

M4BL



me too.

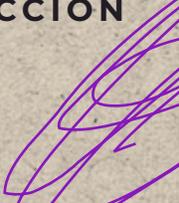
# REFUGIO SEGURO:

HERRAMIENTAS PARA CASOS DE  
VIOLENCIA SEXUAL Y SALUD MENTAL





# ÍNDICE

- PÁGINA 5** POEMA
- PÁGINA 7** INTRODUCCIÓN 
- PÁGINA 11** GLOSARIO Y SOPA DE LETRAS
- PÁGINA 17** CÁPSULAS DE SEGURIDA
- PÁGINA 25** CAMPAÑA DE RESPUESTA POPULAR
- PÁGINA 33** RECURSOS
- PÁGINA 39** LISTA DE REPRODUCCIÓN 

# SECCIÓN UNO: POEMA

## Resolución



N.º 1003

POR JUNE JORDAN

Amaré a quien me ame

Amaré tanto como me amen

Odiaré a quien me odie

No sentiré nada por aquellos a quienes no les importe

Seré indiferente a la indiferencia

Seré hostil con la hostilidad

Me convertiré en una amante apasionada e impaciente

en respuesta a un amor apasionado e impaciente

No seré la tonta de nadie

# SECCIÓN DOS: INTRODUCCIÓN



La Mesa para Abolir la Violencia Patriarcal (APV, por sus siglas en inglés) del [Movement for Black Lives](#) (Movimiento por las Vidas Negras o M4BL) se creó **para acabar con la epidemia y el legado de violencia patriarcal en las comunidades negras.** La política feminista negra radical y el compromiso con las prácticas abolicionistas son nuestras guías. Como proyecto centrado en les sobrevivientes y atendiendo el avance de las intervenciones, la educación, el desarrollo del liderazgo, la construcción de poder y el cambio cultural, trabajamos para prevenir, interrumpir y cuestionar las consecuencias incontroladas del patriarcado y la misoginia en nuestras familias, relaciones, comunidades y movimientos.

A medida que M4BL avanza hacia un enfoque de la seguridad pública centrado en los cuidados y [me too. International.](#) continúa su trabajo para establecer conexiones entre la violencia sexual y la salud mental, la Mesa APV y me too. se unieron para crear este

conjunto de herramientas como un regalo para el movimiento negro. Reconocemos el profundo impacto que la violencia patriarcal tiene en la salud mental y **la falta de recursos comunitarios centrados en la justicia para los supervivientes.**

Esperamos que este kit de herramientas profundice la comprensión de la relación entre la violencia patriarcal y la salud mental y al mismo tiempo también **ofrezca intervenciones de seguridad pública y seguridad feminista negra que busquen el apoyo y la sanación de los sobrevivientes.**

Antes de leer, tómate un momento para concentrarte. **¡Respira profundo! Inhala la sensación de seguridad y claridad mental.**

Exhala todo lo que se interpone en el camino de tu cuidado y seguridad. Fíjate en cómo te sientes antes de empezar a utilizar estas herramientas. Reconoce tus emociones. Si lo necesitas, vuelve a tomar un momento para concentrarte mientras utilizas estas herramientas. Concéntrate en la afirmación de que seguiremos luchando hasta que todas las personas negras puedan prosperar y sean libres de la violencia patriarcal.

# seguridad



# SECCIÓN TRES:

## GLOSARIO Y SOPA DE LETRAS

**Glosario:** todas las definiciones provienen del **Marco Social y Político de me too. International** y de la Mesa APV del **Movement for Black Lives. m4bl.org.**

**Aliado:**  
defensor de una comunidad. En teoría, esto incluye actos privados de apoyo, leer sobre la problemática de esa comunidad o expresar empatía a dicha comunidad.

**Autonomía corporal:**  
la capacidad de una persona para gobernar su propio cuerpo y ejercer la capacidad de decisión sobre todas las decisiones relacionadas con su cuerpo.

**Cisheteropatriarcado:**  
sistema social, político y económico en el que las personas cisgénero y heterosexuales (especialmente los hombres cisgénero y heterosexuales) tienen poder para dictar, explotar, excluir y beneficiarse de la opresión organizada de las personas transgénero, de género no conforme, asexuales y queer (especialmente las personas con capacidad de gestar).

**Misogynoir:**  
palabra combinada que mezcla los términos misoginia y noir (negro en francés), pronunciada mi-so-yi-nuar. Este término fue creado por Moya Bailey en 2008 para describir la misoginia racista antinegra que sufren las mujeres negras, especialmente en la cultura visual y digital estadounidense.

**Acoso:**  
cualquier forma de acciones repetidas no deseadas hacia una persona que cause angustia mental o emocional.

**Reducción de daños:**  
tácticas y estrategias para reducir el impacto de los comportamientos socialmente nocivos. Este término se originó en relación con la reducción de los efectos nocivos del consumo de drogas.

**Crecimiento postraumático:**

“El cambio psicológico positivo que se experimenta como resultado de la lucha contra circunstancias vitales muy desafiantes”

(Calhoun y Tedeschi, 1996).

**Violencia patriarcal:**

una red masiva y adherente de comportamientos, políticas, narrativas, prácticas y creencias abusivas que atrapa nuestra libertad y capacidad de vivir con seguridad. Se manifiesta por medio de la violencia policial, la violencia de pareja, la violencia institucional, la pobreza de género y la violencia sancionada por el Estado. La violencia patriarcal ataca a las mujeres negras, a las niñas, a las personas queer y a las personas de género expansivo en nuestros cuerpos, en nuestros hogares y en el trabajo.

**Cápsulas de seguridad:**

una herramienta para abordar y prevenir daños, violencia, emergencias o crisis. También puede utilizarse para tratar necesidades específicas y ayudar en el apoyo general. Están formadas por las personas de nuestra vida a las que podemos recurrir primero y en las que podemos confiar. Son las personas de nuestra vida que han consentido en estar a nuestro lado, ya sea para fines generales o específicos. Son una condición comunitaria increíblemente eficaz que, cuando se practica de forma masiva, podría ayudar a reducir significativamente los índices de daño, aislamiento, castigo, miedo y violencia, al tiempo que ponen en práctica de forma concreta muchos de los valores que más apreciamos: conexión, valor, confianza, cuidado, compasión, sanación, responsabilidad, amor y pertenencia.

**Daño sexual:**

cualquier tipo de actividad sexual no consentida; puede incluir acoso sexual, contacto físico, violación y actos en línea.

**Justicia transformadora:**

un marco político y un enfoque para responder a la violencia, el daño y el abuso. En su forma más básica, trata de responder a la violencia sin crear más violencia, o participar en la reducción del daño para disminuir la violencia. La justicia transformadora puede concebirse como una forma de «hacer las cosas bien», de establecer una «relación correcta» o de crear justicia juntos. Las respuestas e intervenciones de la justicia transformadora

1. no dependen del Estado (por ejemplo, la policía, las prisiones, el sistema jurídico penal, el ICE, el sistema de acogida (aunque algunas respuestas de la JT sí dependen o incorporan servicios sociales como el asesoramiento);
2. no refuerzan ni perpetúan la violencia, como las normas opresivas o el vigilantismo; y lo que es más importante,
3. cultivan activamente las cosas que sabemos que previenen la violencia, como la sanación, la responsabilidad, la resiliencia y la seguridad para todos los implicados. (Fuente: [www.TransformHarm.org](http://www.TransformHarm.org))

**Justicia para les supervivientes:**

una ampliación de la labor del movimiento contra la violación que utiliza una perspectiva más amplia para examinar la cuestión de la violencia sexual más allá de una cuestión penal que afecta a las personas, considerándola una cuestión de justicia social que afecta a la sociedad en general. Esto tiene en cuenta todas las formas en que les supervivientes de la violencia sexual se ven afectadas debido a su raza, género, orientación sexual, discapacidad, situación de inmigración o posición económica.

**Opresión sistémica:**

la desventaja deliberada de grupos de personas en función de su identidad (por ejemplo, género, raza, clase, orientación sexual, idioma, etc.), mientras se da ventaja a personas del grupo dominante.

refugio  
seguro



# SECCIÓN CUATRO: CÁPSULAS DE SEGURIDAD



## ¿Qué son las cápsulas de seguridad?

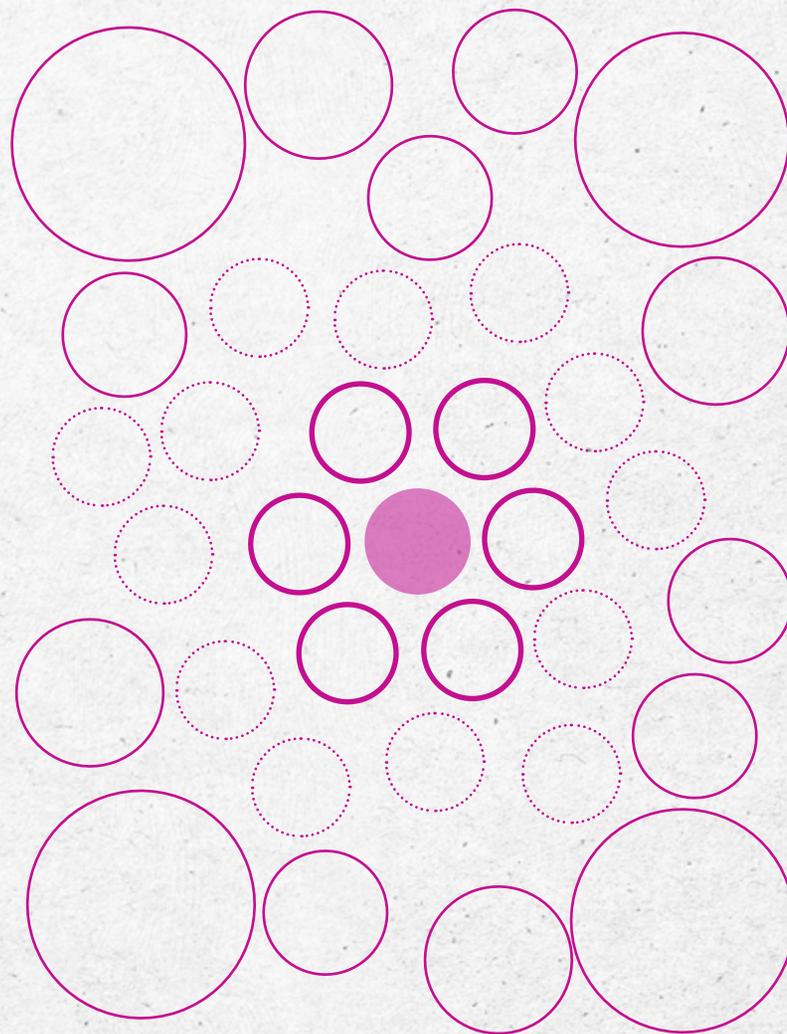
La idea de las cápsulas de seguridad procede del Colectivo Transformative Justice del Área de la Bahía de California. Una cápsula de seguridad es una herramienta para abordar y prevenir daños, violencia, emergencias o crisis. También puede utilizarse para tratar necesidades específicas y ayudar en el apoyo general. Están formadas por las personas de nuestra vida a las que podemos recurrir primero y en las que podemos confiar. Son las personas que han aceptado estar a nuestro lado, ya sea para fines generales o específicos. Tu cápsula puede incluir a tus amigos, parejas, vecinos o compañeros de trabajo. En general, las personas que las conforman suelen ser aquellas con las que tienes algún tipo de relación y confianza, aunque no sea la relación y confianza más profunda. Son una condición comunitaria increíblemente eficaz que, cuando se practica de forma masiva, podría ayudar a reducir **significativamente los índices de daño, aislamiento, castigo, miedo y violencia**, al tiempo que ponen en práctica de forma concreta muchos de los valores que más apreciamos: **conexión, valor, confianza, cuidado, compasión, sanación, responsabilidad, amor y pertenencia**.

Ahora que sabes lo que es una cápsula de seguridad, tómate tu tiempo para crear tu propio mapa de cápsulas de seguridad. Pon en práctica este recurso para actualizar tu propia red de seguridad.

# Instrucciones

1. Escribe tu nombre en el círculo gris del centro.
2. Los círculos con contorno en negrita de alrededor son tu cápsula. Escribe los nombres de las personas que forman parte de tu cápsula. Te animamos a que escribas los nombres de personas reales en lugar de entidades generales como “mi organización” o “mis vecinos.”
3. Los círculos con contorno punteado que rodean tu cápsula son personas “movibles.” Son personas que podrían ser incluidas en tu cápsulas pero que necesitan un poco más de trabajo. Por ejemplo, puede que necesites establecer más relaciones o confianza con ellos. O puede que nunca hayas tenido una conversación con ellos sobre salud mental o violencia sexual.
4. Los círculos más grandes en el borde de la página son para redes, comunidades o grupos que podrían ser recursos para ti. Podría tratarse de tu organización local de servicios directos contra la violencia en la pareja, tu grupo en la escuela de enfermería, tu grupo de jóvenes o un grupo de justicia transformadora.

Tus cápsulas pueden cambiar con el tiempo a medida que cambien tus necesidades o relaciones, o a medida que cambien las ubicaciones geográficas de las personas. Te animamos a que mantengas conversaciones con tu gente sobre las cápsulas y la justicia transformadora, a que aumentes activamente el número de personas en tus cápsulas y a que construyas relaciones de apoyo entre ellas.



Hacer crecer una cápsula de seguridad no es fácil y puede llevar tiempo. Medimos nuestros éxitos por la calidad de nuestras relaciones, e invertimos el tiempo necesario para crear confianza, respeto, vulnerabilidad, responsabilidad, cuidado y amor. Vemos la construcción de nuestras cápsulas como una forma concreta de preparar y construir recursos para la justicia transformadora en nuestras comunidades.



# Cápsulas de seguridad feministas negras de la APV

Una de las prioridades estratégicas de la Mesa de la APV es crear modelos de atención comunitaria. En 2022, la Mesa de la APV votó la creación de las Cápsulas de Seguridad Feministas Negras (BFSP, por sus siglas en inglés) como nuestro proyecto para toda la mesa en 2023-2024 para ayudar a lograr nuestras prioridades estratégicas.

La epidemia y el legado de la violencia patriarcal han creado condiciones inseguras para las mujeres negras, las niñas y las personas queer y de género expansivo en nuestros cuerpos, lugares de trabajo y hogares. Faltan recursos enraizados en las políticas feministas negras y las prácticas abolicionistas para hacer frente a esta violencia en nuestros hogares y comunidades. La creación de Cápsulas de seguridad feministas negras (BFSP, por sus siglas en inglés) **creará redes de apoyo para las personas que sufren violencia y daño,**

al tiempo que creará redes de apoyo para la rendición de cuentas y la transformación de alguien que ha causado daño y violencia. El proyecto BFSP de la Mesa de APV se desarrolló sobre la teoría de que podemos ayudarnos mutuamente a mantenernos a salvo si asumimos nuestra responsabilidad comunitaria.

Como mesa, nos propusimos que BFSP se comprometiera a reducir la violencia patriarcal en tres ubicaciones que actúan como modelos de autodeterminación feminista negra y atención comunitaria. Estas ubicaciones son **Birmingham, AL;** **Kansas City, MO;** y **Troy, NY.** En Birmingham, **Grammy's Place** es un modelo de seguridad feminista negra, que aloja a jóvenes negres trans y crea seguridad comunitaria. En Kansas City, **The Reale Justice Network** está creando The Healing & Empowerment Center, un espacio para supervivientes de la violencia doméstica dirigido y gestionado

# Sanación



por supervivientes de la violencia doméstica, para apoyar el proceso de las supervivientes a la hora de salir de situaciones y entornos abusivos y proporcionarles una comunidad para volver a enraizar sus vidas en la seguridad y la sanación. Dirigida por [Troy For Black Lives](#), la Ubuntu House es un centro comunitario que proporciona alojamiento seguro a personas negras para que establezcan relaciones y sanen.

Queremos que los modelos de cápsulas ofrezcan un mayor apoyo a les supervivientes en sus comunidades, a la vez que se enfrentan a los causantes de daños utilizando prácticas de justicia transformadora y rendición de cuentas. Estas cápsulas hiperlocales están recibiendo formación desde la mesa sobre seguridad y protección, abordando la violencia patriarcal, la abolición, el anticapitalismo y el feminismo queer negro. Esperamos que las cápsulas desarrollen más feministas negras comprometidas con la abolición de la violencia patriarcal, y que las cápsulas de seguridad feminista negra actúen como un posible modelo para nuestro movimiento por la seguridad feminista negra.

# SECCIÓN CINCO: CAMPAÑA DE RESPUESTA POPULAR

**Campaña de Respuesta Popular: la atención de emergencia que merecen los supervivientes. Muchos de nosotros tenemos una profunda conexión personal con el trabajo por la justicia y la liberación de los supervivientes. Hemos sufrido daños o hemos sido testigos de daños infligidos a otras personas, y hemos visto de primera mano cómo**

**los sistemas a los que se nos dice que acudamos en busca de**

**protección, apoyo o justicia a menudo acaban agravando esos daños. Si estás leyendo esto, puede que conozcas bien ese dolor.**

**M4BL tiene la visión de un futuro en el que **las personas negras y todas las personas puedan experimentar una libertad duradera de estos daños y recibir acceso a recursos holísticos centrados en los supervivientes para ayudarnos a sanar.** Esta visión**

**no es solo un sueño: es nuestro plan para hacerlo realidad en nombre de todos los supervivientes, y ¡ese plan está en marcha! Hablemos de esto. La violencia sexual es una epidemia a la que son especialmente vulnerables las**



mujeres negras y morenas, así como las personas transgénero, de género no conforme, intersexuales y queer (TGNCIQ, por sus siglas en inglés). Más de 1 de cada 3 mujeres negras sufre violencia sexual de contacto (que puede incluir tocamientos, besos, sexo oral, roces con una persona sin su consentimiento, etc.) a lo largo de su

vida.

El daño de la violencia sexual se extiende mucho más allá del acto de violencia y, para muchas supervivientes, tiene un impacto duradero en la salud emocional y mental.

Cerca del 70% de les supervivientes de violencia sexual sufren trastornos mentales en las semanas, meses y años posteriores. Más de una tercera parte de les supervivientes contemplan el suicidio. Les supervivientes son mucho más propensas a tener problemas con el trabajo, las relaciones personales, el consumo de drogas y



muchas otras cosas. Una de las formas en que las mujeres, niñas y personas TGNCIQ negras experimentan habitualmente la violencia policial es siendo objeto de acoso sexual, extorsión y agresión por parte de la policía. Para muchas, este trauma duradero no solo se deriva de la violencia, sino también de los sistemas que siguen infligiendo daño como consecuencia de esta. Entre esos sistemas se encuentra la policía, que puede faltar al respeto, agredir y cuestionar la experiencia de le superviviente, o simplemente carecer de las habilidades necesarias para ayudarla. Son los primeros intervinientes que no están capacitados en justicia para supervivientes, apoyo de salud mental o atención informada sobre el trauma. El sistema judicial está construido para volver a traumatizar, desmoralizar y perpetuar el daño, todo por una pequeña oportunidad de lo que parece justicia. Sin embargo, no ofrece ninguna oportunidad real de sanación o transformación para nadie.

Durante generaciones nuestras comunidades han sido víctimas de un ciclo de violencia en el que nuestra seguridad y nuestra salud mental suelen ser las víctimas. La buena noticia es que no tiene por qué ser así. Las organizaciones

miembros del ecosistema M4BL, incluidos nuestros amigos de [me too. International](#), han desarrollado una visión de los sistemas de seguridad y atención comunitaria que se centra en el bienestar, la sanación, el apoyo y la transformación. Esta visión se manifestó en nuestra agenda rectora, la Ley BREATHE. Esta agenda ha inspirado varias leyes cuyo objetivo central es la atención comunitaria y la reducción de daños, incluida la [Ley de Respuesta Popular](#) (PRA, por sus siglas en inglés).

Este año, M4BL y M4BL Action Fund lanzan la [People's Response Campaign](#) (Campaña de Respuesta Popular o PRC), una importante iniciativa para promover la visión de la Ley BREATHE a nivel local, federal y electoral. Hemos reunido a 20 organizaciones de todo el país comprometidas con esta visión como miembros de la PRC, que trabajarán juntas, crecerán juntas y desarrollarán el poder político negro en todos los niveles para acercarnos a un futuro más seguro y más libre. Un componente central de su trabajo este año **será hacer campaña para que en sus ciudades se aprueben resoluciones a favor de un sistema no policial de primera respuesta**

**para el bienestar de la comunidad.** Contar con personas capacitadas y calificadas para responder en momentos de trauma o problemas de salud mental podría suponer una mejora drástica de la atención, el apoyo y los resultados. También significará que menos personas en esos momentos de crisis serán asesinadas por la policía cuando necesiten ayuda.

[El 88% de los estadounidenses negros](#) apoyan la contratación de profesionales de la salud mental como primeros intervinientes no policiales para reducir la intensidad de las crisis de salud mental. Se trata de una medida de sentido común para mejorar la seguridad de la comunidad, y la gente la respalda.

No solo estamos luchando por estos cambios a nivel local; también lo estamos haciendo en el Congreso luchando por la [Ley de Respuesta Popular](#)! **La PRA hace hincapié en un enfoque inclusivo, holístico y centrado en la salud de la seguridad pública mediante la creación de una agencia de seguridad**

**¡Dile a tus representantes que apoyen la PRA ahora!**

pública dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos, porque las comunidades y los expertos están de acuerdo en que la seguridad pública es una cuestión de salud pública. La PRA financiaría programas para primeros intervinientes no carcelarios, sanación basada en el trauma, justicia restaurativa, servicios para supervivientes, tratamiento para la salud mental y el abuso de sustancias basado en la reducción de daños, y mucho más. Nuestros compañeros ya se están organizando y presionando para conseguir apoyo para la PRA tanto en el Congreso como entre la gente.

Por último, nuestras organizaciones se centrarán en activar a los votantes para las elecciones de 2024. M4BL movilizará a los votantes usando campañas educativas, reuniones públicas y campañas de registro de votantes. Me too. International también se involucrará en estas elecciones. Han presentado una guía del votante no partidista, basada en la justicia para les supervivientes que ofrece una serie de preguntas orientativas para que los votantes tengan más claro cuál es la postura de los candidatos en cuestiones que afectan profundamente a las personas afectadas por la violencia sexual. Además, junto con otros socios nacionales, me

too. lanzará la campaña Survivors Vote cuyo objetivo es codificar a les supervivientes de la violencia sexual y de género como electorado.

Se están tomando decisiones importantes para quitarnos el derecho a votar, a protestar y a tomar decisiones sobre nuestros cuerpos, especialmente a nivel estatal y local. Estamos presionando para que se planteen preguntas públicas y se presenten candidatas que consagren nuestros derechos y sigan avanzando hacia la liberación, a la vez que luchamos contra la envalentonada derecha supremacista blanca.

La crisis de la violencia sexual está estrechamente vinculada a que los dirigentes políticos ignoran las soluciones eficaces para la seguridad de la comunidad en favor de la persistencia del daño. Sabemos que es posible mejorar cuando abordamos las causas y el daño en lugar de continuar el ciclo. **Juntos haremos realidad una auténtica seguridad comunitaria con la Campaña de Respuesta Popular para nosotros y para todos les supervivientes.**



# SECCIÓN SEIS: RECURSOS

Somos tan fuertes como nuestros recursos y sistemas de apoyo, así que te animamos a que consultes estos recursos y consideres la posibilidad de añadirlos a tus prácticas de seguridad.



## Recursos de me too. International:

me too. me too. International cree en la sanación y la acción. Ofrecemos muchos recursos gratuitos para que los supervivientes y los defensores de sus derechos busquen la sanación a su propio ritmo y en sus propios términos.

### Consulta estos recursos de me too.

#### me too. Biblioteca de recursos de sanación:

estés donde estés en tu trayecto de sanación, no estás sola. Contamos con un equipo de investigadores que han identificado terapeutas, centros de acogida, servicios sociales, intervención en crisis y mucho más. Explora nuestra colección de recursos y organizaciones dedicados a ayudar a los supervivientes filtrando tu búsqueda por experiencia, necesidad y apoyo comunitario para encontrar lo que más te conviene.

#### me too. Herramientas:

estas herramientas fueron creadas pensando en los sobrevivientes, desde defensores, organizadores, facilitadores de círculos de bienestar hasta periodistas. Cada kit de herramientas se centra en temas que son fundamentales para el proceso de sanación.

#### Santuario de le superviviente:

entra en el santuario y sana con propósito. Ofrece 36 lecciones de sanación para acompañarte en tu viaje de sanación. Las lecciones de sanación se centran en la mente y el cuerpo en incrementos de 5, 15 y 25 minutos. Ya sea que acabes de empezar tu trayecto de sanación como si llevas tiempo en esto, hay una lección de sanación para ti. Nos vemos en el Santuario.

#### me too. Sala de sanación:

explora nuestra tranquila sala de sanación para acceder a breves prácticas de enraizamiento. Este espacio ofrece meditaciones guiadas, listas de reproducción sanadoras, diarios y actividades para explorar. Puedes hacer clic en casi todos los objetos de la sala para transportarte a una actividad, recurso o herramienta para apoyar tu sanación. La sala de sanación está disponible en el Santuario de le superviviente.

## Consulta estas otras herramientas de otros proveedores comunitarios:

### Sobrevivencia y sanación:

explora recursos de organización, estrategias de defensa, videos educativos, información sobre investigación y políticas, programas de talleres, herramientas y mucho más. Ya están disponibles las nuevas publicaciones de S&P sobre la criminalización de les supervivientes trans y queer, la defensa de la autodefensa de les supervivientes y la defensa de les supervivientes criminalizadas.

### Sexualización, no seguridad:

este grupo de herramientas recoge las experiencias de niñas negras, jóvenes trans y jóvenes de género no conforme sobre la presencia policial en las escuelas. Fue producido por In Our Names Network e Interrupting Criminalization.

### Interrupción de la violencia de pareja:

guía de respuestas comunitarias a la violencia de pareja sin intervención policial.

## Acceso a un terapeuta

Como cualquier relación, una relación terapéutica requiere intención, atención y cultivo. Por eso, encontrar al terapeuta adecuado es el primer paso para sentar las bases de una relación terapéutica sana. He aquí algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de buscar un terapeuta:

- ¿Estás preparada para sanar? ¿Estás dispuesta a comprometerte con el trabajo de la terapia?
- ¿Cuál es la raza y el sexo del terapeuta? ¿Qué

importancia tiene esto para ti?

- ¿Cuál es la orientación teórica del terapeuta? ¿Cómo enfoca la terapia y la sanación?
- ¿Está especializado en alguna modalidad de tratamiento o población?
- ¿Acepta algún tipo de seguro y/o utiliza una escala variable?
- ¿El terapeuta es virtual o puede reunirse en persona? ¿Cuáles son tus preferencias?
- ¿Qué te gustaría sentir en tu relación terapéutica? ¿Quieres a alguien reconfortante y familiar, o prefieres a alguien más distante y objetivo?
- No todos los terapeutas hacen lo mismo. Algunos pueden diagnosticar y otros no; algunos pueden ofrecer tratamiento farmacológico y otros no. ¿Qué necesitas? ¿Cuáles son tus preferencias?
- Está bien hacer preguntas, buscar opciones y terminar la relación si no está funcionando.

**Revisa estas redes de terapia:****Open Path Collective:**

esta organización ofrece terapia asequible y de bajo costo a cargo de terapeutas de pago privado. Puedes negociar el precio hasta 40 dólares por sesión.

**National Queer and Trans Therapists of Color:**

esta red de sanación y justicia ofrece un directorio de terapeutas queer y trans.

**Therapy For Black Girls:**

es un directorio nacional de terapeutas negras. Puedes buscar por código postal.

**Red Breathe:**

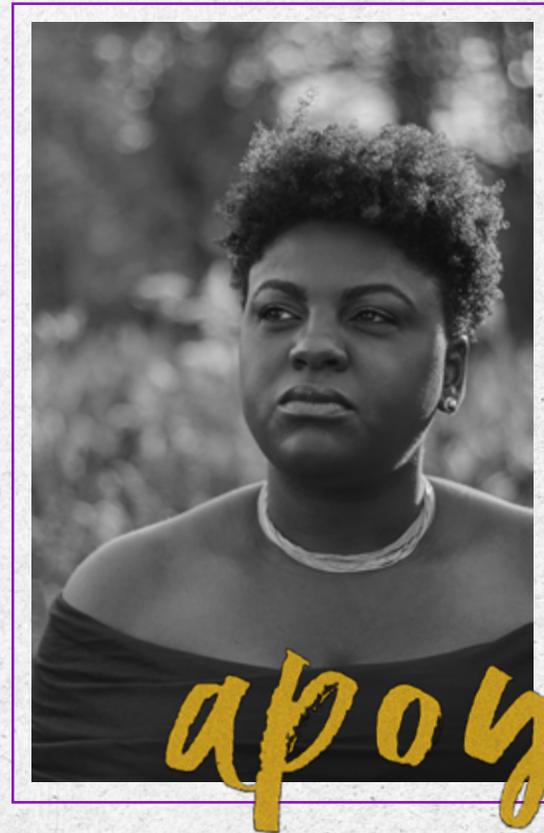
ayuda a les supervivientes de agresiones sexuales con recursos de sanación basados en el trauma y ofrece capacitación y educación para sanadores y organizaciones de defensa sobre las mejores prácticas en la atención basada en el

**Psychology Today:**

es el mayor directorio nacional de terapeutas.

**Red BEAM:**

esta organización ofrece varios recursos comunitarios de salud mental, incluida una red virtual de terapeutas negras.



# SECCIÓN SIETE:

## LISTA DE REPRODUCCIÓN

# Cerrar con buenas vibras

Sabemos que el trabajo de sanarnos y a los demás, de dismantelar sistemas dañinos y luchar por otros mejores puede resultar pesado y abrumador. Pero recuerda: ¡tu alegría es resistencia, tu alegría es sanación, tu alegría es radical, tu alegría es liberación! Así que tómate tu tiempo para encontrar tu alegría; para celebrarte, lo lejos que has llegado y lo lejos que sabes que llegaremos todes juntas.

Aquí tienes una pequeña celebración del coraje y la cultura para empezar:

[Coraje y Cultura: el Mixtape](#)



Con cariño,  
Movement for Black Lives y me too. International

 [m4bl.org](https://m4bl.org)

 [@mvmnt4blkives](https://www.instagram.com/mvmnt4blkives)

 [@mvmt4bl](https://www.facebook.com/mvmt4bl)

 [@Mvmnt4BlkLives](https://twitter.com/Mvmnt4BlkLives)

 [metoomvmt.org](https://metoomvmt.org)

 [@metoomvmt](https://www.instagram.com/metoomvmt)

 [@MeTooMVMT](https://www.facebook.com/MeTooMVMT)

 [@MeTooMVMT](https://twitter.com/MeTooMVMT)

ESTE ES UN ESFUERZO COLABORATIVO ENTRE MOVEMENT FOR  
BLACK LIVES Y ME TOO. INTERNATIONAL



SEÇÃO  
one  
Palm

Resolution  
BY JUNE JORDAN #1000

I will love who loves me

I will love as much as I am loved

I will hate who hates me

I will feel nothing for everyone

oblivious to me

I will stay indifferent to indifference

I will live hostile to hostility

I will make myself a passionate and eager

lover in response to passionate

and eager love



PLACEHOLDER PHOTO

# Resolution #1

BY JUNE JORDAN

I will love who loves me

I will love as much as I am loved

I will hate who hates me

I will feel nothing for everyone oblivious to me

I will stay indifferent to indifference

I will live hostile to hostility

I will make myself a passionate and eager lover in

response to passionate

and eager love

I will be nobody's fool