

8 maneres de cuidar-se

Recull de vivències d'autocures
des del Districte de Sant Andreu



**Districte de
Sant Andreu**

**Ajuntament de
Barcelona**



Cada vegada que s'apropa el 8 de març, Dia Internacional de les Dones, es parla de les cures i del paper fonamental que hi tenim les dones, encara a dia d'avui. Però, què passa amb les cures a una mateixa?

Des del Servei d'Interculturalitat de Sant Andreu hem recollit els testimonis de vuit dones d'orígens culturals diversos que ens expliquen què fan quan es dediquen un moment a elles mateixes. Volem col·lectivitzar aquestes vivències i donar així idees d'autocura. Inspirem-nos entre nosaltres i, mentre aquesta tasca encara recaigui en gran part sobre les dones, que cuidar no signifiqui deixar de cuidar-se.



Quando me siento agobiada necesito alejarme de todo: de cuidar y pensar en los demás, de la rutina en casa... Y voy lo más lejos posible para desconectar. Lo que más me gusta es ir a la playa bien temprano y andar descalza en la orilla del mar, me encanta sentir el tacto de la arena en la piel. También me gusta dedicar mi tiempo a cambiar de look en la peluquería, a hacerme la manicura y a irme a comprar algo para mí.

Samira – 42 años



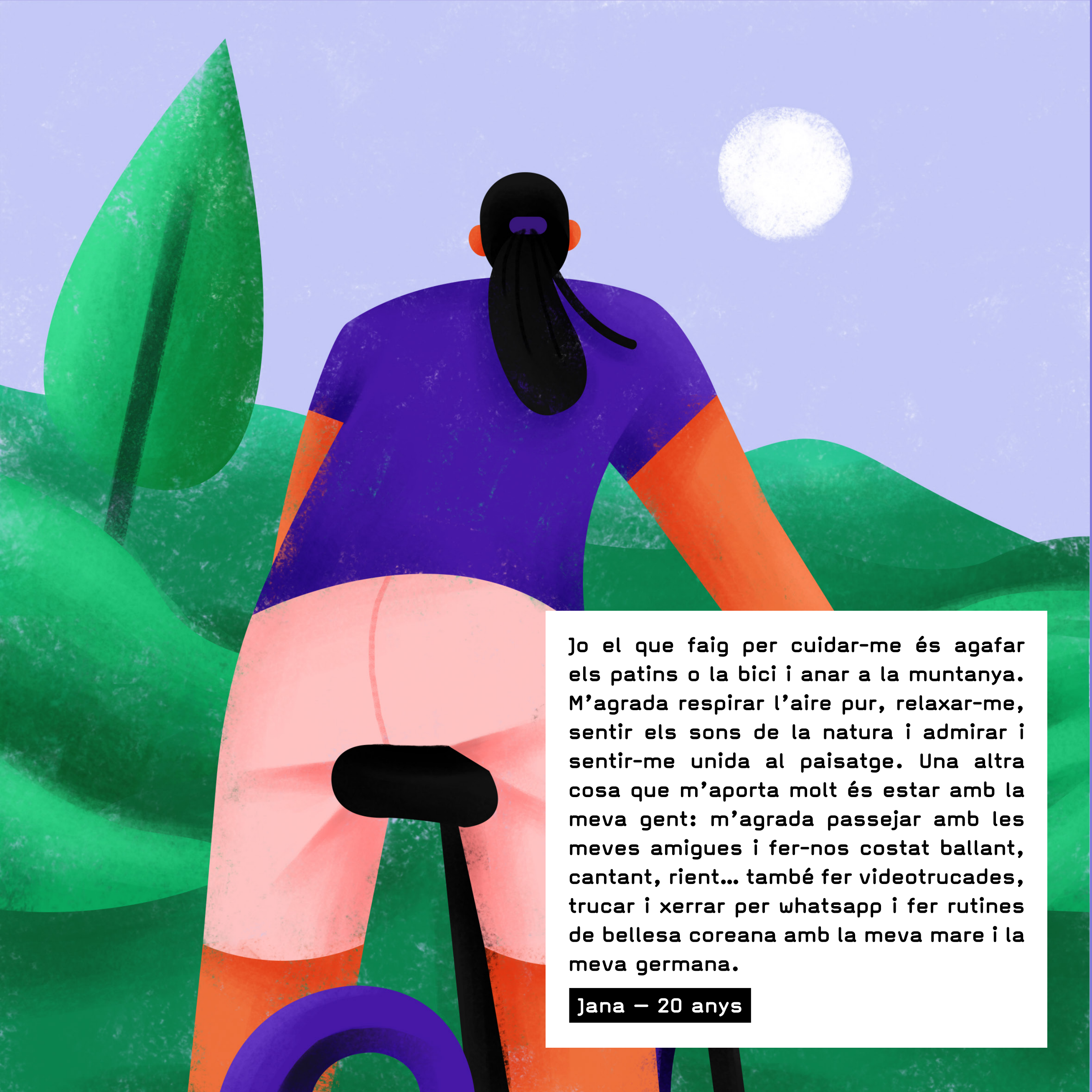
Un moment que trobo important per mi és fer les meves pròpies cremes i olis essencials per millorar la pell, dolors musculars i per relaxar-me. En moments d'estrès em cuido encenent encens i meditant mentre escolto mantres budistes. A més, en temps de pandèmia he reforçat el meu gust per la cuina. M'agrada molt cuinar i compartir el menjar amb la meua gent i veïnes i veïns.

Alejandra – 51 anys




Lo que hago para cuidarme al salir del trabajo es comer en compañía de mi familia, comentar un poco lo que hemos hecho durante el día y después me encanta hacer “sofing y manting” (sofá y manta, vaya): una buena serie, un bol de palomitas y la compañía de mi pareja, que comparte este placer. Además, cuando se puede, nos gusta ir a cuidar de los olivos en el campo, que nos dan un aceite buenísimo.

Maria Soened – 55 años




Jo el que faig per cuidar-me és agafar els patins o la bici i anar a la muntanya. M'agrada respirar l'aire pur, relaxar-me, sentir els sons de la natura i admirar i sentir-me unida al paisatge. Una altra cosa que m'aporta molt és estar amb la meva gent: m'agrada passejar amb les meves amigues i fer-nos costat ballant, cantant, rient... també fer videotrucades, trucar i xerrar per whatsapp i fer rutines de bellesa coreana amb la meva mare i la meva germana.

Jana – 20 anys



Para mí cuidarme es también cuidar a mi entorno. Hago todo lo posible para ayudar y apoyar a mis amigas, igual que ellas a mí. Algo que valoro mucho es ir al parque, reunirnos y beber té juntas. Es un momento bonito en el que nos cuidamos, nos divertimos, bromeamos o discutimos sobre cualquier tema. También me gusta que desde nuestras casas muy a menudo horneamos dulces, nos enviamos fotos e intercambiamos recetas.

Khadija – 39 años



La música és la meva aliada per tenir moments per mi. Tinc la meva pròpia llista de música relaxant a la qual recorro per calmar la meva ment. Són instants on regalar-nos una aportació de serotonina per alleujar l'estrès, calmar molèsties físiques, tensions i preocupacions... Tot gràcies a aquesta analgèsia musical tan econòmica i sempre al nostre abast.

Luna – 24 anys



Durant aquest temps de pandèmia em cuido sobretot quedant-me a casa. El que més m'agrada és dedicar una estona cada dia a obrir la finestra i prendre el sol i l'aire, em fa sentir molt bé. També em distreu molt fer manualitats i m'agrada cuidar la meva alimentació per tenir les defenses altes. A més, alguns migdies surto a fer un petit tomb pel barri.

María – 86 anys



Yo para cuidarme en tiempos de pandemia lo que hago es ir a la Sala Jove de Bon Pastor. Es un espacio abierto donde puedo distraerme de los estudios, evadirme y pasarlo bien con gente de mi edad. Las dinamizadoras nos escuchan mucho, nos ayudan a conocernos mejor y además montan talleres de nuestro interés.

Alba – 14 años



i tu, com et cuides?

Una iniciativa impulsada des del Servei d'Interculturalitat del Districte de Sant Andreu amb col·laboració de:

Sala jove Bon Pastor

APC Franja Besòs

Associació Grup d'Escolta Activa per a Dones de Trinitat Vella

Equip de producció: QSL Serveis Culturals

Fatima Hassoun Mohamed

Youssef Bouajaj Hadiq

Carla Zendrera Payeras

Carolina Astudillo Beals

Il·lustradora: Sara Zetouni Addou

Disseny gràfic i edició: Laura Estragués Vilardaga

Música: *Just a thought.* www.fiftysounds.com

Agraïments A totes les dones del districte de Sant Andreu que ens han fet arribar les seves experiències en aquest procés participatiu i a totes les persones que situen les cures cada cop més al centre de la vida.

**Districte de
Sant Andreu**

**Ajuntament de
Barcelona**

