



Red de Acción de
Terapeutas Latinx

GUÍA DE PRÁCTICAS DE CUIDADO

Un recurso para el cuidado
colectivo en la creación de
movimientos.





TABLA DE CONTENIDO

Descripción general de la guía 1-2

Quiénes somos 3

Justicia de Sanación 4

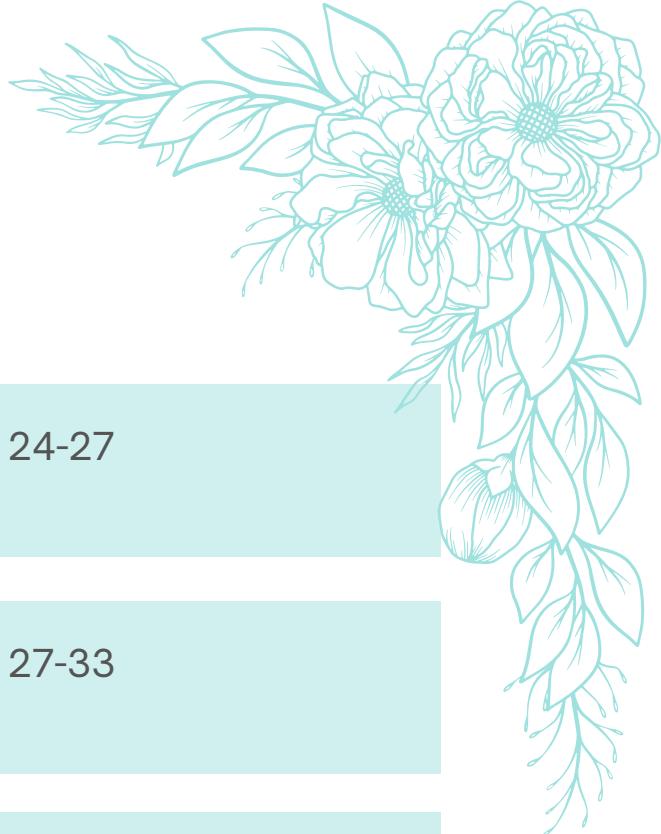
La construcción del movimiento como sanación 5-9

Comprender el trauma y la encarnación 10-16

Comprensión y Regulación de su Sistema nervioso 17-21

Trauma en el contexto de la detención y la deportación 22

Niños y Jóvenes: Del Desempoderamiento al Desarrollo del Poder 23



Navegar y gestionar las necesidades de la comunidad	24-27
Impactos de la Proximidad al Trabajo de Justicia Social	27-33
Trauma Secundario & Prácticas de Cuidado	34-36
Pausas Conscientes & Prácticas de Cuidado	37-43
Reintegración de Miembros de la Comunidad	44
Recordatorios de Prácticas de Cuidado	45
Espacio de Reflexión	46
Apéndice	

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA GUÍA

Esta guía fue creada en colaboración del personal de LTAN con las personas que organizan y las personas pertenecientes a la comunidad de derechos de los inmigrantes en el otoño de 2024. Aunque nuestra experiencia se basa en nuestro trabajo en comunidades de inmigrantes y su liderazgo, esta guía está destinada a cualquier persona que actualmente está formando su equipo y membresía, soñando o llevando a cabo sus campañas para abordar y transformar las condiciones sociales.

Extendemos nuestro más profundo agradecimiento a los miembros de LTAN Faviola Agustín, Sandra Olarte-Hayes y Selma Yznaga, cuyos conocimientos y experiencia fueron invaluables en la creación de esta guía de atención.

También agradecemos a las organizadoras, Jacinta González y Claudia Muñoz, cuya dedicación, trabajo y contribuciones son valiosas e incalculables. Sus experiencias, arraigadas en una creencia inquebrantable en el poder de la organización, han asegurado que esta guía refleje un compromiso de lucha por la justicia sanadora y la liberación.

Esta guía fue organizada, escrita y editada por el personal de LTAN, Francisca Porchas-Coronado y Jeanette Charles-Marquez.

Esta guía también incluye algunas adaptaciones textuales de Herramientas de sanación para educadores de Laredo de LTAN (producido en julio de 2022) y nuestro Currículo de Sanación dentro de la detención, producido por Selma Yznaga, miembro de LTAN (producido en 2024)



El cuidado colectivo no es una idea de último momento, sino un componente fundamental para construir poder de manera conjunta y, con ello, garantizar que nuestros movimientos perduren en los tiempos más difíciles y a largo plazo. Esta guía proporciona una comprensión básica de las intersecciones del trauma, la opresión y el bienestar. Está destinada a ser un recurso para la educación sobre salud mental; incluye prácticas en las que usted y su equipo pueden participar colectivamente o individualmente entre sí y con su comunidad.

Construir contenedores para albergar a nuestros equipos, comunidades, valores, visiones del mundo, campañas y esperanzas para el futuro es una parte desafiantes pero fundamental de nuestro trabajo de liberación. Se trata de construir una cultura que pueda reflejar el mundo que queremos crear. A través de este proceso, tenemos la oportunidad única de practicar nuestros valores a través de las estructuras organizativas que creamos, el liderazgo que encarnamos y desarrollamos entre nuestro equipo y miembros, las relaciones sociales que establecemos y los procesos de toma de decisiones en los que participamos. Recuerde buscar el apoyo que necesita de sus amigues, personas mayores, los formadores de capacidades y los formadores de equipos experimentados para ayudarle a alinear sus valores, lo que le importa y su infraestructura y funcionamiento organizacional.

Le animamos a invertir tiempo, energía y recursos en la construcción de contenedores resilientes para su trabajo. Esto requiere un verdadero compromiso con su propia autoconservación, ya sea a través de terapia, tradiciones ancestrales u otras modalidades de sanación que puedan explorar y cambiar sus propias respuestas protectoras habituales a las presiones diarias del trabajo del movimiento y al estrés traumático. Le alentamos a invertir en su liderazgo y en el liderazgo de todas las personas participantes de su equipo y de la comunidad a través del trabajo para estar bien y obtener recursos emocionales. Una organización es un sistema nervioso colectivo, moldeado por nuestras propias historias, tendencias y sistemas nerviosos. Nos enfrentamos a muchas cosas y sólo seremos tan eficaces como el trabajo que estemos dispuestos a hacer nosotros mismos.

En esta guía encontrará:

- Una visión general del trauma y la opresión en relación con la deportación y la detención.
- Estrategias para comprender y manejar el trauma primario y secundario, así como su manifestación en el cuerpo.
- Herramientas y prácticas para apoyar que las personas que organizan ayuden a su salud mental y creen un entorno de apoyo, informado sobre el trauma y la sanación.
- Prácticas para construir una cultura de cuidado en nuestra práctica organizativa con participantes de la comunidad.

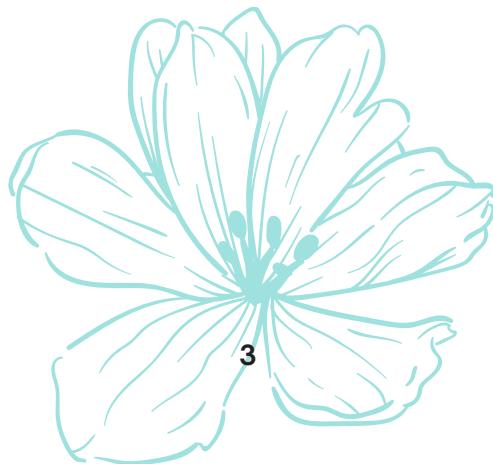


QUIÉNES SOMOS: UNA AFIRMACIÓN



La Red de Acción de Terapeutas Latinx (LTAN, por su siglás en inglés) es una red de justicia sanadora de latines, practicantes de salud mental, trabajadores de salud comunitarios, activistas y organizadores que están comprometides a interrumpir el trauma generacional causado por el sistema de inmigración de los Estados Unidos. Somos una ofrenda de amor para las comunidades de inmigrantes que han sufrido más de tres décadas de detención obligatoria, la militarización de la frontera sur y la colusión sistemática, homofóbica, sexista, capacitista y racista de las autoridades locales de todo el país con la Inmigración Federal y Control de Aduanas. Centramos nuestro trabajo en desarrollar la resiliencia de les organizadores, activistas, abogades y les proveedores de servicios de primera línea que han pasado incontables horas centrándose en el bienestar de las personas, sus familias y sus comunidades, a menudo a expensas del suyo propio.

Este amor y compromiso se extiende a todes aquelles que son profesionales de la justicia sanadora, les proveedores de salud radicales, les trabajadores de salud comunitarios, les organizadores y líderes de movimientos en la primera línea de la lucha por un mundo nuevo con un conjunto radicalmente diferente de relaciones sociales basadas en la vida, la comunidad, el bienestar, la reciprocidad y la relationalidad. El trabajo que hacemos adopta muchas formas: un directorio de profesionales de la salud mental, apoyo emocional, educación sobre el bienestar mental, círculos y ceremonias de sanación, desarrollo de un plan de estudios de justicia sanadora y otras herramientas que pueden apoyar a les constructores de movimientos. Estamos comprometides a desempeñar nuestro papel en el desarrollo de la resiliencia para que podamos estar bien y podamos ganar.

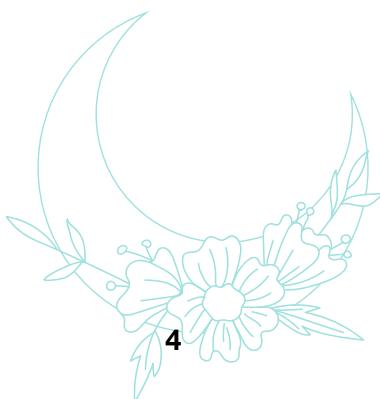




JUSTICIA DE SANACIÓN

Estamos profundamente moldeados por el mundo que nos rodea, con varias capas de influencia que a menudo pasan desapercibidas: espíritu, normas sociales y fuerzas históricas, instituciones, comunidad, paisaje físico, así como las redes familiares o íntimas que nos criaron. Alta Starr, entrenadora somática, trabajadora corporal y profesora, enseña que "somos lo que más practicamos". Si practicamos una forma particular de pensar, comportarnos o dinámica con nosotros mismos o con los demás, estas prácticas se convierten en lo que encarnamos a diario. Prentis Hemphill, le profesor y practicante de somática, añade que "la sanación es un proceso que dura toda la vida y consiste en restablecer una sensación de seguridad, recuperar un sentido de agencia y encontrar un propósito y significado más allá de los acontecimientos traumáticos".

Cada movimiento por nuestra liberación ha incluido tradiciones, prácticas e infraestructuras de cuidado diseñadas para nuestro bienestar y protección. Nos vemos a nosotros mismos y a este trabajo como parte de una larga tradición de justicia sanadora. La justicia de sanación (JS), como lo expresó originalmente Cara Page de la organización Kindred Southern Healing Collective, "...identifica cómo podemos responder e intervenir de manera integral sobre el trauma y la violencia generacional, y traer prácticas colectivas que puedan impactar y transformar las consecuencias de opresión en nuestros cuerpos, corazones y mentes". JS es un marco político y espiritual profundamente arraigado en la justicia para las personas con discapacidad, la justicia ambiental, la justicia reproductiva y los movimientos abolicionistas. JS se basa en tradiciones y prácticas ancestrales de personas de nacionalidades y razas oprimidas, personas pobres, personas con discapacidades, mujeres, femmes y personas queer y trans.



LA CONSTRUCCIÓN DEL MOVIMIENTO COMO SANACIÓN

En el panorama organizativo actual, existe una necesidad creciente de integrar la sanación en procesos colectivos que construyen poder y comunidad. Muchos espacios de organización luchan por equilibrar la satisfacción de las necesidades inmediatas de las comunidades y el fomento de un compromiso político sostenible a largo plazo. A veces, los momentos más transformadores en la organización son aquellos que centran cuidadosamente la experiencia colectiva a través de un tiempo y un espacio consistentes para que la comunidad se reúna, se escuche y sea testigo de los demás.

Históricamente, organizarse es más que abordar necesidades inmediatas, ya sea que eso signifique asegurar vivienda, apoyo legal u otras necesidades básicas. Organizar también implica generar poder y sanación a través de la comunidad. Las personas a menudo desarrollan su propia resiliencia, fuerza y alegría, tanto individuales como colectivas, al unirse, compartir historias y luchar por el cambio. Sin embargo, como resultado de las condiciones recientes desde la pandemia de COVID-19, muchos esfuerzos de organización se han vuelto más orientados al servicio, con un enfoque abrumador en casos o necesidades individuales, sin la construcción comunitaria que alguna vez definió estos espacios. Este trabajo regularmente resulta en una sensación colectiva abrumadora. Los organizadores a menudo se ven presionados y renuentes a asumir roles para los que no se sienten preparados, particularmente cuando se trata de abordar los desafíos de salud emocional y mental dentro de las comunidades.

En el contexto de los derechos de los inmigrantes y para los participantes de nuestra comunidad que enfrentan detención y/o deportación, sus experiencias a menudo están marcadas por el trauma, la incertidumbre y el aislamiento. Si bien es fundamental asegurar recursos inmediatos como apoyo legal, vivienda o empleo, es igualmente importante involucrar a las personas en un proceso que les ayude a comprender su situación dentro de un contexto político e histórico más amplio.

En el centro de esto está nuestra creencia de que la organización es una expresión de justicia sanadora y no se trata solo de responder a las crisis. Esto significa que estamos creando activamente espacios para que las personas y comunidades participen en una profunda educación y transformación política. Para hacer esto, debemos emplear estrategias de organización intencionales basadas en un enfoque de justicia sanadora.

ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN

Conversaciones 1:1 y construcción de relaciones:

Organizar se trata de relaciones. Las conversaciones individuales entre los organizadores y participantes de la comunidad son esenciales para generar confianza y comprensión. Estas conversaciones permiten a los organizadores conocer a las personas donde están, explorar sus necesidades y comprender los paisajes emocionales, físicos y políticos por los que atraviesan. En estas conversaciones, la justicia sanadora se puede integrar reconociendo el trauma y el dolor que sufren las personas y, al mismo tiempo, explorando formas de desarrollar resiliencia a través de recursos directos, apoyo comunitario y solidaridad.

Educación política y narración de historias:

Los testimonios y las narraciones se han utilizado durante mucho tiempo en la organización para humanizar cuestiones políticas. Una estrategia clave para construir poder político es brindar espacios para que los participantes de la comunidad compartan sus historias y conecten sus experiencias personales con cuestiones sistémicas más amplias. Para quienes enfrentan procesos de detención y/o deportación, compartir su testimonio puede resultar intimidante. Sin embargo, al procesar el miedo asociado a esto, también existe una gran oportunidad de sanación. Los círculos de historias y los diálogos colectivos ofrecen a los participantes de la comunidad una oportunidad única de comprender sus luchas dentro del contexto de una lucha colectiva contra la opresión. Para los organizadores es necesario crear un contenedor y ayudar a los participantes de la comunidad a sentirse lo suficientemente apoyados como para compartir su testimonio. Al hacerlo, los organizadores y participantes de la comunidad, tienen la oportunidad de escuchar profundamente. Esto, a su vez, genera empatía y proporciona un análisis más profundo de las condiciones. En última instancia, los miembros de la comunidad y los organizadores de la misma se sienten tomados en cuenta a lo largo de este proceso y crean vínculos duraderos entre sí y, a menudo, con el movimiento.

Análisis colectivo:

La organización debe alentar a todos los involucrados a participar en un análisis colectivo y constante de las condiciones. Al facilitar conversaciones que desentrañan las causas fundamentales de las experiencias de los participantes de la comunidad (ya sean políticas de inmigración, racismo sistémico o explotación económica), los organizadores alientan a las personas pertenecientes a la comunidad a pasar de un lugar de frustración o miedo individual a uno de conciencia y poder colectivo. Esta comprensión ayuda a la comunidad a ver que nuestra lucha no está aislada, sino conectada a cuestiones más amplias de injusticia. Estos espacios también fomentan la solidaridad a medida que la gente comienza a ver su lucha como parte de un movimiento más amplio por el cambio.



PRÁCTICAS DE CUIDADO COLECTIVO PARA ORGANIZACIONES

Si bien las prácticas de organización colectiva abordan parte del proceso de sanación, estas prácticas a menudo no son suficientes para lidiar con el costo de salud emocional y mental que enfrentan nuestras comunidades y los organizadores al navegar por el panorama antiinmigrante y la represión gubernamental actualmente intensificados.

Si bien la escala del daño es a menudo mayor que el tamaño de nuestros movimientos, existen maneras para que nuestras organizaciones y comunidades integren consistentemente prácticas de cuidado, lo que ofrece a los organizadores y las personas pertenecientes de la comunidad una oportunidad muy necesaria para reconocer cómo estos sistemas de opresión les impactan.

Estas prácticas ofrecen herramientas para la regulación emocional y ayudan a generar resiliencia, conexión y sostenibilidad en la organización de espacios. A continuación se incluyen algunas prácticas clave.

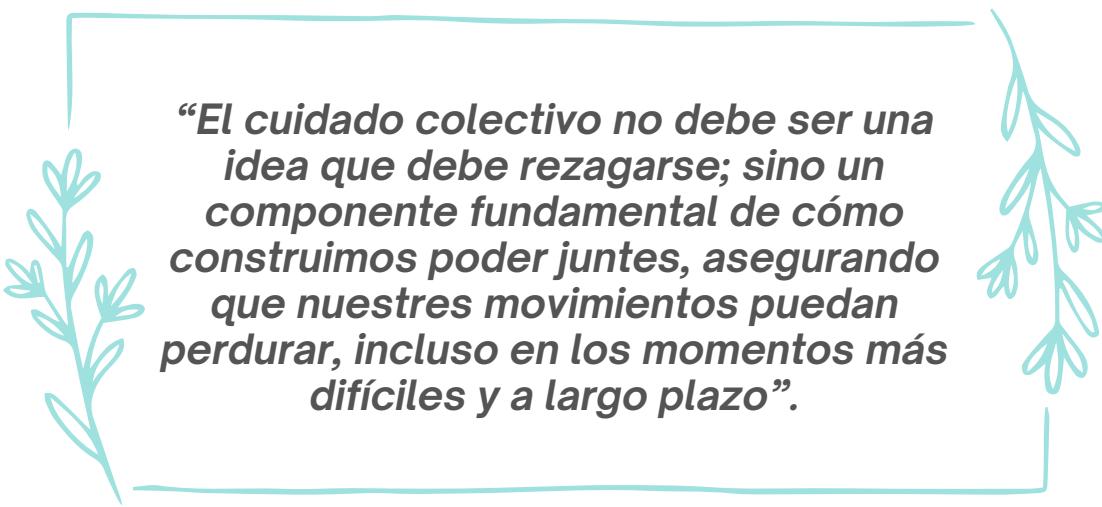
Reflexión Colectiva:

Después de acciones de alto riesgo, reuniones intensas o momentos de organización desafiantes, es vital dejar espacio para la reflexión colectiva. Estas conversaciones estructuradas e intencionales, cualquiera que sea su duración, permiten a los participantes de la comunidad y los organizadores sentirse vistos y reflexionar sobre lo que salió bien, los desafíos que surgieron y cómo se sintieron durante el proceso. Las reflexiones son una oportunidad para procesar emociones colectivamente, normalizar sentimientos de estrés, frustración e indignación, así como identificar áreas de crecimiento, lo que a su vez fomenta un sentido más profundo de comunidad y solidaridad.

Tiempo de reflexión (juntos e individualmente):

Reservar tiempo intencional para la reflexión, tanto individualmente como en grupo, puede ayudar a los organizadores y participantes de la comunidad a procesar sus experiencias y emociones. Las reflexiones grupales o el tiempo para escribir un diario durante las reuniones, entre otros ejemplos, brindan momentos para que el equipo comparta ideas colectivas y procesamiento personal. El tiempo de reflexión constante anima a las personas a pensar y sentir profundamente acerca de cómo su trabajo les está impactando política, así como emocional, mental, física y espiritualmente.





“El cuidado colectivo no debe ser una idea que debe rezagarse; sino un componente fundamental de cómo construimos poder juntos, asegurando que nuestros movimientos puedan perdurar, incluso en los momentos más difíciles y a largo plazo”.

Reflexiones bien pensadas de entrada y salida:

Incorporar reflexiones bien pensadas al inicio y al final de las reuniones o de la organización de sesiones, es una forma sencilla pero poderosa de conectar al grupo. Estas prácticas permiten a los organizadores aterrizar en sus cuerpos, compartir sus sentimientos, expresar lo que necesitan del grupo y/o mencionar cualquier peso emocional que puedan tener. Estas consultas colectivas permiten que las personas se sientan vistas y escuchadas, mientras que las consultas ayudan a cerrar el espacio de una manera reflexiva y solidaria, ofreciendo una sensación de cierre y cuidado colectivo.

Creando espacios consistentes para la conexión:

Es necesario crear oportunidades periódicas para que las personas se conecten fuera de la organización orientada a tareas. Esto puede incluir la celebración de círculos para crear comunidad, reuniones grupales informales o comidas compartidas donde el enfoque no esté en la productividad sino en fomentar las relaciones y el apoyo mutuo. Estos espacios sirven como antídoto contra el agotamiento y el aislamiento al recordarles a las personas que son parte de una comunidad que las valora más allá de sus contribuciones organizativas.

Apoyo de salud emocional y mental:

Otra práctica fundamental es ofrecer acceso a recursos de salud mental o crear asociaciones con terapeutas y profesionales de la sanación. Asegúrese de que haya vías para que las personas busquen ayuda profesional cuando sea necesario para demostrar un compromiso con el bienestar de todos los involucrados en el movimiento. A través de LTAN, contamos con un directorio nacional en crecimiento de proveedores de salud mental que están listos para apoyar a los organizadores de los derechos de los inmigrantes y a los líderes comunitarios.

Hospitalidad Radical y Espacios Seguros

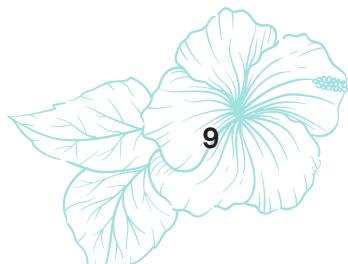
Las personas que organizan deben priorizar espacios donde los participantes de la comunidad se sientan bienvenidos, seguros y apoyados. Esto puede tomar la forma de “hospitalidad radical”, donde el acto de unir a las personas está impregnado de cuidado, calidez y respeto. Cuando las personas sienten que pertenecen a una comunidad que honra sus experiencias, esto fomenta la sanación y les permite participar más profundamente en el proceso de organización.

Preguntas de Reflexión:

¿Cuál de las estrategias de organización mencionadas está implementando actualmente su organización? ¿Existen estrategias adicionales que su organización implemente y que usted considere que están alineadas con éstas?

¿Cuál de las estrategias de organización mencionadas le gustaría que su organización implementará más? ¿Cómo cree que esto beneficiaría a la organización y/o comunidad?

¿Qué apoyo necesita su organización para implementar prácticas en torno al desarrollo de una estrategia organizacional centrada en la justicia sanadora?



COMPRENDER EL TRAUMA Y NUESTRA ENCARNACIÓN

Creemos que la justicia sanadora tiene que ver tanto con nuestro derecho al bienestar como con la construcción de poder. Nuestros linajes ancestrales han sobrevivido siglos de intentos de eliminación, confinamiento, desplazamiento y explotación. Sabemos que podemos sanar y estamos comprometidos a honrar las prácticas culturales y de construcción de movimientos que han sostenido a nuestras comunidades, permitiéndonos superar la opresión y desarrollar resiliencia por generaciones.

Trauma

La psiquiatra e investigadora Judith Herman define el trauma como “la abrumación de las defensas naturales del cuerpo en respuesta a una amenaza real o percibida”. El trauma es una parte universal de la vida. Durante milenios, todos los seres vivos, especialmente nuestra especie, han sorteado las amenazas del mundo natural, desde desastres, hasta depredadores alrededor. En algún momento, nuestras antepasadas comenzaron a abordar estos desafíos con una relación fundamentalmente diferente con elles mismas, su entorno y entre sí. Tenían prácticas espirituales, conocimientos medicinales e infraestructura comunitaria para procesar, mitigar e incluso transformar el trauma de estas experiencias en la sanación.

La colonización trastocó estas tradiciones ancestrales, cambiando profundamente un mundo basado en relaciones que afirmaban la vida y conexiones sociales a uno impulsado por la explotación de la naturaleza y las personas; Los colonizadores utilizaron el trauma como arma. Esto sólo podría suceder mediante una cantidad increíble de violencia para establecer los sistemas de opresión y control necesarios para llevar a sociedades enteras a la sumisión y el adoctrinamiento. Para que estos sistemas perduraran, el trauma se convirtió en una herramienta y un proyecto del Estado. Como afirma acertadamente el practicante de sanación de traumas Prentis Hemphill, “la opresión es la organización y distribución del trauma”.

Nuestra definición y comprensión colectivas del trauma han cambiado con el tiempo. En el pasado, el trauma se entendía principalmente como una respuesta subjetiva y negativa a un evento de gran escala como un desastre natural, un accidente o una guerra. Ahora sabemos que el trauma no es causado sólo por eventos importantes que ocurren una sola vez, sino que puede ser causado por una serie de eventos durante un período prolongado que se acumulan y crean una respuesta de supervivencia continua en su sistema nervioso. En la página siguiente exploraremos ejemplos de traumas continuos.

- Crecer en un hogar con violencia constante por parte de quien te cuida,
- Experimentar el abandono de un parent o madre,
- Vivir con una constante falta de comida o refugio,
- Testificar la presencia policial persistente y la violencia en su comunidad.

Todas estas son formas de trauma que dejan huellas duraderas en nuestros cuerpos y mentes. Como explica el experto en psicosomática, Peter Levine, PhD, “los síntomas traumáticos no son causados por el evento en sí. Surgen cuando la energía residual de la experiencia no se descarga del cuerpo. Esta energía permanece atrapada en el sistema nervioso, donde puede causar estragos en nuestros cuerpos y mentes”. En otras palabras, nuestros cuerpos tienen la capacidad de almacenar experiencias traumáticas, como una forma de memoria corporal. Incluso cuando nuestras mentes no pueden recordar completamente el evento, nuestros cuerpos continúan reviviéndolo y reaccionando como si todavía estuviera sucediendo.

A continuación se muestran algunos ejemplos:

- Despues de sufrir un accidente automovilístico, es posible que sienta ansiedad constante al conducir: ponerse tenso, imaginar que lo golpean, preparar o revisar obsesivamente el espejo retrovisor para ver si alguien conduce de manera errática o lo sigue de cerca en la carretera.
- Si un perro le ha mordido, su corazón puede acelerarse o puedes empezar a sudar cuando veas un perro, buscando instintivamente una ruta de escape o evitando a los perros por completo.
- Si un parent le abandonó cuando era niño, es posible que viva con el temor constante de ser rechazado o abandonado en sus amistades, relaciones románticas o incluso en el trabajo.

La respuesta *lucha-huida-congelación* puede aparecer en muchas situaciones en las que percibimos una amenaza a nuestra seguridad, incluso cuando la situación actual se siente similar a una situación amenazante anterior. Para comprender mejor cómo reacciona su cuerpo bajo estrés o presión, puede escanear su cuerpo buscando algunas señales clave como:

Respuesta de lucha-huida: Ritmo cardíaco acelerado, respiración rápida, hiperventilación, tensión corporal, sensación de sobrecalentamiento, dolores de estómago o problemas digestivos.

LAS RESPUESTAS PROTECTORAS DE NUESTRO CUERPO ANTE LAS AMENAZAS.

Las respuestas protectoras de nuestro cuerpo ante las amenazas.

El cuerpo contiene pistas vitales sobre cómo nos afectan los traumas y los factores estresantes. Ciertos factores estresantes activan el miedo en nuestro cuerpo y se perciben como signos de amenaza. Estos factores estresantes activan la amígdala, la parte del cerebro responsable de las respuestas protectoras como luchar, huir, congelarse o apaciguararse. Cuando se activan estos modos de supervivencia, la corteza prefrontal (la parte frontal del cerebro responsable de la lógica, el razonamiento y la memoria a corto plazo) se apaga. Por eso, cuando está bajo estrés o presión, sus reacciones pueden parecer automáticas o inconscientes. El objetivo principal de su sistema nervioso es mantenerlo a salvo, incluso si la respuesta que tiene no coincide con la realidad de la situación.

Luchar:

Enfrentar agresivamente cualquier amenaza percibida. Un ejemplo es cuando tienes un desacuerdo importante con un ser querido y su respuesta protectora convierte el desacuerdo en una discusión.

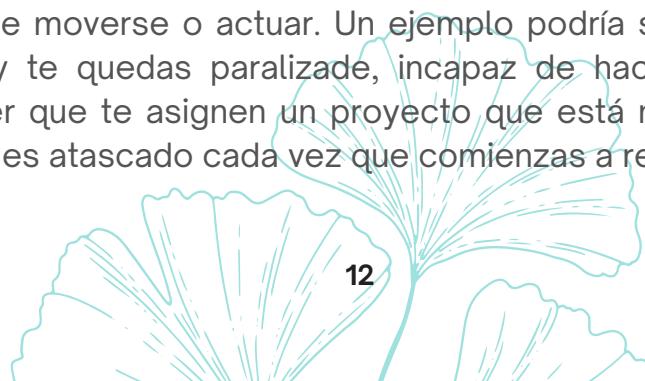
Huir:

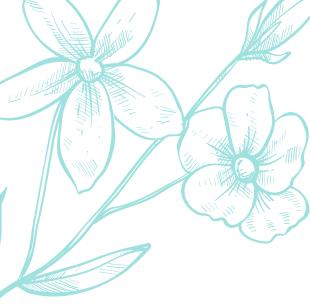
Huir de la amenaza o peligro. Esto podría parecer como si estuvieras corriendo más rápido por la calle cuando un auto viene a toda velocidad para no ser atropellado o saliendo con alguien que ahora quiere tener una relación seria, y has decidido desaparecerse al no llamarle nunca más.

Sensaciones corporales de respuestas protectoras de lucha o huida: sensación de estancamiento o tensión en una parte particular del cuerpo, sensación de frío o entumecimiento, rigidez física o pesadez en las extremidades, disminución del ritmo cardíaco, respiración restringida o retención de la respiración, sensación de pavor o sentirse desconectado del cuerpo.

Congelar:

Sentirse incapaz de moverse o actuar. Un ejemplo podría ser que ves un acto de violencia policial y te quedas paralizado, incapaz de hacer nada por el shock. También podría ser que te asignen un proyecto que está más allá de su nivel de habilidad y te quedes atascado cada vez que comienzas a redactar el plan.





Apaciguar:

Tratas inmediatamente de complacer a la(s) persona(s) o situación para evitar tensiones o conflictos. Un ejemplo es enfrentarse a un perro que ladra y empezar a hablarle con voz dulce. Otro ejemplo podría ser estar en un debate serio dentro de su organización debido a opiniones diferenciadas. El debate es entre sus dos directores y el resto del personal, como usted. Cuando es su turno de hablar, aunque estás de acuerdo con el personal, apaciguras y manifiestas estar de acuerdo con las personas que son directores.



Grafica diseñada por Selma Yznaga (Miembro de LTAN)



Conexión:

Nuestros cuerpos están inherentemente programados para la conexión. Durante los últimos 200 millones de años, como seres en este planeta, los humanos hemos desarrollado sabiduría evolutiva y la capacidad de conectarnos con nosotros mismos, otras personas, los seres vivos, la naturaleza y el espíritu como fuentes de bienestar para mantenernos a salvo de amenazas. Cuando adoptamos una respuesta protectora, podemos optar por permanecer conectados para ayudar a regresar a un estado de calma y regularnos en el momento presente. Esta conexión puede crear la posibilidad de que el momento pase más fácilmente y, en el caso de eventos traumáticos, ya sean breves o prolongados, puede fomentar la seguridad, mitigar el impacto del trauma y, eventualmente, contribuir a la creación de significado y la transformación.

Sensaciones corporales bajo respuesta de conexión: tensión muscular aliviada, latidos cardíacos regulares, respiración acelerada.

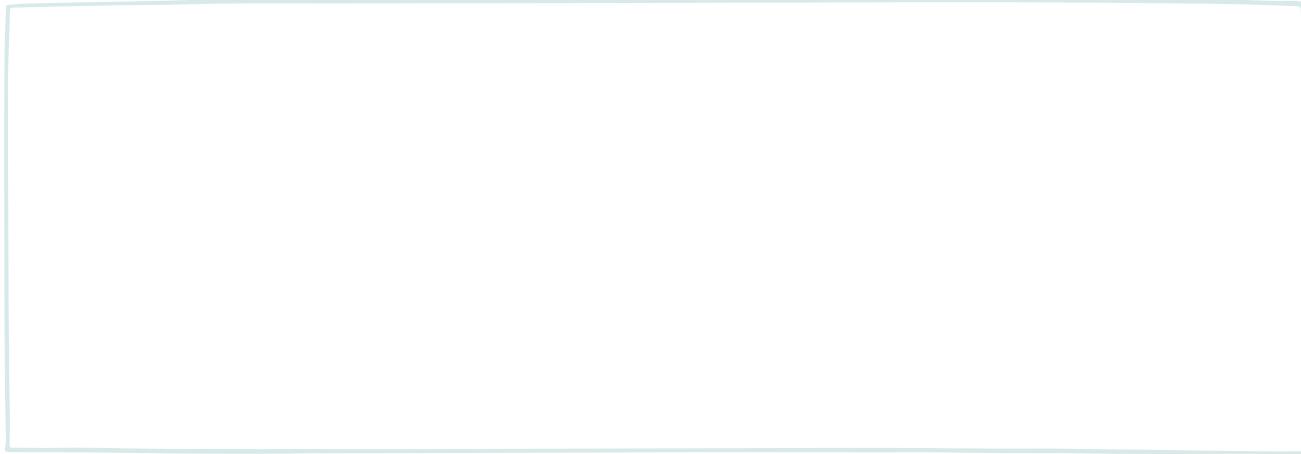
Independientemente de su respuesta al estrés, la presión o el trauma, su sistema nervioso ha hecho lo necesario para mantenerse a salvo. Puedes honrar y expresar gratitud por esto. Al mismo tiempo, al ser cada vez más consciente de cómo reacciona tu cuerpo (qué sensaciones surgen y cómo respondes física y mentalmente) *puedes empezar a diferenciar entre amenazas reales y respuestas habituales*. Como dice el refrán: "Si ves todo como un clavo, siempre serás un martillo".

Una clave para el bienestar proviene de responder a situaciones basándose en el momento presente, NO dependiendo de viejos patrones de respuesta al estrés y al trauma. Es esencial que comprenda esto para sí, como organizadore, así como también en lo individual y familiar, a quien acompaña en el proceso de lucha contra una detención o deportación.



CONOZCA SUS RESPUESTAS AL TRAUMA BASADAS EN EL CUERPO

Bajo estrés o presión, ¿cuál es su respuesta protectora corporal más común (luchar, huir, congelarse o apaciguar)? ¿Sabes por qué?

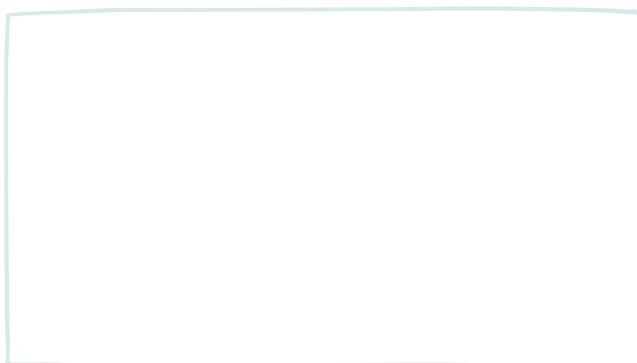


Mis factores estresantes

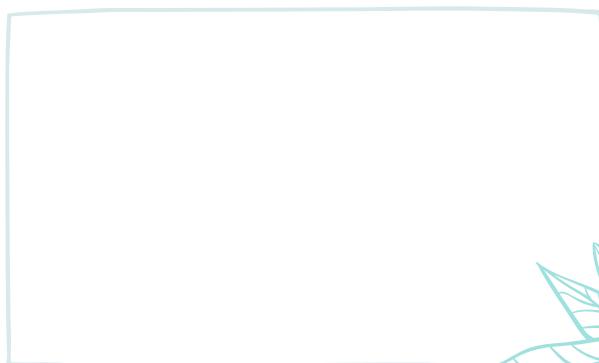
(Enumere al menos (3) factores estresantes que activan su respuesta al estrés: luchar, huir, congelarse, adular)

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué actividades me ayudan a salir del estrés como respuesta a un estado de calma?



¿Quiénes son las personas que me ayudan a salir de mi respuesta de estrés a un estado de calma?





Bajo estrés o presión, ¿cuál es la respuesta habitual de su organización, colectivo o equipo al estrés?

Factores estresantes colectivos
(enumere al menos (3) factores estresantes que activan
la respuesta al estrés de su organización: luchar, huir, congelarse, adular)

- 1.
 - 2.
 - 3.

¿Qué actividades, prácticas u otras acciones fundamentadas apoyan a su equipo para pasar de una respuesta al estrés a un estado de calma decidida? Si nota que no hay muchos, ¿qué le gustaría que se implementara?

REGULAR SU SISTEMA NERVIOSO

El progreso en nuestro proceso de sanación a menudo se mide mediante una transición flexible entre diferentes estados de respuesta protectora. Una práctica vital de esto es regular activamente nuestro sistema nervioso y co-regular con los demás. Resilient Strategies (RS, por sus siglas en inglés) define la regulación del sistema nervioso en cómo hacer accesibles los recursos que la opresión y el trauma podrían hacernos creer que no están disponibles para nosotros. Según Deb Dana, investigadora, consejera y docente, la regulación del sistema nervioso involucra tres componentes:

- 1) Conciencia: Reconocer lo que está sucediendo a nivel de nuestra fisiología y emociones. Haz una pausa por un momento y pregúntate qué sensaciones están apareciendo en tu cuerpo relacionadas con el momento de estrés. Tal vez sea un nudo en la garganta, el corazón acelerado o haya dejado de respirar por completo.
- 2) Discernimiento: Cuando ocurre esta pausa y te vuelves más consciente, haces más espacio para notar los sentimientos y narrativas que van surgiendo relacionados con el momento de estrés. Este es el momento en el que puedes reflexionar y decidir si tu respuesta a la “amenaza” es realmente apropiada. ¿El desacuerdo con tu colega de trabajo/camarada es un león que intenta comerte? ¿Considera que estás huyendo o cerrándote? ¿O deberías inclinarte y solucionarlo? Es en este proceso que adquirimos conocimientos sobre lo que estas respuestas e historias/narrativas nos comunican y nos dicen sobre nosotros mismos.
- 3) Elección: Cree la oportunidad de ejercer agencia y decidir cómo proceder en el momento de la respuesta protectora. Ahora que ha ganado algo de perspectiva y puede discernir qué es qué, puede ganar más agencia y crear la capacidad de elegir cómo responder en lugar de quedarse en su respuesta protectora y reaccionar desde ese lugar.



PRÁCTICAS DE REGULACIÓN

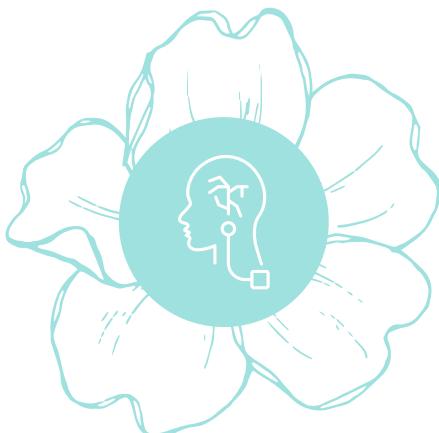
Recomendamos que las personas que organizan desarrollen un conjunto de prácticas que puedan utilizar cuando se sientan activadas o desreguladas. Estas prácticas se volverán más naturales de usar cuando la persona esté activada si comienza a practicarlas por primera vez cuando esté completamente regulada. Hay muchas más prácticas regulatorias que se pueden utilizar y la lista de esta Guía de atención tiene como objetivo ayudarle a comenzar. Pruébelos y siga practicando los que le gusten, agregándolos a medida que aprendes nuevas estrategias.

Casi cualquier práctica regulatoria que utilice una persona que organice también se puede enseñar a las familias con las que trabaja para ayudarlas a crear sus conjuntos de herramientas para cuando se activen. También se pueden utilizar para abrir o cerrar espacios comunitarios.

Masajear el nervio vago con pequeños movimientos de la mandíbula.

La rama ventral vagal del sistema nervioso interviene cuando una persona se siente lo suficientemente segura como para conectarse con los demás. Se puede estimular fácilmente con movimientos mandibulares muy pequeños. Para masajear y calmar su sistema nervioso siga estos pasos:

- Con la boca cerrada, alinee los dientes frontales superiores e inferiores de modo que queden directamente uno encima del otro.
- Abra la mandíbula sólo unos milímetros para que los dientes frontales inferiores y superiores queden separados unos pocos milímetros.
- Cierre la mandíbula para que sus dientes se toquen nuevamente.
- Repita esto unas cuantas veces. Al hacerlo, estará masajeando suavemente el nervio ventral vago, reduciendo su frecuencia cardíaca y volviendo a regular su cuerpo.





PRÁCTICAS DE REGULACIÓN

Active su Sistema Digestivo

Cuando se activa su respuesta de “luchar o huir”, su sistema nervioso parasimpático (la parte responsable por el estado de “descansar y digerir”) se apaga temporalmente, ya que los dos no pueden estar activos al mismo tiempo. Una forma rápida e invisible de volver a activar el sistema nervioso de “descansar y digerir” y así regular una respuesta al trauma es activar el sistema digestivo. Esto se puede hacer de dos maneras:

- Con la boca cerrada, pase la lengua por la parte exterior de los dientes superiores e inferiores.
- Pasa la lengua por el interior de los dientes superiores e inferiores.
- Repita este movimiento hasta que note más saliva en la boca. Al estimular la boca y producir saliva, esto vuelve a activar el sistema digestivo y así regula el sistema nervioso.

O una alternativa es...

- Toma sorbos de agua (cuanto más fría, mejor).
- Sea muy consciente de cómo se siente el agua fría al bajar por su garganta y entrar en su cuerpo para aumentar la conciencia de su sentido del gusto. La conciencia de las sensaciones en su sistema digestivo puede ayudar a reactivar su digestión y el sistema nervioso parasimpático, que así regula su sistema nervioso.

CO-REGULACIÓN CON OTRES

Desde el momento en que salimos del útero al mundo, buscamos seguridad y conexión para sobrevivir. La conexión es el acto de relacionarse auténticamente con otra persona, otro ser o algo más grande que uno mismo, como el entorno o el mundo espiritual. Nuestra supervivencia depende de la capacidad de quienes nos cuidan para atender todas nuestras necesidades físicas y emocionales. Nuestra supervivencia y bienestar dependen completamente de la presencia de un cuidadore constante que pueda responder a nuestras necesidades emocionales.

La co-regulación con quien nos cuida en nuestros años de formación es clave para desarrollar nuestra capacidad de autorregular o calmar la respuesta protectora de nuestro sistema nervioso activado. Gran parte de nosotros, que carecíamos de un cuidadore que pudiera co-regularnos y así apoyarnos en el aprendizaje de la autorregulación, pasamos toda la vida luchando por generar una sensación de seguridad internamente y con los demás en todos los entornos en los que navegamos. A menudo podemos malinterpretar lo que es seguro y lo que no lo es. No saber cómo regular o co-regular consistentemente también puede hacernos sentir amenazados, activando así la respuesta protectora cuando no existe una amenaza real. Cuando estamos desregulados, tenemos dificultades para gestionar las respuestas emocionales, lo que provoca cambios de humor, conductas impulsivas y otros desafíos emocionales. Las reacciones extremas a factores estresantes menores, la irritabilidad persistente o la dificultad para calmarse después de tener molestia pueden ser signos de desregulación emocional.

Aunque hayamos pasado nuestra infancia sin progenitores, ni cuidadores co-reguladores, eso no significa que no podamos desarrollar la capacidad de conectarnos con los demás en nuestra edad adulta y aprender a autorregularnos.

La co-regulación es esencial para la vida y ocurre cuando una persona es más capaz de regular porque aquellos con quienes interactúa están regulados y, por lo tanto, se co-regulan en conjunto. Somos seres sociales y ha sido la conexión con las demás personas lo que nos ha permitido sentirnos seguros y sobrevivir. Lo que inicialmente nos atrae y nos sostiene en la construcción de movimientos y colectivos es la capacidad de regular nuestro sistema nervioso con los demás y así crear una sensación de seguridad. Desde una perspectiva fisiológica, hay mucho de cierto en el dicho organizativo: “Una comunidad organizada es una comunidad segura”.

Source: Exceptionallives.org

PRÁCTICA DE REFLEXIÓN

Desregulación/Correguladores

Piense en las personas en su vida. Tómese un momento para reflexionar y responder las siguientes preguntas.

Considere qué conexiones o relaciones son más desreguladoras (no tranquilizadoras ni seguras) para usted.

- ¿Cómo se siente su cuerpo cuando esto sucede?
- ¿Qué sensaciones siente?
- ¿Cómo afecta esto a su estado de ánimo?
- Nombre las emociones, perspectivas y/o pensamientos que acompañan a este estado de ánimo o estado de ser. ¿Qué parece menos posible?

Considere qué conexiones suelen ser co-reguladoras (calmantes y seguras) para usted.

- ¿Cómo se siente su cuerpo cuando esto sucede?
- ¿Qué sensaciones siente?
- ¿Cómo afecta esto a su estado de ánimo?
- Nombre las emociones, perspectivas y/o pensamientos que acompañan a este estado de ánimo o estado de ser. ¿Qué parece más posible?





TRAUMA EN EL CONTEXTO DE LA DETENCIÓN Y DEPORTACIÓN

En las comunidades de inmigrantes, el trauma es un proceso estratificado y multifacético, desde el desplazamiento hasta la amenaza constante de detención o deportación. Muchas personas inmigrantes encuentran nuevas formas de trauma a lo largo de su viaje, ya sea a través del cruce de fronteras, la explotación o la separación de sus seres queridos. Estas experiencias dejan efectos residuales en sus cuerpos, mentes y espíritus, que se manifiestan como ansiedad, hipervigilancia o una mayor sensación de miedo. Para quienes enfrentan estas experiencias traumáticas, su respuesta al estrés crónico se exacerba y esto los coloca en un estado de supervivencia elevado.

La detención y la amenaza inminente de deportación no son sólo circunstancias externas: se convierten en traumas encarnados. El miedo constante a ser expulsado por la fuerza de su familia y sus comunidades, sumado a las duras y deshumanizadas realidades de los centros de detención, crea una sensación abrumadora de impotencia e inestabilidad. Como resultado, los migrantes suelen sufrir insomnio, ataques de pánico, depresión, problemas digestivos, dolores de cabeza crónicos o desconexión del cuerpo, todo lo cual afecta la capacidad de curarse de traumas pasados y presentes.

Muchas personas también experimentan un estado constante de hiperexcitación, donde el sistema nervioso está atrapado en modo de "lucha o huida", lo que dificulta sentirse segura o tranquila. Al igual que un golpe desconocido a la puerta, los factores estresantes pueden enviar al cuerpo a una cascada de respuestas al estrés. Este recuerdo físico del trauma hace que las personas se sientan nerviosas e inseguras, incluso en momentos de relativa calma.

Además, el trauma que vive en el cuerpo puede alterar la capacidad de una persona para conectarse con otros o encontrar consuelo en la familia o en la comunidad porque el sistema nervioso de una persona puede estar demasiado preocupado por la posibilidad de peligro como para sintonizar emocionalmente con los demás. Los efectos acumulativos de este trauma encarnado suelen ser intergeneracionales, y los hijos de inmigrantes a veces heredan las respuestas al estrés de sus padres y madres a pesar de no experimentar directamente los mismos acontecimientos. Este ciclo subraya la importancia de abordar los aspectos emocionales, físicos e intergeneracionales del trauma en la justicia sanadora para las comunidades migrantes.

NIÑES Y JÓVENES: DEL DESEMPoderAMIENTO AL DESARROLLO DEL PODER

Muchos niños y jóvenes ya sienten una sensación de impotencia en sus vidas porque las personas adultas frecuentemente toman decisiones por ellos. En el contexto de la detención y/o deportación, las personas jóvenes a menudo experimentan grados mayores de impotencia que sus compañeros y personas adultas porque enfrentan una incertidumbre adicional sobre si serán separados de sus padres, madres o seres queridos. El costo psicológico y emocional de tal inestabilidad puede empujar a los jóvenes a aislarse o a afrontar la situación mediante el control, ya sea a través de videojuegos, uso de sustancias o abstinencia. Otros intentan tomar el poder de otras maneras, como ponerse armaduras emocionales como el desafío, agresión u otras conductas extrovertidas. Muchos no comparten sus preocupaciones con sus padres o madres para evitar una carga mayor, y muchos no se sienten seguros de acudir a sus compañeros en busca de apoyo emocional en torno a los temores relacionados con la migración.

Además de ser testigos de la deportación y detención de sus familiares y seres queridos, muchos niños y jóvenes enfrentan la aterradora realidad de ser el blanco directo del propio estado. El miedo a la deportación o a vivir la detención en primera persona puede amplificar sus sentimientos de impotencia y trauma. Este nivel de inestabilidad y miedo puede afectar profundamente su sentido de seguridad, pertenencia e identidad, lo que a menudo conduce a ansiedad, depresión e intensos cambios de comportamiento. Estas circunstancias obligan a los niños y jóvenes a navegar por paisajes emocionales que la mayoría no está psicológicamente preparados para manejar, lo que contribuye aún más a su aislamiento.

Para transformar esta impotencia en creación de poder, la organización requiere que respetemos las realidades emocionales de la vida de los jóvenes y proporcionemos espacios colectivos donde puedan construir conexiones y reclamar su poder. Círculos sanadores, que guían a los participantes a través de una reflexión segura e intencional y prácticas somáticas que mueven el trauma a través del sistema nervioso, pueden abrir un espacio para procesar estos sentimientos. En los círculos, el acto de decir la verdad en una comunidad que lo apoya es en sí mismo una forma de reclamar poder, ya que combate el aislamiento que agrava el trauma sistémico. Asimismo, los programas de tutoría directa que incluyen psicoeducación sobre los impactos del trauma en el cuerpo y el espíritu pueden ayudar a los jóvenes a reconocer sus propias respuestas y encontrar un lenguaje para expresarse. A través de la sanación y la organización colectivas, los jóvenes pueden comenzar a cambiar sus experiencias de impotencia hacia otras de agencia, resiliencia y conexión. Para cualquier persona organizadora que trabaje con una familia o participante de la comunidad donde participan niños y jóvenes, es esencial tener esto en cuenta y buscar los recursos más apropiados y relevantes.

NAVEGANDO POR LAS EXPECTATIVAS ORGANIZACIONALES Y LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD

Es fundamental estar en sintonía con las necesidades y procesos únicos de cada persona o familia que se enfrenta a la detención y/o deportación. Los organizadores a menudo tienen sus propias esperanzas y expectativas sobre cómo debería ser el viaje, ya sea construyendo un compromiso político a largo plazo, o creando líderes comunitarios fuertes y activos. Sin embargo, es esencial reconocer que lo que una persona organizadora y/u organización puede esperar, no siempre es lo que la gente está preparada o necesita en este momento. El proceso de sanación y organización puede verse diferente. Al principio, puede que se trate menos de pedir a las personas que asistan a reuniones o acciones y más de conocer a las personas donde están: comprender y abordar sus necesidades inmediatas primero.

Los organizadores deben cultivar autoconciencia y tener en cuenta las expectativas que traemos al espacio. La autoconciencia ayuda a cimentar el trabajo en la empatía y la comprensión, en lugar de ejercer una presión indebida sobre las personas para que se ajusten al cronograma o los objetivos de la organización.

El conflicto puede surgir cuando hay una desconexión entre estas expectativas y las realidades de aquellas personas a quienes apoyamos. Si bien el objetivo a largo plazo puede ser politizar y movilizar a la gente, el corto plazo puede requerir facilitar recursos u ofrecer un oído atento. Reconocer que los plazos variarán y estar abierto a esa variabilidad puede prevenir la frustración, el agotamiento y el conflicto interno. Esta conciencia y aceptación permiten a los organizadores ir más allá del mito de que este proceso es lineal. Cuando las personas no se presentan a trabajar de la manera que podríamos esperar, a menudo es un reflejo de dónde se encuentran en su propio proceso y no necesariamente un fracaso de los organizadores o de la organización.

Recomendamos que los organizadores y los equipos organizadores respondan las siguientes preguntas y evalúen sus propias expectativas en relación con las necesidades de aquellas personas con quienes trabajan y en el contexto de la detención y/o deportación.



GESTIÓN DE EXPECTATIVAS ORGANIZACIONALES Y NECESIDADES COMUNITARIAS

El siguiente es un cuestionario que las personas que organizan pueden utilizar para reflexionar y discutir colectivamente los matices de su trabajo. Si bien las personas que organizan de manera individual pueden considerar estas preguntas por su cuenta, es mejor abordarlas en un espacio facilitado colectivamente.

¿De quién son las necesidades que se centran?

- ¿Nos estamos centrando en las necesidades de seguridad, estabilidad y apoyo emocional de la familia, o los estamos presionando para que prioricen los objetivos de la organización y/o campaña?

¿Qué suposiciones estamos haciendo sobre la capacidad y voluntad de la familia para participar en la organización?

- ¿Esperamos que la gente se comprometa a un nivel que puede no ser realista, dadas sus cargas emocionales, financieras y de otro tipo? ¿Cómo podemos ajustar nuestras expectativas para encontrarnos con las personas donde están y al mismo tiempo invitarlas a participar en el proceso organizativo?

¿Estamos creando un espacio donde las familias puedan expresar sus necesidades?

- ¿Cómo hacemos posible que las familias se sientan escuchadas y puedan comunicar sus necesidades sin sentirse presionadas a actuar de maneras que no favorezcan su bienestar?

¿Cómo estamos abordando el trauma para los organizadores y la familia?

- ¿De qué manera estamos creando oportunidades para sanar y procesar el trauma, no sólo enfocándonos en la lucha contra la detención y la deportación, sino también reconociendo el costo emocional para todas las personas involucradas?
- ¿Cómo equilibraremos la urgencia en la organización con la necesidad de atención y sanación para la familia?

¿Cuál es nuestro plan si el resultado es diferente al que esperábamos?

- ¿Estamos preparados para apoyar a la familia en caso de que continúe la deportación o la detención? ¿Cómo podemos planificar un apoyo a largo plazo que considere tanto las implicaciones legales como el bienestar emocional?
- ¿Cómo equilibraremos la urgencia de la campaña con la necesidad de la familia de espacio y tiempo para procesar sus emociones?
- ¿Cómo medimos el éxito de una manera que honre tanto el viaje de la familia como el movimiento en general? ¿Cómo se ve el éxito?

¿Qué apoyo necesitamos para facilitar que las familias satisfagan sus necesidades emocionales?

- ¿Necesita la familia financiación u otros recursos comunitarios (comida, refugio u otros materiales)?
- ¿Quiénes son los profesionales de atención colectiva, terapeutas, trabajadores de la salud y personas que curan de manera tradicional, entre otros, a quienes se puede llamar para servir o desarrollar capacidades dentro del equipo?





LA PROXIMIDAD AL TRABAJO DE JUSTICIA SOCIAL

Las personas que organizan por los derechos de los inmigrantes a menudo mantienen una profunda proximidad personal con el trabajo, derivada de sus propias experiencias vividas o de las de sus familiares y la comunidad en general. Muchas personas organizadoras han sido testigos o soportado el trauma que conlleva la vigilancia policial, la deportación, la detención o el largo proceso de cambios de estatus migratorio. Esta cercanía al tema puede servir como raíz del compromiso de quien organiza con su trabajo e informar y dar forma a sus experiencias.

Sin embargo, esta cercanía también puede causar respuestas traumáticas, ya que las personas que organizan enfrentan continuamente las mismas indignidades y discriminación que ha enfrentado la comunidad. La humillación asociada con navegar por los sistemas de inmigración (a menudo lidiando con cómo defender la propia dignidad a través de interrogatorios invasivos, vigilancia y abierta hostilidad) hace que este trabajo sea profundamente personal.

Si bien es precisamente esta cercanía la que alimenta el fuego, es igualmente importante priorizar el plan de atención de las personas organizando.

Algunas de las personas organizando pueden ver su trabajo como una forma de prevenir el sufrimiento que han presenciado o experimentado, proyectando sus traumas pasados en las comunidades a las que sirven. Sin embargo, este nivel de proximidad emocional también puede provocar cansancio y agotamiento por trabajar incansablemente e ignorar su propio bienestar. Su conexión personal con los problemas puede fomentar un sentido de responsabilidad de proteger a las demás personas, y muchos se sienten personalmente culpables cuando las campañas fracasan. Cuando a las personas que organizan se les recuerda constantemente sus propias luchas, puede resultar difícil crear un espacio para el procesamiento emocional. La identificación excesiva puede desdibujar la línea entre organizar y extender demasiado. Si bien es precisamente esta cercanía la que alimenta el fuego, es igualmente importante priorizar el plan de atención de la persona que organiza. Si no hacemos una pausa para cuidar de nosotros mismos, nuestros cuerpos y espíritus a menudo encuentran formas de obligarnos a hacerlo.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS SI SE SIENTE ACTIVADE POR LA PROXIMIDAD:

Conéctese con sus límites.

La proximidad puede dificultar distinguir lo que es emocionalmente nuestro y lo que pertenece a las personas con las que trabajamos. Por esto, conectarnos con nuestros cuerpos y nuestros límites puede ayudarnos a distinguir lo que es nuestro y lo que es de ellos. Siga estos pasos para reconectarse con sus límites físicos y emocionales:

- Dígase a sí mismo: “Los límites son las líneas entre las personas que distinguen lo que es mío y lo que es de ellos. El límite más básico es mi piel. Mi piel es el umbral entre lo que es físicamente mío (mi cuerpo) y lo que es suyo o nuestro (el mundo exterior). Estas son mis ventajas”.
- Cruce los brazos y dele unos golpes muy suaves con las manos, tocando su cuerpo hacia arriba y hacia abajo, según sea necesario, e incluso masajeando si te sientes bien. Experimente con diferentes niveles de fuerza y presión mientras golpea y masajea su piel para encontrar la intensidad que le ayude a sentir más poderosamente el límite de su piel que te contiene.
- Dígase a sí mismo suavemente: “Esta es mi piel, mi cuerpo. Todo lo que está fuera de mi piel es de otra persona. No puede hacerme daño porque no tengo que asimilarlo si no quiero. Mis límites me protegen”.

Visualiza cómo los sentimientos, la energía, el dolor, las esperanzas, los recuerdos y la ira de otras personas existen fuera de su piel y no te pertenecen. Puedes elegir presenciarlo, pero no es suyo. Usted tiene el control de su cuerpo y de lo que entra.

DISOCIACIÓN Y COMPARTIMENTACIÓN

La disociación es una parte normal de la vida y todas las personas se disocian ocasionalmente. Cada vez que nos desconectamos brevemente, nos disociamos levemente. Pero la disociación y la compartimentación también son mecanismos de afrontamiento comunes cuando una persona está muy abrumada por un factor estresante y hay pocas o ninguna opción para cambiar sus condiciones o mantenerse a salvo. **Disociación** ocurre cuando alguien se desprende mentalmente del presente, del peso emocional de la situación o incluso del propio cuerpo como una forma de evitar el estrés, el miedo y la impotencia abrumadores. En estos momentos, las personas pueden sentirse entumecidas, desconectadas de la realidad o distantes de sus propios sentimientos, como si estuvieran viendo cómo se desarrollan los acontecimientos desde fuera de sí. Esta respuesta ayuda a proteger la mente de la angustia constante, permitiéndoles gestionar tareas prácticas sin quedar paralizadas emocionalmente.

Por otro lado, **Compartimentación** implica separar mentalmente diferentes aspectos de la vida para mantener la funcionalidad en medio de una crisis. Alguien, como una persona organizadora, que apoya a alguien que enfrenta la deportación puede dividir sus experiencias emocionales en distintas categorías, como centrarse en la defensa legal durante el día, mientras suprime miedos y ansiedades más profundos hasta un momento más “apropiado”.

La división psicológica de la compartimentación permite a las personas organizadoras navegar por la burocracia y los desafíos de la detención y/o deportación mientras continúan participando en la vida diaria, el trabajo u otras relaciones. Pero la compartimentación también puede conducir al agotamiento emocional si los sentimientos permanecen sin procesar durante demasiado tiempo.

LOS COSTOS DE LA DISOCIACIÓN Y LA COMPARTIMENTACIÓN

Si bien la disociación y la compartimentación pueden ayudar a una persona a superar circunstancias extremadamente difíciles, también conllevan costos importantes. Janina Fisher, experta en trauma y disociación, enseña que si bien una persona puede ser consciente de la parte tranquila y serena de sí misma que le ayuda a afrontar la vida cotidiana, también puede haber partes relacionadas con el trauma fuera de su conciencia. Estas partes contienen reacciones disociadas como: vigilancia e ira, instintos autodestructivos, escapismo, colapsar emocionalmente con temor, una respuesta de vergüenza abnegada y una parte que anhela conexión y protección. Incluso, si una persona no es consciente de estas partes relacionadas con el trauma, ocasionalmente pueden tomar el control donde una persona podría no sentir que lo tiene de manera consciente sobre sus acciones.

Además, la disociación y la compartimentación crean problemas con la capacidad de una persona para experimentar toda la gama de emociones humanas, incluida la alegría, el amor, la esperanza y las posibilidades. Crean una sensación de alienación del presente y del paisaje emocional. Cuando una persona adormece el dolor, también adormece todas sus emociones, incluido el significado, la conexión y la felicidad. Esto no es intencional y ocurre naturalmente cuando una persona construye muros psicológicos entre ella y sus emociones. La disociación y compartimentación del dolor también crean problemas con las relaciones interpersonales porque la vulnerabilidad y los sentimientos son necesarios para “estar con” las demás personas y sintonizarnos emocionalmente con ellos. Para conectarnos profundamente, necesitamos acceder a nuestros sentimientos. Las reacciones disociadas también dañan las relaciones interpersonales cuando los seres queridos se lastiman o se frustran cuando una persona sigue teniendo un comportamiento dañino, incluso cuando está completamente fuera de su control consciente.



CÓMO NOTAR LA DISOCIACIÓN Y LA COMPARTIMENTACIÓN

A continuación se muestran algunos signos comunes de disociación:

- Espaciarse brevemente
- Pensar en otra cosa mientras realiza una tarea
- Dejar mentalmente su cuerpo o el momento presente.
- Sentirse mentalmente “confuso” o sentir que el mundo que lo rodea se siente “nublado”
- Cerrar o adormecer sus sentimientos sin querer
- Sentir que no eres tú mismo, que alguien más está a cargo de tú vida, como si el mundo que te rodea no fuera real o como si no fueras una persona real.

Signos comunes de compartimentación:

- Estar en una situación sobre la cual uno esperaría que una persona tuviera sentimientos, no sentir mucho de nada, pero luego tener los sentimientos para manifestarse poderosamente en otro momento.
- Solo poder acceder a ciertos sentimientos en ciertos momentos.



PRÁCTICAS RECOMENDADAS PARA CUANDO NOTES DISOCIACIÓN

Conectando con sus sentidos

Esta es una breve práctica de conexión que toma solo un minuto y lo ayudará a regresar a su cuerpo o al momento presente.

- Tome un respiro o dos.
- Observe 5 cosas (colores, objetos, formas) que puede ver en el momento presente a su alrededor. Obsérvese durante algunas respiraciones.
- Observe 4 cosas que puede escuchar a su alrededor. Observe durante una o dos respiraciones.
- Observe 3 cosas que puedes sentir dentro o sobre su cuerpo. Observe durante algunas respiraciones.
- Observe 2 cosas que pueda oler. Observe durante unas cuantas respiraciones.
- Observe 1 cosa que pueda saborear en este momento. Observa durante una o dos respiraciones y luego regrese su conciencia al mundo que le rodea.

Envía compasión a sus defensas

- Respire y reconozca suavemente que su cerebro y su cuerpo están tratando de protegerlo de algo doloroso por disociación y compartmentado.
- Continúa respirando y ofrece gratitud y compasión a ese mecanismo de defensa por haberte protegido durante tanto tiempo. En algún momento de su vida, te mantuvo a salvo.
- Recuerde que la disociación pasará cuando esté listo.
- Si comienza a criticarse a sí mismo o a quedar atrapado en una historia, tome nota de ese pensamiento y vuelva a honrar la forma en que su cuerpo le ha protegido.

Practica de Vergencia: Mirar al Horizonte

Cuando sentimos emociones intensas o nuestra respuesta al estrés está activa, tendemos a mirar lo que está justo frente a nosotros, porque nuestros cuerpos están tratando de protegernos de amenazas inminentes (por ejemplo, el tigre a punto de atacar). Una forma de aterrizar implica ralentizar y ampliar nuestra perspectiva y alcance de visión mirando hacia dónde estaría/está el horizonte (si es visible).

Respire profundamente unas cuantas veces. Mientras está sentado, gire el torso hacia la izquierda y respiere profundamente tres veces mientras mira hacia donde estaría el horizonte. Ahora, concéntrese en un punto justo frente a usted durante unas cuantas respiraciones, luego concéntrese nuevamente en el horizonte durante unas cuantas respiraciones. Haga esto varias veces.

Vuelve al centro.

Ahora, gire su torso hacia la derecha y repita el ejercicio en esta posición mientras alterna entre enfocar su mirada hacia donde estaría/está el horizonte y un punto justo frente a usted.

TRAUMA SECUNDARIO

Las personas que organizan por los derechos de la gente inmigrante a menudo experimentan lo que se conoce como trauma secundario. El trauma secundario es el "efecto emocional de la exposición acumulativa a historias de trauma" y su "impacto está relacionado con cuánto te preocupas". Esta exposición continua puede conducir a la fatiga por compasión, donde las personas que organizan comienzan a sentirse emocionalmente agotadas e incapaces de seguir dando al mismo nivel. Una pregunta clave sobre la que deben reflexionar las personas que organizan es: ¿Cómo puedo honrar lo que puedo hacer sin castigarme por lo que no puedo? Establecer límites y reconocer las propias necesidades es esencial para evitar internalizar el trauma de las demás personas y prevenir el agotamiento. Las personas que organizan deben trabajar para comprender y aceptar sus límites, así como reconocer y priorizar la necesidad de cuidar de sí mismos. Esto significa comprender lo que son capaces de ofrecer y aprender a dejar de lado la culpa cuando no pueden resolver todos los problemas o estar ahí para el participante de la comunidad en cuestión en cada momento.



Graphic: Selma Yznaga CPLC, 2020



SÍNTOMAS E IMPACTO DEL TRAUMA SECUNDARIO.



Gráfico: Selma Yznaga CPLC, 2020

El trauma secundario también afecta a las relaciones, tanto personales como profesionales. Los organizadores pueden comenzar a agotar su capacidad de atención, lo que provoca consecuencias relacionales con sus hijos, parejas, colegas y amigos. La presión constante para ayudar a los demás puede hacer que los organizadores sientan que alguien más necesita su tiempo y atención más que ellos mismos. El agotamiento del trauma secundario a menudo se arrastra e, incluso cuando se reconoce, los organizadores pueden sentirse culpables y seguir adelante, creyendo que la urgencia del trabajo no puede esperar. Esto puede llevar a una sensación de fracaso o vergüenza cuando los organizadores finalmente llegan a un punto de ruptura, se sienten obligados a reducir la velocidad o renunciar. Hay muy pocas personas dispuestas a hacer el trabajo real asociado con la organización y los organizadores pueden superar su agotamiento porque conocen esta realidad.

Sin embargo, una práctica útil es realizar una evaluación de necesidades y valores personales. Con esta conciencia, los organizadores pueden tomar decisiones deliberadas y conscientes sobre cuánto tiempo pueden dedicar de manera realista a su trabajo sin descuidar otras áreas y personas importantes en sus vidas.



PRÁCTICAS DE ATENCIÓN AL TRAUMA SECUNDARIO

Prácticas recomendadas para la atención ante el trauma secundario:

- Construya parámetros en torno a las necesidades.
- Tómese tiempo para descansos deliberados para descansar y recargar energías,
- Mantener conexiones con sus seres queridos,
- Informar y consultar con otras personas que organizan que comprendan las realidades de este trabajo.
- Busque apoyo y/o terapia profesional y emocional y otras modalidades de sanación.
- Estudie y comprenda sus respuestas al trauma basadas en el cuerpo.





BREVES PAUSAS CONSCIENTES

Los organizadores pueden practicar breves momentos de “micro-mindfulness” a lo largo del día para profundizar su conciencia de las respuestas de su cuerpo a su trabajo. Esto le ayudará a reconocer más rápidamente cuándo está activado o disociado, le ayudará a protegerse de un trauma secundario y aprenderá cómo responder para calmar su cuerpo y conectarse a tierra.

Pasos para una breve pausa consciente.

- Mientras participa en su vida y su trabajo (incluso si está hablando con alguien), brevemente (durante 2 a 5 segundos), escanee su cuerpo y observe cualquier sensación. No se concentre demasiado en la historia detrás de las sensaciones.
- Observe cómo se sienten las sensaciones en su cuerpo por un breve momento con curiosidad y apertura. Podría notar:
 - ¿Si las sensaciones son agudas, punzantes, tensas, opresivas, punzantes, pulsantes, flotantes, aleteantes, hormigueantes, confusas?
 - ¿Si las sensaciones tienen un color?
 - La forma de las sensaciones.
 - Cualquier parte de su cuerpo que se sienta caliente o fría.
 - Cualquier inquietud o necesidad de hacer algo en su cuerpo.
- Luego puede visualizar dejando esa sensación a un lado, para poder examinar más tarde cuando esté solo/a/e.
- Después, vuelva a centrar su atención en la actividad que estás realizando.
- Enseguida, vuelva a las sensaciones que dejó de lado. Puede preguntarse: “¿Cómo llamaría a estas emociones?” Si es capaz de identificar sentimientos como tristeza, miedo, pena, entonces hágalo, pero si no, entonces no hay de qué preocuparse. Pregúntese: “¿Por qué me sentía así? ¿Qué necesito? Este paso es opcional.

Este proceso debería llevarle sólo entre 5 y 10 segundos y debería poder realizarlo mientras realiza prácticamente cualquier otra actividad. Cuanto más practicas, más fácil y rápido se vuelve. Le recomendamos practicarlo en situaciones de estrés, en reposo y en momentos de disfrute o conexión para relacionarse mejor con las reacciones de su cuerpo.



EL CUERPO Y LA CONEXIÓN

Prácticas recomendadas

Meditación de escaneo corporal

- Finalidad: Llevar conciencia a las diferentes zonas del cuerpo, liberando tensiones y favoreciendo la relajación.
- Cómo hacerlo: Siéntese o acuéstese cómodamente. Comenzando en la parte superior de su cabeza, enfoque suavemente su atención en cada parte de su cuerpo (cara, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, abdomen, piernas, pies). Note cualquier tensión y, si es posible, imagínese liberándola con cada exhalación.

Visualización del espacio seguro

- Propósito: Cultivar una sensación de seguridad y calma, especialmente en momentos de mayor estrés.
- Cómo hacerlo: Cierre los ojos e imagine un lugar donde se sienta completamente seguro y protegido. Esta podría ser una ubicación real o imaginaria. Imagine cada detalle (vistas, sonidos, olores) y dedique unos minutos a sumergirse en este entorno.

Ejercicio de agitación

- Propósito: Liberar la tensión acumulada, el estrés y las emociones almacenadas en el cuerpo.
- Cómo hacerlo: Párese con los pies separados a la altura de los hombros y comience a sacudir suavemente su cuerpo, comenzando desde los pies y moviéndose hacia arriba. Sacuda las piernas, las caderas, el torso, los brazos y la cabeza. Continúe durante 1 o 2 minutos, luego haga una pausa para notar cualquier cambio en su energía o estado de ánimo.

Autosujeción para mayor seguridad

- Propósito: Proporcionar consuelo y una sensación de contención cuando siente ansiedad o abrumación.
- Cómo hacerlo: cruce los brazos sobre el pecho y coloque las manos en los hombros opuestos (como un autoabrazo). Respire profundamente y concéntrese en la calidez y la comodidad de su tacto. Esto puede ayudar a crear una sensación de seguridad física y emocional.



Respiración con coherencia cardíaca

- Finalidad: Regular el sistema nervioso y fomentar una sensación de seguridad y conexión.
- Cómo hacerlo: coloque su mano sobre su corazón y comience a inhalar y exhalar lentamente, como si estuviera respirando directamente a través de su corazón. Imagine una luz cálida y suave que se expande con cada respiración, creando un ritmo relajante. Practique durante 3-5 minutos.

Movimiento suave para la reconexión

- Propósito: Liberar el estrés, fomentar el flujo de energía y fomentar la reconexión con el cuerpo.
- Cómo hacerlo: Encuentre un espacio tranquilo y realice movimientos suaves: estiramientos, giros de hombros, estiramientos de cuello o incluso una caminata lenta. Concéntrese en las sensaciones de su cuerpo y muévase de manera que se sienta bien y seguro.

Práctica de check-in de "contenedores"

- Propósito: Crear un "contenedor" mental y emocional para los sentimientos, especialmente antes o después de eventos estresantes.
- Cómo hacerlo: Imagine un recipiente (podría ser una caja, un frasco o una habitación) donde pueda "colocar" temporalmente emociones intensas o pensamientos que resultan abrumadores. Puedes visualizar colocando estos sentimientos en el contenedor y regresando a ellos más tarde. Imagínese cerrar el contenedor con un sonido audible. Esta práctica le ayuda a concentrarse y mantenerse firme.



LA PRACTICA DE NOTAR Y NOMBRAR

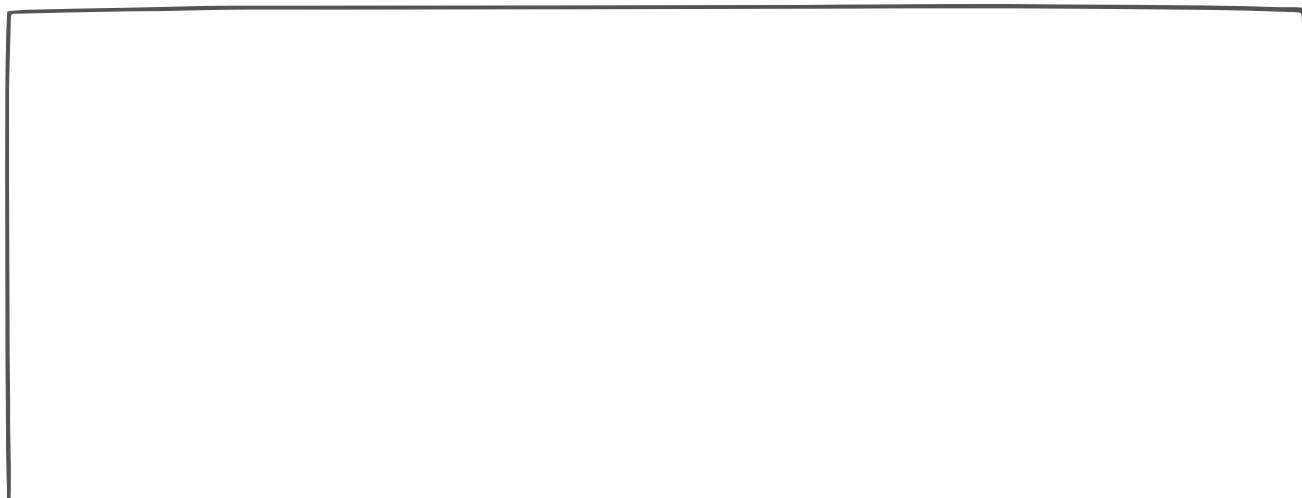
Tómese un momento para recordar una situación de estrés de bajo nivel en la que experimentó una respuesta protectora corporal (luchar, huir, congelarse, apaciguar). Dedique unos momentos a traer el recuerdo a su mente y permita que su cuerpo sienta las sensaciones asociadas (como llegar tarde al trabajo, perder un vuelo o tener un desacuerdo). Vuelva hacia adentro y escuche lo que le dice su sistema nervioso. Trate de no quedar demasiado atrapado en los detalles o la “historia” del factor estresante.

Pasos

- Tenga curiosidad: identifique qué activó la respuesta protectora.
- Observe su respuesta: ¿Tomó acción (lucha o huida), experimentó inmovilización (colapso o cierre) o buscó conexión (oración, llamada a una amistad, aprovechando un recurso interno como un recuerdo o un mantra)?
- Escuche brevemente: con curiosidad y sin juzgar, observe la respuesta de su sistema nervioso durante aproximadamente un minuto. El objetivo es desarrollar su capacidad para notar y reflexionar sobre la activación de su sistema nervioso y su potencial de conexión sin sentir abrumación por el factor estresante en sí.

La invitación es a realizar esta actividad para notar y nombrar sus respuestas. Después, guíe al participante de la comunidad y/o a su familia en este ejercicio para ampliar su comprensión de cómo aparece el trauma y qué emerge.

Utilice el espacio a continuación para escribir sus reflexiones:





Respiración: alargue sus exhalaciones

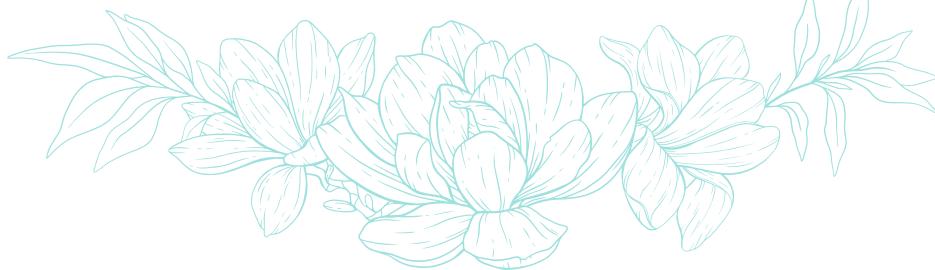
Una forma sencilla de volver a regular el sistema nervioso es notar y regular la respiración. Puede hacerlo siguiendo estos pasos:

- Imagine que cada inhalación alimenta su activación y cada exhalación la calma.
- Preste atención a su respiración contando cada inhalación y exhalación.
- Asegúrese de que sus exhalaciones sean más largas que sus inhalaciones para calmar su sistema nervioso y volver a la regulación.

Respiración: respiración cuadrada

- Inhale mientras cuenta hasta cuatro (cuente en silencio mentalmente).
- Aguante la respiración cuatro y contando hasta cuatro.
- Exhale mientras cuenta hasta cuatro.
- Manténgalo así mientras cuenta hasta cuatro antes de volver a inhalar. (Puede trazar un cuadrado en su mano con los dedos si eso le ayuda a realizar un seguimiento).
- Repita durante uno o dos minutos o hasta que vuelva a la regulación.





Movimiento Energetico

Otra forma de descargar la energía del sistema nervioso y hacer que el cuerpo vuelva a estar regulado es a través del movimiento. Esto puede parecer un poco tonto para los adultos, pero puede ser profundamente regulador, por lo que recomendamos probarlo al menos una vez cuando esté a solas.

- Póngase de pie si es posible. Si no es posible ponerse de pie, puede permanecer sentada con los pies firmemente plantados en el suelo.
- Comience a balancearse o girar suavemente y permita que sus manos se balanceen a su alrededor con el impulso del movimiento de su cuerpo (tal vez golpeando suavemente los costados de su cuerpo).
- Luego, comience a mover su cuerpo más rápidamente y gradualmente comience a girarlo y a balancear sus brazos más rápido.
- Cuando haya alcanzado un ritmo rápido, finalmente comience a saltar arriba y abajo y a mover todas sus extremidades vigorosamente para liberar la energía de su sistema nervioso.
- ¡Bailar también funciona!



PRÁCTICA DE ANCLAJE

Práctica adaptada de Prácticas Polivagales para la Seguridad y la Conexión: 50 prácticas Centradas en el Cliente por Deb Dana

Nuestras señales de seguridad se pueden encontrar en quién, qué, dónde y cuándo. Puede crear una sensación de seguridad pensando o imaginando un ancla de conexión (una persona, lugar, cosa o momento) que puede retener y devolverle a un estado de conexión y seguridad después de que una experiencia estresante le haya arrastrado a un espacio de lucha, huida, congelación o colapso. Con la práctica, los anclajes de conexión fortalecen su capacidad de regresar a un lugar de regulación y conexión.

Pasos: Siéntese cómodamente y tenga papel y lápiz/bolígrafo para escribir.

Quién: Reflexione sobre esas personas en su vida y haga una lista de aquellas que le hacen sentir segura y bienvenida. Esta puede ser una persona. Puede ampliar la lista a una mascota, un antepasado o figuras espirituales.

Qué: Piense en lo que le trae vida a su estado de conexión. Busque acciones que se sientan nutritivas y que le inviten a la conexión.

Dónde: Reflexione sobre su mundo y encuentre los lugares físicos que le brinden señales de seguridad. Mire alrededor de su hogar, su lugar de trabajo, su comunidad y cualquier lugar donde encuentre una conexión espiritual.

Cuándo: Identifique los momentos de su vida diaria o recuerdos del pasado en los que haya sentido anclaje en la conexión y la seguridad. Tome un momento y revise esas experiencias. Tráelos de manera consciente y escríbalos.



REINTEGRACIÓN DE PARTICIPANTES DE LA COMUNIDAD

Consideraciones clave para las personas que organizan:

Al apoyar a las personas que se reintegran después de su detención y/o deportación, es fundamental evaluar su seguridad y sus necesidades. Una consideración importante es si están reincorporándose a una situación familiar que podría ser abusiva o insegura. ¿Está la organización consciente de esto, ya sea a través de una conversación u observación explícita? ¿Este individuo está regresando con personas en las que puede confiar y el entorno no es una amenaza? Comprender el entorno inmediato de la persona es fundamental para elaborar una estrategia de reintegración y un plan de atención eficaces.

Las personas que organizan también deben evaluar las necesidades de los miembros de la comunidad, facilitando una conversación sobre estos temas, como vivienda, acceso a alimentos, transporte y empleo. Las personas que organizan también pueden determinar si se puede confiar y utilizar los sistemas locales, como iglesias o trabajadores sociales. ¿Cuáles son los recursos confiables y efectivos en la comunidad?

Un paso práctico para apoyar a las personas de la comunidad es que las organizaciones mantengan un mapa actualizado de los recursos locales. Las relaciones con los contactos locales son invaluables, incluso si son solo una o dos personas de confianza que pueden responder rápida y eficientemente al soporte. El objetivo es garantizar que las personas se reintegren a un entorno en el que se sientan seguras y apoyadas emocional, psicológica y materialmente.



RECORDATORIOS DE PRÁCTICAS DE ATENCIÓN

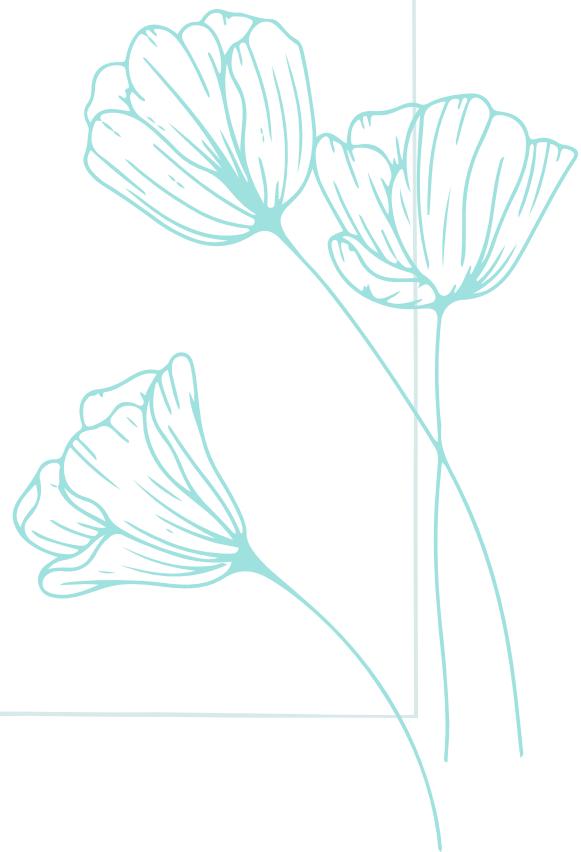
Es posible que después de leer este material sienta una sensación abrumadora u otras emociones como: tristeza, enojo, resentimiento, desesperación, frustración o pena. Algunas de estas u otras emociones pueden aparecer en su cuerpo. Estas emociones también pueden manifestarse como malestar estomacal, dolor de cabeza, opresión en el pecho o problemas respiratorios, especialmente si tiene condiciones preexistentes. Otras veces, nuestras respuestas al estrés se manifiestan como músculos tensos o dolor en diferentes partes de nuestro cuerpo. En ocasiones, si usted ha compartido en voz alta sus historias con otras personas en un espacio colectivo, la vergüenza o el bochorno pueden ser abrumadores y crear sentimientos de incomodidad. Además, recordar y compartir viejos recuerdos también puede inspirar pensamientos recurrentes sobre el recuerdo o la falta de sueño.

La sanación es difícil. Pero recuerde, en el otro lado de este proceso está la capacidad de crear más conciencia y mayores posibilidades para nuestras vidas que han estado limitadas por sistemas y patrones informados por circunstancias personales y sociales. Este viaje de sanación es duro y muchas veces doloroso; pero también está lleno de nuevas oportunidades para tener cambio de pensamientos, sentimientos, relaciones, alegría y más tranquilidad.

Finalmente, si usted, una persona que organiza o una persona participante o líder de la comunidad necesitan apoyo adicional, informe a un miembro o alguien del personal de LTAN que le gustaría estar conectado con recursos o sesiones sobre temas relacionados con la salud mental y el bienestar emocional, con el equipo de guardianes del círculo de sanación, o con una persona profesional de salud mental a través de nuestro directorio, o con alguien de nuestro equipo de apoyo emocional.



ESPAZO DE REFLEXIÓN



APÉNDICE

Instrucciones para adaptar prácticas para su uso con personas y grupos sometidos a procedimientos de deportación

La mayoría de las prácticas de esta guía se pueden utilizar individualmente y se pueden adaptar para su uso en colectivo. Queremos señalar que al reservar espacio para un grupo y liderar un colectivo a través de una práctica, es importante preguntar primero al grupo sobre sus necesidades de acceso y adaptar las prácticas para que todos los participantes puedan participar en ellas dando modificaciones. Por ejemplo, cualquiera de las prácticas de esta guía que impliquen movimiento se pueden realizar de pie o sentada en una silla. Siguen siendo útiles si una persona mueve partes de su cuerpo, si no todo. Si sabe que alguien en el grupo tiene diferentes necesidades de acceso en cuanto al movimiento, asegúrese de incluir múltiples opciones sobre cómo una persona puede participar que incluyan a todos.

Hospitalidad Radical y Espacios Seguros. Preguntas para reflexionar en la página 9

Individualmente: estas preguntas se pueden contemplar a través de un diario y una reflexión interna.

Colectivamente: los miembros del personal y grupos de organizadores pueden dialogar sobre estas preguntas en parejas, en tríadas o en grupo con el Equipo de Liderazgo de su organización. Además, pueden escribir un diario individualmente y luego compartir sus respuestas (1).

Conozca Sus Respuestas al Trauma Basado en el Cuerpo en la página 15

Con familias o personas en proceso de deportación: los organizadores pueden guiar a las familias o personas en proceso de deportación a través de este ejercicio de diario guiado. Las familias y los personas pueden escribir un diario en respuesta a las preguntas y luego compartir sus respuestas la persona liderando, puede repasar cada pregunta con la persona o familia verbalmente. Si la familia o la persona no quiere compartir sus respuestas, puede optar por escribir un diario y luego compartir sus reflexiones y observaciones sobre cómo se sintió al llevar un diario sin compartir sus respuestas.

1. Además, como el nivel de comodidad de los miembros de la comunidad con los ejercicios escritos puede variar, es importante tener en cuenta que cualquier ejercicio de esta Guía de atención que implique escribir o llevar un diario se puede adaptar invitando a los participantes a reflexionar detenidamente, dibujar sus respuestas o hablar a través de las mismas. Esto puede ser particularmente importante al liderar un grupo o colectivo durante el ejercicio para garantizar la accesibilidad.

Individualmente: los lectores pueden reflexionar sobre estas preguntas individualmente a través de un diario. Luego, pueden optar por compartir sus respuestas con un colega o un ser querido cercano.

Colectivamente: los participantes pueden dedicar entre 5 y 10 minutos a completar sus respuestas antes de compartirlas con otros miembros del grupo, en parejas o como colectivo (2).

Conozca las Respuestas al Trauma de su Organización en la página 16

Con familias o personas en proceso de deportación: estas preguntas no están diseñadas para usarse con personas y familias que están atravesando activamente el estrés traumático del proceso de deportación.

Individualmente: los lectores pueden reflexionar sobre estas preguntas individualmente a través de un diario. Luego, pueden optar por compartir sus respuestas con alguna amistad o colega.

Colectivamente: los miembros de la base de la organización y los grupos de organizadores pueden dedicar entre 5 y 10 minutos a escribir sus respuestas a las preguntas. Luego pueden compartirlo con otros miembros del grupo, en parejas o como colectivo.

Masajee el Nervio Vago con Práctica de Regulación de Pequeños Movimientos de la Mandíbula en la página 18

Con familias o personas en proceso de deportación: los organizadores pueden enseñar esta práctica regulatoria a una persona o familia con la que estén trabajando para que puedan usarla para calmar su sistema nervioso. Los organizadores deben practicarlo con la familia e invitarles a practicarlo también en casa.

Individualmente: quien organiza puede utilizar esta práctica individualmente para regular sus cuerpos en momentos de estrés. Puede resultar útil practicar en momentos de descanso para ayudar a aumentar el tono vagal del cuerpo (es decir, la capacidad del cuerpo para regularse a sí mismo después del estrés).

2. Tenga en cuenta que si una persona u organizador está enseñando o guiando a otros a través de una práctica de esta Guía de atención, es muy importante que el organizador ya se haya familiarizado con la práctica al haberla utilizado por su cuenta primero. La familiaridad y comodidad del líder u organizador con la práctica pueden ayudar a que otros se sientan cómodos mientras prueban algo nuevo.

Colectivamente: los grupos de organizadores y equipos pueden utilizar esta práctica reglamentaria de múltiples maneras. Puede ser útil enseñar y guiar al grupo a través de la práctica después de una reunión o acción particularmente estresante o activadora para ayudar al grupo a regular sus cuerpos antes de regresar a su vida diaria. También se puede utilizar al inicio de las reuniones para ayudar a los participantes a entrar en el espacio.

Active las Prácticas de Regulación de su Sistema Digestivo en la página 19

Con familias o personas en proceso de deportación: estas prácticas reglamentarias se pueden enseñar a las familias y practicar en casa para calmar sus sistemas nerviosos. Se pueden integrar con la práctica de una alimentación consciente en la mesa.

Individualmente: los organizadores pueden utilizar estas prácticas reglamentarias en reposo o antes, durante y después de una situación de activación.

Colectivamente: se puede guiar a grupos de organizadores a través de cualquiera de estos ejercicios antes o después de una reunión o acción estresante. También se pueden enseñar a un grupo mientras el grupo está tranquilo como una forma de integrar prácticas de regulación en todas las reuniones y trabajos. También se pueden utilizar como una “revisión” donde el grupo puede llevar a cabo la práctica de regulación individualmente y luego informar sobre lo que notaron en parejas.

Práctica de Reflexión en la página 21

Con familias o personas en proceso de deportación: los organizadores también pueden invitar a las familias con las que trabajan a reflexionar sobre estas preguntas y compartir sus respuestas con otros familiares y seres queridos. Si las familias se sienten cómodas, pueden compartir sus respuestas entre sí. Los tutores pueden utilizar ejemplos accesibles y apropiados para su edad para modelar a sus hijos de cómo realizar el ejercicio.

Individualmente: los organizadores pueden reflexionar sobre estas preguntas individualmente escribiendo y haciendo un diario. Pueden optar por guardar sus respuestas para sí o compartirlas con un colega o un ser querido de confianza. También es útil notar cómo y cuándo surgen estas sensaciones a lo largo de su rutina diaria.

Colectivamente: Se puede llevar a un grupo de organizadores a reflexionar sobre estas cuestiones. Pueden hacerlo en silencio e individualmente sin compartir, pueden compartir sus respuestas después de escribirlas o se puede invitar al grupo a reflexionar sobre cada pregunta verbalmente con todos los presentes. Los líderes deben considerar si se ha establecido suficiente seguridad en el grupo para que se sientan con comodidad compartiendo sus respuestas en voz alta antes de invitar al grupo a hacerlo.

Preguntas de Reflexión Sobre la Gestión de las Expectativas Organizacionales y las Necesidades de la Comunidad en las páginas 25 y 26

Con familias o personas en proceso de deportación: estas preguntas (en su redacción actual) no están destinadas a compartirse con familias o personas en proceso de deportación y fueron diseñadas para una discusión interna colectiva entre los organizadores. Sin embargo, los organizadores pueden preguntar a las familias sobre sus experiencias trabajando con la organización y pueden adaptar estas preguntas para obtener comentarios de las familias y miembros de la comunidad que reciben apoyo de la organización.

Individualmente: los organizadores pueden reflexionar sobre estas preguntas por su cuenta si no tienen otras personas con quienes discutirlas, pero recomendamos compartir sus respuestas con un colega o un ser querido.

Colectivamente: para facilitar colectivamente una discusión entre los organizadores usando estas preguntas, recomendamos hacer cada una de ellas al grupo más grande y dar tiempo para la discusión grupal antes de pasar a la siguiente pregunta. Se deben fomentar los puntos de vista y perspectivas opuestos, así como las reacciones personales al trabajo. El diálogo tiene como objetivo descubrir proyecciones y conocimientos.

Conéctate con la práctica de tus límites en la página 28

Con familias o personas en proceso de deportación: A los tutores se les puede enseñar esta práctica, que puede ser útil para apoyar el proceso emocional de sus descendientes mientras también atraviesan su propio trauma y duelo. También se puede alentar a las familias a utilizarlo cuando interactúen con otras personas que se encuentran en proceso de deportación similares o con otras personas que comparten historias traumáticas relacionadas con las suyas.

Individualmente: esta práctica puede ser útil siempre que quien organiza sienta que su cuerpo se activa cuando trabaja con alguien que está desregulado o siente emociones fuertes o cuando la persona organizadora acaba de escuchar una historia traumática. Es más probable que esto ocurra si esta persona ha vivido una experiencia de trauma relacionado con la inmigración, ya que su proximidad al tema puede hacerle más propenso a identificarse con el dolor de la otra persona. En estos momentos recomendamos utilizar esta práctica después de reunirse con la persona o familia o después de escuchar el cuento, cuando esté solo/a/e.

Colectivamente: esta práctica puede ser muy útil para ayudar a un grupo de organizadores a aliviar la tensión de sus cuerpos y sentirse arraigados después de un conflicto, una reunión difícil o una acción directa, o después de escuchar historias traumáticas. Puede ser particularmente útil si sienten que pueden estar asumiendo el estrés y las emociones de otros o identificándose con las familias con las que trabajan debido a su proximidad al problema. Para guiar al grupo en la práctica, los líderes pueden invitar al grupo a cerrar los ojos o mirar suavemente hacia el suelo, dirigir su atención hacia adentro y participar en la práctica. La práctica se vuelve más natural con la repetición, por lo que puede ser una práctica útil a la que volver después de futuras reuniones. La reunión puede finalizar una vez completada la práctica, o se puede invitar a los participantes a compartir sus observaciones y reflexiones como parte del cierre.

Práctica de Conexión a Tierra con los Sentidos en la página 32

Con familias o personas en proceso de deportación: esta práctica se puede enseñar fácilmente a progenitores, adolescentes y familias en proceso de deportación. Puede ser especialmente útil cuando un miembro de la familia está experimentando disociación, ya que ayuda a la familia a aprender a reconocer los signos de disociación y ayuda a guiar a su familiar a través de la práctica para conectarlo a tierra. Sin embargo, la práctica también puede ser efectiva en cualquier momento de activación y puede realizarse en cualquier entorno. Recomendamos que los organizadores guíen a los progenitores o a la familia a través del ejercicio de conexión a tierra, lo practiquen con ellos y hagan un seguimiento con la familia preguntándoles sobre su experiencia al usarlo.

Individualmente: esta práctica puede ser utilizada fácilmente por una persona mientras está sola y toma solo un minuto. Puede ser particularmente útil cuando la persona organizadora está activada o experimenta disociación, pero también puede usarse en reposo como preparación para una situación estresante.

Colectivamente: esta práctica se puede utilizar con grupos de organizadores. Los líderes del grupo pueden proporcionar información sobre cómo reconocer la activación y la disociación y luego guiar al grupo a través de la práctica de conexión a tierra. Puede ser particularmente útil facilitar la práctica colectivamente al comienzo de una reunión para ayudar a los participantes a hacer la transición a la reunión y entrar en el espacio con atención. También se puede utilizar al final de la reunión para ayudar a los participantes a regresar a su vida diaria. Posteriormente, se puede animar a los participantes de la reunión a utilizar la práctica siempre que estén en transición entre momentos estresantes y de descanso, así como cuando se sientan activados o estén experimentando disociación.

Envía Compasión a Tus Defensas. Práctica en la página 32

Con familias o personas sometidos a procedimientos de deportación: a medida que las familias y las personas aprenden sobre la respuesta de su cuerpo al trauma y al estrés que están experimentando, pueden llegar a sentirse frustrados con sus propias respuestas a las amenazas. En estos momentos, puede ser útil para los organizadores enseñar esta práctica a familias o personas que se encuentran en proceso de deportación. Pueden guiar a la persona o a la familia a través de la práctica invitándole a cerrar los ojos o mirar suavemente hacia el suelo si al cerrar los ojos se siente desregulado. Debido a que esta es una práctica vulnerable, recomendamos guiar a la persona a través del ejercicio sin presionarla para que comparta los detalles de su proceso interno.

Individualmente: esta práctica puede ser particularmente útil cuando la persona organizadora siente frustración con los instintos protectores y los mecanismos de defensa de su cuerpo, como la disociación y la compartimentación, ya que ambos estados pueden ser experiencias muy incómodas. Además, debido a que las respuestas naturales del cuerpo a amenazas como pelear, huir, congelarse y adular también pueden tener consecuencias no deseadas e incómodas, también recomendamos utilizar esta práctica si siente frustración con sus respuestas a las amenazas. Esta práctica suele ser más efectiva si la usas mientras estás sola/o/e y no te sientes activamente amenazada/o/e por otros en tu presencia, ya que puede ser una práctica vulnerable.

Colectivamente: esta práctica se puede utilizar colectivamente, pero a diferencia de otras prácticas en esta guía, recomendamos hacerlo sin invitar a los participantes a compartir su experiencia con el grupo, ya que puede sentirse muy vulnerable compartir el proceso interno de frustración con sus propias defensas en

en un grupo. Quien lidera el grupo puede guiarle a través de la práctica invitando a los participantes a cerrar los ojos o mirar suavemente hacia el suelo y utilizar un lenguaje general e invitante que no sea específico de la disociación, como por ejemplo:

- "Observe cualquier cosa que pueda haberle surgido durante la reunión de hoy... cualquier sentimiento de estrés, miedo, ira o incluso disociación o compartmentación".
- "Si surge en tu interior alguna respuesta o sentimiento no deseado, puedes reconocer suavemente que tu cerebro y tu cuerpo están tratando de protegerte de algo doloroso". Cabe señalar que, si lidera un grupo, quien lidera debe dar múltiples ejemplos de defensas que podrían haber aparecido, ya que no todas las personas participantes habrán experimentado disociación o compartmentación y el objetivo es que todos puedan participar y encontrar valor en la práctica.

Práctica de Vergencia: Mirar Hacia el Horizonte en la página 33

Con familias o personas en proceso de deportación: esta práctica se puede enseñar a familias o personas en proceso de deportación. Los organizadores pueden enseñar adaptaciones para usar la práctica sutilmente si la persona está en presencia de otras personas, indicando que alterne el foco de su mirada entre un punto justo frente a ella y un punto en la distancia sin girar el torso hacia un lado. Se les puede animar a que lo utilicen siempre que sientan que su sistema nervioso se activa o se angustia, así como cuando comienzan a experimentar disociación.

Individualmente: los organizadores pueden utilizar esta práctica como una forma de regular su sistema nervioso después de la activación. Puede resultar útil practicar estando solo, ya que girar todo el torso podría atraer la atención y las preguntas de los demás. Si quien organiza está en una habitación con otras personas, también puede participar en el ejercicio de una manera más sutil alternando entre cambiar su enfoque visual hacia adelante y hacia atrás entre un punto justo frente a sí y un punto en la distancia (cada uno durante unas cuantas respiraciones profundas), sin girar el torso.

Colectivamente: esta práctica puede ser una forma útil de centrar al grupo antes de una reunión, o ayudar a los organizadores a regular después, especialmente si la reunión fue estresante o se prevé que generará miedo o enojo, dejando a los participantes preparados para la acción. También se puede enseñar antes de una acción directa para que quienes organizan lo utilicen durante toda la acción a medida que surjan tensiones y sentimientos.

Prácticas de Atención para Traumatismos Secundarios en la página 36

Individualmente: les organizadores que lean esta guía pueden reflexionar individualmente sobre cómo y si incorporan cada una de estas prácticas de cuidado en sus vidas. También pueden reflexionar sobre cómo podrían incorporarles más plenamente. Después de su reflexión individual, pueden optar por compartir sus pensamientos con un colega o un ser querido.

Con familias o personas sometidos a procedimientos de deportación: si bien esta guía presenta estas prácticas específicamente para traumas secundarios, pueden ser útiles para cualquier parente/madre o individuo que experimente una situación traumática, estresante y continua. Los organizadores pueden compartir estas prácticas con familias o personas y entablar un debate sobre si sería útil incorporarlas y cómo podrían hacerlo.

Colectivamente: estas prácticas se pueden presentar como tema de discusión ante un grupo de organizadores. Recomendamos compartir información sobre el trauma secundario con el personal, incluido cómo reconocerlo, y luego involucrar al personal en una discusión colectiva sobre cómo los organizadores del equipo están incorporando estas prácticas en sus vidas y cómo pueden apoyarse mejor entre sí para hacerlo como personas y como organización.

Práctica Breve de Pausas Conscientes en la página 37

Con familias o personas en procesos de deportación: recomendamos encarecidamente que los organizadores enseñen esta práctica a familias o personas que atraviesan situaciones muy estresantes, como procesos de deportación. Sugerimos que quien organiza primero guíe a la familia o persona a través de la práctica y luego la practique con ellos. Finalmente, pueden invitar a la persona o familia a participar en la práctica por su cuenta, sin dejarse guiar por las indicaciones verbales de la persona organizadora, o incluso pueden guiar a quien organiza en la práctica. Nuevamente, la coherencia es clave y esta práctica se puede utilizar varias veces dentro de la misma reunión o varias veces en el transcurso de muchas reuniones. También se puede alentar a las personas que atraviesan momentos estresantes a que establezcan recordatorios para hacer una pausa y participar en la práctica una o varias veces al día.

Individualmente: recomendamos que los organizadores comiencen a utilizar la práctica mientras estén en tranquilidad y tengan recursos. Puede resultar útil establecer un recordatorio una vez al día, o varias veces al día, para hacer una vez

Prácticas de Atención para Traumatismos Secundarios en la página 36

Individualmente: les organizadores que lean esta guía pueden reflexionar individualmente sobre cómo y si incorporan cada una de estas prácticas de cuidado en sus vidas. También pueden reflexionar sobre cómo podrían incorporarles más plenamente. Después de su reflexión individual, pueden optar por compartir sus pensamientos con un colega o un ser querido.

Con familias o personas sometidos a procedimientos de deportación: si bien esta guía presenta estas prácticas específicamente para traumas secundarios, pueden ser útiles para cualquier parente/madre o individuo que experimente una situación traumática, estresante y continua. Los organizadores pueden compartir estas prácticas con familias o personas y entablar un debate sobre si sería útil incorporarlas y cómo podrían hacerlo.

Colectivamente: estas prácticas se pueden presentar como tema de discusión ante un grupo de organizadores. Recomendamos compartir información sobre el trauma secundario con el personal, incluido cómo reconocerlo, y luego involucrar al personal en una discusión colectiva sobre cómo los organizadores del equipo están incorporando estas prácticas en sus vidas y cómo pueden apoyarse mejor entre sí para hacerlo como personas y como organización.

Práctica Breve de Pausas Conscientes en la página 37

Con familias o personas en procesos de deportación: recomendamos encarecidamente que los organizadores enseñen esta práctica a familias o personas que atraviesan situaciones muy estresantes, como procesos de deportación. Sugerimos que quien organiza primero guíe a la familia o persona a través de la práctica y luego la practique con ellos. Finalmente, pueden invitar a la persona o familia a participar en la práctica por su cuenta, sin dejarse guiar por las indicaciones verbales de la persona organizadora, o incluso pueden guiar a quien organiza en la práctica. Nuevamente, la coherencia es clave y esta práctica se puede utilizar varias veces dentro de la misma reunión o varias veces en el transcurso de muchas reuniones. También se puede alentar a las personas que atraviesan momentos estresantes a que establezcan recordatorios para hacer una pausa y participar en la práctica una o varias veces al día.

Individualmente: recomendamos que los organizadores comiencen a utilizar la práctica mientras estén en tranquilidad y tengan recursos. Puede resultar útil establecer un recordatorio una vez al día, o varias veces al día, para hacer una vez

al día, o varias veces al día, para hacer una pausa y tomar un breve momento de atención plena. La constancia es clave y cuanto más a menudo una persona practica esto, más fácil se vuelve.

Colectivamente: esta práctica se puede utilizar en cualquier momento. Se puede utilizar para abrir una reunión, para iniciar el check-in (invitando a los participantes a utilizar la práctica en silencio y luego compartir sus reflexiones), después de una discusión difícil o incluso para prepararse para el check-out de la reunión. Puede resultar útil al comienzo de la reunión invitar a los participantes a hacer breves pausas conscientes durante la reunión o durante el día.

Práctica de Meditación de Escaneo Corporal en la página 38

Con familias o personas en proceso de deportación: los organizadores pueden compartir esta meditación de escaneo corporal con familias con las que están trabajando o con personas en proceso de deportación. Recomendamos guiar a la persona a través de la práctica y luego practicarla con ella. También puede ser útil invitar a la persona a guiar a quien organiza a través de la práctica para que se sienta con más comodidad y seguridad al usarla.

Individualmente: los organizadores pueden comenzar a utilizar esta práctica para controlar sus cuerpos mientras están en reposo o actividades. Puede resultar útil empezar a usarlo estando sola/o/e y en un espacio libre de distracciones para que puedan centrar completamente su atención en su interior.

Colectivamente: esta práctica puede resultar útil para iniciar o finalizar reuniones y para iniciar el proceso de entrada y salida. Se puede enseñar a grupos y se puede animar a los organizadores a utilizar la práctica por su cuenta.

Visualización del Espacio Seguro en la página 38

Con familias o personas en proceso de deportación: alguien que organiza puede guiar a las familias y a las personas a través de la visualización. Recomendamos invitar a la familia a cerrar los ojos o mirar suavemente hacia el suelo mientras lo recorre, y animar a la persona organizadora a hablar lentamente y hacer largas pausas mientras guía a la familia a través de la visualización. Pueden pedir más detalles sobre el espacio seguro y pueden invitar a la persona a describir y compartir verbalmente lo que observa, siente en su cuerpo. Recomendamos invitar a la persona a describir su lugar seguro en voz alta, pero darle permiso para disfrutar en silencio de su lugar seguro sin compartirlo verbalmente si no siente

seguridad de compartirlo. También recomendamos nombrar que a muchas personas les resulta más fácil usar su imaginación para crear un lugar seguro en el que nunca han estado y que esto es muy normal.

Individualmente: los organizadores pueden crear un recurso interno al realizar esta visualización estando consigo, con los ojos cerrados. El espacio seguro de una persona se vuelve más accesible cuanto más a menudo practica la visualización, por lo que recomendamos que alguien que organiza mencione su visualización del espacio seguro diariamente cuando esté comenzando a desarrollar. También puede ser útil darle un nombre a su lugar seguro que pueda usar para acceder a él cuando sea necesario.

Colectivamente: también se puede guiar colectivamente a un grupo de organizadores a través de esta visualización. Se les puede invitar a compartir sobre sus lugares seguros con el grupo o en parejas, o se les puede invitar a escribir en silencio lo que sintieron, observaron y sintieron. Es útil alentar a los miembros del grupo a que continúen mencionando internamente su lugar seguro, aproximadamente una vez al día, cuando comienzan a desarrollarlo, para hacerlo más accesible.

Ejercicio de Agitación en la página 38

Con familias o personas en proceso de deportación: se puede enseñar a las familias esta práctica como una forma de liberar tensiones y hacer que sus cuerpos vuelvan a la regulación. Esta puede ser una práctica divertida para progenitores con sus hijos, ya que puede provocar fácilmente la risa y provocar movimientos, bailes y conexiones entre los miembros de la familia.

Individualmente: los organizadores comunitarios pueden utilizar esta práctica para liberar la tensión en sus cuerpos, especialmente después del estrés. Usar esta práctica con otras personas puede generar preguntas y es muy notorio, por lo que recomendamos usar la práctica estando sola/o/e (a menos que se sienta cómodo con estas preguntas). La práctica es más efectiva cuando una persona sacude todo el cuerpo, pero también puede ser efectiva si una persona está sentada en una silla o en su automóvil y sacude la parte superior del cuerpo.

Colectivamente: a un grupo de organizadores podría resultarles útil que se les guíe a través de esta práctica después de una acción directa estresante para aliviar el estrés y la tensión que podrían haber ido acumulando en sus cuerpos como resultado de la energía de la acción o de cualquier interacción activadora con las

uerzas del orden, contra manifestantes o legisladores. Asegúrese de preguntar con anticipación sobre las diferentes necesidades de acceso del grupo y brinde indicaciones que sean inclusivas y accesibles para todos.

Autosujeción para Prácticas de Seguridad en la página 38

Con familias o personas en proceso de deportación: esta práctica se puede enseñar a familias o personas en proceso de deportación y recomendamos guiar a una familia a través de la práctica y luego invitarlos a participar en la práctica sin las instrucciones verbales del organizador. Esta práctica puede ser particularmente útil para enseñar a los progenitores para que puedan modelar su uso en sus propias vidas en presencia de sus hijos. Con prácticas calmantes muy visibles, los infantes a veces comienzan a participar en la práctica sin ninguna instrucción, simplemente escuchando a sus tutores decir que la usarán en momentos de estrés y luego observándoles hacerlo.

Individualmente: los organizadores pueden participar en esta práctica para lograr una sensación de contención y autocontrol. Esta práctica también es muy visible para los demás y animamos a los organizadores a practicarla mientras están solos, a menos que se sientan confortables con que otros los vean y posiblemente les hagan preguntas sobre lo que están haciendo.

Colectivamente: también se pueden guiar grupos de organizadores a través de esta práctica. Puede ser una práctica útil al final de una reunión o después de una acción directa y el grupo puede reflexionar en silencio sobre la experiencia, compartir sus observaciones en parejas o comprobarlo compartiendo sus reflexiones.

Práctica de Respiración con Coherencia Cardíaca en la página 39

Con familias o personas en proceso de deportación: esta práctica también puede ser útil para enseñar a las familias. Se puede animar a los progenitores a que se lo enseñen a sus hijos y modelen su uso con sus hijos estando presentes. Los organizadores pueden guiar a las familias o a los tutores a través de la práctica y luego invitar a la persona a utilizar la práctica sin ninguna instrucción.

Individualmente: los organizadores pueden utilizar esta práctica mientras se encuentran en un lugar tranquilo y silencioso. Si se utiliza la práctica durante unos minutos, puede ser útil cerrar los ojos para reflexionar en silencio, pero si está cerca de otras personas, la persona organizadora también puede utilizar la práctica con los ojos abiertos.

Colectivamente: esta práctica también se puede utilizar en grupos. Puede resultar especialmente útil centrar a un grupo de organizadores al inicio de una reunión, puede ser parte del proceso de salida y puede resultar útil después de una acción directa activadora.

Movimiento Suave para la Reconexión en la página 39

Con familias o personas en proceso de deportación: las familias y las personas en proceso de deportación pueden encontrar útil esta práctica para liberar tensión y activación en sus cuerpos. A algunas personas puede resultarles incómodo o tonto realizar estos movimientos y recomendamos que quien organiza y muestra la práctica, lo haga haciendo estiramientos suaves mientras guía a la persona a través de ellos.

Individualmente: Los organizadores podrán utilizar esta práctica siempre que noten tensión en su cuerpo que quieran liberar. Se puede utilizar solo o en presencia de otras personas. La práctica es útil al estar de pie o sentado.

Colectivamente: se puede inducir a grupos de organizadores a realizar movimientos suaves para abrir o cerrar una reunión. También podría resultarles útil utilizar la práctica colectivamente después de una acción directa o de cualquier momento de estrés o tensión. Asegúrese de haber preguntado sobre las necesidades de acceso antes de guiar al grupo a través de la práctica y brinde a los participantes la opción de ponerse de pie o permanecer sentados mientras realizan movimientos suaves para que todos puedan participar.

Práctica de Registro de “Contenedores” en la página 39

Con familias o personas en proceso de deportación: los organizadores pueden guiar a familias o personas que atraviesan situaciones estresantes a través de la práctica de visualizar el contenedor por primera vez. Después de visualizar inicialmente el contenedor, la persona puede usar su visualización del contenedor durante los momentos estresantes en el futuro. Si quien organiza está considerando pedirle a una persona que utilice su práctica de registro de contenedores en momentos de estrés, le recomendamos encarecidamente que lo haga solo si le ha pedido permiso para hacerlo con anticipación.

Individualmente: Este ejercicio se puede realizar con los ojos abiertos o cerrados. Puede ser útil comenzar a desarrollar la imagen del contenedor mientras está consigo y en reposo, y hacer la transición al uso de la visualización mientras está con estrés o incluso cuando está cerca de otras personas.

Colectivamente: la práctica de facturación de contenedores se puede presentar a un grupo de organizadores y practicarla juntas. Se puede guiar al grupo verbalmente para que visualice su contenedor; imagina colocar sus pensamientos, sentimientos y recuerdos dentro de él; y luego se les anima a utilizar su visualización por su cuenta. Una posible pregunta de verificación que se puede utilizar después de la visualización es: "¿Describe tu recipiente y cómo te sentiste al usarlo durante la visualización?"

La Práctica de Avisos y Nombres en la página 40

Con familias o personas en proceso de deportación: los organizadores también pueden guiar a los progenitores, personas y familias a través de esta práctica invitándoles a reflexionar, escribir un diario y compartir sus respuestas a las preguntas. Quien organiza debe presentar el propósito del ejercicio antes de comenzar: comprender mejor las respuestas de su cuerpo al estrés para que pueda responder y desarrollar su conjunto de herramientas de prácticas de regulación.

Individualmente: se anima a los organizadores a reflexionar sobre estas preguntas y escribir en el espacio provisto mientras están a solas o en un espacio tranquilo y calmado.

Colectivamente: se pueden liderar grupos de organizadores a través de esta práctica. Recomendamos invitar al grupo a escribir en silencio sus respuestas y luego compartirlas con alguien o con el grupo. Antes de comenzar el ejercicio, recomendamos que quien lidera reflexione y decida si debe invitar al grupo a compartir algún detalle del evento activador o alentar al grupo a no compartir la experiencia en sí y centrarse en sus respuestas. Algunos grupos muy unidos de organizadores que han participado en trabajos de curación previos podrán compartir la experiencia de manera cómoda y sucinta sin activarse demasiado, pero si los miembros del grupo pudieran activarse fácilmente o involucrarse demasiado en la historia al compartir detalles o, si es suficiente, Si aún no se ha construido la seguridad emocional en el grupo, quien lidera debe alentar a los miembros del grupo a compartir sus respuestas sin compartir el evento en sí.

Prácticas de Respiración en la página 41

Con familias o personas en proceso de deportación: ambas prácticas de respiración también se pueden enseñar a familias o personas en proceso de deportación. Los organizadores pueden guiar a la familia o a la persona a través del

el mismo ejercicio de respiración varias veces en diferentes reuniones, ya que la repetición puede ayudar a la persona a sentirse más cómoda con la práctica y notar diferentes observaciones cada vez.

Ambos ejercicios también pueden ser buenos ejercicios de “revisión” y las personas pueden encontrar la base ritual para finalizar múltiples reuniones con la misma práctica de respiración.

Individualmente: ambas prácticas de respiración pueden ser útiles para que los organizadores se regulen. Se pueden realizar a diario (por ejemplo, todas las mañanas o todas las noches) o se pueden utilizar después de una experiencia estresante para que el cuerpo vuelva a la normalidad.

Colectivamente: ambas prácticas de respiración pueden ser útiles para abrir y cerrar reuniones y para ayudar a un grupo a regularse después de una acción o reunión estresante para prepararse para la transición de regreso a su vida diaria. Recomendamos utilizar la misma práctica de respiración para estabilizar a un grupo en el transcurso de múltiples reuniones para darles una sensación de coherencia.

Práctica de Movimiento Energético en la página 42

Con familias o personas en procedimientos de deportación: muchas personas inicialmente se sienten un poco tontas o incómodas mientras realizan esta práctica para liberar la tensión en sus cuerpos, por lo que recomendamos que la persona que organiza enseñe esta práctica a una familia o individuo y que también participe en la práctica con los demás. Esta práctica también puede ser particularmente agradable para las familias, ya que a menudo generará conexión y risas.

Individualmente: esta práctica es muy notoria para los demás, por lo que recomendamos que quien organiza la práctica estando a solas si no quiere generar preguntas. Esta práctica se puede realizar de pie o sentado y debe adaptarse en función de las diferentes necesidades de acceso de cada individuo.

Colectivamente: esta práctica se puede utilizar para cerrar cualquier reunión en la que haya surgido tensión, enojo o miedo dentro del grupo. Recomendamos que quien lidera el grupo también participe en la práctica y que pregunte al grupo con anticipación sobre sus necesidades de acceso antes de implementar la práctica. De esta forma, pueden adaptarlo para que sea accesible para todos y dar las modificaciones necesarias invitando a los participantes a permanecer sentados o seleccionando una práctica diferente en la que todos puedan participar.

Práctica de anclajes en la página 43

Con familias o personas en proceso de deportación: las familias también pueden ser guiadas a través de esta práctica. Cada miembro de la familia puede escribir su propia respuesta y luego compartirla, o la práctica se puede realizar a través del diálogo donde quien organiza hace cada pregunta y permite que cada miembro de la familia responda. Usar esta práctica con infantes y progenitores al mismo tiempo puede fomentar la vulnerabilidad y la conexión emocional.

Individualmente: después de escribir un diario con las indicaciones de esta práctica, los organizadores pueden optar por compartir sus respuestas con un ser querido cercano o un colega.

Colectivamente: grupos de organizadores pueden utilizar esta práctica juntos. Pueden escribir sus respuestas en silencio y luego compartirlas con el grupo o en parejas, o pueden compartir sus observaciones, emociones y sensaciones corporales que surgieron mientras completaban el ejercicio sin compartir sus respuestas.



La Red de Acción de Terapeutas Latinx (LTAN, por su siglás en inglés) es una red de justicia sanadora de profesionales de salud mental latinx, con el compromiso de interrumpir el trauma generacional causado por el sistema de inmigración de los EE. UU. Somos una ofrenda de amor para las comunidades de inmigrantes que han sufrido más de tres décadas de detención obligatoria, militarización de la frontera y la colusión sistemática, homofóbica, sexista, capitalista y racista de las fuerzas del orden local a través de todo el país con ICE. Como tal, nuestro trabajo se centra en ayudar en el proceso de sanación y resiliencia de líderes, personas que organizan y activistas de derechos de los inmigrantes como parte fundamental de la liberación colectiva.



**Red de Acción de
Terapeutas Latinx**