El autocuidado revolucionario

Que es el autocuidado?

- Significa cuidarse a si mismo
- En el trabajo significa cuidarse lo suficiente para hacer su trabajo bien
- Tenemos que descontruir esta ideas
- Resistir juntxs y apoyarnos

La Salud Mental

- Poner limites
- Tener relaciones saludables
- Pedir ayuda

Cuidado corporal

- Dormir, dormir, dormir
- Dejar el trabajo en la oficina
- Comer bien y tambien rico pero reconocer si esta usando la comida como mecanismo de defensa
- Buscar servicios de sanacion alternativos (acupuntura, masajes, etc.)

Senales

- Ansiedad, depresion u otras enfermadades mentales son taboo
- La terapia es estigmatizada en la comunidad Latinx
- Reconocer los trastornos alimenticios

“El autocuidado, la sanacion y la atencion al cuerpo y la dimension spiritual – todo esto ahora es parte de la lucha por la justicia social. Antes no fue asi.”

Angela Davis

Lxs asesorxs tambien pueden tener enfermedades mentales

Depresion

- No solo es la tristeza, tambien se puede manifestar como enojo y la insatisfaccion general
- Dificultades con el sueno. Duermes demasiado o es dificil dormirte.
- Llorar frecuentemente
- Dificultades manteniendo la concetracion
- Sentir que todo es su culpa

Ansiedad

- Dolores de cabeza
- Fatiga cronica
- Dolores del estomago
- Insomnia

“Burnout”

- Cansacio mas de lo normal
- Perder el animo por el trabajo
- Depresion
- Ansiedad
- Enojo
- Enfermedades mas frecuentes

Estos tiempos dificiles

- Nuestra comunidad esta en crisis por estos tiempos por el temor de redadas y deportaciones
- Apagen a las noticias!
- Preguntar como estan las personas que pasan por tiempos dificiles

Mantenimiento

- Herbal Crisis/Trauma Kit – Cantos de la Tierra
- Pedir Apoyo de los que nos rodean – seres queridos, colegas (si se sienten comodos)
- Dejar situaciones toxicas (si es posible)
- Abogar por mas tiempo y espacio de autocuidado y cuidado comunitario en el trabajo

Estres

- Reconocer las senales en nosotrxs y en nuestrxs companerxs
- Queremos un mundo en cual nos respaldamos y apoyamos

Cuidado comunitario

- Nuestrxs clientes vienen en busca de apoyo y comunidad y nosotrxs tambien necesitamos eso
- Organizar encuentros con otrxs asesorxs fuera del trabajo para relajarse y desconectarse
- Crear ambientes de apoyo en vez de un ambiente de competencia en la oficina

“Es nuestro deber luchar por libertad. Es nuestro deber ganar. Debemos amarnos y apoyarnos. No tenemos nada que perder excepto nuestras cadenas.”

ASSATA SHAKUR

"EL MUNDO QUE QUEREMOS ES UNO
DONDE QUEPAN MUCHOS MUNDOS..."
SUBCOMANDANTE MARCOS