



Climate
Mental Health
Network

Hojas de Trabajo para Tomar Medidas y Cuidarse a sí Mismo

ClimateMentalHealth.Net

Estas recomendaciones no reemplazan los servicios profesionales cuando se necesitan. En los EE. UU., envíe un mensaje de texto o llame al 988 para obtener una línea directa de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana. Para números de teléfono de emergencia de salud mental en otros países, vaya a: findahelpline.com

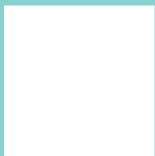
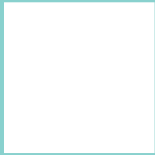
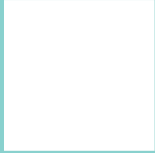
¿Cuál es tu visión del mundo?



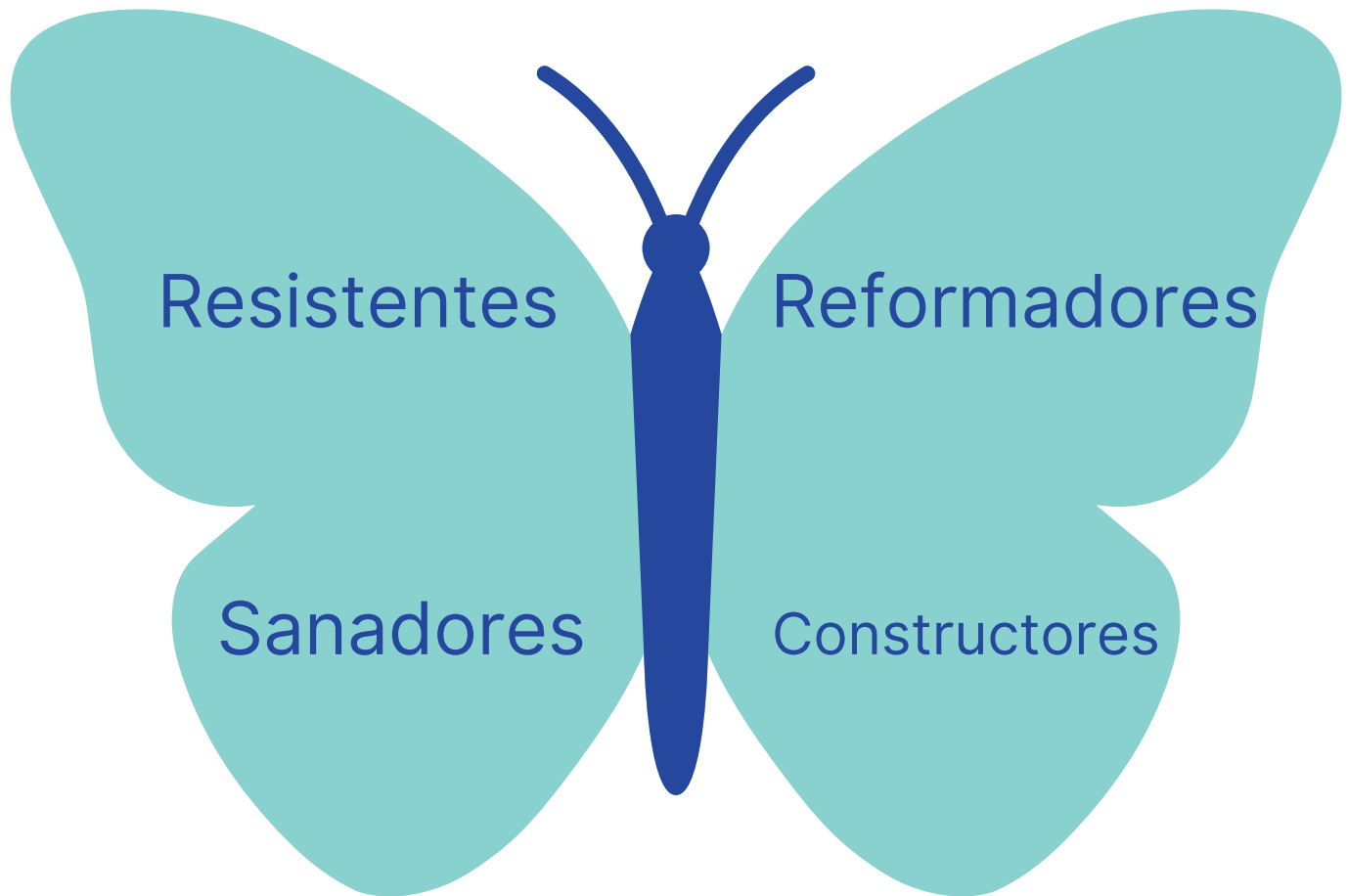
Diagrama de Venn de Acción Climática por Ayana Elizabeth Johnson. Las hojas de trabajo de esta guía lo ayudarán a crear su propio diagrama de Venn para determinar su acción climática.



¿Qué te inspira a tomar medidas para abordar la crisis climática?



Usando el modelo mariposa de justicia social transformadora, Leah Penniman describió las cuatro alas del cambio de movimiento como:



Ejemplos de cada uno (¡puedes ser más de uno!):

Resistentes: manifestantes

Reformadores: educadores, defensores, abogados

Constructores: creadores de sistemas alternativos

Sanadores: terapeutas, artistas, músicos

La crisis climática requiere cambios de sistemas que comiencen con acciones locales. ¿Qué temas cree que es importante abordar?



Abordar la crisis climática: ¿cuáles son sus intereses o habilidades? (ej. arte, ciencia, abogacía, investigación, naturaleza)

"Aplica tus habilidades para sanar el mundo"

-Joanna Macy



¿Cómo puede usar sus habilidades para tomar medidas significativas en su comunidad?



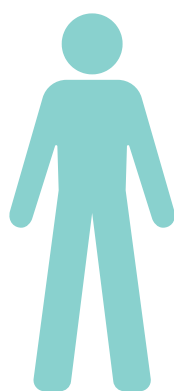
¿Qué recursos tienes para tomar acción?



¿Qué recursos NECESITA para actuar?



No hay un héroe climático que nos salve.
Todos debemos actuar juntos para abordar
la crisis climática. ¿Con quién puedes
conectarte y trabajar?



ClimateMentalHealth.Net

¿Quiénes son sus partidarios para ayudarlo a tomar medidas? ¿Y a quién apoyas?
(por ejemplo: padres, amigos, hermanos, maestros, colegas, líderes religiosos)



gráfico de estrategia de Midwest Academy

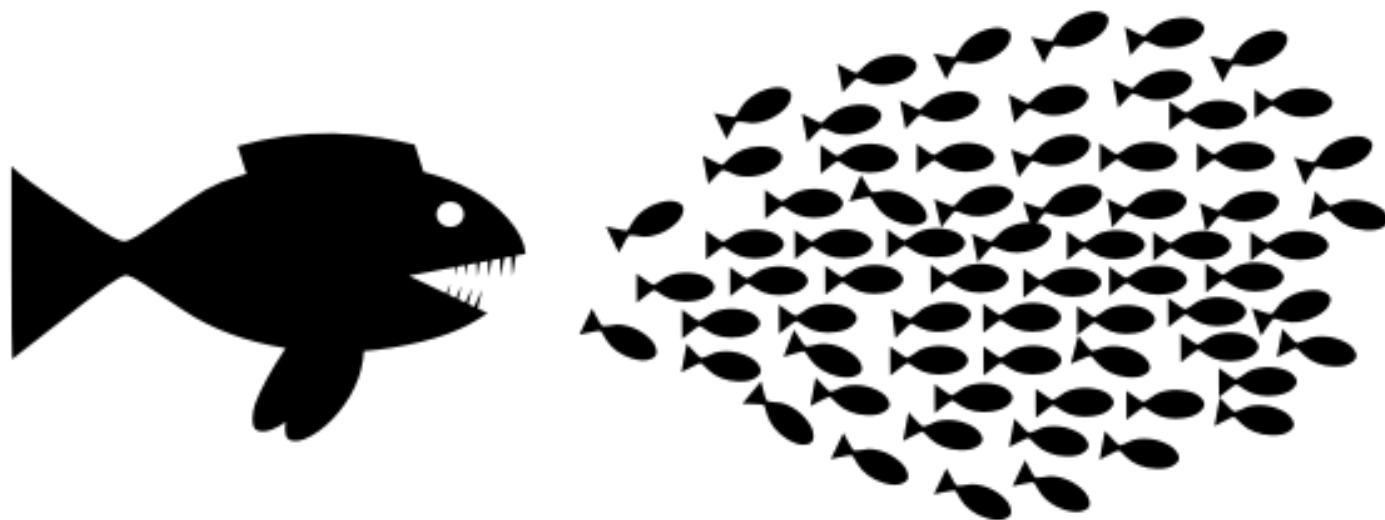
Metas	Quienes toman decisiones	Consideraciones organizativas	Constituyentes & aliados	Tácticas
<p>Largo plazo Lo que realmente quiere. Ejemplo: Sueldos dignos que permitan un modo de vida a todos los trabajadores de un Estado. <i>¿Están incluidos en el proceso las comunidades afectadas?</i></p> <p>Intermedio Lo que quiere conseguir ahora. Ejemplo: Salario mínimo estatal de \$15. <i>¿Como asegurar que la victoria garantiza la igualdad? ¿Afecta a los grupos de forma diferente?</i></p> <p>Corto plazo Paso previo a la meta a plazo intermedio. Ejemplo: Conseguir que el Rep. Smith vote "sí" <i>¿Las metas son siempre mejoras específicas en las vidas de las personas!</i></p>	<p>"Objetivo" /Blanco ¡La persona que tiene el poder para darle lo que usted quiere!</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Elegido o Asignado o Corporativo? ¿Tiene usted poder electoral o como consumidor? ¡Analice su potencial poder sobre ellos minuciosamente para poder usarlo estratégicamente! <p><i>¡Siempre una persona con un nombre, no una institución!</i></p> <p><i>¿De qué forma el responsable habla/ignora sobre raza, genero, sexualidad, etc.?</i></p> <p><i>¿Están las divisiones de las que se encarga el responsable dentro de las líneas de identidad?</i></p>	<p>¿Con qué recursos cuenta ahora mismo?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuánta gente? ¿Listas digitales y de Redes Sociales? ¿Cuánto tiempo? Salas de juntas, copadoras, etc. ¿Dinero? <p><i>¡Sea específico! ¡Use números!</i> <i>¿Cómo vas a captar a las comunidades afectadas para el desarrollo de la campana?</i></p> <p>¿Cómo va a construir su organización?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuántos miembros nuevos? ¿Colectas de dinero? ¿Nuevos líderes? Reconocimiento público. ¿Cuánto(s)? Sea específico <p>¿Problemas internos?</p> <ul style="list-style-type: none"> Cómo resolverlos o reducirlos. 	<p>¿A quién le afecta el problema?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿A quién afecta el problema directamente? ¿Qué conseguirían si ganaran? ¿Quién más sería nuestro aliado? ¿Qué poder tiene sobre quien toma decisiones? ¿Cómo están organizados: Dónde les puede encontrar? ¿Qué riesgos están tomando? <p><i>¿Cuánto(s) ¡Sea específico!</i> <i>¿Hay factores culturales a tener en cuenta?</i> <i>¿Qué análisis de la opresión han realizado?</i> <i>¿Hay diferenciadores de poder?</i></p> <p>¿Oponentes?</p> <p>¿Puede neutralizar o dividir algún oponente?</p>	<p>¿Cómo va a demostrar poder a quienes toman las decisiones para que accedan a sus demandas?</p> <p>1. Muestre poder directamente a quienes toman las decisiones</p> <ul style="list-style-type: none"> Escritura de cartas Peticiones Llamadas de teléfono Tácticas en Redes Sociales Visitarles en grupos Eventos en los medios Manifestaciones Foros públicos Desobediencia Civil Estratégica Etc, etc. – ¡sea creativo! <p><i>¿Son tus tácticas culturalmente apropiadas?</i> <i>¿Cómo vas a hablar en público sobre raza/identidad?</i></p> <p>2. Educación pública y construcción de organizaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Lecturas o discusiones Eventos en los medios. Acciones digitales Manifestaciones / pancartas

© Midwest Academy 2023

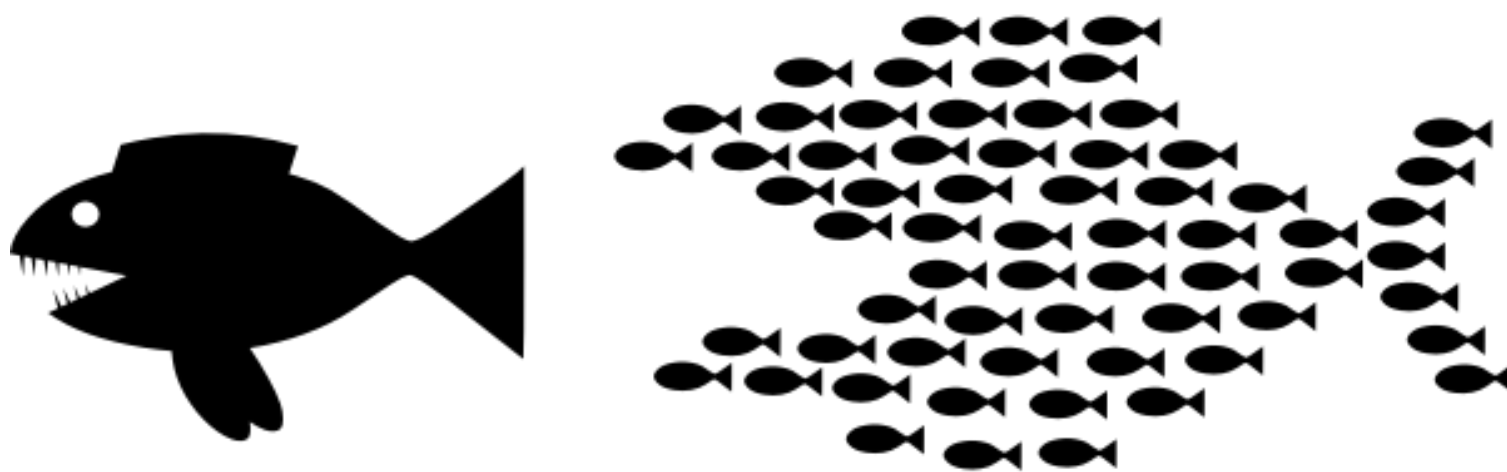
www.midwestacademy.com

312-427-2304

Los impactos de la acción colectiva y la organización



ORGANIZE!



Cada acción climática que tomamos puede marcar la diferencia. ¿Cuáles son los posibles efectos dominó de sus acciones climáticas en su comunidad, región, nación y el mundo?



¿Cómo practicas el autocuidado para prevenir el agotamiento en tu activismo? (*ver consejos en climatementalhealth.net/resources*)

Físicamente



Mentalmente



Emocionalmente



Espiritualmente



"Tratarnos a nosotros mismos y a los demás con cuidado no es un lujo, sino una necesidad absoluta si queremos prosperar. Descansar no es una ocurrencia tardía, sino una parte básica del ser humano".

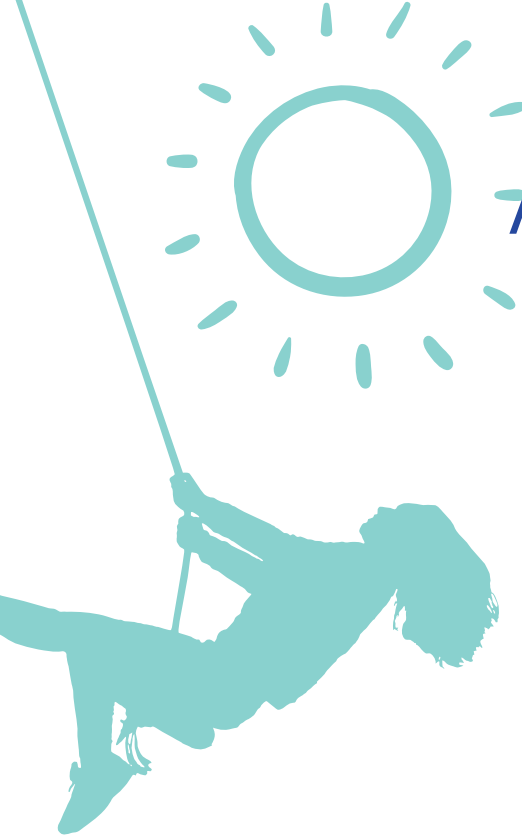
-Tricia Hersey, El descanso es Resistencia: Un Manifiesto

¿Dónde, cuándo y cómo se da tiempo para desconectar y descansar?

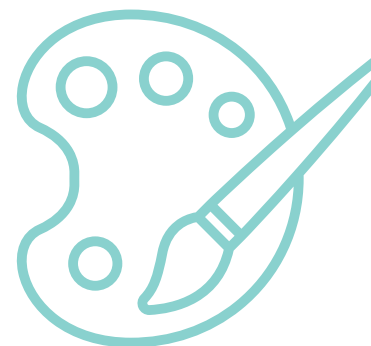
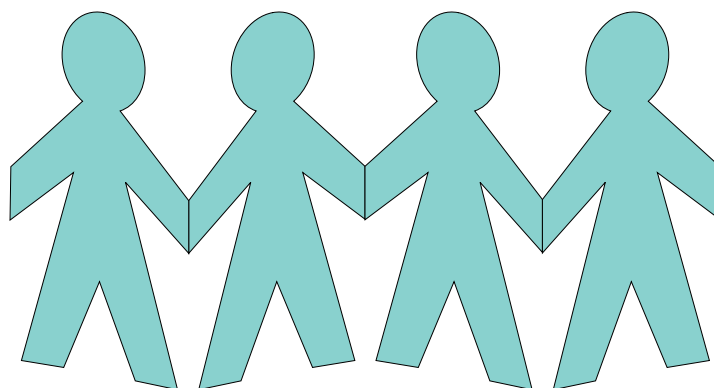


¿Con quién puede hablar si se siente abrumado, agotado, exhausto, etc.?





Alegría y Gratitud



¿Qué te trae alegría? ¿Por qué estás
agradecido?



Más Recursos

[ClimateMentalHealth.Net/Resources](#)

[Active Hope](#) by Joanna Macy

[Work That Reconnects](#)

[Midwest Academy](#) & the [Strategy Chart for Organizing](#)

[Climate Action Venn Diagram](#)

[CMHN Recommended Books List](#)

[Project Drawdown: Climate Solutions](#)

[Rest is Resistance: A Manifesto](#) by Tricia Hersey

Heather Booth's [10 Tips for Organizing](#)

[Bali Principles](#) (United Nations)

[Jemez Principles for Democratic Organizing](#)