

# **BEYOND THE MOMENT**

**Más allá del momento:**

## **planeando una acción de movilización**

# **table of contents**

**03. ¿Quiénes somos?**

**04. ¿Por qué este momento?**

**05. ¿Por qué el 4 de abril y el 1 de mayo?**

**07. Un nuevo Movimiento Solidario.**

**08. Pasos para diseñar una acción impactante**

**09. Formar su**

**11. Alcance**

**13. Imaginar**

**14. Preparación**

**17. Ponerse en formación**

**19. Sistemas de apoyo**

# ¿Quiénes somos?

## **El Movimiento por las Vidas Negras**

El Movimiento por las Vidas Negras incluye un número de organizaciones, individuos y redes enfocadas en una visión inclusiva y esperanzadora de la alegría, la seguridad y la prosperidad negra. Esto significa el derecho a vivir sin violencia y desigualdad económica, así como la libertad para realizar nuestros mayores sueños.

## **La mayoría**

En este momento, las personas no blancas (o de color, como se dice comúnmente en EE.UU.), las comunidades inmigrantes, las personas económicamente inestables, mujeres, niños y niñas, las personas discapacitadas, la comunidad LGBTQ, quienes trabajaban para proteger nuestro derecho al trabajo y aquellos luchando por nuestro derecho a aire y agua limpia, están todos enfrentando ataques porque una minoría cuyos valores están enraizados en la supremacía blanca, la división y el odio ha tomado el poder.

A pesar de estar en el poder, el odio no es mayoría. Las personas que creemos en la libertad, la justicia y la humanidad de todas las personas somos la mayoría y ya estamos hartos. No vamos a quedarnos con los brazos cruzados mientras vemos a nuestras comunidades ser atacadas y divididas.

Únase a la mayoría y luche por un futuro donde todos(as) nuestros(as) niños(as) puedan ser libres, estar seguros y vivir vidas saludables y en abundancia.

# ¿Por qué este momento?

Hace cincuenta años en el discurso “Más allá de Vietnam,” el Dr. King nos hizo un llamado a enfrentar “la extrema urgencia del ahora” y a exigir que este país “experimente una revolución radical de sus valores.” Haciendo eso, expandió su plataforma por los derechos civiles. En el aniversario de ese discurso (4 de abril) y el Primero de Mayo (1 de mayo) iremos más allá de los momentos de indignación, más allá de los conceptos estrechos de santuario y más allá de las barreras entre comunidades que tienen tanto en juego y tanto en común. Haremos paralizaciones, nos manifestaremos y resistiremos. Nuestro objetivo es construir un movimiento fuerte de todas las personas comprometidas con la libertad. Eso quiere decir que no negamos nuestras diferencias, las abrazamos y construimos un movimiento lo suficientemente audaz, amplio y grande para incluir nuestras muchas realidades.

## **Más Allá del Momento: Uniendo movimientos del 4 de abril al 1º de mayo (BTM, por “Building the Movement”)**

es a campaña a múltiples niveles, cuya intención es mover a masas de personas a nivel nacional hacia acciones significativas y trans-locales diseñadas para expandir y reforzar la capacidad organizativa multi-racial, multi-sectorial y local a largo plazo, fortaleciendo la lucha por la justicia, la libertad y el derecho a vivir plenamente, con dignidad y respeto para todas las personas. La combinación de acciones (que comienzan el 4 de abril, 2017), serán desde pequeñas vigiliadas a movilizaciones masivas, todas ellas basadas en un análisis interseccional que centra el racismo anti-negro para exponer lo muy compenetrados

que realmente están los aspectos de la desigualdad social en nuestras diferentes comunidades. También se hará educación política en masa a lo largo del mes como medio de conectar el momento en el que estamos y el trabajo que estamos haciendo para conectar diversos movimientos, con el que ya se hizo en el pasado, específicamente el trabajo interseccional del Movimiento por los Derechos Civiles. Más allá del momento está en una posición única para cambiar las narrativas predominantes en torno a asuntos que incluyen la justicia racial, ambiental y económica, hacia un marco más exacto y radicalmente inclusivo—uno que incluya las experiencias de las identidades negra, latina, nativa, musulmana, refugiada y todas las demás.

# ¿Por qué el 4 de abril y 1o de mayo?

- **El 4 de abril de 2017** es el 50 aniversario del discurso “Más allá de Vietnam” del Dr. Martin Luther King Jr. en la Riverside Church en la ciudad de Nueva York. Durante el discurso se refirió a los “trillizos gigantes” del racismo, materialismo/capitalismo y militarismo. Esto marca un hito importante en la historia de los movimientos y en el radicalismo del Dr. King. Ofreció una crítica a la guerra imperialista y a la injusticia del capitalismo racial.
- Exactamente un año después, (el 4 de abril, 1968) el Dr. King fue asesinado mientras organizaba con trabajadores sanitarios negros en Memphis en la víspera del lanzamiento de la Campaña por los Pobres que declararían que la pobreza era una violación de los derechos humanos. **Aunque esta historia no es muy bien conocida por el público general, es importante para muchas personas organizadoras progresistas y formaciones de izquierda.** También sitúa nuestro trabajo corriente en la trayectoria más amplia de un Movimiento por la Libertad Negra radical que creó una agenda liberatoria que alcanzó más allá de la comunidad negra, y más allá de ese momento.
- La naturaleza interseccional del discurso “Más allá de Vietnam” del Dr. King el 4 de abril habla de la práctica de trabajar a lo largo de la diferencia y es una oportunidad crucial para la educación política mirando hacia el futuro. Este discurso muestra el enlace inequívoco entre la justicia racial y la justicia económica en el contexto de los EE.UU. y abraza una visión transnacional de la solidaridad y la justicia.
- A pesar de que usamos la fecha del histórico discurso y el trágico asesinato del Dr. King como punto inicial para nuestra movilización en el 2017, rechazamos cualquier análisis que sugiera que el Dr. King fue el único responsable por el movimiento. Por eso es que el 4 de abril, también enseñaremos y aprenderemos sobre organizadores de base que fueron la vertebra del Movimiento por la Libertad de los(as) Negros(as) y de otros movimientos por la justicia social en los EE.UU. y a nivel global.

# ¿Por qué el 4 de abril y 1o de mayo?

- **El 1º de mayo o Día Internacional de las y los Trabajadores** emergió de la lucha por la jornada laboral de ocho horas en 1886 en Chicago. En este día hubieron choques entre huelguistas y la policía, resultando en varias muertes—y más adelante, el gobierno ejecutó a cuatro de los manifestantes.
- En los últimos años, May Day se ha convertido en un día importante de acción para los derechos de los inmigrantes. En 2006, cientos de miles de inmigrantes y aliados marcharon en ciudades de todo el país para rechazar la criminalización y exigir leyes de inmigración justas. May Day en 2006 marcaron un poderoso aumento en el creciente poder político de las comunidades de inmigrantes, y fueron acompañados por boicots, huelgas y otras formas de protesta para resaltar el papel vital de los inmigrantes en los Estados Unidos.
- En el contexto de un nuevo presidente que usa promesas grandiosas de crear trabajos para ocultar la realidad de sus políticas, que fundamentalmente son anti-trabajadores y pro-corporación, es imperativo que tengamos una verdadera visión colectiva de justicia económica y justicia laboral para todas las personas. Este 1º de mayo estamos en una posición única para reformular las narrativas de justicia económica predominantes en la izquierda, hacia un marco de inclusión más radical, que alce las voces de la gente trabajadora de color, uniendo a un amplio sector de la izquierda para crear intervenciones importantes en los ámbitos del perjuicio anti-negro, la interseccionalidad y la justicia racial.

# Un nuevo Movimiento Solidario. ¿Por qué ahora?

El gobierno federal está implementando agresivamente una agenda de ultraderecha contra todas nosotras. Sus políticas se enfocan contra la gente negra, latina, indígena, musulmana, inmigrante, refugiada, LGBT, con poco dinero, con discapacidades, y más. Mantienen una agenda empeñada en destruir los sindicatos, los derechos reproductivos, la justicia de género, la seguridad/privacidad de internet, y los derechos al voto, por solo mencionar unos cuantos. Y han dirigido sus ataques directamente a nuestros movimientos, incluyendo el Movimiento por las Vidas Negras, los Protectores del Agua Indígenas en Standing Rock, y el movimiento de liberación Trans.

Sabemos que la nueva administración espera que suframos estos ataques por separado. Es más fácil reprimirnos si estamos divididas. Si formamos una solidaridad más fuerte, no habrá casi nada que no podamos lograr para transformar nuestras comunidades.

## **¿Qué es la solidaridad fuerte?**

Nos preocupa que, ya que hay tanto en riesgo, mucha gente se inclinará hacia crear una solidaridad débil, que trate de minimizar los conflictos para maximizar la “unidad”. No creemos que la unidad sea real si solo se puede mantener a base de negar nuestras

# Pasos para diseñar una acción impactante

1

## Formar su equipo.

- Formar el equipo- ¿Con quiénes se van a lanzar a esto? Para reunir al equipo, hay que identificar necesidades y personas de su formación/comunidad que pueden llenar esos puestos.
- Preguntas para el equipo.
- Preguntas para la comunidad.

2

## Imaginar.

- El mundo que merecemos.
- ¿Cómo se siente? ¿Cómo se ve? ¿Cómo suena? ¿Cómo traducir visión a acción?
- Decidir qué es lo que quieren lograr por la acción – a largo y a corto plazo.

3

## Prepararse.

- Objetivo o lugar. Táctica.
- Medios/prensa, Mensaje y Audiencia. Roles para el sitio/momento de Acción.
- Recursos y Materiales.

4

## Formar su equipo.

- Seguridad. Sistemas de apoyo.



# 1. Formar su

## **Formar el equipo:**

Mientras planifican la acción, ¿Cómo están identificando quién será parte del equipo? Las personas con quienes conviene colaborar son las que comparten la misma ideología acerca de la tierra y de una transición justa. Al organizar una acción está muy bien si las diferentes personas pueden tomar liderazgo de diferentes elementos para poder proceder rápido y tener un panorama colectivo. A continuación sugerimos algunos roles que pueden ayudar en el buen funcionamiento de la acción.

## **Coordinación :**

---

Coordinadora Principal/de Acción, Medios/Prensa, Visuales, Alcance, Logística, Seguridad. Otros roles de planificación: Facilitación, Recaudación de fondos, Investigación, Arte, Redacción. (Más detalle en sección “roles de acción”)

## **Preguntas para su equipo :**

---

Es muy importante asegurar que su equipo está unificado durante la acción. Asegurar de que están de acuerdo acerca de posibles escenarios para que cuando, el día de la acción, llegue el momento de liderar y las cosas se muevan rápido y sean más caóticas podrán actuar de forma rápida y coordinada. Compartan las respuestas que salgan y hagan estas preguntas a las personas participantes en la acción, según sea apropiado.

# 1. Formar su

## **Formar el equipo:**

Mientras planifican la acción, ¿Cómo están identificando quién será parte del equipo? Las personas con quienes conviene colaborar son las que comparten la misma ideología acerca de la tierra y de una transición justa. Al organizar una acción está muy bien si las diferentes personas pueden tomar liderazgo de diferentes elementos para poder proceder rápido y tener un panorama colectivo. A continuación sugerimos algunos roles que pueden ayudar en el buen funcionamiento de la acción.

## **Preguntar :**

---

- ¿Qué nivel de riesgo están dispuestas a aceptar?
- ¿Qué habilidades tiene su grupo?
- ¿Cuánta gente participará?
- ¿Cuánto dinero y material tienen disponible?  
¿Qué otros recursos tenemos (incluyendo relaciones)?
- ¿Qué es lo que nos inspira?
- ¿Qué tipo de apoyo necesitaremos cada persona en situaciones a, b, c etc. (incluyendo atención médica)?
- ¿Quién ya está organizando acciones para el 1º de mayo?
- ¿Cómo apoyará esta acción el trabajo que su comunidad está lista o casi lista para hacer?
- ¿Qué tipo de respuesta policial se ha visto en acciones anteriores?
- ¿Con quién queremos colaborar a nivel local?
- ¿Cómo centramos la negritud y el liderazgo negro en esta acción y en nuestra labor organizativa?
- ¿Cómo practicamos nuestra política en la planificación e implementación de la acción?

### **Preguntas para su comunidad:**

Es importante comprender las necesidades e historia de su comunidad (especialmente la reciente y no tan reciente historia negra es su área) antes de tomar acción.

# Alcance

Reunir a su equipo, aumentar sus números.  
Desarrollar su coalición. Encontrar su tribu.

**“Para organizar cualquier evento—sea una fiesta en casa, un foro informativo o protesta—es esencial reunir a un grupo clave de personas comprometidas con el proyecto. También es útil contactar a otros grupos para ver si quieren contribuir a la manifestación. Las campañas funcionan mejor si están ancladas por una coalición de grupos e individuos. ¿Quién más puede interesarse en ayudar a planear la acción? ¿Qué aliados naturales tienen en la comunidad? Traten de buscar a colaboradores para la coalición lo antes posible, no lo deje para más adelante. Las coaliciones funcionan mejor si todo el mundo está participando desde el principio”**

**- Global Exchange**

# help build a mighty list of **movers & resisters**

**Text the word BEYOND to 90975** to join our mobile list  
Visit **[beyondthemoment.org](http://beyondthemoment.org)** and sign up  
Use hashtag **#BeyondTheMoment**  
Find **@btmmayday** on twitter, instagram, and facebook

---

We want to connect all the people inspired to make moves on May Day and beyond. We're using technology to build a mighty list of the brave and willing. Please make sure to share these key ways to plug into the national movement

- 1** At the beginning and end of each meeting
- 2** At large rallies on the megaphone and on signs
- 3** On all your public materials like fliers and informationals

## 2. Imaginar

**Mostrar poder común: Sea lo que sea que planean, su acción va a ser parte de una familia, inspiración y poder compartidos a nivel nacional entre nuestra gente (y aliadas/os) por todo el país. También es una oportunidad de construir poder en su comunidad, y el poder verdadero está en las relaciones fuertes y la visión compartida.**

### **Preguntar :**

- ¿Qué esperan que la acción logre para la comunidad?
- ¿Cómo serían las comunidades de santuario, seguras y orgullosas para toda su gente?
- ¿Cómo se define la seguridad para todas las personas de color?
- ¿Quiénes están en el centro de los márgenes, o tienen la mayor opresión?  
¿Pueden imaginarse si las personas que participen en la acción se sentirán empoderadas - y cómo se ve ese poder?
- ¿Cómo es que la táctica que van a usar construye poder para organizarse en el futuro, o ayuda a crear una narrativa/visión compartida entre su gente?
- ¿Qué otras organizaciones y coaliciones comparten nuestra visión?  
¿Esta es una buena oportunidad para crear colaboraciones?

Después de explorar la visión, dediquen tiempo a pensar sobre sus recursos (incluyendo la sabiduría y destrezas de su equipo y comunidad) y reexaminen las metas/intenciones que se formularon en las convocatorias regionales. Imaginen cómo se sentirán y qué podrían desarrollar de eso. Creen su visión en equipo para cultivar la fuerza y espíritu con las personas que cubren roles en la acción.

# 3. Preparación

## Objetivo o lugar

Recordar la visión que desarrollaron sobre las ciudades santuario y la demostración de poder popular, donde se pueden visualizar tierras liberadas para nuestro uso comunal. Reexaminar la sección “preguntas para la comunidad” y asegurarse de que el equipo comparte los valores - ¿Quién está impidiendo la liberación aquí? ¿Qué puede servir como símbolo que ayude a crear un diálogo público? ¿Cuál es una buena ruta de marcha? ¿Quiénes son las personas más impactadas impactadas en este espacio y cómo pueden elevar su liderazgo?

## Medios de comunicación

Hacer una lista de medios locales, y enviar una Notificación de Prensa antes de su acción, si es pública. Enviar un Boletín de Prensa a los medios locales después de su acción. Agregar sus fotos y videos y enviar enlaces a los medios. Asegurarse que su “press hustler/responsable de prensa” (descripción más abajo) en la acción toma nota de todos los nombres y publicaciones de reporteros que vengan, para dar seguimiento (desarrollar relaciones continuas con reporteras/os simpatizantes). Para medios sociales, usar hashtags relevantes y compartir fotos, videos, blogs con el equipo nacional para su amplificación. Asegurarse que sus portavoces están preparadas (puntos de discusión, y/o practicar y ayudar para que lo estén).

## Mensaje y audiencia

¿Qué quieren comunicar a la gente en su comunidad? Usar el conjunto de herramientas mediáticas como guía. ¿Qué mensaje quieren comunicar a las personas con poder de decisión en su comunidad? ¿Qué quieren que sienta, piense y sueñe la comunidad más extensa, cuando vea o sepa de su acción? ¿Cómo podrán avanzar desde la narrativa nacional de “Somos la mayoría”?

## Roles de Acción

El acuerdo y la pertenencia colectiva durante el periodo de preparación de una acción es importante, pero el día de la acción, por seguridad y por rapidez, es mejor que haya alguien a cargo de tomar decisiones rápidas y un equipo que pueda tener un panorama completo. ¡Si su equipo es pequeño, cada persona puede cubrir múltiples roles!

# 3. Preparación

## Ejemplos

**Coordinadora de Acción** - Controla el panorama total con liderazgo táctico y enlace de policía, toma decisiones

**Liderazgo táctico** - 2-4 personas de su equipo designadas para tomar decisiones rápidas si es necesario durante el curso de una acción.

**Portavoz de prensa** - Persona(s) designadas para interpretar la acción del grupo ante la prensa.

**Responsable de prensa (Press Hustler)** - Una o dos personas que hablan con personal de los medios proactivamente, ofreciendo paquetes de prensa, y dirigiéndoles a la portavoz de prensa.

**Fotografía/videografía** - Graba la acción en fotos o video; sabe dónde enviar y publicar los archivos para los medios y coordinación.

**Apoyo & apoyo de cárcel** - Persona(s), que normalmente trabajan con grupos de afinidad específicos, que hacen tareas de apoyo específicas para cualquier persona que sea arrestada, brindando confort, comida, coordinación de apoyo de cárcel, etc.

**Enlace de policía** - Persona(s) designada para comunicarse con la policía durante la acción; comunica mensajes de la policía al liderazgo táctico, y, cuando sea posible, al grupo entero. (A no ser que se le haya designado específicamente para esto, esta persona no negocia con policía ni toma decisiones en nombre del grupo).

**Reducir tensiones / Mantener la paz** - Persona(s) que saben el plan de acción (incluyendo planes de contingencia y cualquier actividad conectada como una concentración pre-acción) y puede ayudar a dirigir a la gente en actividades apropiadas y/o instrucciones (formar un piquete, seguir la ruta de la marcha, etc.). Las personas que mantienen la paz pueden llevar alguna prenda que las distinga, como brazaletes o gorras. Para mantener la paz deberían estar preparadas para manejar situaciones confusas o de desorden: tanto de agentes provocadores de la policía, como de manifestantes de oposición, o de personas con inestabilidad mental, todas son posibilidades que se deben considerar y para las que deben planearse respuestas.

# 3. Preparación

## **Guías (Marshalls)**

para guiar a la gente por la ruta correcta

## **Si tienen un programa de evento**

MC (Maestra/o de Ceremonias) si tienen sonido y programa;  
personas para repartir volantes; personas para liderar cantos/  
consignas, oradoras, etc.

## **Roles adicionales (si son relevantes):**

asistencia médica, observación legal, cuidado, fotografía.

## **Material visual**

Preparar carteles, pancartas, banderas, muñecos, etc.

## **Recursos y materiales**

Decidir y compartir acuerdos de acción que respeten los niveles de riesgo de las diferentes personas y la intención colectiva. Un plan sobre cómo visuales y arte llegarán a la acción. Un símbolo, logo, o brazaletes de color para mostrar unidad o distinguir roles de acción.



# 4. Ponerse en formación

**Riesgo:** Considerar escenarios potenciales. Pensar en los riesgos a cada practicante y participante en la acción.

## Preguntar :

---

- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Quién y cómo reaccionarán la gente que nos vea?
- ¿Quién sufre el mayor impacto de estos riesgos?
- ¿Cómo se puede avisar a las personas que no fueron parte de la planificación sobre el riesgo?  
(ej. Acuerdos de acción, visuales de acción que pongan clara la intervención)
- - ¿Cómo tomará decisiones su equipo y cómo se mantendrá unido si las cosas se descontrolan o cambia la situación?
- ¿Cómo reducirán tensiones si hay una situación con un policía provocador vestido de civil, una persona opuesta a su causa, o un miembro no alineado o enojado de la comunidad que traten de perturbar su disciplina y crear conflicto?
- ¿Quién corre el mayor riesgo y cómo está preparado su equipo para apoyarles?
- ¿Cómo hay que apoyar a nuestra familia trans y de género no conforme?
- ¿Qué tipo de violencia presenta un riesgo particular en nuestra comunidad?
- ¿Cómo nos preparamos para mantenernos seguras y orgullosas?

### **Seguridad:**

Gran parte de la seguridad de una acción depende de los roles de apoyo explicados antes. La seguridad, reducción de tensiones y roles de apoyo deberían ser coordinados por una líder/equipo de seguridad y prepararse para lo que pueda pasar.

## Preparación

---

Crear planes de seguridad y apoyo de antemano. La seguridad y vigilancia cambian constantemente. Proteger sus planes y tener una cultura de seguridad que todo el mundo pueda seguir. Preparar afirmaciones que les puedan ayudar a recuperar su propósito en momentos de stress. Conocer a su equipo de seguridad y saber cómo usarlo.

# 4. Ponerse en formación

## Ejemplos :

Pregúntese y pregunte a su comunidad, '¿Qué haré/haremos si sucede \_\_\_?'

- Persona de la comunidad, enojada (¿Negra? ¿De color? ¿NO habla inglés?), que se opone fuertemente con lo que ustedes están haciendo en su barrio.
- Provocador que quiere escalar la acción, saliéndose de los acuerdos de acción
- Persona joven con ansiedad
- Emergencia médica
- Diferentes niveles de violencia policial
- ICE viene
- Se presentan muchísima gente blanca
- ¿Cómo me gustaría que me apoyen?
- Decir en voz alta: "Mi gente son libres", "Amor negro", "Yo soy suficiente", etc.

## Poder popular :

El alcance es esencial

**Alcance por internet:** Usar listas de email, Instagram, SnapChat, Twitter, crear un evento en facebook, blogs, escribir un artículo en sitios de medios alternativos.

**Persona a persona :** Pegar carteles, volantes, calcomanías, palabra en boca, tocar puertas, mensajes de texto.

**Crear interés/ruido:** Organizar un panel o proyección de película para crear interés en el evento, o hacer algún truco publicitario en los medios sociales.

**"Slogans, consignas:** No se crean que se podrán inventar consignas instantáneas en plena protesta. No pasará, así que deben prepararlas de antemano. Unos pocos días antes de la manifestación, reservar algún tiempo para idear buenas consignas que puedan aprenderse rápido por mucha gente. Sean tan creativas como puedan. Aunque estén trabajando en un tema muy serio, siempre es buena idea preparar una consigna que haga sonreír a la gente. Recuerden que la gente que pase por la calle son personas a quienes quieren educar, no alienar. Hacer copias de las consignas para repartir entre manifestantes. Que alguien sea responsable de liderar los cantos y consignas. "

# Sistemas de apoyo

## Recursos:

Asegurarse que tienen lo necesario y que han comunicado sus necesidades por lo menos a otra persona.

- ¿Qué necesidades hay para la acción, qué hay que tener antes de que empiece la acción y qué puede proveer la comunidad que quiera apoyar la acción?
- ¿Cómo puede comunicarse esto a la gente que quiera apoyar la acción cuando ya haya comenzado?
- ¿Qué otras posibles necesidades pueden haber por condiciones de clima, y cómo están teniendo el clima en cuenta para el plan?

## Ejemplo:

Agua para beber, leches para lavar piel u ojos si a alguien le tiran spray de pimienta, refrigerios/ frutas saludables, calzado protector y cómodo que sirva para moverse y para correr, bolsita zip-lock con bandana empapada con vinagre de sidra (o agua si no tiene vinagre), para respirar durante ataques con gases lacrimógenos o exposición química, cualquier medicina necesaria: Inhalador, epi-pen, insulina u otras medicaciones/hierbas medicinales, varios días de medicina de receta y una nota de su doctor en caso de arresto, hierbas y cristales como protección (ej: salvia, cedro, raíz de osho, azabache, ametista), tinturas para el sistema nervioso (ej: hierbas como oatstraw, motherwort, lemon balm, Rescue Remedy, pastillas para la garganta [¡por todas esas consignas!], tampones y compresas, equipo de primeros auxilios.

## Apoyo de cárcel / legal

Antes de la acción, cada persona debería completar un formulario de apoyo de cárcel y tener a mano el número de teléfono válido de contacto para el apoyo de cárcel. Si le arrestan a usted, llame al enlace de apoyo de cárcel (no a un familiar o ser querido, la persona encargada de apoyo de cárcel puede hacer llamadas a su familia con la información de su formulario). La persona-enlace de apoyo de cárcel no estará en el lugar físico de la acción, y estará lista para hacer cosas como llamar a la cárcel inmediatamente después de un arresto para seguir la situación de nuestra gente en el sistema, coordinar con defensa legal, y coordinar con otra gente presente en la acción para informar de dónde tienen que ir a recibir y apoyar a las personas arrestadas cuando salgan, que tengan comida, agua, y transporte para ellas, etc.

## Apoyo/cuidado post-acción

El trauma nos afecta a todas las personas en acciones, no solo a las que van a la cárcel. Reunirse y hablar de lo ocurrido en la acción es una manera muy buena de procesar las emociones con el grupo entero y aprender de las demás personas en sus diferentes roles. Pedir apoyo y planear tu espacio de sanación/recuperación antes de la acción (baño con sales y/o hierbas para reducir la tensión, un masaje, manicura/pedicura, sábanas limpias en la cama y su película favorita lista para ver cuando regrese, un diario). Tener a personas que sepan que estaba en la acción y que estén preparadas para venir con amor. Comunicarse con otras participantes para ver cómo están. Tomar mucha agua y dormir bien. Procesar sentimientos y dolencias con su equipo según necesario (siempre con comida). Ideas adicionales: círculo para procesar emociones (grief circle), meditar, colaborar con practicantes de salud y bienestar en la comunidad para planear espacio de sanación y anunciar los detalles por adelantado, buscar puntos de acupresión en google y practicarlos sobre su cuerpo y/o con otras personas.

# Sistemas de apoyo

**National Lawyers Guild** (212) 679-5100

**Apoyo de cárcel - Formulario:** <http://fistsup.info/wp-content/uploads/2014/12/jailsupportform.pdf>

**Boletín de Prensa - Ejemplo:** <https://drive.google.com/file/d/0B4JrM3n58HppelljVi14VUNmcWM/view?usp=sharing>

**Conozca sus derechos - Guía:** <http://midnightspecial.net/materials/kyr.html>