

CUIDAR NUESTRA AUTOESTIMA



DECIDIMOS
JÓVENES CON DISCAPACIDAD:
IGUALDAD DE DERECHOS Y VIDA SIN VIOLENCIA

con el apoyo de



Cuidarnos, valorarnos y querernos a nosotras mismas es una herramienta de lucha, defensa y resistencia para las mujeres. Muchas veces lo dejamos de lado por el trabajo en la casa y otras tareas que nos han obligado a hacer por ser mujeres.

Pensar y cuidar de nosotras no es algo egoísta, todo lo contrario. Es muy importante para que podamos enfrentar la violencia, las injusticias y la inseguridad que hoy vivimos.

Es importante que cuidemos tanto nuestro cuerpo como nuestras emociones. Muchas veces por querer cumplir con los diferentes modelos impuestos por la sociedad nos olvidamos de nuestra salud mental y de nosotras mismas. Cuidarnos va desde los actos pequeños como estirarse al despertar, alimentarse bien, descansar y también alejarnos de lo que nos hace daño.

Por eso es importante que dediques tiempo para ti, para reconocer lo que sientes y preguntarte: ¿Estoy cuidando de mi mente y de mi cuerpo? ¿descanso lo suficiente y disfruto de las cosas que hago?

Paracuidarnos todos los días es importante primero descubrir lo que nos hace bien y proponernos hacerlo. Cuidarnos nos hace sentir fuertes y bien con nosotras mismas.

Participar en grupos donde se habla de estos temas con amigas o compañeras, también es cuidarnos. Por el hecho de ser mujeres y querer terminar con las injusticias que vivimos, muchas veces podemos ser discriminadas o recibir agresiones.

Para participar en estos grupos de manera segura tenemos que compartir objetivos, dividir responsabilidades, para poder generar cambios y que nos vaya bien. También tenemos que saber decir “no” y poner límites sin sentirnos culpables.

Cuando hablamos de autoestima hablamos de quererse a una misma y esto se puede aprender aunque no sea fácil en una sociedad que se asusta con la idea de que las mujeres seamos libres y fuertes.

Desde que somos niñas hemos vivido con ideas que no son verdaderas sobre el amor. Nos han enseñado que el amor duele y que por ser mujeres tenemos que aguantar todo por amor.

Sentir amor no significa que aguantemos violencia ni tiene que ser un sacrificio. Es importante volver a pensar qué significa esto para nosotras y construir un amor que sea más justo, primero con una misma y luego con las y los demás.

Nunca olvidemos ser felices, divertirnos haciendo lo que nos gusta, descansar cuando lo necesitemos. No venimos a cumplir los deseos de otras personas. Pensemos en nosotras, somos las personas más importantes de nuestras vidas.