

Plan de seguridad y cuidado de Spring Up

Este recurso es para ayudarle a ser proactivo y prepararse para cuidar de sí mismo. Puede hacer una copia de este documento para editarlo, o imprimir una copia si tiene acceso a una impresora y preferiría llenarlo a mano. Es mejor llenarlo cuando esté en un espacio positivo y se sienta cuidado y seguro. Llenar esto puede ser un disparador, y está bien si usted no sabe a quién tendrá para que lo apoye, o a donde puede ir. Esto puede ser también una herramienta para identificar espacios de crecimiento y estrategia para construir un mejor sistema de apoyo.

Identificar apoyo: (puede hacerse en asociación con la [herramienta Podmapping](#))

A quién contactaría/recurriría para:

- ¿ayudarle a procesar o enfrentarse a emociones desafiantes?

- ¿poner los pies en el suelo, cuidar de usted mismo y de su cuerpo?

- ¿divertirse y despejar la mente?

- ¿procesar los retos o conflictos relacionados con el trabajo?

- ¿apoyarlo si usted dañó a alguien para que asuma la responsabilidad?

- ¿en caso de emergencia o crisis que involucre al estado (policía, inmigración, hospital, etc.)?
¿Está esta persona o están estas personas registradas “en caso de emergencia” en su teléfono, si es que tiene alguno?

Saben estas personas que ellas son su contacto/apoyo para estos tipos de situaciones? Considere ponerse en contacto con 1-2 de ellos para hacerles saber sobre el congreso venidero y que es posible que se ponga en contacto para recibir su apoyo o informarles si algo le ocurre.

¿En cuáles espacios tiene acceso a Internet y se siente más cómodo y/o seguro? ¿Podría priorizar estar en uno de esos espacios durante las sesiones del congreso al que está asistiendo?

¿Cómo puede usted poner los pies en la tierra y verificar cómo le está yendo antes, durante y después de las sesiones del congreso?

Reconocer señales y autocuidado:

	Cuáles son las señales de advertencia (pensamientos, conductas, emociones, estado de ánimo, sensaciones en su cuerpo) que está empezando a sentir:	Qué prácticas le ayudan cuando usted está sintiendo:	Cómo desea relacionar el contenido del congreso cuando usted se está sintiendo:
Abrumado con el contenido/ descompensado			
Reactivo o enojado			
Disparado/ Activado			

Mapeo de fronteras:

Fronteras de tiempo: ¿Cuánto tiempo tiene para dedicarle a este congreso? ¿Cuáles horas del día son más accesibles para que usted asista? ¿Cuáles horas del día son demasiado temprano o demasiado tarde para que usted participe?

SÍ	QUIZÁ	NO
Deseo asistir/participar en:	Dependiendo de cómo me esté sintiendo/mi capacidad, podría participar en:	No tengo la capacidad para asistir a/participar en:

Fronteras de información: ¿Cuáles partes de su identidad, trabajo o experiencias está usted dispuesto a compartir en este congreso? ¿Qué desea mantener confidencial/privado? ¿Sobre qué estaría dispuesto a abrirse - y bajo cuáles circunstancias?

SÍ	QUIZÁ	NO
Me siento cómodo/confiado de compartir:	Estaría dispuesto a compartir esto: Solamente si/en un contexto donde:	Mantendré esto confidencial/privado: