Herramientas de Justicia de Sanación

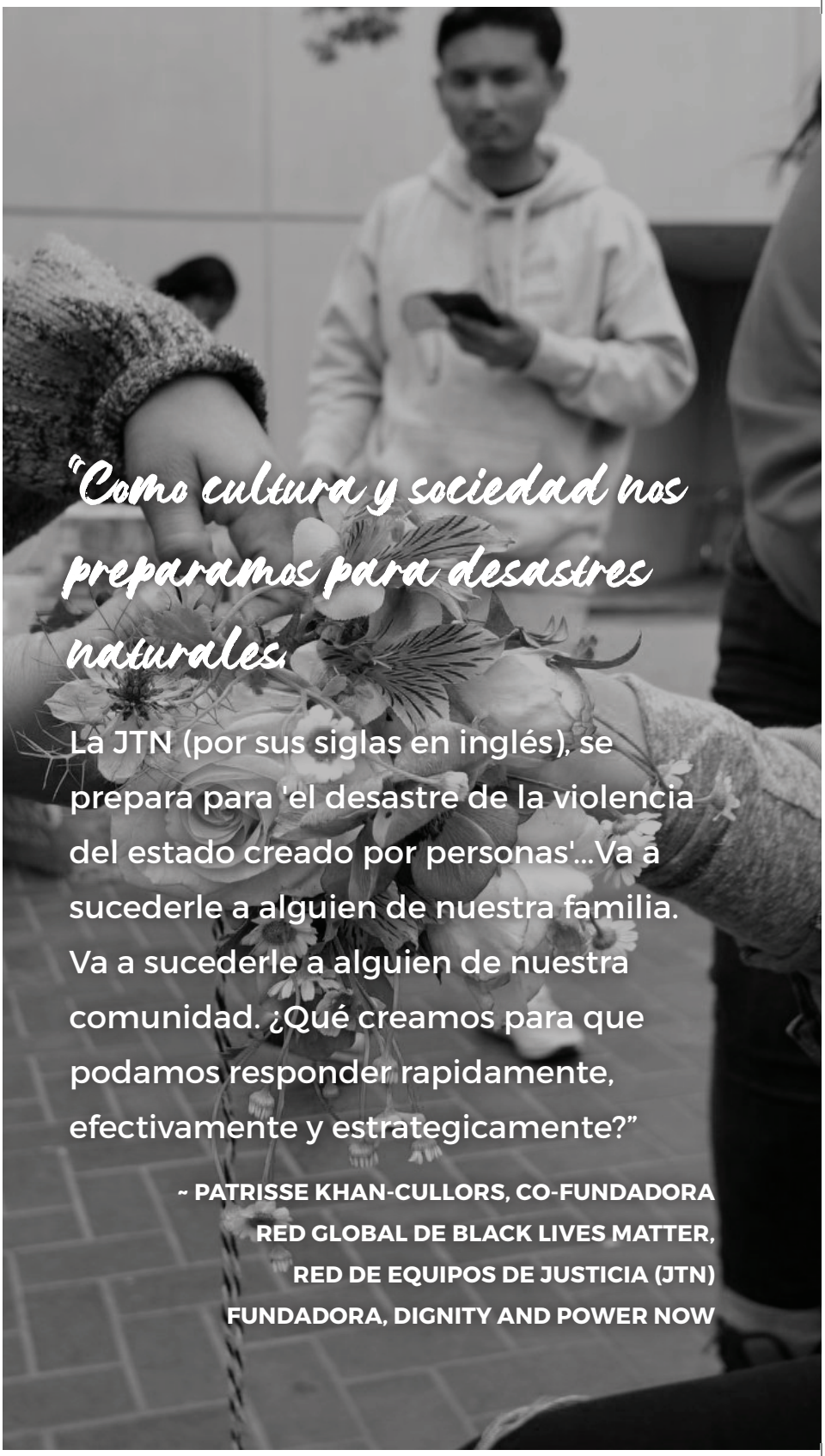
DIGNITY AND POWER NOW

Respondiendo con Justicia de Sanación

EN ASOCIACIÓN CON JUSTICE TEAMS NETWORK (JTN)

CONTENIDO

Dignity & Power NOW! **3**
Sobre Dignity & Power NOW 3
Nuestro Trabajo 4
Lo Que Hacemos 4
Sanación / Justicia **5**
¿Qué Queremos Decir con 'Sanación'? 5
¿Qué Queremos Decir con 'Justicia de Sanación'? 6
Principios de Justicia de Sanación 6
Justicia de Sanación en Sitios de Respuesta Rápida 7
Creando la Red de Sanadores y Referencias 8
Trauma **10**
¿Qué es Trauma? 10
Incidentes de Trauma 11
¿Qué es Resiliencia? 11
Respuesta Rápida en la Calle **15**
Antes de Llegar al Sitio 15
Cuando se Llega al Sitio 19
Después Que Se Val del Sitio 20
Apéndice **22**



"Como cultura y sociedad nos preparamos para desastres naturales.

La JTN (por sus siglas en inglés), se prepara para 'el desastre de la violencia del estado creado por personas'...Va a sucederle a alguien de nuestra familia. Va a sucederle a alguien de nuestra comunidad. ¿Qué creamos para que podamos responder rapidamente, efectivamente y estrategicamente?"

~ PATRISSE KHAN-CULLORS, CO-FUNDADORA RED GLOBAL DE BLACK LIVES MATTER, RED DE EQUIPOS DE JUSTICIA (JTN) FUNDADORA, DIGNITY AND POWER NOW

Dignity & Power NOW (DPN)
http://dignityandpowernow.org/

Justice Teams Network (JTN)
https://justiceteams.org/

Dignity & Power NOW

SOBRE DIGNITY AND POWER NOW

Dignity and Power Now (DPN, por sus siglas en inglés) es una organización de base, basada en Los Ángeles, que lucha por la dignidad y poder de todas las personas encarceladas, sus familias, y comunidades. Fundada en el 2012, nuestra misión es crear un movimiento de abolición enraizado en poder comunitario de gente Negra y Latina. La meta de DPN es alcanzar justicia transformativa y justicia de sanación para todas las personas encarceladas, sus familias, y comunidades.

" ...Caminamos con [las familias], y eso es un camino largo porque mientras que la historia está en los medios por una semana, o tal vez dos, para las familias, esta es una historia de años y años y años. Nunca acaba. El dolor nunca acaba."

"Así como necesitamos respuesta rapida físicamente, también... necesitamos lidiar con el trauma infligido no solamente a las familias, pero también a la comunidad."

~CAT BROOKS, CO-FUNDADORA PROYECTO CONTRA TERROR-POLICIAL, DIRECTORA EXECUTIVA RED DE EQUIPOS DE JUSTICIA (JTN, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

NUESTRO TRABAJO

Está fundado en los principios de abolición, sanación y justicia transformativa. DPN (por sus siglas en inglés) tiene una multitud de programas centrados en el activismo que no solo desafía muchas de las herramientas de la violencia autorizada por el estado, sino que también están dirigidos a sanar a sus víctimas y revitalizar a sus oponentes.

Algunos de estos muchos programas son:

- Institutos de liderazgo para jóvenes de preparatoria y personas que regresan de la prisión
- Desarrollo de liderazgo mediante el trabajo en coaliciones, incluida una coalición para poner fin a la violencia del alguacil y detener la construcción de nuevas cárceles
- Arte, salud y bienestar
- Un Equipo de Respuesta Rápida de personas que hacen sanación
- Un programa de reingreso dentro de la prisión estatal de Soledad
- El uso de los medios de comunicación como componente educativo

Algunos de nuestros focos de campaña inmediatos incluyen establecer una supervisión civil completa y efectiva del Departamento del Alguacil del Condado de Los Ángeles, y asignar el dinero del plan de construcción de cárceles por $ 3.5 mil millones de dólares propuesto por el Condado de Los Ángeles hacia programas de desvío para salud mental y recursos comunitarios.

LO QUE HACEMOS

Entendemos que la respuesta rápida es una práctica importante para desarrollar la capacidad de nuestras comunidades para poner fin a un ataque continuo y variable de violencia estatal. Construyendo fuertes redes comunitarias que puedan responder a la violencia de la fuerza policial, apoyan a familias impactadas por la violencia, y exigen que nuestra resiliencia individual y colectiva sean reconocidas. Todo esto siendo componentes de este trabajo visionario de fuertes redes comunitarias. Haciendo este trabajo nos mueve más cercas de reemplazar sistemas de castigo y aterrorizantes con una sociedad donde la dignidad y poder de comunidades Negras y Latinas es sin duda apoyada y sostenida.

Sanación/Justicia

¿QUÉ QUEREMOS DECIR CON 'SANACIÓN'?

Sanación: un proceso continuo de sanación y también de crear poder, resiliencia, y resistencia para transformar sistemas de opresión.

"El trabajo de Justicia de Sanación en DPN no solamente responde a trauma pero también ha creado programación continúa donde familias y personas directamente impactadas tienen un lugar seguro a donde acudir cuando les sucede trauma en sus vidas. Tenemos reuniones mensuales y durante diferente temporadas del año. Damos apoyo continuo por medio de terapia, masajes, reiki, y lo más importante, espacios donde familias pueden conectarse con más familias y crear estrategias en conjunto - organizar es también parte de sanar."

~GUADALUPE R. CHAVEZ, DIRECTORA DE SANACIÓN Y BIENESTAR DE DPN

¿QUÉ QUEREMOS DECIR CON 'JUSTICIA DE SANACIÓN'?

"Justicia de Sanación es un marco que identifica como podemos responder de manera holística e intervenir sobre el trauma y la violencia intergeneracional, y traer prácticas colectivas que puedan impactar y transformar las consecuencias de la opresión en nuestros cuerpos colectivos, corazones y mentes." ~ Cara Page

PRINCIPIOS DE JUSTICIA DE SANACIÓN

Sin sanación no hay justicia.

Entendemos que la sanación es un proceso que dura toda la vida y que a menudo nunca sanamos completamente, especialmente cuando nuestros seres queridos son asesinados injustamente. También entendemos que si no participamos en un proceso de sanación, el dolor causado por la violencia estatal puede abrumarnos tanto personalmente como a nuestras comunidades. Sosteniendo estas dos verdades, honramos la necesidad de estar en procesos de sanación, incluido el proceso de exigir justicia para nuestras personas amadas.

Justicia debe tratar a la persona completa.

Reconocemos que los sistemas de poder y opresión afectan nuestras mentes, cuerpos y espíritu, por lo tanto, debemos abordar este impacto en los tres niveles.

Todas las mentes y todo los cuerpos merecen justicia.

En un sistema que ataca a las personas con discapacidades y produce discapacidades a través de la violencia, confinamiento y la negligencia médica y el abuso, debemos construir un movimiento que logre justicia para todas las personas; incluyendo aquellas personas con discapacidades de salud física y mental.

Nuestro trabajo tiene que ser informado sobre el trauma y centrado en resiliencia.

El trauma funciona para crear impactos duraderos en nuestras vidas. Debemos construir prácticas y contenedores de resiliencia que no solo ayuden a las comunidades afectadas a sanar de los daños, sino que también nos inviten a imaginar y practicar el estar en comunidad sin sistemas de daño.

Resiliencia es estratégica.

Apoyamos la sanación de nuestras comunidades no solo porque merecemos bienestar, sino también porque el poder requerido para ganar el bienestar de nuestra gente es el poder requerido para ganar todas las demás demandas visionarias de justicia.

JUSTICIA DE SANACIÓN EN SITIOS DE RESPUESTA RÁPIDA

Creando el Equipo Corazón (Core Team)

Nos referimos al Proyecto Contra Terror-Policial para una descripción más detallada del **Equipo Corazón de las Personas que Hacen Primera Respuesta.** Enseguida damos una lista del Equipo de Justicia de Sanación de Personas que Hacen

Primera Respuesta con DPN en un Sitio de Respuesta Rápida (lugar donde un acto de violencia por el estado ha sucedido):

- **PERSONAS QUE ESCUCHAN (1-3)** - personas podrían ser terapeutas, personas consejeras o alguien que tenga excelentes habilidades de escuchar, muestre empatía y se pueda relacionar con la comunidad. Idealmente, las personas oyentes deben hablar el idioma de la comunidad que vive el trauma, es decir, español, inglés, criollo, etc.
- **PERSONAS QUE DE-ESCALAN FUERZA POLICIAL (1-2)** - personas que tenga experiencia y / o capacidad para servir como enlace con la policía. Este rol es extremadamente importante: estas personas pueden, literalmente, ayudar a salvar vidas porque pueden hablar con la policía y reducir la violencia que causa a una persona.
- **PERSONAS ENFERMERAS, DOCTORES, O PERSONAS CON SABIDURÍA MEDICA CALLEJERA** - quien esté disponible para responder. Estas personas ayudan a tratar cualquier lesión física presente y ayudan a determinar la gravedad del daño físico y si la persona herida necesita o no atención médica occidental.
- **OTRAS PERSONAS CON DIFERENTES MODALIDADES DE SANACIÓN** - Estas personas se aseguran de que la comunidad sea atendida a nivel espiritual y física. Llevan bolsas de medicamentos con agua, refrigerios y herramientas espirituales como hierbas medicinales, incienso o salvia y cristales. Estas personas son clave para trabajar Justicia de Sanación en un espacio donde el trauma acaba de suceder o está sucediendo. Junto con las personas que escuchan, sanadores ayudan a cambiar la energía del espacio asegurándose de que todas las personas estén siendo atendidas de la manera que necesitan.

CREANDO LA RED DE SANADORES Y REFERENCIAS

Fomentando las relaciones con Sanadores (vea nuestra lista de recomendaciones abajo) es clave para llevar justicia de sanación al trabajo de respuesta rápida. Las relaciones toman tiempo, así que asegúrese de que su equipo de corazón esté trabajando constantemente en esto. De nuestra experiencia, hemos encontrado que sanadores encuentran una profunda satisfacción cuando comparten su trabajo con las comunidades afectadas por la violencia estatal.

Hay diferentes modalidades de sanación que tienen una larga historia para trabajar trauma, adicción y manejo del dolor. Estas modalidades ayudan a mover la energía estancada debido a los altos niveles de estrés o trauma. Algunas de estas modalidades y personas que hacen la sanación se nombran a continuación.

Lista de potenciales sanadores que se puede tener en el equipo:

- Medicina China y Acupuntura - trabajadores de cuerpo
- Reiki/Medicina Energética
- Masaje
- Terapeutas
- Terapeutas de Conversación, o personas que son excelente escuchando, (escuchando con empatía)
- Arte, especialmente para la niñez
- Movimiento - baile o yoga
- Sanación por medio de sonidos- tambores o cuencos tibetanos
- Personas Enfermeras y personas que practican la medicina occidental/doctores
- Personas que practican la medicina ayurvédica
- Personas que practican la medicina de hierbas

Centrando Justicia de Sanación en el trabajo de Respuesta Rápida significa que el proceso de sanación de la familia tendrá que ser apoyada más allá del momento de crisis. Cuando se pone más esfuerzo en ir creando una red de apoyo antes de que una crisis ocurra, se tendrá mejor facilidad encontrando apoyo de largo plazo para la familia.

Es altamente recomendado conectar con agencias de consejería, clínicas comunitarias que centran su cuidado en comunidades marginadas, personas formalmente encarceladas, y comunidades bajo constante ataques.

Entrenamientos Recomendados

- Conoce tus Derechos
- Personas con Sabiduría Medica Callejera
- Reanimación Cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés)
- Cualquiera de las siguientes habilidades/capacidades: Resolución de Conflicto, Círculos y Consejo de Justicia Transformativa/Restaurativa – una practica indígena de sentarse en circulo en conjunto para escucharse, reconocer lo que se dice y crear comunidad.

En otras palabras..."si eres una persona que se ha preparado para tomar acción, no vas a tener que estar preparándote en el momento cuando algo suceda."

"Todo lo que DPN ha hecho ha sido de gran ayuda, desde una simple llamada para preguntar como estamos o para invitarnos a programación de sanación y bienestar. Disfrutamos y nos ayuda a olvidar un poco nuestro dolor al saber que no estamos a solas, que hay personas que les importa por lo que estamos pasando, y eso hace DPN por medio de sus actividades y consejos legales."

~ JUAN CORREA, MIEMBRO DE FAMILIAS FUNDADORAS DE DPN

Trauma

¿QUÉ ES TRAUMA?

Trauma: Cualquier momento en el que la amenaza real o percibida para la seguridad de alguien - física o emocional - supere/angustie la capacidad natural del cuerpo para protegerse.

Entender el trauma nos da un vehículo para ver cómo funciona la violencia estatal. También da una medida concreta de seguridad para esforzarnos alcanzar en nuestro trabajo. El trauma es un producto de la impotencia ante una amenaza. Si la amenaza a nuestra seguridad es "real" o no, es menos importante que si "percibimos" una amenaza de la que no podemos defendernos ni escapar. Con esto en mente, es importante que entremos en un escenario de respuesta rápida con un propósito claro y con la claridad de que estamos entrando en relación con las personas que viven diferentes niveles de poder y falta de poder.

INCIDENTES DE TRAUMA

Los siguientes son ejemplos de momentos que podrían causar un trauma y requerirían un despliegue de respuesta rápida:

- Ser víctima de violencia o fuerza por parte de la policía.
- Atestiguando un incidente de violencia o fuerza policial.
- Darse cuenta que una persona amada ha sido lastimada por la policía durante su encarcelamiento.
- No poder ponerse en contacto con una persona amada después de que le arrestaran.
- Un proveedor médico llega a la escena y abusa de su autoridad mientras atiende - o no atiende - a una persona que no puede cuidar de sí misma, es un acto de trauma.

¿QUÉ ES RESILIENCIA?

Resiliencia: La capacidad de recuperarse del trauma y el daño con capacidad y propósito renovados.

Entendemos la resiliencia como un proceso y práctica que se construye con el tiempo. Es muy diferente de la sanación y no se debe asumir que la sanación es necesaria para lograr la capacidad de recuperación. Pero si es importante que construyamos resiliencia individual y sistématicamente para crear más posibilidades de sanación en este trabajo.

Trauma impacta la forma en que pensamos, cómo socializamos, lo que consideramos seguro y no seguro, y nuestra capacidad para conectarnos con más personas. **Resiliencia** se mide por nuestra capacidad para sentirnos con seguridad y crear seguridad cuando nos sentimos con inseguridad, para relacionarnos con más personas, para practicar la conexión después de que el trauma lo haya dificultado y para acceder a la alegría tras el trauma.

El propósito de la resiliencia no es desarrollar la capacidad de soportar/aguantar más daño. Construimos resiliencia porque merecemos seguridad, conexión y bienestar. Creamos resiliencia para ser más hábiles para enfrentar

los sistemas que nos han perjudicado y para construir el poder necesario para poner fin a la naturaleza traumática de la violencia estatal.

Los siguientes son ejemplos de prácticas y condiciones que generan resiliencia:

- Identificar prácticas que le hagan sentir con seguridad e integrarlos en su rutina semanal.
- La práctica de compartir o volver a contar una experiencia de trauma en un espacio seguro, entre y con más personas que han vivido el mismo daño.
- Busque modalidades de sanación que sean sensibles a su sanación específica, como practicar la meditación o Reiki si el contacto físico no se siente seguro.
- Reduciendo el impacto de posibles detonantes/(triggers, en ingles):
  - Escribiendo una lista de detonantes junto con una lista de personas con las que puede comunicarse para que se sienta con seguridad en esas circunstancias.
  - Siempre estar con alguien con quien se sienta con seguridad si sabe que estar cerca de la policía es inevitable.

- Organizarse para ganar demandas que reduzcan la presencia de las fuerzas policíacas en su vecindario, escuela u otro espacio público.
- Participar en una práctica de sanación después de una acción, movilización o evento comunitario.

Los siguientes son proyectos de DPN, por sus siglas en inglés, que están diseñados para facilitar / aumentar el bienestar y la capacidad de resiliencia:

Clínicas de Bienestar

Se llevan a cabo en varias ocasiones a lo largo del año en ubicaciones rotativas según las necesidades de la comunidad. Estas clínicas gratuitas están dirigidas por el equipo de Creando Resiliencia y brindan programas de bienestar a comunidades enteras. Personas de la comunidad pueden visitar la clínica y elegir en que estaciones de sanación les gustaría participar a su propio ritmo. Las estaciones de sanación han incluido:

- Personas Enfermeras, que conversan y responden preguntas sobre como navegar el complejo industrial del sistema médico.
- Reiki
- Acupuntura comunitaria
- Lectura de Cartas de Oráculo
- Terapia de masajes
- Artes de Meditación
- Circulo de Tambores
- Talleres: medicina ayurvédica, hierbas medicinales
- Creación de Altares Comunitarios
- Personas que trabajan y conocen la medicina de hierbas regalando y compartiendo plantas

Además de las modalidades mencionadas anteriormente, las Clínicas de Bienestar también ofrecen estaciones de escucha, comida y kits de bienestar hechos por DPN, que incluyen artículos creados en casa como sales de baño, tés, pomadas, spritzers de aromaterapia, rodillos de aceites esenciales y bolsas de aromaterapia.

"Nuestro objetivo es crear un contenedor para el bienestar y el apoyo que se basa en lo que la familia quiere hacer, cómo quieren responder y si la familia quiere algún tipo de justicia. Compartimos cómo pueden verse esos pasos. Siempre en el centro de nuestro trabajo entendemos que nuestras comunidades deben estar lo suficientemente bien como para autodeterminarse a través de un proceso de sanación, y no se trata solo de 'sentirse mejor"' sino de ir creando resiliencia y comunidad".

~ MARK ANTHONY JOHNSON, MIEMBRO DE LA MESA DIRECTIVA DE DPN

Freedom Harvest (Cosecha de Libertad)

Un evento mensual de arte y bienestar que se lleva a cabo afuera de la cárcel central del Condado de Los Ángeles. El equipo de personas que hacen sanación, artistas, herboristas, organizadores y personas voluntarias de Creando Resiliencia de DPN ofrecen actividades artísticas y diversas modalidades de bienestar. Las estaciones de arte y sanación han incluido:

- Acupuntura Comunitaria
- Terapia de Masaje
- Sanación de Reiki y cristales
- Lavado y masaje de pies
- Yoga Restaurativa
- Manojos y coronas de Flores
- Serigrafía de carteles abolicionistas para que las familias se lleven a casa
- Escribiendo tarjetas postales para mandárselas a personas amadas que están encarceladas
- Instalaciones de arte móviles
- Performances en vivo y arte
- Escritura y lectura de Poesía
- Estación para la niñez
- Altar comunitario

Freedom Harvest también ofrece Kits de Bienestar de DPN, que incluye artículos hechos en casa, como los antes mencionados, música, agua y refrigerios livianos como fruta y barras de proteína. Esta intervención está intencionada a interrumpir y ofrecer lo que es como un bálsamo/pomada colectiva a la experiencia traumatizante de visitar a personas amadas en la cárcel. Lo que comenzó como una serie de verano en 2014 se ha convertido en un popular programa a lo largo del año.

Sanación de Respuesta Rápida

Se proporciona sanación de respuesta rápida a las familias a quienes les han matado personas amadas en las cárceles, al igual a quienes viven una crisis de salud por los efectos de la violencia del estado. Más común el equipo de Creando Resiliencia contactaran a familias y les darán cuidados de sanación en su casa de la familia y cuidado de seguimiento, si las familias quieren.

Respuesta Rápida en la Calle

ANTES DE LLEGAR AL SITIO

Un Sitio de Respuesta Rápida es cualquier lugar donde un acto de violencia por el estado ha ocurrido. En DPN primordialmente respondemos a violencia que sucede adentro de las cárceles del Condado de Los Angeles. Usualmente, nos llama alguien de la familia o una personas con gran conocimiento intimo de la situación - usualmente otra persona encarcelada – con información sobre la muerte, violencia, negligencia, o lo que se siente para la familia como la "desaparición" de su familiar:

"Mi hermano Tomeko Tyler murió en el Centro de Detención de Pitchess el 3 de marzo del 2017. DPN ha estado a mi lado … la persona organizadora esta a mi lado y me ayuda a sobrevivir mi dolor. Están al tanto de mi familia y hemos participado en las clínicas de salud y bienestar. No puedo imaginar donde estaría yo sin Dignity and Power Now. Mi familia y yo estamos con mucho agradecimiento…"

~ LESETA HAMILTON, MIEMBRA DE FAMILIAS FUNDADORAS DE DPN, A STREET RAPID RESPONSE THAT CENTERS HEALING JUSTICE

1. Realizar una evaluación preliminar. Pregúntele a su equipo de respuesta rápida las siguientes preguntas:
   - **¿QUÉ** sabemos de la situación hasta el momento?
   - **¿QUIEN** compartió la información, tenemos su información de contacto y están con la disposición de compartir más información?
   - **¿TENEMOS ALGUNA INFORMACIÓN DE CONTACTO DE ALGUIEN DE LA FAMILIA?** Si no, traten de encontrar algún contacto familiar y contactarles lo más pronto posible.
   - **SI LA FAMILIA FUE QUIEN HIZO EL CONTACTO INICIAL,** ¿documentamos su información y lo que nos compartieron? Vea Apéndice para ver un ejemplo de forma para documentar.
2. Revisar disponibilidad de Equipo Corazón. Si hay necesidad de presencia física en el sitio de la cárcel o en cualquier otro sitio donde la familia necesite apoyo:
   - **UN EQUIPO** de 2-5 personas es ideal para presentarse en el Sitio de Respuesta Rápida
   - **POR LO MENOS** 1 persona que hace sanación debe ser parte del equipo inicial que responde a alguna situación

3. Si la familia está organizando una vigilia, su Equipo de Justicia de Sanación puede apoyar con:

Centrando Sanación durante trauma: Cosas en que pensar - ofreciendo a la comunidad la oportunidad de crear un espacio de sanación en conjunto.

- Proporcionar comidas calientes como verduras verdes y frijoles; barritas de proteínas; tés fríos / calientes; y kits de bienestar que incluyen té para la ansiedad, para dormir y para el dolor.
- Comuníquese con personas médicas / personas que hacen sanación para obtener su ayuda (dentro del día de un incidente reportado)
- Trabajo de cuerpo, acupuntura, y terapia son las modalidades primarias que inmediatamente se pueden usar para ayudar a la familia empezar a trabajar el trauma en niveles somáticos, mentales, y físicos.
- Fijar sesiones para las familias en un espacio confortable, tranquilo y seguro. Para llevar acabo las modalidades, hemos usado nuestra oficina y también hemos hecho visitas de casa. Pregúntele a la familia que espacio prefieren y coordine desde esa intención de seguridad.

- Prepare su bolsa de medicina y artículos de emergencia
- Prepare una bolsita de Bienestar que contenga, por ejemplo, un spritzer de Aromaterapia, un rodillo de aceite esencial, o un pedazo de trapo/tela con aceites calmantes y dulce al oler
- Salvia o incenso para espiritualmente/energéticamente limpiar la área
- Cristales han sido usados por todas partes del mundo por miles de años en trabajo de sanación. Como parte de su preparación, tal vez quiera mantener algunos de estos cristales con usted:
    - **Cuarzo Rosa:** piedra del amor incondicional y la paz; Cristal valioso para el corazón y el chakra del corazón. Invita a una sanación más profunda y al amor propio; Ofrece energías de calma y afirmación, utilizadas popularmente en situaciones de trauma o crisis.
    - **Lepidolita:** la piedra se usa para aportar suavidad y sanación a la enfermedad, especialmente el estrés emocional, la depresión, la dependencia emocional; una piedra calmante y protectora que le ayuda a uno a "estar en su propia verdad", libre de influencias, intimidación o energía negativa de otras personas; amor propio.
    - **Lapislázuli:** Aporta armonía a lo físico, emocional, mental y espiritual; afirma un profundo autoconocimiento interno; proporciona protección contra el "ataque" psíquico o mental; también una piedra que cuenta la verdad; estimula los chakras de la garganta y del tercer ojo; fomenta la autoconciencia; Alivio del estrés y dones de paz y serenidad profunda.
    - **Turmalina negra:** una piedra que enraizá y protege; protege contra energías o entidades negativas, ataques psíquicos, incluso contaminación electromagnética; apoya en enraizár la energía para servir el propósito de dispersar la tensión o el estrés; claridad; apoya movimiento y toma de decisiones desde una posición centrada.
- Manojos de Flores/plantas para enraizar y protección. También son excelentes para hacer y usarse si hay niñez presente. Manojos se pueden mantener en las manos, ponerse en su ropa/cuerpo, o ponerse en su hogar o lugar de trabajo. Recomendaciones de flores y plantas son cualquiera que tenga a su disponibilidad; que no han sido sometidas a pesticidas; y las puede cosechar sin que lastime el crecimiento de la planta. Algunas plantas, por ejemplo, que se usan para protección incluyen ruda, salvia blanca, romero, orégano, lavanda, y rosa. (Sanación y bienestar están enraizados en respeto y cambiar la energía. Así que, como una ofrenda de respeto, es importante darle agua y una oración a la planta antes de cosechar; esencialmente agradeciéndole y pidiendo su apoyo medicinal a la planta en el asunto en que sé está trabajando.)

CUANDO SE LLEGA AL SITIO

1. HACER UNA EVALUACIÓN DEL SITIO DONDE SUCEDIÓ EL TRAUMA, i.e. quien esta presente, cuales son las necesidades inmediatas de las personas presentes, si el estado policial está presente (policía, Equipo de Respuesta de Emergencia, Bomberos, etc) evalúe y haga un plan para intervenir e interrumpir cualquier otra violencia que pueda ocurrir.

- Es importante establecer una relación con la familia y en conjuto crear un plan de acción
- Evaluar las necesidades y deseos de la familia. Si les gustaría buscar justicia por medio de sistemas del estado/gobierno, les compartimos cual es el proceso del Condado de Los Angeles:
  - Trabajando con la Oficina del Investigador General (OIG, por sus siglas en inglés) y potencialmente usar su proceso de Quejas
  - Organizándose para involucrar a su Supervisor local en el caso
  - Conectar con organizaciones locales luchando contra la violencia del estado, como Dignity and Power Now

2. EVALUAR Y DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE LA FAMILIA

- Dar Cuidado y Apoyo
- Conectar con personas abogadas con quien hemos trabajado o les han apoyado a otras familias
- Conectar con la Red de personas que hacen sanación
- Coordinar apoyo entre las redes de gente conocida inmediata y extensa de la familia

3. ¡ORGANIZAR!

- Conectar a familias con mas familias que también estan luchando contra la misma violencia
- Si estan en el Condado de L.A., anime que asistan a las reuniones mensuales de familias DPN para hacer estrategias, desarrollar poder organizado, y sanar en conjunto. Si están en otra parte del estado, recomendamos que conozcan a la Red de Equipos de Justicia.

DESPUÉS QUE SE VA DEL SITIO

1. ¡MANTÉNGASE CON CONEXIÓN!

- Manténganse con conexión con la familia en corto y a largo plazo
- Asegurarse de que la familia este conectada con las personas que hacen sanación
- Compartir recursos adicionales que necesiten
- Apoyar en lo que se necesite para organizar vigilias

2. ¡PRACTIQUE AUTO CUIDADO!

- Haga un plan de auto cuidado. Los sentimientos de tristeza, depresión, desesperanza, ira, etc., deben considerarse como energía. Es un tanto "natural" sentirse así después de vivir con el incidente traumático de la violencia estatal, pero se vuelve enfermizo si estas energías permanecen por mucho tiempo. Para "eliminar" esta energía, incluya el uso de sales de baño en su baño/ducha para ayudar a despejar/limpiar sus propios "campos de energía"; Mantenga su hidratación; descanse lo suficiente; y mantenga conexión con las personas que ama.

"Centrando Justicia de Sanación mientras que apoyamos a personas navegar con la violencia del estado,

hacemos que la lucha por la justicia sea más sostenible y se convierte no solo en una lucha por la justicia sino en un reclamo de dignidad en un sentido holístico que abarca nuestras mentes, cuerpos y espíritus.

Estamos construyendo algo realmente especial, donde podemos apoyar la resiliencia y la vitalidad de nuestra membresía, porque todas las personas lo merecemos y necesitamos, especialmente en situaciones de crisis.

Me da mucha alegría ver sonrisas, risas y momentos de tranquilidad de nuestra membresía que están lidiando con una de las experiencias más dolorosas por las que se puede pasar: perder violentamente a una persona amada en manos del estado.

Espero poder desarrollar sistemas de atención aún más completos para apoyar las necesidades de sanación de nuestra membresía ".

~ MELANIE MAGENTA,
SUBDIRECTORES DE SANACIÓN Y BIENESTAR DE DPN

APÉNDICE

Lectura de Justicia de Sanación (artículos están en inglés)

Una Historia Personal No-Tan-Breve del Movimiento de Justicia de Sanación, 2010–2016 http://micemagazine.ca/issue-two/not-so-brief-personal-history-healing-justice-movement-2010

Como reconocer un ataque de pánico en tu persona y en alguien más
https://popit.io/what-is-an-anxiety-attack/

Ejercicios Simples de Respiración
https://adrenalfatiguesolution.com/5-simple-breathing-exercises/

Organizar un Circulo de Procesar http://www.thecircleway.net/the-process/

Habilidades y consejos para De-escalar violencia
https://www.crisisprevention.com/Blog/October-2017/CPI-s-Top-10-De-Escalation-Tips-Revisited

Cristales para Trauma
https://traumacraft.wordpress.com/2016/02/07/crystals-for-trauma/

Lista de Libros y Sitios de Internet

Dignity and Power Now! (¡Dignidad y Poder Ahora!)
http://dignityandpowernow.org/

Anti Police-Terror Project (Proyecto Control Terror-Policíal)
https://www.antipoliceterrorproject.org/

The Justice Teams Network (Red de Equipos de Justicia)
https://justiceteams.org/

Black Lives Matter Los Angeles (Vidas Negras Valen, Los Angeles)
https://blacklivesmatter.com/chapter/blm-los-angeles/

Black Lives Matter Sacramento (Vidas Negras Valen, Sacramento)
https://blacklivesmatter.com/chapter/blm-sacramento

L.E.A.N. (por sus siglas en inglés)
https://www.lean4change.org/

The Oscar Grant Foundation (Fundación de Oscar Grant)
https://oscargrantfoundation.org/

Love Not Blood (Amor no Sangre)
http://www.lovenotbloodcampaign.com/

Mothers Fight Back (Madres Luchan)
https://www.facebook.com/MothersFightBack2/

Silicon Valley De-Bug
https://www.siliconvalleydebug.org/

Notas

Esta guía fue escrita y producida en colaboración con Thandisizwe Chimurenga. Es la segunda guía que han ayudado a producir en conjunto y tenemos eterno agradecimiento por su trabajo.

DIGNITY & POWER NOW

Dignity and Power Now (DPN, por sus siglas en inglés) es una organización de base, basada en Los Ángeles, que lucha por la dignidad y poder de todas las personas encarceladas, sus familias, y comunidades. Fundada en el 2012, nuestra misión es crear un movimiento de abolición enraizado en poder comunitario de gente Negra y Latina. La meta de DPN es alcanzar justicia transformativa y justicia de sanación para todas las personas encarceladas, sus familias, y comunidades.

http://dignityandpowernow.org/

JUSTICE TEAMS NETWORK (RED DE EQUIPOS DE JUSTICIA)

La Red de Equipos de Justicia es una coalición de organizaciones que hacen respuesta rápida en California y que crean infraestructura para apoyar a victimas y sobrevivientes de violencia del estado y criminalización masiva.

https://justiceteams.org/

DIGNITY & POWER NOW

http://dignityandpowernow.org/

JUSTICE TEAMS NETWORK

https://justiceteams.org/

DISEÑO POR: DESIGN ACTION COLLECTIVE