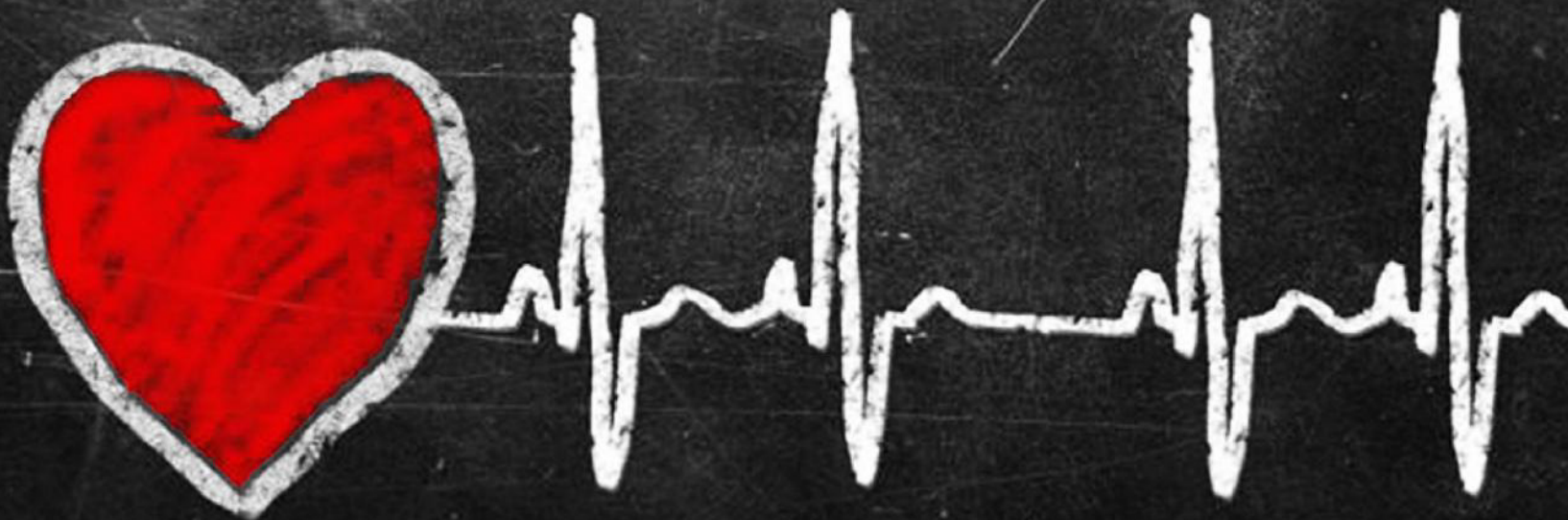


**CONSUMO
QUE SUMA
DESDE LOS
CUIDADOS**

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?

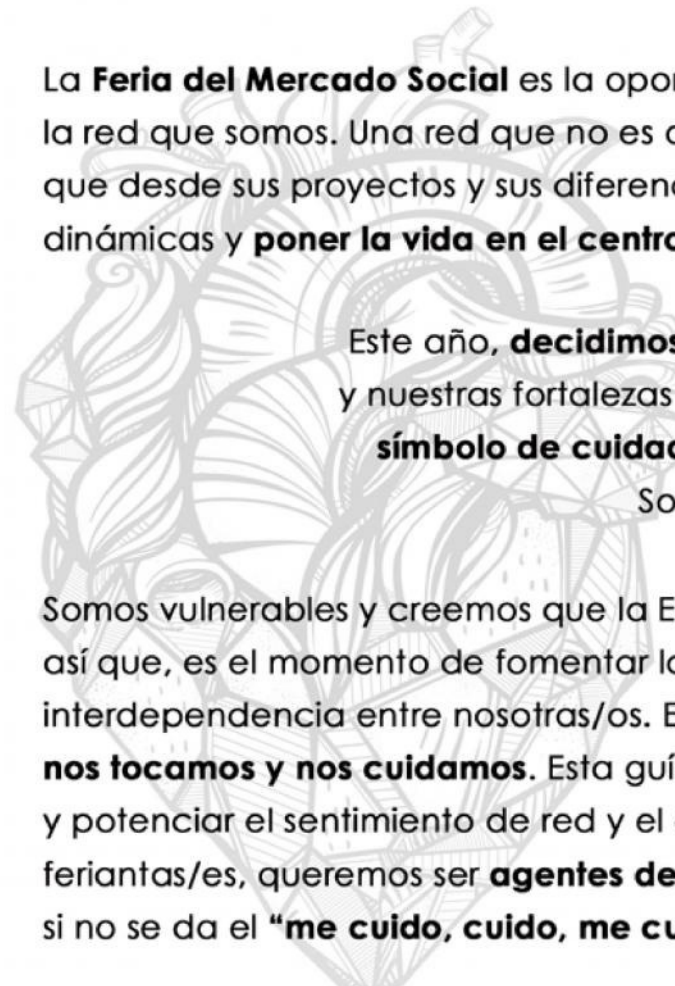
8. Cuida y permítete pedir. Mira a tu alrededor, intenta conectar con tus necesidades y deseos, y pide. Como red buscaremos el modo de corresponsabilizarnos, pero para ello, nos permitimos pedir.

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.