeres son un modelo arquetípico de organización femenina que permite la recreación y redefinición de las mujeres desde su propia experiencia, a través del cuerpo como territorio.

En el camino a despertar los dones de las mujeres, es de suma importancia profundizar en los diferentes campos de saberes holísticos, desde áreas tanto experienciales como investigativas. Los círculos de mujeres se convierten en lugares seguros para dialogar desde lo y simple y sencillo, hasta lo íntimo y profundo. Una forma de educación que incluye diversas visiones e integran la experiencia y sabiduría femenina para crear y compartir conocimiento.

Así, hablando, cantando, danzando, riendo y sonriendo, las mujeres se conectan unas a otras pero, sobre todo, se conectan a sí mismas y a la feminidad colectiva, adoptando entonces formas de pensar y comportamientos más saludables tanto para ellas como para quienes las rodean

Nos encontramos en tiempos donde la feminidad está en busca de esa conexión con sus hermanas, madres, amigas y maestras. Es momento de encontrarnos y acompañarnos en este despertar de conciencia, amor propio y sororidad.

# ¿HAS ESTADO EN UN CÍRCULO DE MUJERES?
# ¿CÓMO FUE TU EXPERIENCIA?
# ¿DISFRUTAS DE LA COMPAÑÍA FEMENINA?

Para nosotras los círculos de mujeres son una tenología ancestral profunda y poderosa que nos ayuda a sanar individual y colectivamente. Queremos agradecerte por leernos y viajar con nosotras en esta 1mera versión la Guía Didáctica de Autocuidado Femenino creada para la gira INSPIRACIÓN FEMENINA desde la colectiva Mujeres Territorio de Paz y con el apoyo del Ministerio de Cultura

# EJERCICIOS COMPLEMENATARIOS PARA TU AUTOCUIDADO

Las afirmaciones positivas son una herramienta que nos ayuda a ver el poder de la palabra y cómo su uso adecuado mejora la autoestima y fomenta el amor propio. En esta sopa de letras encontrarás tan solo unas palabras que representan lo que tú sí eres mujer divina.

## SOPA DE LETRAS YO SOY...

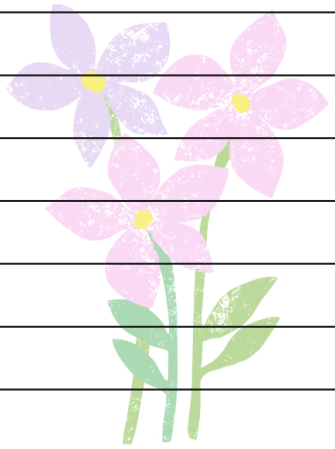
| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | G | R | A | N | D | I | O | S | A | F | B |
| R | G | A | M | A | B | L | E | G | O | I | E |
| E | H | U | H | U | H | J | H | U | R | N | B |
| S | G | C | O | O | O | G | G | O | R | C | R |
| I | U | A | X | H | U | H | U | R | H | R | E |
| L | O | P | C | R | E | A | T | I | V | A | T |
| I | T | A | L | J | A | L | H | H | R | I | N |
| E | O | Z | H | C | M | Q | A | T | P | B | E |
| N | U | T | I | R | A | M | A | D | A | L | I |
| T | T | G | G | U | O | R | D | S | B | E | L |
| E | A | U | G | H | T | H | G | U | O | L | A |
| M | K | C | O | F | U | E | R | T | E | O | V |

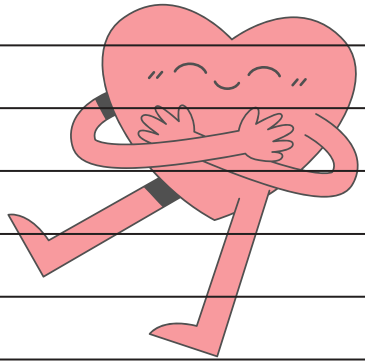
MÁGICA AMABLE RESILIENTE GRANDIOSA AMADA

FUERTE INCREÍBLE CREATIVA CAPAZ VALIENTE

Usa como mínimo 3 de las palabras que encontraste en la sopa de letras y adiciona las que quieras para escribirte una carta de amor propio.

# CON TODO MI AMOR, DE MÍ PARA MÍ





# COMPROMISO DE AMOR PROPIO

Mientras coloreas, repite con tu voz o mentalmente estas afirmaciones para llenarte de luz y amor, elevando tu vibración a un estado de plenitud y bienestar. Mediante este ejercicio vas a establecer un compromiso contigo misma para amarte y cuidarte como el territorio sagrado y divino que eres:

SOY AMOR, SOY LUZ
ME AMO, ME CUIDO, ME VALORO, ME AGRADEZCO,
ME HONRO Y ME BENDIGO.

Respira profundo, deja que fluya tu creatividad y concéntrate en los colores y las formas, experimentando un momento de paz y calma en la presencia plena.

# REFERENCIAS

Este documento es el resultado de una investigación exploratoria, recopilando a su vez información de múltiples fuentes bibliográficas. Agradecemos a los autores originales cuyos trabajos han sido fundamentales para la elaboración de este material educativo. Se ha procurado mantener la integridad de sus ideas y conceptos, respetando su propiedad intelectual. Para mayor información y acceder al contenido original, se recomienda consultar las obras citadas en el listado de referencias.


[1] Revisión exploratoria: definiciones de autocuidado según la OMS. Anexo 3, Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Washington (DC): Organización Panamericana de la salud; 2022.

[2] Wuaie Chiaia, Principios del buen vivir. Ibán de la montaña. 2017

[3] Mandaleando en mi cuerpo con Kunda La Vagina. Indira Rodríguez. 2018.

[4] Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional. Dra Christiane Northrub, 1999.

[5] Manual introductorio a la ginecología natural. Pabla Pérez San Martín, 2015.

[6] La dieta de la fertilidad, Dr Jorge Chavarr. Universidad de Harvard, 2008

[7] Viaje al ciclo menstrual, p. 21. Salvia Rivera 2013

# ¿QUIENES SOMOS?

## “LAS MUJERES SOMOS LA VOZ DE LA TIERRA, GUARDIANAS DE LA SABIDURÍA DE LA VIDA. AGENTES DE CAMBIO, ESPERANZA DE PAZ Y ARMONÍA PARA EL TERRITORIO”

Mujeres Territorio de Paz es una colectiva que a través de la gestión artística y cultural contribuye al desarrollo del Buen Vivir mediante proyectos que aportan a la educación, la comunidad y la productividad para el despertar de los dones y habilidades de las mujeres resaltando lo divino y sagrado femenino.

www.mujeresterritoriodepaz.com

@mujeresterritoriodepaz