



Casa la Serena

CUIDADO Y SANACIÓN
PARA DEFENSORAS DE DH

¿Sabes qué es Casa La Serena?

Casa La Serena es un espacio para el autocuidado, cuidado y bienestar de mujeres defensoras. Es una casa de estancia temporal en Oaxaca, México para la recuperación, sanación, descanso y reflexión de defensoras de Derechos Humanos que atraviesan por situaciones de cansancio extremo, desgaste emocional o físico, crisis personales, duelos, pérdidas u otros impactos derivados del contexto de violencia y la cultura patriarcal, que dificultan y obstaculizan su labor de defensa.

Casa La Serena tiene el objetivo de atender a defensoras y activistas de las redes y articulaciones nacionales de México, Nicaragua, Honduras, El Salvador y Guatemala que forman parte de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras).

Casa La Serena es un proyecto coordinado por Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C. y una de las estrategias de protección integral que impulsa la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras).





¿Para qué es necesaria Casa La Serena?

Para fortalecer la protección integral, el bienestar sostenido de las defensoras y la continuidad de su labor. Se requieren diversas acciones políticas que garanticen los periodos de respiro, recuperación y sanación así como las prácticas colectivas y personales de cuidado y autocuidado que prevengan y atiendan de forma temprana las consecuencias generadas por los contextos de violencia.

La IM-Defensoras busca generar conciencia de las condiciones en que las defensoras enfrentan cotidianamente su labor: un alto riesgo para su vida, una dinámica colectiva extenuante, elevados niveles de estrés y consecuencias negativas para su salud física, emocional, mental, energética y espiritual; la mayoría de las defensoras de Derechos Humanos realizan dobles o triples jornadas de trabajo para poder ejercer su labor y a la vez cumplir con las tareas domésticas, de cuidado y de las necesidades de subsistencia. Atender esta realidad y promover su cuidado garantiza la continuidad de los movimientos sociales de los que forman parte.

¿Cuáles son los enfoques y alternativas de atención en Casa La Serena?

a) Casa La Serena centra su valor en el trabajo político colectivo, en el poder que se genera cuando las mujeres defensoras se apoyan e interpelean en el grupo, cuando construyen diálogos, intercambios y aprendizajes conjuntos, cuando la escucha activa y el testimonio "de la otra" enriquece y nutre a su vez la experiencia de vida de cada defensora que participa.

b) Casa La Serena combina el trabajo colectivo con las necesidades y condiciones personales, por lo que cada defensora tendrá un espacio propio para atender sus problemáticas y un programa de actividades que incluyen acciones colectivas y otras específicas para ella.

c) Casa La Serena recupera en su modelo la salud holística, las terapias alternativas y la medicina tradicional de los pueblos ancestrales. Incorpora la creación y el arte, la literatura y la terapia narrativa como parte de los procesos de sanación. Por ello, Casa La Serena cuenta con un grupo diverso de especialistas que durante la estancia temporal de las defensoras les atienden bajo el esquema de un programa personalizado, de espacios colectivos y de tiempos libres.



d) Casa La Serena toma el autocuidado y la sanación como una acción política y como parte de la protección integral, por lo que incorpora entre sus herramientas para aumentar la seguridad de las defensoras, el análisis de riesgo y el plan de seguridad cuando así se requieran.

e) Casa La Serena propone que el beneficio de la estancia se prolongue y fortalezca con un plan de seguimiento de autocuidado elaborado y acordado con la defensora durante su visita a la Casa y que se acompaña durante seis meses posteriores.

f) Casa La Serena incorpora en su modelo:

Terapéuticas de sanación. Terapia psicológica, tanatología, yoga, antigimnasia, manejo de energía y alineación de chakras,

técnicas respiración, masaje neuromuscular, programa nutricional, terapia de flores de Bach, reflexología, herbolaria, limpiezas y temazcal. Atención médica y ginecológica con alopática, homeopatía y medicina china.

Actividades de convivencia y reflexión. Caminatas en el campo, elaboración y comidas colectivas, charlas sobre su labor como defensora, protección integral y el activismo saludable.

Talleres de Creatividad. Barro, cerámica, terapia narrativa, siembra y danzas circulares.





¿Cuáles son los tipos de estancia que se pueden realizar?

a) Individual. Las defensoras pueden solicitar una estancia individual cuya posibilidad será valorada por el equipo coordinador de Casa La Serena.

b) Familiar. Los impactos del trabajo de defensa de Derechos Humanos se extienden a las y los familiares de las mujeres defensoras, por ello, Casa La Serena contempla estancias familiares que posibiliten la convivencia y el diálogo.

c) Grupal. El equipo coordinador de Casa La Serena elaborará convocatorias que serán enviadas a las distintas redes nacionales que integran la IM-Defensoras para que quienes quieran solicitar la estancia puedan hacerlo.



¿Cómo puedes apoyar este proyecto?

Casa La Serena se sostiene con la donación de fundaciones de cooperación y de personas en lo individual. Tú puedes apoyar para el bienestar de una defensora.

Si tienes dudas o te interesa conocer más acerca de este proyecto, escríbenos a: casaserena.dh@gmail.com