

Cartas a mí yo del futuro



Hola nena, ¿Cómo estás? Espero que bien.

Te cuento que ayer vine a un taller de facilitadoras de grupo de autoayuda. Vine motivada, alegre y entusiasmada de aprender muchas cosas para dar acompañamiento a las compañeras que están en situación de vulnerabilidad son víctimas de violencia.

El primer día te cuento hicimos una mística campesina en agradecimiento a la tierra y naturaleza.

Te cuento que conocí varios tipos de violencias y, fíjate que ahí me di cuenta que en algunas ocasiones fue víctima de violencia sin saberlo.

Hicimos ejercicios de relajamiento de respiración, descanso y que bien me sentí. Nos hicimos en silueta de mujer y los tipos de violencias. Nos identificamos y coincidimos en los tipos de violencias y eso me hizo darme cuenta de muchas cosas; que no debemos normalizar la violencia de ninguna clase y debemos buscar ayuda a futuro y no permitirme que nadie me falte a mis derechos humanos como mujer y no ser víctima de violencia y, ayudar con mis aprendizajes a otras mujeres que están pasando una vida de violencia para brindar asesoría y orientación de los pasos a seguir.

A las compañeras que nos demos nuestro tiempo, nuestro espacio y no nos carguemos de todo el trabajo y esté sea distribuido.

Me veo feliz y contenta de sanarme. Yo primero y después ayudar a otras mujeres. Yo me veo tomando mi descanso, mi vida libre de violencia; bonita, bailando, catando, impartiendo talleres de autoayuda y de todo los tipos de violencias que se ejercen contra las mujeres y niñas.

Gracias a Sandra Ruiz, Toñita, Martita, Rebeca, Nancy por todo el apoyo. Por no dejarme sola. Gracias a cada una de las compañeras de este proceso.

