

# HOJA DE TRABAJO: TRADICIONES DE SANACIÓN

No necesitas buscar muy lejos para encontrar herramientas que apoyen tu salud mental: muchas ya están arraigadas en tu cultura, tus tradiciones y tus prácticas familiares. En nuestras comunidades, la gente siempre ha sabido cómo cuidarse entre sí y cómo cuidar de sí misma, incluso cuando no se podía acceder a la atención formal de salud mental. Esa sabiduría todavía vive con nosotros.

## Las tradiciones de sanación son prácticas de salud mental

No es necesario comenzar de cero. La sanación ya es parte de lo que eres. Eso que simplemente consideras “el modo de vivir” puede ser en sí una poderosa forma de regular tus emociones, expresarte y mantener los pies sobre la tierra. Por ejemplo:

- **realizar prácticas espirituales**, como rezar, ayunar o prender velas;
- **practicar el movimiento y el ritmo** a través de la danza, la percusión o las artes marciales;
- **practicar el cuidado personal y trenzar el cabello** como una forma de conexión y cuidado;
- **cocinar y alimentar a otras personas** como gestos de amor y estabilidad;
- **contar historias y tradiciones orales** como formas de procesar traumas y preservar la memoria;
- **conectarse con la naturaleza** a través de la jardinería, al caminar descalzo o recolectar hierbas.

## Reflexiona

¿Cuáles son tres prácticas de tu cultura que te ayudan a sentirte en calma, conectado o fuerte?

  
  
  

No necesitas permiso para llamarlas “cuidado de la salud mental”. Tú ya lo estás haciendo.

## Prueba lo siguiente

Elige una tradición o un ritual cultural de la lista anterior con el que te gustaría conectar mejor. Reserva tiempo hoy para hacerlo con intención.

¿Cómo te sentiste después?

  
  

Si te sientes cómodo, comparte tu experiencia con alguien en quien confíes.