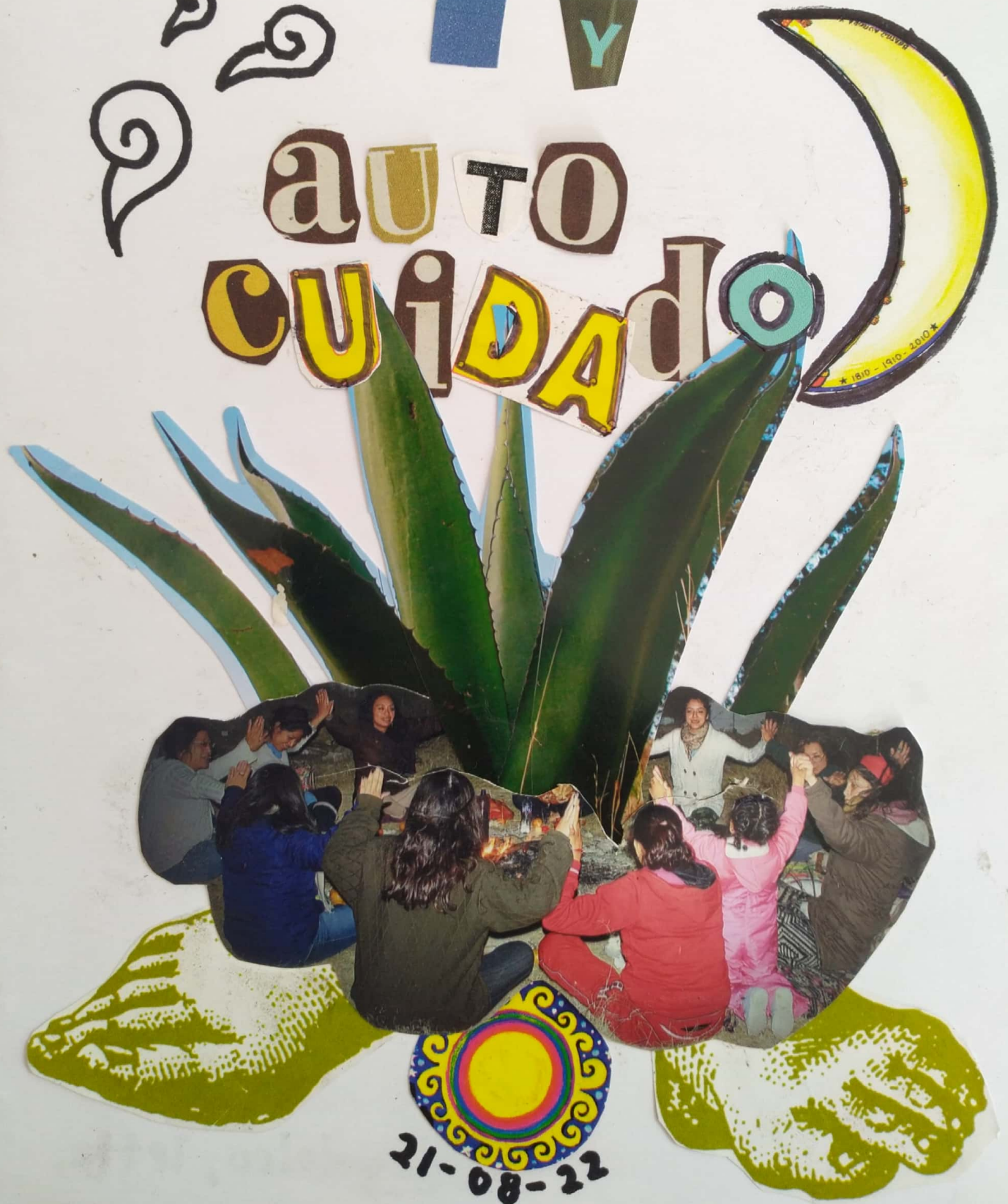


Mujeres

y

auto cuidado





CREADORAS:

Filomena González

Natalia Zamudio

Sonia Fernández

Zoila Martínez

Liliana Hernández

Daniela González

Asmeiry Fernández

Irene Hernández

Faustina Cruz

Yaneli Martínez

Elizabeth Valtierra



Tepeyololco, Tetla,
TLAXCALA, 2022.

Eres increíble

ERES

FUERTE

Eres valiente

ERES CAPAZ...



El presente fanzine fue

creado en nuestro primer

encuentro, realizado en el

Centro Ecoturístico

Tepeyololco, Tlaxcala,

el domingo 21 de

agosto de 2022

por las integrantes

de la CASA.

PUEBLA-TLAXCALA.



¡Motivo de

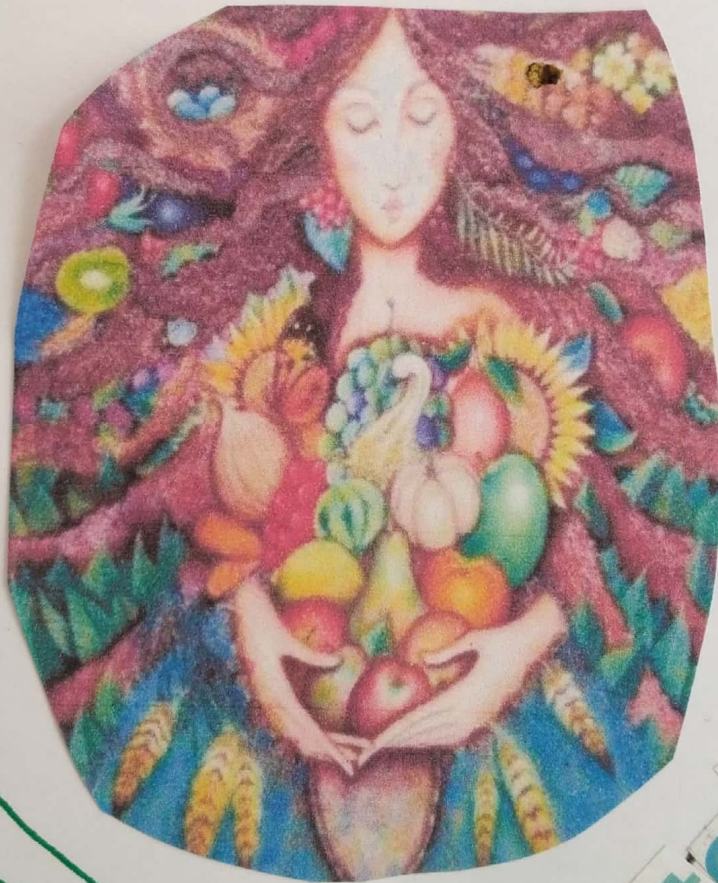
orgullo!

**“La agroecología solo es posible cambiando
las relaciones de dominación y expropiación
contra las mujeres”**





TU CUIDAS



YO CUIDO

todos CUIDAMOS

PIES AGILES

5



Mujer
¡Lucha por tus
sueños,
cumple tus
metas!



Jenjibre



Planta medicinal
que te ayuda a
fortalecer el
sistema inmunológico.

"Consumelo en té y
comidas"

SORORIDAD

contra el capitalismo

NUESTRO COMPROMISO
CON EL PLANETA

SI EL

NORTE FUERA

CO
ZUE-OT

EL SUR



Organiza
Espacios de Aprendizaje

Altepetl



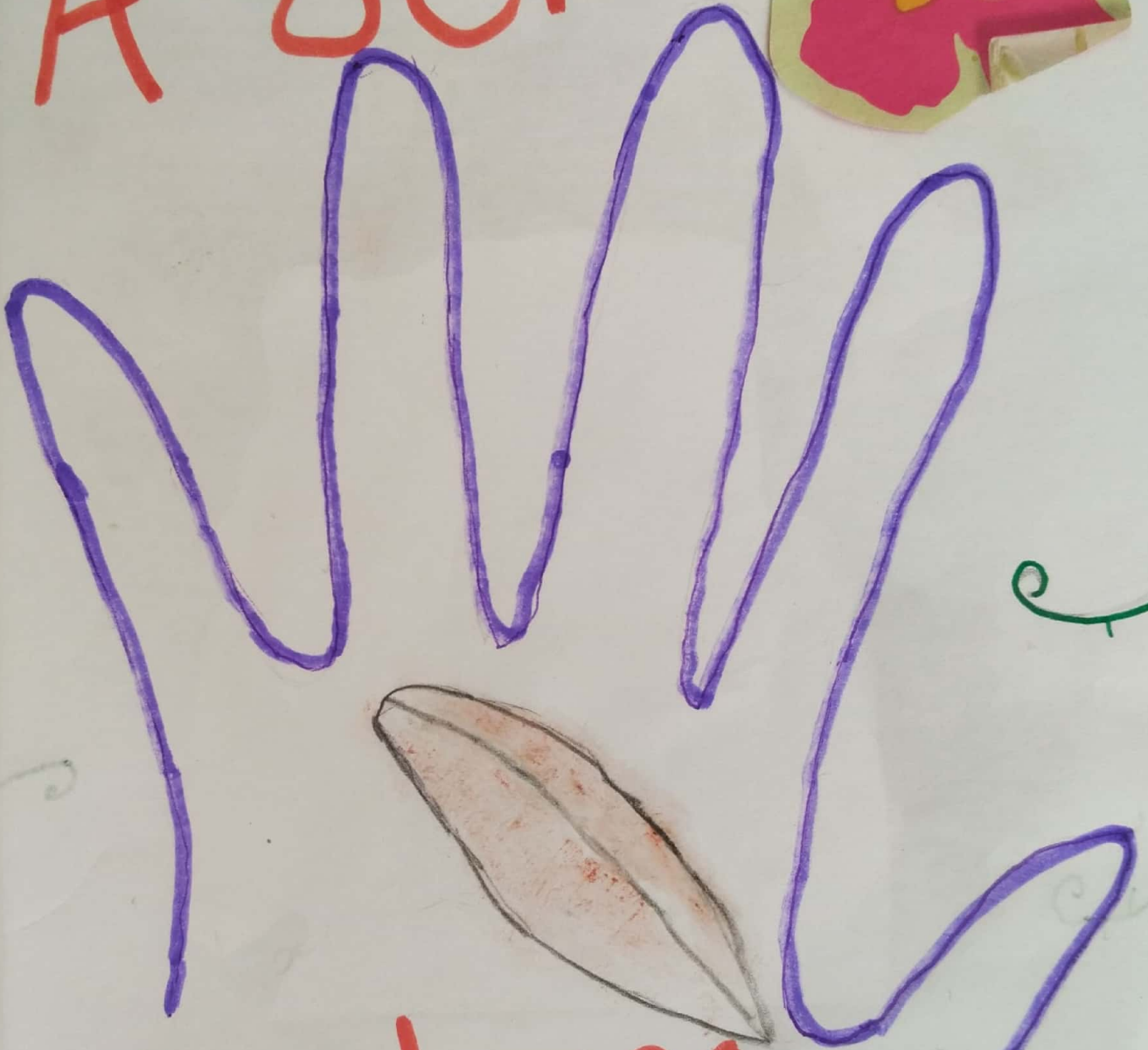
planeta

Tierra

universo



A ser



Libres



EXPRESO

MI

SEXUALIDAD



¿QUIÉN
ES QUIÉN?



EL AMOR CONTAGIO A TODOS!



URGENTE!

¡Búscalos!

VIVE

tu

CUIDAD

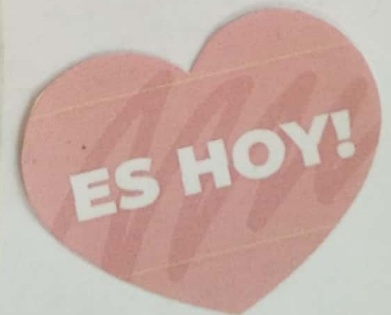
¡Alegra tu día!

D'A

LO MEJOR DE TÍ

disfruta

DIVIÉRTETE



EXPRESO MI



ANCESTRALIDAD

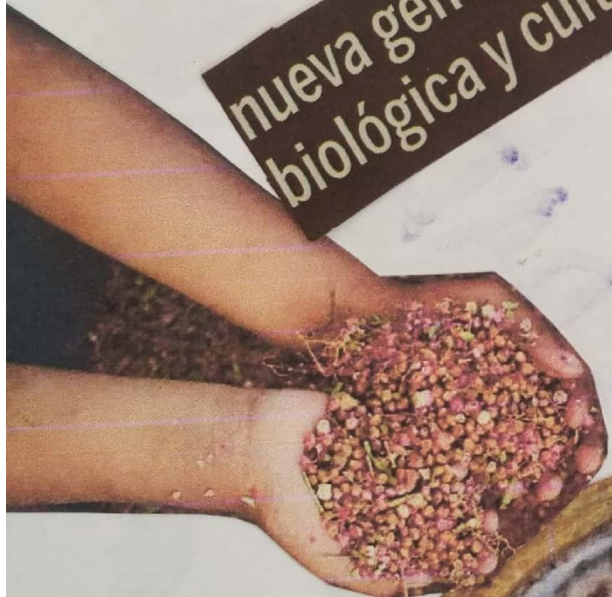


"Para crecer fuerte
y sano, bebe
tolonche desde
temprano"



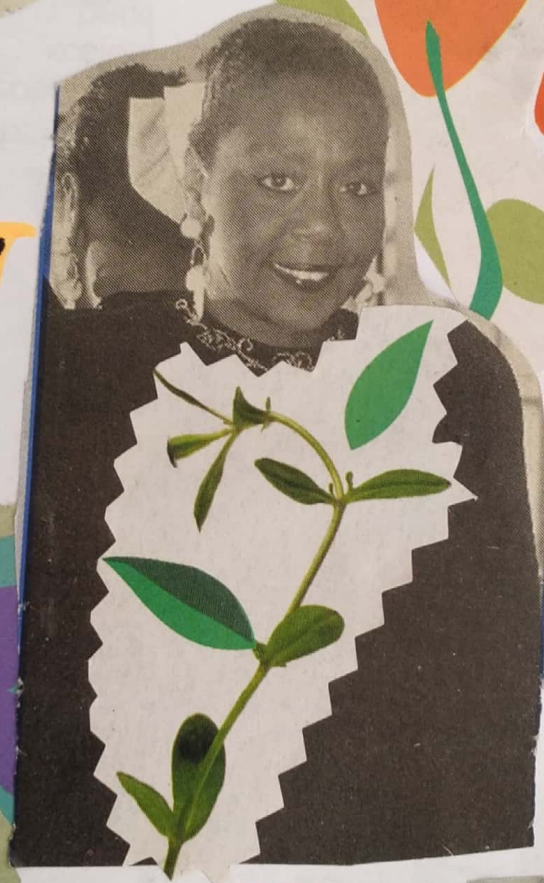
nueva generación
biológica y cultural

REVIVIENDO
PROCESOS



LAS ESTRELLAS

Amor



C

O

N

e

X

A

O

N

T

i

e

R

r

A

LA NATURALEZA

SANA

Los DOLORES

DEL

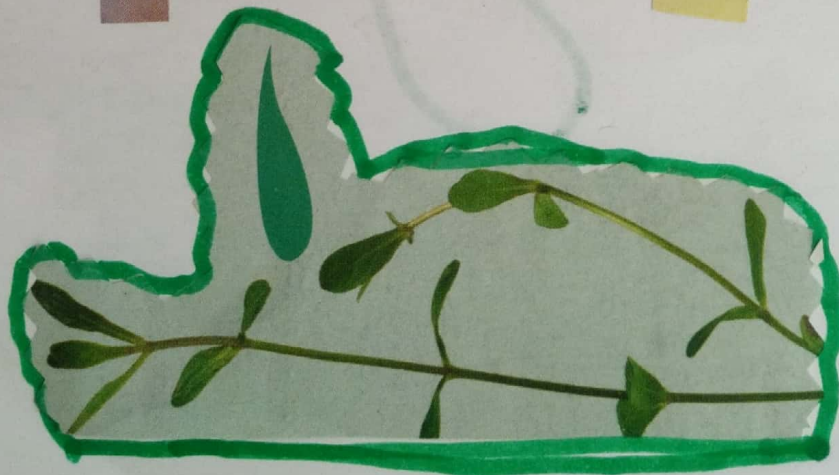


ALMA

y



CUERPO



17



Es de vital importancia
el cuidado y AUTO-
cuidado de la mujer
porque es el núcleo
principal de la familia.

¡Cuidate!

Marrubio



Esta planta medicinal es útil para curar la bilis ocasionada por preocupaciones o enojos fuertes.

Tomarlo en té (3 hojas en 1/2 l. de agua, hervido sin azúcar).

¡NO AL PATRIARCA
CADO!



**TÚ TIENES
DERECHO
AL ABORTO**



VIVE
LUCHA



20



Águilas

AFUNTATE

GRACIA

"Cuando decimos

DESCANSA

Mujeres!!!

iViva

Espinal

Sanación

medicina



¡Mujeres felices y libres!



"Tū eres buena, tū eres lista,
tū eres importante"



Tlaxcala

Mujer



Única que

Juntas



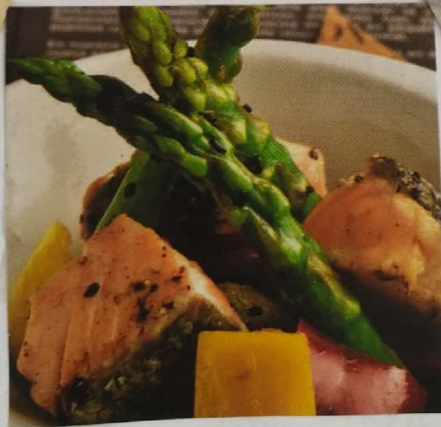
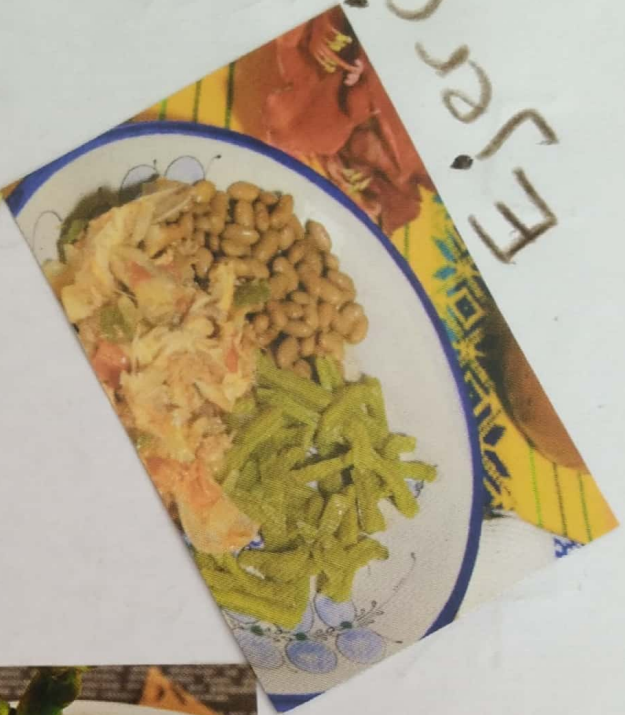
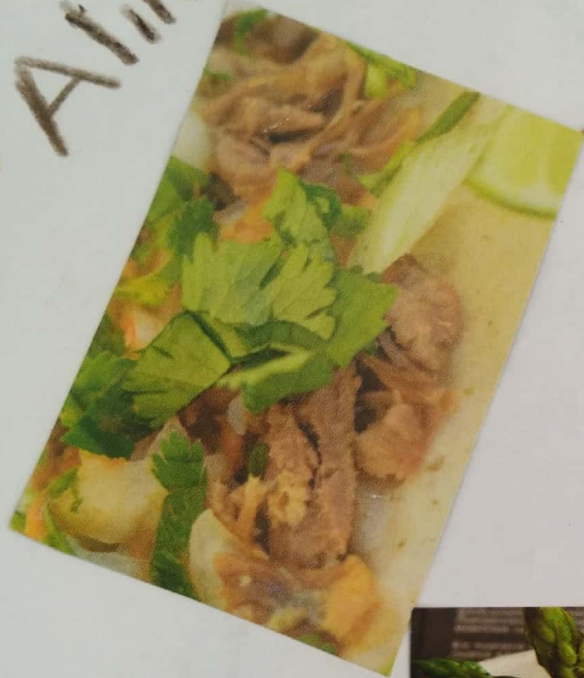
Estaremos

Renovando nuestra
fortaleza



Alimentación

Ejercitación



Relajación
y
Descanso



Somos
Quena
de
nuestro
Cuerpo

Omequelite

Planta medicinal que se emplea cuando las mujeres se encuentran en su luna (menstruación), suele ponerse la hoja de omequelite caliente en el vientre para aliviar los dolores a causa de colicos.



KUNUTSE RAINA METZONTLA



"Los logros de
una Organización
son los
resultados
del esfuerzo
combinado
de cada
individuo"
(Vince Lombardi)

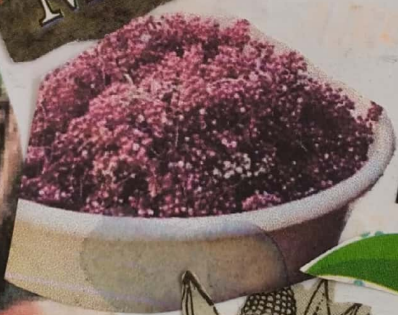


Saberes
tradicionales

RECORDATORIO: SOMOS
LO QUE COMEMOS
LAS Agroecologías
COMO UNA FORMA
DE VIDA ENCAMI-
NADA A LA
Regeneración



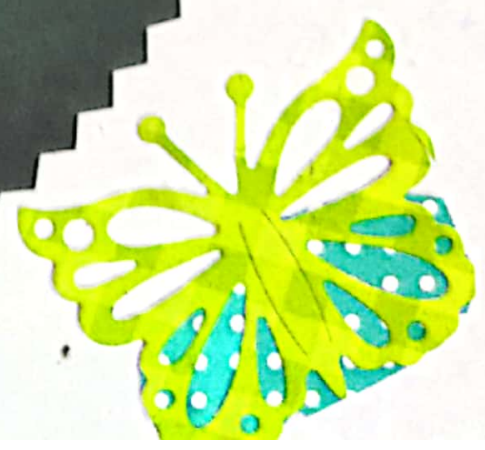
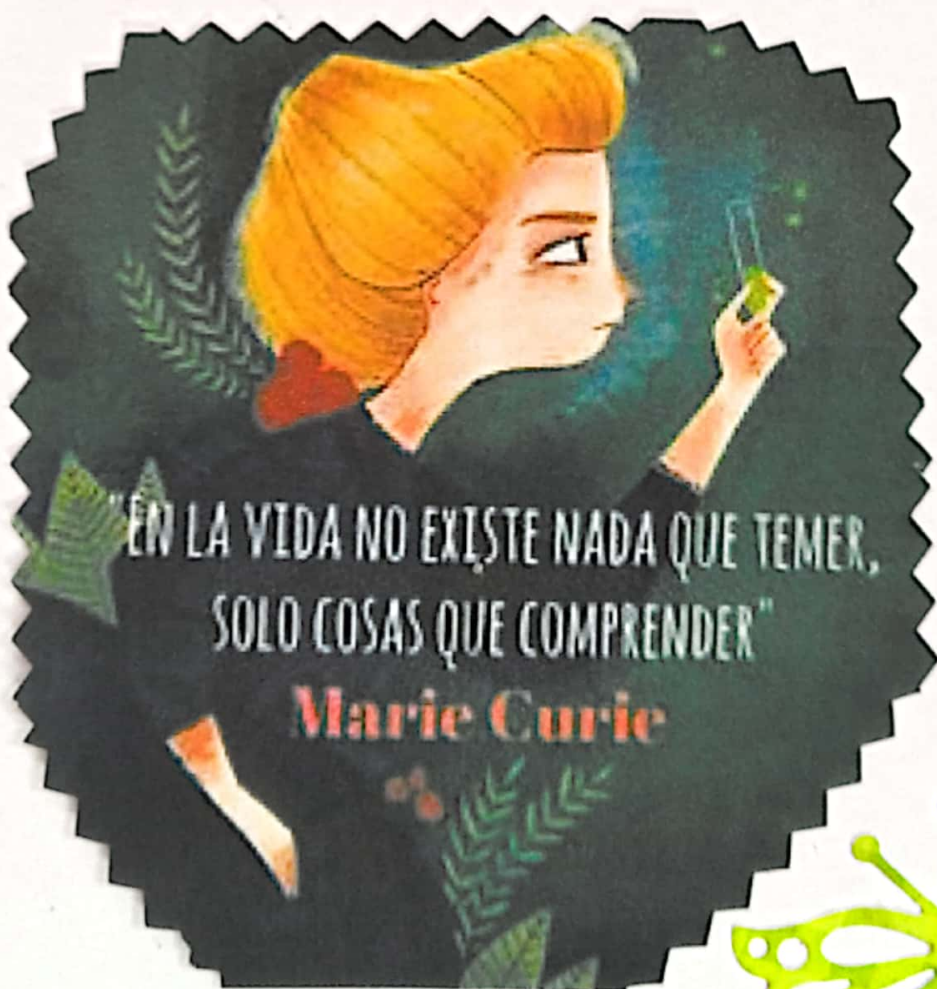
Mexico

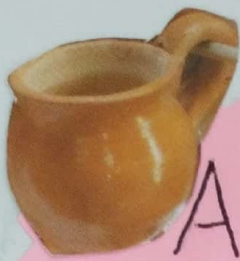


RECORDAR

Pausar, Descansar, y sanar

Para seguir Luchando





Atole de ajonjolí

Ingredientes:

Para 2 litros:

- * 1 raya de canela
- * 1/4 de ajonjolí
- * 1/2 de masa
- * Piloncillo al gusto (aproximadamente 1 pieza y 1/4)
- * 1 taza de agua
- * 2 lts. de leche.

Preparación:

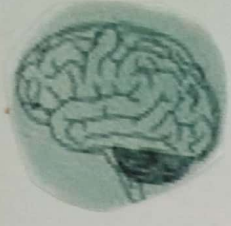
Tostar el ajonjolí hasta que tenga un color dorado, poner la leche a hervir con la canela y a parte un poco para disolver la masa, ya disuelta la masa cuela y muele con el ajonjolí y agregasela a la leche, mueve constantemente y agregale el piloncillo continua moviendo por 5 minutos después de que comenzo a hervir.

¡ Sirve y Disfruta!

¡ Tiene mucha fibra!

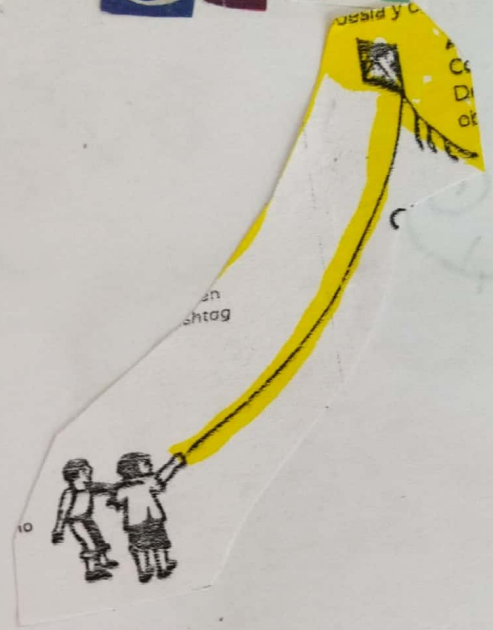
¡ Ayuda a la leche materna!





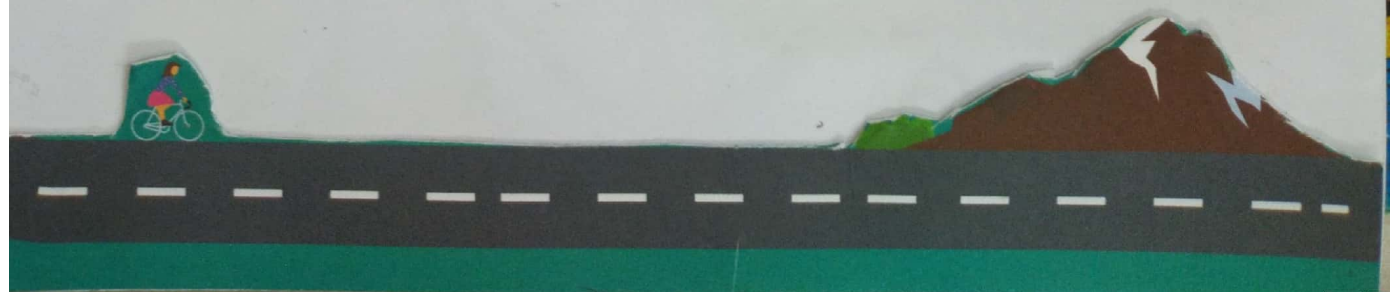
INTELLIGENTES

Todo esto
somos y
mas...



UNICAS

IMPORTANTE!



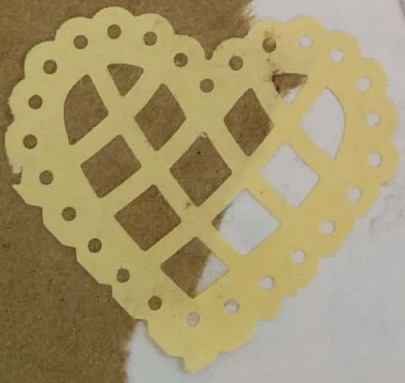
eres
hermosa.



si se
puede

Mujeres en el mundo

se
siempre
tú, sin
importar
los demás.
Valórate y deja
el que
diran.
sonríe

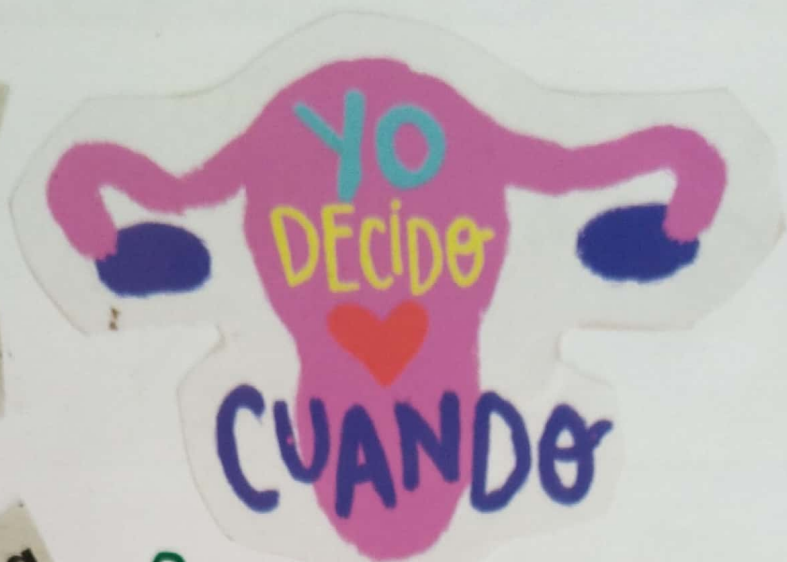


33

Observa

Detecta

Explora

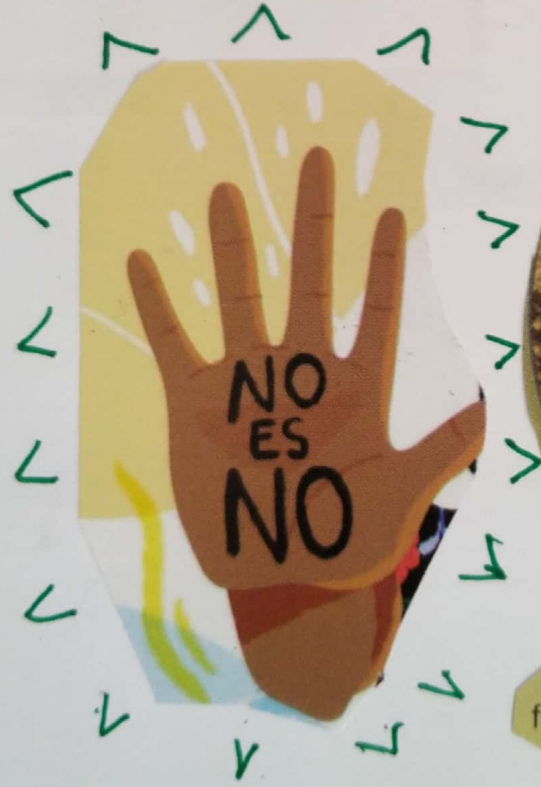


Siembra tu luna



INTIMIDAD

EL CUIDADO DE TU SALUD ES PRIMERO



Uso de agroquímicos. Herbicidas, fungicidas, insecticidas y vitaminas aplicadas al campo las dañan gravemente.

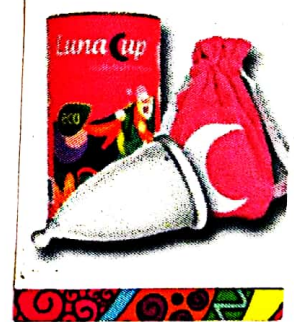


En este momento una gran parte de las mujeres de la población mundial se encuentra experimentando su ciclo menstrual, cada una de ellas utiliza entre 10.000 y 15.000 productos desechables como toallas y tampones durante su vida menstrual que, en suma, a nivel mundial genera un alto nivel de contaminación, ya que los plásticos usados en estos productos tardan muchos años en descomponerse. Así que muchas mujeres contribuyen mensualmente a este tipo de contaminación, el cual muchas veces afecta los canales de agua en el mundo.

Por esta razón queremos compartir con ustedes una alternativa ecológica y económica, que apoya el cuidado del planeta y el cuidado de la mujer. Nos referimos a la Copa Menstrual y al uso de protectores y toallitas hechos de tela. Estos productos están libres de toxinas, son sencillos de usar y nos enseñan a tener una relación diferente con nosotras mismas.



Las toallitas y protectores tienen la misma función que los productos comunes, son hechos en tela de algodón, reutilizables, biodegradables y muy cómodas ya que combinan la idea de las toallas modernas con alas y los pañitos caseros.



35
menstruación con libertad y comodidad




Nos brindan protección e higiene y nos ayudan a estar libres de contacto con sustancias químicas, protegiéndonos de alergias, infecciones e irritaciones, manteniéndonos sanas.


De esta manera podemos ayudar a sanar no solo nuestro cuerpo, sino también este planeta donde vivimos, en el que recursos como el agua deben ser preservados en pro de la calidad de vida de las futuras generaciones.

Baño después del parto.



Hervir un
rollo de
marrubio,
mirto, ruda,

santa  maria 
 romero en un
recipiente con

agua 
necesaria
para el
baño,
dejar



que el

agua ~~que~~ que de
tibia para poder
bañarse cada
tercer día durante
la cuarentena.

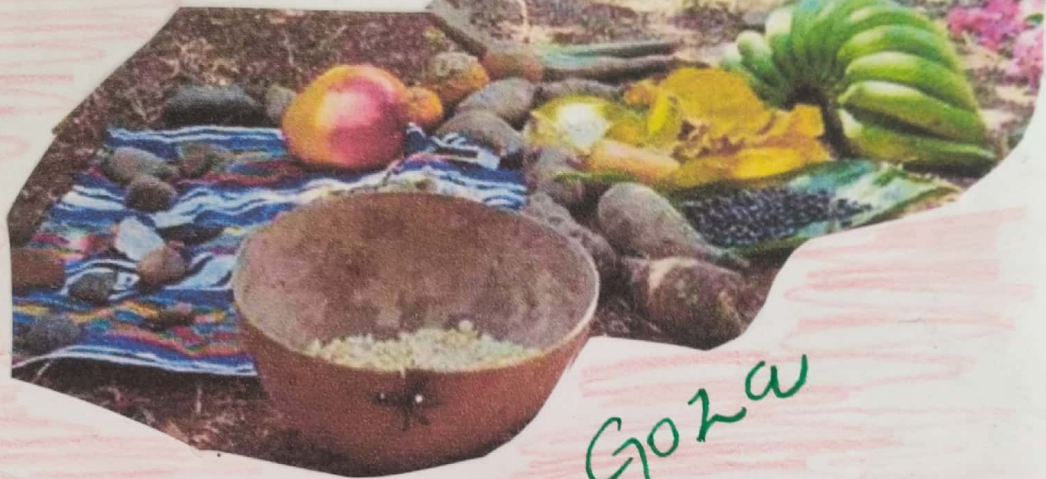


Baño de tina

...UIDAS



Come



Goza

Resiliencia
 Pensamiento crítico
 Empatía
 Resiliencia
 Compartir
 Comunidad
 Escuchar
 Aportar
 Solidaridad
 Actitud Colaborativa
Comunidad
Diálogo
 Equipo
 Paciencia



Baila



...AMOS

PUEBLA - TLAXCALA



È Maternidad desobediente
Importancia del embarazo, parto
lactancia, crianza, reproducción
humana y social". E. V.

(1901 - 2001)

HELIA BRAVO HOLLIS

★ PRIMERA BIÓLOGA MEXICANA

IDENTIFICÓ Y CLASIFICÓ POR PRIMERA VEZ
MÁS DE TODAS ESPECIES DE CACTUS ENDÉMICOS
DE MÉXICO



todxs
vivimos
algo que
nos cambió
tanto que

nunca volvimos
a ser lxs
mismxs

salva a las abejas
plantando esto:



caléndula



orégano



Lavanda



Tomillo



Girasol



Primula



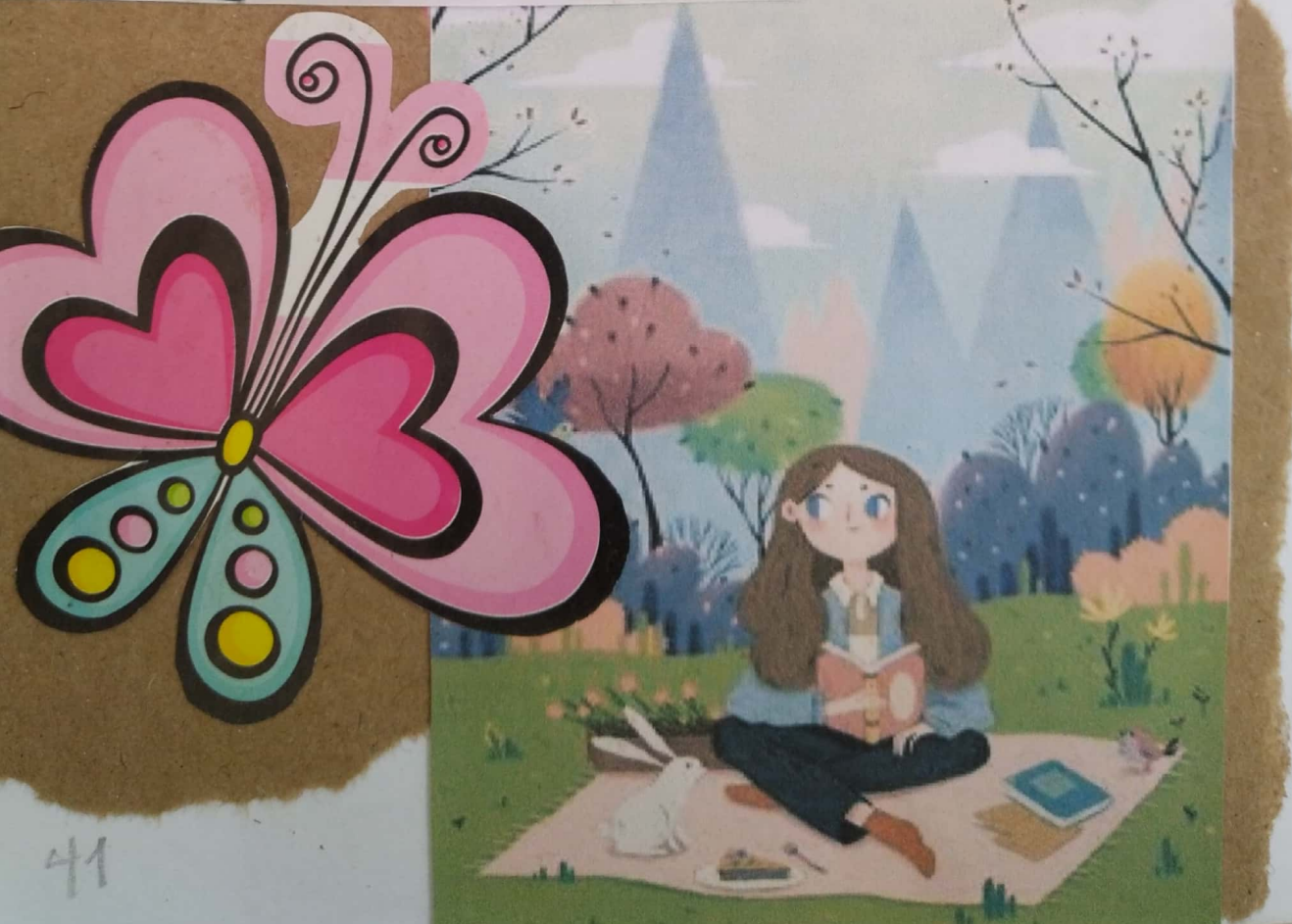
Menta de gato



AHORA!

Feliz día

TRABAJO
Y PASIÓN



NO MORIRÁ LA FLOR
DE LA PALABRA

"Manel cuicatl
manel xochitl..."

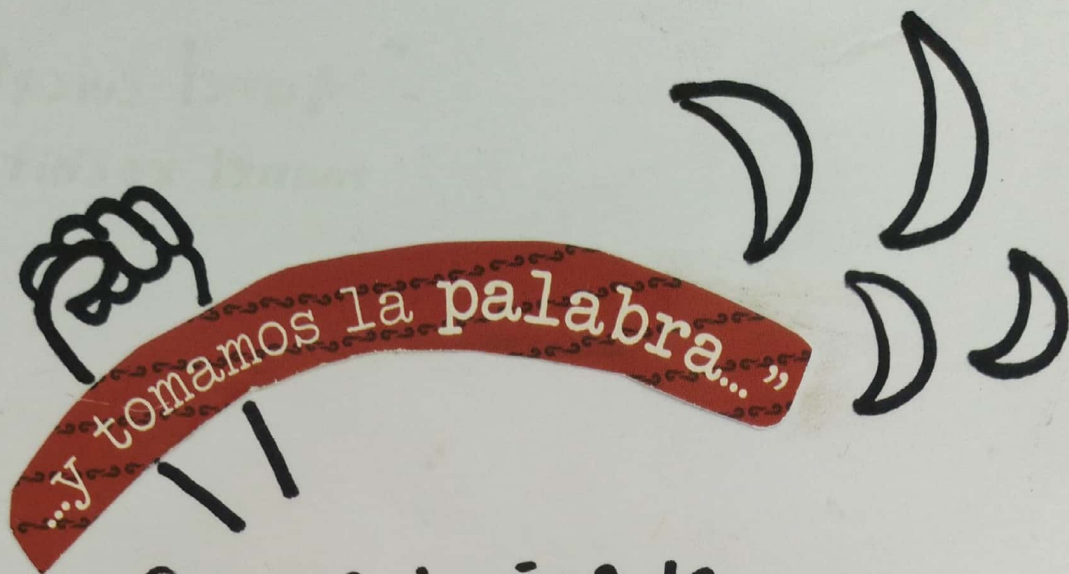
Siembras en el

decide que TIERRA

Tu cuerpo es tu

"Al menos cantos,
al menos flores..."

OTRO MÉXICO NACE ABAJO Y A LA IZQUIERDA



Seamos dueñas de
nuestros cuerpos, nuestros
territorios, nuestras
decisiones... Compartamos
las semillas para que
germinen, florezcan y
podamos cosechar otros
feminismos
desde nuestro
(auto) cuidado.

