

Tomar agua la pongo en mi caja de herramientas como una de las más amorosas formas de cuidarme, no es una pausa y no escatimo su valor ante una crisis, una sensación de tensión o acecho. Del agua viene la vida, el agua es vida, y me procuro vida. Si tomo agua, estoy viva, y al hacerlo hidrató mi cuerpo y, abono a mi salud mental y física. Para tomar agua no requiero de mucho, salvo agua limpia (que es un tesoro) y puedo hacerme de vasos, jarras, recipientes que me encanten y por ello quiera usarlos todos los días para su función. Puedo beber agua todos los días con disciplina amorosa y así sumo a mi estar bien y bienestar inmediato y a largo plazo.

#CONTAMOS CONTIGO

NO VÍCTIMAS DE SOBREVIVIENTES A VINDICTAS

HECHO CON MUCHO AMOR

REPRODUCCIÓN LIBRE

EL CONOCIMIENTO ES DE TODAS Y PARA TODAS

Colectiva Sobrevivientes de Feminicidio

AV

IG @YESMORIS

Nuestra justicia es estar sanas y felices.

#JuntasVamosASanar #SeamosCuriosas

Esta es una meta realista, y para lograrla puedes inventar tus propios retos

2 vasos al levantarte
2 durante la mañana
2 en la comida
2 en la tarde
1 en la cena
1 al acostarte

APOYO MUTUO
SERIE DIEZ HERRAMIENTAS CLAVE

Toma Agua

FEMZINE 3

Colectiva Sobrevivientes de Feminicidio

1. Ofrece agua a quienes te rodean, aprovechas para beber un vaso.
2. Haz pausas para bailar libremente, suda, sonríe, refrescate con agua simple.
3. Sal a caminar, despeja tu mente, caminar genera ideas. Tomas agua al regresar.
4. Ponte recados a ti misma, en el cel, en el espejo, en la lap. Post it amorosos por doquier que te pongan en la mente ese buen vaso de agua.

Aunque sabemos que beber agua es muy importante para nuestro bienestar y estar bien, lo olvidamos muy a menudo. ¿Por qué será que cuesta hacernos de una disciplina amorosa al rededor del hábito de tomar agua durante el día?

Este número explora estrategias sencillas que pueden robustecer esta herramienta de autocuidado: tomar agua. Así es, para nosotras es una forma de procurarnos cuidado a corto y largo plazo.

Colectiva Sobrevivientes de Feminicidio

1. En tu habitación, destina un espacio para una jarra y un vaso. Toma uno en la mañana y justo antes de ir a dormir otro.
2. No necesitas muchos términos, invierte en uno que te guste mucho y que sea portátil. Llénalo antes de salir como un ritual.
3. Al lavarte las manos, ve tu rostro y recuerda que beber agua hidrata la piel.
4. Un vaso después de un café, un té, una chela, un vino.

Tomar agua es una forma de hacer una pausa y poner nuestra atención a un hecho que de ser mundano podemos volverlo todo un ritual personal de amor propio, escucha el sonido del agua caer en el recipiente que la contiene.

Que tomar agua sea una de nuestras formas de hacer un cable a tierra y nos abone a relajarnos o tomarnos un tiempo para entrar de lleno a un tema.

Toma agua y toma decisiones.

Colectiva Sobrevivientes de Feminicidio

SOY VIDA
ME LLENO DE VIDA

LLENO EL VASO CON INTENCIONES DE SANACIÓN



Espacio para colorear, texturizar, delinear siluetas. Fluyo como el agua.

¿CUÁL ES MI RELCIÓN CON
EL AGUA?

H₂O

Soy 60% agua



Me comprometo a: