

ALMANACH

DE MANO A MANO

PRESENTA

ciclo

CUERPO

Frutos
**Talleres &
Encuentros**

Lecturas,
**Entretenimiento &
Rituales**

Directorio
**Colaboradores &
Recomendades**



BERLIN
2023
PRIMER SEMESTRE







Editorial
P6

*Memorias
Talleres*
P10

*Memorias
Encuentros*
P42

Lecturas
P59

Directorio
P74

Horóscopo
P78

Rituales
P80

Entretenimiento
P82

Traducciones
P88

WOLFE

Próximas actividades

Excursión al lago



PARA MÁS INFORMACIÓN
[@lafi_berlin](https://twitter.com/lafi_berlin)
www.lafi-berlin.org

Karaoke



Risografía

Foto estenopética Autorretrato



Máscaras



Próxima edición
Verónica

ALMANACH

DE MANO A MANO

¡Bienvenidos a la primera edición de *Almanach -de mano a mano*, una publicación de LAFI e.V. Neukölln -iniciativa de mujeres latinoamericanas en Berlín!

Un grupo de mujeres latinoamericanas residentes en Berlín fundó LAFI en 2017. La iniciativa propone crear un lugar en que las mujeres latinoamericanas podamos compartir nuestras experiencias, apoyarnos en la ruta de acceso a nuestros derechos, unirnos en la lucha contra las desigualdades y ayudarnos mutuamente en situaciones cotidianas que se presentan por diversas barreras culturales y sociales.

Desde entonces LAFI e.V. Neukölln se ha convertido en una plataforma de intercambio entre mujeres latinoamericanas, un espacio de ayuda mutua y de organización de eventos, talleres, conferencias y charlas para promover la participación política y el empoderamiento, desde un enfoque feminista, decolonial e interseccional. En LAFI e.V. Neukölln buscamos contribuir a la construcción de una Berlín intercultural, equitativa y respetuosa para todas las personas que la habitamos, especialmente para quienes tenemos historias de migración diversas.

El proyecto *Almanach -de mano a mano* parte de un referente cultural que muchas de las miembros de LAFI

compartimos: **el Almanaque de Bristol**. Esta es una publicación, que circula en varios países de América Latina desde principios del siglo XX y en la que se encuentra información muy variada: predicciones del clima, publicidad, mareas, tiras cómicas y cálculos astronómicos para cada país en el que se distribuye. Nuestra versión berlinesa es una variación del espíritu de esta tradición editorial y más allá de hacerle honor al nombre, incluimos también datos útiles, entretenimiento, cálculos astronómicos e información sobre las actividades realizadas.

Almanach -de mano a mano está dirigido específicamente a nuestra comunidad. Queremos conocer nuestras experiencias y retos, explorar nuestras historias y voces diversas. También queremos expandir nuestras redes y llegar a más mujeres. El proyecto se divide en dos ciclos anuales. En cada ciclo se realizan **talleres y encuentros** con y para mujeres latinoamericanas. Al final de cada ciclo se lanza esta publicación -que tienes en las manos- que recoge información y datos de lo que va sucediendo en las actividades de cada ciclo. El input de las participantes también alimenta las páginas de la publicación, así como la posibilidad de establecer nuevas alianzas con personas y otras organizaciones afines.

Para el primer ciclo del proyecto elegimos como tema el cuerpo, pues creemos que conectar con nosotros mismos y con nuestro cuerpo es una parte fundamental del proceso de migración: nuestro propio cuerpo es el

primer territorio al que transitamos y dependiendo de dónde estemos y hacia dónde nos movamos, nuestro cuerpo va cambiando con nosotros.

En este primer ciclo descubrimos nuevas formas de conectarnos, fortaleciendo así nuestras voces. Logramos reunir a mujeres latinoamericanas para compartir historias, explorar nuevas formas de expresión y conectar las diferentes realidades que habitamos. A través de la escritura abordamos la relación con nuestro cuerpo; también bailamos juntas, vimos películas, aprendimos sobre nuestro ciclo óvulo-menstrual, empoderamiento, intercambiamos ropa y cocinamos.

Las actividades realizadas en el marco de este proyecto han servido para conectar a más personas con nuestra causa. Hemos trabajado para

ampliar nuestro alcance, y conectar con profesionales, periodistas y otras activistas que también fomentan la visibilidad de las mujeres latinoamericanas en Berlín. Y finalmente no podemos dejar de mencionar que este proyecto se ha podido llevar a cabo gracias al apoyo financiero del **Senado de Berlín para la Integración y la Migración**, a quienes ofrecemos nuestro sincero agradecimiento.

¡Esperamos que se gocen y exploren este Almanach!



“Debemos tomar acción e informarnos.”



“Hay que bajarle al drama.”

“La primera Anmeldung me la dio la novia de la mamá de un chico con el que recién empezaba a estar.”

En esta sección presentamos las memorias de los talleres de este primer ciclo. El tema “cuerpo” fue el enfoque principal de las actividades. A través de fotos, textos y material visual –tanto de las talleristas, como de las participantes– se pueden apreciar diferentes estrategias y formas de socializar los contenidos de cada taller.

In this section we will present the memories of the workshops that took place in this first cycle. The “Body” theme was the main focus of the activities. Photos, written texts and visual material - both from workshop leaders and participants - allow us to appreciate different strategies and ways of socializing the contents of each workshop.

Memorias
Talleres

Del cuerpo y otras fronteras

P.88

Escritura creativa

Tallerista: Helena Mendoza

(Integrante de LAFI e.V. /
@helenamendoza)

25.02.2023

EWA e.V. - Frauenzentrum
Prenzlauer Allee 6,
10405 Berlin

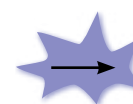
“La migración no es simplemente cambiar de lugar de residencia. Es dejar nuestras fronteras, es incluir en nuestro equipaje nuestras raíces y plantarlas en otro territorio y tratar de florecer en otro espacio.”

En este taller partimos de la experiencia individual como elemento detonador de movimientos, sentires y pensamientos. Desde el reconocimiento de las experiencias y emociones individuales, propusimos ejercicios concretos que nos llevaron a reflexionar sobre nuestra situación específica y así poder apropiarnos de nuestra historia. A partir de esta puesta en escena, podemos empezar a sanar y empoderarnos

como mujeres migrantes que somos.

Las participantes reescribieron su percepción de la experiencia migratoria a través de diferentes perspectivas. Esta actividad provocó una confrontación directa (y en colectivo) con los miedos, deseos y sentimientos difusos que no suelen pasar por el plano de lo racional. Con este taller se trazaron nuevos horizontes y se movilizaron las angustias y las certezas que quizás inauguran la posibilidad de construir una vida con una conciencia más plena de los derechos que tenemos como ciudadanas globalizadas.

-Helena Mendoza



A continuación presentamos una selección de textos escritos durante este primer taller. Para esta publicación procuramos mantener la distribución, la tipografía y ciertos detalles que cada una de las autoras escogieron

¡Te invitamos a leerlos en voz alta!

REFERENCIAS

“Cómo narrar una historia” > Silvia Adela Kohan // Disponible en: <https://dokumen.tips/documents/kohan-como-narrar-una-historia.html>
“Story Telling. La escritura mágica” > Carlos Salas
“Cómo se cuenta un cuento” > Gabriel García Márquez // Disponible en: <https://docplayer.es/78684189-Como-se-cuenta-un-cuento.html>



*Mi cuerpo migró y con ella empezó el viaje al interior de mi ser
Norte, sur, este y oeste ya no representan mi posición
Y es que ahora me encuentro en la yuxtaposición del miedo, la euforia,
la impaciencia y la gratitud.*

*Y es que es la intersección
de sentir
de mi cuerpo
lo que me permite reinventarme
Entre el caos y la belleza de la contradicción*

*Mi cuerpo migró y con ella empezó el viaje al interior de mi ser
Y es que en esa lucha del permanecer y fluir, del ser y no ser
Y es que ahora he entendido que mi cuerpo migró
y con ella he empezado a ser más yo.*

Lisa Marie,
2023

Linaje

*Ando y desando la cadena de mi linaje
algo suena cada vez que me muevo.
Una herida que no es mía
aún espera ser nombrada.
Cierro los ojos y la escucho como un susurro,
tiene voz de mujer, una voz conocida
¿acaso sea la mía? ¿la de mi madre?
No. Su nombre se repite como un gesto,
como un rasgo de nacimiento
que seguro veré también en mi hija
o que volverá en las fotos en blanco y negro.
A veces me vuelvo alguien que no conozco,
una especie de silencio ancestral
que se anuda en la garganta
y se suelta al caminar.
Me digo que es mi Luna, mi Quirón,
o ese absurdo Stellium planetario
en la base de mi carta natal.
Recuerdo dictámenes, certezas,
los rostros de las otras que me habitaron
y simplemente me vuelvo oídos, ojos, tacto...
puro cuerpo en oscuridad.*

Nazareth 25.02.2023



*Voy por una calle oscura,
muy oscura, ¿por qué está
tan oscura esta calle?
Le voy rezando a mi abuela.
No me dejes sola,
que me asusta la oscuridad.*

*De pronto escucho algo.
Me late el corazón mucho
más fuerte. Aprieto los puños,
camino más rápido,
casi corriendo.*

*Veo un zorro, tan asustado
como yo. Pienso en mi abuela,
que seguro lo mandó.
Me acompaña hasta mi casa.
Ya no está tan oscura la calle.*

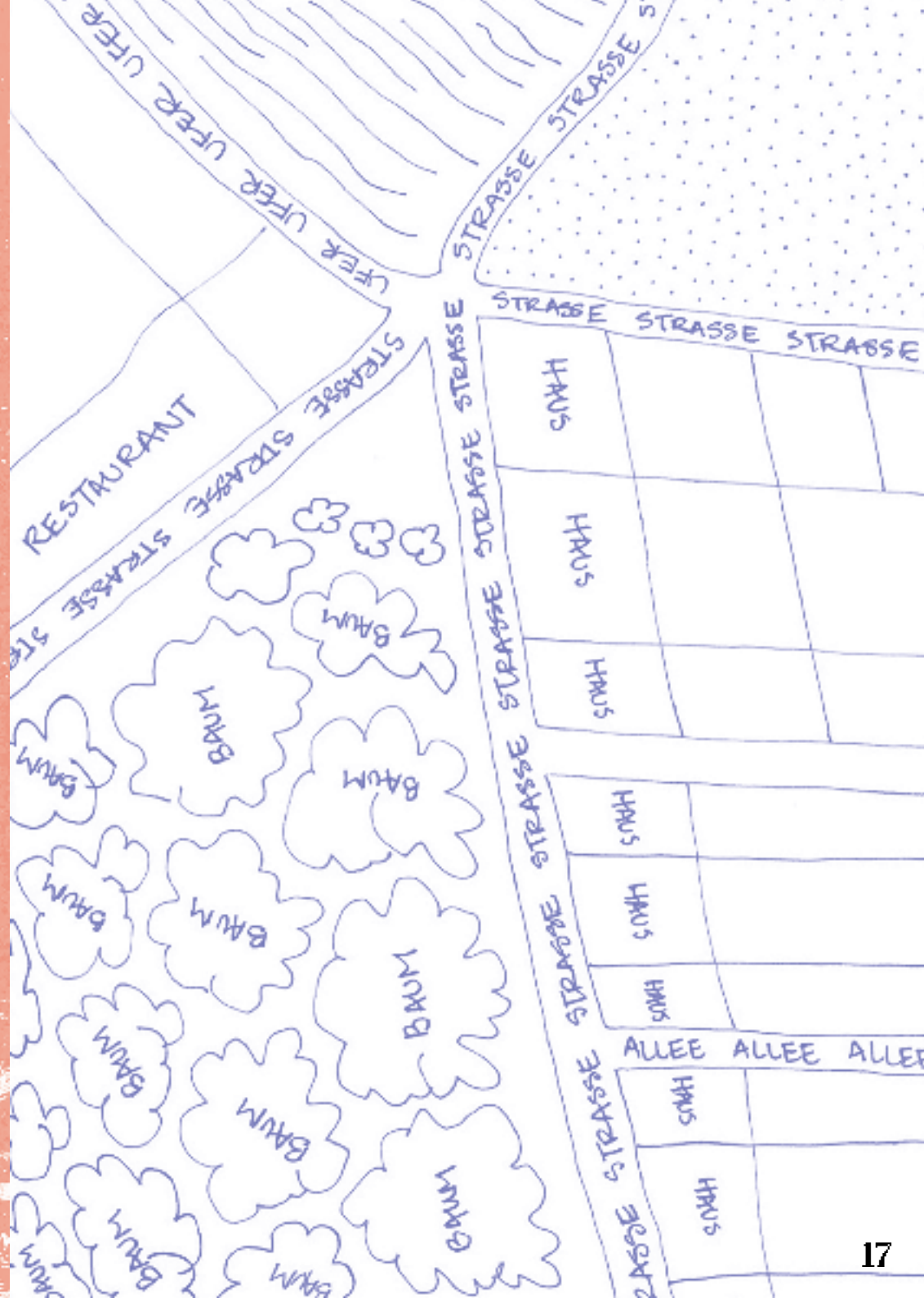
*Pienso en la muchacha que
mataron. Trato de cambiar
el tema, pero no puedo.
Pienso en el rojo, rojo, rojito.
No quiero pensar más.
Busco al zorro que ya
no está.*

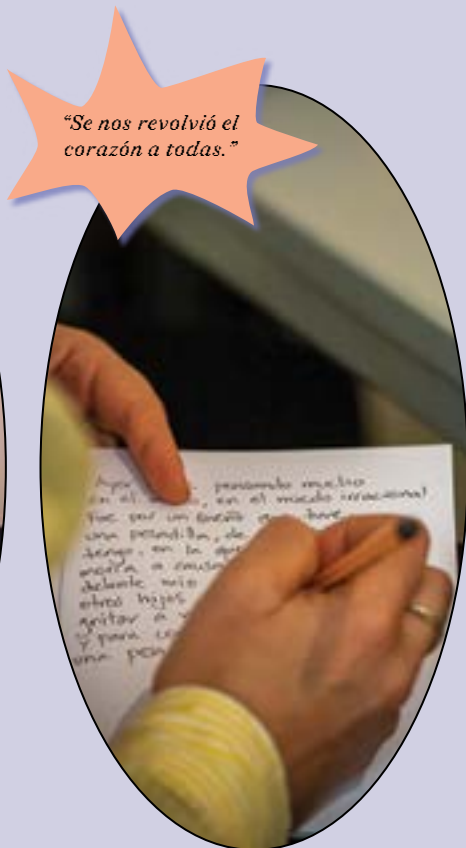
*Oigo pasos, le vuelvo a rezar
A mi abuela. Pienso en
la última vez que la vi.
En el aeropuerto,
muy flaca.*

*De pronto veo al que da
los pasos hacia mí.
Me cambia la cara.
Sonríe con todo el cuerpo,
lo abrazo fuerte.
Nuestra perra no para de brincar.
La abrazo también.*

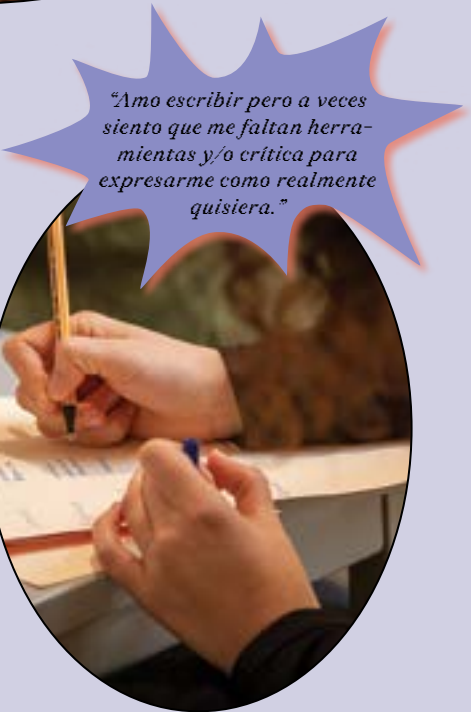
*Nos vamos juntos a casa.
Le cuento de la oscuridad,
de los rezos y del zorro.
Me escucha sonriendo.
Nuestra perra va muy rápido,
como buscando los restos del zorro.
El de los pasos me agarra
la mano. Ya no hay nada que temer.*

Verónica, 2023





"Se nos revolvió el corazón a todas."



"Amo escribir pero a veces siento que me faltan herramientas y/o crítica para expresarme como realmente quisiera."



Fotos: Laura Jaburek

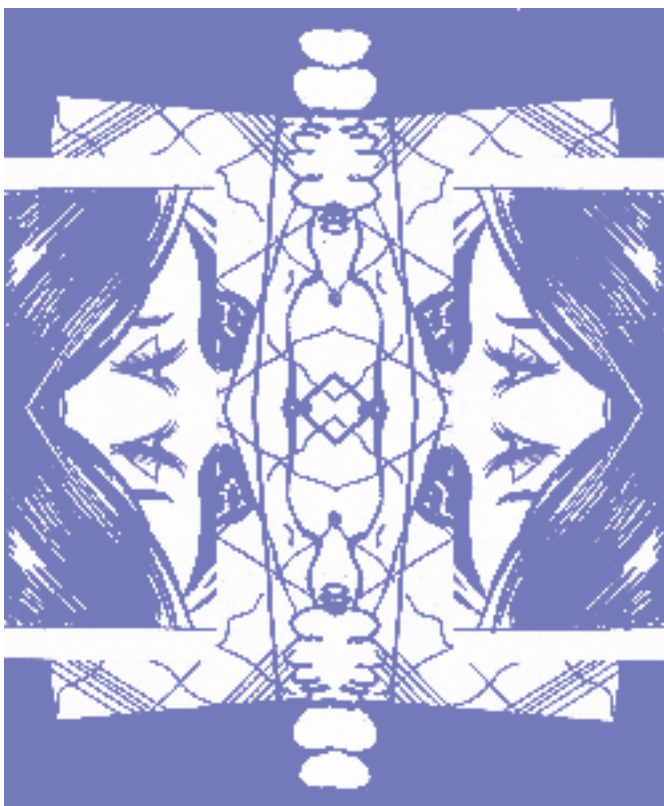
La ciclicidad

P.88

Como cuidado personal y colectivo para personas migrantes. Reconocer la salud y autonomía a través de la ovulación y menstruación

Talleristas: Diana Torres Valencia
(Integrante de LAFI e.V. / @dianaenergy3) y
Camila Crisóstomo (@peumauterina)
23.4.2023

Migrationsrat Berlin e.V.
Oranienstraße 34, 10999 Berlin



Las mujeres y personas menstruantes necesitamos reconectar y reconocer nuestros cuerpos. Nuestra manera de hacerlo, es reactivando el conocimiento que ya llevamos en nosotras mismas, observándonos no sólo en nuestros ciclos, sino también en los ciclos de la tierra. Este conocimiento nos conecta con nuestras emociones, nos refleja su validez e importancia y nos permite integrar esta experiencia en nuestra vida migrante dentro de un sistema patriarcal preponderante. Vivimos en una sociedad que controla y restringe nuestros derechos y nuestros cuerpos, y por eso es importante despertar la memoria de nuestras experiencias, y reconectar con nuestra sabiduría, creando caminos de transformación en este periodo de la historia.

El proceso migratorio nos lleva a transitar espacios donde es necesario recuperar y reconocer nuestra identidad. Reconocer nuestra propia soberanía corporal nos puede brindar herramientas para enraizarnos desde un espacio seguro y sano, y reforzar nuestra autonomía y fuerza interior. Creemos que el derecho a conocer y disfrutar nuestro ciclo óvulo-menstrual es fundamental para una vida consciente, libre y autónoma. El acercamiento a nuestro cuerpo y al territorio que habitamos es uno de los caminos para resistir y liberarnos del pacto extractivista y patriarcal.

-Diana Torres Valencia y Camila Crisóstomo

*¡El cuidado es colectivo!
¡Creemos y promovemos la unión entre
mujeres y FLINTA migrantes!*

REFERENCIAS

"Manual Introductorio a la ginecología natural", Pabla Pérez San Martín
"Cómo mejorar tu ciclo menstrual", Lara Briden
"Pariremos con Placer", Casilda Rodríguez Bustos
"Del cuerpo a las raíces", Pabla Pérez San Martín, Ines Cheuquelaf, Carla Cerpa
"Irupé y la menarquía: un cuento para investigar, descubrirte y crecer (Educación menstrual Lúdica)", Amanda María López Coboy Lorenza (La Tana) Urbani Lunetta de Educación menstrual Lunática (E.M.L.)



Una de las actividades que realizamos en el marco de este taller fue un paseo por la ciclicidad. En cuatro carteleras representamos cada una de las estaciones del año como analogía de nuestro ciclo óvulo-menstrual.

1. Primavera

Formación del óvulo.

¿Qué es lo que ocurre en nuestros cuerpos que nos lleva a menstruar?

Juego de la vulva: definir los nombres de las partes de la vulva

Comentamos de manera crítica los nombres de dos glándulas en específico: las glándulas parauretrales o glándulas de Anarcha (eyaculadoras) y las glándulas vestibulares mayores o glándulas de Betsy & Lucy (lubricantes). Éstas últimas se conocen bajo estos nombres, pues fueron asignados por "doctores". Para sus investigaciones, estos señores instrumentalizaron y violentaron con prácticas deshumanizantes a mujeres africanas esclavizadas en Alabama (E.E.U.U.) alrededor de 1840.

TIP hysteria.mx/herramienta-para-la-descolonizacion/

2. Verano

Etapa de la ovulación.

¿Qué ocurre en nuestro cuerpo y cómo nos sentimos?

¿Es el fin de la ovulación solo de la fecundación? '

¿Es la maternidad un deseo de la sociedad o individual?

¿Qué sentires se despiertan en torno al aborto?

3. Otoño

Importancia del autocuidado.

Resaltamos la importancia que hay en el hecho de sentirnos "distintas" e hicimos énfasis en el aspecto político del descanso y el derecho a ir „hacia adentro“ en esta etapa de nuestro ciclo óvulo-menstrual, así como en la importancia de reconocer el poder del instinto y la conexión a un mundo no material. Compartimos experiencias y sensaciones que atravesamos -y nos atraviesan- en éste momento del ciclo.

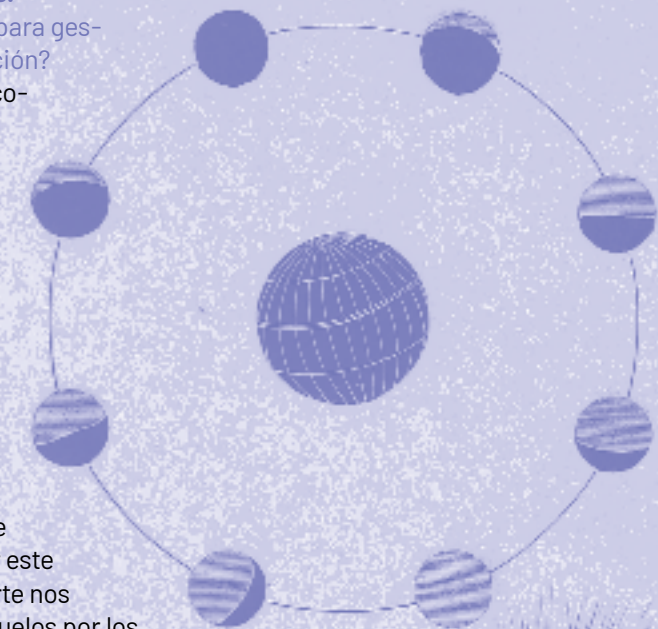
4. Invierno

Momento del sangrado: el cuerpo es el primer territorio que habitamos.

¿Qué productos usamos para gestionar nuestra menstruación?

Resaltamos el aspecto ecológico y nuestra relación con la tierra: todo lo que consumimos o usamos tiene un impacto sobre la tierra. Tematización de "la pobreza menstrual" que deriva de la desigualdad económica existente en el sistema capitalista.

El tema de la muerte afloró. Hablamos de los tabúes (en occidente) que nos restringen al abordar este tema. Considerar la muerte nos enseña a reconocer los duelos por los que atravesamos en la vida. La muerte no es solamente un final, es también la posibilidad de renacer.



La muerte hace parte de los ciclos.



"Siento distinto mi ciclo en Chile que en Alemania."



"Soy militante de la copa menstrual."



"Luego de empezar a menstruar, mi ciclo se pausó durante un tiempo debido al proceso migratorio."

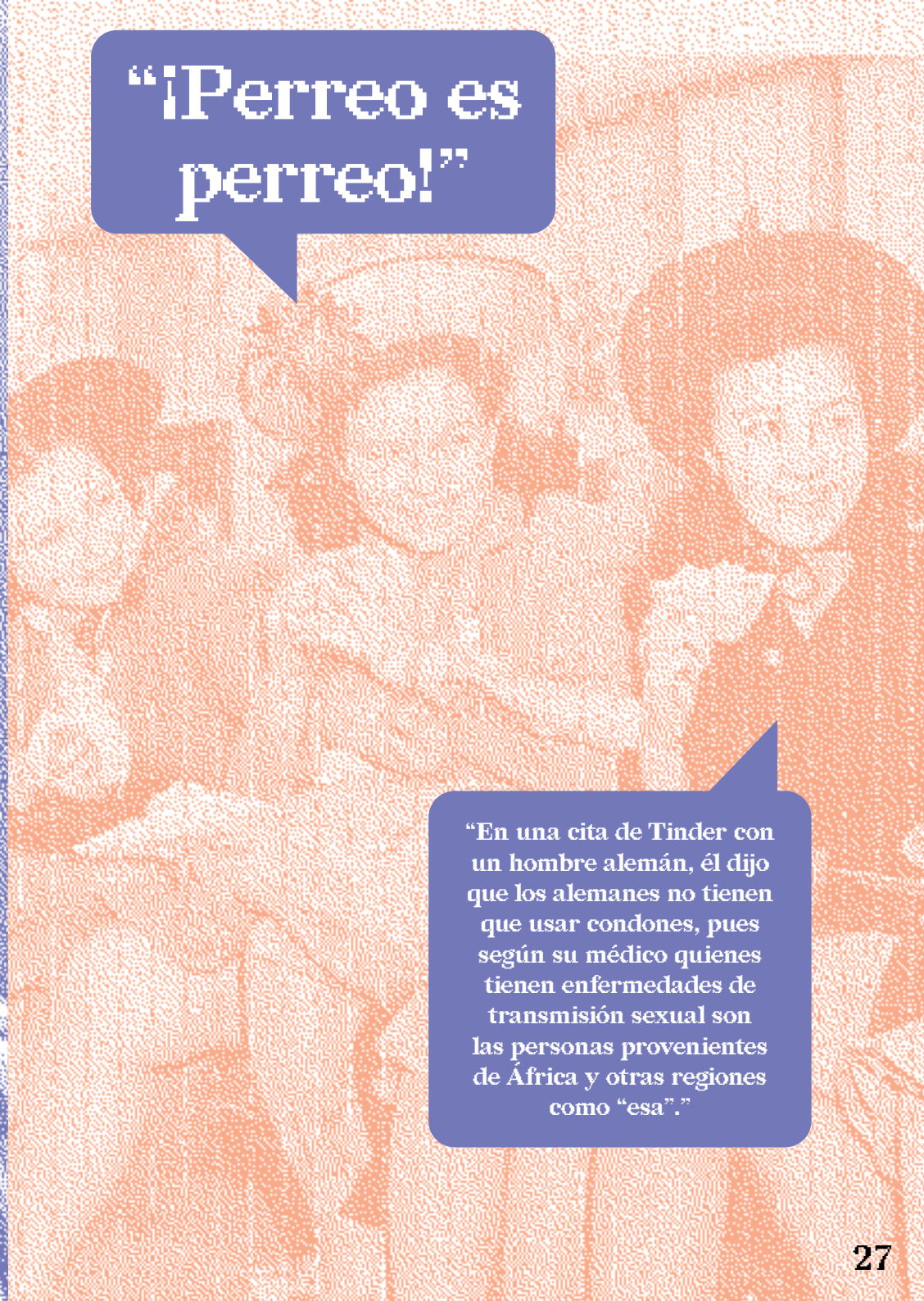


Fotos: Marisol Glasserman



“No tengo casi relación con mi propio cuerpo, porque siempre me he enfocado en lo intelectual.”

“¡Perreo es perreo!”



“En una cita de Tinder con un hombre alemán, él dijo que los alemanes no tienen que usar condones, pues según su médico quienes tienen enfermedades de transmisión sexual son las personas provenientes de África y otras regiones como “esa”.”

Twerkshop aka Rebolashop

Twerking

Talleristas: Gabriela Cordovez (@gabcordovez)

y Dani Paiva de Miranda (@dpmiranda_2032)

6.5.2023

Schülerwerkstatt-Nachbarschaftshaus

Karlsgartenstr. 6, 12049 Berlin

“Valoramos la importancia de activar la región pélvica como forma de liberar y activar nuestra energía vital y conectarnos con nuestra ancestralidad.”

Proponemos abrir un espacio seguro para explorar el twerk brasileño –más conocido en Brasil como el Rebolar. En este taller generamos un espacio para reconstruir, reconectar y fortalecer nuestra feminidad, nuestra fertilidad e incluso nuestra creatividad. Esta actividad nos invita a sentirnos sexys y empoderadas; nos permite descolonizar la percepción de nuestros cuerpos a través de la danza. Nuestra región pélvica – ancestralmente relacionada con la fertilidad y el poder femenino por diferentes culturas– ha sido invisibilizada por la sociedad patriarcal.

Por otro lado, el FUNK de Brasil, en cuanto a estilo musical, necesita ser narrado desde su genealogía para no ser apropiado culturalmente y exotizado. La narración de esta historia y de su contexto político y geográfico (el FUNK brasileño abarca diferentes épocas y momentos y estilos) también está presente en este taller, así como la sensibilización auditiva y experimental.

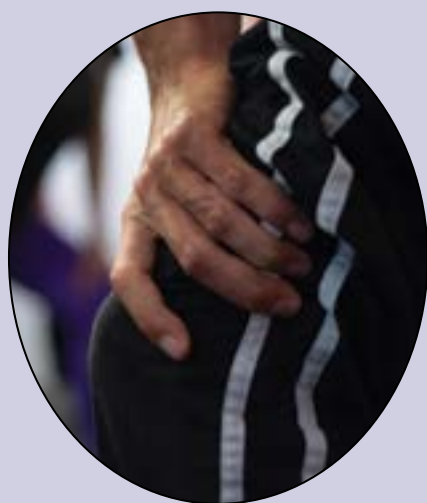
Nuestro taller TWERKSHOP AKA REBOLASHOP está abierto para todes y funciona como un espacio para que migrantes latines se conecten con prácticas que recuerdan sus orígenes y les permiten conectarse de manera respetuosa con la cultura musical y danzante de una región de Brasil.

– Gabriela Cordovez y Dani Paiva de Miranda





*“Tengo ansiedad.
No tengo tiempo.
Tengo problemas.
No lo sé hacer.
Quiero intentarlo.”*



*“Siempre me ha gustado
bailar, pero lo he perdido
en Alemania...”*



Fotos: Laura Jaburek

Playlist Funk

Feminista & Transfeminista

- 1 *100% feminista:* Mc Carol
- 2 *Segura a onda:* Mazzoni, Thamy
- 3 *Ao som de 150:* Rebecca
- 4 *É melhor ser piranha do que ser infeliz:* Mc G7, Mc Dricka
- 5 *Ele carrega minha bolsa:* DJ KR do M2
- 6 *Vem amor bate e não para:* Mazzoni
- 7 *Eu vou passar:* Mazzoni, Renan da Penha
- 8 *Vem novinho safado:* Mazzoni
- 9 *Cai de boca:* Rebecca, Mc Th, Zebrinha
- 10 *Me come e some:* Valesca Popozuda, LARINHX, Leo Justi
- 11 **PROIBIDONA:** Gloria Goove, Annitta, Valesca Popozuda
- 12 *Bateu uma Onda Forte:* Mc Carol
- 13 *Deslizo e Jogo:* Rebecca, Pep Starling
- 14 *Tombei:* Karol Conka
- 15 *Funk do Açai:* Vanessa Esplendorosa
- 16 *Bixa Preta:* Linn da Quebrada
- 17 *Bandida:* Pablo Vittar, POCAH, Mc Mayara
- 18 *Popo Girando:* Valesca Popozuda



*Vem com esta boquinha
Abaixar minha calcinha
Bote pra fora esta linguinha
E me deixe com tesão
Que eu tô danadinha
Tu se amarra na pretinha
Vou mostrar minha marquinha
Pra tu ver o que que é bom*

*Cai de boca no meu bocetão!
Cai de boca no meu bocetão!
Bocetão, bocetão, bocetão
Agora é contigo, tá?*

- Oi, vai com bocetão no chão (no chão)

*Cai de boca no meu bocetão!
Cai de boca no meu bocetão!
Bocetão, bocetão, bocetão
Agora é contigo, tá?*

-Cai de Boca, Mc Rebecca

Topología del cuerpo colonizado

P.89

¿Es nuestro cuerpo un territorio colonizado?

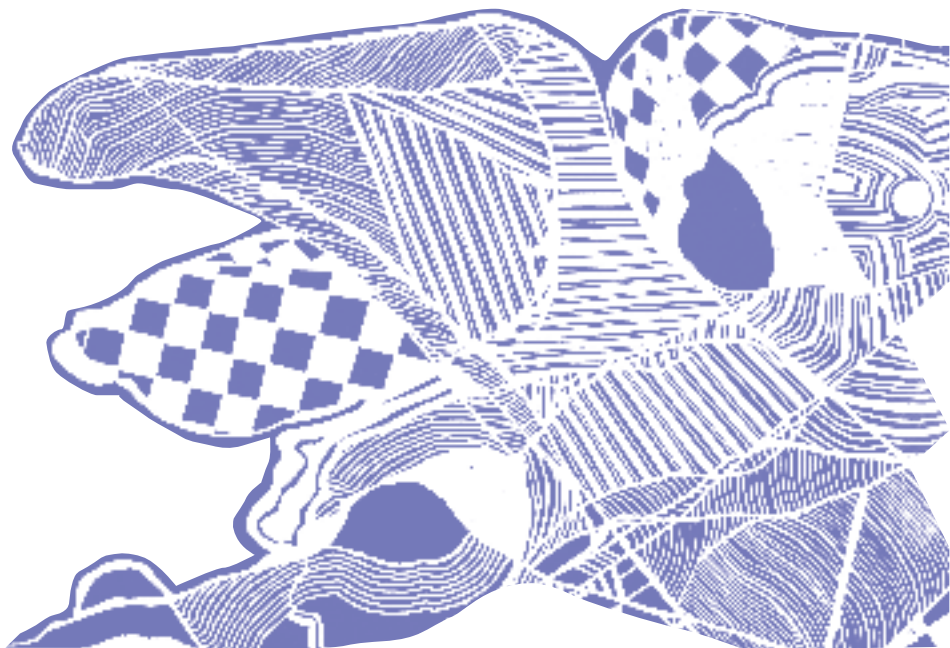
Tallerista: Diana Torres Valencia

(Integrante de LAFI e.V. / @dianaenergy3)

26.5.2023

Migrationsrat Oranienstrasse 34, 10999 Berlin

¿Es nuestro cuerpo un territorio que ha sido colonizado? ¿Qué significa nacer en un cuerpo con una vulva? ¿Cómo le hablamos a nuestro cuerpo?



Este es un taller de reflexión y aprendizaje donde trabajamos en grupo para comprender de manera práctica y teórica, cómo la narrativa patriarcal y el colonialismo han afectado nuestra relación con nuestros cuerpos.

¿Qué formas de discriminación existen en nuestra sociedad y cómo se manifiestan en nuestros cuerpos? Queremos fomentar la reflexión y el análisis a través de una introspección autobiográfica en un contexto colectivo. Este proceso nos permite entender el concepto de *cuerpo-territorio*, y cómo éste se ve afectado por las relaciones de poder y las dinámicas de colonización. Durante el taller se exploran diferentes estrategias y herramientas para enfrentar y desafiar la opresión y la discriminación que afectan nuestros cuerpos. Se fomenta el diálogo y la escucha activa para crear un espacio seguro y respetuoso para todas las personas participantes.

-Diana Torres Valencia

Un diálogo entre úteros



2/5

Sentadas en círculo

-Diana Torres Valencia



La silueta de un cuerpo dibujada en un papel.
Sentadas en círculo observamos lo que escribimos.

*„¡Qué brazos tan gruesos, qué brazos tan flacos!“
„¡Qué gorda estás, qué flaca estás!“
„¡Depílate!“*

Parece como si nada estuviera bien en nuestros cuerpos.
Parece como si no fuera suficiente tener un cuerpo, estar vivas y respirar.

*(todos los comentarios que escuchamos,
la mayoría de boca de las personas que nos cuidaron,
padres, madres, personas que nos han amado)*

¿De dónde sale la normalización de ésta violencia?

¿Podemos decir que es violencia colonial, es violencia patriarcal, es violencia capitalista?

Los que nos aman no han querido hacernos daño.

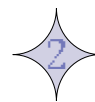
Quizás han querido que encajemos, que seamos amadas, que tengamos éxito en un entorno .

(esto es violento)

Esas voces siguen haciendo eco en nuestra forma de caminar, en nuestras ganas de salir , en la prenda de vestir que nos ponemos y en la que deseamos.
Esas voces han modificado la forma en que nos vemos en el espejo.

Sentadas en círculo no recordamos nada bonito de lo que nos dijeron.

¿Tal vez nunca nos dijeron algo bueno sobre nuestros cuerpos?



Sentadas en círculo dibujamos una segunda silueta.

Le damos espacio a nuestras voces.

¿Cómo nos hablamos a nosotras mismas?

*„Debo oler siempre rico.“
„Estoy inflada, me engordé.“
„Tengo que comer mejor.“
„¡Qué rica estoy!“
„Quiero playa.“*

Las voces que comentaron nuestro cuerpo se cuelan por el espejo en el que nos miramos.

Hay cicatrices curadas y hay otras que siguen frescas.

*(alguien dice que su herida aún está fresca,
que le sigue creyendo a esa voz,
que tal vez esa herida nunca cure)*

Este proceso no termina con este taller.

Apenas abrimos una puerta para escuchar esas voces y así irles quitando su poder.

(para desarmarlas, para empoderarnos)

Vamos reconociendo los dispositivos de dominación, los ideales de belleza.

¿Qué tipo de cuerpos quiere producir la lógica capitalista?

La colonización pisotea aún las lógicas de lo viviente, la diversidad y la alegría de la creación.

Nuestra sonrisa permanece.

Seguimos caminando y creando con nuestros cuerpos rebeldes.

Seguimos resistiendo a la opresión.

Nuestra sonrisa permanece.

*(a través de nuestra respiración nos conectamos
con nuestra presencia y nuestro espíritu)*



“Estos espacios ayudan a que una se sienta mejor con una misma.”

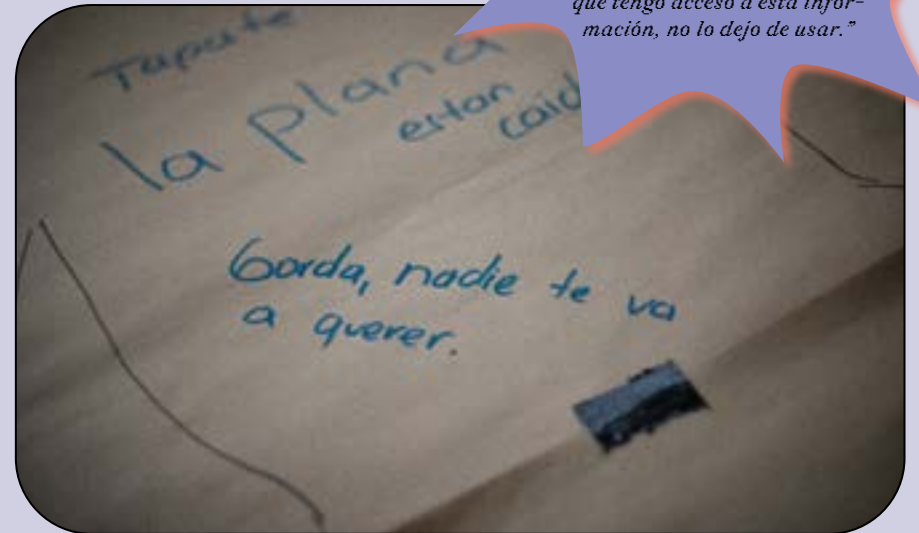
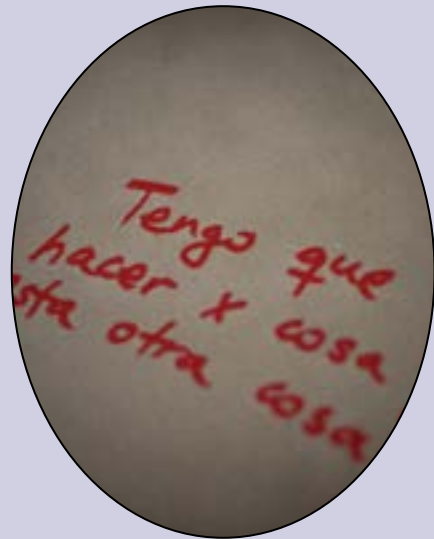
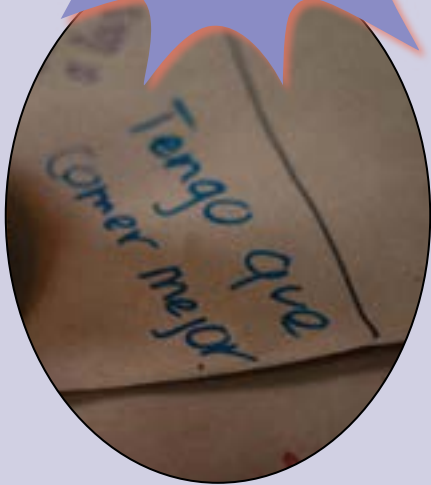


“Cuando alguien dice algo positivo, se refuerza lo negativo.”




“Soy consciente de que el sostén es un instrumento de adoctrinamiento y a pesar de que tengo acceso a esta información, no lo dejo de usar.”

“Siempre me levanto con culpa. Por la religión, por la cultura. Todo es culpa. La culpa está en mi cuerpo.”




Fotos: Laura Jaburek



“Sobrevivo a demasiada m\$%& pero creo en la utopía.”

“Cuando migramos nos traemos nuestros problemas ¿Nos traemos también la desigualdad?”



“Nunca había pensado en mi pelvis.”

“Eso de „cumplir los sueños“ es individualista y capitalista. Mi acercamiento a la cosmovisión de los pueblos originarios de Sudamérica me hace pensar ahora en la necesidad de trabajar por el bienestar colectivo.”

Los encuentros que organizamos para este primer ciclo también abordaron el tema “cuerpo”. Estas actividades tienen una naturaleza diferente de los talleres. Como bien los anuncia el nombre, la idea es encontrarse, llegarle a más mujeres y compartir un rato agradable juntas para reforzar los lazos dentro de nuestra comunidad.

The meetings we organized for this first cycle also addressed the “Body” theme, although these activities were different from the ones performed in the workshops. As the name implies, the idea is to meet, reach out to more women and share a pleasant time together to.

Memorias
ENCUENTROS

Alzar nuestra voz

Cine Foro

Documental: "A media voz" , 2019

de Heidi Hassan y Patricia Pérez Fernández

Cuba, 1:19 hrs

Facilitadoras: Laura Jaburek (Integrante de LAFI e.V.

@plimbalau), Bianca G. (@biancaine)

26.06.2023

Wagenburg Lohmühle Lohmühlenstraße 17, 12435 Berlin



En el Lohmühle Wagenburg el cine recibe luz natural y se calienta con una caldera. Nos habíamos olvidado que justo ese día cambiaba la hora y la luz iba a perdurar un poco más de lo planeado. La caída del sol marcó la hora del encuentro. Lxs invitadxs que esperaban fuera, tomando cervezas y comiendo nachos, se fueron arrimando. Con esa mezcla de nervios y entusiasmo les invitamos a ver una película que habíamos seleccionado especialmente para debatir, porque como dijo Lucrecia Martel: *"En verdad el cine es para conversar después (...) Finalmente la película es para generar un sonido a posteriori, que no se registra, que es lo que se habla"*.

A Media Voz es un documental autobiográfico en clave epistolar entre dos amigas que se conocieron de pequeñas. **Heidi Hassan y Patricia Pérez Fernández** nacieron en Cuba y crecieron para volverse cineastas, juntas, como siempre. El exilio de una llevó a años de silencio y cuando la siguiente decidió también "saltar al vacío" volvieron a habitar el mismo terreno. Ese terreno incierto que también nosotrxs conocemos: la migración. Heidi y Patricia dejan La Habana en edades, momentos y situaciones muy distintas. Lo vasto de éste relato compartido, logra que quienes habitamos la sala nos sintamos identificadxs. *"-Nuestras historias son tan distintas y a la vez los sentimientos son tan parecidos-*", dijo una de lxs participantes en debate posterior.

Patricia filma compulsivamente. Como si supiera que algún día las cintas abandonarán el escondite de un cajón y nos ayudarán a pensarnos. Podemos verla a sus 24 años en Ámsterdam y nos deja ser testigos de su escape en coche: *"-Nunca he vuelto a sentir tan fuerte esa sensación de levedad en la que los temores y el arrepentimiento no existen-*", dice en el film.

Puro archivo: espontáneo, honesto, errático y sin filtro. Patricia comparte sus tiempos de ilegalidad, yendo de trabajo en trabajo por las calles de Madrid y por toda España con el carrito de Mojitos: *"-Era invisible en Madrid, no existía. Era una sensación muy rara la de estar ilegal (...) Lo peor era sentirse al margen de todo (...) No entendía -y es algo que sigo sin entender- que la diferencia estuviera marcada por un simple "ser geográfico". Tan simple como dejar caer una semilla en un pedazo de tierra o en la de al lado-*".

"El Cruce", Francia // Florencia Mialhe // Largometraje-Animación
 "El Viaje de Monalisa", Chile - Estados Unidos // Nicole Costa // Largometraje- Documental
 "Del Otro Lado", Bélgica // Chantal Akerman // Largometraje- Documental
 "The Kidnapping of the Bride" (El secuestro de la novia)", Alemania, Argentina
 Sophia Mocoirea // Cortometraje-Ficción



Como tanta gente en sus veinte, Patricia se come el mundo, pero para hacerlo prefiere utilizar su cámara: *“-Intuyo que lo que me salvó fue mi necesidad de imaginar una película en cada experiencia. Miles de historias que se fueron quedando inconclusas, porque me costaba compaginar la inestabilidad con la creación. Pero me ayudaron a vivir con más ligereza-”*. Ya no le pesa haberse ido, es una historia antigua. Sin embargo, el relato de la reciente migración de Heidi le despierta algo: *“-Intento encontrar una palabra que te alivie, pero sólo me sale la rabia. Me da rabia que tengamos que salir catapultadas de nuestro país y que luego lo que nos espere sea la inmediatez-”*.

Heidi dejó Cuba en forma planificada, ya siendo más adulta. En Ginebra la esperaba su pareja. Su mirada es reflexiva, perfeccionista. Busca formas y lucha con la luz. En cámara lenta la vemos habitar una ciudad que no termina de hacer suya, y mientras su cámara gira y los sonidos se distorsionan, la escuchamos pensar: *“-Este país es para mí como un libro no encuadernado y sin paginar, cuyas hojas vuelan a donde las lleva el viento. Yo corro y las voy atrapando indistintamente y aunque ya entiendo las palabras, no consigo entender la historia que me cuentan. Y así, corriendo a ver qué atrapo, mis días se vuelven una angustiada carrera. Corriendo busco citas de trabajo, corriendo hago las compras, corriendo me entero de los desastres naturales y sociales a mi alrededor. Porque siento que si no corro, no conseguiré salvar la brecha que me distancia de todos los que llevan toda una vida aquí-”*. En la casa de alquiler de equipos cinematográficos, Heidi pronuncia de forma incorrecta una palabra en francés y tras una inmediata corrección, el empleado le pregunta:

- ¿Es usted la directora de fotografía?
- Sí.-
- Ah, pensé que era la asistente.-

Como estrategia para abandonar la invisibilidad, Heidi pretende ser hombre para concretar una cita laboral. Tras el intento fallido la acompañamos en su caminata y, de repente, detrás de una columna, la perdemos. Heidi y su relación con el entorno que la tiñe de colores: roja como el sofá, blanca como las paredes, gris como la ciudad.

“-Nunca imaginé hasta qué punto un nuevo entorno afecta la confianza que se tiene una misma... Al desaparecer las cosas que me son familiares desaparezco yo también con ellas.-”

Patricia y Heidi se reencuentran para curarse, para tejer esa red que tantas veces nos salva. Y en esa unión, como un antídoto, se manifiesta **A media voz**. Un documental sin cursilerías que apela a la verdad. Al terminar la proyección quedamos con la satisfacción de vernos representadxs aquí y allá. Entonces nos miramos, charlamos, coincidimos, discrepamos pero por sobretodo, partimos con la sensación que nuestras preguntas, reflexiones y dilemas nos atraviesan a todxs y, es por ello, que tenemos la certeza de estar menos solxs.

-Laura Jaburek





“La migración es compleja, diversa y está llena de desigualdad. Está atravesada por raza, clase, género, edad, tipo de cuerpo y tantas otras cosas...”



“Una sensación de soledad, de no poder, de no ser suficiente...”



“Otra persona decía que al migrar, llegar era como un bofetón. Tantas ideas y todo tan difícil de realizar.”



Fotos: LAFI

La revolución de la moda

Intercambio de ropa

Facilitadoras: Damaris Rincón (Integrante de LAFI e.V. / @damarincon27), Nathalia Rincón (Integrante de LAFI e.V. / @nathaliarin)

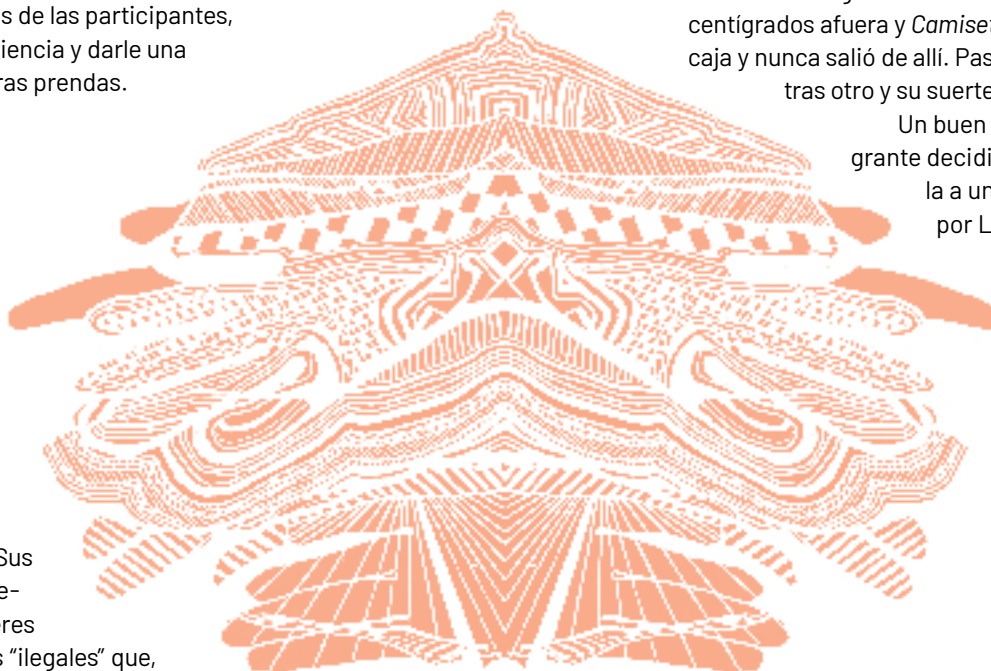
20.05.2023

Schülerwerkstatt-Nachbarschaftshaus
Karlsgartenstr. 6, 12049 Berlin

Realizamos un encuentro multicultural de intercambio de ropa, con el objetivo de concientizar sobre el impacto social, cultural, económico y ecológico de la ropa y de la moda. Por medio de un video informativo, carteles y la recolección de opiniones y vivencias de las participantes, logramos generar conciencia y darle una "segunda vida" a nuestras prendas.

Más allá del vestir – Historia detrás de una prenda

Doscientos gramos de algodón extraído del Amazonas brasilero y casi 2000 litros de agua constituyen los orígenes de *Camiseta*. Sus primeros pasos sucedieron de la mano de mujeres mexicanas inmigrantes "ilegales" que,



la moldearon, bordaron, cortaron y cosieron durante 18 horas al día, sufriendo de explotación laboral y sexual por menos de tres dólares al día.

Camiseta era rozagante y suave; estaba perfumada con insecticidas y pesticidas. Fue certificada por la industria y con más de 40 galones de gasolina fue transportada durante varias semanas hasta llegar a la comercializadora, que la ingresó a la Ciudad de México.

Dado que su origen no era de "marca", *Camiseta* tardó mucho tiempo en encontrar un hogar. Si bien su precio podría parecer elevado, lo cierto es que su producción era de alto valor y calidad. Después de varios meses de estar expuesta en vitrinas y almacenes, *Camiseta* fue finalmente adquirida para ser un regalo de navidad. Fue así como encontró un hogar, en donde prometieron llevarla de fiesta, a cenas formales y paseos con amigos. Perteneció a una mujer que años después emigraría a Alemania y que, con una elevada emisión de Co², se embarcaría en un vuelo de más de quince horas rumbo a otro continente. Después de esta travesía *Camiseta* permaneció varias semanas entre cajas y aduanas, hasta que llegó a su "nuevo hogar". Desafortunadamente, hacían -10 grados centígrados afuera y *Camiseta* se quedó encerrada en una caja y nunca salió de allí. Pasaron meses, años, un invierno tras otro y su suerte no cambió...

Un buen día de primavera la mujer migrante decidió sacarla de su encierro y llevarla a un intercambio de ropa organizado por LAFI. El 20 de mayo de 2023 el destino de *Camiseta* cambió y encontró otro "nuevo hogar", en donde su nueva dueña se muere de las ganas de ponérsela cada vez y de recordar la importancia y el valor de su origen.

-Damaris Rincón

REFERENCIAS

"Clothing swap" > Youtube www.katamx.com/blogs/news/1a-moda-rapida-es-un-asunto-feminista
@berlinclothingswap
@clotheswapstyle
www.fashionrevolution.org
www.micolet.com



"Me gusta darle a la ropa más vida útil y ayudar al medio ambiente."



"A mí no me queda bien, pero a ti te va genial."



"Éstos encuentros hacen más fácil mi vida en Berlín."



"Me atrevo a probar nuevos estilos."



Fotos: Laura Jaburek

¡Cocinemos juntas!

Arepas: el sabor que nos une

Facilitadoras: Damaris Rincón (Integrante de LAFI e.V. / @damarincon27), Nathalia Rincón (Integrante de LAFI e.V. / @nathaliarin)

10.06.2023

K19 - Kreuzzigerstraße 19, 10247 Berlin

Cumpleaños, graduaciones, reuniones familiares, juntanzas con amigos, navidades, matrimonios, ritos religiosos y hasta funerales: todos tienen el mismo factor en común... ¿Ya sabes cuál es?

Ceviche, empanadas, parrillada, arepas, tamalitos, sopas, taquitos... cualquier excusa gastronómica está bien para juntarnos. La cocina latinoamericana es el resultado de una mezcla de elementos étnicos, culturales, sociales ¡El sabor nos une!

El cambio en la alimentación es una de las experiencias más conmovedoras de la migración. En muchas ocasiones nos vemos obligadas a dejar de lado lo que comíamos en casa antes de migrar. La comida hace

parte del duelo migratorio y es por eso que quisimos invitar a mujeres migrantes latinoamericanas para encontrarnos a cocinar juntas, recordar, vivir, saborear y viajar con el paladar a nuestras raíces.

Preparamos arepas y reímos juntas. Recordamos, picamos, freímos y comimos juntas ¡como en casa! ¡Juntas! Las participantes evocaron sus propias vivencias y perspectivas, las recetas que conocían de casa, los trucos y tips para obtener el mejor guiso o la masa más suave. Durante este intercambio quedó claro que, en una receta aparentemente homogénea, la diversidad es la regla y que lo más importante es que teníamos acuerdos en común.

-Damaris Rincón

RECETA DE AREPAS COLOMBIANAS

Ingredientes

- 360 ml de agua tibia
 - 225 gr de harina precocida de maíz
 - 150 gr de mozzarella rallada
 - 30 gr de mantequilla
- 1 cucharadita y media de sal

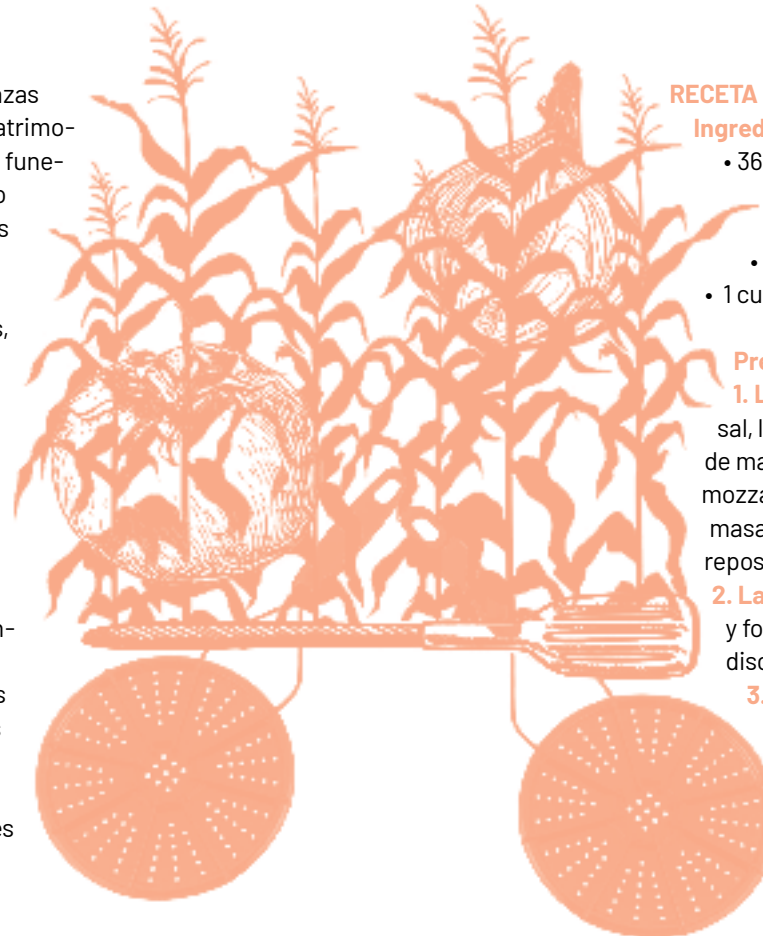
Preparación

1. La masa: Pon el agua en un recipiente. Añade la sal, la mantequilla a temperatura ambiente y la harina de maíz precocida. Mezcla un poco y añade el queso mozzarella. Mezcla con las manos hasta formar una masa. Amasa hasta que se forme una masa suave. Deja reposar cinco minutos.

2. La forma a las arepas: Toma una porción de masa y forma una bola con las manos. Después forma un disco de centímetro y medio de grosor.

3. La cocción: Pon una gota de aceite en la sartén bien repartida. Cocina a fuego medio. Dóralas y dales la vuelta a los cinco minutos o hasta que veas que están doraditas.

¡Disfruta de tus arepas!





"Empecé a comer más comida colombiana estando acá en Alemania."



"¡Hubo mucha risa y distensión!"

"Hay muchas ganas de comunicar, de contar cosas, de compartir."



"Hablamos español todo el tiempo."



Fotos: Laura Jaburek



“Cuando vivía en Bogotá siempre buscaba ir a restaurantes de comida extranjera.”

—Sandra B. Arellano Cruz

*Cuando el suelo es ajeno, urge el
enraizamiento entre cuerpos-territorios*

El *acuerpamiento* feminista implica reconocer y apoyar las experiencias y luchas de mujeres* y cuerpos feminizados —especialmente de quienes se enfrentan a la discriminación y la violencia de género. Significa validar nuestras diversas voces y perspectivas. El *acuerpamiento* es reconocer las distintas secciones que nos atraviesan y tener la disposición para que de manera solidaria cuestionemos y desmantelamos las estructuras sociales y culturales que perpetúan la opresión y violencias hacia nuestros cuerpos. *Acuerparse* significa también reconocerse como parte de un tejido social que disputa la existencia misma de las mujeres* y al que se le contesta desde el cuerpo, conectándolo con la tierra para crear un territorio. Ese territorio (surgido desde la triada cuerpo-tierra-territorio) lo enarbolamos como nuestro lugar de enunciación y pertenencia, para interpelar al sistema mismo y proyectarnos en existencias comunitarias de vivires buenos, sabrosos y justos.

En el contexto de la migración, el *acuerpamiento* tiene distintos desafíos. La tierra no es aquella en la que nacimos y crecimos, las ancestras y hermanas están lejos, las redes de soporte son débiles o inexistentes y nos enfrentamos a lo desconocido. En ese nuevo espacio y tiempo nos cuestionamos cómo y para qué enraizarnos. Al migrar y después de un primer momento de destellos fugaces, más pronto que tarde observamos que los entramados de violencias y opresiones hacia nuestros cuerpos siguen patrones globales y que la nueva tierra que habitamos no es la excepción. Y a ésta ecuación se adhieren nuevos elementos.

En todo este entramado de nuevas secciones que adquieren nuevos significados en el contexto de la migración, observamos que hay fronteras que son límites geográficos y que al mismo tiempo hay fronteras simbólicas que marcan la “otredad”. Y se trata de una “otredad”



muy solitaria, pues si bien en nuestras tierras también hay estructuras y gentes que nos *subalternizan*, *racializan* y nos orillan hacia las periferias, allí contamos con nuestras comunidades y nuestras redes de apoyo desde las que podemos maniobrar nuestras luchas y desde las que pueden gravitar nuestras resiliencias.

Es por ello que es preciso volver al *acuerpamiento* en el escenario de la migración y buscar un nuevo enraizamiento, sin perder nuestros lugares de enunciación anclados en las experiencias de nuestros cuerpos. Estamos en otro espacio, sí, pero llevamos con nosotras nuestro cuerpo-territorio. Estamos en otra tierra, sí, pero somos herederas y actrices de la lucha feminista de América Latina/Abya Yala. Esa marca en el cuerpo nos llama a que —aún habitando el norte— reflexionemos desde el sur, a que complejicemos los contextos y acuerpemos una lucha de voces y rostros colectivos, compuesta por mujeres indígenas, partidarias de la lucha comunitaria, negras, populares, vulneradas, empobrecidas, precarizadas, migrantizadas, migrantes y desplazadas.

Las mujeres feministas de América Latina/Abya Yala sabemos que nuestros feminismos están colmados de matices que enriquecen las demandas del movimiento global —y seguiremos exigiéndolas! Aunque estemos con los pies en el norte global, agitamos el pañuelo verde en la mano. En este activismo que hacemos *acuerpándonos* desde el norte global es muy importante estar alerta y resistirnos a la domesticación y a los postulados eurocentristas. Debemos tener presente que el sujeto político de los feminismos no somos las mujeres desde una fundamentación *biologicista*, sino que se trata de un sujeto múltiple, atravesado por raza, identidad de género y clase, vulnerado por el patriarcado.

En esta misma línea, la agenda feminista no debe quedarse en la lucha por la igualdad de derechos en el marco de un sistema patriarcal que no es desafiado.

TIPS DE LECTURA

“De las Opresiones a las Emancipaciones: Mujeres Indígenas en Defensa del Territorio

Cuerpo-tierra” > Lorena Cabnal // Disponible en: www.bibliotecafragmentada.org

“Feminismo bastardo” > María Galindo

“No se puede Descolonizar sin Despatricularizar. Teoría y propuesta de la despatricularización

Mujeres creando” > María Galindo // Disponible en: www.naturalezacienciaysociedad.org



El horizonte debe ser la despatriarcalización, entendiéndola según María Galindo, como un proceso de dismantelamiento y superación de las estructuras patriarcales que oprimen y subordinan a las mujeres* y a otras identidades de género. La despatriarcalización implica cuestionar y contestar las normas, valores y sistemas que perpetúan la desigualdad de género y la opresión.

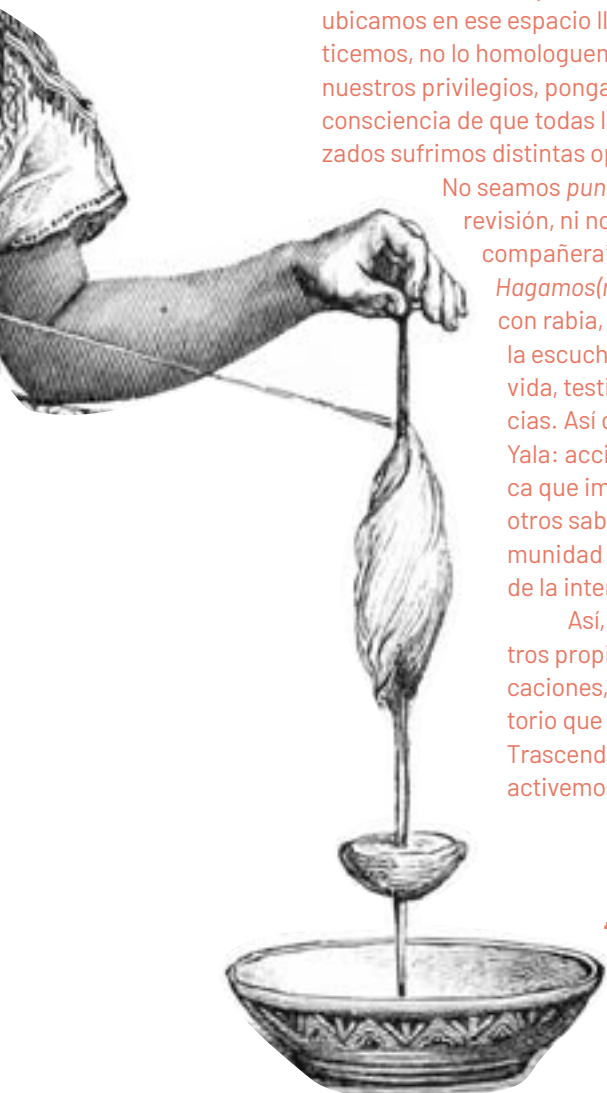
Al mismo tiempo, debemos reparar en los lugares que ubicamos en ese espacio llamado "migración". No lo romanticemos, no lo homologuemos. Examinemos y reconozcamos nuestros privilegios, pongamoslos a disposición y tomemos consciencia de que todas las mujeres* y cuerpos feminizados sufrimos distintas opresiones de distintas maneras.

No seamos *punitivistas* en nuestros procesos de revisión, ni nos sumemos a la cancelación de la compañera* en proceso de deconstrucción.

Hagamos(nos) una pedagogía para una lucha con rabia, consciencia y ternura. Ampliemos la escucha detenida y atenta de historias de vida, testimonios y narrativas de experiencias. Así como lo hacen las sabias en Abya Yala: accionemos una lucha práctico-teórica que implique un saber que piensa sobre otros saberes y que estimule desde la comunidad una conciencia sobre la potencia de la intervención colectiva.

Así, desde la migración, desde nuestros propios reconocimientos y reivindicaciones, creemos un cuerpo-tierra-territorio que es nuevo y es el mismo a la vez. Trascendamos a lo visible, politicémonos, activemos y desafíemos

¡Siempre acuerpadas!



“¿Por qué estoy aquí?, ¿Por qué sigo aquí?”

estás muy panzona/peluda/
no te pongas algo corto/se te ve
la celulitis/vístete como mujer/
pareces un chabón/pareces
futbolista/te falta pote/qué patona/
tienes que depilarte/te faltan
cazuelas/pareces canuta/mira
cómo tienes los dientes/se quedó
chiquita/tápate/las tienes caídas/
eres muy brazona/así de gorda
nadie te va a querer/haga deporte/
meta panza/se me arrugan las
manos/debo ir al ginecólogo/tengo
bigote/estoy ojerosa/se me están
marcando las arrugas/hoy no
quiero maquillarme/¿estoy gorda
o hinchada?/qué paja, otro día
más/me duele el cuello.

—Lea Marie Uría

En Berlín existen variantes económicas para hacer deportes y al mismo tiempo contribuir a una sociedad más inclusiva. Como gran capital, Berlín tiene incontables ofertas para hacer deporte y llevar una vida saludable. Ahora están volviendo las apps por las cuales tenés acceso a infinidad de espacios en los que se practican las más variadas disciplinas a cambio de un abono mensual bastante conveniente.

Estas apps fueron furor antes de la pandemia, después tuvieron un corte importante por razones obvias, y ahora vuelven a ocupar un espacio amplio porque la gente se siente más segura y regresó a los lugares que antes frecuentaba.

Por eso también, en Berlín, los gimnasios –como diríamos quizá en español argentino, o fitness studios o Sporthallen –como se suele decir acá– están siempre o casi siempre llenos. Y especialmente en invierno porque ahora, a medida que el clima se pone bueno, la gente hace cada vez más actividades al aire libre.

Pero, más allá de que la oferta es amplia y Berlín tiene una fama bien ganada de ciudad inclusiva, no siempre nos sentimos cómodxs en estos espacios. Si sos una persona LGBTQI+, puede pasar que no siempre te sientas bien en vestuarios o instalaciones deportivas en general a pesar de que puede ser que –campana mediática mediante– entidades no del todo preparadas o inclusivas muestren igual banderas arcoiris.

Entonces, ¿qué se recomienda en estos casos? ¿Cómo diferenciar entre entidades deportivas que se preocupan realmente por la inclusión de las que *hacen como sí, pero no o no tanto*? Es una distinción importante y no siempre es fácil darse cuenta de antemano. Importante es decir –por ahora– que en Berlín, existen variantes económicas para hacer deportes y al mismo tiempo contribuir a una sociedad más inclusiva ¿Cómo? Un buen criterio –lo digo como facilitadora de talleres de defensa personal para personas trans, inter y no binaries; además de performer en danza y jugadora ocasional de rugby– es ver qué entidades firmaron la **Carta de Diversidad de Género en el Deporte**. Hasta ahora hay cuatro clubes que la firmaron: Seitenwechsel, Berlin Bruisers, Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin y DFC Kreuzberg.

Cada club tiene su especificidad y por eso vale la pena chequear sus sitios Web. Por nombrar solo algunos ejemplos,

Seitenwechsel tiene una oferta deportiva variada, mientras que Bruisers ofrece rugby inclusivo en sus distintas variantes y tiene un equipo de mujeres, lesbianas, inter, no binaries y trans (lo que se llama FLINTA* en alemán). Pero el punto en común de estas entidades, como dice la carta es “desarrollar programas deportivos que incluyan la diversidad de géneros”. También “pensar y combatir la discriminación múltiple a través de la intersección de, por ejemplo, racismo, antisemitismo, clasismo, ableismo, sexismo y anti LGBTQI+ en igual medida”.

Las entidades se comprometen, además, a “desarrollar un concepto de protección de la diversidad de género que respete y tenga en cuenta la intimidad, la privacidad y las necesidades específicas de seguridad de todxs lxs deportistas trans, inter y no binarixs”. Otro de los puntos es “utilizar un lenguaje inclusivo que se dirija a todos los géneros (realmente a todos) y no transmita estereotipos de género”. Es una agenda importante que también puede recibir apoyo a través de nuestra práctica deportiva habitual.



TIP!

LAFI les invita al último Workshop
“Diversidad de género en organizaciones”

facilitado por Lea Marie Uría

Cuándo: 19 de agosto a las 15 hrs

Dónde: Aquarium am Südblock, Skalitzer Str 6, 10999

PARA MÁS INFORMACIÓN CHEQUEAR NUESTRAS REDES:

@lafi_berlin | www.lafi-berlin.org



¿Qué hacer si fuiste víctima o testigo de una agresión racista?

—Jazmin Martínez*

P. 90

Negar el racismo es negar una de las realidades estructurales que nos atraviesan en el extranjero por el simple hecho de ser leídas como personas migrantes. Saber cómo enfrentarlo es una forma más de resistir y proteger nuestros derechos.

El racismo tiene muchas caras, sin embargo, este artículo se enfoca principalmente en el “racismo institucional” y en el ámbito social. Por “racismo institucional” se entiende aquella expresión de rechazo, odio o comportamiento agresivo por parte de un servidor público o empleado de una empresa, es decir, una persona que se encuentra en una situación de poder, la cual discrimina o agrede a otra por su procedencia, color de piel, religión, etc. Suele manifestarse en instituciones de gobierno como Migración (LEA), Bürgeramt, pero también dentro hospitales, por ejemplo. El racismo en el ámbito social es toda expresión de discriminación por motivaciones culturales, raciales, étnica (entre otras) cometidas por terceros y que suele expresarse con comentarios despectivos y/o violencia física.

A pesar de que en Alemania existe la Ley General de Trato igualitario (Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz) y en Berlín la Ley Regional Contra La Discriminación (Landes-Antidiskriminierungsgesetz), los casos de discriminación se incrementan. Las personas migrantes son las víctimas más frecuentes. Saber qué hacer durante y después de un acto de discriminación racial, puede darnos herramientas para enfrentar uno de los problemas estructurales más profundos de la sociedad.

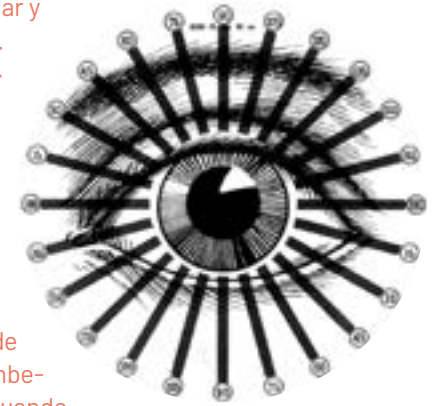
Aunque, ciertamente, es difícil reaccionar asertiva y correctamente en situaciones en las que una misma se ve en riesgo, es importante saber cómo actuar ante ellas. La organización Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des TBB recomienda seguir los siguientes pasos durante y posteriormente de sufrir un ataque racista:

- **Mantén la calma**, no te dejes provocar.
- **Dirígete y habla con los testigos**. Pregunta a las personas que observaron el acto de discriminación, si pueden darte sus datos personales. La declaración de los testigos son pruebas importantes ante un juicio.
- **Haz una bitácora** de lo sucedido con todos los detalles que se recuerdes. Esta información es especialmente impor-

tante, en caso de que se desee denunciar y se pueda declarar sin contradicciones.

→ **Documenta todas las evidencias** que te sean posible: cartas, documentos, E-Mails, Screenshots, etc. Toda información puede servir ante de juicio.

→ **Busca rápidamente asesoría y, si es posible, denuncia**. En caso de que desees denunciar ante las autoridades correspondientes, la Ley de Trato de Igualitario (Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz) solo tiene vigencia cuando ésta se lleva a cabo dentro de los primeros dos meses posteriores al acto discriminatorio. Las organizaciones (Beratungsstelle) estatales e independientes pueden asesorarte incluso si decides no denunciar formalmente.



¿Qué tipo de asesoría ofrecen las organizaciones?

Los campos de acción de las organizaciones (Beratungsstelle) que ofrecen ayuda y asesoría a víctimas o testigos de actos discriminatorios son diversos. Sin embargo, todas las organizaciones aquí mencionadas ofrecen ayuda de manera gratuita y en muchos idiomas, incluyendo español.

→ **Reachout - Berlín** es una de las organizaciones independientes con mayor alcance. Atención en todos los idiomas. Apoyan y asesoran a afectados, amigos y familiares, así como a testigos. Brindan apoyo emocional, orientación sobre los procedimientos jurídicos y ofertas terapéuticas, búsqueda de abogados. Así como acompañamiento ante la policía, juicio y doctores. También orientan sobre las organizaciones que pueden auxiliar ante esta situación, en caso de tener problemas con el título de residencia (Aufenthaltstitel). Promueven la visibilización a través de comunicados de prensa. Difunden información y realizan eventos educativos para sensibilizar sobre temas como racismo, extrema derecha y antisemitismo en Berlín.

- **Bund für Antidiskriminierungs- und Bildungsarbeit y Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des TBB** tienen una línea de acción semejante a Reachout-Berlin.
- **Opferperspektive**, cuenta con una App a través de la cuál se puede obtener ayuda en línea.

Existen diversas organizaciones que ofrecen apoyos legales y psicológicos:

- **DAV Stiftung contra Rechtsextremismus und Gewalt** puede asumir los costos de asesoramiento y representación legal.
- **Weisse Ring** ofrece a las víctimas de violencia cheques de ayuda para una consulta legal inicial con un abogado de libre elección.
- **OPRA - Psychologische Beratung für Opfer rechter Gewalt** ofrece asesoría psicológica a víctimas de violencia de extrema derecha, racista y antisemita. En caso de necesitar un traductor, OPRA garantiza uno sin costo.
- En **Büro zum Umsetzung von Gleichhandlung e.V.** y **Amadeu Antonio Stiftung** se encuentran diversas organizaciones con objetivos y apoyos similares clasificadas por el Estado.



¿Qué hacer si veo un acto discriminatorio?

Bell Tower, nos orientan sobre las **diez cosas que puedes hacer si ves una agresión racista o discriminatória:**

1. **No ignores** el acto racista y **actúa** inmediatamente.
2. **Dirígete a la víctima**, haz contacto visual, eso puede ayudar a evitar el miedo en ésta. Para ello, puedes utilizar las frases como: "¿Te ayudo/Te puedo ayudar?", "¿qué es lo que él/ella quiere de ti?", "¿todo bien?" Comunícale a la víctima que

estás de su parte. Es más importante dirigirse a la persona agredida que entrar en discusión física con el perpetrador.

3. Solicita ayuda. Si tienes temor de ser también atacado, **llama a la policía (110)**. Si el ataque se da en el transporte público, jalar del freno de emergencia también puede ser una solución. Así puedes alarmar al conductor y pedir ayuda.

4. Causa inseguridad en el agresor. Grita fuertes palabras como "¡Alto!", "¡Basta!" o "¡Fuego!" También solo puedes lanzar un grito estridente, sino sabes qué decir. Esto puede provocar que el atacante se desconcentre de su acción y eventualmente deje en paz al agredido.

5. Llama la atención de los otros y dirígete personalmente a ellos. Puedes utilizar expresiones como: "Usted, (señala directamente una característica de la persona a la que te diriges, por ejemplo: "el señor de la playe-rra roja"), ¿puede por favor llamar a la policía/al conductor?" o "Usted, ¿puede ayudarnos por favor? Esta persona está siendo

Un diálogo entre úteros

¿Qué queeéé?! ¿Piel seca? A verrr...

La interdisciplinariedad del género

Letta Buler piensa que la teoría del género puede servirle a todo en un contexto interdisciplinario: "El estudio de género involucra la teoría académica y la investigación empírica pero también involucra aplicar esta última en los contextos de toda tipo de personal". Para ser más precisa dice: "El género también se refiere al estudio de la cultura, así sea respecto hacia la identidad política o con respecto a las estructuras, así sea respecto hacia la vida cotidiana de la experiencia y hacia social y de identidad. Así sea respecto a las perspectivas para poder comprender la realidad política del género."

Desmantelar la dualidad sexo, género y feminidad

El estudio del pensamiento de Buler es esencial para comprender la realidad de género. "El estudio de género es esencial para poder comprender la realidad de género. Así sea respecto a las estructuras, así sea respecto hacia la vida cotidiana de la experiencia y hacia social y de identidad. Así sea respecto a las perspectivas para poder comprender la realidad política del género."

La performance del género

¿Qué quiere Buler cuando habla de género performance? "Performance, entendiendo, entonces, que se refiere a la construcción de la identidad de género a través de la acción. Así sea respecto a las estructuras, así sea respecto hacia la vida cotidiana de la experiencia y hacia social y de identidad. Así sea respecto a las perspectivas para poder comprender la realidad política del género."

4/5

racista". Habla fuerte, el tono de voz da confianza y motiva a los otros testigos a intervenir.

6. No llegues a los golpes. No toques al agresor, eso puede tomarse rápidamente como una agresión.

7. No provoques al agresor. Para evitar que la agresión escale, debes evitar reaccionar con más violencia. **No tutees al agresor**, para evitar que los otros testigos piensen que ustedes se conocen y decidan no intervenir. Critica el comportamiento del atacante, no su persona.

8. Observa todo con exactitud y graba. Observa la situación con exactitud: vestimenta, rostro, ruta de escape del atacante. Toda esas evidencias y pruebas pueden servir a la policía para detener al perpetrador. En caso de juicio, toda esa información puede ser de gran valor.

9. Ofrécete como testigo. Dale tus datos personales a la víctima, en caso de que ésta te necesite como testigo formal. Preferentemente **escribe inmediatamente una bitácora de los eventos**, esto puede servir como evidencia si decides testificar ante un juicio.

10. Después del ataque no dejes a la víctima sola. Es importante hacerle saber que se está para ayudarlo, también puedes preguntarle qué es lo que necesita en ese momento.

Y lo más importante, **la solidaridad es una herramienta muy fuerte y eficaz contra el racismo.** La práctica cotidiana ciudadana de una cero tolerancia permite ganarle espacio a este problema estructural.

Denunciar en línea un acto de discriminación racial

¿Te gustaría solo reportar de manera online anónimamente o a título perso-

nal un acto de discriminación que viviste o fuiste testigo? A través de los siguientes portales de internet es posible:

→ **Bund für Antidiskriminierung und Bildungsarbeit e.V.** (idiomas disponibles: alemán, inglés)

→ **Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des TBB** (diversos idiomas, incluye español).

→ **AnDi** es la App berlinesa en Contra de la discriminación, se encuentra disponible gratuitamente en la Play Store. Se puede recibir información y denunciar.

Existen también otras organizaciones que brindan apoyo en casos diversos de discriminación:

→ **Discriminación contra personas LGBTI+:**

Berliner Netzwerk Lesben, Schwule, Transgender für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung.

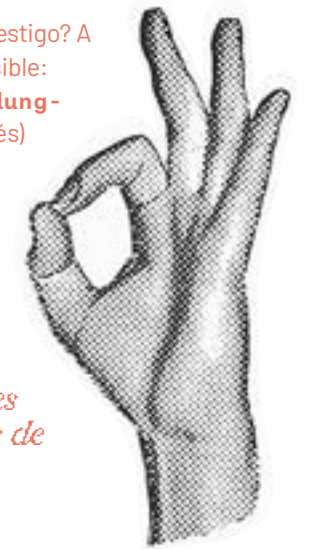
→ **Discriminación contra personas mayores, discapacitadas y con enfermedades crónicas:**

Antidiskriminierungsberatung Alter oder Behinderung der LV Selbsthilfe Berlin Beratungsstelle der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

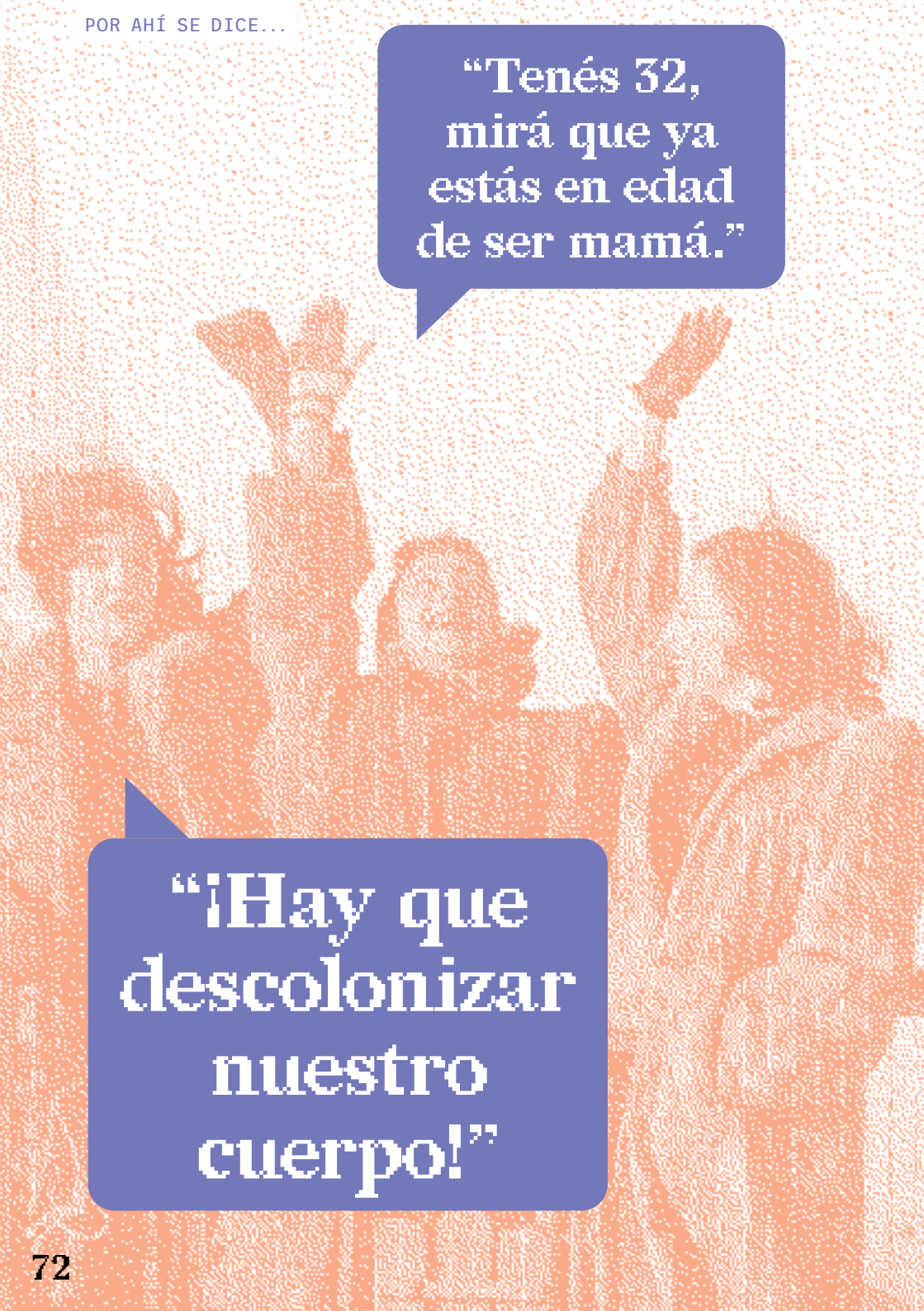
→ **Discriminación a la mujer por razones de género:** Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. Abt. Frauen- und Gleichstellungspolitik.

→ **Discriminación a través de medios digitales:** HateAid, ofrece asesorías y puede llegar a brindar apoyo legal asumiendo los costos del abogado.

→ **Discriminación y violencia antisemita:** OFEK e.V. – Beratungsstelle bei antisemitischer Gewalt und Diskriminierung.

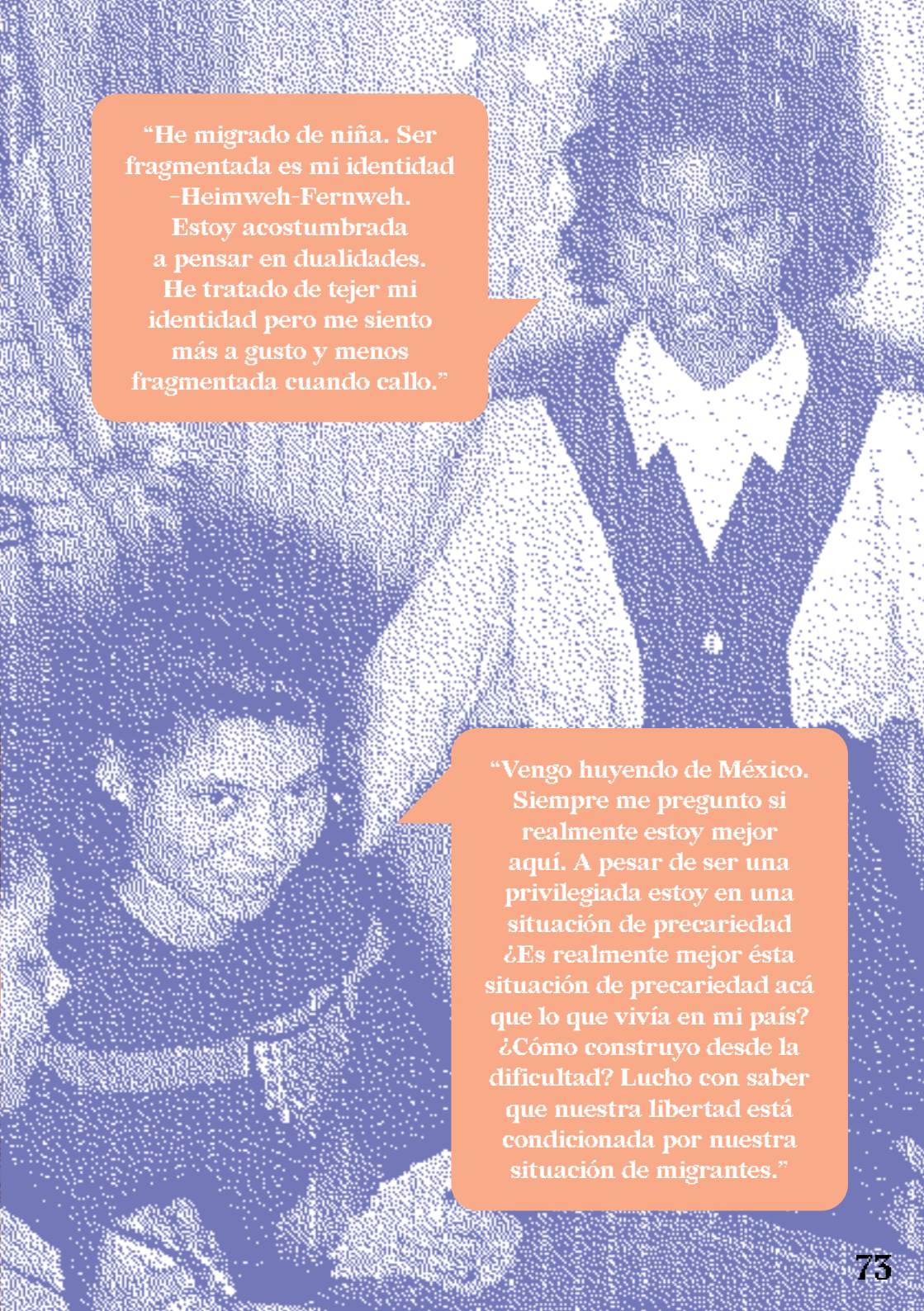


** Colaboradora Latinas en Alemania PS. ¡Le agradecemos especialmente a LATINAS EN ALEMANIA por esta colaboración!*



“Tenés 32,
mirá que ya
estás en edad
de ser mamá.”

“¡Hay que
descolonizar
nuestro
cuerpo!”



“He migrado de niña. Ser
fragmentada es mi identidad
-Heimweh-Fernweh.
Estoy acostumbrada
a pensar en dualidades.
He tratado de tejer mi
identidad pero me siento
más a gusto y menos
fragmentada cuando callo.”

“Vengo huyendo de México.
Siempre me pregunto si
realmente estoy mejor
aquí. A pesar de ser una
privilegiada estoy en una
situación de precariedad
¿Es realmente mejor ésta
situación de precariedad acá
que lo que vivía en mi país?
¿Cómo construyo desde la
dificultad? Lucho con saber
que nuestra libertad está
condicionada por nuestra
situación de migrantes.”

Amigas & amigos de amigas

Colaboradores



Migrationsrat Berlin e.V.

www.migrationsrat.de
Oranienstrasse 34 10999, Berlin

Organización que reúne a más de setenta organizaciones de migrantes en Berlín. El Migrationsrat representa los intereses de personas con historias migratorias y personas racializadas, sin importar su origen, religión, género u orientación sexual. El Migrationsrat sostiene que la igualdad legal, social y política plena, así como la participación de los migrantes, sus descendientes y personas racializadas, son tareas que incumben a toda la sociedad. Ser un miembro igualitario de la sociedad implica asumir también una responsabilidad social.

¡Síguenos en redes para ganarte uno de los bonos de 10% de descuento en el supermercado Latino Point!

IG @lafi_berlin
www.lafi-berlin.org



Nachbarschaftshaus Karlsgartenstr. 6/ Schillerwerkstatt

www.schillerwerkstatt.de
@schillerwerkstatt.e.v
Dirección: Karlsgartenstr. 6
12049, Berlin

La casa vecinal ofrece un espacio abierto para reunirse y participar en el Schillerkiez. Aquí se reúnen asociaciones, iniciativas de migrantes y grupos auto-organizados. Juntas contribuyen de forma importante a la cohesión del barrio a través de su trabajo. **¡Queremos que NHK6 se quede!**



Latino Point: punto de encuentro de la cultura y el sabor latino

@latinopoint
Dirección: Dircksenstr.45
10178, Berlín

"Cuando emigré en 2007 no sabía que extrañar los sabores con los que crecí iba a ser una constante en mi vida aquí en Alemania. Por ello comencé a buscar opciones que me permitieran disfrutar nuevamente del sabor latino al que estoy acostumbrada. De allí nació la idea de crear Latino Point: un supermercado que ofrece una parte fundamental de la cultura latinoamericana a Alemania."



Ewa e.V Frauenzentrum

www.ewa-frauenzentrum.de
buero@ewa-frauenzentrum.de
@ewa_frauenzentrum
EWA e.V. - Frauenzentrum
Prenzlauer Allee 6 10405 Berlin
(+ 49) 030-4425542

A través de nuestras ofertas, creamos espacios de empoderamiento para mujeres.

El centro de mujeres EWA e.V existe desde 1989 y desde entonces ha demostrado ser parte del paisaje berlinés de proyectos para mujeres. EWA son las siglas de "Erster Weiblicher Aufbruch" (Primer Despertar Femenino). Este es un lugar de encuentro, de comunicación e información para todas las que se definen como mujeres y niñas, independientemente de su edad, nacionalidad o identidad. El objetivo de EWA es empoderar y apoyar a las mujeres y llevar las cuestiones feministas a la conciencia pública. Además, EWA ofrece una amplia gama de servicios culturales, cursos, coaching y asesoramiento, así como una pequeña pero agradable biblioteca llamada HexLibris. Más información aquí:

EWA Tiene un nuevo proyecto a partir de septiembre de 2023: "Quiero entrar - paso a paso"

¿Deseas reincorporarte a tu puesto de trabajo después de una larga interrupción, por ejemplo, tras una enfermedad, un cuidado de familiares, una baja por maternidad o por desempleo? Entonces has venido al lugar adecuado. Te ayudamos a desarrollar nuevas perspectivas profesionales con talleres y coaching. No dudes en traer tus inquietudes a nuestros actos informativos del 07.08.2023 a las 19.00 horas. Te presentaremos lo que estamos planeando.

R.

Raum für Drastische Maßnahmen

@raumfuerdrastischemassnahmen
www.rpunkt.org
Oderstr. 34 10247, Berlin

Raum für drastische Maßnahmen e.V. es un proyecto fundado en la primavera de 2011. "Nos consideramos mediadores entre la idea artística y su realización, y un puente entre la cultura y la vida cotidiana. Ofrecemos a los artistas la oportunidad de mostrar y compartir su trabajo, y entablar un diálogo con el público."



Latinas en Alemania

www.latinasenalemania.com
IG: @latinasalemania

LATINAS EN ALEMANIA es una comunidad con más de 13 mil mujeres en Facebook y casi 10 mil seguidoras en Instagram. Fue fundada en 2014 por Liz Soto Rivas, dada la necesidad de conectar con mujeres hispanohablantes en la capital alemana. En 2021 la comunidad se expandió y al día de hoy existen ocho sub-comunidades en distintas ciudades de Alemania, cada una con veinte "embajadoras". La misión de esta comunidad es generar un espacio de sororidad, apoyo y empoderamiento para la mujer migrante hispanohablante en Alemania, a través de eventos, workshops, reuniones y contenidos informativos. En 2023 se lanzó el podcast "El lado oscuro de la migración", el cual tiene como propósito contar las historias reales de mujeres en su proceso migratorio.

La Regla

La Regla

www.laregla.de
 @lareglaparty
 Club Christa Kupfer /
 Maybachufer 48, 12045 Berlin

Hacia el año 1998 DJ Maradó y DJ Speedy conversaban en un bar de Mehringdamm acerca de organizar una fiesta que tuviera cierta regularidad. Acuerdan que la periodicidad sea de un mes y así, haciendo alusión a la menstruación deciden inaugurar una fiesta: La Regla!

Desde entonces el colectivo La Regla ha estado conformado por DJ Maradó, DJ Speedy, DJ Bongo, DJ Yungas y DJ El Vago, quienes han puesto en marcha este evento hasta el día de hoy -con alguna que otra pausa.

Esta fiesta es una entidad con existencia propia e itinerante que a lo largo de los años ha tenido lugar en diversos espacios de la vida subterránea y cultural berlínesa, tales como el RAW, Viva México, Freudezimmer, Edelweiss, Mephisto y el barco Hoppetosse.

Al staff del colectivo La Regla se han sumado artistas notables de la escena musical berlínesa e internacional. Destacamos en esta oportunidad a las pioneras Djanas y selectoras Mandarina, Grace Kelly y Chanda. Posteriormente se sumaron las Djanas Coco María, Malu Mujer y Edna Martínez, quien precisamente abrió con un evento verdaderamente apoteósico el período post-pandemia de La Regla. Actualmente, en esta icónica fiesta de Berlín podemos contar también con la sazón y el poderío de talentosísimas Djanas y selectoras tales como Nara, Reina Lucia, Paulatina, IsaGT, Maque Pereyra, Malu y Amuleto Manuela.

La próxima Regla es el viernes 4 de agosto en el Christa Kupfer - Maybachufer 48, 12045. Una vez más "la abuelita latina" de las fiestas en Berlín nos quiere poner a gozar sandungueando y bajando hasta el suelo ¡Nosotrxs nos entregamos a su flow a cuerpo plena y sin pedir permiso!

LATEIN AMERIKA NACHRICHTEN

LATEINAMERIKA Nachrichten

www.lateinamerika-nachrichten.de
 redaktion@LN-Berlin.de

Hoy en día el objetivo de la revista Lateinamerika Nachrichten es informar sobre los países latinoamericanos. Los informes y análisis sobre el trasfondo político tienen un papel predominante, sin embargo, en los últimos años se han incorporado temas culturales en áreas como literatura, música, cine y arte. Desde hace más de cuarenta años LN sale todos los meses y se ha convertido en un medio irrenunciable, para las personas que se interesan por América Latina en Alemania.

LN pertenece a una asociación registrada sin fines de lucro. Esto significa que no hay puestos remunerados y que los autores escriben sin obtener ganancias. El financiamiento de la revista es solventado por las suscripciones, donaciones y venta de espacios publicitarios en nuestras páginas. Es por esto que la existencia de LN siempre está en peligro. Sin embargo, este tipo de financiación permite un trabajo independiente.

ETNA

www.etna-project.net

Proyecto de publicación artística no comercial, que es una juntanza temporal de artistas y visitantes y una práctica expositiva participativa, caracterizada por la edición experimental.

A Better Side

www.abetterside.com
 @a.better.side
 heyvero@abetterside.com

La misión de A Better Side es ayudarnos a lidiar con el "burnout migratorio" y recordar que no tenemos que probar nuestro valor a nadie. Vero ofrece coaching y facilitación de talleres creativos para sentir más confianza, claridad y tomar acción para lograr las metas personales y profesionales. A través de historias, ilustraciones y ejercicios introspectivos, se explora la intersección entre la migración y la creatividad.

Próximos eventos:

- PLayRauM es una serie de talleres mensuales en los que exploramos diferentes temas en comunidad, a través de ejercicios creativos y discusiones.

- Year Planning Workshop es un taller de planificación en el que compartimos herramientas para gestionar nuestro tiempo y energía según nuestras necesidades.

Recomendades

Alejandra Borea
 @borealeyoga
 (+ 49) 1772727347

Instructora de yoga y facilitadora de talleres sobre filosofía del cuerpo, movimiento, fenomenología, consciencia corporal y terapias con sonido.

**Diana Rojas -
The Mindfoodist**
 @themindfoodist
www.themindfoodist.com
 (+49) 1632325330

Coaching y asesoría personalizada en nutrición y salud holística. Nutrición Ayurveda y Yoga.

Maria Eugenia Las Heras
 @nikoimberlin
 (+49) 01781533736

Masajes holísticos NIKO. Técnicas japonesas y reflexología facial para liberar emociones que quedan estancadas en nuestro rostro.

Diana T. Valencia
 @dianaenergy3
 Dianat.v@gmail.com

Qi Gong. De movimientos suaves a automasajes que permiten recuperar la salud y vitalidad o mantenerla, despertando y balanceando nuestra energía.

**Raquel Lima -
Holística.Berlin**
 @holistica.berlin
www.holisticaberlin.com
 (+49) 15738912925

Terapias energéticas y espirituales (Reiki, ThetaHealing y Multidimensional) y Coaching holístico.

PLP/Por los Pelos
 @porlospelosberlin
 (+49) 1794236950

Desde 2016 en Berlín - Especialista en Depilación Cera/Roll on. Lifting de Pestañas. Laminado de Cejas. Diseño de Cejas. Te trato con respeto en un lugar seguro. Quiero que te sientas cómodo@. Cada identidad es bienvenida@.

Camila La Rotta - Biodanza
 @camiusik_biodanza
 camila.larotta@gmail.com

Te ofrece un espacio seguro en donde puedes aprender a percibir y expresar tus sentimientos, a reencontrarte con tus necesidades y sueños. Por medio de la danza puedes encarnar esos sentimientos y deseos para así hacerlos realidad en tu día a día.

Horóscopo

SEGUNDO
SEMESTRE
DE 2023

♦ Aries ♦

Comprenderás el poder de tus emociones sobre tu cuerpo. Recuerda que tu cuerpo refleja tu estado emocional. Entre más elevadas sean tus emociones, mayor será tu salud y la velocidad de tu recuperación. Tu familia influenciará tu estado emocional.

♦ Tauro ♦

Es momento de que reflexiones acerca de tu pasado y encontraras la luz para entender a tu cuerpo. Se te aconseja que investigues sobre la salud de tus ancestros para entender tus antecedentes y así poder balancear tus energías.

♦ Géminis ♦

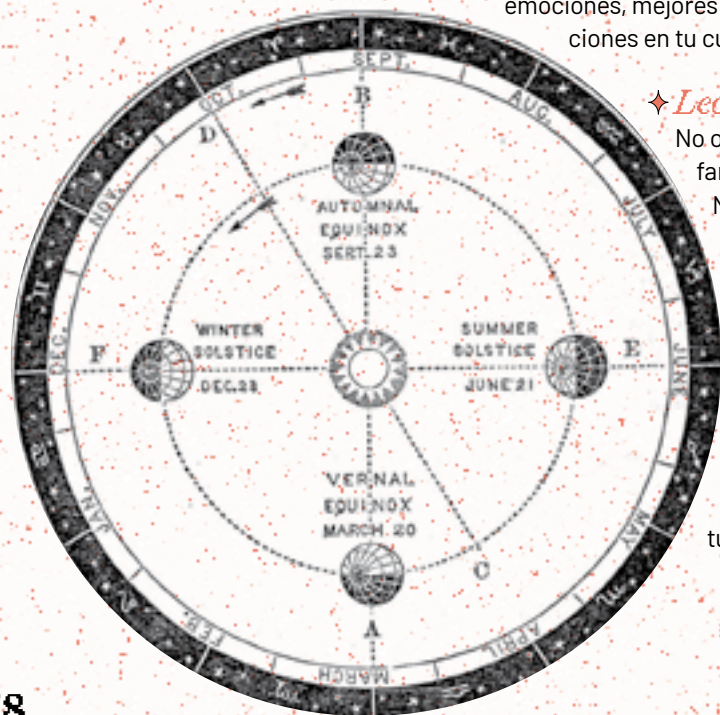
Tu cuerpo necesita descanso. Por favor considera tomarte algunos días para ti y evitar que el estrés empiece a manifestarse en síntomas físicos. Si ya tienes algún síntoma, por favor considera tener una segunda opinión al respecto y así decidir cuál es el mejor camino para tu recuperación.

♦ Cáncer ♦

Por favor no olvides revisar tus síntomas físicos. Deja de ignorar los mensajes que te está dando tu cuerpo. Tu cuerpo es un espejo de tu espíritu y de tus emociones. Entre más elevadas sean tus emociones, mejores serán las sensaciones en tu cuerpo.

♦ Leo ♦

No olvides tu herencia familiar y ancestral. No tengas miedo de conocer tu historia, sobre todo la de tus ancestros femeninas. Reconoce tus patrones familiares para así poder comprender y conectar con tu cuerpo.



♦ Virgo ♦

Estarás con mucha vitalidad y fuerza. Brillarás y tendrás un gran carisma. Es hora de que implementes una rutina que te permita mantener tu cuerpo activo y en forma. Cuida la boca de tu estómago.

♦ Libra ♦

Vas a recibir buenas noticias con respecto a tu salud y bienestar. No tienes nada de que preocuparte. Confía en tu intuición y así tomarás las decisiones correctas. Si es difícil conectar con tu intuición, dedica mínimo cinco minutos de tu día a la meditación.

♦ Escorpio ♦

Se te guía a que seas más consciente de la manera cómo gestionas tus pensamientos y la ansiedad. Por favor medita, no dejes que tus nervios, tu miedo al futuro y las experiencias de tu pasado afecten tu bienestar. Enfócate en atender a tu salud mental.

♦ Sagitario ♦

Será una gran temporada de balance, sobre todo en el campo físico-mental. No te olvides de descansar apropiadamente para recuperar tus energías, especialmente si estás trabajando en algún proyecto que demande mucha concentración y tiempo. Cuida tus manos.

♦ Capricornio ♦

Cuida tus piernas y/o bajas extremidades. Podrán ocurrir algunos accidentes, así que se te guía a que tengas más atención y que estés en el momento presente, sobre todo cuando camines. Sigue sonriendo, sigue priorizando tu buen humor y alegría.

♦ Acuario ♦

Será una temporada de muchos viajes y se te aconseja descansar lo suficiente. Estás en el mejor momento para crear una rutina saludable y crear hábitos que contribuyan a tu bienestar físico. Se te aconseja bailar y mover tu cuerpo.

♦ Piscis ♦

Conecta más con la madre naturaleza. Sal a caminar por el bosque, abraza árboles, conecta con el agua y con los animales. La energía de la naturaleza te proporciona balance y te limpia de aquellas energías que no aportan a tu bienestar y salud.



@medeaoracle
Tel: +49 176 5697 9327

Rituales para el Cuerpo

Recomendaciones de rituales para probar en casa

◆ *Recetas tomadas amorosamente de lunalogia.com/rituales/* ◆

Se termina un ciclo lunar y tú puedes decretar qué etapa termina en tu vida y se va junto a ese ciclo. Que termine la duda. Que termine la culpa. Que termine el auto-sabotaje. Que termine todo lo que no te suma ¿Tú, qué deseas que se termine en tu vida?

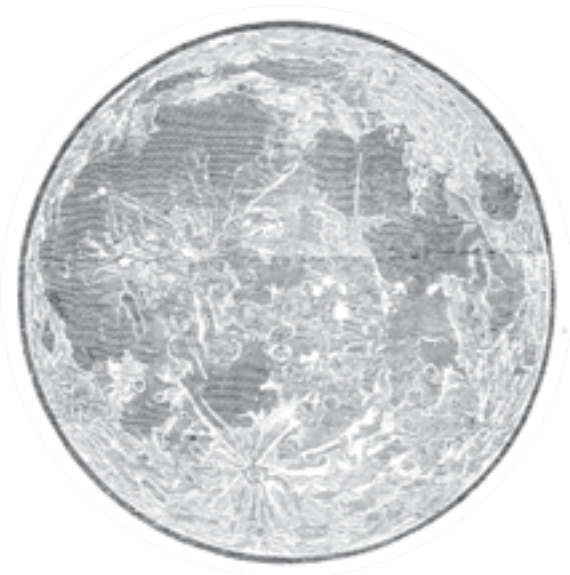
La Luna llena natural dura tres días, haz tu ritual en estos días. No dudes cuándo ni cómo: sigue tu intuición.

Necesitas

Una vela, incienso, un sahumero, o cualquier hierba que tengas a mano para quemar, algo para escribir.

A por ello

1 Prende la vela y un incienso para crear tu espacio sagrado.



2 Ponte cómoda y enfócate en tu respiración. Quédate en silencio 5 minutos para conectar con tus emociones profundas y tu poder interno. Estás aquí y ahora.

3 Ahora, escribe una lista de todo lo que te pesa, te duele o te molesta. Déjalo todo en el papel, es hora de dejarlo ir.

4 Decreta en voz alta que cierras un ciclo y empiezas uno nuevo. Libre y poderosa, plena y amorosa.

5 Una vez que termines, quema la lista y sopla las cenizas al viento.

*Agradece.
Estás renaciendo.
Bienvenida.*

Cierre de Ciclo

Tan simple cuanto sublime, este ritual es para limpiar lo profundo y hacer espacio para que dentro tuyo nazcan cosas nuevas

¿Cuándo hacerlo?

Este ritual puedes hacerlo tanto en luna llena como en luna nueva, ya que sirve para fluir con lo que hay y recordarnos nuestra mágica y poderosa belleza interior. Lo ideal es realizarlo algunas horas antes o al momento exacto de la Luna llena (o nueva). Pero si no es posible se puede hacer horas después.

Necesitas

Diez rosas blancas, una olla.

** 10 porque es el número de la plenitud. Si solo tienes 6 está bien. Sugiero blancas porque representa la purificación y la luz. Aquí lo mismo, si no consigues blancas usa el color que encuentres. Las rosas contienen, en su aroma, poderosos compuestos que activan la producción de ciertas hormonas.*



** La magia de las flores silvestres es muy potente, así que si tienes un árbol en flor cercano te recomiendo que uses las flores que tienes a tu alcance*

Paso a paso, vamos a purificarnos

- 1** Toma la olla más grande que tengas y llénala por tres cuartas partes de agua.
- 2** Agrega los pétalos de las diez rosas.
- 3** Prende el fuego y deja calentar el agua por 20 minutos evitando que hierva.
- 4** Apaga el fuego y conserva el agua quitando los pétalos de las rosas.
- 5** El agua que obtuviste la agregarás al agua del baño.

** Te recomiendo un baño de cuerpo entero, pero si no tienes tina (bañera) realiza un baño de pies en una palangana.*

6 Cuando estés sumergida en el agua de rosas cierra los ojos y solo siente tu cuerpo. Enfoca tu mente en el aroma de las rosas y en tu respiración. Tomate tu tiempo, escucha tu cuerpo, la presencia en ti es un poderoso ritual. Siente cómo el agua limpia tu campo energético, entrégate.

7 Agradece: al agua y las rosas por haberte purificado y a ti por haberte regalado un bello momento contigo.

Que lo disfrutes.

Sancocho de letras

m	a	s	i	l	h	z	q	a	h	d	e	j
c	w	n	r	a	y	g	v	u	l	v	a	i
d	u	z	t	f	n	m	f	e	i	l	b	p
n	s	o	l	i	d	a	r	i	d	a	d	o
r	l	m	w	r	r	t	h	b	e	o	i	a
e	a	u	g	b	e	r	y	l	k	m	a	l
c	q	t	a	v	h	i	a	u	d	e	l	v
h	f	u	e	r	z	a	i	c	a	d	o	s
t	d	s	i	c	k	g	q	h	i	u	g	r
e	w	a	p	d	u	j	r	a	p	s	h	l
r	s	r	e	n	a	c	e	r	t	a	m	v
i	p	k	i	g	m	d	i	o	s	d	s	o
x	f	v	j	w	a	n	d	e	l	v	u	t

Las palabras que están escondidas acá, fueron parte del motivo de una de las pancartas que LAFI e.V. Neukölln empuñó el 8M de 2023 a lo largo de la Karl-Marx-Alle en Berlín, Friedrichshain.

Antirracismo
Lucha
Lafi
Vulva
Rechte
Wandel
Solidaridad

Fuerza
Equidad
Dialog
Renacer
Matria
Medusa



ALMANACH

DE MANO A MANO

Este proyecto se construye desde la interacción y la participación. Te invitamos a participar en esta página con tu propio contenido. Acá puedes anotar, dibujar, usar el papel como envoltorio, hacer origami, escribir un poema o la lista de tu próxima compra.



ALMANACH

DE MANO A MANO

Este proyecto se construye desde la interacción y la participación. Te invitamos a participar en esta página con tu propio contenido. Acá puedes anotar, dibujar, usar el papel como envoltorio, hacer origami, escribir un poema o la lista de tu próxima compra.



P. 12

Vom Körper und anderen Grenzen Kreatives Schreiben

In diesem Workshop nahmen wir die individuelle Erfahrung als Ausgangspunkt für Bewegungen, Gefühle und Gedanken. Zunächst ging es darum, individuelle Erfahrungen und Emotionen anzuerkennen. Auf dieser Grundlage schlugen wir konkrete Übungen vor, die uns dazu anregten, über unsere persönliche Situation nachzudenken und somit unsere Geschichte zu verinnerlichen. Durch diese Herangehensweise können wir beginnen, uns als die Migrantinnen, die wir sind, zu heilen und zu stärken. Die Teilnehmerinnen verfassten ihre Wahrnehmung der Migrationserfahrung aus verschiedenen Blickwinkeln neu. Diese Aktivität führte zu einer unmittelbaren (und kollektiven) Auseinandersetzung mit Ängsten, Wünschen und diffusen Gefühlen, die normalerweise nicht auf der rationalen Ebene verarbeitet werden. Dieser Workshop eröffnete neue Perspektiven und mobilisierte Ängste und Überzeugungen, die uns die Möglichkeit geben können, uns ein Leben mit einem umfassenderen Bewusstsein für die Rechte, die wir als globalisierte Bürgerinnen haben, aufzubauen.

P. 20

Cyclicity

There is a need for us menstruating women and menstruating people to reconnect and to recognize our bodies. Our way to do so is to reactivate the knowledge we already carry within ourselves, observing ourselves not only within our cycles, but also within the cycles of the earth. This knowledge connects us with our emotions, reflects their validity and importance, and allows us to integrate this experience in our migrant lives within a predominant patriarchal system. We live in a society that controls and restricts our rights and our bodies, and that is why it is important to awaken the memory of our experiences and reconnect with our wisdom, creating paths of transformation in this period of history.

The migratory process leads us to pass through spaces where it is necessary to recover and recognize our identity. The recognition of our own bodily sovereignty can provide us with tools to root ourselves, coming from a safe and healthy space, and to reinforce our autonomy and inner strength. We believe that the right to know and enjoy our ovular menstrual cycle is fundamental for a conscious, free and autonomous life. The approach to our body and the territory we inhabit is one of the ways to resist and free ourselves from the extractivist and patriarchal pact.

Care is collective!

Let us create and promote unity between women and migrant F.L.I.N.T.A.!

Topologie des Körpers

P. 34

Ist unser Körper ein Territorium, das kolonisiert wurde? Was bedeutet es, in einen Körper mit einer Vulva hineingeboren zu werden? Wie kommunizieren wir mit unserem Körper?

Dies ist ein Reflexions- und Lernworkshop, in dem wir in Gruppen arbeiten, um praktisch und theoretisch zu verstehen, wie patriarchalische Narrative und Kolonialismus unsere Beziehung zu unseren Körpern beeinflusst haben.

Welche Formen der Diskriminierung existieren in unserer Gesellschaft und wie äußern sie sich in unseren Körpern? Wir möchten die Reflexion und Analyse durch autobiografische Introspektion im kollektiven Kontext fördern. Dieser Prozess ermöglicht es uns, das Konzept des Körperterritoriums zu verstehen und zu erkennen, wie es durch Machtverhältnisse und die Dynamiken der Kolonisierung beeinflusst wird. Während des Workshops werden verschiedene Strategien und Werkzeuge erkundet, um die Unterdrückung und Diskriminierung, die unsere Körper

betrifft, zu konfrontieren und anzugehen. Dialog und aktives Zuhören werden gefördert, um einen sicheren und respektvollen Raum für alle Teilnehmerinnen zu schaffen. Dies ist ein Reflexions- und Lernworkshop, in dem wir in Gruppen arbeiten, um praktisch und theoretisch zu verstehen, wie patriarchale Narrative und der Kolonialismus unsere Beziehung zu unseren Körpern beeinflusst haben.

P.66

Practical Guide – Racism

What to do if you became a victim or a witness of racist aggression

PRACTICAL GUIDE

IG: @latinasalemania

www.latinasalemania.com

Jazmin Martinez

To deny racism is to deny one of the structural realities that permeate us when we are abroad due the simple fact that we are read as migrants. Knowing how to confront it is one more way to resist and to protect our rights.

Racism has many faces. However, this article focuses mainly on “institutional racism” and the social sphere. “Institutional racism” refers to the expression of rejection, hatred or aggressive behavior on the part of a public servant or employee of a company, that is, a person in a position of power who discriminates against or assaults another person because of his or her origin, skin color, religion, etc. It usually manifests itself in government institutions such as LEA, Bürgeramt, but also in hospitals, to provide just a few examples. Racism in the social sphere is any expression of culturally, racially, ethnically (among others) motivated discrimination by third parties and is often expressed in derogatory remarks and/or physical violence.

Despite the existence of the General Equal Treatment Act (Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz) in Germany and the Regional Anti-Discrimination Act (Lan-

des-Antidiskriminierungsgesetz) in Berlin, cases of discrimination are on the rise, with migrants being the most frequent victims. Knowing what to do during and after an act of racial discrimination can provide us with the tools to deal with one of society’s deepest structural problems.

Although it is certainly difficult to react assertively and adequately in situations where one is at risk, it is important to know how to act. The organization Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des TBB recommends to take the following steps while and after you experience a racist attack:

- Stay calm, do not be provoked.
 - Reach out and talk to the witnesses. Ask the people who observed the act of discrimination if they are willing to give you their personal details. Witness statements are important evidence in court.
 - Write down what happened with as many details as you can remember. This information is especially important if you want to file a complaint, so you can testify without contradictions.
 - Document as much evidence as possible: letters, documents, e-mails, screenshots, etc. Any information can be useful in court.
 - Seek advice quickly and, if possible, file a complaint.
- In case you want to file a complaint with the competent authorities, the Equal Treatment Act (Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz) only applies if the complaint is filed within two months of the discriminatory act. State-run and independent organizations (Beratungsstelle) can advise you, even if you decide not to file a formal complaint.

What kind of advice do the organizations offer?

The fields of action of the organizations (Beratungsstelle) that offer help and advice to victims or witnesses of discriminatory acts are diverse. However, all of the organizations mentioned here offer help free of charge and in many languages, including Spanish.

-Reachout-Berlin is one of the largest independent organizations in this field. Its services are available in all languages. The organization offers support and advice to victims, friends, relatives, and witnesses. They provide emotional support, advice on legal procedures and therapeutic offers, help finding a lawyer, and they accompany their clients to appointments with the police, in court, and with medical doctors. Reachout-Berlin also provides advice on organizations that can help in the client's specific situation, e.g. in case of problems with the residence permit (Aufenthaltstitel). They promote visibility through press releases, besides spreading information and organizing educational events to raise awareness of issues such as racism, right-wing extremism and antisemitism in Berlin.

-Bund für Antidiskriminierungs- und Bildungsarbeit und Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des TBB have a similar line of action as Reachout-Berlin.

-Opferperspektive offers an App providing help online.

There are several organizations offering legal and psychological support:

-DAV Stiftung contra Rechtsextremismus und Gewalt may assume the costs of legal advice and representation. The organization Weisser Ring offers assistance checks to victims of violence to pay for an initial legal consultation with a lawyer of their choice.

-OPRA - Psychologische Beratung für Opfer rechter Gewalt offers psychological counseling to victims of right-wing extremist, racist and antisemitic violence. In case you need a translator, OPRA guarantees one free of charge.

-At Büro zur Umsetzung von Gleichbehandlung e.V. and Amadeu Antonio Stiftung you will find various organizations with similar goals and support services listed by federal state.

What to do if I witness a discriminatory act?

The organization Bell Tower provides guidance on the ten

things you can do if you observe a racist or discriminatory aggression:

1. Don't ignore the racist act, and take action immediately.

2. Address the victim. Make eye contact - this can help avoid fear. To do so, you can use phrases such as: "Do you need help? / Can I help you?", "What does he/she want from you?", "Is everything okay?" Let the victim know that you are on his/her side. It is more important to address the person being assaulted than to enter into a physical discussion with the perpetrator.

3. Ask for help. If you are afraid of being attacked yourself, call the police (110). If the attack is on public transport, pulling the emergency brake can also be a solution. This way you can alarm the driver and call for help.

4. Make the assailant feel insecure. Shout loud words such as "Stop!", "Enough!" or "Fire!" You can also let out a shrill scream, if you don't know what to say. This may cause the perpetrator to desist from his action and eventually leave the victim alone.

5. Get the attention of others and address them personally. You can use expressions such as: "You, (refer directly to a characteristic of the person you are addressing, e.g.) the gentleman in the red shirt)", "Can you please call the police/driver?" or "Can you please help us? This person is being racist." Speak loudly. The tone of your voice gives confidence and motivates other witnesses to intervene.

6. Do not come to blows. Don't touch the aggressor, as this can quickly be taken as aggression.

7. Do not provoke the aggressor. To prevent the aggression from escalating, you should avoid reacting with more violence. Do not call the aggressor by his first name to prevent other witnesses from thinking that you know each other and deciding not to intervene. Criticize the attacker's behavior, not him or her personally.

8. Observe everything accurately and record it. Observe the situation accurately: clothing, face, attacker's escape route. All this evidence and proof can be used by the police to arrest the perpetrator. In the event of a trial, all this information can be of great value.

9. Offer yourself as a witness. Give your personal details to the victim in case he/she needs you as a formal witness. Preferably write down the events immediately. This can serve as evidence if you decide to testify in court.

10. After the attack, do not leave the victim alone. It is important to let him/her know that you are there to help him/her; you can also ask him/her what he/she needs at that moment.

11. Most importantly, solidarity is a very strong and effective tool against racism. The daily civic practice of zero tolerance allows us to leave less and less room for this structural problem.

Report acts of racial discrimination online

Would you (anonymously or personally) like to report an act of discrimination online which you experienced or witnessed yourself? You can do so via the following internet portals:

-Bund für Antidiskriminierung und Bildungsarbeit e.V., available languages: German, English.

-Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des TBB, various languages (including English).

-AnDi is the Berlin App Against Discrimination. It is available for free in Play Store. It provides information and allows you to report cases of discrimination.

There are also other organizations that provide support in various cases of discrimination:

-Discrimination against LGBTI+ people: Berliner Netzwerk Lesben, Schwule, Transgender für Gleichbehandlung - gegen Diskriminierung.

-Discrimination against elderly, disabled and chronically ill persons: Antidiskriminierungsberatung Alter oder Behinderung der LV Selbsthilfe Berlin

-Beratungsstelle der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

-Gender discrimination against women: Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.

Abt. Frauen- und Gleichstellungspolitik.

-Discrimination through digital media: HateAid offers advice and may provide legal support assuming the attorney's fees.

Anti-Semitic discrimination and violence: OFEK e.V.

- Beratungsstelle bei antisemitischer Gewalt und Diskriminierung.

PS. Special thanks to LATINAS IN GERMANY

ALMANACH

DE MANO A MANO

Edición #1 · Ciclo "Cuerpo"

*Agradecimientos especiales a los
facilitadores, participantes,
colaboradores y al equipo de LAFI
e.V. Neukölln – iniciativa de
mujeres latinoamericanas en Berlín!*

Directora del proyecto

Laura C. Escallón @lescallon

Editora

Juana Anzellini @juananzellini

Diseño gráfico

Juliana Toro @na____toro

Papel

Circlesilk Premium White

Tipografías

Barlow, Redaction 50, Trispace

Imágenes de archivo

Flicker Commons, Wikicommons,

British Library, New York Public Library

Impreso en

Spree Druck Berlin GmbH

Wrangelstraße 100, 10997 Berlin

400 ejemplares

Todos los derechos de reproducción
son de las autoras.

Berlin, 2023

**Este proyecto está financiado por*



Impressum



Diáspora Azul
Lorena Díez Arias - @ldiez



BERLIN



**PARTIZIPATIONS- UND
INTEGRATIONSPROGRAMM**