

# Iyambae: Reavivando La Defensa De La Vida

Relatos de las Mujeres Chiquitanas



**Coordinación y autoría:**

Paola Sánchez Argandoña

Adriana Rivamontán Romero

Nohely Guzmán Narváez

**Fotografías:**

Laura Avilés Azuga

**Ilustración:**

Fabiana Eyzaguirre

**Con el apoyo de:**

Fondo de Mujeres Bolivia, Apathapi Jopueti

**Edición:**

Junio, 2021

**Impresión y Diagramación:**

Ediciones Graficas Virtual

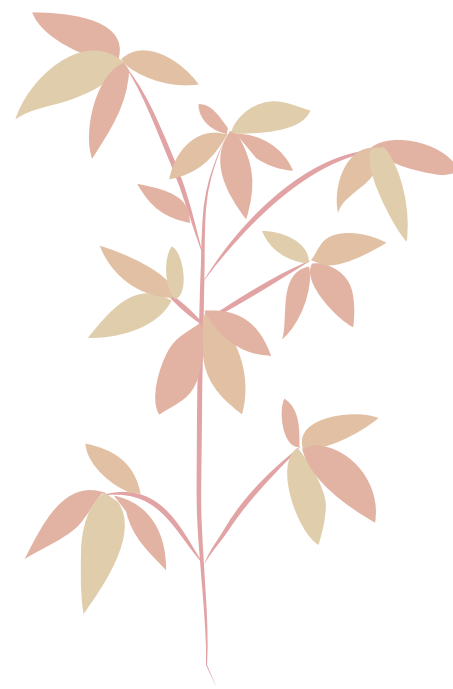
Calle Bartolina Sisa Nro. 1273

Teléfono: 2 485854 – 71938115

La Paz, Bolivia

# Iyambae: Reavivando la defensa de la vida

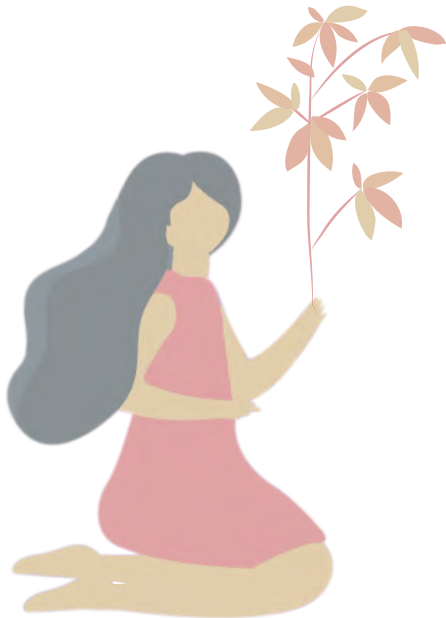
## Relatos de las mujeres chiquitanas



Este reporte es presentado con mucho cariño  
y agradecimiento a las mujeres indígenas de la  
Chiquitania.

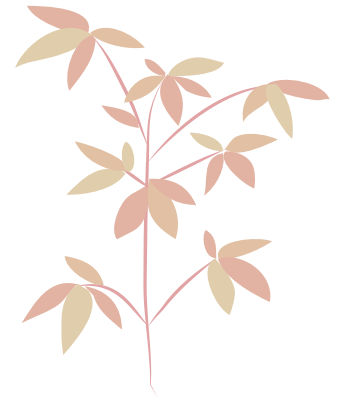
Agradecemos el tiempo, las palabras y los relatos en  
momentos tan difíciles.

Admiramos su fortaleza, su valor, liderazgo y por sobre  
todo su resiliencia.



# Contenidos

Presentación	5
Relatos e imágenes	9
Rebrotar juntas: Guía de primeros auxilios y autocuidado feminista	29
Reflexión final	40



# Presentación

En la contradicción entre las normas establecidas y las acciones que se toman frente a los incendios de la Chiquitania por parte de los gobiernos, la contención emocional a las comunidades chiquitanas debe ser prioridad. Los bosques y quienes los habitan son vidas indispensables para Bolivia, el mundo, y las generaciones de pueblos indígenas que aún están por venir. A ellos y ellas les dedicamos estas líneas.

A pesar de encontrarnos en un momento que nos ha marcado de maneras profundas y hasta ahora difíciles de nombrar, el tener la oportunidad de encontrarnos en el marco de este trabajo ha significado mucho para nosotras. En la distancia y el encierro obligatorio impuesto por el brote de la pandemia COVID-19, comenzamos este trabajo con algo de desánimo y preocupación por las maneras en que la distancia física podría limitar nuestra comunicación y acercamiento con las comunidades chiquitanas. En medio del caos, y cuando sentíamos que el mundo se estaba cayendo a pedazos, sin embargo, hemos creado lazos muy fuertes, revitalizadores, y sanadores.

Los relatos de las mujeres que encontrarán en estas páginas expresan el dolor, la desesperación, pero por sobre todo la resiliencia ante las circunstancias tan duras que les ha tocado vivir estos últimos años.

El fuego que se encendió en 2019 en su bosque, aún sigue vivo en algunos territorios. Su amenaza persiste, pero no con más fuerza que la esperanza.

El impacto de los incendios forestales y la crisis sanitaria que se vive en las comunidades indígenas de la Chiquitania desata nuevos entornos, desafíos, y horizontes para las mujeres y comunidades chiquitanas. Es por eso que en este texto nos permitimos amplificar las voces adoloridas pero resilientes de las mujeres del bosque. Ellas son madres, hijas, esposas, hermanas, líderes, y ahora también amigas con y a quienes siempre llevaremos en el corazón.



## Emociones

*Angustia, impotencia, y trauma*

Sientes como si fuera un monstruo que te devora. Aunque quieras pelear con él, él avanza. En mi comunidad, cerca de donde yo vivo, como tengo 2 gallineros de motacú, de paja, teníamos miedo que se nos quemara. No era ni una hectárea donde se quemó y era desesperante. Imagínate donde se quemó más de 5 mil, 6 mil hectáreas que se quemaban. Eso sí era desesperante. Es algo es como un monstruo que no se puede detener. Es desesperante, muy desesperante.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**

Cuando [se] empezó a incendiar [sentimos] impotencia por no poder controlar los incendios, veíamos que avanzaba y sentíamos impotencia de ver cómo se quemaba el bosque, se quemaban los animales. Ya por último, por ejemplo, en la comunidad más bien un propietario coordinó para poder apagar el incendio, para poder controlar, y para que no cruce a las viviendas porque era en el monte no más. Nosotros peleábamos para que no cruce a las casas.

**Sofía Céspedes, Comunidad Limoncito**

[Siento] impotencia y angustia de qué va a pasar, de qué vamos a vivir. Se quema[ron] las plantaciones. Por todas las personas en todas las comunidades sentían angustia porque en el mismo momento al ver, al sentir, ese calor, ha sido feo. Cómo se quemó esa plantación, esos árboles cómo estaban, me dio mucha pena. Para poder pasar un poco, pasar esa tristeza lo que hago es llorar. Me desahogo un poco... los animales muertos, [siento] mucha angustia.

**Sofía Céspedes, Comunidad Limoncito**

A las niñas y niños les ha afectado de toda manera. Una niña decía 'hay mi papá, pensé que se iba a quemar mi papá' decía. Se comentaba en las comunidades 'yo me asusté de lo que venía el fuego'. Como si fuera un trauma porque veían el fuego cerquita de ellos. Ahora lo recuerdan. Yo pregunté a una niña un mes atrás y me dijo 'uy yo me he asustaba harto, pensé que se iba a quemar mi casa'.

**Sofía Céspedes, Comunidad Limoncito**





Mayormente [los más afectados] fueron los niños y las personas de la tercera edad. Las mujeres porque estamos con los niños. Somos las que estamos bañándolos, curándolos. También a nosotras nos afecta y nos contagiamos de esto. De los más chiquitos hasta sus uñitas se cayeron de sus manos y los pies. El humo ha sido pues porque era como nubes.

**Rosa Pachuri, Comunidad San Rafael**

Las mujeres, las más afectadas. Uno como mujer está en todo: en la alimentación, en la salud, todas pendientes de las cosas que pasan en la familia y en la comunidad porque una es la que más para ahí adentro. Se desespera, no sabe qué hacer, cómo resolver la situación dentro de la familia y la comunidad. Hemos sido las más afectadas las mujeres. Pendientes de donde hay niños adultos mayores, una tiene que estar pendiente del incendio.

**Rosa Pachuri, Comunidad San Rafael**

Psicológicamente nos ha afectado muchísimo a las mujeres. Sentía miedo, temor, desesperación, angustia. Pensar qué va a pasar al otro día, qué le vamos a dar de comer a nuestros hijos, el estudio.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**



La mujer es la que siempre maquina en su cabeza para que las cosas alcancen en la casa. Nos ha afectado psicológicamente porque tenemos que hacer rendir todas las cosas, empezando desde la comida y terminando por los zapatos.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**

La rabia de que no hubo mucha ayuda. Llegó pero se lo quedó todo [en] el municipio. No hubo ayuda para las comunidades afectadas. Personalmente a mi me hervía la sangre. Fui una de las personas que fue a pedir. Lloré, supliqué, y ni aun así. Eso, la rabia, la impotencia de no tener ese apoyo, que nuestras autoridades no nos escuchen. De verdad no teníamos ni para el consumo de agua, no podíamos sacar. Mucho menos para apagar el fuego, entonces eso no, la impotencia de no poder hacer nada.

**María Suarez, Comunidad San Javier**

Se siente mucha impotencia, mucha inseguridad, terror, miedo, si llega a la casa lo quema todo y se ha sentido mucho de eso.

**Eva Melgar, Comunidad Rama**





# Reproducción de la vida

Se hacía olla común, porque ya no había [que comer]. Uno tenía una cosa, otro otra, entonces se hacía olla común para alimentar a la comunidad. Una sola olla con el producto que cada uno traía, y de ahí comíamos todos. Las mujeres son las que se encargan, como siempre.

**Rosa Pachuri, Comunidad San Rafael**

Hacíamos cambalache, así le decimos aquí, por ejemplo yo tenía en ese tiempo harto arroz, la otra tenía maíz, y yo le paso media arroba de arroz y tu de maíz, así nos hemos apoyado ambas. Tuvimos que hacer olla común, las que teníamos llevábamos y se hacían un solo cheruje, una sola comida para que comamos todos (...), las que no tengan ni modo, no traen nada, pero ayudan a traer agua, a traer leña a hacer la comida, y comeremos todos.

**María Suarez, Comunidad San Javier**

Hay que cuidar nuestros bosques. Es la casa no solo para nosotros las personas, sino también para los animales. Eso dije en la comunidad, porque el bosque genera agua, y si nos quedamos sin agua no vivimos. Estoy incentivando que nosotros debemos cuidar nuestros bosques, nuestra naturaleza.

**Rosa Pachuri, Comunidad San Rafael**

A nosotras nos ha afectado muy grave. Somos las que nos quedamos en el hogar, mi hijo es de 'tengo hambre, quiero comer' y si no había por lo menos una vez al día teníamos maíz cosechado del año anterior, entonces hemos pelado para hacer chicha, hacer tujuré, semilla, que también se prepara como sopa pero de puro maíz. El tema del incendio lo hemos batido con el maíz.

**María Suarez, Comunidad San Javier**

Mi hijo, con quien vivo, quedó sin trabajo. No tuvo trabajo todo este tiempo. El trabajaba en un aserradero. A raíz de eso (el incendio) despidieron a la gente. Mi papá lo poquito que tenía [de] semilla guardada sembró, pero no todo. Siembra maíz, yuca, pero ahorita no tenemos semillas. Yuca, hace un mes estoy buscando. Ya tenemos limpio pero no hay pues, se ha secado todo, porque eso



no se puede almacenar adentro como el maíz. El maíz se puede almacenar en una vasija para que no le entre bicho pero la rama no, sino en el chaco debajo de un árbol para que no se seque pero con la sequía no aguantó se secaron no más (las yucas).

### **Rosa Pachuri, Comunidad San Rafael**

Los que están migrando más son los hombres y los jóvenes. Los jóvenes pareciera que no ven un futuro mejor en su comunidad y están empezando a salirse a la ciudad. Estamos cerca a la frontera con Brasil, otros se van por Puerto Suárez, a Santa Cruz. Las comunidades, en el tiempo de los incendios han quedado vacías. Máximo con unas 10 [familias]. Si eran 40 familias, unas 10 han quedado. Pero lo más curioso es que (...) en el tiempo de la pandemia, las personas que se fueron a la ciudad, cuando vieron la oportunidad y dijeron hay que moverse de la ciudad, han vuelto. Es increíble! En una comunidad habían 16 familias y ahora han vuelto 22. Han visto que en el campo es más barato que en la ciudad, porque si usted va a Santa Cruz estábamos encarcelados. En la ciudad tenemos que tener dinero, en cambio en el campo se puede pescar en el río, se siembra, tiene yuca, aunque dura pero tiene la yuca.

### **Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**

Han salido y se han ido a trabajar a Santa Cruz mis hijos. Ha habido migración. Se han venido al pueblo a trabajar de motoqueros, a trabajar con taxis, se han salido de la comunidad. Van y vienen. No hay recursos, no hay ingresos, no hay como trabajar ahora. Ahora como comunidad [con] los árboles secos, caídos, quemados, limpiando potreros, porque el fuego todo lo ha quemado. Estamos componiendo todo lo que ha quemado el fuego, eso estamos haciendo ahora.

**María Suarez, Comunidad San Javier**

[Tenemos la] necesidad de trabajo, porque la naturaleza está volviendo a retoñar pero ya se quemó la tierra. Ahorita se ha querido volver a sembrar, pero no se puede sembrar porque la sequía no nos sigue dejando. La temperatura está a 40 grados. Está habiendo abandono en los hogares. El hombre mantiene el hogar, y como no puede haber producción en la comunidad lo que siembran no se está dando, van abandonando la comunidad y salen al pueblo, sino se van a la ciudad, y ahí van dejando las familias solas. Sino es el esposo, [es] la esposa que tiene que abandonar el hogar. Lo más triste es que van dejando la familia, van dejando a los hijos y a las hijas solos. Esa es otra preocupación que se ve.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**





En la educación, se suspendieron las clases 2 o 3 meses al final para no perder mucho se tuvieron que salir todas las familias que tenían sus hijos se fueron a la Central Paikoneta, ahí se quedaban con sus hijos las madres y las maestras iban ahí, así terminaron las clases, unos 3 meses tuvieron de que salir la comunidad.

**María Suarez, Comunidad San Javier**

El agua llevamos del río. Vivo a 100 km de Roboré, no tenemos agua, y llevamos del río. En otra comunidad hay agüita pero día por medio, no es todos los días. Esa comunidad consume un día, y nosotros otro día. Así día por medio tenemos. Pero eso no abastece. Cuando hay sequía no abastece, porque se acaba. No hay agua o baja del cerro sin presión.

**Sofía Céspedes, Comunidad Limoncito**

Voy donde mi papá al chaco, a ayudarle a limpiar. En mi casa con mi hija estamos haciendo un pequeño huerto familiar. Hablándole de lo que paso, mis capacitaciones, transmitiéndole la información a ella.

**Rosa Pachuri, Comunidad San Rafael**

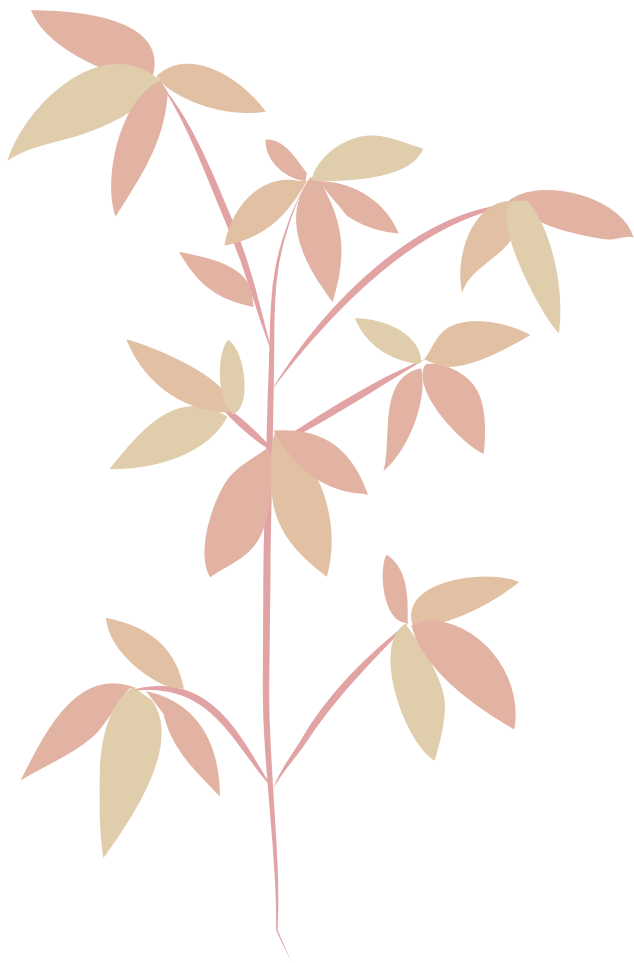
# Violencia

El hombre sin trabajo [esta] aburrido. Paró renegando, peleando, no recibían apoyo de su pareja más que todo. Por ejemplo, más que todo [vivimos] violencia psicológica porque mayormente les decían a las mujeres de no poder trabajar, de no poder salir, de estar todo el tiempo con la familia. Los hijos se desquitaban con la mujer.

**Rosa Pachuri, Comunidad San Rafael**

Nos hemos juntado en la comunidad y hemos evaluado (la violencia). Hemos tenido lo bueno y lo malo. Lo bueno es que la gente que vivía lejos de la comunidad volvió, entonces nos fortaleció en la comunidad, en la unidad. Los maridos que estaban lejos trabajando volvieron y estuvieron con las familias. El hombre pudo ayudar a la mujer en casa. [Se vio] la unidad, [el] fortalecimiento de la comunidad porque volvieron los que migraron fuera. Han vuelto por miedo de la pandemia. Las mamás ya no se quedaron solitas con los hijos, y se vio poblada la comunidad. Por lo negativo, pese a esa unidad, hubo violencia. Se vio maltrato físico, violencia física a mujeres, aquí en la comunidad. Psicológica y física, por qué, los





hombre decían, que porque los agarramos, que se sentían frustrado de no poder hacer nada, que ella le pedía para comer y él no tenía de donde sacar para la comida. Entonces que se enojaban y discutían y ahí empezaban las agresiones de la violencia. En su desesperación, la salida del hombre era ponerse a beber y ya borracho empezaba la violencia. No es lo mismo si el marido está todo el tiempo en casa. A veces no les gusta ayudar, no diré en todos, pero se vio también.

**María Suarez, Comunida San Javier**

Ha habido roce de palabras con los compañeros que nos digan “son unas inútiles no pueden ir a traer agua rapidito”, “entonces vayan ustedes y nosotros mochileamos”, eso les planteamos, pero no quisieron. “Entiendannos porque nos cansamos en ir y venir hay que esquivar árboles, piedras”.

**María Suarez, Comunida San Javier**



# Naturaleza

He sentido impotencia de no poder tener las cosas ahí para poder ayudar. Sobre todo a los animales del monte. Alzábamos los animales del monte y los trasladábamos a este otro lado donde no estaba ardiendo. Era la impotencia de esos animales, de no poder ayudar, porque uno puede alzarlos, pero necesitan que se los cure.

**María Suarez, Comunidad San Javier**

Los niños y las personas de la tercera edad son los más vulnerables a toda esta situación de los incendios. Antes los niños podían jugar con agua, pero ahora con la sequía hay que cuidar el agua. Es algo que ellos ya no pueden disfrutar más de la naturaleza como antes. Estamos incentivando a los niños que para que vuelva todo a la normalidad tenemos que cuidar las plantas, a los animales silvestres. Siempre buscando alguien que done plantines, estamos sembrando, hay hartos plantines nuevos que las comunidades van sembrando para que algún día vuelvan a haber árboles. Estamos plantando tajibos, en las casas los tamarindos que son árboles grandes con sombra, las naranjas, almendra, café, que a parte de darnos sombra





nos ayuda en la alimentación. Estamos cambiando para un futuro que los árboles no solo nos den sombra sino también alimentación.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**

Se vio varios animales que han muerto quemados. Algunos no fueron quemados vivos pero a los 3 días o 4 días ya no pudieron aguantar las heridas de las quemaduras, ya no había hierba para que coman, entonces han tenido que morir los animales.

**Sofía Céspedes, Comunidad Limoncito**

Preocupan las enfermedades tanto para el ser humano, como para los animales domésticos, porque como no había agua, empezaron las primeras aguas y se consumía, pero el ganado empezó a tomar esa agua, y se han enfermado de esa pasiola, de esa agua con ceniza, igual nosotros.

**María Suárez, Comunidad San Javier**

La caza y la pesca siguen afectadas porque los animales se fueron muy lejos, a donde no habían incendios. Otros murieron. Los que se escaparon se fueron muy lejos, y desde ese tiempo no han cazado nada. Digamos de los

campos todavía no hay los animales, están lejos y la pesca tampoco. No hay peces en la poza, en los riachuelos por el tema de la sequía.

**Eva Melgar, Comunidad Ramada**

Una de las dificultades fue que se quemó todos los pastizales, los chacos, esas fueron las dificultades. [Ahora] no podemos sembrar. Vino la sequía y no pudimos cultivar nada. Las prioridades de las comunidades son los granos que teníamos en los sembradíos para las personas, para los animales, y las necesidades grandes son los alimentos. Llenar la panza es con alimento y la olla, la ropa no es tanto porque se lava y se vuelve a poner, pero el tema de alimento para todo es muy necesario, vital. El agua que tenemos que tomar está muy contaminada, pero seguimos tomando.

**Eva Melgar, Comunidad Ramada**

Ahorita los incendios han sido lejos pero siempre el ambiente queda nublado y con olor a humo. Lo que ha quedado de secuelas es una picazón que tienen en la garganta las personas, el lagrimeo en los ojos, a las personas les está fallando la vista también.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**





Usted sabe que cuando llueve la ceniza baja a los ríos y eso tiene contaminación de los animales, han muerto por la ceniza. Ahora no lo sentiremos pero con el transcurso de los años vamos a sufrir las consecuencias de éstos incendios.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**

Hemos tenido] enfermedades oculares, [del] pecho, respiratorias, dolor de cabeza por absorber el humo. Hay palos que humean mucho tiempo. Los que tienen alguna enfermedad, los niños, de la tercera edad, a todos han afectado. Este humo ha afectado muchísimo, el calor está muy alto y eso también nos ha afectado.

**Sofía Céspedes, Comunidad Limoncito**

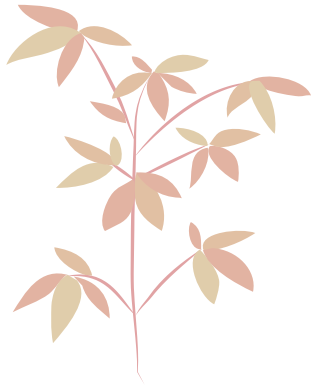
Lo más común fue la conjuntivitis, diarrea, alergia, dolor de estómago por el agua contaminada, y las vías respiratorias por el tema de la humareda. Fue bastante crítico porque se va la lluvia y vuelve la humareda, seguimos con el tema de la humareda porque no llueve. Deja de llover y otra vez comienza. Hay focos de calor en los pueblos, cerca de las comunidades.

**Eva Melgar, Comunidad Ramada**

# Apoyo comunitario y voluntariado

Este año si ha habido incendios, [pero] han sido así de poca magnitud, siempre decimos no hay mal que por bien no venga. Se quema 1 hectárea, 2 hectáreas, así como sufrimos el 2019 no fue porque ya también a través de los incendios tenemos la ayuda de FAN. [Ellos] capacitan bomberos de cada comunidad. De las 16 comunidades, 10 son capacitadas y ya tienen su cuadrilla de bomberos capacitados con uniforme y todos los equipos para apagar un incendio. Estamos buscando que esas acciones estén en todas las comunidades también.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**





## Resiliencia y sueños

Yo tengo varios sueños. Otros se han cumplido, otros tengo por cumplir. Ser autoridad de mi pueblo, ya no solo de mi municipio, ser alcaldesa, o primera concejala. Hacer una regional de mujeres de la chiquitania. Toda la chiquitania. Ya no trabajar solo por la organización, sino por todas las mujeres que están olvidadas, que no están informadas, que necesitan apoyo. Mi sueño es trabajar por todas las mujeres, que todas estemos empoderadas, y que todos los sueños que ellas tengan puedan cumplirse.

**Rosa Pachuri, Comunidad San Rafael**

Ha habido más unidad. Hemos aprendido a dialogar y conocer a nuestros hijos. Los esposos han aprendido a cocinar a lavar los platos a barrer, hemos estado dentro del hogar. Compartir sitios dentro del hogar y dentro de la casa.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**

Tengo un sueño maravilloso, que este taller de costura, nuestras prendas chiquitanas, lleguen a venderse a nivel internacional. Y para mí quiero tener un salón de belleza muy grande tipo spa. Después de ser dirigencia, quiero dedicarme a eso. Quisiera que esté en el centro de Roboré. En mi casa puse un cuarto, hice que me lo pusieran un montón de enchufes, ahí quería que empiece mi proyecto. Ahí hago mis trabajitos. Cuando sueño, se cumple.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**

Estamos sembrando árboles, buscando proyectos productivos para las comunidades, volviendo a reforestar. Estamos buscando apoyo y capacitaciones para las mujeres. Por ejemplo, durante la pandemia, así como central, hemos conseguido 2 proyectos para mujeres. Uno vamos a inaugurar mañana que es un taller de costura. Eso hacíamos antes de la pandemia. Con 6 comunidades [será] para hacer barbijos. Que se replique el emprendimiento para todas las comunidades. Para que no haya violencia en el hogar por el tema económico. Para prevenir la violencia.

**Nardi Velasco, Comunidad San Manuel**





Hubo un cambio de unidad en la familia y en la comunidad. Estamos más unidos que nunca. En el tema de la emergencia tocamos campana, voz de alerta, nos reunimos y estamos alerta a todo lo que puede ocurrir en la comunidad. Antes no se preocupaba la gente, pero ahora estamos pendientes a toda la situación.

**Eva Melgar, Comunidad Ramada**

Mi mayor sueño, mi mayor deseo es disfrutar de lo que yo he trabajado, de lo que voy a trabajar. Sobretudo en mantención de mi huerto. Alimentarme para seguir acompañando a mis seres queridos.

**Sofía Céspedes, Comunidad Limoncito**

Mi mejor sueño ahora es en mi comunidad, cada familia una parcelita que tengan lo suyo propio y una cantidad netamente comunal. Se trabaja para uno y también para la comunidad. La parcelita que me han dado [para] trabajar, hacer potrero, criar chanco, gallina, que uno pueda vender. Mi sueño es tener así mi parcelita.

**María Suarez, Comunidad San Javier**



# Rebrotar juntas:

Guía de primeros auxilios y autocuidado feminista

Con la presente guía buscamos compartir y explorar juntas las diferentes formas en las que las violencias, las agresiones, las tensiones y preocupaciones cotidianas recaen sobre nuestros cuerpos para marcar y resaltar la importancia del acompañamiento, la atención y la contención desde y para las mujeres en momentos difíciles.



## Bienestar emocional

Se trata de poner atención a nuestros sentimientos y emociones, escucharlas y expresarlas para no acumular los dolores, rabias, tristezas y frustraciones. Reconocer nuestras propias emociones y sentimientos es una gran herramienta para nuestra protección. Cuando aprendemos a reconocerlos, a manejar y descargar emociones cuando nos sentimos desesperadas, ansiosas, tristes y enojadas, evitaremos que estas se queden en nuestro cuerpo y se conviertan en dolencias o enfermedades.

### ¿Qué podemos hacer?

#### Reconocer lo que sentimos....

Para muchas de nosotras puede ser muy difícil reconocer lo que nos pasa en momentos difíciles. Por ello, es muy importante hablar de lo que sentimos, validar y dar un lugar en nosotras mismas a aquello que sentimos. Cuando somos conscientes de nuestra vulnerabilidad, también somos conscientes de nuestra propia capacidad y nuestros propios recursos de afrontamiento. Es importante mirar qué nos da calma y tranquilidad, cada una de nosotras podemos conocer y saber qué nos hace bien.

#### Confiar en nuestra red de apoyo...

Si estás en una situación difícil, no te sientes bien o no te sientes segura habla con tus redes de apoyo, con tus amigas, compañeras o familiares más cercanas a ti, no tengas reparos en pedir consejos y ayuda. Si eres tú a quién acuden tus compañeras o familiares recuerda siempre proporcionar calma y tranquilidad, escuchar, dar importancia y comprender la situación de la otra persona con empatía, es decir, sin juzgarla, ya que debemos tener presente que podemos ser nosotras mismas quienes en algún momento nos encontremos en una situación similar.

**“La calma alimenta la calma.”**

Es muy importante que éstos sean espacios seguros y de confianza, en donde podamos expresarnos sin sentirnos criticadas, donde podamos mostrar nuestras debilidades, nuestra fragilidad, en compañía de otras y así poder sentir alivio y recobrar fuerza juntas.

### Hacer pausas...

En momentos de crisis, de mucho estrés y preocupación, es muy importante hacer una pausa para respirar, sentir y hacer una conexión con lo que nos pasa. La pausa es muy importante para alcanzar la calma, que nos permite generar condiciones para ocuparnos de lo que nos pasa y afecta, y encontrar caminos para tomar nuestras propias decisiones y encontrar nuestras propias soluciones. Así también, cuando así se lo sienta, es importante dar espacio al silencio.

### Conectar con la sabiduría de nuestros pueblos, comunidades o familias....

Es clave estar atentas a nuestro entorno, a nuestro contexto, y de todo aquello que nos rodea para identificar cuáles son las prácticas y conocimientos que pueden ayudarnos en momentos difíciles. Podemos preguntar a nuestras madres, abuelas o personas sabias de la comunidad, mantener conversaciones y recuperar la memoria, nuestra propia historia.

“Reconocer el beneficio de todas aquellas prácticas, símbolos y rituales que realizamos en comunidad para sentirnos conectadas con la vida, la naturaleza, con el poder colectivo transformador. Nuestros pueblos originarios tienen una gran riqueza espiritual que podemos recuperar para fortalecer nuestro bienestar e inspirar a nuestras organizaciones.”

### Repartir las responsabilidades....

Si nos encontramos en una posición de liderazgo y somos las principales responsables de realizar una orientación o acompañamiento en momentos de crisis, es muy importante no saturarnos de responsabilidades, tener un espacio para procesar el apoyo que estamos brindando así como rotar los liderazgos y funciones para evitar la sobrecarga.

También podemos buscar apoyos más cercanos, a una amiga o familiar especial que sea de nuestra confianza, una persona con quien podemos hablar, a quién podemos contarle cómo nos sentimos, lo que nos incomoda, lo que nos duele, los miedos que podemos tener, las molestias, las preocupaciones.

“Los relevos son importantes, cada compañera tiene una edad, está en un ciclo vital particular y cada cuerpo tiene un ritmo. Estos hay que tomarlos en cuenta.”

### Cultivar pensamientos positivos...

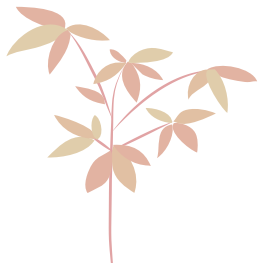
Con frecuencia en momentos de crisis aparecen en nuestra mente pensamientos negativos recurrentes que nos angustian y no nos dejan en paz, ideas que solo nos dañan a nosotras mismas, ya que nos ocasionan desgaste, sufrimiento y daños que necesitamos hacer conscientes, darnos cuenta de ello para modificar poco a poco y recuperar nuestro propio valor.

**“Sanando yo, sanas tu”**

### Bienestar físico

Es todo aquello que está orientado a poner atención a nuestro cuerpo y aumentar la conexión con lo que sentimos, con lo que nos afecta, cuidar nuestro cuerpo, nuestros órganos, escuchar las señales o síntomas y procurar atender sus necesidades.

**¿Qué podemos hacer?**



### Respiración profunda...

Es muy importante volver a tomar consciencia de nuestra respiración. Llevemos el aire bajo el vientre, retenerlo un momento y exhalar despacio, que la exhalación sea más larga que la inhalación, podemos repetirlo las veces que lo sintamos necesario acompañadas de la música que más nos guste.

### Masajes...

Pueden ser automasajes o proporcionados por alguna otra persona. Los masajes nos ayudan a calmar y bajar la ansiedad, al hacerlos se generan impulsos nerviosos a nuestros órganos, ayudando a que se relajen.

### Abrazarnos ayuda...

Antes tenemos que preguntar a la persona si desea ser abrazada, si acepta que nos aproximemos porque es posible que le moleste la proximidad física y antes de que esto suceda y aumente el malestar, es importante tener su consentimiento. Mucho más ahora en medio de la pandemia.

## Cuidar el cuerpo..

Incluye la alimentación, el sueño, descanso, atención médica entre otros.

Es importante tomar agua, infusiones que nos calmen, nos sanen, nos ayuden a conciliar el sueño o bajar los niveles de ansiedad

También darnos tiempo para realizar actividades que nos gustan y nos producen placer.

## “Mi alimento es medicina”

### Movernos...

Para estos momentos, viene bien bailar, movernos, hacer algún ejercicio físico y así oxigenar y descongestionar el cuerpo y nuestros pensamientos. Movilizar el cuerpo viene muy bien para conectar con el cuerpo, calmar la mente y darle un lugar a tus sensaciones físicas.

Se trata de que podamos realizar todo lo anterior ya sea solas o acompañadas y no necesariamente solo en momentos de crisis, sino cuando lo veamos necesario; para prevenir y fortalecer una respuesta asertiva y tranquila frente a las crisis. Al mencionar

todo esto, estamos hablando del autocuidado y de la sanación y el cuidado colectivo. Nosotras, sostenemos que éstos son actos políticos porque gracias a estos hacemos frente a afectaciones en lo personal como el agotamiento, el aislamiento, la incapacidad para disfrutar, la sobrecarga de trabajo u otros, para así fortalecernos colectivamente y evitar distanciamientos afectivos entre nosotras, dificultades en la comunicación, acumulación de tensiones y conflictos no resueltos.

Esta guía está inspirada en:

Radio Savia: Relatos de cuidado y sanación del cuerpo-territorio. Disponible en: <https://www.radiosavia.com/>

Fondo Semillas. Autocuidado para defensoras de D.D.H.H. Episodios: 1-3



## Autocuidado y cuidado colectivo en momentos de crisis

### ¿Qué es el autocuidado?

“El autocuidado como una práctica política, porque nos queremos vivas, sanas y alegres.”

El autocuidado, es una apuesta política que legitima el cuidado como parte del bienestar al que tenemos derecho y rompe con la idea de que nuestro deber es procurar sólo el bienestar de los demás.

### ¿En dónde quedas tú?

Es reconocernos con todos los deseos, necesidades y afectos que nos habitan y poder atenderlos con respeto y amor.

Se puede ejercer desde lo más cotidiano, como beber un vaso de agua, hasta recibir una retribución por todo el trabajo que realizamos en nuestras organizaciones. Lo importante es saber que cada una de nosotras podemos decidir la forma de cuidarnos.

“No hace falta justificar el autocuidado, lo meremos solo por el hecho de existir.”

El autocuidado también es una respuesta a las crisis y violencias, ya que nos ayuda a sanar heridas, a redirigir y afrontar el dolor y la rabia, nos conecta con el placer, con las demás y con la vida en bienestar.

“El autocuidado también es una estrategia liberadora. Nos permite ir a tocar nuestro corazón, ir a tocar nuestra vulnerabilidad sin sentir que nos debilita”

### ¿Qué es el cuidado colectivo?

“Mediante el cuidado colectivo podemos construir lo que deseamos para nuestras relaciones afectivas en la vida cotidiana, podemos aprender de las demás, compartir nuestras perspectivas, poner en práctica las propuestas y disfrutar.”

El cuidado colectivo es útil para establecer límites que respeten las necesidades de todas las integrantes, reconocer el trabajo de cada una, generar acuerdos de convivencia y resolver los conflictos pacíficamente.

“Las redes de mujeres salvan vidas”

El autocuidado y el cuidado colectivo son indispensables para vernos fortalecidas ante momentos de crisis, recuperar la esperanza en la vida y en nuestras luchas y hacen sostenibles nuestras organizaciones a largo plazo.

## Un par de ejercicios que podemos hacer con nuestras compañeras...

♥ Tomarnos unos minutos para escucharnos, cerrar los ojos y respirar profundamente. Preguntarnos:

- ¿Cuáles son las amenazas que enfrentamos como mujeres?
- ¿Qué consecuencias tienen en nuestra salud?
- ¿Qué emociones hemos sentido?
- ¿Cómo nos afecta en lo personal y en lo colectivo?

Es muy valioso que nuestras compañeras sepan cómo nos sentimos para que en conjunto podamos construir soluciones, conocernos, convivir, disfrutar y fortalecer nuestras organizaciones.

♥ Tomen una frazada o manta por persona y elijan un lugar en el que se sientan cómodas. Extiéndanla en el suelo, recuéstense y tápanse. Cierren los ojos, respiren tranquilamente.

Recuerden lo primero que hicieron cuando abrieron los ojos en la mañana y cada una de las actividades que realizaron durante el día, hasta que lleguen al momento actual. Respiren tranquilamente y abran los ojos para responder cada quien las siguientes preguntas:

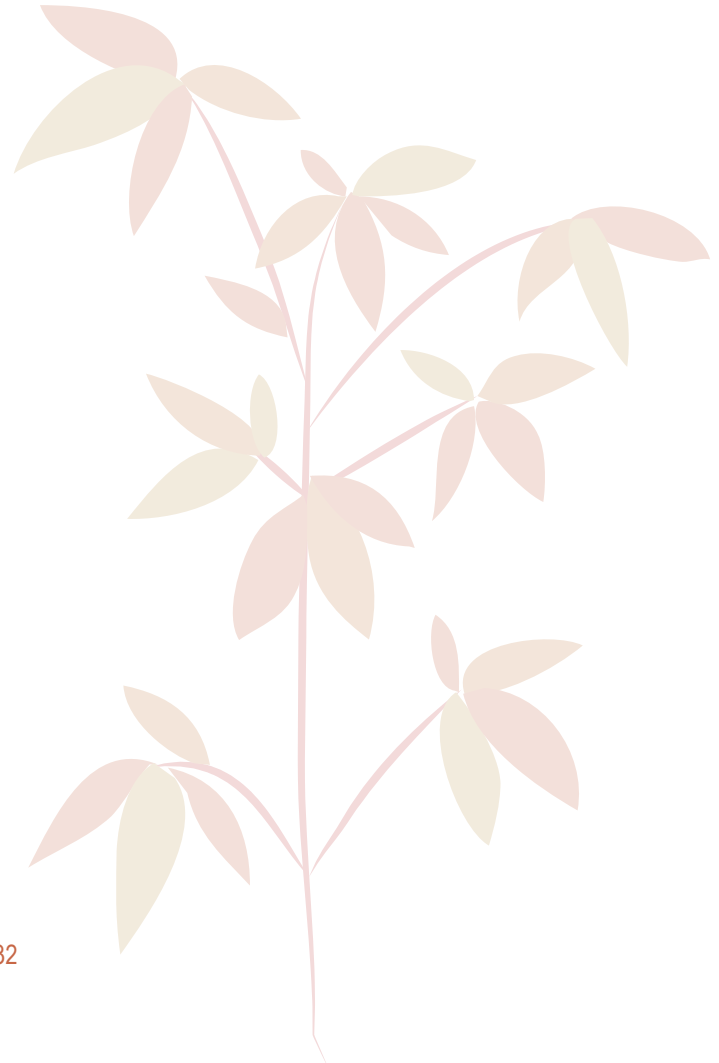
- ¿Cómo te cuidaste durante todo el día?
- ¿Qué sientes cuando te cuidas?
- ¿Se te dificulta el cuidado?
- ¿Qué podrías hacer para cuidarte?

♥ Ahora en conjunto compartan sus reflexiones y estrategias de autocuidado y hagan una lluvia de ideas de cuidados colectivos que puedan llevar a cabo.

- ¿Cuáles cuidados colectivos podemos practicar?
- ¿Cuándo los podemos realizar?
- ¿Qué necesitamos para hacerlo?
- ¿Cuáles son los beneficios de cuidarnos colectivamente?

# Reflexiones Finales

En medio de la tercera ola de la pandemia COVID-19 en Bolivia, escribimos estas líneas haciendo eco del dolor, la rabia, la angustia, y el miedo expresados por las mujeres indígenas, originarias, y campesinas chiquitanas que hablan en estas páginas. Es difícil aun capturar las emociones y sensaciones que cada uno de los llantos, silencios, rabias, y tristezas representan con tan solo palabras. Mucho de lo plasmado en estas páginas apunta justamente a eso—a honrar las experiencias de las mujeres que están tejiendo sentidos alrededor del dolor de la pérdida, de la esperanza, y de la vida que ha resurgido de y en las cenizas del bosque Chiquitano.





Para nosotras es aún difícil mirar a través del fuego que encendía el cielo de rojo tanto en 2019 como en 2020, y en este momento en territorio Otuqui. En ese fuego, sentimos, ardieron muchas cosas, y entre las más importantes estaban nuestras esperanzas. El fuego del bosque encendió la chispa del caos de la perversa avaricia política que golpeó despiadadamente nuestros cuerpos y territorios. En aquellos meses ardieron las máscaras, las promesas, y los vacíos discursos políticos de unos y otros. Su oportunismo, soberbia, y sed de poder dejaron el verde y vivo bosque en blancas cenizas y dolor. Ellos, quienes aun afirman incansablemente estar en extremos opuestos, nunca habían sido tan similares. Sus proyectos políticos, en un lado y en el otro, veían en la catástrofe de la muerte una oportunidad.

Mucho se ha dicho y mostrado ya sobre la quema de la amazonia, y aún lejos de querer redundar, consideramos necesario apuntar a los beneficiarios del horizonte político y económico que prendió fuego al bosque y a sus pueblos. Sabemos, con tanta claridad como la de las comunidades con quienes sostuvimos comunicación a lo largo de 2020, que la quema de la Chiquitania es celebrada por los grandes conglomerados sojeros y ganaderos controlados por las elites locales y transnacionales

tanto en Brasil como en Bolivia. No olvidamos que los empresarios del agronegocio, aliados predilectos e intocables tanto de quienes nos gobiernan como de quienes intentaron apoderarse del poder por la fuerza, hoy continúan acorralando a comunidades indígenas ayoreas amenazando con asfixiar su vida. Hoy reconocemos, como aprendizaje de nuestro encuentro con las mujeres chiquitanas, que son ellas quienes llevan en su nombre el dolor de la pérdida irreparable del bosque, de la violencia, y del trauma vivido por las comunidades de la región. Asimismo, sin embargo, hoy tenemos claro que ni todos los poderes alineados regodeándose al ver la vida arder son suficientes para apagar la llama del iyambae. Como bien queda aquí plasmado en palabras de las mujeres chiquitanas, los sueños e ilusiones del mañana han retoñado como el bosque y brillan ardientes como chispas de futuro.





Algunos en la comunidad se fueron, migraron a otros lugares donde podían ganar, tenían que ir a buscar a otro lado, a otra comunidad, a otro municipio más que todo. Las mujeres también. En la alimentación ya no fue la misma porque ya no habían los alimentos, eso afectó muchísimo, había lo que se podía encontrar no más.

*Rosa  
Comunidad San Rafael*



Mi mayor sueño, mi mayor deseo es disfrutar de lo que yo he trabajado de lo que voy a trabajar sobretodo en mantención de mi huerto, alimentarme para seguir acompañando a mis seres queridos.

*Sofia  
Comunidad Limoncito*

