

ROUGH EDITED COPY

NRCDV

January 12, 2021

CART CAPTIONING* PROVIDED BY:
ALTERNATIVE COMMUNICATION SERVICES, LLC**
PO BOX 278
LOMBARD, IL 60148

This is being provided in a rough-draft format. Communication Access Realtime Translation (CART) is provided in order to facilitate communication accessibility. and may not be a totally verbatim record of the proceedings

>> Esto solamente es una prueba.

>> Amigos y amigas, aquí les habla Ivonne Ortiz soy la encargada de todo el entrenamiento y de la asistencia técnica para la agencia, le dio la bienvenida, se que hemos estado hablando en el chat. Estamos contentas.

>> Sé que han participado en nuestras platicas anteriormente. Así que para qué es la primera vez que escuchan para otros. Que nos encargamos de crear implementar materiales, entrenamiento, pláticas, damos dábamos consultoría para las personas que quieren aprender más sobre la violencia doméstica y para los problemas que están -- necesitaba más información. Vamos a tener a la información al final de la presentación. Por favor, síganos en los medios sociales. Espero que nos sigan. 2020-2021 fue difícil. Y todavía estamos con la pandemia. Como consejeros de víctimas. Por eso es que hoy tenemos a dos presentadoras maravillosas, vamos a tener una plática que espero que sea bien interactiva. Quiero que se presenten en el chat. Vamos a presentarnos y vamos a ver de dónde nos están, de dónde nos están llamando. Y a qué te dedicas? Si eres una persona

que trabaja con la comunidad. Si eres consejero o consejera. Queremos que nuestra charla hoy sea bien interactiva. Si tienes preguntas, añádelas en el chat. Si conoces del curso que puede ser útil para otros participantes. Pon el link en el chat. Venimos bien contentos. Ya sabemos, que aquí en los Estados Unidos, a veces mezclamos nuestro lenguaje. Escribe sus preguntas en Inglés. Y entonces, nosotros, pero vamos a pasar a nuestros presentadores. Tenemos también nuestra captioner, y tenemos otros compañeros que están prestando asistencia técnica como hoy. Cualquier problema que tengan, póngalo en el chat y vamos a tratar de ayudarlos. Quiero presentarles a dos mujeres maravillosas. Voy a decirle un poco sobre ellas. La información que tengo, la biografía es muy intensa. Y yo sé que podríamos estar hablando horas del trabajo que han hecho con las comunidades. Pero le voy a dar una prueba de lo que ellas han hecho. Le quiero dar la bienvenida a Paula Gómez. Es supervisora de capacitación. Y asistencia técnica a nivel nacional. Incluyendo tribunales, hospitales y comunidades para mejorar la seguridad, la salud y la inclusión de la sobreviviente, Paula como profesora del colegio en donde realizó una investigación sobre el liderazgo de las mujeres de color. Es presidenta designada, muy Massachusetts y nació en Boston de padres chilenos. Ha vivido en Massachusetts. Y ahora le presento a Vanessa una psicológica terapeuta con licencia. Y formación en terapia de juego y otras terapias como el arte, la música. Ella porta más de una década de experiencia en las áreas de desarrollo infantil, y trauma y problemas. Antes de fundar el center, Vanessa trabajó en varias organizaciones sin fines de lucro como terapeuta y se considera y lucha contra la violencia. Ha estado incluida la operación de un programa de asesoramiento clínico y defensa judicial para niños y adultos. Sobrevivientes de violencia. También es una oradora en

conferencia en todo el país, y brinde consultas a y terapeutas sobre el trauma y las terapias del arte. Así que bienvenidas a ambas. Paula, vamos a comenzar contigo, y estamos bien orgullosas, además de que sabemos que tienen un mar de experiencia en el tema, pero estamos muy orgullosas que son dos mujeres latinas y están como dicen por ahí, echándole ganas y van hacia adelante. Así que Paula, vamos a empezar la plática contigo. Cómo estás?

>> Muy bien. Vanessa, ha sido un placer trabajar con ustedes dos. Así que muy contenta de estar con ustedes.

Y acompañados nuestros participantes que están aquí. Como dijo Ivonne. Queremos tener una conversación. Una charla, más que nada, más que una estoy muy contenta que han puesto su nombre y sus títulos, qué es lo que hacen. Tenemos representación de todo lado de los Estados Unidos. De Latinos que tenemos. Aquí. Y hoy el título, de la presentación, es el auto cuidado 2021, como dijo Ivonne, el 2020 fue difícil. Y muchas otras cosas más que pasaron. Entonces, queríamos detener la presentación para hablar de un tema muy importante para nuestro bien estar, el auto cuidado y comenzando el año con estrategias para fortalecer nuestro bien estar y nuestra salud. Que es el auto cuidado. Estaba pensando yo en la palabra auto cuidado. Si nos estamos cuidando. Así que, si pueden poner aquí en el chat, qué es lo que piensan cuando escuchan la palabra autocuidado? Qué es lo que significa para ustedes? Voy a tomar un poco de agua. Dicen que es muy bien para el auto cuidado. Desconectarme de cosas electrónicas.

>> Sí.

>> Cuidarse a uno mismo. Hacer lo que nos hace sentir bien. Y qué necesitamos? Claro. Cuidar de uno mismo. El auto cuidado de cuidar de uno mismo. Y sabemos, comer saludable, que bueno,

tomar agua, cuidarse a uno mismo, yo no soy muy bien como se hace eso. Necesito obligarme hacerlo. Qué bueno que dijo eso Patricia porque es difícil. Porque sabemos que es importante, pero es difícil, pero vamos a usar esta hora para hablar de cómo lo hacemos. Cómo seguimos haciendo lo importante, para nuestro bien estar, el auto cuidado. Descansar. De estresarse. María Pinto. Practicar un hobby. Bueno para la salud mental. Para nuestro buen estar. Bueno, siguiendo con la próxima página, por favor.

>> Yo soy la persona que lo puedo mover? Verdad? O no?

>> Sí. Ahora, okay. Somos nosotras, ya nos presentamos.

Entonces, empezando ya. Cuando estábamos hablando del auto cuidado. Cuando pienso yo del auto cuidado es tan importante detener un conocimiento propio. Saber qué es lo que me gusta? Qué es lo que no me gusta? De estar pendiente qué es lo que me da energía? Qué es lo que me quita energía? Cuáles son los grupos la actividades, que me dan energía y a la vez cuáles son las que no me dan energía. Y me quitan energía. Podíamos tener una tía querida, que es muy querida pero esa tía cuando estamos hablando por teléfono nos quita. Entonces, si tengo que llamar a esa tía querida voy a esperar cuando tenga un poco más de energía y cuando no éste agotada. Entonces, es un ejemplo. De pensar, qué es lo que me da energía? Qué es lo que me da apoyo? Y lo que me da más también un sentimiento de paz y conexión? Entonces, el de tener conocimiento propio, toma tiempo de estar conectada con la persona. Las cosas que puedo hacer con reuniones, actividades, pero a la vez es importante, no siempre que todo el día éste pendiente de cómo me siento? Cómo me siento yo? Por qué hizo eso? También es del desarrollo profesional. De darme cuenta, cuando hice eso, me sentí super, sentí tanta energía. Es bueno, de la energía. La próxima página. Pensamos unas veces que las palabras extrovertida, son

parte de nuestra personalidad? Esto un poco más y verlo de una manera, no de una persona que es extrovertida o que va a hablar y fuerte, y de confianza, porque puede ser una persona introvertida que también tiene esa fuerza. Pero la energía, la manera que la persona recupera esa energía, está no en un grupo, pero quizá, solo, sola, leyendo, meditando, pero no en grupo y la persona extrovertida el estar en un grupo le da más energía. Yo tengo una amiga que no es extrovertida y dice que para estar en un grupo ella necesita planificarlo, planearlo porque se agota. Entonces, el de saber ya, yo tengo que ir a una reunión, antes de la pandemia, y también nos agota estar en una reunión de Zoom con varía gente. Yo soy una persona extrovertida, soy capaz, de saber que hacerlo, requiere energía y preparación. Y después de eso voy a tener que cuidarme y descansar. Eso es muy importante el conocimiento propio. Hay otras personas que están y hacen la presentación. Y después la presentación va superbien. Y otras personas no. Y no quiero decir que uno es malo y el otro es bueno. Es bueno, saber la energía para nuestro bien estar. Alguien que está pensando son y necesitan personas para tener energía o necesitan estar a solas para tener energía? Por favor por favor para contestar, lo pueden escribir en el chat. Ivonne, si quieres algo para decir o no?

>> No, estaba pensando, mencionando que alguna gente necesita prepararse antes de entrar en conversación o una fiesta. Y mi hijo es así, realmente. Lo describiste. Él es muy social. Pero tienes que decirle de antemano que vamos a tener una reunión familiar, y él se prepara porque a pesar de que él parece que es extrovertido es realmente introvertido. Así que es muy interesante.

>> Interesante. Sí. Y yo me he dado cuenta que ya con los años, yo soy más como una combinación. Y soy más extrovertida.

Que me gusta tener mi tiempo de estar sola, de pensar un poco, porque me quita la energía de siempre estar hablando y estar con gente. Depende, y cuando estoy con tres amigas y con la familia me siento superbien el de ir a Chile, estoy en familia, la conversación en familia. Y después, quedarnos en la mesa aunque he escuchado la misma historia como 10 mil veces de mi tío, escucharla otras, pero sentarme ahí y estar con ellos me da energía. Y cuando llego a los Estados Unidos, es como que necesito esa energía. Y me conecto al Zoom. Pero de saber qué es lo que me da energía y qué nos quita energía? Ahora, participación de nuestro público. Qué sucede cuando no nos cuidamos? Sabemos, voy a sentar más cómoda, sabemos que necesitamos cuidarnos. Y dijimos, que es importante de cuidarnos unos mismos. Qué es lo que pasa cuando no nos cuidamos? Tenemos a Silvia, Silvia está comentando Araceli. Nos agotamos más rápido? Nos enfermamos, es cierto. Nos enfermamos. Depresión, el estrés, tenemos un nivel de estrés. Y hablando del estrés. Todo ser humano viviendo tiene estrés. De cualquiera manera hay estrés. Hay alguna dificultad. Para nosotros que estamos trabajando con sobreviviente de violencia. Es otro nivel de estrés también y es también trauma vicario, siendo la persona que está apoyando como consejera y asesora está escuchando a la persona, apoyando a la persona, uno impacta de la misma manera que la persona y hay alguna veces el mismo impacto de no poder dormir. Así que en básico. Básicamente necesitamos tener el auto cuidado básico y después más encima de tener otro autocuidado porque el nivel de trauma y de nivel. Nuestro actividad cambia somos parte negativos. Claro que sí el desanimo. Yo me daba cuenta que no tenía la misma energía que tenía antes. Tenía a mi hijo y a mi hija estaba jugando, mi hija estaba jugando y le dice no! Y yo me doy vuelta, dice que no. No significa no! Y era el impacto y yo misma tenía del

impacto. Estaba impactando a mi familia. Y a mis relaciones. También tenemos frustración, claro, todas esas cosas. Y 0 ahora voy a seguir a la próxima página. Es exactamente lo que están diciendo. Cuando no ayudamos a los clientes. La situación devuelve a un abrumadora sobre carga. Sentimos estrés, nos enfermamos, nos agotamos, nos enojamos, no tenemos energía, también pensamos que no somos capaces de hacer algo. Estamos como un poco insegura, o tratamos de hacer todo perfecto. Nos impacta. Y sabemos que es impactante, y lo que estamos haciendo es más difícil, se siente más difícil de lo que es. Porque no nos hemos cuidado. También pensamos que -- y yo he sido culpable de esto. Cuando esto termine ahí me voy a cuidar. Porque ahora no tengo tiempo para cuidarme. Y no es así. Hay estudios que han hecho que dice que si la persona está cuidándose durante un periodo difícil o durante que no sea tan difícil, como una meta, o algo que tenemos que hacer en el trabajo, de hacer ejercicio, tomar, agua, relajarse. Durante el momento que estás haciendo la acción que es difícil. El proyecto difícil, es importante de hacer esto diariamente, y lo sabemos pero es superdifícil, así que vamos a tener estrategias de cómo hacerlo. Algunas veces queremos hacer todo, voy a ser un plan, voy a ser saludable, y luego pasa esto. Que quizá no tengo energía. Empiezo a comer, o no como. Me tomo un trago para calmarme, tengo el sistema nervioso y quizá muy arriba y me necesito calmarme ver a Netflix por 24 horas o necesita un trago para calmarme. Para que el sistema nervioso. Eso también que quizá pensamos que fue un fracaso. Por qué hizo éste? Fracase. Ya lo hice, lo voy a seguir haciendo. Es un hábito y los hábitos se pueden cambiar, pero más importante son indicadores. En que algo está pasando que, ya comí mucho, estoy durmiendo mucho más, me está indicando a mí que algo está pasando. El cuerpo está diciendo. Pon atención. Está pasando algo.

Entonces, en vez de decir, soy un fracaso. Fracasé, es decir, esto me está pasando, es un momento de poner más atención. Cómo estoy yo? Qué es lo que necesito hacer. Y es una oportunidad y la oportunidad la hacemos todos los días. Todos los días tenemos la oportunidad de trabajar en nuestro bien estar. Y de aprender de ayer. Qué pasó ayer? Todas las metas que yo quería, ayer no funcionaron. Qué es lo que puede hacer hoy? Eso que necesito cuando algo difícil pasa? Cuando tengo esta meta y no pasa. Qué es lo que puedo hacer, cuáles son los cambios, qué es el apoyo que necesito hacer? Si quieren comentar, por favor, y si tienen preguntas. Entonces, lo que clasificamos como fracaso de nuestro autocuidado puede ser un poco, no sé, te veo estresada, como que no tienes paciencia, entonces, cuando uno no lo ve, quizá otra persona no lo dice. El caerse y levantarse de nuevo en eso consiste la vida. De que saber que van a ver días que quizá no vamos a ser perfecto y perfecta y el plan que teníamos no va a pasar. Pero de tener el conocimiento claro de saber que eso es parte del proceso. A pesar que yo estoy hablando de la estrategia del auto cuidado, es que como dijeron antes 25 y 26 años haciendo este trabajo, con violencia doméstica, abuso sexual por muchos años fracasé. No tenía cuando empecé hacer este trabajo, estábamos comenzando a trabajar en eso. Pero no había los estudios que teníamos ahora. Y por ser decir, ya, ya voy a ir al gimnasio y voy a estar saludable. Voy a ir al gimnasio, cinco veces a la semana. Y después de los años conocerme haber entendido. Si no yo no estoy durmiendo las ocho horas que necesito dormir, no voy a llegar. De entender qué es lo que es el autocuidado. Y también que el cuarto cuidado cambia. Uno como persona, cambia, crece, atender, uno cambia y lo que la estrategia que eran buenas antes, no van a ser buenas ahora. Entonces, necesitas que tener el conocimiento propio. El auto cuidado es como recuperemos

nuestro poder. Cuando nosotros nos estamos practicando, las estrategias de cuidado de autocuidado. No estamos en la mejor mejor de nuestro conocimiento. Nos sentimos un poco débil. Y decir que no cuenta, pero no tenemos esa fuerza propia. Y tenemos para hacer nuestras declaraciones. Entonces, cuando la estamos cuidando y estamos practicando el autocuidado, es realmente cuando estamos conectándonos a quienes realmente somos. Y cuando no nos estamos practicando ese autocuidado nos sentimos y un poco débil y es más difícil hacer las cosas que debemos hacer, y necesitamos nuestra fuerza propia. Aquí dice, no se escucha. No se escucha, es algo de la conexión?

>> Ya les pusimos el número 800 para llamar si tienen problemas con el audio. Lo voy a volver a poner. También es importante de pensar, qué es lo que yo puedo controlar, y lo que no puedo controlar. Hay cosas en mi trabajo. Bueno, del trabajo de nuestro que decimos, bueno, es difícil el trabajo, pero voy hacer lo mejor, lo mejor que pueda hacerlo, y de saber que lo que yo hice fue lo mejor que pude hacer y cuando de saber qué es lo mejor que pude hacer, dejarlo ahí y pensar, esto fue lo mejor que pude hacer. Qué es lo que puedo controlar y lo que no puedo controlar? Que es lo que puedo controlar con otras personas, quizá sola no puedo, pero necesito un grupo. Eso impacta de la manera que pensamos. No pesimista pero con esperanza.

Pero de tener el sentimiento, bueno, hice lo mejor que pude hacer, es importante como todos los días de trabajar y hacer el trabajo que nosotros podemos hacer la mejor que podemos hacer y después de eso, dejarlo. Y pensar, es lo mejor que pude hacer. Cuando hay crisis en la vida o situaciones difíciles. Y Vanessa más tarde nos va a enseñar una técnica de estrategias maravillosas para el autocuidado. Pero básicamente, de darnos cuenta o regresar a necesidades básicas, para mí cuando veo necesidades básicas yo empiezo con el sueño de dormir. De

dormir, porque duermo siete o nueve horas. Personalmente si no duermo siete a nueve horas, me va a impactar. Me va a impactar la manera que pienso, mi energía, me va a impactar el ánimo que tengo, así que es muy importante de empezar con cuántas horas de dormir y descansar. Sabemos que el estrés y el trauma impacta cuánto uno duerme y descansa. El cuerpo cada noche se están recuperando y las células se están recuperando y también de tener alimentación. Sabemos que tenemos que comer por lo menos tres veces al día. Alimentación que estamos comiendo también tener ese conocimiento propio de decir, cuando como esto, esto me pasa. De alimentarnos con comidas que nos van a dar energía. Vitaminas, de saber que el impacto que tiene el azúcar o el café, a mí me encanta el café, pero yo sé y es mi segunda taza pero yo sé que después de las 2:00 de la tarde no puedo tomar café porque me va a impactar el sueño. El movimiento, hay gente que corre y le encanta correr, y que bueno, pero yo no soy esa persona. Pero sí sabemos que el movimiento es super importante para el bien estar, pero el autocuidado y para el trauma. De que el cuerpo y hay un dicho que dice, el cuerpo se acuerda de lo que la mente se olvidó. Entonces, cuando tenemos estrés, ese trauma, es importante de moverse, de caminar, y ahora con la pandemia, estamos trabajando en la casa, estudiando en la casa, es necesario de moverse de limpiar, a mí no me gusta correr, pero me encanta bailar. Así que lo he hecho.

Lo que pongo el YouTube y me gusta zumba. Me gusta a alguien que me grite y me diga que me tengo que mover. Yo sé que cuando me muevo, me siento mejor. Y el ánimo que tengo con mis seres queridos es mejor. Así que, el movimiento es importante y también es importante para nuestra salud mental emocional. Y también de conexión. Conexión a nuestra comunidad, a una persona, pero no de estar aislada con nuestra preocupación.

>> Cómo vivimos nuestras vidas, vivimos nuestros días. Así que

si uno tiene una meta, me gustaría hacer esto. Me gustaría obtener esto, de que tener metas son posible, y es importante de que cada día nuestras acciones nos van ayudar a llegar a esa meta. Y pueden ser superpequeñas. Quiero ser una cantante. Okay. Está bien. Pero, vas a cantar, cada día tienes que practicar. Y no que vas a ir a Broadway, pero, lo que estoy haciendo cada día va a impactar y me va a ayudar a llegar, y si nosotros tenemos metas pero vemos que todas las actividades que tenemos durante el día no tienen una conexión o no nos ayuda a llegar a la meta, es un momento, una oportunidad de decir, qué es lo que yo tengo que hacer? Qué es lo que me trae satisfacción? Qué me trae energía? Me trae felicidad? Una sensación de estar llena. Y lo estoy haciendo todos los días. Y eso me va a llevar a la meta que tengo y yo quiero cumplir. De pensar que cada día es importante, y también la pérdida de familiares. Cada día lo que pasa hoy es muy importante. Y no puede crearlo. Y de pensar, okay. Qué es lo que yo quiero para mi vida, y mi bien estar. Y si yo estoy bien, los que están alrededor mío van a estar bien también. Pero, el problema es que algunas veces tenemos nuestras vidas. Que bueno, yo pensaba que quería ir a caminar pero esto paso. Entonces, hay cosas que pasan en la vida siempre. Queremos hacer una actividad con ustedes. Y para esta actividad, le voy a dar un minuto, necesito que tengan, yo soy de Chile, así que digo lápiz. Un lápiz, un bolígrafo, un lápiz, un papel. Y yo les voy hacer preguntas. Tomen un poco de agua. Hay que tomar ocho vasos de agua y ahora lo estoy haciendo doble. Yo sé que es algo difícil para mí. Así que tengo que anotar cuántas onzas de agua tomo todos los días. Y por eso tengo esta botella grande. A qué hora me despierto? La hora que yo me despierto es? La hora en que yo pongo los pies en el suelo -- me desperté. Abrí los ojos, pero me quedé en la cama. Y

después, cuando me levanto de la cama. Anoto la hora que me levanto de la cama para empezar mi día. Cuánto me demoro y para prepararme, de levantarme de la cama, cuánto tiempo pasa al decir, ya yo estoy lista para empezar a trabajar? A qué hora empiezo a trabajar? Para las personas que no están trabajando en la casa y van a una oficina a qué hora salen de su casa? Y a qué hora llegan a la oficina? Cuánto se demora en llegar a la oficina? Estando en la oficina o en el hospital en donde usted trabaje. Cuando es la hora que yo almuerzo? Cuánto desayunas? Cuando desayunas? Y lo hacen después que se arreglan o cuando llegan al trabajo. Y después la hora que almuerzan. A qué hora término de trabajar? A qué hora yo término de trabajar? Sabemos que unos días son diferentes. Pero en general. A qué hora término de trabajar? Ahora después del trabajo, estoy trabajando, cuánto me demoro en llegar a la casa. A hora, llego a la casa? Para la gente que tienen actividad después del trabajo, quizá se van a otro trabajo, se van a estudiar, de anotar a dónde van antes de llegar a la casa? Llegando a la casa a qué hora cenan? Y después de cenar, cuáles son las actividades que hacen entre la cena y en que se van acostar? Si hay alguna actividad, lo pueden poner ahí. Y ahora, la hora que me voy a acostar? La hora que yo me voy a mi cama a acostar? Finalmente, la hora que yo apago el teléfono y me voy a dormir? Ahora me gustaría que observen esta lista. Que miren la lista, que observen las actividades, las horas, es lo que están haciendo. En dónde está el autocuidado en ese día? Hay oportunidades? Qué cambiarían? Y voy a leer aquí. Esto es self aware? Sí puedo ser. Silvia te refieres a este ejercicio. Solo estoy tratando de entender el ejercicio? Es para analizar el tiempo y no estar apresurados? . Es exactamente lo que dijiste concientización. También de reflejar, depende de la persona. Cuando he hecho esa actividad. Es diferente

respuestas. Algunas personas dicen, estoy haciendo mucho. Estoy haciendo mucho y necesito a alguien que me ayude. Hay otras personas que dicen, quiero hacer más y no tengo suficiente tiempo. Entonces, me voy a despertar más temprano. La meta es de ver nuestro día. Y pensar, mi auto cuidado es importante y lo voy a ser parte de mi día, de mi rutina. En dónde lo puedo hacer, y cuáles son los cambios que tengo que hacer para poner mi autocuidado como lo más importante de mi vida? Es posible y qué es lo que tengo que cambiar? Hay otras veces que hay gente que se dan cuenta que están durmiendo cuatro horas cada noche. Hay gente que se dan cuenta que están conduciendo como una hora y media para llegar al trabajo. Hay gente que se dan cuenta que no van al baño durante el día que están trabajando. Entonces, cada persona se va a dar cuenta de algo diferente. Entonces, alguien quiere compartir que es lo que aprendieron? La pregunta es, reflexión. Qué es lo que se dan cuenta. Te pregunto, Ivonne.

>> Yo he trabajado de la casa por muchos años. Y me doy cuenta que realmente ahora mi vida es más monotona como la de muchos de nosotros. Se me hace difícil ir al ejercicio. Trabajando en contra de la pandemia pero también con la mentalidad que tenemos como latinas que el autocuidado es algo que se deja la para la gente de dinero, gente que tenga tiempo. Puedes hacer ejercicio en tu casa.

>> Exactamente. Lo que dije que es tan importante. Lo importante es el autocuidado de que tienes -- el autocuidado puede pasar en cualquier parte en dónde yo éste. Y también lo que no requiere es dinero. El respirar. El de moverse, de descansar, alimentarme. Bueno, alimento necesitamos dinero, pero estrategias que no necesitamos dinero para hacerla. Pero ahora estoy pendiente del tiempo y quiero parar mi tiempo y estoy contenta de pasarle el micrófono a Vanessa que nos va a

dar mucha estrategia, fue un placer.

>> Antes de pasar con Vanessa, saliendo de la casa no tengo tiempo para platicar con las compañeras porque ahora estamos todas virtuales. Así que es importante para nosotras ponernos una rutina. Realmente. Que funcionen. Exactamente. Y con la pandemia. Yo tengo que esforzarme para tener una rutina! Venía la persona que limpiaba, yo decía, ya son las siete me tengo que ir. Es importante tener una rutina. Muchas gracias un placer. Y la campaña, pongo el link para que puedan ver todos los materiales que tenemos. Para en medio de la violencia sobre parejas jóvenes pero también enfocarnos en cómo una sola cosita que hagamos para autocuidarnos puede tener un impacto increíble en nuestra vida diaria. También ya mismo le voy a compartir los recursos maravillosos que fue desarrollando, coordinadora paz para las mujeres. Lo voy a poner en link y pueden asesarlo rápido. Vámonos con Vanessa y seguir con la conversación. Vanessa, bienvenida.

>> Rivon, muchas gracias por eso. Y Paula me encanta toda sus palabras, y todo lo que estabas diciendo sobre la rutina. También quiero decir que me encanta también tu acento chileno. Está bello, me encanta oírte hablar. Yo me llamo man Vanessa yo nací en el Salvador. Lo que quiero decir, entonces, yo soy una inmigrante. Y que estaba pasando en el Salvador. Y situación estaba bien fea, nosotros pensamos que íbamos estar aquí por dos o tres meses. Pero bien rápidamente. Y mis padres dijeron que la guerra iba estar mucho más largo que esto. Entonces nos quedamos aquí por asilo político y tuve que ajustarme a esa vida. Es un poco extraño. Yo me identifico como latina. Para ellos no me siento latina o Salvadoreña. Y estoy en el país y no me siento como en este país. Y lo que quiero decir que a veces mi español se me van las palabras porque yo crecí aquí en este país y también familia se tuvo que ajustar y ahora hablamos

Spanglish. Si no conocen una palabra que yo diga, pónganlo en el chat y lo defino. Pero me alegra mucho de estar aquí. Y estamos hablando de cosas, ya somos dos Vanessas, dice Paulina. Yo también, Spanglish. Me alegra oír eso. Y yo me voy a enfocar en el cuidado del parte psicológico, es lo que yo hago todos los días. Yo me encargo de ayudar a la gente psicológicamente. Y cada presentación que yo tengo yo siempre empiezo con eso. Y lo pude traducir y dice aquí, doctor swess, hizo muchos libros, y él escribe algo muy bello que dice, al menos que alguien como tú se preocupa muchísimo nada se va a mejorar, nada se va a mejorar. Esa es la intención, cuando yo hablo con otras personas en mi vida diaria. Yo estoy aquí porque a mí esto me preocupa. Nuestro autocuidado mi preocupa, nuestra salud mental me preocupa y todo el trauma que estamos sintiendo colectivamente me preocupa. Y yo estoy haciendo mi parte de poder ayudar a las otras personas sobre lo que yo puedo hacer, entonces esa es la intención. Y por eso es que todos nosotros estamos aquí. Yo estoy tan impresionada que estamos haciendo esto en español. Y que estamos sirviendo a tanta gente, todas somos latinas que están aquí y eso es excelente. Yo siempre presento en inglés y tengo que decir, yo soy una latina. Y yo creo que es tan bello que podemos hablar en español, convivir en español y también saber que todas somos diferentes aquí en este webinar, algunas hablamos Spanglish, algunas no. Todas estamos por todo el país. Pero todas estamos aquí porque queremos ayudar y tenemos un trabajo super importante en nuestra sociedad. El cargo que nosotras o nosotros, no sé si hay -- no sé si solo somos mujeres pero lo que nosotros estamos cargando en nuestro trabajo es mucho. Y el trabajo es sagrado he importante. Por eso también tenemos que cuidar a nuestro bien estar mental. Estamos aquí para mejorar el mundo. Pero el mundo no se mejora solo. Se mejora con

persona a persona. Colectivamente. Entonces, quiero que cuando nosotros estemos aquí podamos sentir que podemos hablar, preguntar cosas, vamos a hacer cosas en las que vamos a experimentar, en donde vamos a practicar cómo se siente sentirse mejor? Y eso es la terapia que yo soy certificada en proveer. Nosotros sufrimos el trauma. Y eso es verdad. Porque nosotros. Sabemos con la de las cosas de las atrocidades que pasan nuestros clientes y nuestros seres queridos. Y ahorita tenemos otra cosa que también Paula habló. Es que estamos en pandemia. Y entonces, lo que se puede decir, es que ahora, no solamente estamos trabajando con gente que está -- todos nosotros estamos experimentando trauma colectivo. Y esto es el término, trauma colectivo. Es lo que está pasando ahorita. Y esto es algo que cuando es algo que pasa psicológicamente. Cuando grupos de personas de cualquier tamaño y la sociedad entera sufre algo juntos. 0 y eso es lo que está pasando con la pandemia. Estamos sufriendo todos de cada país. Cada cultura, los bebés, los niños, ancianos. Todos estamos sufriendo y es traumático, hemos tenido que ajustar nuestras vidas. Y lo más importante como han aprendido ahora es cómo yo puedo mantener mi bien estar? Yo nunca había oído el término autocuidado? Esa es la primera vez que yo lo he oído, para mí self care, en Ingles es bien estar. Cuando yo digo bien estar hoy hablando del autocuidado. También veo que Graciela dice, estamos haciendo un trabajo solitario para tener autocuidado sería muy beneficioso. Graciela está diciendo lo que voy a decir, lo que están viendo en sus amistades, cuáles son los sentimientos que están oyendo y sintiendo? Póngalos en el chat y vamos a hablar un poco sobre estos sentimientos. Soledad, frustración, depresión, ansiedad, enojo, tristeza. Ustedes pueden decir eso, y si estamos escuchando, yo oigo a estás palabras, angustia. Cómo se sientie mi cuerpo y mi alma, se siente pesado, verdad? Esa es la

realidad y es super importante poder hablar sobre estos sentimientos porque si no podemos hablar y reconocer estos sentimientos entonces qué hacemos con ellos? Lo metemos en nuestro cuerpo y se vuelve un problema como depresión y ansiedad. Y hasta no sé como se dice en español, nervius breakdown. Un ataque de nervios. Ataque mental. Una crisis mental. sí. Entonces, esto nos va a dar una crisis mental. Y alguien puede decir, que ahorita estamos en una crisis mental. Y estamos tratando de sobrevivir, entonces, es tan importante que nosotros hablemos sobre estas cosas para que podamos sentirnos en nuestro cuerpo cómo se siente eso. Porque no podemos cambiar esa angustia y ese desanimo, la decepción, no la podemos cambiar hasta que la sentimos primero y cuando la reconocemos. Eso después sí se convierte como dice Graciela en síntomas físico. Están diciendo que nuestra salud mental afecta a órganos en nuestro cuerpo. El otro día yo estaba haciendo una presentación y estaba hablando específicamente sobre todo lo que está pasando ahorita nos está doliendo el corazón. Y solo estoy hablando de la pandemia, no de lo que está pasando en el capitolio. Todo lo que está pasando está en nuestro corazón. Y estaba hablando y yo reconocí esto en mí. Y yo soy una persona que esto es mi trabajo es cuidar a mi salud mental y la de otras personas. Y yo lo estaba sintiendo porque realmente el corazón me palpitaba bien rápido. Y sabía por qué. Yo estoy calmada, por qué estoy sintiendo esto. Pero el cuerpo nos está recordando, pon atención. Entonces, si es algo que ustedes pueden recordar de ahora, de la presentación, es que, tomen tiempo siempre para estar con su cuerpo, qué es lo que mi cuerpo está comunicando. Ahí siempre tenemos todas las respuestas. Otra razón y ahora tenemos que prestar atención es porque, ustedes saben, tenemos un tipo de trabajos que son bien solitarios, mucha gente ni sabe cómo hacemos nuestros trabajos

porque nuestro trabajo no es algo, es algo que tiene que ver con gente, verdad? Y cada persona que ayudamos todas las personas que ayudamos son diferentes. Entonces, necesitamos nosotros, entender a la gente para trabajar y explicar cómo es nuestro trabajo a otra gente que tiene trabajo, y tal vez son un poco más simples en cómo se hace. Que es difícil. Si nosotros tenemos que poder ayudarnos a nosotros mismos para poder hacer este trabajo. Ayudar a las víctimas. Y ayudar a la gente que son nuestros clientes. Es es lo que estaban diciendo. No nos cuidamos por ayudar a otra gente. Entonces, lo que vamos hacer ahorita es un ejercicio que hacemos que hago con mis pacientes. En inglés se llama, emotional freedom technique, y la persona que inventó esto, no tiene palabra en español. Pero lo que pude encontrar es este recurso en español. Eso es muy bueno. Vamos hacer nosotros el paso primero y el paso segundo y después vamos a hablar de la experiencia. Pero, esta técnica es algo que estudios han encontrando ayuda mucho el cuerpo cuando estamos estresados. Ayuda asanar, ayuda para amplificar los sentimientos buenos. Se puede usar en cualquier situación. Y lo que estamos haciendo realmente es estamos aceptando la realidad. Porque muchas veces depresión y ansiedad, esas cosas nos previenen para que nosotros nos cuidemos cuando nosotros estamos teniendo ansiedad o depresión es imposible tratar de cuidar de nosotros mismos. De verdad que es. Por eso tenemos que hacer eso. Tenemos que aceptar la realidad de cómo nos sentimos. Y si uno acepta la realidad. Entonces, ya no puede tener poder la ansiedad sobre uno mismo. Nosotros somos más poderosos que todos los sentimientos que ustedes pusieron. Lo que vamos empezar, pueden ver lo que está escrito aquí? Para mí se me ve pequeño, pero tal vez porque yo estoy presentando. Y tal vez sería bueno y si podemos poner el número uno tal vez en el chat para que se pueda ver he en el chat también. Lo que

vamos a empezar, solamente presten atención en este momento. Si han estado en el teléfono o en el Internet escuchando a la presentación. Ahorita vamos a poner pausa a eso y vamos a poner toda nuestra atención en este momento. Si ustedes hacen esto, se van ayudar ahorita mismo. Lo que quiero ahora es que hagan se chequeen sus pensamientos. Su estado emocional. El sentimiento, sus emociones, y se pregunten cómo se siento yo ahorita? Cuál es el sentimiento? Especialmente con la pandemia, cuál es el sentimiento que yo siempre estoy con que yo siempre estoy sufriendo? Y cuando tengan la emoción, lo ponen en el chat. Nos va a ayudar con la frase. Poca motivación. Decida hacer cambios. Ansiosa, preocupada. La gente está poniendo que se siente ansiosa y preocupada. Porque esto va a ayudar mucho. Y lo que queremos hacer es que el sentimiento. Por ejemplo, eso que dice, decida hacer cambios. Como yo haría tal vez, motivada. Eso sería la palabra que yo usaría en esta frase y vamos usar. Es tal vez motivada. Aquí lo que vamos a repetir, cuando vamos -- y los voy a enseñar cómo se hace. Y cada una de nosotros va a tener una diferente emoción. Eso está bien porque lo vamos hacer nosotras mismas. Les voy a demostrar en el cuerpo como se hace. Y vamos a empezar. Vamos a empezar con el punto karate que es aquí. Hago las dos manos. Todos los puntos que estoy tocando tienen energía. Científicos han hallado energía que se mete en esos puntos. Y esos puntos están y estos centros de energía están conectados a órganos en nuestro cuerpo. Entonces estamos ayudando a los órganos y a la energía. Y después como pueden ver, vamos aquí en la frente. Si siempre se hace. Aquí debajo y por la nariz. Aquí, nuestra quijada. Y después ven esto aquí. En el collar bone. Y después vamos a cruzar las manos. Y así terminamos. Esa es la secuencia que vamos hacer. Pero cuando ro hagamos vamos a repetir la frase que vemos. A pesar de que tengo esto problema, aquí es

en donde vamos a poner la emoción. Yo me apruebo y me acepto profundamente y completamente. Esto es lo que vamos a decir. Y lo vamos a repetir. Lo vamos a repetir en cada punto. Yo les voy ayudar. Yo lo voy a decir, yo yo lo voy a decir, pero ustedes tienen que sustituir su problema. Y el problema es como yo digo, por ejemplo, a pesar de que tengo esta ansiedad. Yo me apruebo y me acepto profundamente. A pesar de que tengo esta depresión. A pesar de que tengo el enojo y la preocupación, y la tristeza, eso es lo que vamos a poner ahí, vamos a poner el sentimiento. Ustedes eligen su propio sentimiento. Ahora, antes de empezar, quiero que se sienten a gusto en su silla. Muevamos un poco. Muévanse su cuerpo. Respiren. No se olviden de respirar. Pero ustedes van a notar entre más hacemos los golpes, más uno va a querer respirar y eso es excelente. Eso es muy bueno, para el sistema nerviosos. Vamos a empezar. A pensar de que tengo este problema. Este sentimiento, yo me apruebo y se acepto, profundamente y completamente. A pesar de que tengo este problema, yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. A pesar que yo tengo este -- yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. Y ahora para la frente. Respiren. A pesar de que yo tengo este..qué bien yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. Y si su cuerpo se siente tresado ahorita está bien, ése es el propósito. A pesar de que tengo este problema, ansiedad, depresión, soledad yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. Y ahora a los ojos. Éste es mi punto favorito. Bajo los ojos. A pesar de que tengo este problema, ansiedad, depresión, yo me acepto, profunda y completamente.

>> Yo tengo una pregunta, cuánto tiempo uno debe de estar en cada parte?

>> Estamos repitiendo tres veces en cada parte. Ustedes solamente hagan exactamente como yo lo estoy haciendo. Yo estoy

modelando como se hace.

>> Para hacerlo en la casa.

>> Sí, yo voy hablar de esto cuando terminamos.

>> A pesar de que tengo este problema, yo me apruebo, y me acepto profunda y completamente. A pesar que tengo este problema, depresión, ansiedad, yo me apruebo, y me acepto, profunda y completamente. Y ahora por los labios. A pesar que tengo este problema, yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. A pesar de que tengo esta ansiedad, depresión, preocupación, yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. A pesar de que tengo este problema, yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. Ahora aquí. A pesar de que yo tengo este problema, yo me apruebo y acepto, por lo funda y completamente. Y si pueden tener como una mirada de felicidad y de paz, eso ayuda. A pesar de que tengo este sentimiento de depresión, ansiedad, yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. Y ahora nos vamos aquí para con el collar bone. A pesar que tengo este problema, yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. A pesar que tengo este problema, yo me acepto y me apruebo, profunda y completamente. Y ahora noción movemos aquí. .

Una vez más, a pesar que tengo este problema, yo me apruebo y me acepto profunda y completamente. Pueden mover su cuerpo. Me está tronando el cuerpo a mí. Cuando movemos nuestro cuerpo, especialmente cuando estamos en estrés, o estamos oyendo cosas difíciles, ayuda que el trauma no se quede adentro. Nueveiendo un momento, ayuda al cerebro y el sistema nervioso. Quiero saber, cómo ustedes se sienten ahora después de hacer este ejercicio. Y voy a explicar cómo es que trabaja y cómo ustedes lo pueden hacer en casa también. Cómo se sintieron haciendo esto con los sentimientos difíciles que empezaron con los sentimientos difíciles, chequeen, y pregúntense, me siento así

todavía? ?

>> Me siento rápidamente emocional. Y dele dice que se sintió desahogada. Todo lo que pasa cuando hacemos estas cosas es información. Información de nuestro cuerpo y nuestro sistema nervioso. A nosotros mismos. Silvia dice que ahora como un peso se quito por encima.

>> Me alegra oír eso. Usualmente, yo pregunto, y eso en la casa, yo creo que siempre se preguntan, y si por ejemplo, la ansiedad. Ahorita me siento ansiosa, pregúntense, de cero a 10 qué tan ansiosa. Cada vez que nos sentimos más que un cinco en cualquier emoción. No podemos pensar claramente. Entonces, pregúntense, de 0 a 10 cómo se sintieron y después que hagan todo este tapping, cómo se sienten y si están menos de 5, eso está bien. Muchas veces se vuelve a cero, pero si está menos de cinco. Quiero decir que ahora uno ya puede pensar más claramente. Se siente más relajada. Eso de sonreír, yo le pide a las personas cuando ya hemos pasado casi todos los puntos -- cuando pasamos más de la mitad y si alguien no está haciendo algo esto naturalmente. Le digo porque esto quiere decir que nuestro sistema nervioso y nuestro cerebro están echando químicos de felicidad, de paz, están mandando las hormonas que ayudan a sentirse mejor. Y yo lo hago tanto que a mí rápidamente me pasa. Paula pregunto, por cuánto tiempo hacemos esto. La verdad es que hacemos esto, hasta que nos sintamos hasta menos de 5. A cero. No paren. Y uno puede volver hacer y volver hacer y a veces cuando yo lo hago, digo, wow, aquí se siente bien mal aquí. Okay. Esto quiere decir que voy a estar aquí por más tiempo. Esto no es una receta exacta. Es importante tener intuición. Es importante hacer los puntos y la frase.

A veces yo hago esto por dos minutos y estoy clara, y a veces, 15 minutos, 20 minutos. 30 minutos. Con mis pacientes, yo hago

esto con mis pacientes y yo no paro y no empiezo la terapia hasta que ellos están a cero. Yo sé que ahora finalmente el sistema nervioso puede trabajar en terapia. Y eso, Paula estaba hablando antes sobre la rutina y estaba preguntando. Todas esas preguntas de nuestros días. Es lo mismo en esto. Que a veces nosotros por nuestro trabajo y toda la rutina y todo lo que tenemos que hacer, ni sabemos cómo estoy yo emocionalmente en este momento. Y a veces estamos relacionándonos con otras personas y estamos agitadas. Ansiosa, no estamos bien. Pero realmente no vamos a ser efectivas en nuestros trabajos y si estamos con esa mentalidad. Inconscientemente. Eso vuelve lo inconsciente a consciente. Otra cosa, y si uno está teniendo un mal tiempo en vida, o está teniendo mucho trauma, cuando uno empieza hacer eso. Hasta te puedes sentir peor, más ansioso, con más sentimiento? Eso está bien. Eso es parte del proceso, y si uno empieza hacer eso y se pone a llorar, yo se siente horrible, o por ejemplo, cuando yo empecé esto, me dolió. A mí me dolió los hombros. A veces cuando sentimos eso, decimos, es malo, no. No. Eso es el sistema nervioso que está tratando de protegernos. Tenemos que decir, voy a seguir, wow, mis hombros tiene mucho estrés. Y si uno llora, llora. Entonces, son cosas que tienen que salir. Y después, seguir con esto. No he hecho la parte tres, eso es una parte muy excelente pero no la hice por el tiempo. Pero, es bien fácil, es superfácil para hacer con las instrucciones. Eso ayuda con la visión y con los ojos. Sentimos mucho estrés en los ojos. Eso va a ayudar con esa parte.

Y yo sé que estamos con tiempo. Algo pasó. Tuvimos un problema con la conexión. Todavía te veo. Ahí está okay. Lo que quiero recordarles ahorita. Yo ya vamos a terminar. Solamente cinco más minutos y terminamos. Es que, la resiliencia, mi encanta esto que dice, es como podamos ser fuertes. Y tenemos que poner

atención de cómo vivieron los antepasados. Como ellos tuvieron bien estar. Y ellos tuvieron bien estar con estas cuatro cosas, moviendo o juego, como si pueden jugar. Son las cosas que hicieron los antepasados para sobrevivir. Y necesitamos que empezar cada vez, y cada vez cuando estamos cansados. Y como dijo Paula, o Ivonne dijo, no me acuerdo bien, que el autocuidado está afuera de nuestra ventana y es gratis. Y están adentro de nosotros. No voy hablar sobre esto tanto. Pero lo que lo único que es, que es porque, cuando nosotros estamos en estrés, necesitamos sentir que con todas las sensaciones, podamos estar centradas. Inglés se llama centrada. Y así todo estas imágenes, son ejemplos de cómo nosotros podemos sentirnos más centrados. Vemos los niños que son tan inocentes. Poder bailar. Es precioso.

>> Sí, gracias.

>> Gracias.

>> Sí. Esa es mi fotografía. Son los animales y yo he visto y he tomado fotografías. Y, eso es lo que yo hago. Y es la actividad lo que me ayuda en el trabajo. Esas pinturas y la pinte estudiándolo por meses.

>> Wow.

>> Son bien grandes esas pinturas son grandísimas. Solamente quiero terminar con, tenemos preguntas. Yo creo. Tal vez. Tenemos que cerrar.

>> O sí. Entonces, si alguien quiere decir algo, por favor, díganlo. Y Paula y yo les podemos ayudar. Sí, claro.

>> Y si tienen algunas preguntas, después de que se acabe la sesión, aquí está la información de Vanessa, tenemos también la información de Paula. Pueden mandarme el mensaje a mí. Ya les escribí que al final de la sesión, ustedes van a recibir una encuesta, por favor, contestenla y nos dejan saber al final si quieren ser parte de la conversación. Si formales un grupo y

nos podemos reunirnos, tal vez una vez al mes. Paula, podemos poner ese grupo. Y a ver cómo estamos haciendo con el autocuidado. Sería bonito para nosotras que trabajamos con sobrevivientes. Un enlace para empezar la grabación de este webinar. Y también van a bodder en la presentación de Power point. Van a tener una copia. Así que esperen el e-mail. Lo van a recibir. Y les agradezco a Paula y a Vanessa por toda la información. Yo sé que fue una pruebita. Realmente de información. Bueno, vamos a continuar cuidándonos. Es diferente el cuidado.

Ya tenemos técnicas para cuando nos sentamos estresados. Así que vamos a practicarlas. Vanessa, Paula, querían decir algo para cerrar?

>> Lo que quería decir es que estoy muy agradecida de trabajar con ustedes, Ivonne, Vanessa un placer y también a todos los que nos se apuntoiaron con nosotros hoy. Es algo como ven que nosotras practicamos diariamente. Esto no es fácil. El audcuidado. De que estamos presentando, con ustedes, es cierto, pero nosotras también todos los días necesitamos tener esa disciplina, y recordarnos que necesitamos el autocuidado, para mí ha sido un placer conversar de esto y estoy muy contenta de continuar la conversación en el futuro con ustedes en español y también en Spanglish. Como salga.

>> Muchas gracias a todos.

>> Bueno, estamos listo para 2021.

Ya tenemos parte de la herramientas que necesitamos y seguimos adelante. Estamos muy orgullosas de todos ustedes y el trabajo que nuestros intercesores Latinos hacen es increíble. Trabajan 24 horas al día siete veces a la semana. Por favor, conectense con nosotros. Tenemos una biblioteca virtual y ahí pueden asesar mucha información. Los queremos. Se me cuidan. Hasta la próxima.