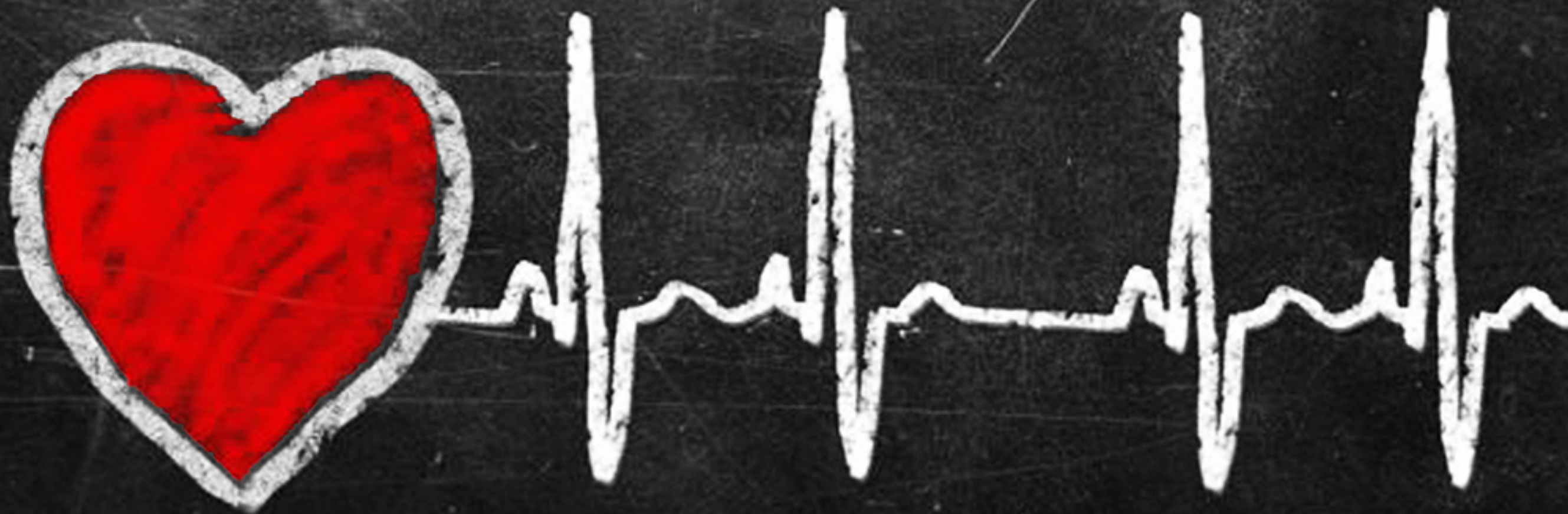


VII FERIA
**MERCADO
SOCIAL**
DE ARAGON
30 SEPT. 1 y 2 OCTUBRE, ZGZ.
CENTRO SOCIAL COMUNITARIO LUIS BUÑUEL
ENSEÑA EL CORAZÓN

Pequeña guía de los cuidados: Me cuido, cuido, me cuidas



Grupo de Cuidados y Economía Feminista de la ESyS de Aragón



- 1. Cuida tu postura.** Si te sientas, intenta que sean los isquiones los que estén apoyados en la silla. Algo sencillo que facilita que no sufra tu suelo pélvico y que permite que tu espalda esté más recta. Hay una sala de descanso donde podrás hacer algún tipo de estiramiento y tener tranquilidad.
- 2. Cuida moviéndote.** Muévete cada 30 ó 50 minutos de tu puesto. Da un pequeño paseo, mueve las extremidades y el cuello. Facilita la circulación sanguínea y soltar la musculatura.
- 3. Cuida tu ingesta de líquido y comida.** Hidratación y energía para estar en la feria. Hidrátate aunque consideres que al estar sin moverte no es necesario y come lo básico para no cansarte y tener energía.
- 4. Cuida tu respiración.** Intenta cada 30 min. hacer una serie de respiraciones profundas. Habitualmente respiramos poco y mal. Facilita que entre oxígeno en tus pulmones para enriquecer las células del cuerpo.
- 5. Cuida tus momentos de ir al baño.** No postergues el momento de ir al baño. Cuando la vejiga está llena el cuerpo sufre. Cuida que el cuerpo esté sin tensiones.
- 6. Cuida lo emocional.** Una manera de autocuidado es tomar consciencia de una/o misma/o. Es sencillo aunque no tengamos costumbre. Pequeñas grandes preguntas introspectivas que si las vamos incorporando nos interpelan y nos conectan con nosotras/os: ¿Qué tal estoy? ¿Cómo me siento? ¿Necesito algo?

7. Cuida a las personas que formamos la red: mira a tu compañera/o, invítale a cuidarse, preséntate y preséntale a otras personas de otras entidades. Seamos personas facilitadoras del cuidado mutuo. No somos islas ni robots, recuerda que somos vulnerables, tenemos necesidades y creemos en las relaciones de interdependencia.

Pregúntale: ¿Qué tal estás? ¿Cómo te estás sintiendo? ¿Necesitas algo?
¿Puedo ayudarte en alguna cosa?

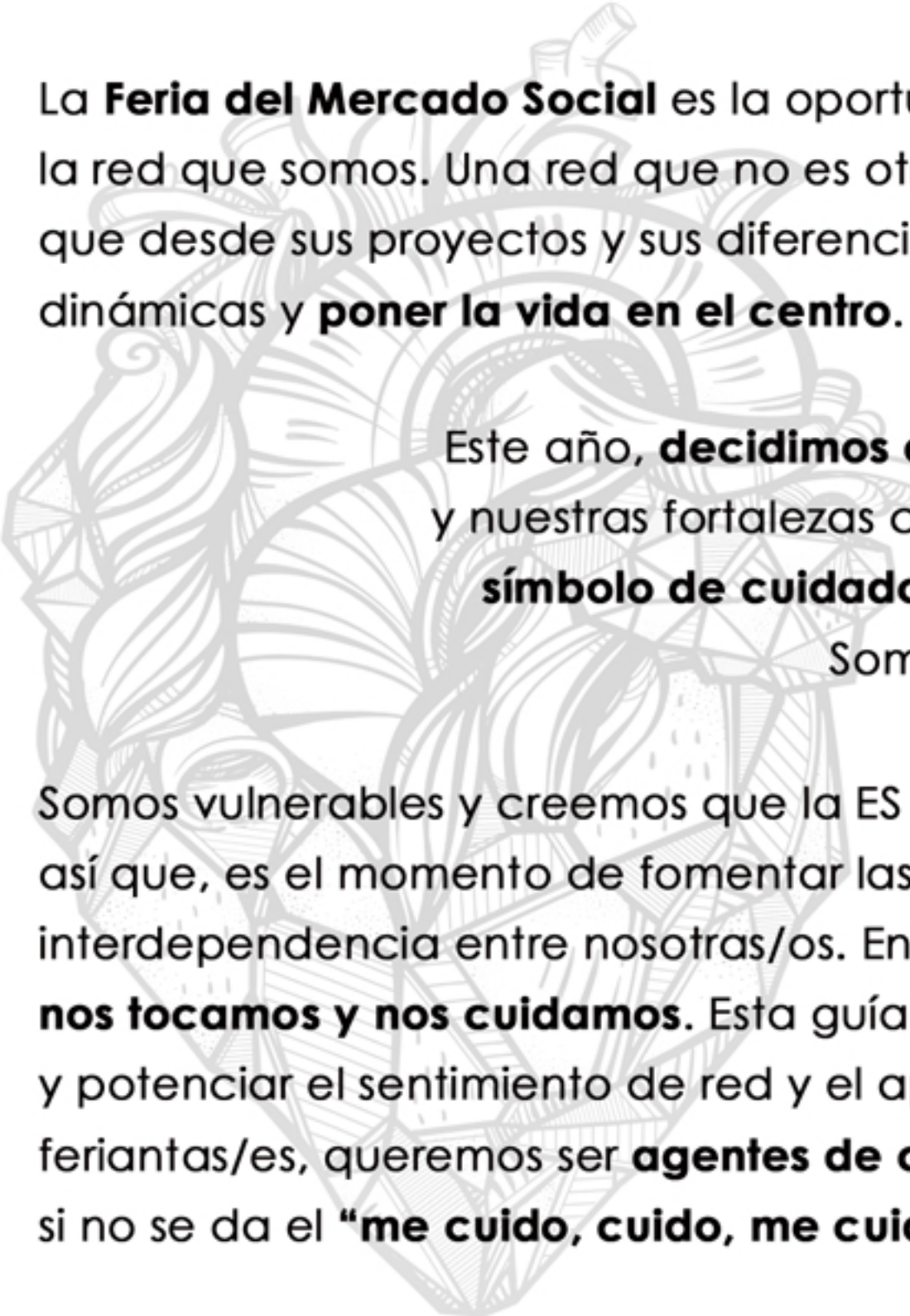
8. Cuida y permítete pedir. Mira a tu alrededor, intenta conectar con tus necesidades y deseos, y pide. Como red buscaremos el modo de corresponsabilizarnos, pero para ello, nos permitimos pedir.

9. Cuida el entorno. Estamos en un espacio común y colectivo, que montamos y desmontamos entre todas y todos. Evita tirar cosas al suelo, habrá papeleras para ello. Recuerda: las colillas siempre quieren estar en las papeleras, no en el suelo.

10. Cuida el contacto. Toca, acaricia, abraza, expresa, mira y sonríe. Las personas no mordemos y necesitamos del contacto físico, necesitamos de los afectos.

11. Cuida el espacio de seguridad. Estamos en un espacio libre de discriminación y de agresiones, queremos sentirnos libres y seguras durante la feria.

** Si hay algo que no entiendas o no sepas hacer, recuerda que durante la feria habrá personas que están encargadas de cuidar el corazón y que te podrán ayudar.*



La **Feria del Mercado Social** es la oportunidad de juntarnos y hacer visible la red que somos. Una red que no es otra cosa que la **suma de personas** que desde sus proyectos y sus diferencias nos juntamos para cambiar las dinámicas y **poner la vida en el centro**.

Este año, **decidimos enseñar el corazón**, mostrar nuestras debilidades y nuestras fortalezas como **estrategia de transformación**. El corazón es **símbolo de cuidado**. Y los cuidados son sinónimos de **sostenimiento**.

Somos **una red que sostiene**, por ello, nos cuidamos.

Somos vulnerables y creemos que la ES supone **cercanía y proximidad**, así que, es el momento de fomentar las verdaderas relaciones de interdependencia entre nosotras/os. En la feria **nos encontramos, nos vemos, nos tocamos y nos cuidamos**. Esta guía es un recordatorio para cuidarnos y potenciar el sentimiento de red y el apoyo mutuo. No somos simplemente feriantas/es, queremos ser **agentes de cambio social** y no podremos serlo si no se da el **"me cuido, cuido, me cuidas"**.

Abrimos el corazón y nos cuidamos.

"Me cuido, cuido, me cuidas" como transformación social a través de las relaciones de sostenimiento mutuo. Los afectos son revolucionarios, democráticos y horizontales. Creamos red resistiendo a través de los cuidados.