

**SALUD
CREATIVA
QUEER²**

**INVESTIGAR
A NOSOTRES
MISMES**

**POR MEG-JOHN BARKER
PARA QUEERCIRCLE**

TRADUCCIÓN ALANA QUEER



TRADUCCIÓN DE
QUEER CREATIVE HEALTH 2
DE MEG-JOHN BARKER

TRADUCIDO POR: ALANA QUEER

ORIGINAL EN: [HTTPS://WWW.REWRITING-THE-RULES.COM
/ZINES/#1740155050203-E358290E-EC00](https://www.rewriting-the-rules.com/zines/#1740155050203-E358290E-EC00)

APOYA A LA TRADUCCIÓN:

[HTTPS://WWW.GOFUNDME.COM/F/TRADUCCION-DEL-
FANZINE-QUEER-CREATIVE-HEALTH-2-AL-CASTELLANO](https://www.gofundme.com/f/traduccion-del-fanzine-queer-creative-health-2-al-castellano)

CONTENIDO

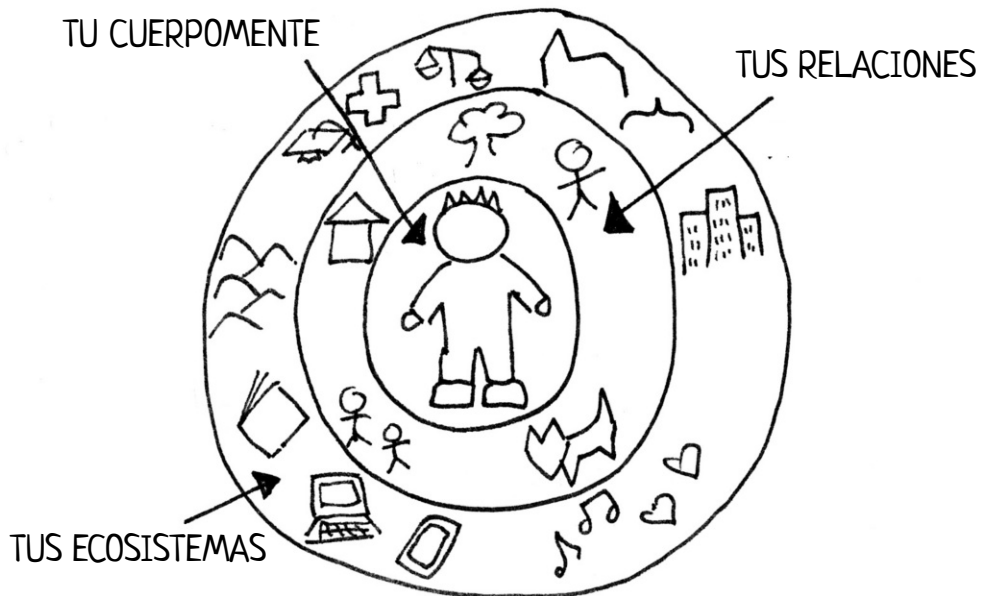
INTRODUCCIÓN	4
INVESTIGAR A QUEERS	6
QUEEREAR A LA INVESTIGACIÓN	8
INVESTIGAR A NUESTRA SALUD CREATIVA QUEER CORPOREIZADA	10
IDENTIFICAR A NOSOTRES MISMES	11
NUESTROS YONES SOMATICOS	15
INVESTIGAR A NUESTRA SALUD CREATIVA QUEER ENTRELAZADA	19
NUESTROS YONES CUIDADORES	20
NUESTROS YONES CREATIVOS	24
INVESTIGAR A NUESTRA SALUD CREATIVA QUEER ARRAIGADA	28
NUESTROS YONES COLECTIVOS	29
NUESTROS YONES ECOLOGICOS	33
CONCLUSIONES	37
MÁS INFORMACIÓN (INGLÉS, REINO UNIDO)	40

INTRODUCCIÓN

¡BIENVENIDE AL SEGUNDO ZINE SALUD CREATIVA QUEER!

EL PRIMER ZINE INTRODUJO LAS IDEAS DE LO QUEER, LA CREATIVIDAD & LA SALUD Y UNA MULTITUD DE PRACTICAS DE SALUD CREATIVA QUEER QUE PUEDES PROBAR.

ESTA VEZ COMPARTIMOS COMO PUEDES DE UNA MANERA QUEER INVESTIGAR A TI MISME - EXPLORANDO LAS PRACTICAS DE LA SALUD CREATIVA QUEER QUE FUNCIONAN PARA ...



NOS NUTRIMOS DE INVESTIGACIONES, TALLERES, EVENTOS DEL ÚLTIMO AÑO DE QUEER CIRCLE - LOS ENLACES ESTAN INCRUSTADAS EN LAS PÁGINAS PARA QUE PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS IDEAS Y PRACTICAS

UNA INVITACIÓN A LA LENTITUD

5

¡HAY MUCHÍSIMO MATERIAL EN ESTE ZINE! TE INVITAMOS A IR DESPACIO Y AMABLEMENTE CON ELLO.

"HACER LAS COSAS A TODA VELOCIDAD EXCLUYE A UNA GRAN CANTIDAD DE PERSONAS DE LOS SERVICIOS, LAS EXPERIENCIAS, LAS COMUNIDADES, LOS ESPACIOS Y LAS OPORTUNIDADES. MUCHAS INSTITUCIONES ESTÁN IMPREGNADAS DE PRISA. ¿CÓMO SERÍAN, CÓMO SE SENTIRÍAN, CÓMO SONARÍAN, CÓMO SABRÍAN Y CÓMO OLERÍAN LA CREATIVIDAD Y LA INVESTIGACIÓN SIN PRISAS? ¿QUÉ CAMBIOS INSTITUCIONALES Y CULTURALES PODRÍAN EXIGIR ESTAS FORMAS LENTAS ENCARNADAS?"

LADY KITT & SHAKTHI NATARAJ

PUEDES ELEGIR UNA
PÁGINA Y QUEDARTE CON
ELLA UN TIEMPO

PUEDES ELEGIR UNA SECCIÓN DE
CUATRO PÁGINAS COMO BASE
PARA UN DEBATE

POR FAVOR, SOLO ACERCATE A
CONTENIDO Y ACTIVIDADES
QUE TE SIENTEN BIEN - Y
ALEJATE DE CUALQUIERA QUE
TE HACE SENTIRTE CONFUSE O
DESBORDAR (P. 13-14)

SIÉNTETE LIBRE PARA
LLEVARTE LO QUE TE SUENA
Y DEJAR EL RESTO (P. 10)

ENLACE:

LADY KITT

INVESTIGAR A QUEERS

DADA LA HISTORIA DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE LA EXPERIENCIA QUEER, NO ES DE EXTRAÑAR QUE MUCHES DE NOSOTRES DESCONFÍEMOS DE LA INVESTIGACIÓN, SINTAMOS QUE ES IRRELEVANTE PARA NUESTRAS VIDAS O INCLUSO PERJUDICIAL.



INCLUSO CUANDO SU OBJETIVO ES AYUDAR A LAS PERSONAS O COMUNIDADES QUEER, LA INVESTIGACIÓN A MENUDO...

7

INVESTIGA DE SOBRE A
CIERTOS GRUPOS

CENTRO DE LA JUVENTUD
TRANS

NO OTRO *!#!#
CUESTIONARIO

SI NO PODEMOS CONSEGUIR
UNA INVESTIGACIÓN QUE
MUESTRA EL IMPACTO DE
NUESTRO TRABAJO ESTAMOS
FORZADOS A CERRAR

NO INVESTIGA LO
SUFICIENTE A OTROS

CENTRO DE REFUGIADES
Y SOLICITANTES DE ASILO
QUEER

HACE PREGUNTAS EQUIVOCADAS
POR LOS SUPUESTOS NORMATIVOS

SIGUIENTE
PREGUNTA: ¿TIENES
PAREJA: SÍ/NO?

SOY MI PROPIA
PAREJA

TENGO MÁS
QUE UNA

TENGO OTRAS
RELACIONES
IGUALMENTE INTIMAS

PRIORIZA LA AGENDA DE LES
INVESTIGADORES

EL DEBATE TRANS

¿SOBRE QUE
NECESITAMOS
INVESTIGACIÓN
NOSOTRES?

NECESIDADES
DE SALUD

LA CREATIVIDAD
TRANS

SINHOGARISMO

LA VIOLENCIA
CONTRA NOSOTRES

CUENTAME
CÓMO LLEGASTE A
SER X

NACIDE ASÍ

CUERPO
EQUIVOCADO

SIEMPRE
LO SABÍA

NUNCA HE
SENTIDO...

ES MÁS
COMPLICADO QUE
ESTO

NO LOGRA RECOGER LA
DIVERSIDAD

INFORME
PERSONAS
LGBT+ TIENEN
LA PEOR
SALUD
MENTAL

PRINCIPALMENTE
ESPACIOS E
INICIATIVAS GAY

SON LES QUEERS MÁS
MARGINADAS QUE TIENEN LA
PEOR SALUD MENTAL

B T LGBT+ POC

QUEEREAR A LA INVESTIGACION

CAMARADERIA

PASAR DE ...

HACIA ...

INVESTIGADORES = PERSONAS AJENAS Y DISTANTES
NOSOTRES = SUJETOS PASIVOS

INVESTIGADORES = NOSOTRES - EXPERTES POR EXPERIENCIA
ACTIVAMENTE CO-CREAMOS CONOCIMIENTOS

DATA RECOGIDA DE UNA MANERA ESPECIFICA Y RIGIDA
MÉTODOS ALIENANTES

CUALQUIER COSA PUEDE SER DATA - FLEXIBLE, ADAPTABLE
MÉTODOS CONOCIDOS, POR EJEMPLO COMPARTIR, CREAR COSAS

INVESTIGACIÓN HECHA SOBRE NOSOTRES
DATOS SON PROPIEDAD DE LES INVESTIGADORES, TIENEN PODER

INVESTIGACIÓN CON/PARA/CENTRANDO A NOSOTRES
COLABORATIVO, CONSCIENTE DE DINAMICAS DE PODER

CON LA RAIZ EN SUPOSICIONES NORMATIVAS
LENGUAJE COMPLEJA

ABIERTA, REFLEXIÓN SOBRE LAS SUPOSICIONES
TRANSPARENTE Y ACCESIBLE

TEORIAS SOBRE NOSOTRES, OSCURAS
PRESENTADAS COMO LA VERDAD

TEORIA = 'PRACTICA COTIDIANA DE ANALIZAR A NUESTRA EXPERIENCIA PERSONAL DENTRO DE UN CONTEXTO SOCIAL'
RECONOCE VERDADES MULTIPLES/CONTRADICTORIAS

CERRADA - BUSCANDO RESPUESTAS
EXPLICANDO NUESTRA 'DIFERENCIA'

ABIERTA - HACIENDO PREGUNTAS
EXPLORA LO QUE LES QUE ESTÁN EN LOS MARGENES NOS PUEDEN ENSEÑAR (POR EJEMPLO COMO FUNCIONAN EL SEXO Y EL GÉNERO, COMO 'NORMAL' NOS DAÑA A TODOS)

EXTRACTIVA - BENEFICIA A LES INVESTIGADORES E INSTITUCIONES
ETICA = MARCAR CASILLAS PARA PROTEGER A LES INVESTIGADORES E INSTITUCIONES

PARA NUESTRAS COMUNIDADES Y FUTURO

ETICA DE CUIDADOS (P. 20)



ENLACES: **QUEER DATA**

*BELL HOOKS: LA TEORÍA COMO PRÁCTICA LIBERADORA

QUEERCIRCLE SE HA INVESTIGADO A SI MISMO, HACIENDOSE PREGUNTAS COMO:

9



EL RESTO DE ESTE ZINE ES UNA INVITACIÓN A INVESTIGAR A TI MISME: TU CUERPO, TUS RELACIONES, TUS ECOSISTEMAS, UTILIZANDO VARIAS IDEAS Y PRÁCTICAS DE LA SALUD CREATIVA QUEER.



MUCHAS PERSPECTIVAS DE CREENCIAS, ESPIRITUALES, FILOSOFICAS, TERAPEUTICAS, CREATIVAS NOS INCENTIVAN A PRACTICAR PARA INVESTIGAR A NOSOTRES MISMES.

ENLACES: [BEYOND DO NO HARM](#)

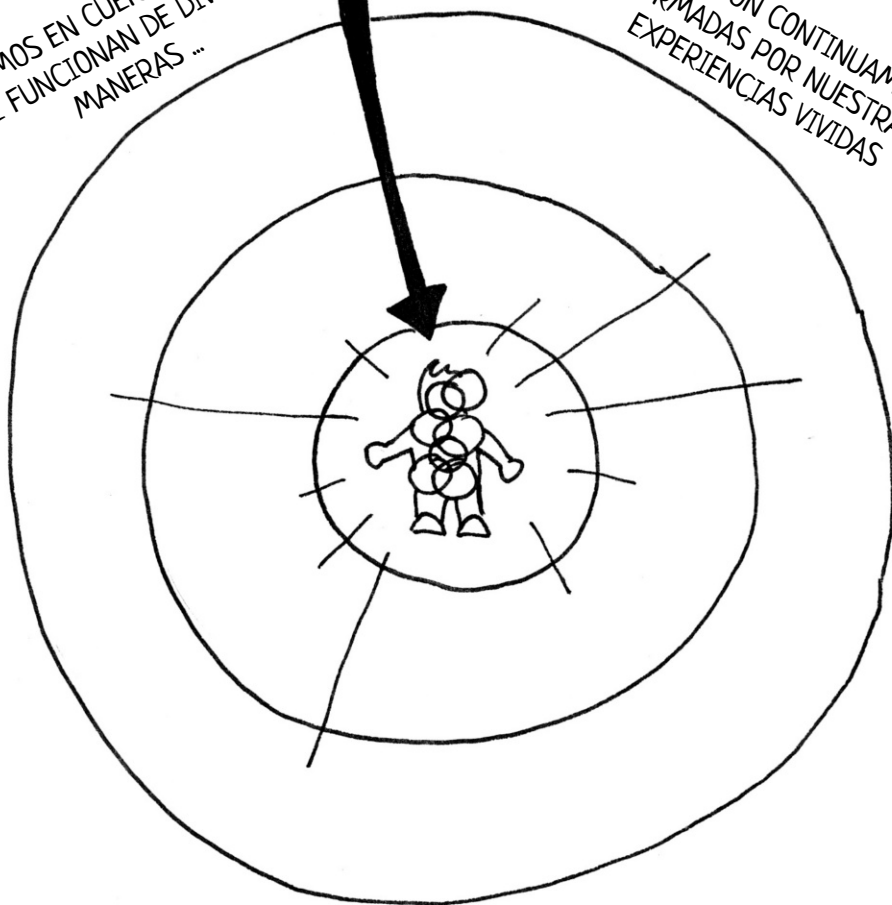
[INVESTIGACIONES DE QUEERCIRCLE](#)

10

INVESTIGAR A NUESTRA SALUD CREATIVA QUEER CORPOREIZADA

NACEMOS EN CUERPOS MENTES
QUE FUNCIONAN DE DIVERSAS
MANERAS ...

... Y QUE SON CONTINUAMENTE
FORMADAS POR NUESTRAS
EXPERIENCIAS VIVIDAS



ENLACE:

EL PRIMER ZINE DE SALUD CREATIVA QUEER SOBRE COMO
SOMOS CORPOREIZADES, ENTRELAZADES Y ARRAIGADES

IDENTIFICAR A NOSOTRES MISMES

11

A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN ALGUNAS FORMAS DIFERENTES EN QUE LES INVESTIGADORES HAN INTENTADO IDENTIFICAR EL GÉNERO Y LA SEXUALIDAD. MIENTRAS LAS LEES:

- PRESTA ATENCIÓN A TUS EXPRESIONES FACIALES Y SENSACIONES CORPORALES
- SIÉNTETE LIBRE DE ESCRIBIR EN ESTA PÁGINA CON TACHADURAS, EMOTICONOS, ALTERNATIVAS, ETC.

IDENTIDAD DE GÉNERO: HOMBRE/MUJER
IDENTIDAD SEXUAL: HETERO/HOMO

¿QUÉ LETRAS ERES?

LGBTQQA I K N M A

¿OTRAS? _____

¿DONDE ESTAS EN ESTA ESCALA?

1 2 3 4 5 6 7 X=NO SÉ
TOTALMENTE FEMENINA

TOTALMENTE MASCULINO

1 2 3 4 5 6 7 X=ASEXUAL
COMPLETAMENTE HOMOSEXUAL

COMPLETAMENTE HETEROSEXUAL

yougov

UK CENSUS

GÉNERO _____
SEXUALIDAD _____

¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO COMO SI FUERAS DE OTRO GÉNERO, SIN GÉNERO O MÁS DE UN GÉNERO?

SÍ ☐ NO ☐

¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO ATRAÍDE POR UNA PERSONA DEL MISMO GÉNERO?

SÍ ☐ NO ☐

DAPHNA JOEL

ENLACE:

QUEER DATA

12) ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE MEDIR EL GÉNERO/LA SEXUALIDAD DE ESTA MANERA?

NOS DICE CUANTES DE NOSOTRES HAY

AYUDA A MOSTRAR NUESTRA NECESIDAD DE ACCESO A RECURSOS

NECESARIO PARA VISIBILIZAR LA INJUSTICIA

SENCILLO Y FÁCIL DE ENTENDER

ÚTIL ESTRATEGICAMENTE

¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS? (SIENTETE LIBRE PARA AÑADIR TUS IDEAS)

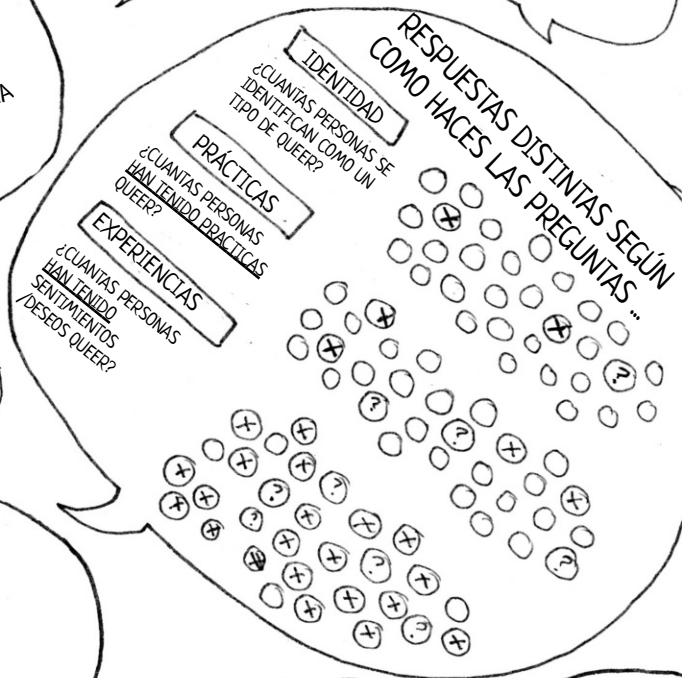
SUPONE QUE LA GENTE SE SIENTE SUFICIENTEMENTE SEGURA PARA ESTAR ABIERTO SOBRE SU GÉNERO/SEXUALIDAD CON SI MISME Y OTROS.
MUCHES NO LO SON - ¿CUANTAS PODRIAN IDENTIFICARSE DE ESTA MANERA SI LO ESTUVIERAN?

NOS FUERZA EN CASILLAS

EXCLUYE A MUCHOS DE NOSOTRES

¿POR QUE ESO IMPORTA/ES RELEVANTE?

LIMITA COMO NOS PODEMOS VER NOSOTRES MISMES



A NIVEL MUNDIAL - Y EN UNA SOCIEDAD MULTICULTURAL - DIFERENTES CULTURAS TIENEN UN NÚMERO DIFERENTE DE GÉNEROS Y SEXUALIDADES, PALABRAS DISTINTAS PARA ELLO, Y MUCHAS NO DIFERENCIAN ENTRE ELLAS:



QUEREMOS SER TENIDOS EN CUENTA, NO SER CONTADES.

SUPONE QUE ESAS COSAS SE MANTIENEN ESTABLES A LO LARGO DE NUESTRA VIDA

MI GÉNERO MI SEXUALIDAD

MI SER QUEER

MI IDENTIDAD (DE GÉNERO O SEXUAL)

¿QUIÉN SOY?

ELIGE UNA DE ESTAS PISTAS.

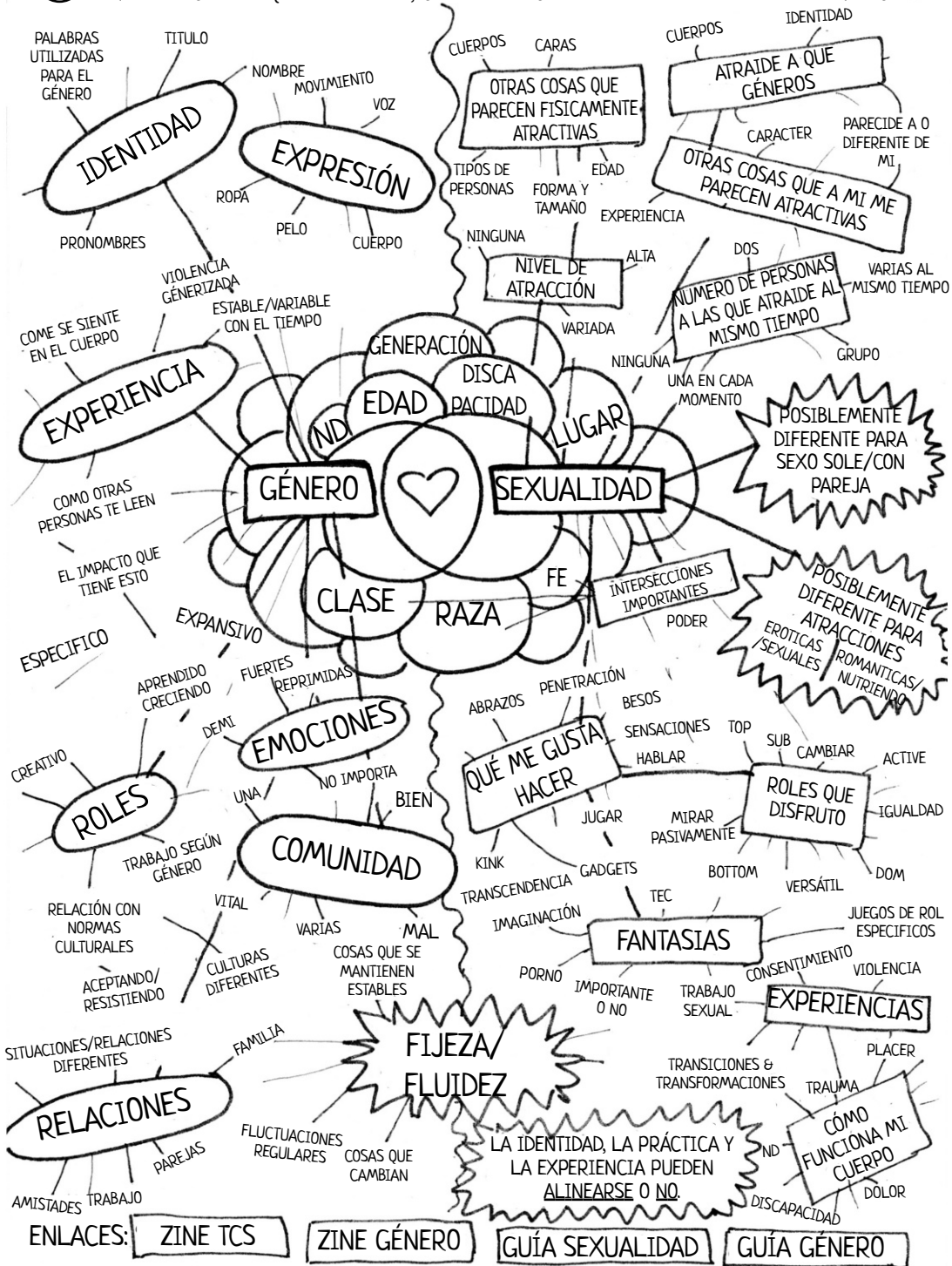
13

¿QUÉ SALE CUANDO HACES ALGO UTILIZANDO UNA DE ESAS PRÁCTICAS CREATIVAS (O CUALQUIER OTRA QUE CONOCES O QUE SIRVE PARA COMO FUNCIONA TU CUERPOMENTE)?



- ¿CÓMO TE HAS SENTIDO CON ESTO?
- ¿QUÉ POSIBILIDADES ABRE EN RELACIÓN CON TU ENTENDIMIENTO DE TU GÉNERO Y/O TU YO EROTICO (O MÁS)?
- ¿CÓMO COMPARA ESTO CON LO QUE APARECE CUANDO RESPONDES AL TIPO DE PREGUNTAS DE LA PÁGINA 11?
- ¿CÓMO PODRÍA SER RESPONDER A LA MISMA PISTA CON DIFERENTES PRÁCTICAS CREATIVAS? ¿O CON LA MISMA PISTA EN DIFERENTES MOMENTOS DURANTE UNA SEMANA, UN AÑO, UNA DECADA?

ESTAS SON PREGUNTAS QUE TODES PODRÍAMOS SENTIR CURIOSIDAD POR SABER Y PREGUNTARNOS CADA DÍA DURANTE EL RESTO DE NUESTRAS VIDAS, Y AÚN ASÍ SEGUIR DESCUBRIENDO MÁS Y MÁS COSAS!



NUESTROS VOES SOMATICOS

15

CUANDO NOS INVESTIGAMOS A NOSOTROS MISMOS DE FORMA SOMÁTICA, SINTONIZANDO CON NUESTRO CUERPO Y MOVIÉNDOLO, PODEMOS APRENDER MÁS SOBRE NUESTRA IDENTIDAD QUEER.

NUESTRA EXPERIENCIA SOMÁTICA SE RELACIONA CON NUESTRA IDENTIDAD QUEER DE OTRAS FORMAS IMPORTANTES...

COMO PERSONAS QUEER Y MARGINADAS, SOMOS MÁS PROPENSOS A SUFRIR TRAUMAS.

TRAUMA HISTÓRICO

EL LEGADO DE CÓMO SE HA TRATADO A PERSONAS COMO NOSOTRES EN EL PASADO



TRAUMA CULTURAL

LAS FORMAS EN QUE PERSONAS COMO NOSOTRES SOMOS ATACADES, RECHAZADES O SE ESPERA QUE NOS ADAPTEMOS EN NUESTRA SOCIEDAD.



TRAUMA INTERGENERACIONAL

MENSAJES SOBRE GÉNERO/SEXUALIDAD Y LO «NORMAL» TRANSMITIDOS DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN.



TRAUMA DE DESARROLLO

NO HABER SIDO ACOGIDES NI ESCUCHADES DE PEQUEÑES

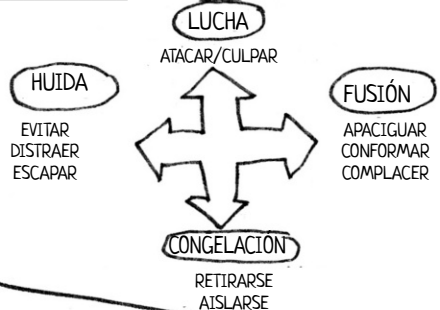


Y HABER SIDO ATACADES/ABANDONADES/SOLO ACEPTADES SI ACTUÁBAMOS DE CIERTA MANERA, TANTO EN CASA COMO EN LA ESCUELA.

EL TRAUMA PUEDE QUEDAR REGISTRADO EN NUESTRO CUERPO Y SER DISPARADO MÁS TARDE.

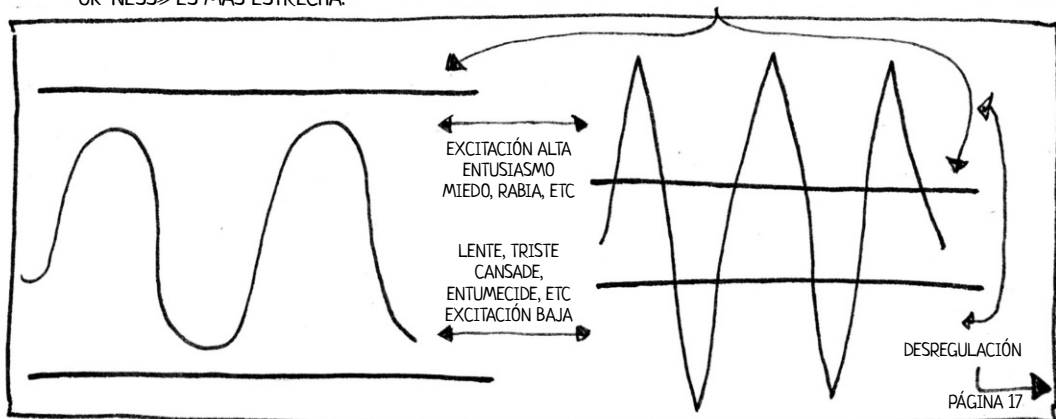


PUEDE QUE DESARROLAMOS PATRONES PARA PROTEGERNOS



ENLACE: GENDER TRAUMA

16 CUANDO ESTAMOS TRAUMATIZADOS, NUESTRO CUERPO MIENTRAS A MENUDO ENTRA EN ESTADOS DE EXCITACIÓN EXCESIVA O INSUFICIENTE, O OSCILA ENTRE LOS DOS EXTREMOS PORQUE NUESTRA «ZONA DE OK-NESS» ES MÁS ESTRECHA.



ESTO SIGNIFICA QUE CUANDO ESTAMOS EN UN ESTADO DE EXCITACIÓN ALTA O BAJA, SOMOS MÁS PROPENSES A SENTIR QUE ALGO VA MAL, QUE NO ESTAMOS BIEN O QUE EL MUNDO Y LES DEMÁS SON PELIGROSOS, LO QUE PUEDE LLEVARNOS A ENTRAR EN PÁNICO, BLOQUEARNOS O QUEDARNOS ATRAPADOS EN LA ANSIEDAD O LA DEPRESIÓN.

ES POSIBLE QUE ENCONTREMOS FORMAS A CORTO PLAZO DE VOLVER A LA ZONA DE OK-NESS QUE NO SON BUENAS PARA NOSOTROS A LARGO PLAZO O QUE NOS EMPUJAN AL OTRO EXTREMO DE LA ZONA.

PRÁCTICAS SOMÁTICAS PUEDEN AYUDARNOS ...

DARNOS CUENTA DE QUE CUANDO
HEMOS SALIDO DE NUESTRA ZONA
DE OK-NESS

APRENDER QUE NOS AYUDA A
VOLVER A NUESTRA ZONA DE
OK-NESS

APRENDER COMO SE SIENTE
OK-NESS PARA NOSOTROS

CREAR CONFIANZA EN QUE
PODEMOS ENCONTRAR NUESTRO
CAMINO DE VUELTA AL OK-NESS ...
PARA QUE ESTO SERÁ MÁS FÁCIL

A EXPANDIR GRADUALMENTE NUESTRA ZONA DE OK-NESS

ENLACES:

TRUE SELF SYSTEMS

LOVE UNCOMMON



LOS PROFESIONALES DE LA SOMÁTICA PUEDEN ENSEÑARTE FORMAS SEGURAS DE REGULARTE Y AYUDARTE A ENCONTRAR LO QUE MEJOR TE FUNCIONA.

18 LA SERIE **THEN & THERE** DE QUEERCIRCLE EXPLORÓ COMO NUESTROS PASADOS INFORMAN A NUESTROS PRESENTES/FUTUROS DE MANERA SOMATICA



¿QUÉ OTRAS ACTIVIDADES CORPOREIZADAS/SOMATICAS TE GUSTARÍA PROBAR?

JARDINERÍA NADAR EN LA NATURALEZA

YOGA

TARAREAR

MASAJE

PERCUSIÓN

TERAPIA ASISTIDA POR ANIMALES

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

TERAPIA DE EXPERIENCIA SOMATICA

CANTAR

5-RITMOS

TAMBORILEAR

TERAPIA NATURAL

CHI KUNG

BAÑO DE SONIDOS

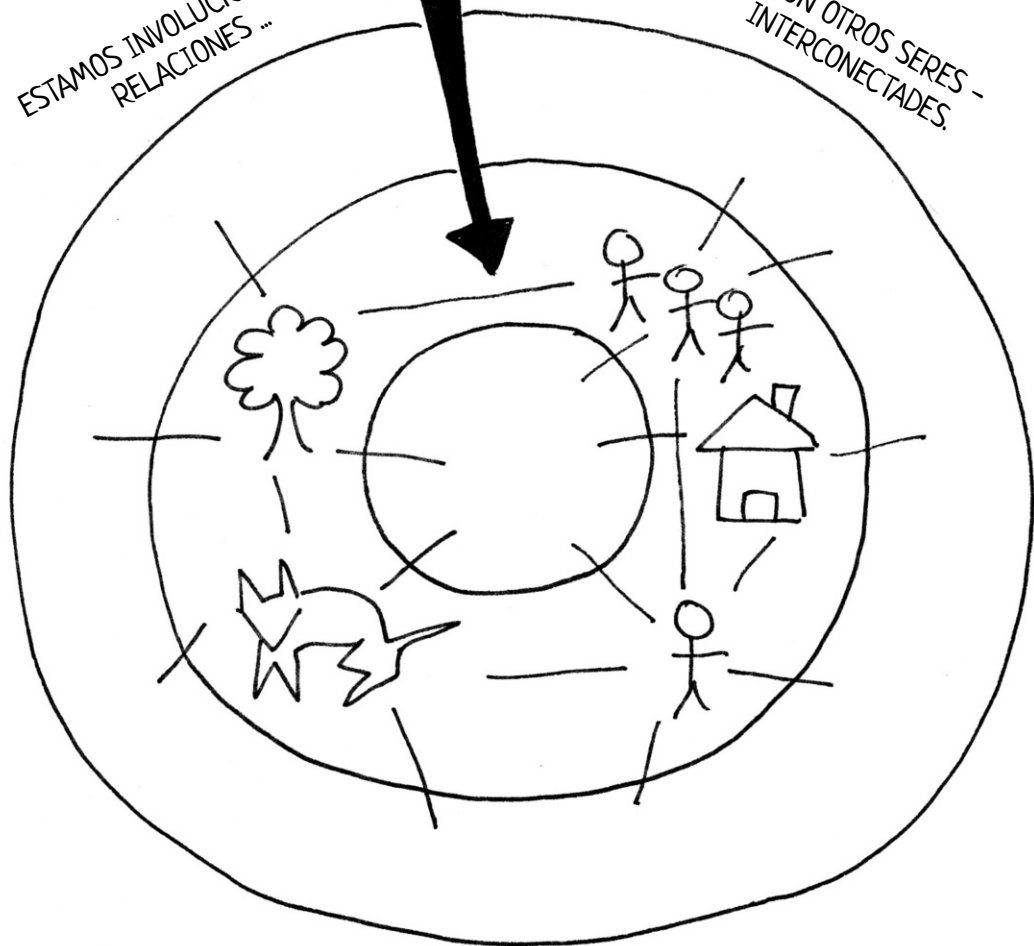
SENDERISMO

ENLACE: **REFLEXIONES SOBRE THEN & THERE**

INVESTIGAR A NUESTRA SALUD CREATIVA QUEER ENTRELAZADA

ESTAMOS INVOLUCRADES EN
RELACIONES ...

... CON OTROS SERES -
INTERCONECTADES.



ENLACE:

EL PRIMER ZINE DE SALUD CREATIVA QUEER SOBRE COMO
SOMOS CORPOREIZADES, ENTRELAZADES Y ARRAIGADES

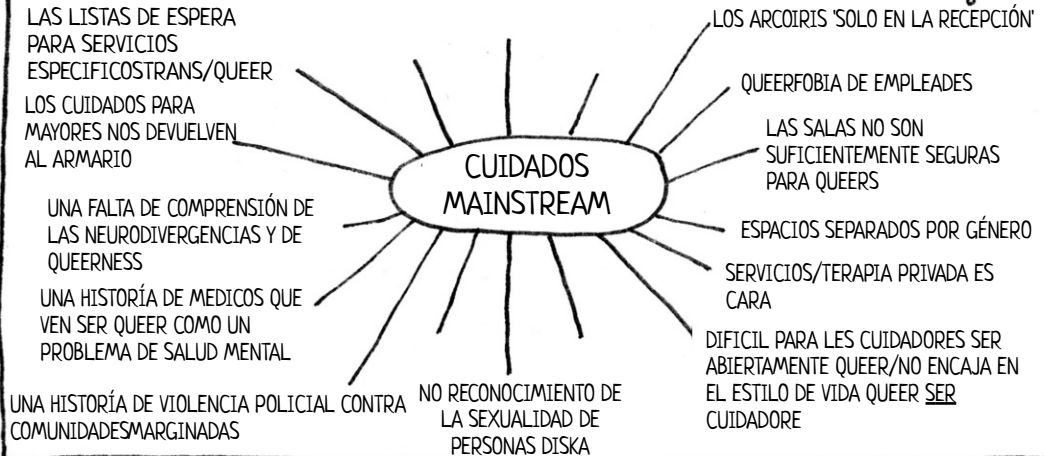
NUESTROS VOES CUIDADORES

DADO EL IMPACTO QUE EL TRAUMA TIENE EN NUESTRO CUERPO MENTE, Y LAS INTERSECCIONES ENTRE LA IDENTIDAD QUEER Y LA DISCAPACIDAD, LA POBREZA, EL SINHOGARISMO, SER SOBREVIVIENTE, ETC.

~~MUCHES LA MAYORIA~~ TODES NECESITAMOS CUIDADOS

¿CUALES SON TUS BUENAS/MALAS EXPERIENCIAS?

A MENUDO, LOS CUIDADOS MAINSTREAM NO SON SUFICIENTEMENTE SEGUROS PARA QUEERS...



... ENTONCES PODEMOS QUEEREAR A LOS CUIDADOS Y DESARROLLAR NUESTRAS PROPIAS ALTERNATIVAS

¿QUÉ HAS PROBADO?



ENLACES:

LGBTIQA+PHOBIA IN THE MENTAL HEALTH SYSTEM

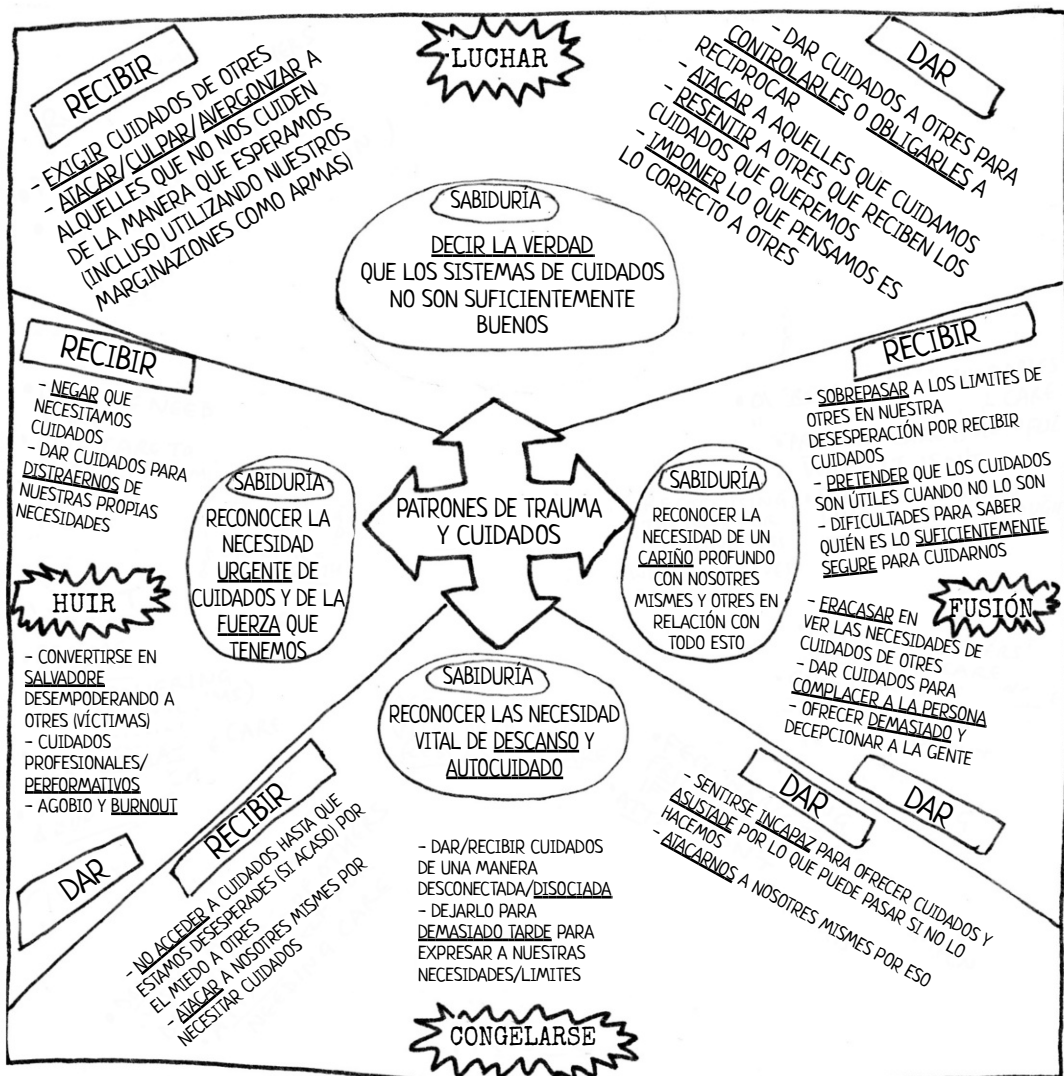
NO BARRIERS HERE

QUEER CARE

CUANDO SUFRIMOS UN TRAUMA, PUEDE RESULTAR MUY DIFÍCIL, INCLUSO IMPOSIBLE:

21

* SENTIR AFECTO HACIA LES DEMÁS * OFRECER CUIDADOS DE FORMA CONSENTIDA
 * RECONOCER QUE NOSOTRES NECESITAMOS CUIDADOS * PEDIR CUIDADOS DE FORMA CONSENTIDA.
 ES POSIBLE QUE, INCONSCIENTEMENTE, INTENTEMOS DAR O RECIBIR EL TIPO DE CUIDADOS QUE NO RECIBIMOS EN NUESTRA INFANCIA. LOS PATRONES DE TRAUMA PUEDEN CONVERTIRSE EN DINÁMICAS O CULTURAS INSTITUCIONALES ESTANCADAS...



- ¿CUÁLES DE ESTOS TE RESULTAN FAMILIARES?
 - ¿CÓMO TE SIENTES CUANDO OCURREN?
 SE INDULGENTE CONTIGO MISMO: TODES ACTUAMOS SEGÚN NUESTROS PATRONES DE TRAUMA EN OCASIONES.

ENLACES: **BREAKING POINTS**

MEL CASSIDY - TRAUMA & NON-MONO GAMY

QUEEREAR A LOS POTENCIALES DE CUIDADOS

DESDE	HACIA
BINARIO INDEPENDIENTE (CUIDADORE)/ DEPENDIENTE (RECIPIENTE) DINÁMICAS DE CO-DEPENDENCIA	<u>INTERDEPENDENCIA</u> - TODOS NECESITAMOS (O VAMOS A NECESITAR) CUIDADOS Y TODOS PODEMOS OFRECER CUIDADOS EXISTIMOS EN REDES COMPLEJAS DE CUIDADOS (P.E.J. ACCESO A BIENES Y SERVICIOS, APOYO QUE IMPACTAN A LOS ECOSISTEMAS, ETC)
SUPOSICIONES NORMATIVAS SOBRE DE QUIÉN ESPERAMOS A DAR CUIDADOS Y EN QUE RELACIÓN MUJERES PAREJAS MAYORES PROFESIONALES DE CUIDADOS FAMILIA BIOLÓGICA INSTITUCIONALIZADO	CUESTIONAR A NORMATIVIDADES, RECONOCER A CUIDADOS INVISIBLES/ALTERNATIVOS ANIMALES DE COMPAÑÍA AMISTADES QUEER TRABAJO EMOCIONAL CUIDADO ENTRE EDADES/ GENERACIONES EL YO DEL PRESENTE CUIDANDO Y VIVIENDO DEL PASADO/FUTURO (VIAJE EN EL TIEMPO). LA TIERRA NOS CUIDA CUIDADOS EN LAS INTERACCIONES COTIDIANAS
RELACIONES DE CUIDADOS AISLADAS, DE 1 A 1	REDES DE APOYO EN TORNO A LOS CUIDADOS
CONTRATOS DE CUIDADOS (NO ESCRITOS)	ACUERDOS CONSENTIDOS NEGOCIACIÓN PERMANENTE DE NECESIDADES Y LÍMITES
RESPUESTA IGUAL PARA TODOS A NECESIDADES ESPECÍFICAS DE DISCAPACIDAD/CONDICIONES P.E.J. 'TODAS LAS PERSONAS SORDAS, AUTISTAS, TRAUMATIZADAS NECESITAN X'	INTIMIDAD DE ACCESO CULTIVAR UNA COMPRENSIÓN PROFUNDA Y ADAPTACIÓN A LAS NECESIDADES DE ACCESO DE CADA UNA
CUIDADORE/RECIPIENTE COMO ROLES FIJOS Y PERMANENTES, P.E.J.: - NO ESTÁ BIEN PARA LOS CUIDADORES NECESITAR CUIDADOS - SI LOS RECIPIENTES PUEDEN <u>OFRECER</u> CUIDADOS, NO PUEDEN REALMENTE <u>NECESITARLOS</u>	RECONOCER A CAMBIOS PERMANENTES EN LO QUE NECESITAMOS Y PODEMOS OFRECER DE CUIDADORE/RECIPIENTE HACIA ACOGER/EXPERIMENTAR

RECUERDATE DE UN MOMENTO CUANDO ACOGISTE A ALGUIEN DE UNA MANERA CUIDADORA

CUANDO TE SENTÍA BIEN
CUANDO NO TE SENTÍA TAN BIEN

RECUERDATE DE UN MOMENTO CUANDO EXPERIMENTASTE SER ACOGIDE

CUANDO TE SENTÍA BIEN
CUANDO NO TE SENTÍA TAN BIEN

¿CÓMO TE SIENTES
EN TU CUERPO
RECORDÁNDOTE?

¿QUÉ ASPECTOS DE LA SITUACIÓN/
RELACIÓN CONTRIBUYERON A ESTA
SENSACIÓN?

MI MAPA DE CUIDADOS

23

- LAS PRÁCTICAS DE AYUDA MUTUA TRANSFORMADORA (T-MAPS) SON DOCUMENTOS VIVOS DE LOS CUIDADOS QUE NECESITAMOS Y PODEMOS OFRECER.
- DESCARGA Y RELLENA UN MAPA-T DESDE [TMAPSCOMMUNITY.NET](https://tmapscommunity.net)
- O CREA TU PROPIO DOCUMENTO/ZINE BASADO EN EL MAPA-T O EN ESTAS PREGUNTAS

¿QUÉ CUIDADOS NECESITA MI CUERPO?

¿CÓMO VARIA ESTO CON EL TIEMPO?

¿EN QUÉ RELACIONES NECESITO CUIDADOS?



CUIDADOS QUE NO ME SIENTEN SUFICIENTEMENTE SEGUROS

CUIDADOS QUE PUEDEN SENTIR ÚTILES EN ESTAS CONDICIONES

CUIDADOS QUE REALMENTE ME SIRVEN

¿QUIÉN ME CUIDA?
¿DE QUE MANERA?

¿EN QUÉ SITUACIONES NECESITO MÁS CUIDADOS?

¿CÓMO SÉ QUE ESTOY CERCA DE UNA CRISIS?

¿QUÉ CONDICIONES Y CONTENEDORES NECESITO PARA DAR/RECIBIR CUIDADOS EN MI ZONA DE OK-NESS (P.16)?

¿QUÉ PUEDO/NO PUEDO OFRECER EN TERMINOS DE CUIDADOS?

¿QUE APOYO NECESITO ALREDEDOR DE LOS CUIDADOS QUE DOY?

¿CÓMO SÉ QUE NECESITO DAR UN PASO ATRAS?

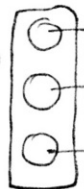
¿A QUIÉN ESTOY CUIDANDO EN EL PRESENTE?
¿DE QUE MANERA?

¿CUÁLES SON MIS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO?

¿DONDE ESTAN MIS LIMITES FISICOS/ EMOCIONALES?

¿CUÁLES SON MIS ESTRATEGIAS CUANDO LAS COSAS SE VUELVEN DURAS?

¿A QUÉ RECURSOS PUEDO ACCEDER?



CUIDADOS QUE ME AGOTAN

CUIDADOS QUE PUEDO DAR EN ESTAS CONDICIONES

CUIDADOS QUE TAMBIÉN ME APORTAN ALGO A MÍ

- ¿CON QUIÉN PODRÍAS COMPARTIR ESTO?

- ¿CÓMO PODRÍAS CULTIVAR SISTEMAS DE APOYO RESPECTO A CUIDADOS?

- ¿QUÉ FALTA AQUÍ? ¡AÑÁDELO!

- ¿CÓMO PODRÍA CAMBIAR ESTO CON EL TIEMPO?

ENLACES:

4PEOPLE

T-MAPS

IPS

CARER
SUPPORT
GROUP

THE CARE COLLECTIVE

THE CARE WE DREAM OF

NUESTROS YOEES CREATIVOS

LA CREATIVIDAD ES UNA MANERA DE CONECTAR...

- HACIA DENTRO CON NOSOTRES MISMES
- CON OTRES CON QUIENES CREAMOS EN PARALELO/COLABORAMOS
- HACIA FUERA CON EL MUNDO (CON QUIENQUIERA LO COMPARTIMOS)

CONECTAR HACIA DENTRO

- A VECES NECESITAMOS ESPACIO PARA JUGAR CON NUESTRA CREATIVIDAD Y PROBAR COSAS ANTES DE QUE LAS COMPARTIMOS CON OTRES
- AQUÍ HAY ALGUNAS MANERAS EN LAS QUE LA CREATIVIDAD NOS CONECTA HACIA DENTRO - ¿Y TÚ?

UNO PARA REPARAR EL PASADO, HACERLO SOPORTABLE, IMPREGNANDO LA TELA CON HISTORIAS PERSONALES Y SENTIMIENTOS DE DAÑOS
- TERENCE WILDE -

LOS PROCESOS LENTOS CREAN ESPACIO A NUESTRO ALREDEDOR, PARA AYUDARNOS A EXAMINAR PARTES DE NOSOTRES MISMES QUE TAL VEZ NOS RESULTEN INCÓMODAS.
- TERENCE WILDE -

LA CREATIVIDAD JUGUETONA ME CONECTA CON MI NIÑE INTERIOR

LA CREATIVIDAD ME AYUDA A CONTAR MI HISTORIA Y A ENTENDERME

CREAR PUEDE AYUDARNOS A AUTO REGULARNOS (P.17)

EXPRESAR EMOCIONES

HACER ALGO A LO QUE PUEDO VOLVER - UN RECUERDO

LA ARTESANÍA PUEDE AYUDARNOS A REFLEXIONAR SOBRE NUESTRAS VIDAS Y EXPRESAR UN INTENSO DESEO DE CAMBIO SOCIAL.
- SHAKTI NATARAJ -

TEJER, MODELAR, ETC. PUEDE AYUDAR A LAS PERSONAS NEURODIVERGENTES A CONCENTRARSE Y ESTAR PRESENTES.

ESCRIBIR UN DIARIO CREA UN ESPACIO PARA DETENERSE Y REFLEXIONAR ANTES DE RESPONDER.

LA COSTURA ES UNA ACTIVIDAD REPETITIVA CON FUERTES ELEMENTOS DE REPARACIÓN Y RESTAURACIÓN.

- TERENCE WILDE -

¿QUÉ TIPO DE ESPACIOS TE AYUDAN A CONECTAR HACIA DENTRO DE FORMA CREATIVA?
¿CÓMO PODRÍAS CREAR TIEMPO Y ESPACIO PARA ELLO EN TU VIDA?

ENLACES:

THEN & THERE

TERENCE WILDE

CRITICAL CRAFTS

CONECTAR CON OTRES

25

EN EL PRIMER ZINE DE SALUD CREATIVA QUEER SUGERIMOS GRUPOS DE "CREAR TIEMPO".
¿DE QUÉ MANERA SON ÚTILES, MÁS ALLÁ DE LAS COSAS QUE CREAMOS?

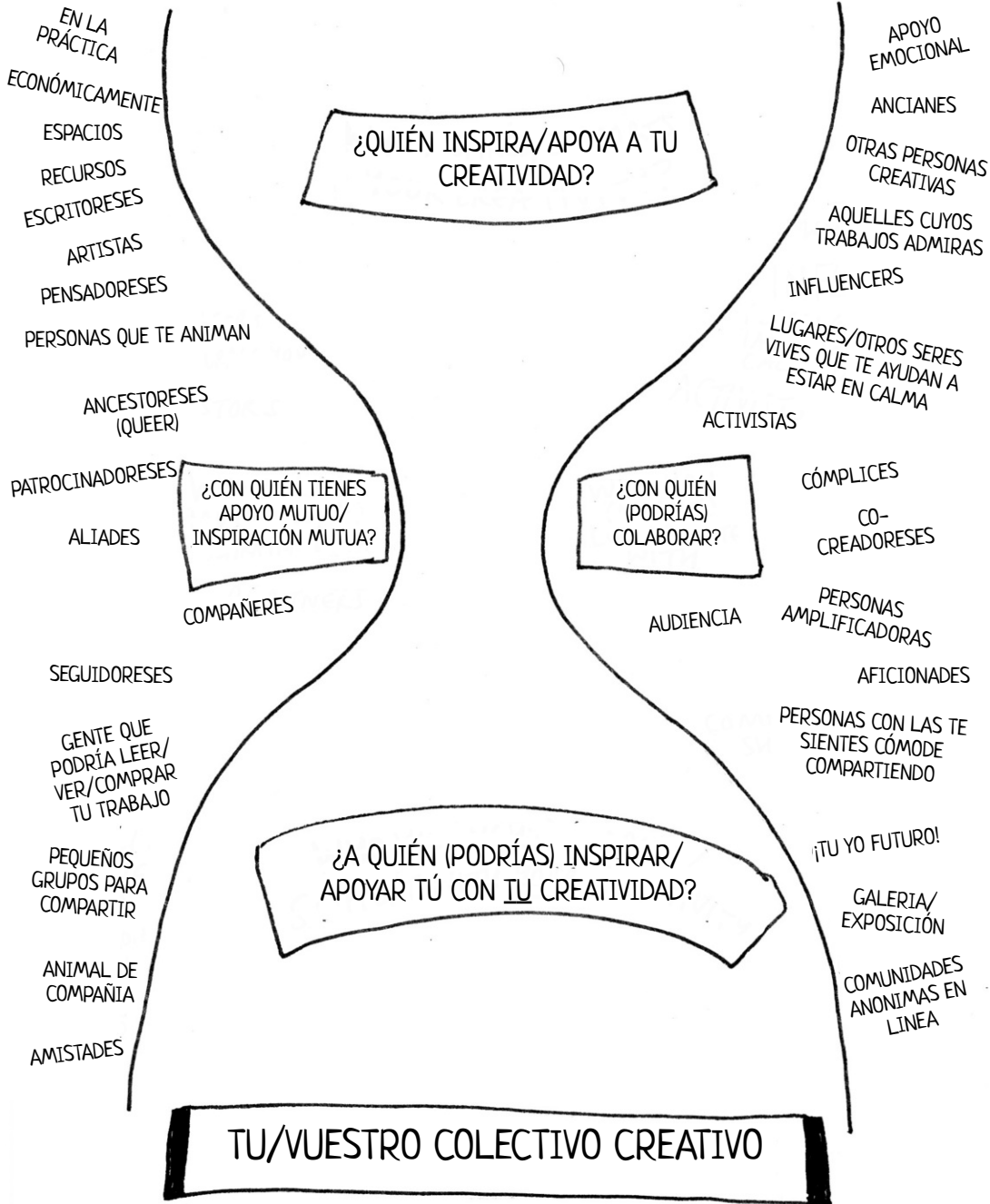


¿CÓMO "CREAR TIEMPO" TIENE VALOR PARA TI?

¿CÓMO TE GUSTARÍA CREAR EN PARALELO CON OTRES/COLABORAR?

CONECTAR HACIA FUERA

CONECTAMOS HACIA FUERA DE VARIAS MANERAS A TRAVÉS DE NUESTRA CREATIVIDAD. ESTO ES SOLO UNA MANERA PARA MAPEAR LAS CONEXIONES EXISTENTES/POSIBLES HACIA FUERA



DEL ARTE COTIDIANO AL ARTE EXTRAORDINARIO

27

QUEER CIRCLE HA ACOGIDO:

EL MUSEO DE TRANSOLOGY

- QUE COLECTA OBJETOS QUE REPRESENTAN LAS VIDAS DE PERSONAS TRANS, NO BINARIAS E INTERSEX, ASÍ ACABANDO CON EL BORRADO DE LAS ANTEPASADOS TRANS & PRESERVANDOLAS PARA LAS GENERACIONES FUTURAS

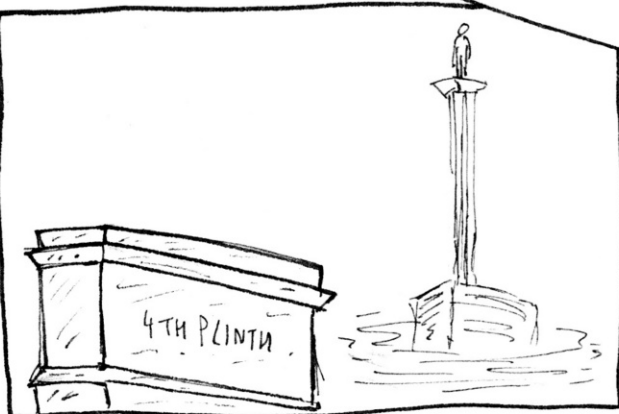
TERESA MARGOLLES

- ARTISTA DE 850 IMPRONTAS, UNA INSTALACIÓN DE 850 MOLDES DE LAS CARAS DE PERSONAS TRANS PARA EL CUARTO PEDESTAL EN LA PLAZA DE TRAFALGAR

¿QUÉ OBJETO COTIDIANO DE TU VIDA (QUEER) DONARÍAS A UN MUSEO PARA REPRESENTARTE? ¿CÓMO LO DESCRIBIRÍAS?

¿QUÉ PONDRÍAS EN EL CUARTO PEDESTAL DE LA PLAZA DE TRAFALGAR* PARA REPRESENTAR A TU COMUNIDAD O HACER UNA DECLARACIÓN IMPORTANTE?

* LA CUARTA PEDESTAL SE QUEDA VACÍA Y HAY UNA COMISIÓN PARA DECIDIR QUE OBRA PONER AHÍ DURANTE UN AÑO.



¿HACIA QUÉ PARTE DE ESTOS ESPECTROS DE CREATIVIDAD TE SIENTES ATRAÍDE?

COTIDIANO

EXTRAORDINARIO

PRIVADO

PÚBLICO

'ARTEBAJO'

'ARTEALTO'

SOLE

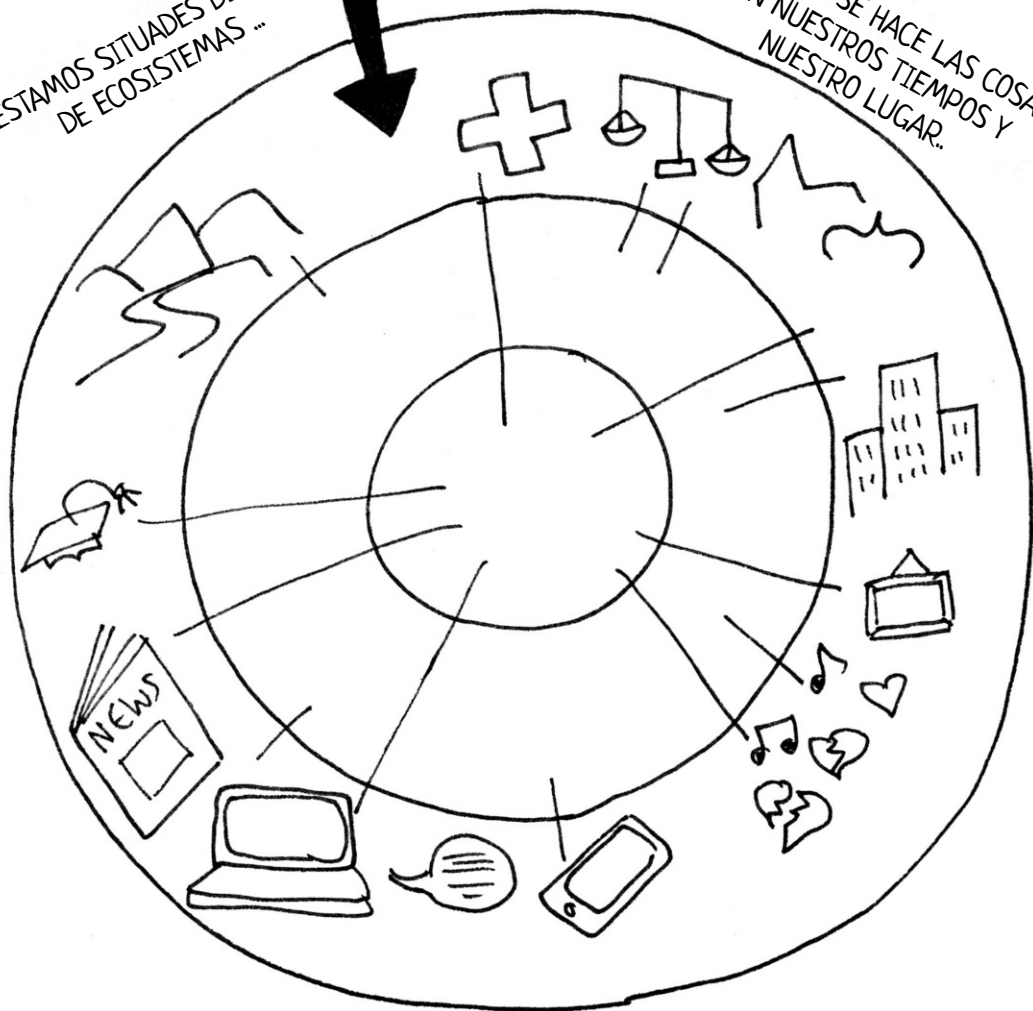
CON OTRES

¿QUÉ PERSONAS, LUGARES, HORAS DE DÍA, PRÁCTICAS TE AYUDAN A ACCEDER A TU CREATIVIDAD?

INVESTIGAR A NUESTRA SALUD CREATIVA QUEER ARRAIGADA

ESTAMOS SITUADOS DENTRO
DE ECOSISTEMAS ...

... Y COMO SE HACE LAS COSAS
EN NUESTROS TIEMPOS Y
NUESTRO LUGAR...



ENLACE:

EL PRIMER ZINE DE SALUD CREATIVA QUEER SOBRE COMO
SOMOS CORPOREIZADES, ENTRELAZADES Y ARRAIGADES

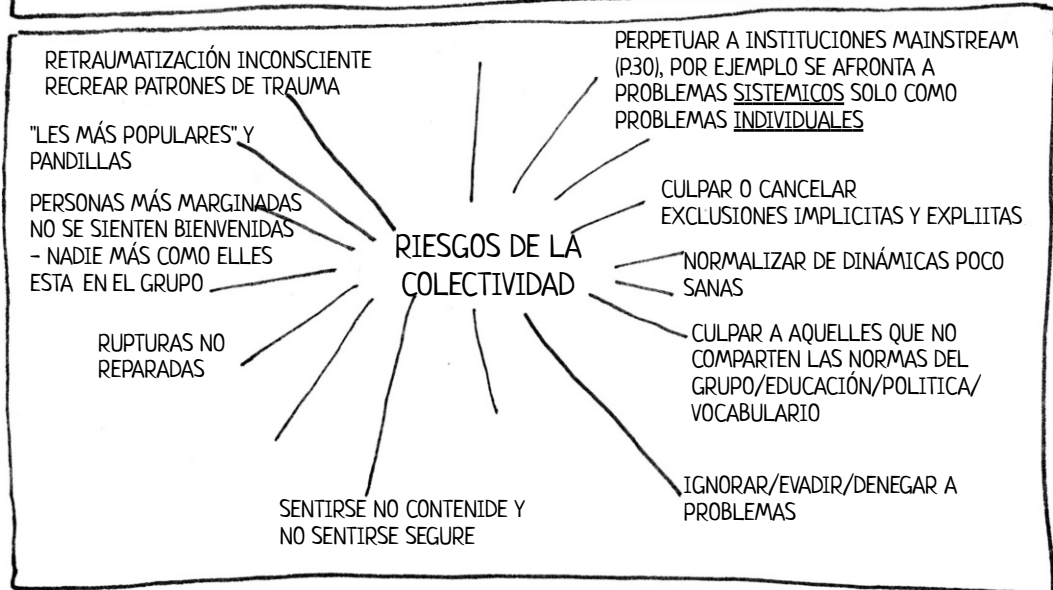
NUESTROS YOEES COLECTIVOS

29

QUEERCIRCLE COLABORA CON COMUNIDADES PARA CO-CREAR MARCOS PARA EL COMPARTIR COLECTIVO Y APOYO COLECTIVO.

COMO CON LAS RELACIONES DE CUIDADOS DE UNE A UNE, TENEMOS QUE ESTAR CONSCIENTES DE LAS CONDICIONES Y MARCOS QUE NECESITAMOS PARA UNA COLECTIVIDAD LO SUFICIENTE SEGURA.

RECUERDATE DE UNA EXPERIENCIA BUENA Y NO TAN BUENA QUE TUVISTE DE UN GRUPO O EVENTO. AÑADE TUS PENSAMIENTOS A ESOS.



ENLACES:

COLLABORATIVE TURN

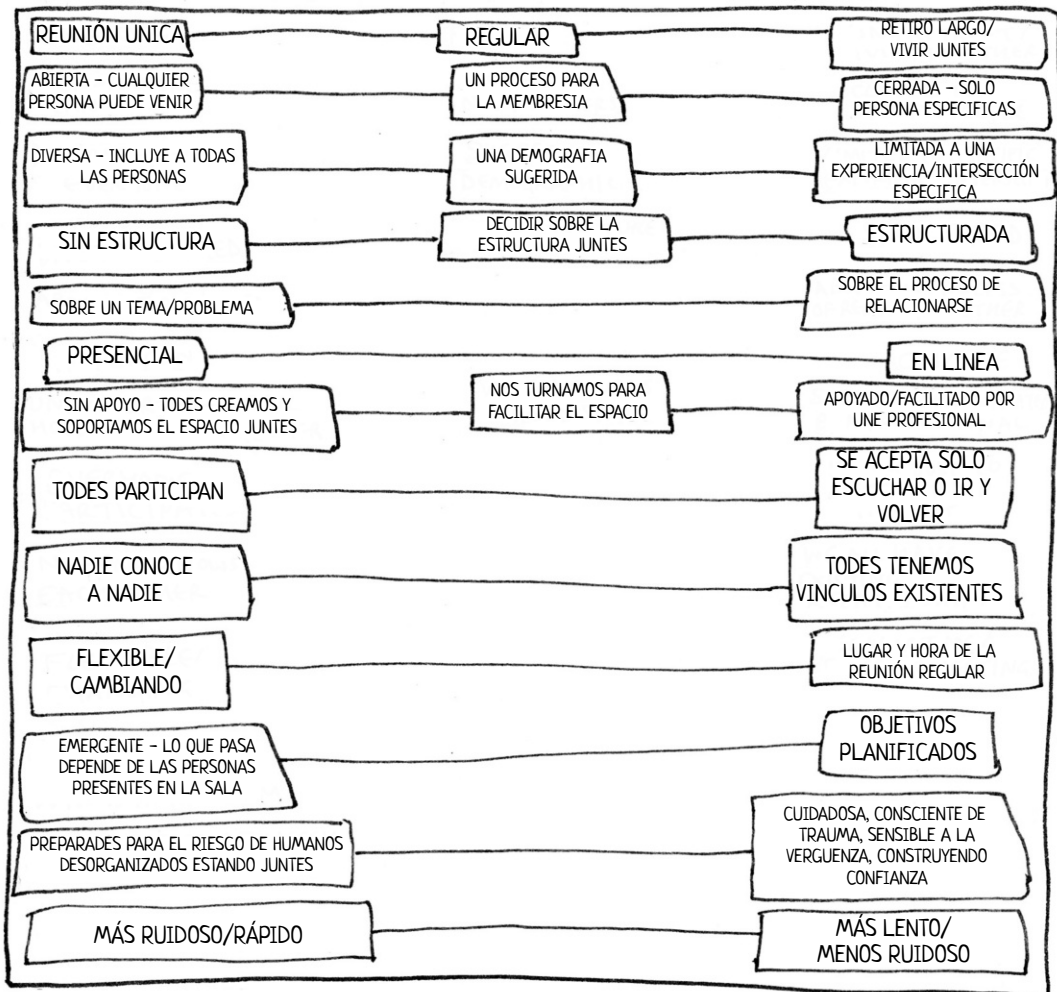
BREAKING POINTS

UN ESPACIO SUFICIENTEMENTE SEGURO

NINGÚN ESPACIO PUEDE SER COMPLETAMENTE SEGURO, NINGÚN ACUERDO PUEDE SATISFACER LAS NECESIDADES DE TODOS.



¿QUÉ HACE A LOS GRUPOS LO SUFICIENTEMENTE SEGUROS PARA TI?
ACCESIBLES



SIÉNTETE LIBRE PARA AÑADIR MÁS, O TOMARLO COMO PUNTO DE PARTIDO PARA UN MAPA/ZINE (VER P23)

ENLACES:

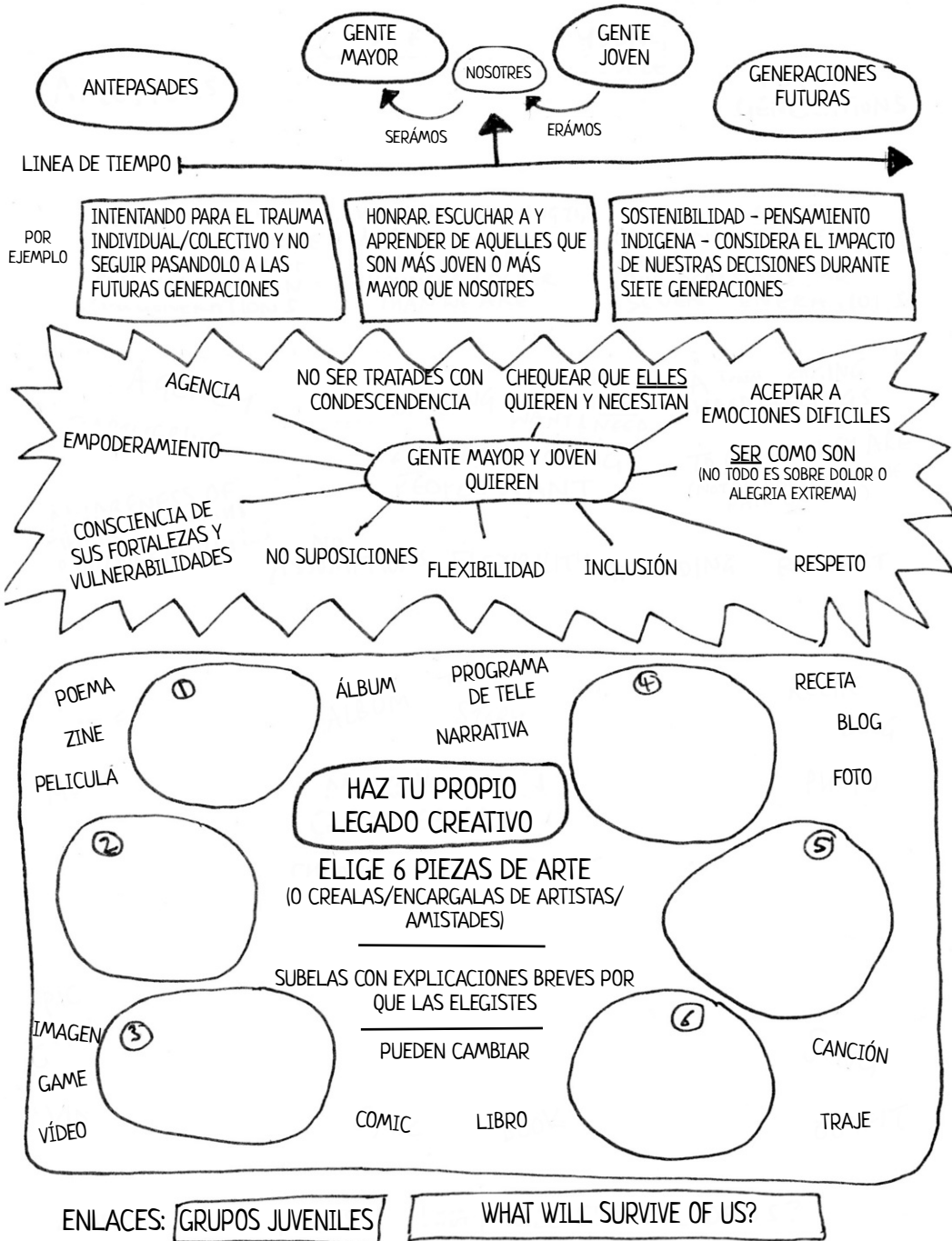
EMERGENT STRATEGIES

PODS

ALIADOS

COLECTIVIDAD INTERGENERACIONAL

PODEMOS AMPLIAR NUESTRO CONCEPTO DE COLECTIVIDAD PARA QUE INCLUYE A:



HACER EL LUTO COLECTIVAMENTE

HACER EL LUTO CON OTRAS PERSONAS PUEDE AYUDARNOS A CONECTAR ENTRE GENERACIONES: CON AQUELLES QUE HEMOS PERDIDO, CON NUESTRA PROPIA MORTALIDAD, CON EL LEGADO DEL TRAUMA, CON EL IMPACTO DE ESTE MOMENTO EN LA GENTE JOVEN Y EN LAS GENERACIONES FUTURAS.



NUESTROS YOEES ECOLOGICOS

33

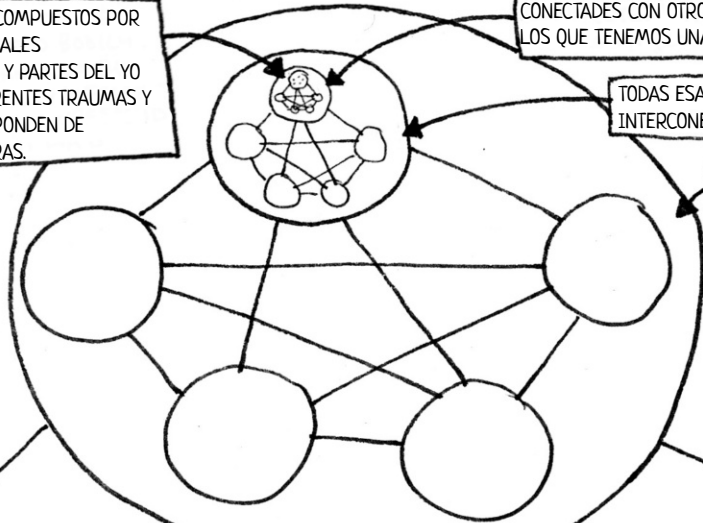
SOMOS ECOSISTEMAS A TODOS LOS NIVELES - REDES COMPLEJAS INTERCONECTADAS

CUERPOS-MENTE COMPUESTOS POR SISTEMAS CORPORALES INTERCONECTADOS Y PARTES DEL YO QUE PORTAN DIFERENTES TRAUMAS Y REACCIONAN/RESPONDEN DE DIFERENTES MANERAS.

CONECTADES CON OTROS SERES VIVOS CON LOS QUE TENEMOS UNA RELACIÓN CERCANA

TODAS ESAS REDES INTERCONECTADAS

TODAS CONECTADAS DENTRO DEL ECO-SISTEMA MÁS AMPLIO



LA CULTURA NORMATIVA NOS DESCONECTA Y NOS DIVIDE EN UNIDADES AISLADAS (INDIVIDUO/FAMILIA/NACIÓN) EN RELACIONES COMPETITIVAS/EXTRACTIVAS/COLONIZADORAS ENTRE NOSOTRES, CON OTROS SERES VIVOS Y CON LA TIERRA, DESCONECTADES DE LAS GENERACIONES PASADAS Y FUTURAS, COMO SI TUVIERA QUE SER ASÍ.

SOLIDARIDAD MICRO

PODEMOS CONSTRUIR CONFIANZA, PERTENENCIA Y SOLIDARIDAD DESDE ABAJO EN GRUPOS PEQUEÑOS QUE CONECTAN CON OTROS GRUPOS PEQUEÑOS EN REDES DE APOYO

RECONEXIÓN

PODEMOS CONSTRUIR SISTEMAS Y ESTRUCTURAS PARA AYUDARNOS A RECONECTAR A TODOS LOS NIVELES:

- CON TODAS LAS PARTES DE NOSOTRES
- CON NUESTROS CUERPOS
- LE UNE CON LE OTRE
- CON OTROS SERES VIVOS
- CON EL MUNDO

ECOLOGIA QUEER

POTENCIALES QUEER PARA:

- MUTABILIDAD INDIVIDUAL - TENEMOS LA CAPACIDAD DE CAMBIAR Y DE TRANSFORMACIÓN
- MUTUALISMO COLECTIVO - PEJ. CREAR FAMILIAS, REDES DE APOYO, RELACIONES DE CUIDADOS
- PODEMOS COMPARTIR ESOS PODERES - DE TRANSFORMACIÓN Y COLABORACIÓN - PARA SENTIR Y AFRONTAR COLECTIVAMENTE:
- LA CRISIS ECOLÓGICA

PEJ. QUEER EARTH AND LIQUID MATTERS

- LA VIOLENCIA Y CONFLICTOS GLOBALES

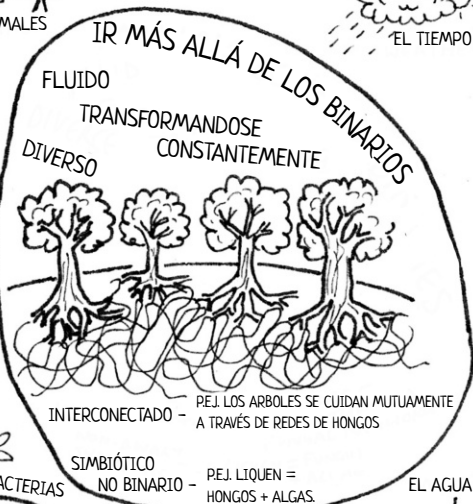
PEJ. GATHERING WITH PALESTINE

- LA INJUSTICIA SOCIAL

PEJ. THERE CAN BE NO LOVE

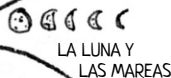
ENLACES: COLLABORATIVE TURN

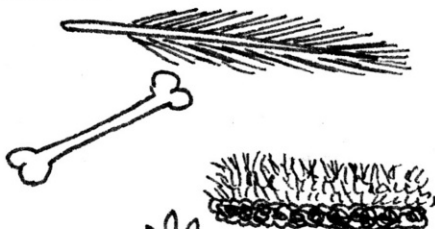
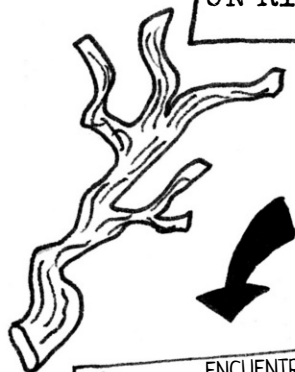
INSTITUTE OF QUEER ECOLOGY



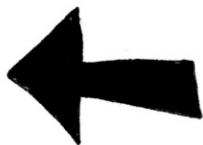
ECOLOGIA
QUEER CORPOREIZADA
POTENCIALES DE RE/CONEXIÓN

BECCA PARKINSON
LYORROCK





U OTRO ELEMENTO



INVESTIGACIÓN CON ZINES ECO QUEER

PODRÍAS CONECTAR A OTRAS PERSONAS CON TU POTENCIAL ECOLÓGICO QUEER CORPOREIZADO CREANDO UN FANZINE SOBRE TUS EXPERIENCIAS.

¿PODRÍAS CAPTURAR LO MÁS QUE HUMANO QUE VES DESDE TU VENTANA CENTRÁNDOTE EN LAS PLANTAS/ÁRBOLES, LOS PÁJAROS/ANIMALES, EL TIEMPO O TODO?

LA CREADORA DE FANZINES LEA COOPER REALIZÓ UNA RECOPIACIÓN DE PASEOS LOCALES REALIZADOS PARA LA SALUD MENTAL.



¿PODRÍAS DOCUMENTAR TUS PASEOS POR LA ZONA Y LO QUE VISTE/OÍSTE/OLFATEASTE/TOCASTE/SABOREASTE/EXPERIMENTASTE?

¿PODRÍAS HACER UN ZINE SOBRE LO MÁS QUE HUMANO EN TU HABITACIÓN, COMO PLANTAS, CRIATURAS, ETC., CON LAS QUE CONVIVES, O QUE IMAGINAS O RECUERDAS?

CONCLUSIONES

37

UN ZINE QUEER, DISCA, LOCO ETCETERA PUEDE SER UNA FORMA DE INVESTIGACIÓN.

UN MADZINE ES UNA HERRAMIENTA ARTESANAL
PARA COMUNICAR EXPERIENCIAS
EN LOS LÍMITES DEL LENGUAJE EXISTENTE,
DONDE LOS CONOCIMIENTOS MEDIO OCULTOS
PUEDEN TOCARSE Y SENTIRSE;

PARA CONTAR NUEVAS HISTORIAS
DESDE «DENTRO DE LA EXPERIENCIA»
QUE NO SOMETAN A OTRAS PERSONAS
A NUESTRAS PROPIAS PERSPECTIVAS;
Y PARA DAR FORMA
A UNIVERSOS ALTERNATIVOS,
EN LOS QUE LAS PERSONAS PUEDAN VIVIR
Y MANTENERSE FIELES A SÍ MISMAS.

LOS MADZINES HABLAN
DE MUCHAS COSAS ÚTILES,
PERO PARA ESCUCHARLAS
DEBEMOS ESTAR CERCA,
DEBEMOS ESTAR PRESENTES
CON NUESTRO PROPIO YO.

JILL ANDERSON & PERSONAS
QUE CONTRIBUYEN A
MADZINES.ORG

ENLACES:

ZINEMAKER

NEUROQUEERING COMICS

SCQ P. 21

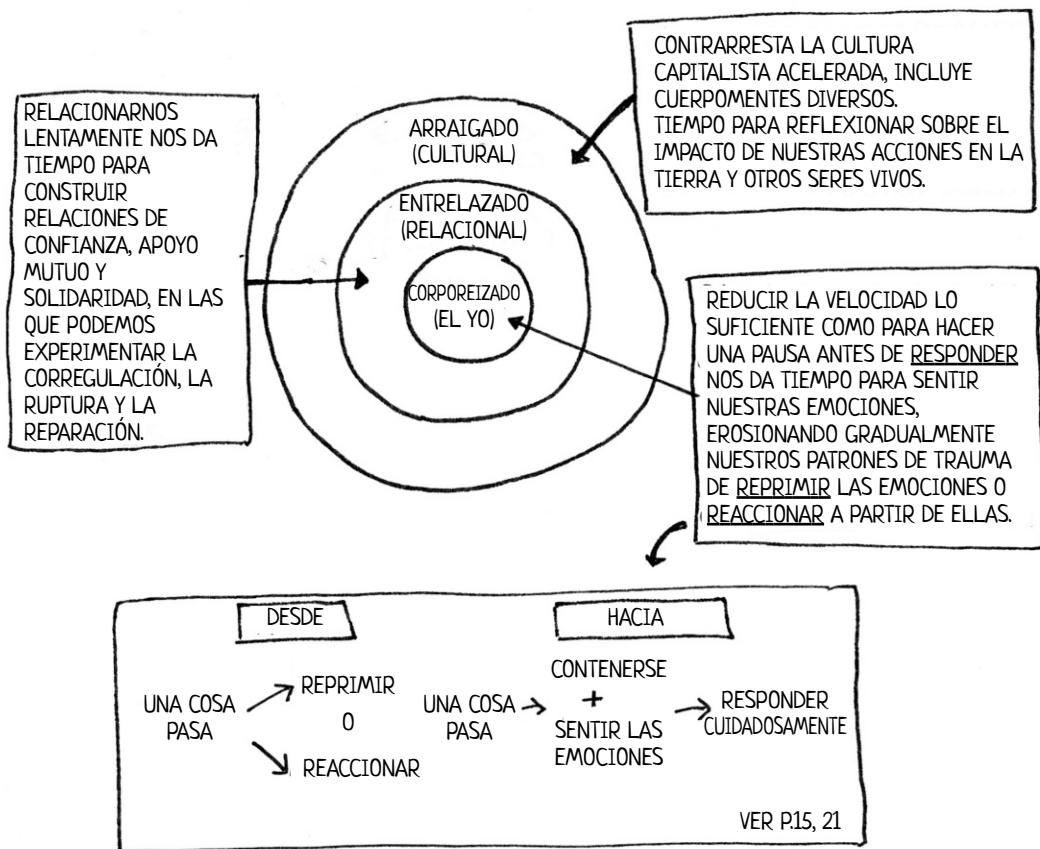
VOLVER A LA LENTITUD (P.5)

"¿Y SI NUESTRA FORMA DE RESPONDER A LA CRISIS FUERA PARTE DE LA CRISIS?

LOS TIEMPOS SON URGENTES. VAYAMOS MÁS DESPACIO."

BÁYO AKÓMOLÁFÉ

LA LENTITUD PUEDE AYUDAR A TRANSFORMAR LOS PATRONES DE TRAUMA EN TODOS LOS NIVELES:



ENLACES: A SLOWER URGENCY

POLYPHONY-CRIPTIME

A TRAVÉS DE UNA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN QUEER REFLEXIVA, SOMÁTICA, SOLIDARIA, CREATIVA, COLECTIVA Y ECOLÓGICA, PODEMOS SEGUIR RE/ CONECTANDO CON...

39



... Y AYUDAR A OTRES A HACERLO,
ABORDANDO EL TRAUMA EN TODOS LOS NIVELES,
DESDE NUESTRAS EMOCIONES MÁS ÍNTIMAS
HASTA EL MUNDO QUE COMPARTIMOS.

MÁS INFORMACIÓN

(EN INGLÉS)

PUEDES OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS EVENTOS, TALLERES, EXPOSICIONES, CHARLAS E INVESTIGACIONES DE QUEERCIRCLE, CON SEDE EN LONDRES GREENWICH Y DISPONIBLES EN LÍNEA, EN...

QUEERCIRCLE.ORG

PUEDES APOYAR EL TRABAJO DE QUEERCIRCLE EN...

QUEERCIRCLE.ORG/SUPPORT

PUEDES ENCONTRAR LOS RECURSOS GRATIS DE MEG-JOHN E INFORMACIÓN SOBRE SUS LIBROS EN...

REWRITING-THE-RULES.COM

PUEDES APOYAR SU TRABAJO EN...

PATREON.COM/MEGJOHN BARKER

SI BUSCAS APOYO EN TEMAS DE TU SALUD (EN INGLÉS)

MIND.ORG.UK & EQUALITY-NETWORK.ORG

TIENES BUENAS LISTAS DE GRUPOS QUEER-FRIENDLY Y DE LÍNEAS DE APOYO POR TELÉFONO.

TAMBIÉN VALE LA PENA BUSCAR APOYO DISPONIBLE CERCA DE TI.



GRACIAS POR LEER ESTE ZINE
 TRADUCCIÓN: ALANA QUEER
[HTTPS://ALANAQUEER.ES/ES/ZINES](https://alanaqueer.es/es/zines)

