

Activistas/miembros de laboratorio, Claudine e intérpretes!





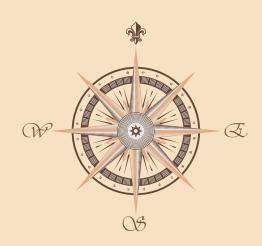








## Mapa del viaje de febrero





#### Pakikipag-kapwa

Interactuar con el otro

20 min



# Paghilom & Laya

5 min

#### Acto 1

#### Paglalayag

Reflexionar sobre la Comunidad/Colectivo Bienestar y resiliencia

5 min descanso



40 min



5 min descanso

Acto 2

#### **Cuidado Colectivo**

Brainstorming de cuidado colectivo 40 min



# ¿Cuál fue la experiencia más memorable que usted tuvo con su comunidad/organización?



# ¿Cómo es el ginhawa (bienestar) de mi org o comunidad?



# ¿Cuándo sé que mi comunidad se encuentra bien? ¿Cuándo no se encuentra bien?





# En mi comunidad, que es lo que quiero:





# Cuidarnos lxs unxs a lxs otrxs

Brainstorming
15 minutos
Salas de descanso

¿Cómo podemos crear esperanza, placer y amor en nuestras comunidades?

¿Cómo podemos crear esto en nuestras comunidades?

Esperanza

Amor

Placer o
Diversión/
Alegría





#### Pakikipag-kapwa Interactuar con otra persona

20 min



#### Paghilom & Laya

Escaneo del estado del cuerpo Espacio de libertad

15 min



#### Acto 2

El autocuidado y el cuidado colectivo

El cuidado como protesta 40 min

#### Acto 1

#### **Paglalayag**

Darle sentido al 2021

40 min

10 min

descanso



Acto 2

10 min

descanso

#### **Identidad**

"Mi " Historia 40 min



#### Paghilom & Laya

Escaneo del estado del cuerpo Espacio de libertad

15 min

10 min descanso



#### Acto 1

Luchar por la libertad en un mundo oprimido 40 min

Estrés



#### Pakikipag-kapwa

Pakikipag-kapwa

Interactuar con otra persona

20 min

Interactuar con el otro

20 min



#### Acto 1

#### Loób

Hacer un mapeo de mi mundo interior

40 min

#### Acto 2

#### Ginhawa

Bienestar holístico

30 min



#### Paghilom & Laya

5 min

5 min descanso

10 5

descanso

Acto 2

#### Cuidado colectivo

Brainstorming de cuidado colectivo 40 min



Acto 1

Paglalayag Reflexionar sobre la

Comunidad/Colectivo

Bienestar y Resiliencia

40 min

#### Paghilom & Laya

Escaneo del cuerpo Espacio de libertad

15 min





20 min



# Libertad Clycertad Clycert



Daghang salamat!
@ CIVICUS, Activistas/Miembros de laboratorio, Intérpretes & Claudine

No dude en contactarnos en cualquier momento.

Aquí estamos para usted y para todas las personas defensoras de la justicia social:

keriforactivists@gmail.com fb.com/kerimentalhealth



Amping amping (¡Cuídese!)

## NUESTRAS COMUNIDADES



NOS AYUDA RECORDAR LAS

RAZONES QUE NOS HACEN SENTIR UNA FUERTE CONEXIÓN

CON NUESTRAS COMUNIDADES

QUÉ QUEREMOS HACER EN ELLAS Y POR ELLAS



SESIÓN COLECTIVA DE NUEVAS EXPERIENCIAS



BUSCAR FINANCIACIÓN PARA
QUE EL MOVIMIENTO SIGA
FUNCIONANDO



DIÁLOGOS CONJUNTOS SOBRE FEMINISMO Y CUESTIONES DE GÉNERO

ESTABLECER UNA COMUNIDAD DE COOPERATIVAS DE MUJERES Y MADRES SOLTERAS

SEGUIR PROMOVIENDO LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS

CONTINUAR CON EL INTERCAMBIO COLECTIVO DE INTENCIONES Y EL CÍRCULO DE PALABRAS

TRABAJAR COM LA COMUNIDAD Y EL CUIDADO COLECTIVO DE LOS JÓVENES

TERMINAR CON EL COMPORTAMIENTO DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD QUE ESTIGMATIZA Y DISCRIMINA A LAS PERSO-



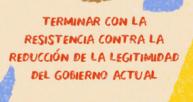




DETENERSE









CREAR ESPERANZA, AMOR Y PLACER EN

### NUESTRAS COMUNIDADES

EL ACTIVISMO COMO SEMILLA PARA SEGUIR PLANTANDO

> PEQUEÑOS LOGROS

COMPROMISO CREATIVO

ESPERANZA PROGRAMAS DE

DAR FEEDBACK

ESTAR CON LA GENTE Y CONECTAR A UN NIVEL MÁS PROFUNDO

> SEGUIR TRABAJANDO CON LA COMUNIDAD



PENSAR EN **EL FUTURO** 

SER OPTIMISTA Y APRENDER DE LAS **EXPERIENCIAS** 

CONFIAR EN NUESTRA RESILIENCIA Y CAPACIDAD PARA SUPERAR LOS OBSTÁCULOS



VIVIR EL AMOR A DIARIO, CON APOYO MUTUO Y **GENEROSO** 

PLACER



RECONOCER NUESTRAS

DIFERENCIAS



IDEAS COMO NOBLES Y PRODUCTIVAS

ENCONTRAR NUEVAS COSAS PARA HACER QUE SEAN DIVERTIDAS



ENCONTRAR LA ALEGRÍA DE TRABAJAR JUNTOS POR LA MISMA CAUSA

RESUMEN VISUAL DE CLAUDINE DELFIN



EMPATÍA Y UNIDAD



CONSIDERAR LAS OPINIONES COMO VÁLIDAS E IMPORTANTES, Y LAS

CIVICUS







