



¿Tienes una historia que compartir para nuestra siguiente publicación? Tú historia puede ser anónima. Escribenos si tienes preguntas sobre la salud de la mujer en la ciudad de Filadelfia.

Contactanos a

hola@comadreluna.org

Comadre Luna



Revista para los cuidados colectivos y la salud entre mujeres

Quiénes Somos...

Comadre Luna es una colectiva feminista en Filadelfia. Somos un grupo de mujeres latinas inmigrantes, trabajadoras, luchadoras y organizadoras para la liberación de las mujeres. Nuestra colectiva nació de reuniones en respuesta a la necesidad de compartir nuestra rabia en contra de este gobierno derechista, racista y patriarcal que trata una vez más de hacernos el blanco de su odio, de atacarnos, de borrarlos, de paralizarnos, de decirnos que no pertenecemos aquí y que nuestros cuerpos son usables y desechables.

Comadre Luna es el resultado de muchas conversaciones en las que compartimos nuestras historias en común, donde encontramos nuestra fuerza, donde nos sentimos seguras, donde nos encontramos gozosas y lo más importante, donde nos abrazamos unas a otras. Comadre Luna surge para cultivar espacios seguros de cuidados colectivos entre mujeres latinxs de estatus migratorios mixtos, para despertar nuestra fuerza interior y confrontar la opresión sistemática que genera el trauma en nuestros cuerpos.

Estamos comprometidas a la organización y construcción de una red de apoyo para las mujeres a través de educación popular, liderazgo espacios colectivos de sanación y capacitaciones. Creemos que los temas de justicia reproductiva, equidad de género y racial son centrales para nuestra autodeterminación. Creemos que cada mujer, sin importar su estatus migratorio, clase, lengua, o religión merece vivir sin miedo de cualquier tipo de violencia, así como tener el control sobre su propio cuerpo.

Servicios para la Defensa de Derechos de Inmigrantes

JUNTOS
<http://vamosjuntos.org/>
600 Washington Ave, 2nd Fl,
Unit 18UA, Philadelphia, PA 19147
215-218-9079
info@vamosjuntos.org

Movimiento Nuevo Santuario
<https://sanctuaryphiladelphia.org/>
2601 Potter St
Philadelphia, PA 19125
+1 (215) 279 7060
nsm@sanctuaryphiladelphia.org



Servicios de Asesoría Legal

HIAS Pennsylvania
2100 Arch street, 3rd Fl
Philadelphia PA 19103
(215) 832 0900
www.hiaspa.org

Nationalities Service Center
1216 Arch street , 4rd Fl
Philadelphia PA 19107
(215) 893 8400
www.nscphila.org

Community Legal Services
1424 Chestnut street
Philadelphia PA 19102
(215) 981 3700
www.clsphila.org

Philadelphia Legal Assistance
718 Arch street # 300 N
Philadelphia PA 19106
(215) 981 3800
www.philalegal.org

El Concilio
Agencia de servicios sociales
141 E Hunting Park Ave
Philadelphia PA 19124
(215) 627 3100
www.elconcilio.net

Nuestros contenidos

Érase una vez Comadre Luna

La Señora Carmen

Arroz con Leche

Remedios Tradicionales

Recursos

Quiénes Somos

Contáctanos

Érase una vez Comadre Luna...

Comadre Luna somos todas nosotras, saliendo juntas de la oscuridad en la que han pretendido enterrarnos a través de los siglos, como seres invisibles inferiores, sumisos, sin capacidad de decidir sobre nuestro cuerpo o nuestras vidas.

Comadre Luna somos cada una de nosotras, cansadas de que aquí y allá nos golpeen, nos maten o nos desaparezcan.

Comadre Luna somos todas, luchando, defendiendonos, porque no somos princesitas frágiles y no necesitamos que nos protejan, porque por naturaleza somos guerreras y sobrevivientes y sabemos cuidarnos solas.

Comadre Luna somos todas nosotras en rebeldía, cansadas de servir y de complacer todo el tiempo otros.

Comadre Luna está aquí para consolar a la chica que llora de rabia después de preguntarle a su mamá por qué ella tiene que ayudar con los oficios de la casa, mientras su papá y sus hermanos estén tirados en el sofá. Y ella le responde que es parte de lo que tiene que aprender para ser una buena esposa en el futuro.

Comadre Luna está aquí para acompañar a las mujeres inmigrantes que han cruzado fronteras para huir de la violencia con la esperanza de encontrar un mejor futuro para sus hijos, que tienen que enfrentar racismo y xenofobia y que viven con miedo de ser detenidas o deportadas.

Comadre Luna está aquí para levantar los puños en alto, junto a esas mismas mujeres inmigrantes, organizándose como trabajadoras domésticas, en fábricas, restaurantes, granjas y otros lugares de trabajo, donde jefes cabrones que creen que pueden acosarlas sexualmente consideran que les pueden pagar un sueldo precario por no tener documentos.

Women Organized Against Rape | Mujeres Organizadas en Contra del Abuso Sexual

<https://www.woar.org/>

Línea de ayuda 24hrs 7 días a la semana

215-985-3333

1617 John F Kennedy Blvd., Suite 800

Philadelphia, PA 19103

Women in Transition | Mujeres en Transición

Para mujeres que sufren violencia de sus parejas o están en transición de uso de sustancias

Línea de ayuda

215.751.1111

<https://www.helpwomen.org/>

718 Arch Street Suite 401N, Philadelphia, PA 19106

Teléfono de oficina

215.564.5301

Salud reproductiva

Servicios de Apoyo a Mujeres para el control reproductivo y embarazos no deseados

<https://www.plannedparenthood.org>

1144 Locust Street

Philadelphia, PA 19107

Teléfono 215 351 5560

Servicios de Apoyo a Madres

Maternity Care Coalition

<https://maternitycarecoalition.org>

comms@maternitycarecoalition.org

Teléfono 215-972-0700

Women's Medical Fund | El Fondo Médico para la Mujer

<http://www.womensmedicalfund.org/>

Línea de Ayuda 215.564.6622

Recursos

Recursos de Salud

Puentes de Salud

<http://www.puentesdesalud.org/>

1700 South Street

Philadelphia, PA 19146

Correo electrónico: info@puentesdesalud.org

Teléfono solo para hacer citas: 215-454-8000

Horas:

Por cita y sin cita

lunes de 12:30 p.m. a 2:30 p.m., y de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

miércoles de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

jueves de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.

Servicios de apoyo para la salud mental

La Puerta Abierta

<https://lpa-theopendoor.org/>

1-610-745-1952

Correo: info@lpa-theopendoor.org

Programa para Atender casos de Violencia Doméstica

Congreso de Latinos Unidos

<https://www.congreso.net>

Línea de ayuda 24hrs 7 días de la semana

1-866-723-3014

216 West Somerset St.

Philadelphia, PA 19133

Phone: 215-763-8870

Ramona Peralta

peraltar@congreso.net

215-763-8870 x 1339

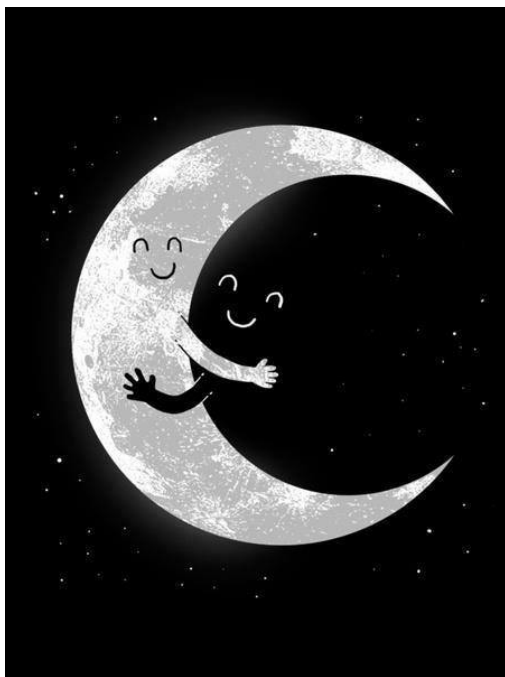


Comadre Luna está aquí para practicar estrategias de autodefensa y fortalecer la autoestima de las mujeres es que ya se cansaron de creerle al imbécil que asegura que la ama, mil veces le ha dicho que va a cambiar y que mil veces la somete a todo tipo de abusos.

Comadre Luna está aquí, rabiosa como nosotras, cuando nos dicen que una mujer fue violada porque se lo busco, porque estaba en la calle sola muy tarde, porque estaba borracha, por lo que llevaba puesto.

Comadre Luna está aquí, lista para callar a quienes nos llaman histéricas, locas o amargadas, cuando decidimos pelear por nuestra dignidad.

Comadre Luna está aquí, y somos todas, está en cada una de nosotras, en cada abrazo que nos damos entre todas, en cada lucha que damos juntas, acompañándonos, abriendo caminos tumbando fronteras, bailando y volando hacia el cielo como las mariposas que somos.



Remedios Tradicionales

Te de Romero

Para poder aprovechar todos los beneficios del té de romero, simplemente debes hacer una infusión. Para prepararla solo tienes que seguir estos pasos:

- *Agregar una cucharada de hojas secas de romero en una taza con agua hirviendo (también puedes hervir el agua con las hojas dentro)
- *Dejar reposar por 10 minutos
- *Colar para remover las hojas
- *Endulzar a gusto, preferiblemente con miel y beber caliente.

Beneficios y propiedades:

- *Es un buen antibiótico natural gracias al carnosol que contiene y que es un potente antimicrobiano.
 - *Es carminativo, ayuda a expulsar los gases del cuerpo. También facilita la digestión
 - *Según algunos estudios, es bueno para hipotensas, ayuda a controlar la presión baja.
 - *Es bueno para la memoria por su contenido en 1,8-cineol. Es un estimulante cerebral, ayuda a concentrarse y rebaja la fatiga mental.
 - *Es un buen analgésico y tiene propiedades antioxidantes.
- Sirve como apoyo para tratar problemas hepáticos, es diurético y ayuda a limpiar la vesícula.
- *Alivia los dolores menstruales y también de las articulaciones.
 - *Alivia dolores de cabeza y es antidepresivo.



La Señora Carmen

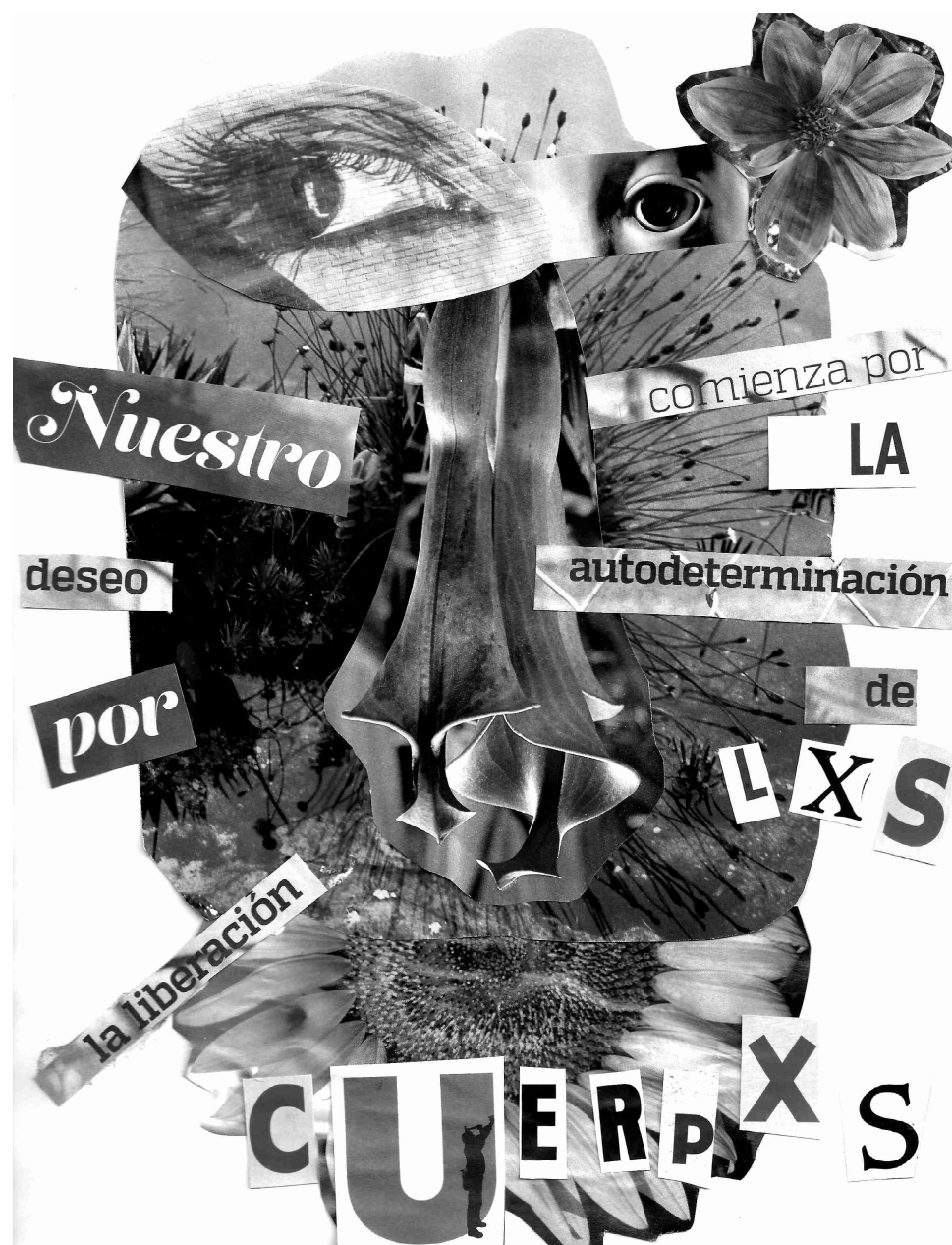
La señora Carmen caminó kilómetros, cruzó fronteras, ríos, montañas. Sobrevivió desiertos, noches frías, ríos y hasta tormentas. Su destino era una tierra mezquina. Ella empezó aquel viaje sin expectativas, sin dinero, y sin sueños. Su única meta era trabajar. Trabajar día y noche, lo que fuese necesario con el único objetivo de mandar dinero a sus hijos, hijas, nietos. A toda su familia. Esa nueva tierra, lejana, fría y despiadada, la esperaba con ansias de explotar toda esa fuerza que la caracteriza. Aquella fuerza que fue acumulando con los años a lo largo de su vida. Desde su infancia, cuando a los 10 años tuvo que arrancar de su padre que la golpeaba. Cuando a los 12 empezó a trabajar para ayudar a su familia. Cuando a los 15 años tuvo que dejar de estudiar, y cuando su adolescencia le fue arrancada a los 17 años, cuando se tuvo que casar, con un marido maltratador y cuando tuvo su primer hijo a los 18 años.

La señora Carmen se levanta todos los días a las 6 de la mañana. Tiene que estar lista a las 7, la viene a buscar una camioneta que lleva otras mujeres como ella, que han

atravesado mares desde Latinoamérica y otras partes del mundo para llevar el pan de cada día a sus hogares en sus países de origen. Los días de invierno son los más difíciles para la señora Carmen. El frío que cala hasta los huesos, le llega hasta el corazón y le abre puertas que le traen recuerdos que preferiría mantener enterrados, empolvados en lo más profundo de su corazón. En el trayecto hasta su trabajo, se queda mirando por la ventana, recordando su tierra querida, sus olores y comidas que la llevan a otro viaje. Ese de la nostalgia por querer volver, ¿algún día, tal vez? ¿Volveré? Preguntas que se quedan atrapadas en sus recuerdos y se hacen humo cuando el camión frena bruscamente. Vuelve a recordar donde está su presente, está en aquella casa enorme que debe limpiar hasta que sus manos queden cansadas de sacudir el polvo de la familia que vive ahí. Una familia que desconoce la historia de la Señora Carmen, que vive en su mundo de lujos y privilegios.

Y así, transcurre el día de la señora Carmen, entre casa y casa, entre quedarse encandilada por tanto brillo y luces de aquellas mansiones. De esa vida ella nunca sabrá, de esas cenas lujosas con manjares ella nunca se enterará. Esa vida es de otros, no de ella, sabe su lugar en mundo, nació pobre y pobre morirá. Pero la señora Carmen no se deprime, su fuerza es infinita, ni ella sabe sus límites y la energía que lleva por dentro de su cuerpo. Limpia con alegría, escuchando canciones de su querido Juan Gabriel. Y cuando termina, se prepara para ir a su otro trabajo. El camión la trae de vuelta a su casa. Se cambia rápidamente y emprende camino a su otro trabajo. Se va a limpiar platos en un restaurante.

El día de la señora Carmen termina a las 10 de la noche. Cuando llega a su casa cansada y con hambre. En aquella casa que debe compartir con otros inmigrantes, que viven sus días como ella, entre dos trabajos, entre recuerdos y nostalgia. La señora Carmen es una mujer latina, guerrera y luchadora. Su fuerza no la dejará tumbar, y seguirá trabajando todos los días para mandar ese dinero que en su esperanza les traerá nuevas oportunidades a sus hijos, hijas, y nietos. Aquellas oportunidades que no tuvo y que nunca va a tener. Pero su familia sí. Porque la Señora Carmen no dejará de luchar hasta ver a sus hijos, hijas y nietos felices, con estudios y realizados en la vida. La señora Carmen es todas las mujeres inmigrantes del mundo, que llegan a un país rico para cambiar el destino de sus familias en sus propios países y no el de ellas.

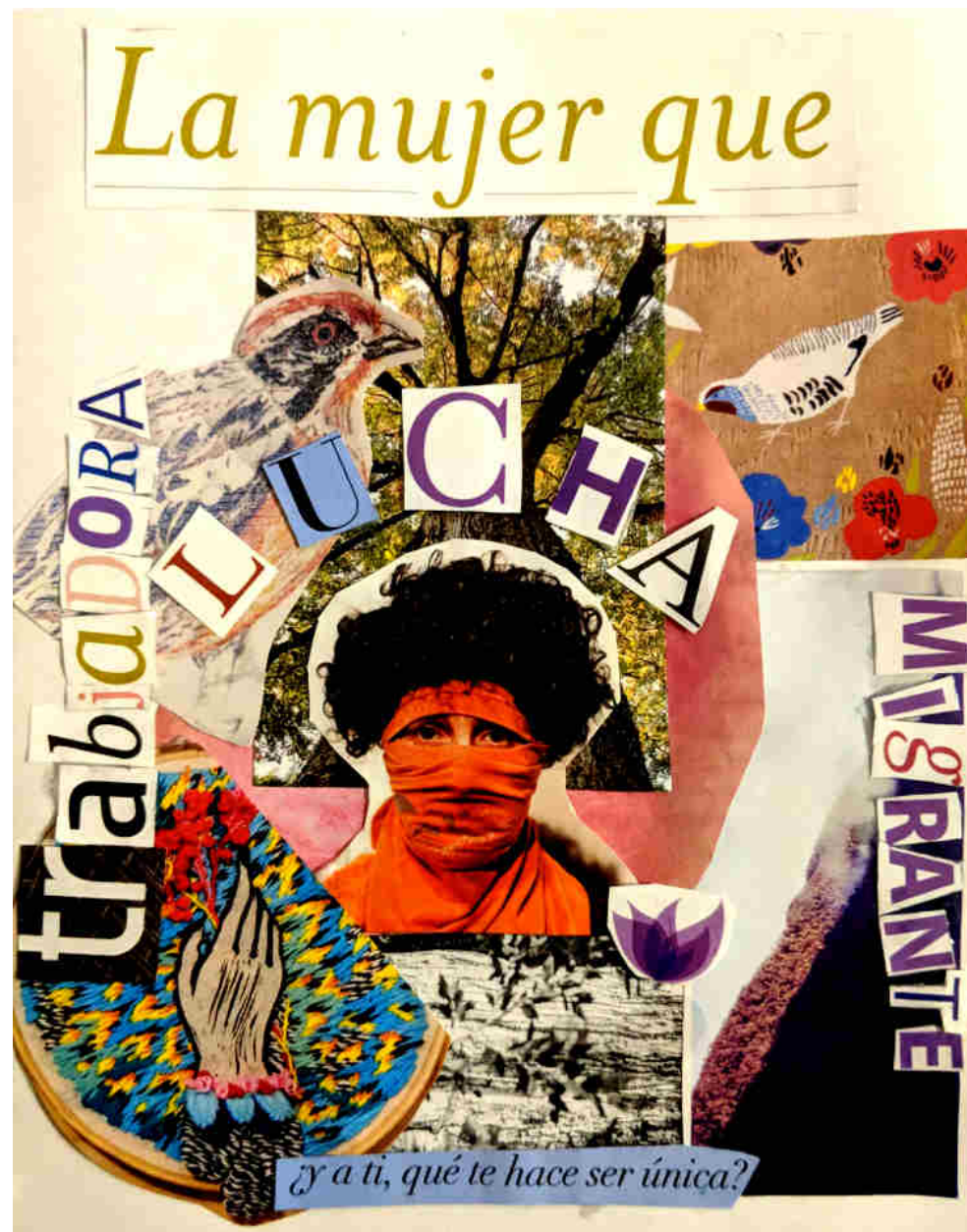


migrantes, que lo hacen como forma de subsistencia. Pero, lamentablemente afrontan condiciones de pagos injustas, bajo el estigma de que realizan trabajos desvalorizados. La mujer que migra va a otro país sabiendo que carga con una deuda, que el sacrificio que ha hecho tiene que rendir. Por eso mismo, muchas veces termina empleándose como trabajadora doméstico bajo condiciones deplorables, y todavía tiene que llegar a la casa a continuar haciéndolo sin recibir ningún tipo de aprecio o reconocimiento. Cuando llegué a este país preferí hacer trabajo de construcción porque un amigo me ofreció trabajo en su cooperativa que pagaba más justo. Los otros hombres que estaban haciendo jardinería me preguntaron porque estaba ahí jalando una carretilla: “¿No tienes marido?” “¿Por qué no estás cuidando niños o limpiando casas?” Y, de ahí, pasaron a acosarme sexualmente.

De nuevo, no se trata de renegar de los trabajos que son necesarios para la subsistencia y la independencia, sino de las condiciones que mantienen estos trabajos y roles de género en un sistema de opresión.

¿Cómo podríamos generar espacios de sororidad entre mujeres en los cuales pudiéramos apoyarnos entre nosotras? ¿Cómo creámos espacios de convivencia seguros para las mujeres, dónde pudiéramos por ejemplo compartir el cuidado de lxs hijxs? ¿Cuáles son las opciones que tenemos como mujeres inmigrantes en este país? Las mujeres necesitamos espacios de sororidad donde podamos acompañarnos, escucharnos, donde podamos compartir, reír, bailar, llorar, soñar, construir. Son estos espacios contruidos entre mujeres, los que nos pueden ayudar a pensar y decidir colectivamente sobre nuestros cuerpos y roles.

Tenemos derecho a soñar, a ofrecerle opciones a nuestras hijas para que puedan decidir sobre sus cuerpos y sobre sus roles en la casa, para que vivan libres de violencia doméstica y de acoso sexual. Queremos ser libres, queremos un pago justo, condiciones justas, queremos definirnos como mujeres en nuestros propios términos. Queremos vivir libres y gozosas. Queremos vivir sin miedo.



Arroz con leche

Arroz con leche, me quiero casar,
con una señorita de la capital,
que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la
puerta para ir a pasear.

¿Que significa ser mujer? ¿Cuándo tomamos conciencia de lo que significa ser mujer? ¿Cuáles eran nuestros roles en la casa como niñas? ¿Cuál era la diferencia entre el rol de nuestras mamás y el de nuestros papás? Desde chicas las mujeres ya nacemos con el estigma del trabajo doméstico no reconocido. Me acuerdo que, cuando tenía cerca de 10 años, una vecina vino a decirle a mi mamá que yo sería buena esposa para su hijo de 17 años. Me acuerdo, también por ese tiempo, que cuando iba caminando en la calle unos tipos me chiflaron y me acosaron sexualmente con palabras. Sentí mucho miedo, pero cuando se lo conté a mi mejor amiga - que era 5 años mayor que yo-, me felicitó porque según ella eso significaba que yo ya comenzaba a ser mujer. De ahí en adelante los roles en casa fueron cambiando: mi papá era más estricto conmigo que con mi hermano. Yo no podía andar en la calle tan tarde. Debía aprender a lavar los platos y a limpiar, mientras mi hermano podía pasar horas mirando la tele. Cuando le preguntaba a mi mamá porque él podía tirar basura en el piso y nadie le decía nada, mi mamá me decía “ash, ya sabes como es tu hermano”. Mi mamá no trabajaba fuera de casa y no tenía amistades. Se la pasaba en casa atendiendo los quehaceres domésticos... aguantando los insultos de mi papá, de mi hermano, y también los míos. Cuando ella consiguió un trabajo en una lavandería, mi papá se enfureció y dejó de darle dinero. Le dijo que ella estaba desatendiendo las tareas de la casa y la humilló. Al poco tiempo ella dejó ese trabajo y regresó a su vida solitaria en nuestra casa.

La vida de mi mamá no es tan diferente a la de la mayoría de las mujeres. Desde chicas se nos educa para “ser mujeres”, “ser femeninas” Se nos enseña

¿A quién le conviene entonces la feminización de la mujer? Los estereotipos de los roles femeninos se usan para mantener a las mujeres encerradas en sus casas, sin tiempo para poder dedicarse a sí mismas, para tener una vida social, o disfrutar un momento. Recuerdo que muchas veces, cuando mi mamá y mi papá peleaban, yo le reclamaba a mi mamá por qué no nos íbamos y lo dejábamos. Mi mamá, con lágrimas en los ojos, me respondía: “¿A dónde vamos? De que vamos a vivir?” El sometimiento de mi mamá no solamente la obligaba a desarrollar trabajo doméstico invisibilizado, sino que también la obligaba a soportar la violencia doméstica machista de mi papá. Por ahí se dice que cuando las crisis económicas azotan a un país, la violencia doméstica sube de niveles.

Pienso en todo esto hoy en día. Me cuestiono sobre el rol de las mujeres. Me llena de temor al saber que estoy criando a una niña. Pienso en las obligaciones que tuve de niña, en el acoso sexual, en la violencia de mi padre y mi hermano. No se trata de renegar del trabajo doméstico, pues es un trabajo necesario que se debe hacer y hay miles de mujeres en este país, especialmente mujeres

Estereotipos

"Los estereotipos son ideas, prejuicios, creencias y opiniones preconcebidas, impuestas por el medio social y la cultura, que se aplican en forma general a todas las personas pertenecientes a la categoría a la que hacen referencia, puede ser nacionalidad, etnia, edad o sexo. Los estereotipos sexistas tienen la función de justificar la situación de inferioridad y discriminación social, económica, cultural y política que viven las mujeres, contribuyendo una vez más a mantener las prácticas discriminatorias hacia ella".
UNICEF-UNIFEM 2000.





Pero regresemos a este tema del trabajo doméstico y el rol de la mujer. ¿Cómo nos sentimos cuando no podemos decidir sobre la distribución de tareas en la casa? ¿Cómo nos sentimos cuando nuestros compañeros o los hijos llegan a la casa y nos reclaman que no está limpia? ¿O de que ese trabajo doméstico no sea reconocido monetariamente? Y qué tal nos sentimos el Día de la Madre, cuando el marido o los hijos nos vienen a regalar una plancha, o una licuadora. Yo incluso lo hice con mi mamá: Una plancha para ella. ¡Bonito regalo! Ahora, cuando voy a visitarla, resulta que tiene hasta 3 planchas guardadas en cajas, sin usar. A ella jamás le ha gustado planchar. ¿Por qué los otros no pueden hacer el trabajo doméstico? ¿O por qué se piensa que el dinero que se le da a la mujer para comprar la comida, la ropa, los útiles escolares, transportes, etc, es el pago justo de su trabajo invisibilizado? Ni siquiera es su dinero, es dinero para el “gasto”. Ahora resulta que las mujeres no solamente hacen trabajo sin pago, sino que además cuando el “gasto” no alcanza todavía hay reclamos de que no saben administrar. Entonces, las mujeres, además de hacer el trabajo doméstico (limpiar, lavar, cocinar, criar, educar, etc), también tiene que ser contadoras y administradoras. Todo eso sin un reconocimiento monetario y con reclamos. Y no se diga de las “obligaciones sexuales”.

a vestirnos para “gustarle a los hombres”, a estar calladas, a ser dóciles, a realizar los trabajos domésticos de la casa, y a soñar con el día en el que el príncipe azul nos venga a rescatar para construirnos esos castillos de arena. Esos mismos que se desboronan cuando nos damos cuenta que pasamos de ser sirvientas sin salario de nuestros papás y hermanos, a seguirlo siendo para nuestros maridos e hijos. Porque, claro, una mujer no puede estar nunca completa sin el cometido de ser madre, porque “una mujer sin hijos, es como un jardín sin flores”. Cómo si el cometido de nuestra existencia estuviese siempre escrito de por vida a lidiar con la imparable montaña de trabajo doméstico invisibilizado que crece en pilas de platos que lavar, ropa que doblar, pisos que fregar, etc. Soy madre y no reniego de mi posición como tal, pero estoy consciente de que yo decidí responsabilizarme de la crianza de mi hija. Tuve el poder de decidir sobre mi cuerpo y mi habilidad de gestar. Muchas de mis amigas no han podido ni siquiera tomar esa decisión libremente, solo han tenido que asumir crianzas no deseadas.



vida amorosa
sin corazón

Ahora

RECUPERA TU ESPACIO

**AUNQUE
USTED NO LO CREA**

EN TU IDIOMA Y EN TU COMUNIDAD

No esmere!

LA FURIA LATINA YA ESTA AQUÍ, LLEGO PARA QUEDARSE.