



Recetario *DE* saberes PARA LOS *cuidados* Y EL *Buen Vivir*

Prácticas curativas del Buen Vivir desde las memorias
y saberes de las mujeres jóvenes de pueblos indígenas,
originarios, afromexicanos y afroindígenas



Recetario de saberes para los cuidados y el Buen Vivir

Prácticas curativas del Buen Vivir desde las memorias y saberes de las mujeres jóvenes de pueblos indígenas, originarios, afromexicanos y afroindígenas



Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, A.C.

Directora Interina:
Silvia Soler

Programa de Mujeres Indígenas:
Rosenda Maldonado, Coordinadora del Programa
Fany Chan, Oficial de Vinculación
Frida Díaz, Oficial de Programa

Autoras:
Aiwima Juana González Velázquez, Alejandra Robles Carrillo, Ámbar Alejandra Sánchez Rodríguez, Ana Belén Alaniz Reyes, Ana Fabiola Díaz Hernández, Belén Del Carmen Ramírez Lezma, Evelin Karen Sánchez Sánchez, Graciela Morales García, Guiazú Méndez Miranda, Isaura Francisca Gómez Cardoso, Joss Batista, July Patricia Mendoza Pimentel, Kristel Zahiled Cruz Vásquez, Luz Verónica Santiz Girón, Marbelén Martínez Martínez, María Esther Vásquez Martínez, María Luisa Magaña Trejo, Reyna Del Rosario Góngora Cauich, Yajayra Saavedra Saavedra, Yarayda Jijón Cruz, Zaida Itzel Hernández Maya, Elba Rosario Martínez Romero.

Coautoras:
Zamira Betsabé Flores Tepepa, Neyda Aracelly Neri Pat

El Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir AC es una organización de la sociedad civil que desde el año 2000 ha contribuido al fortalecimiento de los liderazgos sociales y la participación ciudadana a través de la formación, el acompañamiento y la incidencia, con perspectiva de género, intercultural y de derechos humanos.

Tajín 481, Col. Vértiz Narvarte, Alc. Bénito Juárez, Ciudad de México .
contacto@ilsb.org.mx
www.ilsb.org.mx

Ilustraciones y diseño editorial: Ku'u Savi Casa Editorial
Corrección de estilo: Giselle Donaji González Camacho

Elaborado con apoyo de la Fundación W.K. Kellogg

Esta compilación fue construida desde la escucha colectiva y el respeto a los saberes de los pueblos indígenas y afromexicanos. Pedimos que cualquier uso, reproducción o difusión reconozca la autoría de las personas que compartieron sus saberes y no se extraigan estos contenidos sin citar a las autoras ni descontextualizar sus voces y miradas.

Marzo, 2026

Recetario DE saberes PARA LOS cuidados Y EL Buen Vivir

Prácticas curativas del Buen vivir desde las memorias
y saberes de las mujeres jóvenes de pueblos indígenas,
originarios, afromexicanos y afroindígenas

Índice

9	Prólogo
13	Introducción
16	¿Cómo nacieron estas prácticas curativas del Buen Vivir?
18	¿Cómo leerlo?
20	Tejiendo los significados de cuidar
22	Definición colectiva del cuidado
22	Dimensiones del cuidado que emergen del proceso
24	Recetas
26	Flor mazahua, para sanar el alma Dyo Ñuu
30	Agua, sal y luna: alquimia de protección Joss Batista
34	Quererse y darse su tiempo para sentirse mejor (primero yo, luego los demás) Aiwima Juana González Velazquez
38	Camina y conecta contigo Yarayda Jijón Cruz
42	Po'uu'nk: Reconozco los ciclos de mis lunas Ster Martínez
48	Té de hierba maestra: el llanto que calma el alma inquieta July Patricia Mendoza Pimentel
52	Jää'kyukë jëts pawënmayëmpet ja tääk amëjtë-teety amëjtë ja y'ääw ja y'ayuujk Zahiled
56	¿Mirar adentro? Sentir mi identidad Belen Alaniz

- 60 Amor para mi cuerpa, me consiento para curarme
Belén Del Carmen Ramírez Lezma
- 64 Baño de agua fría para cuidar y sanar el alma
Graciela Morales García
- 68 Sanar con el mar: cuidado del cuerpo, el espíritu y la memoria ancestral
María Luisa Magaña Trejo
- 72 Cuidados posteriores al parto
Reyna
- 76 Círculo de abrazos que cuidan y sanan.
Ámbar Alejandra Sánchez Rodríguez
- 80 Limpia de las malas energías o envidias del entorno
Luz Verónica Santiz Girón
- 80 Círculo de sahumerio y palabra para limpiar el corazón
Guiazú Mendez
- 88 Té de flor de paraca para el empacho infantil
Alejandra Robles
- 92 Recuperación de energía por un susto
Isaura Francisca Gómez Cardoso
- 96 Temazcal
Itzel Maya
- 102 Yik' al ye balam ta ' skuenta swinkilel xiwel Sk' oplal xiwel
Evelin Karen Sánchez Sánchez
- 111 Chikoo í'in: temazcal para madre y bebé
Yajayra Saavedra
- 114 Poxil ti'ol
Ana Fabiola Díaz Hernández
Poxil ti'ol
Ana Fabiola Díaz Hernández
- 123 Epílogo



Prólogo

Por Elba Rosario Martínez Romero

El cuidado no puede comprenderse como una práctica homogénea ni universal, pues está atravesado por desigualdades estructurales que condicionan quién cuida, cómo cuida y bajo qué consecuencias materiales, emocionales y vitales se lleva a cabo. Siguiendo el enfoque interseccional propuesto por Kimberlé Crenshaw, es necesario reconocer que la edad, el origen étnico-racial, la clase social, la orientación sexual, la identidad de género, el territorio y la posición laboral producen experiencias diferenciadas del cuidado y la carga que conlleva. No todas las mujeres cuidamos de la misma manera ni enfrentamos las mismas barreras, y muchas veces el cuidado se torna una forma de opresión cuando se realiza sin acceso a derechos, sin reconocimiento social ni redistribución justa del tiempo y los recursos. Por ello, este documento asume explícitamente una perspectiva interseccional aplicada de manera transversal en toda su formulación colectiva.

Este recetario de saberes y prácticas curativas del Buen Vivir nace de una convicción profunda: el cuidado es una forma de existencia, una filosofía comunitaria que articula la memoria, la espiritualidad, la identidad y la resistencia de los pueblos indígenas, originarios, afromexicanos y afroindígenas. Cuidar puede vivirse desde el placer, la ternura y el vínculo, pero también desde el enojo, el agotamiento y la renuncia a la propia autonomía. Lo problemático no es el acto de cuidar, son las condiciones de desigualdad y la ausencia de corresponsabilidad que lo convierten en una carga injusta para muchas mujeres y comunidades. La sobrecarga, entonces, no proviene del acto en sí mismo, sino de la falta de condiciones materiales, institucionales y laborales que permitan cuidarse y cuidar en dignidad.

En este sentido, el cuidado no es una práctica individual asociada únicamente a la esfera privada o emocional: es una demanda política, un derecho humano y una responsabilidad colectiva que involucra al Estado, al sector privado, a las comunidades y, de manera imprescindible, a los varones. Reconocerlo como acto político implica exigir estructuras que garanticen su ejercicio justo, redistributivo y universal. Este documento es una afirmación de que cuidar no es un acto natural inherente a las mujeres: es una práctica civilizatoria que sostiene la vida y que debe ser reconocida como pilar de justicia social y transformación estructural.

Más allá de una serie de acciones orientadas a mantener la vida, el cuidado es una forma de pensamiento, una cosmogonía y una práctica de relación con la naturaleza, el tiempo y la comunidad. En los pueblos indígenas y afromexicanos, cuidar se vincula con la homeostasis, el ritmo y la claridad espiritual, es decir, con una forma de equilibrio que no surge de la separación moderna entre naturaleza y sociedad, cuerpo y economía, sino de la interdependencia que sostiene la vida. Esta visión contrasta radicalmente con la lógica productivista y meritocrática del sistema capitalista, que concibe la naturaleza como insumo y nos exige romper los ritmos vitales para imponer dominio. Por ello, el cuidado es también disputa, memoria y territorio: aquello que nace como práctica de vida se ve constantemente amenazado por estructuras de despojo, tercerización y explotación que buscan convertir el cuidado en servicio mercantil, vaciándolo de su potencia política y espiritual.

Cuidar es resistir. Resistir frente a un Estado que no garantiza condiciones dignas para cuidar, frente a políticas que precarizan nuestras redes comunitarias y frente al abandono institucional que limita las posibilidades de sostener la vida en nuestros territorios. Sin embargo, a pesar de estas dificultades, las mujeres jóvenes indígenas, originarias, afromexicanas y afroindígenas siguen recreando formas propias de cuidado desde la memoria y las prácticas ancestrales, porque los cuidados no son un acto privado ni individual, son una estrategia colectiva de defensa de la vida. El cuidado se vuelve así una práctica política y espiritual que nos reúne, nos recuerda que no estamos solas y afirma que el centro de nuestras luchas es la continuidad de la vida en vínculo con la comunidad y la tierra.

Este documento no sólo compila recetas o prácticas; es una declaración de dignidad epistémica y política. Cada palabra recogida aquí es conocimiento vivo, profundamente situado, que cuestiona las narrativas hegemónicas del cuidado y nos invita a imaginar otras formas de Vivir. Es un acto de reparación

histórica y de afirmación colectiva: cuidar es sanar, pero también es transformar; es recordar nuestra raíz para sostener el horizonte; es, en última instancia, un llamado a defender la vida como bien común, desde el amor, la justicia y la memoria ancestral.

Desde mi experiencia como acompañante de este proceso, ha sido profundamente significativo caminar al lado de este grupo de mujeres jóvenes, escucharlas reír, abrazarse, llorar, recordar y pronunciar su palabra desde la raíz de sus territorios y luchas. Cada encuentro fue un espacio de resonancia emocional y política donde el cuidado dejó de ser un concepto abstracto para revelarse como una fuerza viva que se encarna en los cuerpos, las historias y las cosmovisiones de quienes estuvieron presentes. Participar en este proceso me conmovió como investigadora, docente y como mujer que reconoce en estas jóvenes la potencia transformadora de una generación que no pide permiso para existir, sino que se afirma, se sostiene y se nombra desde su dignidad ancestral. Reunirnos y dialogar fue más que un acto metodológico: fue un acto de justicia epistémica. Juntas construimos nuestra propia definición de los cuidados desde la vida misma, reconociendo que el conocimiento nace de los cuerpos, de las memorias y de la experiencia colectiva como territorio de lucha y sanación.

Cierro este prólogo con una elaboración narrativa propia, producto del Taller “Tejiendo los significados de cuidar”:

*Cuando cuido, no lo hago sólo por mí.
Cada planta que toco, cada palabra que
comparto, cada receta que preparo es un abrazo
a mis ancestras. Ellas caminan conmigo
cuando prendo un altar, cuando ludo una
flor o cuando lloro en silencio para sanar.
Porque para nosotras el cuidado no es trabajo:
es memoria, es raíz y es la forma más alta
de decirle al mundo que seguimos aquí, que
seguimos vivas y que nuestra vida tiene un
valor que nadie puede mercantilizar.*

Introducción

El Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir (ILSB) es una organización de la sociedad civil que, desde el año 2000, ha contribuido al fortalecimiento de los liderazgos sociales y la participación ciudadana a través de la formación, el acompañamiento y la incidencia, con perspectiva de género, intercultural y de derechos humanos.

El Programa de Mujeres Indígenas (PROMUI) del ILSB es una iniciativa especializada en formar, acompañar y vincular los liderazgos de mujeres indígenas y afromexicanas desde una perspectiva antirracista y de no discriminación. El PROMUI impulsa el reconocimiento identitario, la participación política en espacios de toma de decisiones, el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y la incorporación de las juventudes en los procesos de incidencia.

Desde el ILSB reconocemos la importancia de la formación como una parte fundamental para el mejor ejercicio y exigencia de nuestros derechos. En este sentido, el Curso de Alta Formación para el Liderazgo de Mujeres Jóvenes Indígenas y Afromexicanas (CAFOLIA) es un proceso formativo que, desde su primera edición, ha motivado el intercambio y generación de conocimientos, saberes y buenas prácticas, así como la articulación entre quienes participan en estos procesos, contribuyendo a amplificar las voces de las mujeres indígenas y afromexicanas para que posicionen sus agendas en la esfera pública.

Esta edición del CAFOLIA tiene la característica de colocar los cuidados como eje prioritario, abordándolos desde las identidades de las mujeres indígenas y afromexicanas e identificando cómo los sistemas de opresión (raza, clase y género) generan desigualdades en la distribución del trabajo de cuidados. Como parte de la apuesta política del ILSB, una vez más se convocó a las mujeres jó-

venes indígenas y afromexicanas como protagonistas en la reflexión sobre los cuidados, reconociendo la urgencia y necesidad de que sus voces participen y sean incluidas en la discusión pública sobre este tema.

La idea de recopilar prácticas curativas del Buen Vivir desde las memorias y saberes de las mujeres pertenecientes a pueblos indígenas, originarios, afromexicanos y afroindígenas nació a partir de la escucha activa y atenta de las reflexiones y experiencias compartidas por las participantes durante el proceso —y, sobre todo, del deseo de sostenernos frente a un mundo que por siglos ha intentado silenciarlas y despojarlas de sus tierras, tradiciones y saberes—.

La compilación de prácticas curativas del Buen Vivir es, ante todo, una apuesta antirracista contra el racismo epistémico e institucional que busca desmarcarse de las lógicas extractivistas y eurocentradas que han visto históricamente a las mujeres indígenas y afromexicanas como objetos de estudio, invisibilizando sus saberes e impidiéndoles acceder y ser reconocidas en los espacios productores de conocimientos (como universidades y otras instituciones). En cambio, se impulsa un proceso que las reconoce como autoras y sujetas activas del conocimiento que aquí se comparte, considerando también los saberes en torno a las prácticas de cuidado y habilitando la posibilidad de construir un espacio para la producción de conocimientos desde la pedagogía popular feminista.

Elegimos reunir estos saberes en forma de recetario debido a la necesidad de ir más allá de las formas convencionales al hablar sobre el cuidado. En este documento, las mujeres de los pueblos originarios, indígenas, afromexicanos y afroindígenas de diversos contextos comparten sus saberes y hablan desde sus cuerpos y territorios, donde los cuidados se viven como prácticas de resistencia y sanación colectiva.

En esta compilación, se encuentran las voces y las prácticas de cuidado que realizan cotidianamente en diversos contextos: comunidades del centro, sur y norte, barrios y periferias, así como la palabra de mujeres jóvenes de pueblos originarios, indígenas, afromexicanos y afroindígenas que han migrado y hoy se encuentran viviendo y resistiendo por conservar su identidad, en una tierra que no es aquella donde nacieron o donde se encuentran sus raíces, pero que les ha dado la oportunidad de crecer y vivir en ella.

Para la elaboración de este recetario, se contó con la guía de mujeres con mayor trayectoria en los movimientos de los pueblos originarios y afrodescendientes, como Rosa Campoalegre, Elba Rosario Martínez y Celeste Sánchez Suga. Todas ellas compartieron sus visiones desde la experiencia como docentes y propiciaron discusiones para que las participantes reconocieran, desde una

mirada crítica, los saberes y prácticas curativas que llevan a cabo para construir el Buen Vivir.

Las participantes decidieron hablar del Buen Vivir por ser una noción que describe mejor su visión política como mujeres de los pueblos originarios, indígenas, afromexicanos y afroindígenas. El Buen Vivir es un concepto que tiene su origen en los movimientos de los pueblos originarios del sur del Abya Yala¹, el cual se opone a las lógicas de desarrollo modernas y propone la posibilidad de vivir en armonía y equilibrio con las demás personas, la comunidad, la naturaleza y la espiritualidad, garantizando condiciones económicas, políticas y sociales dignas para los pueblos.

El recetario está organizado de la siguiente manera: en el primer apartado se explica a detalle el proceso que llevó a su construcción colectiva y se presenta el concepto de cuidados que tejieron las participantes durante el curso; posteriormente, se presentan las recetas que cada participante compartió al grupo, identificando quién es la mujer que escribe, su edad y territorio, dando conocer un poco más el contexto para el uso de cada receta. Por último, a modo de epílogo se presenta una reflexión construida de manera colectiva sobre los aprendizajes obtenidos al realizar el curso y, en particular, este recetario.

Adicionalmente, como un acto de justicia epistémica, el grupo decidió llevar este documento a una publicación académica para posicionar y visibilizar la potencia teórico conceptual de las mujeres jóvenes de pueblos originarios, indígenas, afromexicanos y afroindígenas.

¹ Nombre proveniente del pueblo Kuna para denominar el continente americano y que ha sido utilizado por pueblos del sur para nombrar este territorio fuera de lógicas colonizadoras.

¿Cómo nacieron estas prácticas curativas del Buen Vivir?

Este recetario fue el resultado de un proceso colectivo y situado, basado en la pedagogía popular feminista. En la construcción del mismo participaron veintiún mujeres jóvenes de pueblos originarios, indígenas, afroindígenas y afromexicanos (de los pueblos Mazahua, Wixarita, Ayuujk, Mixe, Maya, Náhuatl, Ch'ol, Nuu savi, Zapoteca, Tsotsil, Mixteca y del pueblo afromexicano) provenientes de diferentes regiones del país (de los estados de Puebla, Oaxaca, Veracruz, Morelos, Estado de México, Jalisco, Guerrero, Campeche, Quintana Roo y Chiapas); todas ellas integrantes del Curso de Alta Formación para el Liderazgo de Mujeres Jóvenes Indígenas y Afromexicanas (CAFOLIA).

A lo largo de los tres módulos del CAFOLIA, se apostó por reconocer y valorar los saberes y las experiencias de las participantes sobre el antirracismo y los cuidados desde sus territorios, cuerpos e identidades.

De este espacio de encuentro y reflexión crítica sobre cómo cuidan las mujeres jóvenes y sobre las condiciones de desigualdad estructural a la que se ha intentado someter a los pueblos originarios y afrodescendientes, surgió la idea de hacer un compilado de las prácticas cotidianas del Buen Vivir que ellas y sus comunidades realizan.

Desde el inicio compartimos con las compañeras la idea de recoger sus palabras y preguntamos si querían formar parte de este recetario. Ellas aceptaron con entusiasmo y durante el tercer módulo escucharon los avances, dialogaron entre sí y ayudaron a dar forma y sentido a este documento:

- Decidieron cómo nombrarse, qué palabras usar para decir quiénes son y desde dónde hablan. Cuestionaron la noción de indígena al considerarla una

imposición colonial, pero reconocieron su importancia dentro de los movimientos de sus pueblos. Como resultado, ellas consensuaron que mujeres de los pueblos originarios, indígenas, afromexicanos y afroindígenas es la mejor manera de ser nombradas.

- Eligieron el título del documento: “Recetario de saberes para los cuidados y el Buen Vivir. Prácticas curativas del Buen Vivir desde las memorias y saberes de las mujeres jóvenes de pueblos indígenas, originarios, afromexicanos y afroindígenas”. Para ellas, este nombre refleja que las prácticas no nacen de lo individual, sino que devienen de la sabiduría colectiva: de sus ancestras, ancestros y de sus comunidades. Además, el título reconoce que reunir estos saberes es un acto de memoria viva y de legitimidad que abre la posibilidad de transmitirlos a generaciones más jóvenes. A su vez, reconoce los saberes de los pueblos originarios del sur del Abya Yala y retoma la propuesta del Buen Vivir.
- Decidieron también a quién hablarle. Aunque en un principio se planteó la idea de un documento de mujeres para mujeres, ellas decidieron dirigirse a todas las personas en su diversidad con este recetario.
- Como un acto de justicia epistémica, cada una decidió en qué lengua compartir su receta, como una forma de afirmar que el conocimiento no sólo nace de las lenguas dominantes, sino que habita en las lenguas de sus pueblos.

¿Cómo leerlo?

Este recetario no tiene una forma única de leerse ni es secuencial. Quien lo lea puede acudir al índice para decidir qué receta es la que necesita en un momento determinado. Esta es una compilación diversa de prácticas compartidas por múltiples voces, pensadas para distintos fines, nacidas en diferentes territorios y desde entendimientos diversos sobre lo que significa cuidar y recibir cuidados:

- La redacción no es homogénea. Algunas autoras relatan cómo ellas realizan estas prácticas en sus territorios y otras invitan a la persona lectora a replicarlas.
- Las recetas presentan una diversidad de prácticas. Algunas ponen la palabra al centro, ya sea para meditar, reflexionar o recuperar la memoria; otras incluyen baños, temazcales y limpiezas para cuidar o purificar; y unas más son prácticas que cuidan los saberes tradicionales.
- Algunas recetas se podrán replicar, otras adaptar y algunas más sólo se podrán leer. Muchas de las recetas se pueden replicar o bien adaptar a los distintos territorios a donde llegue este documento. Sin embargo, hay otras recetas que contienen elementos que sólo existen o adquieren sentido en los territorios de donde provienen, por lo que no podrán reproducirse tal y como se presentan aquí.
- Las recetas reflejan los diversos significados de cuidar. El entendimiento y significado del cuidado está atravesado por el contexto cultural, económico y político de cada autora. Si bien hubo esfuerzos colectivos para consensuar qué significa el cuidado, las recetas reflejan las diversas formas de entenderlo.

Estas prácticas del Buen Vivir son saberes valiosos de los pueblos originarios y afrodescendientes que las participantes comparten para sanar y cuidar el cuerpo, el alma, el espíritu, la memoria y el territorio. Por ello, como un acto de justicia epistémica, se invita a quien lea este recetario a reconocer tanto los saberes aquí descritos como a sus autoras, a no descontextualizar los saberes compartidos y, mucho menos, reproducirlos con fines comerciales.

Tejiendo los significados de cuidar

El ejercicio de construcción colectiva del concepto cuidar surgió en un proceso formativo con mujeres jóvenes indígenas y afromexicanas que, desde sus propias experiencias, saberes y emociones, elaboraron este “Recetario de saberes para los cuidados y el Buen Vivir. Prácticas curativas del Buen Vivir desde las memorias y saberes de las mujeres jóvenes de pueblos indígenas, originarios, afromexicanos y afroindígenas”.

El cuidado no es una práctica neutra ni universal: está profundamente atravesado por desigualdades que determinan quién lo realiza, en qué condiciones y qué costos tiene para su vida. Para muchas mujeres, especialmente indígenas, afromexicanas, jóvenes, empobrecidas o disidencias sexo-genéricas, cuidar no es una elección libre ni una experiencia idealizada, sino una obligación impuesta por un sistema que no garantiza derechos ni recursos para preservar la vida. En este contexto, el cuidado se vive frecuentemente con agotamiento, dolor, culpa o renuncia a los propios proyectos, porque se ejerce sin apoyo del Estado, sin corresponsabilidad de los varones y bajo estructuras laborales, raciales y territoriales que convierten este acto vital en una carga injusta: en el primer acto de despojo que se encarna en el cuerpo. Reconocer esta realidad implica desromantizar el cuidado: no es solamente un gesto de amor, es también un espacio donde se expresan la opresión, la desigualdad y la explotación.

El problema no es cuidar en sí, son las condiciones en las que se cuida. La sobrecarga no proviene del acto de posibilitar la vida, sino de las violencias estructurales que hacen recaer los cuidados en los cuerpos de quienes históricamente han sido relegadas a la esfera doméstica, invisibles ante el Estado y el mercado. Cuando el cuidado se realiza sin tiempo, sin ingresos, sin servicios

públicos ni redes comunitarias fortalecidas, deja de ser un derecho y se convierte en una forma de subordinación. Por ello, este documento parte de la convicción de que el cuidado es un campo de disputa política y no un atributo natural de las mujeres. Nombrar su dimensión dolorosa y desigual es el primer paso para resignificarlo como un derecho colectivo y una práctica de resistencia frente al abandono institucional, la lógica capitalista y el despojo de nuestros territorios y cuerpos.

Desde esta comprensión crítica del cuidado —como experiencia atravesada por desigualdades, pero también como potencial de resistencia— surge el ejercicio de construcción colectiva del concepto cuidar. Este proceso tuvo lugar en un taller con mujeres indígenas, afrodescendientes, jóvenes, lesbianas, heterocis y otras identidades sexo-genéricas, todas posicionadas desde perspectivas antirracistas y antipatriarcales. A partir de sus vivencias, saberes y emociones, elaboraron el “Recetario de saberes para los cuidados y el Buen Vivir. Prácticas curativas del Buen Vivir desde las memorias y saberes de las mujeres jóvenes de pueblos indígenas, originarios, afromexicanos y afroindígenas” no como una simple recopilación de prácticas, sino como una afirmación política y comunitaria frente a las condiciones que precarizan la vida.

Cada receta fue una metáfora viva: un gesto que sana, una práctica que sostiene, una memoria que resiste. Las participantes reflexionaron con una serie de preguntas cuya finalidad era identificar la esencia del cuidado en cada una de sus aportaciones; posteriormente, escribieron una frase que resumiera lo que el cuidado significa para ellas y eligieron tres palabras esenciales que expresaran su sentido profundo.

El análisis de sus reflexiones reveló una convergencia entre lo cotidiano y lo político, lo íntimo y lo colectivo. Las palabras que plasmaron hablaban de sanar, acompañar, escuchar, compartir, conectar, resistir, sentir, amar, cuidar de sí mismas, reconocerse, cuidar la tierra y cuidar a las otras.

Algunas de sus frases referían que cuidar es abrazar nuestro sentir para regresar a la calma, escuchar la voz del estado de ánimo, aliviar y relajar las emociones mediante la sabiduría ancestral y la fe, escuchar, acompañar, procurar. Asimismo, señalaron que cuidar es estar en el presente para asegurar el bienestar en el futuro.

El análisis colectivo de estas producciones permitió identificar los elementos comunes y las dimensiones simbólicas, relacionales y políticas del cuidado, dando lugar a la definición colectiva que aquí se presenta.

Definición colectiva del cuidado

Cuidar es escuchar y sanar el alma del cuerpo y de la tierra, acompañar con ternura y devolver la calma. Cuidar es sostener y posibilitar la vida con las manos, con la escucha, con la palabra y con la presencia. Es un acto revolucionario que nace del amor y se multiplica en la comunidad.

Para nosotras, cuidar es mantener encendida la chispa del espíritu, permitir que la vida siga latiendo con suavidad y fuerza, asegurar que ninguna se quede sola. Cuidar tiene el sentido de volvernos a encontrar con lo esencial: con la calma, la alegría y la esperanza de vivir dignamente y no sólo sobrevivir.

Pero cuidar también es un acto de resistencia que protege la memoria, la lengua, la identidad, la tierra y la comunidad. Se cuida para que la vida no se quiebre ante el individualismo, para que la ternura tenga lugar en el mundo y la esperanza se mantenga viva frente al dolor.

Y, finalmente, cuidar es volver al origen: reconocer la energía que nos une a la naturaleza, a los ancestros y al territorio. Es hablarle a la tierra, sanar con plantas, acompañar con palabras y abrazos, cocinar con intención, tejer con amor. Cuidar es, en sí mismo, un acto de reciprocidad con la vida: devolver lo que nos da sustento, honrar la memoria y agradecer la existencia.

Dimensiones del cuidado que emergen del proceso

De las voces de las participantes se desprende una comprensión del cuidado como una práctica integral y colectiva que entrelaza cuatro dimensiones fundamentales:

- 1. Espiritual:** conecta cuerpo, alma, naturaleza y energía vital, reconociendo la vida como un todo interdependiente.
- 2. Relacional:** entiende que cuidar es estar con la otra persona, acompañar, escuchar y sostenerse mutuamente.
- 3. Política:** afirma el cuidado como acto de resistencia, defensa de la vida y afirmación de la dignidad.
- 4. Territorial:** vincula el cuidado con el lugar que se habita, con la tierra, los alimentos, las plantas y los saberes ancestrales que garantizan la continuidad de la existencia.

El cuidado, desde las voces de las mujeres jóvenes indígenas, afrodescendientes, afroindígenas y originarias, es más que una tarea y una obligación: es una forma de preservar la vida con ternura, sabiduría y fuerza ancestral. Es un modo de resistir y de afirmar la dignidad, un acto de amor que une cuerpos, memorias y territorios.

En su palabra, cuidar es mantener encendida la vida, no sólo humana, sino vida en el sentido amplio de todo lo que nos provee bienestar en lo personal, espiritual, comunitario y territorial, es tejer comunidad y esperanza, para que la existencia continúe con fuerza y con suavidad, con raíces y con futuro.

Sistematización colectiva elaborada con mujeres jóvenes indígenas y afromexicanas (2025). Taller “Tejiendo los significados de cuidar”. Coordinado por Dra. Elba Rosario Martínez Romero.

Recetas





Flor mazahua, para sanar el alma

Dyo Ñuu, mujer indígena, 19 años,
de Ixtlahuaca, Estado de México.

Esta receta se recomienda para cuando sentimos que estamos perdiendo el rumbo, cuando necesitamos recordar quiénes somos y de dónde venimos. Se recomienda especialmente en momentos de tristeza, ansiedad o desconexión con nuestra comunidad, cuerpo o espíritu. También sirve para compartir con otras mujeres mazahuas y fortalecer los lazos colectivos.

"Jñatjo t'ani ña ndä ñaa ñ'ää juä".
La sabiduría de las abuelas vive
en nuestras manos.

"Juä jä ts'äni jä ñuu, jä b'o ja jñatjo."
El bordado es raíz de la tierra,
y flor de sabiduría.

"Nuu jä k'ama jä, jä ñuu jä ñänt'i
jä ñaa jñatjo."
Yo me amo, y amo mi tierra,
mi raíz y mi sabiduría.



Ingredientes

- Hilo rojo, verde, rosa y negro: colores que representan la vida, la tierra, la flor, la historia y el duelo, esenciales en el bordado mazahua.
- Aguja heredada o nueva: herramienta de continuidad con nuestras ancestras.
- Tela blanca o manta: símbolo de pureza, espacio para crear y sanar.
- Flor mazahua (diseño): representa el ciclo de la vida, la fertilidad, el universo y la mujer.
- Silencio o palabra compartida: para reflexionar, sanar, escuchar el corazón o compartir saberes mientras se borda.
- Tiempo propio: espacio íntimo o colectivo dedicado a reconectarse.
- Una abuela, madre, tía o hermana (opcional): como guía, acompañante o inspiración en la práctica.

Modo de preparación

1. Prepara un espacio tranquilo, con buena luz, donde te sientas segura. En la tradición mazahua, bordar requiere estar en paz, pues lo que se siente se transmite al bordado.
2. Elige los colores según lo que estás viviendo: el rojo para la fuerza, el rosa para el amor propio, el verde para sanar, el negro para soltar.
3. Traza la flor mazahua en la tela. Este diseño es un símbolo ancestral de vida, centro, feminidad y comunidad. Tiene cuatro pétalos principales que representan los puntos cardinales y el corazón en el centro. Esta flor simboliza nuestra identidad y es importante en esos momentos donde nos sentimos perdidas.
4. Enhebra la aguja con intención. Antes de comenzar a bordar, respira profundo y nombra tu intención o pensamiento. Puede ser algo que quieras sanar, agradecer o soltar.
5. Comienza a bordar despacio, pétalo por pétalo: cada punto es una palabra no dicha. Se comienza con punto de cruz, como símbolo de iniciar en el lugar al que nuestro corazón guía. En muchas familias mazahuas se dice que cuando no podemos hablar, bordamos.

6. Si puedes, borda en compañía. Bordar en círculo es una práctica ancestral de sanación colectiva, donde se comparten historias, cantos o silencios necesarios.
7. Al terminar, contempla la flor y haz la siguiente afirmación, ya sea para ti o en voz alta: “Cada flor bordada es una raíz que me sostiene.”
8. Tu bordado puede usarse como adorno, ofrenda, regalo o como símbolo de lo que lograste en ese tiempo de cuidado.
9. Guarda tus hilos y tela con respeto, como si guardaras un pedacito de tu espíritu.

Nota de la autora

Puedes acompañar esta práctica con sonidos tradicionales mazahuas o el canto del viento entre árboles.

Afirmaciones:

“Jñatjo t’ani ña ndä ñaa ñ’ää juä”.
La sabiduría de las abuelas vive en nuestras manos.

“Juä jä ts’äni jä ñuu, jä b’o ja jñatjo.”
El bordado es raíz de la tierra, y flor de sabiduría.

“Nuu jä k’ama jä, jä ñuu jä ñänt’i jä ñaa jñatjo.”
Yo me amo, y amo mi tierra, mi raíz y mi sabiduría.



Agua, sal y luna: alquimia de protección

Autorx: Joss Batista, afroveracruzanz, no binarie, cimarronz
y espiritual, 29 años, oriundx de Córdoba, Veracruz.

Esta receta es para limpiar y proteger
tus cuarzos en tiempos de carga.



Ingredientes

- Un vaso o cuenco de cristal transparente.
- Agua (de lluvia, de manantial o simplemente agua con tu intención).
- Una pizca de sal marina o sal gruesa.
- Tus cuarzos (los que quieras limpiar y proteger).
- Luz de luna llena.
- Tu respiración y tu palabra.

Modo de preparación

1. Noche de luna llena. Busca un momento de calma. Apaga el ruido del día y permite que la luna te mire con su claridad antigua. Siente que también ella te observa, como una abuela que acompaña desde el silencio.
2. Prepara el agua. Llena el vaso con agua y añade una pizca de sal. Mientras lo haces, di con intención: “Que todo lo denso se disuelva, que todo lo puro permanezca”. La sal abrirá el paso, el agua sostendrá el tránsito.
3. Coloca los cuarzos. Déjalos descansar en el agua salada. Imagina que la luz plateada de la luna atraviesa el líquido, limpiando cada piedra de memorias que ya cumplieron su ciclo. Permite que esa luz toque lo que en ti también necesita descanso.
4. Déjalos bajo la luna. Si puedes, colócalos donde reciban su luz directa. Deja que respiren toda la noche, que se bañen en la claridad que no quema, sino que revela. Retira los cuarzos antes del primer rayo del sol.
5. Justo antes del amanecer, retira los cuarzos. Agradece a la luna, al agua y a la sal por su protección. Enjuágalos con agua limpia y sécalos con suavidad, como quien despide algo que ha sanado.
6. Cierra el ritual. Sostén cada cuarzo entre tus manos. Respira profundo y repite: “Me protejo, me purifico, me fortalezco”. Permite que esa afirmación te cubra como una brisa, como una coraza suave.

Nota de lx autorx

Epílogo lunar.

La luna no sólo limpia, recuerda. Cada fase suya enseña que incluso la oscuridad es parte del ciclo. Cuando tus cuarzos beben su luz, también beben memoria, la de todas las veces que el mundo se detuvo y volvió a brillar.

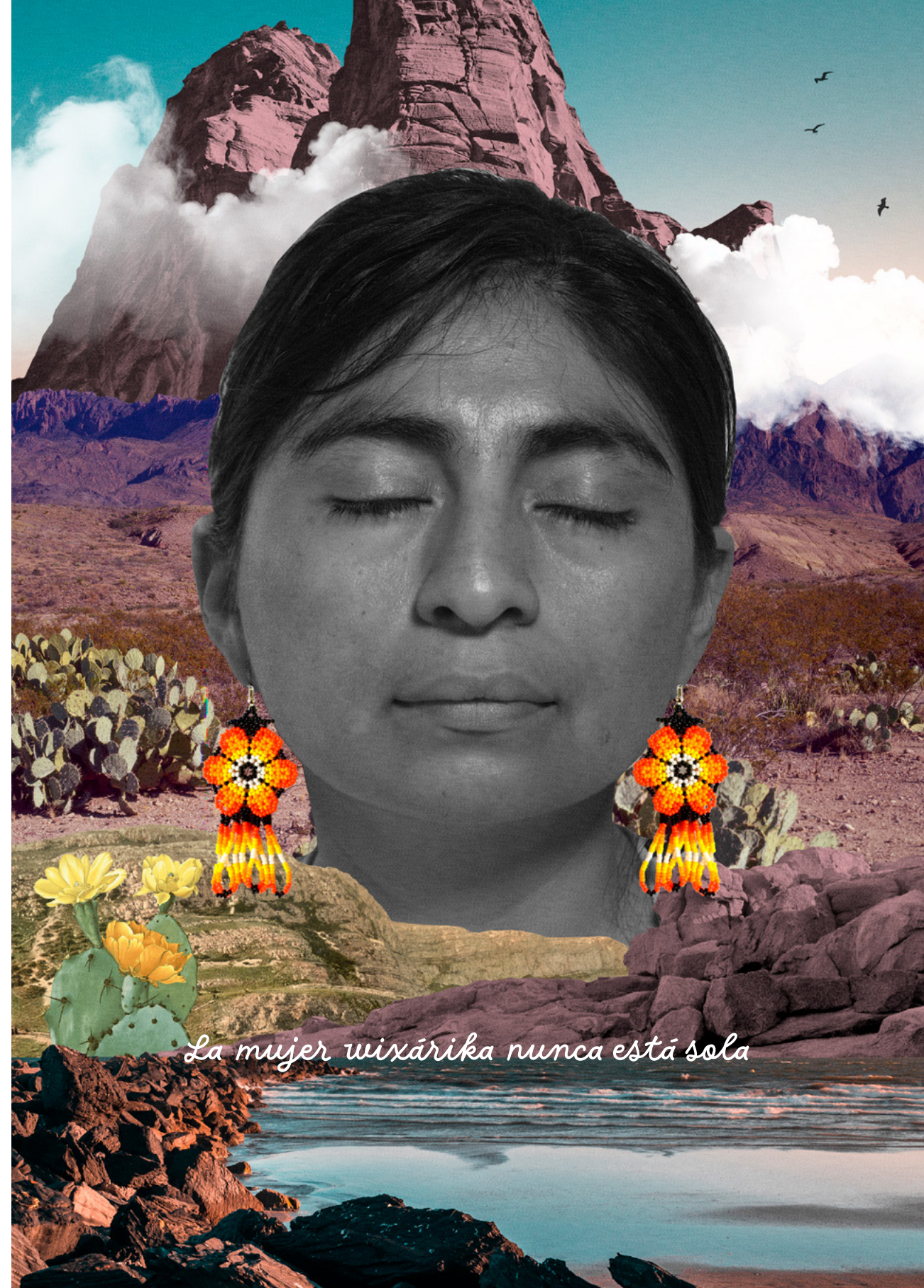
Así como ella mengua y crece, tú también puedes soltar y renacer. Porque la luna, al igual que tú, sabe que la protección no es encierro, sino un modo de volver a empezar en calma.



*Quererse y darse
su tiempo para sentirse
mejor (primero yo, luego los demás)*

Autora: Aiwima Juana González Velázquez, mujer wixarika (tierra y mar, todo lo que me sostiene como lo que soy: un xukuri), 24 años, del pueblo wixarika Mesa del Tirador, municipio de Bolaños, Jalisco.

Esta receta se recomienda para cuando ocurre algo inesperado, para cuando te sientes triste, agotada y desesperada, o para cuando cargas muchos sentimientos que te lastiman.



La mujer wixarika nunca está sola

Ingredientes

- Música de tu agrado.
- Sola o compañía de tu agrado, al gusto.
- Salir al aire libre.
- Disfrutar de tu compañía, pensar y reflexionar. Si alguien está contigo, compartir tu sentir.
- Planear salir a un lugar de tu agrado.
- Familia o amistades.
- Bosques, mar y sierra: sentir estar cerca de tus raíces, de nuestra madre tierra y nuestra madre ta tei haramara (mar).

Modo de preparación

Opción 1

1. Escuchar música de tu gusto y de agrado siempre te hace sentir mejor (más cuando ocupas olvidarte de algo). Hacer tus actividades y motivarte.
2. Estar en compañía, con una amiga o un familiar, te hace sentir mejor. En mi familia, se acostumbra acompañarse cuando uno está mal: incluso si no tienes la necesidad de contar lo que sucede, la compañía te hace bien. Por otro lado, estar sola también ayuda a reflexionar un poco acerca de lo que te afecta o qué es lo que realmente quieres. Recuerda que tú, como la mujer wixarika, nunca estás sola. Siempre estará la familia, los hijos, la madre, el padre, nuestras raíces y tradiciones.
3. Al final, es bueno darse un tiempo para reflexionar a solas y saber si contar tu sentir es la mejor opción. A veces es mejor hablar con quien te hizo daño y enfrentar lo que te hizo sentir mal. Siempre puedes decir todo lo que sientas, para que quedártelo no te haga daño. Recuerda que enfrentar tus miedos te hace más fuerte.

Opción 2

1. Cuando quieras tomar una decisión o te sientas mal, planea salir a algún lugar que quieras o puedas,
2. Visita a tu familia que casi no ves o con la que te agrada convivir, por ejemplo, tu abuela, madre o hermanos que probablemente vivan lejos.

3. Si se puede, sal de tu comunidad: salir al monte, sierra o algún lugar sagrado que te haga identificarte como mujer wixarika o mujer indígena. Esto te hace sentir más conectada a ti misma y te hace más fuerte.

Nota de la autora

Algunas frases que puedes repetirte a ti misma, son las siguientes:

“Enfrentar tus miedos te hace más fuerte”.

“La mujer wixarika nunca está sola”.

“Salir de tu zona de confort es mejor a estar ahí, en donde algo te hizo sentir mal o te incomoda”.



Camina y conecta contigo

Autora: Yarayda Jijón Cruz, mujer indígena zapoteca, 24 años, de Santa Catarina Roatina, Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca.

Esta receta proviene de la sabiduría de mis ancestras y puede ser aplicada por todas las personas, desde los más pequeños hasta los adultos mayores. Confiamos en que la naturaleza es un elemento sanador que nos ayuda a generar tranquilidad y que, al conectar con ella, podemos aliviar nuestros malestares y encontrar equilibrio interior.



Caminar y descansar en un lugar que te inspira ayuda a liberar el estrés y reconectar contigo misma cuando experimentas emociones como tristeza, cansancio, agobio o enojo.

Las hierbas actúan como purificadores naturales que absorben las energías negativas acumuladas por diferentes factores: estados emocionales difíciles, espacios que habitamos con ambientes cargados, relaciones interpersonales tensas o conflictivas. Este proceso de limpieza energética te permitirá renovar tu bienestar interior y encontrar mayor equilibrio emocional.

Ingredientes

- Tu lugar favorito o un espacio libre.
- Un ramo compuesto de ruda, albahaca y romero.
- Una libreta.
- Incienso.
- Colores.
- Lápiz.
- Borrador.
- Manta.
- Agua.
- Tu música favorita.

Modo de preparación

Prepara el espacio

1. Elige tu lugar favorito al aire libre y extiende la manta. En el centro de ella, coloca el ramo de ruda, albahaca y romero junto con el incienso y todos los demás ingredientes necesarios.

Desarrollo del ritual

1. Ubicación y conexión:
 - a. Siéntate sobre la manta en una posición cómoda desde donde puedas disfrutar de una vista agradable.
2. Liberación emocional:
 - a. Enciende el incienso.

- b. Toma tu libreta y escribe en una hoja todo aquello que te agobia, molesta o entristece.
 - c. Es fundamental que vuelques todos tus sentimientos y pensamientos en el papel para liberar tu cuerpo de estas cargas y generar una sensación de bienestar.
3. Limpieza energética con hierbas:
 - a. Toma el ramo de hierbas y rocíalo ligeramente con agua.
 - b. Pásalo por todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, asegurándote de cubrir cada parte.
 - c. Una vez completada la limpieza, coloca el ramo debajo de un árbol para que la tierra absorba la energía negativa.
 - d. Las hierbas cumplirán la función de recoger las malas energías y los sentimientos que perturban tu tranquilidad, aprovechando las propiedades naturales de cada planta para generar frescura y paz en tu ser.
 4. Relajación final:
 - a. Finalmente, acuéstate boca arriba sobre la manta, relájate, pon tu música favorita y disfruta del momento y la vista que te rodea.
 - b. Puedes complementar esta receta con música ancestral o música con sonidos de la naturaleza.



Po'uu'nk: Reconozco los ciclos de mis lunas

Autora: Ster Martínez, joven Ayuujk de Xaamkëjxp.

Esta receta es para escuchar tu origen, la forma en cómo te parieron, cómo heredaste tu cuerpo-mente; para que reconozcas patrones asociados a tu ciclo reproductivo y sexual, como la edad de inicio de menstruación, dolores menstruales, cómo sería un trabajo de parto si lo tuvieras y el proceso de la menopausia. Escuchando la sabiduría de tu cuerpo y de tu linaje femenino, podrás comprender cómo la historia de quienes te rodean influyó en ti desde el momento de tu gestación y podrás concientizar sobre tu cuerpo como tu primer territorio a sanar.



Es recomendable que las infancias conozcan su historia de nacimiento. Tú como madre, hermana, abuela o padre, puedes dedicar un momento de algún día, o el día de su cumpleaños, para contarle sobre la forma en que inició su vida en este mundo.

Para que les adolescentes y jóvenes pregunten sobre su historia de nacimiento, es importante que en esta etapa de la vida se les cuente una experiencia cercana sobre el ciclo de la vida y el nacimiento. Esto será una guía de dónde comenzar a sanar al hacer conciencia de las heridas generacionales que cargamos en nuestras cuerpos.

Para personas de mayor edad es importante que cuenten sus historias de nacimiento y de los ciclos femeninos en su vida, porque al hablar desde la sabiduría de su cuerpo y mente se convierten en guías importantes para generaciones más jóvenes.

Es recomendable preguntar por tu historia de nacimiento en la infancia y la juventud. Siempre que lo necesites, vuelve a preguntar y escuchar con tu cuerpo tu historia y la de otras mujeres de tu familia, en cualquier momento de tu vida o cuando te surjan nuevas preguntas.

Ingredientes

- Tu mamá o alguna mujer de tu linaje familiar (deben ser sólo dos personas en la conversación: tú y la entrevistada).
- Estar en la cocina o algún espacio donde se sientan cómodas.
- Estar realizando alguna actividad durante la conversación (haciendo tortillas, comiendo fruta, bordando, viendo la lluvia, comiendo).
- Escuchar con tu cuerpo.
- Una velita.
- Té de alguna planta fresca o seca.

Modo de preparación

1. Es necesario que la persona no esté apurada, así que trata de ubicar un día que esté en su casa todo el día. Es recomendable prender una velita al inicio que acompañe las emociones y sentires que surjan. Haz las preguntas enfocadas en ti y después estas mismas preguntas adaptarlas para conocer el nacimiento de tu mamá, tía, abuela, padre, abuelo, hermano:
 1. ¿Qué ideas o emociones pasaron por tu cuerpo y mente cuando supiste que estabas con embarazo?
 2. ¿Cómo nació?
 3. ¿Dónde nació?
 4. ¿Cómo fue el trabajo de parto?
 5. ¿Quiénes estuvieron presentes cuando nació?
 6. ¿Realizaron algún ritual por mi nacimiento?

En caso de parto en hospital

1. ¿Cómo te sentiste al estar en el hospital?
2. ¿Cómo te trataron los doctores?
3. ¿Cómo te sentiste al tener cesárea?
4. ¿Sufriste algún tipo de maltrato?

En caso de parto en casa

1. ¿Qué plantas medicinales se ocuparon en el proceso de embarazo y nacimiento?
2. ¿Cuáles fueron las comidas y bebidas curativas o rituales que estuvieron presentes en el proceso de embarazo, parto y posparto?
3. ¿Existen o existieron parteras que acompañan los partos en tu comunidad o casa?
4. ¿Te acompañó una partera durante tu parto?
5. ¿Qué relatos y narrativas existen sobre el embarazo y parto?

Sobre la menstruación y la menopausia

1. ¿A qué edad te llegó tu primera menstruación?
2. ¿Cómo te sentiste? ¿Recuerdas cómo fue ese día?
3. ¿Cómo ha sido tu relación con tu ciclo menstrual?
4. ¿A qué edad viviste tu menopausia?
5. ¿Cómo te has sentido viviendo la etapa de la menopausia?

2. Durante la plática puedes ir anotando las ideas y sentimientos que te resuenen: aquellos que les hagan sentir miedo, culpa, tristeza, llanto, alegría, risa. Identifica todas las emociones que vayan naciendo a lo largo de la conversación para que después puedas dibujar o escribir un poema sobre esos sentipensares. Cuando vaya culminando la conversa, sirve un té de alguna planta para dar calor a las emociones liberadas de la cuerpa.
3. Al terminar la conversa es importante agradecer la disposición de la persona y brindarle palabras de acompañamiento de sus sentipensares y de su historia de vida.

Nota de la autora

La primera vez que pregunté a mi madre cómo fueron sus partos, yo tenía diez años. Escuché con gran admiración cuando narraba cómo parió a seis hijos y cuatro hijas en su hogar, en el mismo lugar donde estábamos sentadas en ese momento; en la mayoría de los partos estuvo sola, pero a veces se acompañaba de partera y sus hijos mayores. Desde ese momento asocié el parto como un proceso natural que se da en el hogar y, así, con esa experiencia de vida que me compartió mi madre, decidí que si algún día paría, sería en mi hogar.

También me contó que cuando ella tenía quince años le llegó su primera menstruación; su padre le pegó y ella no entendía por qué. Resulta que su padre pensó que ella había tenido su primera relación. Aquí en mi comunidad, los padres entregaban a temprana edad a sus hijas para casarlas. A mi madre, desde los doce años, la obligaban a aceptar propuestas de matrimonio. Ella nunca aceptó casarse a esa edad ni irse de su casa, así que también le pegaban por esa decisión. Su padre no dimensionaba siquiera que a sus hijas les podría llegar la menstruación mucho antes de su primera relación, porque eso les llegaba ya cuando estaban con la persona que la emparejaron. Por eso, cuando la sangre de la primera menstruación traspasó la ropa que mi madre llevaba puesta, su padre le gritó, le pegó y le trató mal.

Conocer estas heridas y miedos que mi madre carga desde su adolescencia, me lleva a comprender que al menos ella rompió un patrón de violencia y maltrato al no tratarnos a nosotras, sus hijas, de la misma manera. Nunca nos obligó a casarnos con nadie, me preguntaba cómo me sentía con la menstruación, me preparaba té y me permitía descansar cuando lo necesitaba. Eso me hace

habitar de una manera más digna mi cuerpa: me hace ver con mucho respeto a mi madre y ahora la cuido como ella lo ha hecho conmigo todo este tiempo. La reconozco como mujer y no sólo como madre.



Tè de hierba maestra: el llanto que calma el alma inquieta

Autora: July Patricia Mendoza Pimentel, mujer indígena, 20 años,
de San Sebastián Tecomaxtlahuaca, mixteca baja, Oaxaca.

Esta receta sirve para cuando experimentas enojo, frustración,
irritabilidad, desesperación o susto. Ayuda a desahogar el llanto
y a que tu cuerpo regrese a la calma, en lo emocional y espiritual.



Ingredientes

- Un recipiente u olla pequeña para hervir agua.
- Una taza de agua para tomar.
- Dos ramitas de hierba maestra (fresca o seca).

Modo de preparación

1. Poner a calentar el agua en el recipiente.
2. Agregar las hojas de hierba maestra cuando el agua esté comenzando a hervir.
3. Dejar hervir de 3 a 5 minutos y apagar el fuego.
4. Servir en una taza y esperar a que se enfríe. Tomar el té sin importar lo amargo que puede ser. Dejar salir el llanto para terminar de sacar todo el sentimiento que nos genera malestar y así tener tranquilidad.

Nota de la autora

Esta planta, conocida como “ajenjo”, es común en los mercados de la Mixteca, así como en invernaderos, viveros y puestos. Es de utilidad acompañar con palabras de apoyo que fortalezcan el espíritu como: “Eres valiente”, “Eres fuerte”, “Permítete sentir”, “Desahógate: saca tu furia y todas las emociones que te atormentan”.



*Jää'kyukë jëts
paruënmayëmpet ja tääk
amëjtë-teety amëjtë ja
y'äärw ja y'ayuujk*

Pën jyaapy: Zahiled, eepx tēkēek jumëjt,
ayuujk jää'y, xaamkējxp kyukäjpë.

Ja yäät nēmatyā'äky nyiktunkpäältēm ku ka' ntapyääjtēm mää
jaty ntuu'nyēm-n'pijkyēm, mää jaty näjxyēm-ntëjkëja'm, mää jaty
n'jujkyäjtēm-ntuu'yë'yēm, ku ja n'anmajää'wëny'ayëë'yēm, ku
ja tunk yujwä'änt uk x'atunëyänkojmë jate'n sä ja' ijty tuntë ja
majää'ytyëjktë.



Tii jaty nyik tunkpääjtēm, miti xputējķēja'm

- Tii jaty nyik tunkpääjtēm, miti xputējķēja'm:
- Wē'ejx ti m'uukwampy, exēm ja nē'any, ujts tsä'am nēēj, wä'äts nēēj; jats ka' m'apoxť ku jeky matyä'äkt.
- Nēky mä xjaapyatt ja ääw-ayuujk mitē mka jää'tyēķēēwyampy.
- Pawēnmay ja mēj teety-mēj tääķ pēn mēēt matyä'äkwä'āny.
- Amukkē (mēēt ja mēēj tääķ), wē'ejxtē mä ja matyä'äky nyäxt: tējk joojt, awä'äts tuujy, kämjotp. Ka' yē y'akuwänē ku tu'ukyē m'ettēt, ēy ku ja jää'y pēn m'anējķxēp xjamyēētätt ku tyuny-pyiky, jate'nts atēm ja njujkyäjtēn yik ixyē, jate'n nyax, tyuuyē'ēy, ēxajp ntuu'nyēntē jats nmatyääjk'atijtsyēntē.
- Kujuux, tsapijyxy, jēts mnay'apetēyēt.

Tii jaty yik tump, sutsooj yik tu'nt

1. Myētu'uk: Nakyäjpξē ja mēēt matyäķpē jēts mnamyukēyētēt. Tukmatow ku mēēt matyä'äkwä'āny jēts ka'pxy xtanēpēktääķētēt ja m'et ja m'xēēw.
2. Myēmajtsk: Ku ja namyukē tpätnēt tukjää'myats jatits x'anējķxē uk xwäätsēy, ēy nayēte'n xjaak käjpxwä'ätst. Tukmatow ku mjaa'wyä'āny jēts jatits ķējxp, ku ka'tkuppēkt jate'n xpatu'unt. [Atamētē ja m'uujķēķ].
3. Myētēķēēķ: Yik tēē'okwä'ān ti mejts mnajäwēyampy. Jate'nts ja matyä'äky tsyoo'ntä'äky. [Ku ja jää'y myatyä'äky ka' x'akäjpξukt, ka' xwēntso'ot, ka, xtawēnkukäjpξēt säā jaty wyä'āny. Ku ti xyik tēēwä'ānt jaapyat, uk ka' xjää'tyēķē'ēty jēts ja xyiktē'ēt ku y'ēyēt; ķē'm xa'ejxēt juunē.]
4. Myēmaktäxk: Ku myatyäķķēxt mo' ja tyoskujuyēp ku ja y'et ja xyēēw tē tanēpēktääķē jēts mēēt matyä'äķēyēt.
5. Myēmakoxk: Pawēnmayēmpet, napyawēnmayēmpetē. Ku mjēnjotp mtēķjotp mjä'ätt jää'myats tii jaty tē xmatyä'äktē. Pawēnmay: ħti tē xka'ēyjäwē? ħjatits? ħtē xjää'kyukkē jate'n sä ja' tijy? ħsutsooj xnajäwēt ti jya tejwampy? [Ku ka' xjää'kyukēt uk ka' xwēnjäwē, pawēnmayēm ħsutsooj ja'ojts myutsk'aty? ħnayēte'n sä ējts? ku tyēķätsy ħjatits ķējxp? ħti tēķäjtsp? ħtii jaty mejts jeexyēp mtumpy ku jate'n jeexyē myeeky, mjujky'aty? wē'ejx tii jaty tē xjaatyä'äky]

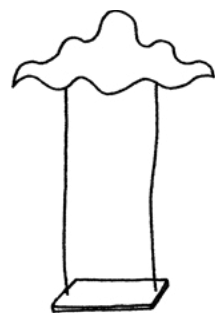
6. Myētutujk: Ku m'ämpēkt, ku tii x'ayoojēt, xajjēmpet, ka' xmētä'nt ja ka'ēy jää'wēn. Ēy nayēte'n xkuyääxēt, mējk m'ääwä'kxt, mpujtwētett, mxe'ekt, nukoo ku ka' xmētänwä'ny ja ayoopē wēnmää'ny.
7. Myēwēxujk: Nanyēxoxē, nay'apettē. Tutä'äky xaj, jäwē yē mne'kx ħtapookp? ħxujxēp? ħän'ookp? ħjotķējxp?. Pawēnmaytsēnet tii myēķ jotkujk'äjtēyēp ku ja jää'y tē xmēēt matyä'äky. Kajxä'äk ja m'jujky'ätēn, jam ne'kx.

Patmatow, nēmatow, jää'kyukē, wēntse'ēķē, tun-pēķ, jate'n ja tääķ amēj, teety amēj jyaty ana'amtē ku nmutsk'äjtēn, janēmts ja npamatēē'yēntē ku ja tsep ja ayoo'n yik wēnkuwä'äķē. ħKuts npamatoo'ēn ku njotkujk'äjtyēntē jaak jojtujk'äjtēm ntejēn? ħTii jatyēte'n yujp? ħJanēm ja majää'y yik nēnējķxtēt ku ka' ntapyääjtēm, ku ntseppääjtēn, uk ēyētē'n nukoo n'matyääjkēn mēēt jēts nayjamyēēt'äjtēyēja'm? Mēj pēktä'äk säā jaty ja pujx ja käjp ana'mēn, jää'y äjtēn myēķ tamay'aty.

Ēy yä'ät xuujxēn wojpēn xpatmatoo' atē'ētstēt ku jam ääw ayuujk xyēķ näxtēt:

https://www.youtube.com/watch?v=D2oYypC91_E&list=RDQMpnXnoWzpdwc&start_radio=1





¿Mirar adentro? Sentir mi identidad

Autora: Belén Alaniz, mujer afromexicana,
23 años, de Valle de Chalco en el Estado de México.

Esta receta se recomienda para cuando sientas que el exterior es abrumador y la soledad te haga cuestionar tu identidad, cuando lo único que puedas abrazar sea tu historia, aunque parezca algo difusa. La autoexploración es la base del autocuidado: cuando logramos entender nuestros sentimientos es fácil saber cómo nos gusta ser escuchadas, entendidas, abrazadas. Muchas veces, cuando migramos solas o en familia, es difícil sostener la matriz de nuestra identidad. Si alguna vez, como yo, te has preguntado si lo que sientes se relaciona con el lugar de donde vienes, esta receta seguro es para ti.



Ingredientes

- Un espacio cómodo y seguro (tu cama, una hamaca, una silla).
- Una libreta.
- Lápiz, plumas, colores.
- Fotografías.
- Un objeto abrazable.
- Pañuelos.
- Tu dulce favorito.
- Tu álbum favorito.
- Agua, té o cafecito.
- Incienso.

Modo de preparación

1. Una vez tengas tus materiales listos, prepara tu bebida favorita y enciende tu incienso.
2. Siéntate en tu lugar seguro, mantén tus materiales cerca.
3. Cierra los ojos.
4. Quiero que pienses en el lugar donde estás: escucha el ruido a tu alrededor, la lluvia, el aire corriendo, la brisa, el canto de las aves. ¿Cómo se siente en tu cuerpo?
5. Vamos a retroceder: ¿Conoces este lugar? ¿Por cuánto tiempo has estado aquí? Piensa en todos los lugares que has recorrido, el lugar donde naciste, el patio donde jugaste, las calles que recorriste con tus amigos y tu familia. ¿Cuánto ha cambiado?
6. Ahora, vamos a avanzar: repasa cada uno de aquellos lugares. Estamos en el presente, pero podemos imaginar el futuro. ¿Dónde te imaginas en 7 años? ¿Cuántas metas cumpliste? ¿Qué personas te acompañan?
7. Una vez visualizado, seguro de que muchas ideas vendrán a tu cabeza. Toma dos hojas de tu cuaderno, escribe, dibuja, pinta y plasma en cada hoja el pasado y el futuro. Intenta comparar el territorio.
8. Una vez hayas plasmado lo que pudiste ver en tus recuerdos, puedes guiarte con las siguientes preguntas para entender un poco más de ti misma. ¿Cuál es la principal diferencia cultural? ¿Cómo puedes preservar la esencia de tu comunidad en otros espacios? ¿Qué tradiciones conserva

tu familia? ¿Te sientes conectadx aún sin haber vivido ahí? ¿Tu identidad está donde estás tú o es algo territorialmente fijo?

9. Comparte con tus amigos tus reflexiones, seguramente alguno vive un proceso similar y ha sentido que hay algo que todavía no puede entender sobre su identidad.

Nota de la autora

En la autoexploración es importante retroceder para entender los contextos y cambios en los procesos que has vivido tú o tu familia. Una vez que logras entender por qué habitas este espacio, en este momento, harán sentido las situaciones en las que seguramente te has sentido desconectado de otros o del entorno. Entender y abrazar la identidad hace que puedas buscar referentes afrocentrados. Descolonizar la idea de nuestro cuerpo, nuestra historia y nuestros saberes brinda seguridad para hablar, tomar espacios, pero sobre todo para compartir tu experiencia con otros jóvenes que han sentido lo mismo, permitiendo formar redes con algo tan valioso como es el sentir tu identidad.



Amor para mi cuerpa, me consiento para curarme

Autora: Belén del Carmen Ramírez Lezma,
mujer afromexicana, 24 años, de Tecoaanapa, Guerrero.

Esta receta es perfecta para cuando tu ser se siente triste
y la cuerpa agotada. Excelente para esos días que parece que
no todo está o estará bien. Cuando tu cuerpa se sienta acelerada,
pero, sobre todo, cuando te das cuenta de que ya basta de
agobios y que lo que toca es consentirte para sentirte mejor.



Ingredientes

- Manzanilla para té (es curativo y desinflamatorio).
- Agua (es sanación y pureza).
- Leche (para dar un toque y dulzura).
- Rosas blancas (son restaurativas y despojadoras de malas vibras).
- Muicle (es sanador y relajante).
- Un chorrito de alcohol (como parte del baño es relajante).
- Un incienso (purificador).

Modo de preparación

Para esos días tristes y cansados, darse un baño de rosas y hierbas acompañado de sustancias que nos ayudan a descansar, resulta bien y consentimos la cuerpa.

Lo que tienes que hacer es prepararte para un baño de flores.

1. Pon a calentar un poco de agua cristalina.
2. Una vez caliente, sumerge:
 - a. Ramitas de muicle, las que tú consideres necesarias.
 - b. Algunos pétalos de rosas blancas.
3. Agrega un chorrito de alcohol, este nos ayudará para disminuir el cansancio de la cuerpa.
4. Agrega medio litro de leche y deja reposar 10 minutos.
5. Si tienes la oportunidad de una tina para sumergir el cuerpo completo, llénala con agüita tibia y vacía la mezcla anteriormente preparada.
6. Sumerge tu cuerpa y relájate. Siente las hierbas limpiar tu cuerpa y a las rosas tocar tu alma, siente el poder de la relajación y disfruta.
7. Una vez que creas que fue suficiente, puedes darte un baño de agua limpia para quitar los restos de leche.
8. Si no hay tina, vacía la mezcla en un recipiente grande y báñate como de costumbre. Tú decides si mojar el cabello o sólo tu cuerpa. Al final, puedes darte también un baño con agua limpia para retirar los restos.

Este baño nos ayudará a relajar la cuerpa, consentirlo y eliminar las malas energías. Nos hará sentir amadas por nosotras mismas, como un abrazo al corazón y una forma de decirnos que todo estará bien. Una vez que salgas de

ese poderoso baño, dirígete a tu habitación o algún lugar donde sientas que puedas disfrutar de tu propia compañía. Prepárate un té de manzanilla y agrega leche. Siéntate o acuéstate, como prefieras, y disfruta de ese rico té mientras sientes el descanso en tu cuerpa y te haces consciente de que tu cuerpa es poderosa, que todo estará bien y que el universo y tus ancestras te acompañan.

Complementos / nota de la autora

Mientras disfrutes el té puedes poner algo de música, la que tú prefieras, o leer algún poema que te parezca poderoso y repetir que el universo conspira a tu favor. Puedes acompañar con la canción “María la Curandera” de Natalia Lafourcade.



Baño de agua fría para cuidar y sanar el alma

Autora: Graciela Morales García, mujer de ascendencia indígena,
25 años, de El Tesoro, Calakmul, Campeche.

Esta receta sirve para cuando te encuentras apagada, sin energías,
estresada, cansada, incluso desconectada de tu cuerpo o quieres
simplemente recargar energías después de un día de cansancio
físico o emocional.



Ingredientes

- **Agua fría.** El agua ayuda a sanar y purificar el alma, refresca el corazón.
- **Espacio seguro.** Que sea un espacio propio y cómodo, donde puedas disfrutar del baño.
- **Tu cuerpo.** Es tu templo. Darte tiempo para bañarlo es un acto de amor y resistencia.
- **Una vela.** Es como tu fuego interior, mientras te bañas, ahí está presente; incluso puede considerarse como una guía espiritual.
- **Música.** Es opcional. Puedes poner música relajante o la que prefieras.

Modo de preparación

1. Prepara el espacio. Asegúrate de que sea un lugar seguro y tranquilo donde nadie interrumpa tu baño para que se pueda disfrutar.
2. Enciende una vela a lado de donde vas a disfrutar el baño, pero cuida que no la vayas apagar mientras te bañes.
3. Antes de empezar a bañarte, respira profundamente, estira tu cuerpo. Cuando inhalas, atraes energía; cuando exhalas, te liberas de lo que no necesitas.
4. Toma el agua fría con respeto, recuerda que también es vida y nos va a purificar. Si estás usando una cubeta, tómala con las manos; si es regadera, que caiga lentamente sobre ti; si es una tina donde te puedas meter, hazlo lentamente para que lo frío recorra cada fibra de tu cuerpo.
5. Comienza el baño por tus pies y sube poco a poco. Ve sintiendo cómo tu cuerpo empieza a temblar, abrázalo con ternura y agrádecele todo lo que hace, lo fuerte y resistente que es.
6. Mientras te bañas, déjate llevar por las emociones que despierta el agua fría.
7. Al terminar el baño, sécate con suavidad y sigue agradeciendo a tu cuerpo. Además, bañarte con agua fría ayuda a que tu piel se vea hermosa.
8. Si lo deseas, te puedes abrigar.

Para cerrar con nuestro ritual del baño, puedes prepararte un tecito y leer un libro (sólo si lo haces como un acto de recargar energía y estar bien). Pero si lo que buscas es que tu cuerpo descanse, la mejor opción sería dormir.

Complementos / nota de la autora

A veces acompaño mi baño con música de relajación; en otras ocasiones sólo quiero sentir mi respiración y opto por no escuchar nada, sólo el silencio.

Bañarse es un cuidado para mí misma, no necesito de permisos ni nada, es un acto de resistencia. Cuidarme es un acto revolucionario.



Sanar con el mar: cuidado del cuerpo, el espíritu y la memoria ancestral

Autora: María Luisa Magaña Trejo, mujer afromexicana,
23 años, de Isla Mujeres, Quintana Roo.

Esta receta se recomienda para cuando te sientes triste,
cansada o desconectada de ti misma. Sirve para liberar
emociones, renovar energías, reconectar con tus raíces
y sentir la protección y guía de tus ancestros mientras
el mar te acompaña en tu sanación.



Ingredientes

- El mar, como espacio sagrado y sanador.
- Tiempo para estar a solas o con alguien de confianza.
- Palabras, pensamientos o sentimientos que quieras soltar al agua.
- Plantas, flores u objetos que conecten con tus ancestras.
- Tu voz, para cantar o pronunciar palabras de gratitud y sanación.

Modo de preparación

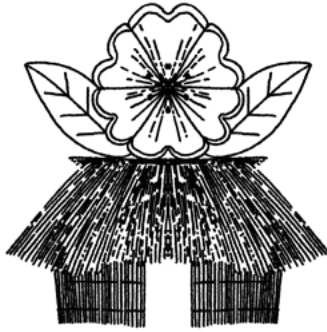
1. Dirígete al mar con respeto y calma, sintiendo cada paso como un acto de cuidado hacia ti misma.
2. Siéntate o camina frente al agua, respirando profundamente hasta que tu mente y tu corazón empiecen a tranquilizarse.
3. Platica con tus ancestras: agradece su sabiduría, pídeles protección y permite que su guía te acompañe mientras te sanas.
4. Piensa o pronuncia aquello que deseas soltar: tristezas, miedos, dolores o cansancio. Pídele al mar que los lleve y que te renueve.
5. Si lo deseas, canta para acompañar tu proceso, dejando que la voz exprese lo que el corazón guarda.
6. Permanece en silencio unos minutos y siente cómo tu cuerpo, tu espíritu y tu mente se armonizan con el ritmo del mar.
7. Al finalizar, agradece al mar y a tus ancestras por acompañarte, protegerte y sanar contigo.

Complementos

Canciones o cantos que evoquen la fuerza del mar y la memoria ancestral.
Frase: “El mar recoge mis penas y devuelve fuerza y claridad”.

Nota de la autora

Esta práctica demuestra cómo los cuidados no sólo son físicos, sino también espirituales y emocionales, profundamente ligados al territorio y a la memoria ancestral. Conecta el cuerpo, la mente y el espíritu con la sabiduría de quienes nos precedieron, mostrando que sanar y cuidar puede ser colectivo, incluso cuando se realiza de manera íntima. Además, valida saberes ancestrales, fortalece la identidad cultural y refleja una apuesta antirracista y feminista por reconocer la importancia de los territorios, la memoria y la vida en comunidad.



Cuidados posteriores al parto

Autora: Reyna, mujer originaria maya, 28 años,
de Kantunilkin, Quintana Roo.

Esta receta proviene de las prácticas de mujeres de la comunidad
de Kantunilkin, Lázaro Cárdenas, para cuidar a la mujer que recién
pare, durante los primeros 40 días.



Ingredientes

- Cuidados y atención.
- Reposo.
- Comida sana y ligera.
- Bebida, sa'a, atolillo.
- Cuarto seguro.
- Xi'im, ya sea en tortillas o en el atole. Este es uno de los alimentos principales para la alimentación y se encuentra en la masa.
- Agua tibia.

Modo de preparación

Cuando una ko'olel da a luz, tiene que seguir ciertos cuidados para su bien y de su chanpaal, para recuperar y fortalecer el cuerpo que acaba de dar vida.

1. Primero debe contar con un espacio en su naaj, que sea suyo.
2. Debe protegerse del jatsaja'. Está prohibido mojarse.
3. Debe comer alimentos ligeros, bajos en grasas y libres de irritantes. Los alimentos deben ser preparados el mismo día, no pueden ser del día anterior. Usualmente se consume káax en sus diversas variantes (como en caldo, por ejemplo) o waaj. No se consumen alimentos procesados.
4. Las bebidas son fundamentales. La recién madre debe estar hidratada siempre y se suele dar sa'a o atolillo para que tenga producción de leche materna para ts'aa chu'uch al chanpaal. No se deben tomar bebidas heladas.
5. La recién madre no debe abrir refrigerador ni tener choques de temperatura fuertes. Tampoco debe alzar cosas pesadas.
6. El baño debe ser con agua tibia por el día o las tardes, antes de que se oculte el sol.
7. En estos días de cuidados, la chiichí cuida el tuuch del chanpaal, que es el vínculo que lo une con la na'.
8. La mamá y el chanpaal se cuidan de las personas externas, salen ya una vez cumplida la cuarentena.
9. Cuando la mamá y el chanpaal salen, la chiich recomienda ciertas acciones para cuidarse del mal de ojo, del dolor o del mal viento.

10. La conexión de mamá y chanpaal es importante, si uno está bien, el otro también lo estará.

11. Cumpliendo la cuarentena ya puede realizar su rutina diaria y habitual

12. Aplica este proceso en cada parto.

Nota de la autora

Si bien, a las mujeres se les atribuye social y sistemáticamente el rol de cuidados del hogar, de las y los hijos y la reproducción familiar como única labor por el hecho de ser mujeres. Desde una mirada crítica, y reconociendo las diferentes formas de organizarse en las comunidades, el cuidado de la maternidad en el post parto es una apuesta política de mujeres entre mujeres y para mujeres, fortaleciendo sus vínculos intergeneracionales y apostando a la estructura social y comunitaria, aplicando la visión de saberes, creencias que dan sentido a la pertenencia territorial e identitaria.



Círculo de abrazos que cuidan y sanan.

Autora: Ámbar Alejandra Sánchez Rodríguez,
mujer indígena Ch'ol, 21 años, de Tumbalá, Chiapas.

Esta receta se puede realizar en cualquier momento, sin embargo,
es utilizada especialmente para recordarnos la importancia de los
cuidados y del amor propio dentro de la colectividad.



Ingredientes

- Un espacio tranquilo y seguro.
- Música tranquila (puedes escuchar a Mercedes Sosa).
- Escucha atenta.
- Café o atol ul (si es temporada de elote, se sustituye el café por el atol).
- Miel.
- Vasos.
- Flores.
- Velas aromatizantes.
- Consejos.
- Abrazos.

Modo de preparación

1. Nos reunimos con mujeres que quieran integrar el círculo, siempre y cuando todas se sientan en confianza. No importa si nos hemos visto desde hace años o si es la primera vez que nos encontramos: lo importante es que cada una traiga consigo la disposición de abrir el corazón y el alma.
2. Cada una elabora un ramo de flores para después intercambiarlo con otra compañera. No elijas cualquier flor: escógelas pensando en los colores, los aromas y los recuerdos que quieres compartir con tu compañera. Esos ramos se intercambian como un símbolo de cariño y respeto, recordándonos que la belleza de la naturaleza también es parte del cuidado. (Hay que tener en cuenta que para la actividad debe haber una gran variedad de flores de la región en la que se realice la receta).
3. Mientras se realiza esta actividad se conversa sobre cómo viven los cuidados en diversas circunstancias de la vida, escuchando a las compañeras con atención.
4. Se coloca música de fondo y se encienden las velas aromáticas mientras comparten un vaso de café con miel o de atol ul, meditando sobre las respuestas que compartimos acerca de los cuidados.
5. En ese ambiente de confianza, nos acercamos a alguien con quien sentimos una conexión especial. Puede ser porque nos recordó a una hermana o una amiga o porque sus palabras nos tocaron profundamente.

Abrácense con fuerza, no por compromiso, sino con la certeza de que, en ese instante, somos sostén una de la otra.

6. Al final, nos sentamos con la persona que nos acompañó y compartimos un consejo, una palabra que sirva para seguir cuidándonos en la vida diaria, y le regalamos el ramo que elaboramos con las flores.

Nota de la autora

En nuestras comunidades, cuidar no es opción, ni siquiera una actividad que se hace de vez en cuando. Es una forma de vivir, de mirar, de escuchar y de sostenerse unas a otras. Entre mujeres, un abrazo, una palabra y la compañía son fundamentales. Esta actividad nace de esa memoria colectiva que guardamos como pueblos originarios, donde el cuidado se teje de lo cotidiano y se comparte como quien comparte un vaso de café.

En la tradición ch'ol, así como en muchas otras, reunirse para compartir palabra, flores y alimento es una forma de reforzar el tejido comunitario. Las flores significan renovación y esperanza; la miel, dulzura y unión; el círculo, la fuerza colectiva que no tiene principio ni fin. Encender una vela es encender también la esperanza de que ninguna mujer esté sola, de que siempre haya una mano tendida y un oído dispuesto a escuchar.

En mi comunidad, en la temporada de elote, se realiza un atol que es llamado ul; es entre dulce y agrio, porque se realiza un día antes para que fermente y así poder tomarlo un día después. Se toma entre las 4 y 5 de la tarde, ya que a esa hora se empieza a sentir el frío de la noche. Mi abuela y mi mamá se sientan en el patio a tomarlo y comienzan a platicar de cómo la han pasado durante el día. Me parece que es una costumbre muy bonita que tienen, porque después de cada cosecha y todo el trabajo que se realizó, se sientan y platican con ese atol calentito que se siente como un abrazo cálido. Esta actividad es también un recordatorio de que el cuidado no es un privilegio: es un derecho, y todas, sin importar el color de nuestra piel, nuestro origen o nuestro acento, merecemos vivir y ser cuidadas en condiciones dignas.



Limpia de las malas energías o envidias del entorno

Autora: Luz Verónica Santiz Girón, mujer indígena
Maya Tseltal, 21 años, del estado de Chiapas.

Esta limpia es para liberar a las personas de malas energías, envidia o cansancio energético. Es un proceso donde las malas energías son consumidas por el fuego y se anula cualquier mal. Además, permite la recuperación de las verdaderas energías de la persona consultante.



Ingredientes

- Tres chiles de árbol seco, de preferencia los más largos y de buen estado.
- Una persona con poca energía, con dolor de cabeza inexplicable, con dificultad para hacer sus actividades diarias o cotidianas sin ninguna razón.
- Fuego, fogata o, como último recurso, una copalera.
- Un huerto para cubrir las cenizas (en caso de hacer el ritual con fuego de la estufa).
- Un espacio libre y natural o una habitación donde estén solamente la persona que será limpiada y el que limpia.

Modo de preparación

1. Tener en cuenta cuáles son las intenciones de la limpia de manera clara y positiva.
2. Las dos personas deberán estar paradas durante toda la limpia.
3. La persona que será limpiada puede mantener sus ojos cerrados y concentrarse en cómo se siente su cuerpo, confiando en las palabras que se dirán durante el ritual.
4. Para comenzar, la persona que limpia deberá preguntarle al consultante qué siente y qué ha sucedido últimamente en su vida. Después de tener una idea de lo que está sucediendo, ella pide permiso al cuerpo de quien consulta y le pregunta si desea ser limpiada.
5. Si la respuesta es sí, la persona que limpia tomará un puño de tres chiles secos y se los pasará de arriba hacia abajo, diciendo: “En este día retiro toda mala energía o espíritu negativo de este cuerpo, dejo que se vaya, que lo deje continuar con su vida, con sus actividades. Limpio y purifico este cuerpo, dejando que vuelva la buena energía, limpio su mente, limpio sus ojos, limpio todo lo que ha escuchado, limpio todo lo que tu boca ha dicho, limpio sus sentidos, limpio las tensiones de sus hombros, limpio todo aquello que no se atreve a soltar, limpio sus malas creencias, limpio tu camino, limpio y purifico su corazón”. Y así, poco a poco, va bajando el puño frotando los chiles por todo su cuerpo. El movimiento no tiene que ser rudo, pero tampoco tan ligero. Es importante que esto se practique con fe, amor y sinceridad.

6. Al llegar a los pies con el puño de chiles en la mano se termina la limpia diciendo lo siguiente: “Por último agradecemos a Dios (o a lo que crea) por permitirnos estar aquí, liberándonos de estas malas energías, convirtiéndolas en buenas energías.”
7. Después de eso, se lanzan al fuego los tres chiles, como símbolo de que todo lo malo se puede volver polvo y que no hay mal que dure. La magnitud de las malas energías que traía la persona se verá reflejada en la intensidad de la chispa que haga el fuego después de quemar el puño de chiles.
8. Se debe esperar a que el fuego consuma el puño de chiles para que las dos personas puedan continuar con sus actividades.



Círculo de sahumerio y palabra para limpiar el corazón

Autora: Guiazú Méndez, mujer indígena náhuatl,
24 años, de Cuetzalan del Progreso, Puebla.

Esta receta es para cuando la comunidad o el grupo de mujeres se siente cargado de preocupaciones, enojos o tristezas; cuando hemos pasado por situaciones que nos separan o enfrían nuestras relaciones. También es ideal para acompañar procesos colectivos importantes, como antes de una reunión de trabajo comunitario o un evento de defensa del territorio, para fortalecer nuestra unión y ánimo.

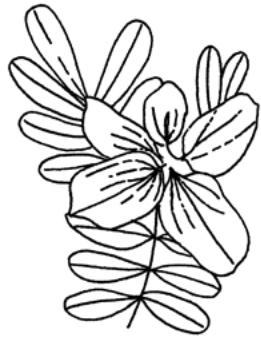


Ingredientes

- **Copal:** Resina sagrada para limpiar las energías y conectar con la espiritualidad ancestral.
- **Flores de cempasúchil:** Representan la luz y el camino; ayudan a guiar las emociones hacia la armonía.
- **Hierbabuena fresca:** Para refrescar el corazón y traer pensamientos claros.
- **Un sahumerio o brasero de barro:** Herramienta tradicional para el fuego ceremonial.
- **Agua de manantial o de lluvia:** Purificación y conexión con el territorio.
- **Un círculo de mujeres de confianza:** La fuerza está en el encuentro.
- **Palabra sincera:** Cada voz es medicina.

Modo de preparación

1. Reúnanse en un espacio abierto, preferiblemente bajo un árbol grande o en un lugar donde se escuche el canto de los pájaros.
2. Coloquen el sahumerio en el centro del círculo y enciendan el carbón.
3. Agreguen el copal poco a poco, dejando que su aroma limpie el ambiente.
4. Pasen la hierbabuena y las flores por el humo, y con ellas acaricien suavemente brazos y hombros.
5. Tomen turnos para compartir cómo se sienten y qué desean dejar ir.
6. Cierren el círculo con agua, rociando un poco en el centro y den gracias a la Madre Tierra.



Tè de flor de paraca para el empacho infantil

Autora: Alejandra Robles, mujer afromexicana,
25 años, de Yautepec, Morelos.

Esta receta del té se recomienda para las enfermedades
estomacales de las infancias, específicamente cuando
se empachan o no pueden hacer bien del baño.



Ingredientes

- Flor de paraca (Se encuentra en la región central de México, usualmente en climas cálidos como los del centro-sur del estado de Morelos)
- Recipiente de barro
- Agua

Modo de preparación

1. Poner el agua a hervir en el recipiente de barro.
2. Echar la flor de paraca al agua cuando esté hirviendo.
3. Mezclar con otras flores curativas (en caso de tener otras afecciones).
Puede ser canela para la inflamación, jengibre por su valor antibacteriano o flor de jasmín para tensiones o ansiedad.
4. Tomar bien caliente hasta que reduzca el dolor estomacal.

La flor de paraca es una planta común en la zona de Yautepec, Morelos y se utiliza como un remedio rápido y accesible para las cuestiones estomacales. Está dirigido principalmente para niños debido a su efectividad para la enfermedad del empacho, es decir, problemas de indigestión por comer en exceso o por comer muchas chucherías que se pegan a la pared del estómago. En dado caso de que el dolor sea de gran intensidad, también a veces se jala la piel en una parte particular de la espalda para despegar lo que esté retenido en el estómago del niño.



Recuperación de energía por un susto

Autora: Isaura Francisca Gómez Cardoso, Xaam jää'y.

Esta receta se recomienda para cuando hayas tenido susto o espanto. Cuando tienes espanto derivado de algún suceso, generalmente se va una parte de tu energía o vibra, y se vuelve necesario recuperarla. Si en el momento no se recupera la energía perdida, esto se va acumulando hasta llegar al punto de enfermarse o tener pesadillas.



Ingredientes

- Un puño de tierra tomado en el momento del susto, ya sea de ese mismo lugar o del lugar más cercano a donde ocurrió el suceso.

Modo de preparación

1. Recoger una pizca de tierra en el momento del susto (en ese mismo lugar o lo más cerca posible del suceso). Es importante hacerlo en ese mismo instante.
2. Después de haber recogido la pizca de tierra, colocarla a la altura del pecho marcando sobre la piel. La otra opción es echar la tierra dentro de la blusa o playera, llevándola así contigo.
3. Con una de las manos hacer la forma de medio puño y soplarlo.
4. Consecutivamente dar golpecitos con los puños a la altura del pecho, diciendo “ju ´ tsë ´ ëk” (esto ayudará a calmarnos en ese momento).
5. Repetir el procedimiento y la palabra “ju ´ tsë ´ ëk” las veces que sintamos que sea necesario. Esto ayudará a recuperar la energía y a regular el ritmo cardiaco después del susto.



Temazcal

Autora: Itzel Maya, mujer indígena náhuatl,
25 años, del Estado de Nuevo León.

El temazcal es un espacio de calor y palabra compartida. Permite soltar el cansancio físico y emocional, limpiar las energías acumuladas y fortalecer los lazos entre quienes participan. Es un momento para agradecer lo que nos sostiene, renovar compromisos colectivos o personales y continuar con el corazón ligero y la energía limpia.



Ingredientes

- **Piedras volcánicas, nuestras ancestras:** Guardan la fuerza y la memoria de la tierra. Representan a quienes estuvieron antes que nosotras, sosteniendo el calor que nos ayuda a sanar.
- **Agua:** Fuente de vida y purificación. Nos envuelve, limpia y ayuda a soltar lo que ya no necesitamos cargar.
- **Manzanilla:** Calma el cuerpo, suaviza el corazón y trae paz al espíritu.
- **Copal:** Purifica el espacio y llama a la energía buena, protegiendo a quienes participan.
- **Flores:** Cada integrante lleva un ramo de las flores que más le gusten o le representen. Son ofrenda, llenan el temazcal de colores y aromas que elevan el ánimo y simbolizan la belleza y diversidad del grupo.
- **Fuego:** Energía que transforma, la chispa que enciende el calor y nos recuerda que seguimos con fuerza.
- **Cánticos:** Palabras y melodías que guían el proceso, para que el calor no sólo sea físico, sino también del alma.
- **El círculo del temazcal:** Una estructura de piedra, lodo o madera cubierta con lona, símbolo del vientre de la Madre Tierra, donde entramos juntas para renacer.

Modo de preparación

1. **Preparar el espacio un día antes:** Armamos la estructura de madera y la cubrimos con una lona amplia que retenga el calor (Esto en caso de que no se cuente con un temazcal fijo). Aunque no tengamos un temazcal fijo de piedra o lodo, el cuidado puesto en preparar este espacio lo convierte en un lugar sagrado. Cubrirlo es como ponerle un manto protector para resguardar nuestra sanación.
2. **Reunir los elementos y acordar el momento:** Cada integrante lleva sus flores, además de la manzanilla, el copal, las piedras volcánicas y el agua. Traer flores elegidas por cada una es un acto de ofrenda personal y colectiva, una forma de traer nuestro corazón al círculo.
3. **Disposición para el encuentro:** El día del temazcal se recomienda usar ropa cómoda, preferentemente vestidos amplios o faldas, para movernos con libertad. Vestirse así es entrar con respeto, como si fuéramos invitadas al vientre de la Madre Tierra.

4. **Encender el fuego y calentar las piedras volcánicas:** Las piedras (abuelitas) se colocan sobre el fuego hasta alcanzar el calor necesario. El fuego despierta la fuerza y memoria de las abuelitas piedras, preparándolas para entregar su calor.

5. **Ritual de iniciación:** La persona que acompaña la ceremonia guía cánticos y oraciones, acompañados por tambor o trompeta de caracol. Estos sonidos y palabras abren el camino espiritual, llamando a las energías que nos cuidan y protegen.

6. **Pedir permiso para entrar:** Antes de ingresar, se pide permiso al fuego, a las piedras y a la Madre Tierra como un acto de humildad y respeto, reconociendo que entramos a un espacio vivo y sagrado.

7. **Entrar al temazcal y cerrar el espacio:** Las integrantes se acomodan en círculo, se baja la lona para guardar el calor y se vierte agua (con ayuda de las flores que cada una lleva) sobre las piedras para generar vapor. El vapor es el abrazo de la Madre Tierra que limpia cuerpo y espíritu; las flores añaden belleza, aroma y energía de vida.

8. **Guía y ritual dentro del temazcal:** La guía dirige el ritual, que varía según la fecha, la posición del sol y la intención que llevamos. Guía los cantos, oraciones y silencios que nos ayudan a soltar y sanar.

9. **Cierre de la ceremonia:** Antes de salir, se baña con agua de flores para sellar la limpieza y proteger. Agradecemos a las piedras, al fuego y a la Madre Tierra por permitirnos entrar y dejar lo que ya no necesitamos cargar.

10. **Renacer y cuidado final:** Al salir, cubrir el cuerpo con ropa limpia y abrigadora, incluyendo gorro. Significado: Este cuidado final protege nuestro calor interno y simboliza el renacer: volvemos al mundo renovadas y cubiertas de energía limpia.

Nota de la autora

Instrumentos sagrados: El tambor marca el latido de la Madre Tierra y la trompeta de caracol llama a los cuatro rumbos para abrir y proteger el espacio.

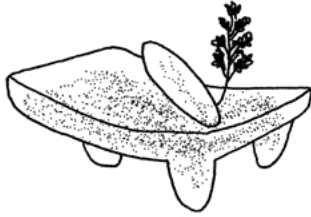
Cantos: Se entonan durante toda la ceremonia para invocar fuerza, agradecer y sanar. Cada canto tiene una intención y se repite hasta sentir que la energía se ha movido.

Palabras y oraciones: Pueden ser improvisadas o heredadas, siempre con respeto. Se agradece a los elementos: fuego, agua, aire, tierra, a las ancestras y a las fuerzas que nos acompañan.

Aromas: El copal se quema en el sahumerio como ofrenda y purificación, llevando nuestras palabras al cielo.

Flores y hierbas: La manzanilla, junto con las flores que lleva cada participante, se colocan en el agua que después se usará para el baño final.

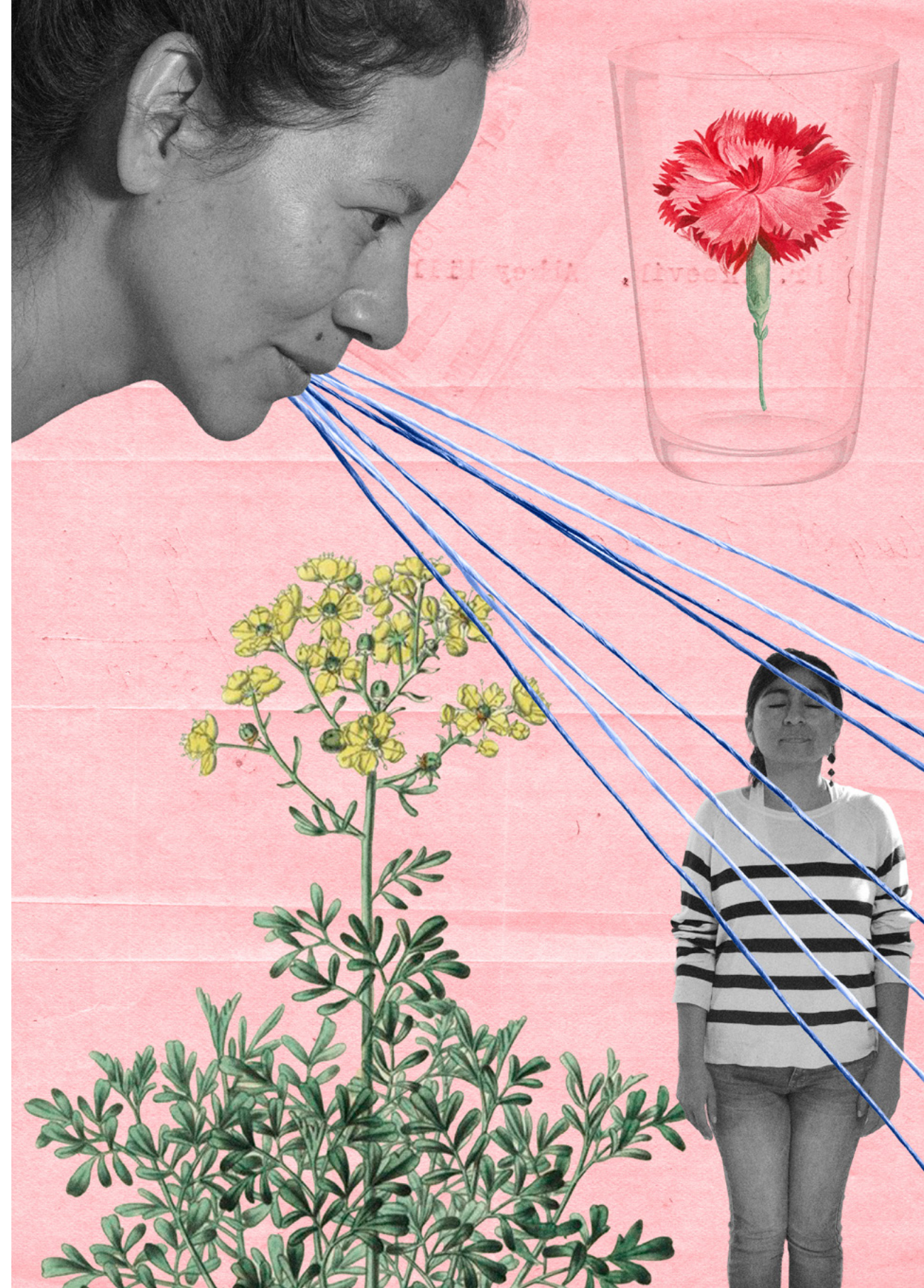




*Yik 'al ye balam
ta 'skuenta swinkilel
xiwel sk 'oplal xiwel*

Autora: Evelin Karen Sánchez Sánchez, mujer originaria
de Naranjaseca, Tenejapa, Chiapas, 24 años.

Ja yu 'un te ants ' winik te mach 'a
ya xtaot ta xiwel swinkilel schulel



Ingredientes

- Chaneb ts 'ajal nichim k 'ilal.
- Ats 'am.
- Suyuy.
- Ja '.
- Ak 'inte.
- Taza.
- Tul winik Ja me ', ja mejun, ja mam, ja yame ', ja wix.
- Lugar: amak.
- Ja ta spasel yu 'un ta olil ajk ' abal, banti mayuk já al, mayuk sik.
- Ja ta pasel oxeb vueltaj oxeb ka 'al, yu 'un ya xu ta poxtayel.

Modo de preparación

1. Sle 'el mach 'a ya sna ' spasel
2. Stenel te wamal suyuy sok ha ', sok ats 'am
3. Skojanel ha ' sok suyuy
4. Skojanel ta k 'ixin ha ' oxkum
5. Te mach 'a ya spas ya me slok ' es te skue

6.Sbk 'ojanel sk 'oplal

Ya k 'el nichim ta ha ' sok suyuy, ta sk 'asecel spisil tas winkilel sbak 'etal te mach ' a ay ta xiwelej

7. Schebal xchabanel sk 'oplal

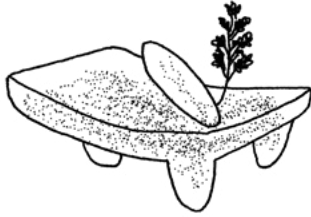
Te posh tay wanej winik, ya me xujch 'iy sok ye ' ta stojol te chamelej Ya into chaneb vuelta ya spas

8.yox kumul:

Te chamelej ya me yuch ' te poxil wamalej ta xuk ' swayib ya me yik 'itay te poxil wamaletikej te tu 'un yu 'unikej, ja oxeb k ' aal ja into

Traducido por

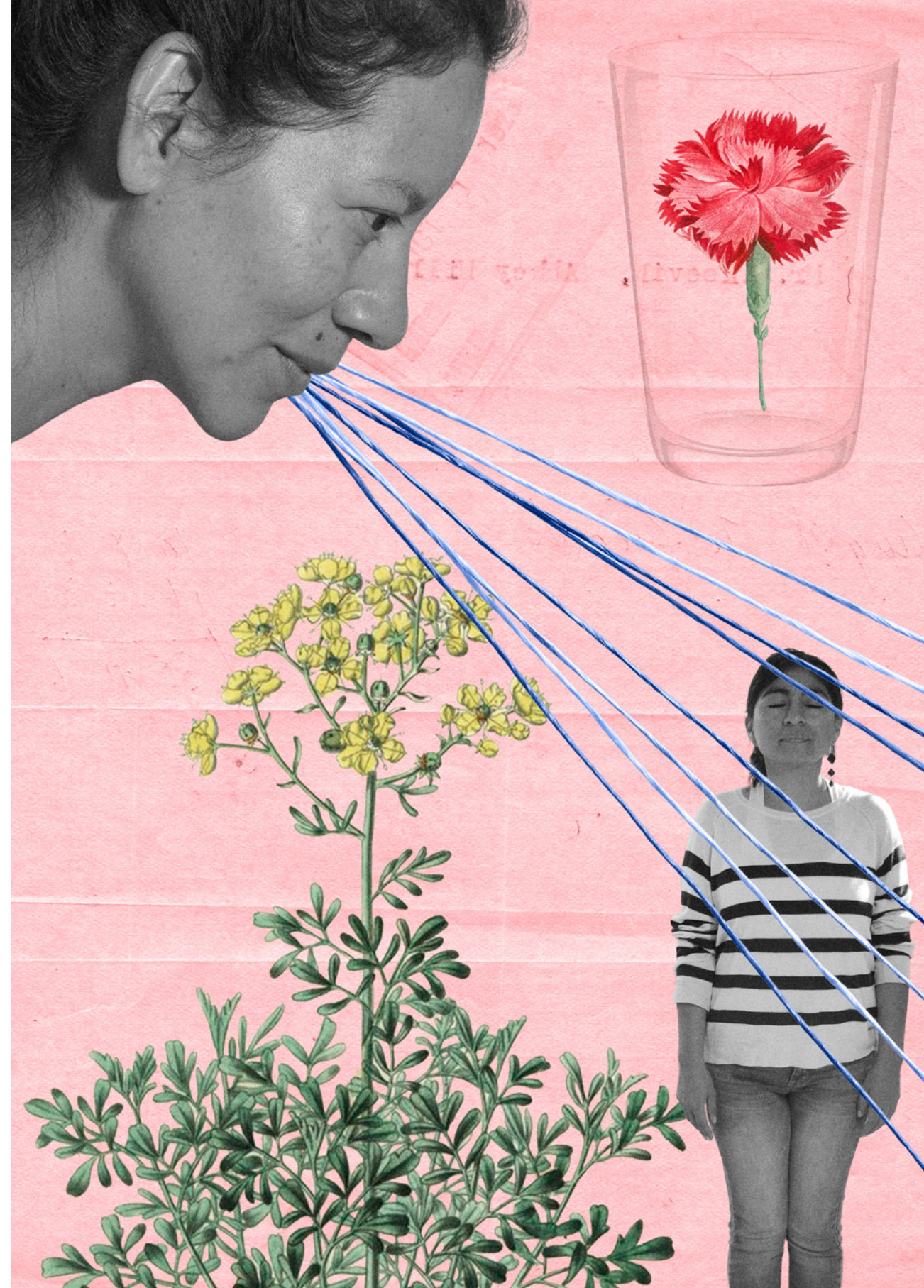
Adelaida Sanchez Gomez de la localidad de Ik ' al Ajaw, Oxchuc, Chiapas.
Agustin Sanchez Encinos, Linaje Kujul de la localidad Naranjaseca, Tenejapa, Chiapas.
Jose Luis Lopez Gomez, Liznaje ch'ij de la localidad el Retiro, Oxchuc, Chiapas.



Cura para el espanto

Autora: Evelin Karen Sánchez Sánchez, mujer originaria de Naranjaseca, Tenejapa, Chiapas, 24 años.

Esta receta se recomienda para cuando una persona se espanta feo y, como consecuencia, tiene pesadillas, no puede dormir o se siente intranquila.



Ingredientes

- Cuatro flores de clavel rojas (sólo se conocen porque son curativas).
- Sal.
- Ruda.
- Agua.
- Metate.
- Vaso.
- Una persona (mamá, tía, abuela, hermana y/o curandera).
- Espacio libre (patio, jardín). Este proceso debe hacerse a las 12:00 pm porque es una hora tranquila donde no llueve o no hay aire.
- Se debe hacer por 3 días continuos para que funcione.

Modo de preparación

1. Conseguir a la persona que te curará.
2. Machacar la ruda en el metate y colocarla en una botella de agua con una pizca de sal.
3. Colar el agua con ruda y reservarla.
4. La persona que se curará debe quitarse la ropa.
5. Poner a entibiar el agua con ruda y dividirla en tres partes.
- 6. Primer parte del agua:** Tomar una hoja de clavel, sumergirla en el agua con ruda y frotarla en todo el cuerpo de la persona (pies, manos, brazos, piernas, cabeza).
- 7. Segunda parte del agua:** La persona que cura debe jalar aire de la cabeza de la persona espantada; en seguida debe beber un sorbo de agua y con su boca esparcir en el cuerpo de la otra persona (cara, antebrazo, pantorrillas). Este paso se repite 4 veces.
- 8. Tercer parte del agua:** La debe beber la persona que se espantó.
9. Finalmente se debe colocar un vaso con agua, sumergir en él una flor de clavel roja y ponerla a un lado de la cama donde duerme, por los 3 días.



Chikoo í'in: temazcal para madre y bebé

Autora: Yajayra Saavedra Saavedra, mujer Ñuu Savi,
28 años, de Chilixtlahuaca, Metlatónoc, Guerrero.

Durante los primeros treinta días después del nacimiento, la madre y el bebé reciben baños diarios en el temazcal. Es un cuidado físico, espiritual y emocional que fortalece el cuerpo, limpia, relaja y protege de enfermedades. Durante ese tiempo, el temazcal se convierte en un espacio de acompañamiento y sanación. Los baños y la ceremonia final forman parte de un mismo proceso de cuidado. Durante los treinta días, los baños diarios fortalecen a la madre y al bebé, y al cerrar el ciclo se realiza la ceremonia sagrada Chikoo í'in, en la que la comunidad agradece al fuego del temazcal por la salud y el porvenir del recién nacido. En las comunidades, este acompañamiento evita el aislamiento, da fuerza y reconoce la importancia de quien da vida. En esta tradición, se acompaña siempre, porque toda nueva vida es sagrada. Lamentablemente, en las generaciones más jóvenes ya no se está haciendo.



Ingredientes

- Nduku, Tutun xi´in ñú´u.
- Yuú.
- Yuku tuníí, yuku yokó, yuku tuyuu, cafe yukú, yuku yokó, yuku ndikaa ndíí. yuku tikasí,
- Tikuí,
- Yuku tu tytia,
- Tikaatyí, yuví
- Ndiuxí, ndutyí xi´in xitá.
- Nana tyée, Tú´va,
- Nana, Tata, Laá, Tu kundi´i na ta´ando
- Katyí xi´in tuxií

Modo de preparación

Xuwa´ando í´in

1. xi´in nduku kua´a í´in, ta koo ve´e lo´o nani kundika ña´a xi´in laá
2. ndasi xi´in yuví, yuku a tikaatyí, ndasi va´a na kee ka´aní
3. ndie xa´a í´in tandosó va´a yuú Ka´amindo í´in
4. Nana ndka´ami ñú´u ta kuvi ndasaá yuú, na nana tyée kuvi na xini
5. Ñú´u ndika í´in kuvi xitaan, ta xiniñu´u vií ka´ando xi´ian
6. Yuku tu tytia an yuví tandoseé nuu ñu´ú, na ndasi ndí´i ñu´ú
7. e´e í´in ndasi xi´in tikaatyí, na kee ka´aní Kaa ndo í´in
8. Kiví kaakú ña lo´o kaa ña´a xi´in laá í´in oko uxi kiví, ña yo´o tyindeé uvi na saá ndudaku na, ndkindeé na
9. Na kuni tiaá kaa ra í´in kuvi ki´ivirá xi´in se´era
10. Xi´in yuku nuu ka´aní satán a yuvi kaa í´in

Ndee va´a yuku

1. Tukundi´i yuku ndee va´a ini costal, cuenta ni kondo xi´in yuku, ndie ni indaá yuku ndoó
2. Ka´avindo yuku, ña íí kuvia

Chikoo iín

1. Kiví ni xinú oko uxi kivi kaando í´in, kanando na ta´ando ku´una kundee na xi´indo.
2. ku´un na yuví kucheé nuu ñuu
3. Kua´a ndiuxí, ndutyí xi´in xitá kuxi ñú´u
4. Kuví kuitia ña´a. ña íí kuvi tukundi´ia
5. Tú´va ndakautu ra, taxi ra kuxi xitán ñú´u, ndukura xa´a ña´a, xa´a laá, na kua´anua, na koó kue´e
6. Tata kiní tuxií, nana tava katyí
7. Na ndí´í viko ku´un na yuví ndiakana yuku nuu kaku tikuí



Poxil ti'ol

Autora: Ana Fabiola Díaz Hernández, bats'i tseb, 25 años.

Sventa k' alal oy ja ti'ol, xchu'uk k'alal soket a jol, cha ilin, cha
vat a vo'on no'ox, k'alal cha va'ay k'ok' ta yutil a bektal xchu'uk
xk' ataj ta obal o simal xchu'uk ta k'ux jolal.



Ingredientes

- Oxchex yanal ti'ol- oxchex yanal poxil k'ux chu'util
- Chachex yanal inojo
- Vakib yanal sak muy ´ich- Vakib yanal unin sakil ich
- Oxchex yanal muil nichim- Oxchex yanal albena
- Oxp´ej elmunix
- Oxp´ej Alka-Seltzer
- Jun litro jo´
- Ox jop asukar
- Kucina

Modo de preparaci3n

1. Ta xich' tsobel skotol ti k'usi xtune: yanal poxil k'ux ch'util, inojo, yanal unin sakil ich, albena, alka-Seltzer, elmunix, jo' xchu'uk askal(ja poxil vomoletik te ta xich' tael ta ch'ivit).
2. Ta van som chich' pasel, ja poxil ti ta xich' uch'el kalal muyuk ve'emutike.
3. Ta jun muk'ta vasija xchu'uk jo', te chich' juel ti yanal poxil k'ux ch'util, inojo, albena xchu'uk yanal unin sakil ich yu'un jato kalal lekxa i juemxae, kalal lekxa jubile te ta xich malael jlikel jutuk. Ti me i ech´ jlikel ta xich chijel.
4. Ta xich´ak´el ta jun sakil boch, ta jtik´betik li Alka-Seltzer, ta pits´betik li elmunix xchu´uk asukar.
5. Ta slajem xa chich´uch´el li poxil ti´ol sob ta mek, jechak jo´, tsakoj sba oxib k´ak´al.



Poxil ti'ol

Autora: Ana Fabiola Díaz Hernández, bats'i tseb, 25 años.

Esta receta sirve para cuando tienes cólicos, te sientes de mal humor, tienes coraje o tristeza, o cuando sientes calor dentro de ti y se refleja en tos, gripa o dolor de cabeza.



Ingredientes

- Tres puntas de hoja de cólico.
- Dos puntas de hinojo.
- Seis hojas tiernas de hoja de chile blanco.
- Tres puntas de hierbabuena.
- Tres limones.
- Tres Alka-Seltzer.
- Un litro de agua.
- Tres cucharadas soperas de azúcar.
- Espacio libre para preparar (puede ser la cocina).

Modo de preparación

1. Se reúnen todos los ingredientes: hoja de cólico, hinojo, hojas tiernas de chile blanco, hierbabuena, Alka-Seltzer, limones, agua y azúcar (todos estos ingredientes se pueden conseguir en el mercado).
2. Se comienza a hacer desde muy temprano, porque esta bebida se consume en ayunas.
3. En un recipiente o vasija con agua, se frotan suavemente las hojas de cólico, hinojo, hierbabuena y hojas de chile blanco hasta que todo quede totalmente molido. Una vez molido se deja reposar unos tres minutos.
4. Posteriormente, se cuela.
5. Depositamos el líquido en un nuevo recipiente y agregamos Alka-Seltzer. Esperamos a que se disuelva y agregamos el jugo de limón y el azúcar.
6. Tomamos la bebida en ayunas y como agua del día, de dos a tres días seguidos. Mientras tomamos el poxil ti'ol ponemos nuestra fe en que vamos a sanar diciendo palabras positivas.

Nota de la autora

Esta receta nos permite escuchar la voz de nuestro sentir y nuestras emociones; es una forma de cuidarnos y sanar nuestro cuerpo mediante estas plantas ancestrales.

Epílogo

A lo largo de estos textos hemos podido aprender, pero también disfrutar, de una serie de recetas que contribuyen al cuidado del cuerpo y el espíritu y fortalecen los lazos comunitarios. Cada preparación, cada ingrediente y cada palabra aquí compartida son parte de un entramado de saberes que contribuyen al cuidado de sí y al cuidado colectivo, recordándonos que estas preparaciones también son un acto de amor, de resistencia y de memoria.

Lo leído es el resultado del trabajo y la voz de un grupo de mujeres jóvenes indígenas, afromexicanas y afroindígenas que, desde su territorio y su cotidianidad, han asumido el compromiso de cuidar su entorno, su comunidad y su bienestar. Sus palabras son un testimonio de cómo el conocimiento ancestral sigue vivo, adaptándose a los tiempos presentes sin perder su esencia ni su profundidad. Son también un recordatorio de aquello que hemos olvidado: somos parte de un tejido vivo, nuestra salud no está separada de la salud de los ríos, de la mar, de las plantas y de la tierra que habitamos.

Nos recuerdan que al preparar una infusión con hierbas de la tierra, al cocinar con el maíz que sembraron, al invocar a la luna, a los ríos y al mar para sanar, se practica una forma de existir que no extrae, que no domina, que no agota. Están recordándonos que cuidar es escuchar. Escuchar el lenguaje vivo de las plantas, de lo no humano. Escuchar a nuestros cuerpos-territorios. Escuchar las necesidades de las otras, de todo lo vivo. Escuchar la voz vibrante de una tierra que nos pide volver a tejer lo que se ha roto.

Aunque estos escritos se han redactado hoy, en el contexto actual, sus raíces se hunden en la memoria de muchas generaciones. Son saberes transmitidos de boca en boca, de mano en mano, entre mujeres que aprendieron observando,

escuchando y compartiendo. Nuestras ancestras descubrieron y guardaron estos conocimientos, los socializaron en sus familias y los mantuvieron vivos a través de gestos cotidianos que hoy reconocemos como herencia invaluable.

Escribir estos saberes que surgen de la herencia de las ancestras a las mujeres jóvenes es desobedecer ese mandato que nos negó el derecho a escribir nuestra palabras, es resistir y re-existir, es tejer mapas de voces que han resistido siglos de silenciamiento, es el acto político de hacer registro de aquellas memorias que se niegan a ser olvidadas. Escribirlos en papel significa honrar esa transmisión y asegurar que no se pierdan en el olvido. Significa reconocer que las palabras que transitan entre nuestras redes son valiosas, imperdibles y florecientes y que al escribirlas pueden ser una herramienta para sembrar memoria, identidad y comunidad en otros territorios. Que estos textos viajen, se lean y se compartan son un acto de continuidad: una manera de seguir tejiendo la historia de las mujeres que, con sabiduría y ternura, han hecho del cuidado una práctica de vida y de transformación.

Una de las razones más profundas, y quizá imperdibles, de este texto es la resistencia en todas sus formas: resistir con la palabra, resistir con el cuerpo, resistir desde y por el territorio. Estas recetas son, también, manifestaciones de esa resistencia cotidiana, una respuesta ante las fuerzas del colonialismo que intentan despojarnos de nuestra memoria, de nuestros saberes y de nuestra relación con la tierra. El colonialismo actúa como un ente que cada día busca disolver nuestras raíces, alejarnos del conocimiento de nuestros pueblos y sumirnos en el olvido. Ejemplo de esto es tomar nuestros saberes ancestrales como charlatanería y todo el tiempo apostar por otros aprendizajes que sean elaborados en lo que ellos llaman formalidad (como sería la academia).

Vivimos tiempos de fracturas y dolores permanentes. Nos han separado de nuestros saberes fundamentales sobre nuestros alimentos, nuestras medicinas, de nuestro tejido comunitario para sostener la vida. El Patriarcado Capitalista, nos vende el cuidado como un asunto individual, como algo que se compra, algo que se delega. Pero la palabra floreciente de estas mujeres nos muestra otros caminos: los cuidados como práctica colectiva, como acto político, como forma de resistencia y de construcción de otros futuros posibles en los que el horror no sea la manera de habitar el mundo. Por eso, escribir, sostener, leer y replicar estos textos no es sólo un ejercicio de aprendizaje o reaprendizaje, es, sobre todo, un acto de dignidad y de continuidad.

Es hacer visible la fuerza con que nuestras ancestras han resistido, es honrar su legado y agradecer lo que nuestro pueblo nos regala: su sabiduría, su ternura

y su persistencia ante la adversidad. No olvidemos que, sin importar los pasos que des ni la dirección a donde te dirijas, tus ancestras te acompañan. Ellas están presentes en tu voz, en tus gestos, en la manera en que preparas estas recetas y curas con ellas. Una de las formas en que se hacen presentes es mostrándonos estas maneras de vivir, de sanar y de cuidar; recordándonos que el cuidado de una misma es también una forma de cuidar a las demás.

Las ancestras sanan con su presencia, con su palabra y con su legado, que sigue latiendo en cada una de nosotras. Ahora nuestras ancestras nos acompañan también a través de esta escritura, que se convierte en un puente entre sus voces y las nuestras. En cada palabra que dejamos plasmada, en cada receta compartida, ellas vuelven a hablar, vuelven a caminar con nosotras. Pero su presencia no se limita a las páginas o a los recuerdos; vive, sobre todo, en todas aquellas personas que han sanado gracias a nuestras formas de cuidar, de cocinar, de preparar con intención cada alimento, cada infusión, cada ungüento.

Cada receta es una ofrenda que lleva consigo la memoria de quienes, antes que nosotras, entendieron que sanar no sólo es curar el cuerpo, sino también cuidar el alma y el vínculo con la comunidad. Nuestras ancestras se manifiestan en el aroma de las hierbas, en el calor del fogón, en la palabra que acompaña el gesto. Ellas nos enseñaron que la sanación es una forma de resistencia, una manera de permanecer y de cuidar la vida en todas sus dimensiones.

Así, al escribir y compartir estas recetas, continuamos y expandimos su legado. Nos convertimos en parte de una cadena de mujeres que, a través del tiempo, han sostenido la vida con sabiduría y ternura. En cada cuerpo que sana, en cada persona que se reconcilia consigo misma o con su entorno, nuestras ancestras vuelven a florecer. Que este texto sirva, entonces, como una invitación a seguir resistiendo, compartiendo y recordando. A seguir escribiendo nuestras historias y nuestras recetas como actos de amor y de libertad. Te invitamos a mantener vivas estas recetas, en tus manos, en el fuego de tu cocina, de tu altar, en tu palabra. Prepáralas, compártelas, adáptalas a aquello que necesites, a aquello que te rodea. Te invitamos a dialogar con las voces de estas mujeres como un acto vivo que se comparte de fuego en fuego para sanarnos, cuidarnos y transformar el mundo, no desde el agotamiento ni desde la trampa de la mente, sino desde adentro, desde la conexión con las entrañas de nuestros cuerpos y desde la conexión con las entrañas de la tierra.

Que este compilado sea una invitación a sembrar lo que puedas sembrar. A aprender a reconocer las plantas de tu territorio. A tejer comunidad con quienes te rodean. A recuperar la confianza en la capacidad de nuestros cuerpos para

habitar el mundo desde el bienestar y el gozo. A reclamar como propios los saberes que han sostenido la vida durante milenios. A recuperar la autonomía de nuestros cuerpos-territorios.

En estas recetas, encontramos pistas del regreso a casa, a la tierra, a nosotras mismas, sólo queda dar el primer paso. Y ese primer paso puede ser tan sencillo como encender el fuego, poner agüita a hervir, tomar unas yerbas entre tus dedos y recordar que cuidar es un acto cósmico-sagrado, político y profundamente amoroso.

Sistematización colectiva elaborada con mujeres jóvenes indígenas y afro-mexicanas (2025). Sesión “Epílogo colectivo sobre la construcción de futuros habitables”. Coordinado por Gloria Stephanie Sánchez Sugía y Ximena Rodríguez.

