¡Bienvenidos CIVICUS, Activistas/Miembros de laboratorio, Claudine, e Intérpretes!

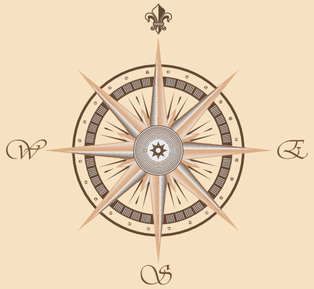
Ginhawa

Convertirse en Activistas-Sanadores

con el narrador de historias:
Naro

Ginhawa

Mapa del viaje de marzo



Acto 1

El Sanador Herido

Autoliberación
Descansar & Protestar

30 min

Pakikipag-kapwa

Interactuar con el otro

20 min

15 min
descanso

Paghilom & Laya

5 min

Acto 2

Cuidado 101

Primeros auxilios psicológicos
Modelo de resiliencia comunitaria

40 min

Sanador

Alguien que puede recordarles a otros que existe la esperanza, el coraje y la fuerza.

¿De qué manera ayudo a la sanación de otros?

¿Qué fortalezas tengo que me convierten en un sanador?
¿Qué dificultades podría tener para sanar a otros?

¿En qué lugar de la red de cuidado me encuentro?

Mi Ser
(Quién soy yo)

Identidad
Personalidad
Significados
& Creencias
Fortalezas
Historias

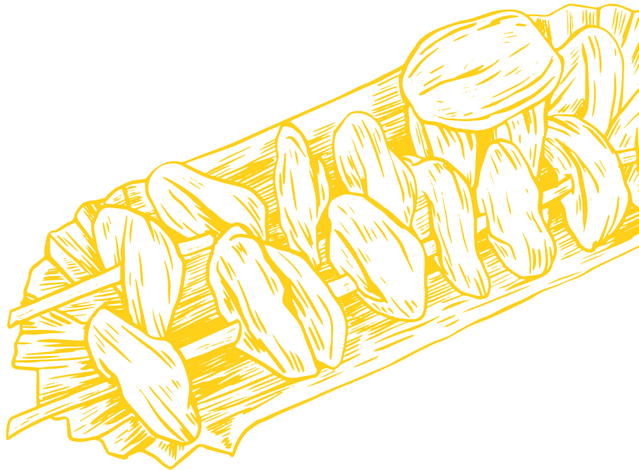
Sanador-en-Formación

Mi Capacidad
(Lo que puedo hacer)

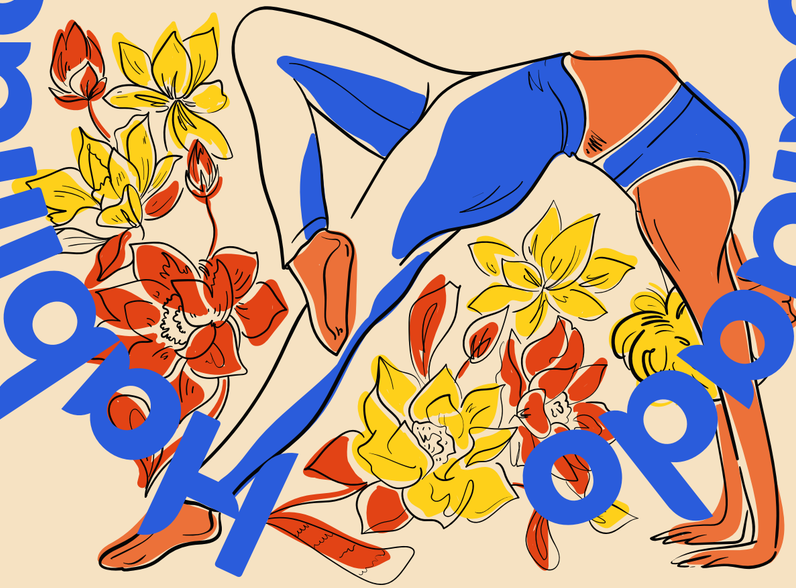
Habilidades
Capacidad
Conocimientos

pahuway

15 minutos de descanso



Habilidades para el cuidado



Cómo ayudar a los sobrevivientes de un trauma

Cómo empoderar a otros

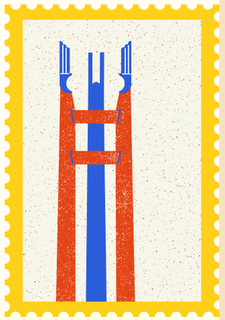
Cómo ayudar a otros a enfrentarse a la situación

Cómo apoyar el bienestar de las personas activistas

Cuidado 101

6 habilidades básicas
para activistas

Habilidades para primeros auxilios psicológicos



Mirar

Verificar la seguridad.
Controlar las necesidades básicas (comida, refugio, acceso a servicios, etc.)
Controlar el distrés o angustia (burnout, fatiga por compasión, trauma indirecto)

Escuchar

Preguntar acerca de las necesidades y preocupaciones.

Escuchar con atención y ayudar a las personas a que se sientan tranquilas.

Vincular

Servicios accesibles (sociales, legales, etc.)
Información confiable.
Vincular a las personas con sus seres queridos y brindar apoyo social (comunidad, familia elegida, etc.)

Modelo de habilidades de resiliencia comunitaria

Seguimiento

Percibir las sensaciones corporales. Redirigir la atención hacia puntos neutros o placenteros del cuerpo.

Dotación de recursos

Identificar los recursos internos y externos que proporcionan recuerdos o emociones positivas.

Conexión a tierra

Poner al cuerpo en contacto directo con la tierra o con una superficie de apoyo, sólida y estable.

Proyecto Ginhawa

Conozca las prácticas locales de sanación (indígenas, culturales, descolonizadoras, críticas, etc.)

¿Cómo puede incluirlas en su bienestar y su activismo?

keriforactivists@gmail.com

Ginhawa

Mapa de nuestro viaje completo

Acto 1
Paglalayag
darle sentido al 2021

40 min

10 min
descanso

Pakikipag-kapwa
Interactuar con el otro

20 min

Acto 2
Identidad
"Mi" historia

40 min

Paghilom & Laya
Escaneo del cuerpo
Espacio de libertad

15 min

10 min
descanso

Acto
2
Cuidado propio y colectivo
El cuidado como protesta

40 min

Pakikipag-kapwa
Interactuar con el otro

20 min

Paghilom & Laya
Escaneo del cuerpo
Espacio de libertad

15 min

Acto 1
Estrés
Luchar por la libertad en
un mundo oprimido

40 min

10 min
descanso

Acto 1
Loób
Hacer un mapeo de mi
mundo interior
40 min

Acto 2
Ginhawa
Bienestar holísitico

30 min

Pakikipag-kapwa
Interactuar con el otro

20 min

Acto 1
Paglalayag
Reflexionar sobre el
bienestar y la resiliencia
comunitaria y colectiva

40 min

5 min
descanso

Paghilom & Laya
Escaneo del cuerpo
Espacio de libertad

15 min

Paghilom & Laya

5 min

Acto 2
Cuidado 101
Primeros auxilios psicológicos
Modelo de resiliencia comunitaria

40 min

15 min
descanso

Acto 1
El sanador herido

Autoliberación
descansar y protestar

30 min

5 min
descanso

Acto 2
Cuidado colectivo
Brainstorming de cuidado colectivo

40 min

Pakikipag-kapwa
Interactuar con el otro

20 min

Libertad Laya

¿Alguna pregunta?

Ginhawa

Daghang salamat!
@ CIVICUS,
Activistas/Miembros
de laboratorio,
Intérpretes &
Claudine

No dude en contactarnos en cualquier momento.
Aquí estamos para usted y para todas las personas defensoras de la justicia social:

keriforactivists@gmail.com
fb.com/kerimentalhealth

Amping amping (¡cuídense!)

LAS VARIADAS FORMAS

SANACIÓN

CIVICUS

TENEMOS DIFERENTES CAMINOS PARA SANAR Y DIFERENTES FORMAS DE APOYAR LA MANERA EN QUE OTROS SANAN. SER SOLIDARIO ES UNA FORMA DE FORTALEZA.

APOYAR LA SANACIÓN DE LOS DEMÁS

EMPODERAR Y MOTIVAR A LOS DEMÁS

HACERLES SABER QUE NO ESTÁN SOLOS

AL VALIDAR SUS EMOCIONES Y ESCUCHAR SUS PREOCUPACIONES

ACEPTAR A LAS PERSONAS POR LO QUE SON EN TODOS LOS ASPECTOS

HABILIDADES PARA CUIDAR A LAS PERSONAS ACTIVISTAS

CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS SOBREVIVIENTES DE UN TRAUMA

CÓMO AYUDAR A OTROS A ENFRENTARSE A LA SITUACIÓN

CÓMO EMPODERAR A LOS DEMÁS

CÓMO APOYAR EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS ACTIVISTAS

RESUMEN VISUAL DE CLAUDINE DELFIN

PRINCIPIOS BÁSICOS DE CUIDADO 101

6 HABILIDADES BÁSICAS PARA LAS PERSONAS ACTIVISTAS

CIVICUS

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

MIRAR

VERIFICAR LA SEGURIDAD, LAS NECESIDADES BÁSICAS Y LA ANGUSTIA

ESCUCHAR

PREGUNTAR ACERCA DE LAS NECESIDADES Y PREOCUPACIONES. ESCUCHAR CON ATENCIÓN Y AYUDAR A QUE SE SIENTAN TRANQUILAS

VINCULAR

SERVICIOS ACCESIBLES, INFORMACIÓN CONFIABLE, CONECTARLAS CON LOS SERES QUERIDOS Y BRINDAR APOYO SOCIAL

MODELO DE RESILIENCIA COMUNITARIA

SEGUIMIENTO

PERCIBIR LS SENSACIONES CORPORALES. REDIRIGIR LA ATENCIÓN HACIA PUNTOS NEUTROS O PLACENTEROS DEL CUERPO

DOTACIÓN DE RECURSOS

IDENTIFICAR LOS RECURSOS INTERNOS Y EXTERNOS QUE PROPORCIONAN RECUERDOS Y EMOCIONES POSITIVAS

CONEXIÓN A TIERRA

CONTACTO DIRECTO DEL CUERPO CON EL SUELO O CON UNA SUPERFICIE DE APOYO SÓLIDA Y ESTABLE

RESUMEN VISUAL DE CLAUDINE DELFIN