



Rebélate Bien

GUÍA DE SUPERVIVENCIA
PARA UNA AMÉRICA
CON TRUMP
PARA ADOLESCENTES
Y JÓVENES ADULTOS

Escrito y editado por

**HEATHER CORINNA
AND S.E. SMITH**

CON AYUDA DE : EDITH CORONA, JACLYN FRIEDMAN, KARYN FULCHER, RILEY JOHNSON,
CARSON JONES, PAM KEESEY, PAMELA MERRITT, ASHLEAH NELSON, CASSANDRA QUICK,
KAREN RAYNE, PHD, ISABELLA ROTMAN, SAM WALL AND WAGATWE WANJUKI

REBÉLATE BIEN

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA UNA AMÉRICA CON TRUMP PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES ADULTOS

escrito y editado por:

Heather Corinna
s.e. smith

con ayuda de:

Edith Corona (translation)
Jaclyn Friedman
Karyn Fulcher
Riley Johnson, RAD Remedy
Carson Jones
Pam Keesey
Pamela Merritt
Ashleah Nelson
Cassandra Quick
Karen Rayne, PhD
Isabella Rotman (cover art)
Sam Wall
Wagatwe Wanjuki

fecha de la primer publicación:

November 20, 2016



Este trabajo está registrado bajo [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Agradecemos y aceptamos traducciones adicionales, mientras todas las contribuciones originales, información de derechos reservados de esta página y el contenido de esta guía permanezca intacto y sin cambios. De hacerce una traducción, agradeceremos nos lo notifiquen para poder compartir su versión y facilitar el acceso para otros.

Le pedimos a los que deseen adaptar el contenido de esta guía para hacer una versión que se adapte culturalmente a sus grupos y comunidades porfavor se contacten con nosotros: feedback@scarleteen.com El uso de pequeñas secciones, con su respectiba atribución, son aceptables con un uso justo.

Alguna de la información en esta guía son extractos o adaptaciones de *S.E.X.: All-You-Need-To-Know Sexuality Guide to Get You Through Your Teens and Twenties* (Heather Corinna; Da Capo Lifelong Books: 2nd ed.. 2016

TABLE OF CONTENTS

POR QUÉ HICIMOS ESTO Y POR QUÉ LO NECESITAMOS	4
CÓMO USAR ESTA GUÍA	7
PARA TODOS	
ATENCIÓN MÉDICA	11
RELACIONES Y SEXO	13
PARA LOS QUE SUFREN ACOSO EN LÍNEA, EN LA ESCUELA O EL TRABAJO	18
PARA LOS QUE SE ENCUENTRAN EN RELACIONES ABUSIVAS O CONTROLADORAS, YA SEA FAMILIARES O ÍNTIMAS	19
PARA LOS QUE ESTÁN SIN HOGAR, EN TRANSICIÓN, O EN EL SISTEMA DE CRIANZA TEMPORAL [FOSTER CARE].	20
PARA LOS QUE SON LGBTQ	20
PARA LOS QUE SON TRANS	21
PARA LOS QUE SON DE COLOR	22
PARA LOS QUE EXPERIMENTAN INTOLERANCIA RELIGIOSA	23
PARA LOS QUE SON CIUDADANOS INDOCUMENTADOS	24
PARA LOS QUE TIENEN UNA DISCAPACIDAD	25
PARA LOS QUE INTERACTÚAN CON EL SISTEMA JUDICIAL	26
CUANDO TODO SE SIENTE TERRIBLE Y NINGÚN LUGAR SE SIENTE SEGURO	29
CÓMO AYUDARNOS UNOS A OTROS Y MEJORAR ESTE HORRENDO DESASTRE EN EL QUE ESTAMOS	30
RESOURCES	33

POR QUÉ HICIMOS ESTO Y POR QUÉ LO NECESITAMOS

*'Lo que hace al desierto hermoso, dijo el Principito, es que en alguna parti
esconde un pozo...' — Antoine de Saint-Exupéry, The Little Prince*

Hace casi 20 años, los jóvenes me encontraron y pidieron mi dirección y ayuda honesta, consejo e información sobre sexo, relaciones íntimas y otros temas difíciles que forman parte de la vida. Así fue como empecé Scarleteen, con ese fin. Ser realista con ustedes acerca de las cosas difíciles es una responsabilidad que he tomado muy seriamente desde entonces. Mi objetivo siempre es honrar la confianza que los jóvenes han puesto en mí para hacer este trabajo de la manera más honesta y útil que pueda, por y para ustedes.

A veces, la verdad es desagradable así que es muy difícil ser realista con la gente porque sabes que se van a sentir decepcionados. A veces la verdad es maravillosa: sabes que serán grandes noticias para la persona con la que te estás comunicando, y entonces se siente realmente bien decirla.

Y entonces hay tiempos como estos, cuando no podría ser más duro. Tiempos cuando con lo que estamos lidiando, y probablemente tengamos que lidiar en el futuro, es horrible. Tiempos cuando la verdad literalmente duele y cuando odio tener que decirla.

Lo último que quiero hacer es decirle a alguien algo horrible, que cosas terribles están sucediendo, y que probablemente se pongan peor antes de mejorarse; y que cosas igualmente terribles probablemente están por venir. Cada día que he estado trabajando en esto me despierto y apresuro a ver las noticias con la esperanza de que en realidad no necesitemos hacer esto para nada ni nadie. Tristemente, cada día que he hecho eso, se ha vuelto más evidente que debemos hacerlo. Pero una vez más, tomo mis responsabilidades con ustedes muy seriamente. Tomo sus vidas seriamente, y tengo un alto interés en hacer cuanto pueda para valorar sus vidas y ayudarlos a vivirlas tan seguros y completos como sea posible.

Así que, aquí está la horrible verdad: Nuestros derechos, nuestra seguridad y nuestras libertades civiles están actualmente y en general en riesgo a un punto que nunca pude haber imaginado en toda mi vida, aún cuando algunos de ellos, y especialmente para algunos de nosotros, han sido a lo mucho sutiles o parciales. Antes de la elección, la campaña de Trump intencionalmente abasteció he hizo escalar el racismo, sexismo, xenofobia, capacitismo y muchas otras ideas enfermizas; normalizando y habilitando la discriminación, el abuso, asalto y otros tipos de violencia como parte de su estrategia para ganar. Esa estrategia, trágicamente, funcionó.

Aún cuando los Estados Unidos técnicamente vive en una democracia, lo que Donald Trump y Mike Pence han prometido y ya han comenzado a hacer para establecer lo que será su administración parece, y probablemente funcionará, más como una autocracia o plutocracia.

Donald Trump tiene cero experiencia política, y un historial que incluye toda clase de abusos, fraude, acoso e intimidación. El historial de su vida ha sido definido por la búsqueda de poder y un gran beneficio personal aprovechándose de otros. Han habido, en años pasados, como en este momento interminables ejemplos de cómo ha amenazado o arremetido en contra de todo el que se interponga en el camino de lo que quiere, su imagen, o el mismo. El sigue demostrándonos que podemos esperar que eso continúe; sus acciones hasta el momento sugieren que intenta abusar su poder en la presidencia de la misma manera que ha abusado su poder antes de ser electo. El registro de Mike Pence como político en lo que se refiere a los derechos y seguridades de muchísima gente es abismal, y en algunos casos, completamente terrible, particularmente cuando se trata de mujeres, salud sexual y la comunidad LGBTQ: tenemos toda razón para creer que permanecerá igual. El partido Republicano, hasta ahora, no ha dado ninguna indicación de que se negarán o resistirán a las peligrosas políticas o perjudiciales actitudes sociales que Trump y su campaña han prometido, sugerido o habilitado.

Esto, desafortunadamente, no es un simulacro. Esto es real, y realmente malo. Bajo una administración de Trump -- incluso antes de que inicie oficialmente -- muchos de nosotros vamos sufrir, salir lastimados o batallar, o nos daremos cuenta que nuestra existentes batallas se harán todavía más difíciles. Muchos de nosotros necesitaremos protegernos, muchos otros necesitarán toda la ayuda, protección y solidaridad que podamos ofrecerles.

Nuestro objetivo con esta guía es proveer información para ayudarte a que te protejas a ti mismo y a otros, y hacer frente a todo lo malo lo mejor que se pueda, para que de esa manera te sientas menos asustado al enfrentarlo y, ojalá, salgas bien adelante. Pero el solo hecho de que alguien necesite de esto ya asusta, por sí mismo, y leerlo puede hacerte sentir más asustado.

Debes saber que no estamos tratando de asustar a nadie. Estamos siendo realistas basados en los hechos a nuestra disposición y tratando de hacer lo posible, como regularmente lo intentamos con nuestro trabajo en Scarleteen, para ayudar a todos a reducir los riesgos de salir dañados y cuidarnos unos a otros. Tenemos décadas de experiencia compartida a través de continentes, géneros, sexualidades, razas y vidas. Algunos de nosotros crecimos rodeados de gente con números en sus brazos, dentro o cerca de regímenes autoritarios, con las secuelas de Jim Crow South, o en hogares abusivos. Muchos de nosotros sabemos ya por experiencia propia lo que es luchar por nuestras vidas, y que es importante conservar la calma ante el peligro, pero es igualmente importante no perderlo de vista.

Una vista pragmática podría parecer intimidatoria, o podría parecer un exceso, para algunos de ustedes, pero otros ya están asintiendo, tristemente ya conscientes de los peligros, algunos ya muy familiarizados con muchas de las cosas que estamos sugiriendo aquí. Algunos de ustedes se darán cuenta que es la primera vez que se sienten realmente inseguros en su mundo. Algunos de ustedes ya conocen ese sentimiento desde que tienen memoria.

Personas que ya eran vulnerables en nuestro país lo son aún más ahora, y probablemente lo serán aún más. Eso incluye: niños, mujeres y personas de la tercera edad; personas trans y queer; personas de color; Musulmanes, Judíos, Árabes, Latinos, Nativos y otros de origen Indígena; padres jóvenes o solteros; personas con capacidades diferentes o con enfermedades crónicas; sobrevivientes de abuso o asalto o esos que están todavía en situaciones de abuso; los que están sin hogar, en estado transitorio, o en el sistema de crianza temporal (Foster Care); personas embarazadas; gente pobre; trabajadores sexuales; cualquiera participando en actividades de resistencia y más.

Si no eres uno de los que está en esa lista y leer esto te hace sentir incómodo, piensa por qué. Habla con gente que está en esos grupos. Déjales saber las maneras en las que estás dispuesto y capaz de ayudar si quieren o necesitan de tu ayuda. Sé el cambio. No mires al otro lado: recuerda que la liberación de solo unos es justicia para ninguno.

Desearía poder decirte que no es gran cosa, que todo va a estar bien, y que la gente diciendo que las cosas están mal y que posiblemente se pondrán peor está siendo paranoica. Pero, cuando echo un vistazo a todos estos hechos acumulados, a nuestra historia, y a nuestras realidades actuales, no estaría siendo honesta. Esto es realmente malo, probablemente se pondrá peor; y si es mucha cosa. Algunos podrán salir mas o menos bien librados de esto, mientras otros no, incluyendo otros que simplemente no lo lograrán. Mi esperanza es que esta guía pueda ayudarte a ti y a otros a estar mucho mejor que sin ella.

Nada de lo que está en esta guía es algo que no sea una buena idea hacer, pase lo que pase. Si más gente estuviera haciendo muchas de estas cosas, tal vez no estaríamos en esta situación para empezar, o al menos podríamos estar mejor equipados para rechazar más con más fuerza y resistir desde un frente. Todas las cosas aquí son buenas ideas dentro o fuera de una crisis, que es la razón del por qué lo sugerimos siempre en nuestro trabajo en Scarleteen desde antes.

En el maravilloso evento de que estuviéramos equivocados acerca del mal que se avecina, o que ya esta aquí, te puedo asegurar que ninguna de estas cosas será un desperdicio de tu tiempo. Prepararte para, o hacer frente a grandes y serios males no es la única razón para hacer algunas de estas cosas. Hacer lo correcto, y mantener lo bueno en camino, también lo es. Todas las cosas aquí listadas hacen más posible, cualquiera que sea la circunstancia, que nosotros y todos estemos bien. Algunas de ellas son la única manera que tenemos de impedir que lo que ya está mal no se ponga peor, y empezar a cambiar las cosas para bien, no solo por ahora, sino de una vez por todas, de manera que nunca más tengamos que lidiar con algo como esto otra vez.

Trump y su administración tienen mucho poder, y para muchos de nosotros representa mucho peligro. Pero tan poderosa -- si no es que más -- al igual que peligrosa, es nuestra gente, y lo que hagamos o dejemos de hacer, por nosotros, y por los demás. Nuestra resistencia, que incluye

preocuparse por nosotros y por los demás, puede sacarnos adelante y también tiene la capacidad de darle la vuelta a este horrible desastre y crear el mundo donde todos podemos coexistir a salvo, seguros, y completos, sin importar quien nos gobierne.

— *Heather Corinna*

19 de Noviembre de 2016

CÓMO USAR ESTA GUÍA

- **Haz una lista para ti mismo.** Busca en la tabla de contenidos y localiza las secciones que directamente aplican para ti o para tu familia. Haz una lista, con las cosas de mayor presión o más urgentes primero. Mientras haces un plan concreto, pide ayuda y procura crear un sistema de apoyo.
- **Haz una lista para ayudar a otros.** Usa las secciones de esta guía que no apliquen para ti como inspiración para crear un plan para ayudar a otros. Acércate a personas que puedan necesitar ayuda y averigua de qué manera puedes apoyarles.
- **Practica el cuidado a ti mismo.** Hay demasiadas cosas terribles para digerir aquí: el solo pensar en estos problemas puede ser traumático o podrían evocar un trauma ya pasado, o el solo tomar la iniciativa de protegerte. Divide esta guía en partes. Toma descansos. Un paso a la vez. No puedes ayudarte o ayudar a los demás si te sientes abrumado y derrotado.
- **Mantén esta guía a la mano y compártela.** Hazte una copia impresa (o tres) para referencia, compartir con algún amigo, dejar en la biblioteca/cafetería/centro comunitario, o pásala de mano en mano. Esta guía fue hecha para su distribución gratuita, así que compártela libremente a lo largo y ancho!
- **Aprovecha los recursos.** Utiliza los recursos que aquí listamos, llama a las líneas de ayuda para información o apoyo emocional como lo vayas necesitando, y ven y utiliza los servicios directos que tenemos en Scarleteen (www.scarleteen.com). Aún cuando nuestro enfoque primario es la sexualidad y las relaciones, siempre estamos contentos, en este como en cualquier otro caso, en abogar por ti como persona joven y estamos disponibles para apoyarte emocionalmente. Si hay algo con lo que no podamos ayudar, estaremos más que contentos ayudándote a encontrar quien si pueda.

PARA TODOS

- **Toma tu seguridad y la de otros muy seriamente en estos momentos, y ponte seguro primero antes de ayudar a otros.** Sabes como en los aviones te dicen que primero debes asegurar tu máscara de oxígeno antes de asegurar la de la persona que está a tu lado? Lo mismo aplica aquí. Tu propia seguridad no solo es importante, pero para ser capaz de ayudar a alguien de manera sustentablemente, es necesario asegurar primero tu seguridad, de otra manera puedes poner a otros en mayor riesgo en lugar de menor.

Desarrolla un claro, accionable plan de seguridad, incorporando detalles que se discuten en secciones específicas de este documento. Sé una persona segura para otros. No importa que tan asustado o enojado estés, de ninguna manera ataques o intencionalmente lastimes a otros.

- **Saca y guarda copias de todos los documentos que puedas necesitar para probar cualquier caso en corte, documentos de elegibilidad para programas o servicios, o para demostrar cualquier patrón de comportamiento como abuso en cualquier medio o plataforma social.** Considera instalar algún servicio de “nube” como Dropbox y utilizar algo como “camera upload” para inmediatamente subir documentos a la nube en caso que alguien te ordene borrar material de tu teléfono, así que puedas hacerlo de manera segura para acabar con cualquier confrontación mientras sabes que tendrás copias disponibles. Puedes aprovechar aplicaciones como TapeACall para grabar cualquier conversación (checa las leyes de tu estado para saber si necesitas dejarle saber a las personas que estás grabando). Guarda todo en algún lugar seguro, incluyendo tu tu acta de nacimiento, certificados de naturalización, tarjetas /números de seguridad social, registros bancarios, identificaciones, y cualquier otro documento de importancia legal o con información gubernamental.

- **Se inteligente con los medios.** No confíes ciegamente en ningún medio. Utiliza múltiples fuentes para verificar cualquier reporte o información, e incluye medios impresos cuando sea posible. No asumas que una sola historia es la noticia completa, y se especialmente cauteloso con las tendencias en Facebook y con lo que se muestra al principio de cualquier buscador; pues los proveedores de noticias e información falsas están aprendiendo el juego de algoritmos que está diseñado para mantenerlos al margen. “Snopes” es una gran fuente en línea para rápidamente dismantelar patrañas y tu biblioteca local es otra excelente herramienta; si estás batallando, tu bibliotecario puede ayudarte a localizar información útil y aconsejarte cómo verificar las noticias por ti mismo.

- **Permanecer en secreto o no? Qué es lo mejor para ti?** Uno de los problemas a los que podrían enfrentarse las personas que no están tan visiblemente marginalizadas en los próximos meses y años es la decisión de mantenerse en secreto o no. Probablemente escuches gente decir que es “cobarde” esconder o minimizar tu género, orientación, estatus de inmigración, estatus de

discapacidad o tu raza (como algunas personas que pasan por blancas). Eso es incorrecto: No hay nada de cobarde en hacer lo que necesites hacer para mantenerte a salvo y asegurar tu supervivencia. Necesitas tomar la decisión que sea más segura PARA TI, en estos momentos, y si eso significa esconderte porque eso te mantiene fuera de peligro, eso está absolutamente bien. De la misma manera debes de respetar las decisiones que los demás tomen respecto a este tema.

- **Crea un equipo para crisis que siempre esté disponible.**

Elige al menos:

- Un adulto capaz y de confianza (los menores tienen poco o nada de poder en los sistemas de justicia así que tener a alguien con los derechos de un adulto es importante) que conozcas en persona, a quien es fácil localizar, y quien te respaldará sin importar que y que responderá rápidamente en caso de que necesites ayuda. Esta persona podría ser alguien de tu familia, algún maestro o entrenador, vecino o miembro de tu comunidad religiosa. Checa con ellos primero que están dispuestos a hacer esto por ti.
- Alguien o alguna organización que abogue por ti y a la cual puedas tener acceso por teléfono, como un abogado, grupo de asistencia legal, o grupo que provea ayuda en persona para cualquier necesidad especial que tengas o para grupos vulnerables a los cuales podrías pertenecer. Tales como un grupo de los derechos de la gente trans. Ese abogado u organización no tiene que ser local, pero sí necesita tener la manera de hacerse local o ponerte en contacto con alguien local. Los padres pueden ser los que aboguen por ti pero si tus padres o guardianes son personas en las que no puedes confiar para eso, elige a alguien más.
- Una agencia de servicio público con la cual te sientas seguro contactando en caso de emergencia. Esto podría ser la policía, o tal vez la policía podría ser donde menos te sientes seguro. En ese caso, el hospital local, el departamento de bomberos, la embajada, un centro comunitario o una organización de servicio comunitario pueden ser mejores opciones para ti.

Guarda la información de tus tres elecciones en un aparato móvil, si tienes y usas alguno, y también escríbelas en alguna pequeña tarjeta que puedas poner en tu cartera, bolsa o bolsillo y cargaslas contigo. Trata siempre de mantener esta información contigo o memoriza un poco de ella.

Ahorra: Cuanto más puedas, intenta iniciar un fondo para emergencias que no tengas que utilizar para no emergencias. Tu, o alguien que conozcas podrían necesitar fondos para anticoncepción de emergencia, servicios de viajes, ayuda legal u otras cosas que a veces urgen y cuestan dinero. O al menos, intenta ser un poco más moderado de lo usual y limita gastar en cosas que no son realmente esenciales.

- **Seguridad Física:** El abuso sexual y los ataques físicos, así como la violencia doméstica, pueden aumentar o escalar en naciones donde sus líderes han hecho o hacen lo mismo y minimizan estos crímenes. Esto es algo horrible, pero es importante estar consciente. Para grupos que están en la

mira, incluyendo mujeres, personas de color, Nativos, Musulmanes, inmigrantes, personas LGBTQ, y personas con capacidades diferentes, el peligro es real. Cuando en realidad no debería depender de nosotros protegernos, aprender defensa personal o tener algún sistema entre amigos puede ayudarte a sentirte empoderado y hacerte sentir seguro, además de que puede ser catártico el poder liberar energía y hacer nuevas amistades. Muchas comunidades ofrecen clases en espacios que son seguros, donde puedes pasar tiempo con gente con experiencia de vida similares a la tuya. Aprender defensa personal también puede hacerte sentir poderoso aún si nunca tienes que usar el recurso.

- **Los servicios médicos de emergencia y tu.** Emergencias médicas que tengan algo que ver con elementos ilegales, tales como sobredosis de drogas o envenenamiento alcohólico son una realidad que asusta. Debes saber que los servicios médicos de emergencia no son oficiales de la ley y salvo en pocas ocasiones (heridas de bala, abuso a menores y abuso a personas de la tercera edad), no reportan lo que ven a la policía. Si tu o alguien más tiene una emergencia como una sobredosis, pide ayuda o acude a un hospital: Su vida es muy importante para arriesgarla. Si tu o algún ser querido tienen una relación difícil con narcóticos, es una buena idea tener Narcan a la mano, porque podrías salvarles la vida. Los servicios médico no llamarán a la policía en caso de una violación o ataque sexual a menos de que se les pida explícitamente o el paciente sea un menor de edad.

- **Seguridad Digital:** Toma ventaja de las aplicaciones de comunicación encriptada, como Signal de Open Whisper Systems, para crear una línea segura y confidencial de comunicación ahora para que en caso de que la necesites esté lista para usarse. Elige contraseñas fuertes para todas tus cosas que lo requieran, mantén una lista de ellas en papel, y actualiza todas con frecuencia.

- **Rechaza el Gaslighting (la manipulación) y el Simbolismo:** No lo hagas con nadie y trata tu de no caer en ellos. Te encontrarás con individuos que representarán cada grupo vulnerable que defenderá o justificará a Trump i es “Trumpismo”, y escucharás que los nombren como evidencia de que tus miedos y tu opresión activa no son reales o son algo por lo que no debes preocuparte. No les creas. Presta atención a las acciones y sus impactos, y no a si un individuo simbólico ha decidido apostar por alguien que participa en la opresión. Hitler tenía unos cuantos Judíos que le agradaban. Misóginos tienen usualmente una o dos mujeres a las que se refieren como “buenas mujeres”, siendo raras excepciones a sus reglas. La gente racista regularmente dice que tienen “una amigo de color”, así que no podrían ser racistas. Los simbolismos se usan con frecuencia para tapar o disfrazar la opresión.

- **Cuídate:** Por cuanto acción tomes, ya sea por ti o por otros, o ambos, trata de darte lo mismo de tiempo para recargarte y re-agruparte. Descanso y auto cuidado son necesarios en los tiempos más buenos. Imagina que tan doblemente importantes son en momentos como ahora.

- Como Sarah Kendzior escribió recientemente: “**Nunca pierdas de vista quién eres y cuanto vales.**” Ella sugiere escribir un ensayo acerca de tu vida hasta ahora, tus mejores memorias, y tu valores más importantes; acerca de la buena persona que eres y siempre quieres ser. Momentos como estos en la historia han cambiado con frecuencia a la gente para lo peor, y usualmente de forma tan gradual, que no se dan cuenta hasta que es muy tarde. En el caso de que tengas momentos donde sientas que estas perdiendote a ti mismo, ella sugiere que te refieras a ese ensayo, y lo uses para recordar. (El Corresponsal, 18 de Noviembre de 2016: <http://tiny.cc/hxc2gy>)

‘A veces tenemos que hacer el trabajo aún cuando no vemos ni una luz tenue en el horizonte que nos indique que será de hecho posible.’ — Angela Y. Davis

ATENCIÓN MÉDICA

Aseguranza: Si no sabes qué tipo de aseguranza tienes y que cubre (o no sabes si lo tienes), pregunta a tus padres, o llama a los números de servicios para miembros que vienen en tu tarjeta de aseguranza para obtener la información. Tu asegurador debe proveerte con una breve descripción de los beneficios que rápidamente se muestran en la cobertura que tienes y cual es la cantidad de tu co-pago. También tienes derecho a ver tu contrato de aseguranza de salud, el cual incluye un detallado resumen de tus beneficios. Si tienes alguna pregunta específica (¿Qué doctor puedo utilizar? ¿Cual es mi co-pago para visitas con un doctor que no sea especialista?) puedes preguntar. Tu asegurador está obligado actualmente a cubrir un mínimo de una visita de cuidado preventivo al año y al menos un método de anticoncepción mayor (pastillas, implantes, DIU, etc.) debe de ser gratuito.

Cambios a tu cobertura de salud mediante el Affordable Care Act (“Obamacare”), Medicaid, y Medicare son poco probables que sucedan antes del año 2018 o 2019, aunque veremos una actividad sustancial en el Congreso en 2017. Hasta no saber qué es lo que sucederá exactamente, es difícil saber cómo prepararse mejor para ello, pero es mejor asumir que podrías perder alguna parte o toda tu cobertura médica. Toma ventaja de los próximos meses para obtener todos tus visitas y exámenes de rutina, adquirir un anticonceptivo de larga acción reversible si aplica para ti, y almacena medicinas y suministros. Pide a tu proveedor que te surtan tus medicinas para vacaciones (“vacation refill”) y así tu farmacia puede sobrepasar sus límites, y si es necesario, localiza una farmacia que tenga tus medicamentos a granel. Como otras personas ya están haciendo esto es probable que consigas una cita dentro de semanas o meses: haz la cita de todos modos. Si estás en la escuela y estás por graduarte, toma ventaja de los servicios de salud! Si por el momento no estás asegurado, explora tus opciones, o únete a la póliza de aseguranza de tus padres si tienes menos de 25 años.

Si en algún momento pierdes tu cobertura de salud o tu plan es modificado

drásticamente: Las clínicas comunitarias -- incluyendo gratuitas o de bajo costo para el público en

colegios, hospitales de enseñanza o escuelas de enfermería -- pueden ser una excelente opción para necesidades básicas de salud. Algunos departamentos públicos de salud también operan clínicas que ofrecen servicios que podrías utilizar. Si eres LGBTQ, checa con las clínicas antes de ir. Algunas afiliadas a la Iglesia Católica pueden ser hostiles y reacios a darte los cuidados que necesitas, y otras organizaciones también pueden tener una historia de discriminación hacia la comunidad LGBTQ. (Intenta Google-ar el nombre de la clínica con la palabra "controversia" o "LGBTQ" y ve que sale.) También podrías obtener un seguro de catástrofe de bajo costo que cubriría gastos de accidentes mayores, pero esos no incluyen cuidado preventivo o servicios del día a día, y pueden tener un deducible muy alto.

Habla con la oficina de tu médico ahora acerca de qué pasaría si pierdes tu aseguranza o tu asegurador de rehúsa a cubrir algunos de los servicios. Pagar en efectivo puede ser muy caro, pero algunas oficinas ofrecen descuentos a pacientes usando ese método o están dispuestos a ayudar con planes de pago.

Cuidado de salud sexual: Ponte al corriente con exámenes para ETS y con cualquier cuidado general de salud sexual y pídele a cualquier pareja que haga lo mismo. Estos servicios podrían volverse más costosos, más escasos o difíciles de acceder. En adición, si tu o tu pareja tienen alguna ETS, tratarse lo antes posible no solo es siempre una buena idea, es aún más importante cuando los servicios de salud podrían volverse más difíciles de acceder o costosos, particularmente para infecciones serias como VIH o complicaciones como cáncer cervical. Ponte al corriente con vacunas ahora, también, incluyendo VPH y Hepatitis.

Con los servicios de salud sexual -- incluyendo diagnósticos de ETS y tratamientos -- volviéndose potencialmente más difíciles de acceder o menos alcanzables, el sexo seguro es todavía más importante. Si tu y tu(s) pareja(s) no usan barreras o preservativos para reducir el riesgo de ETS, ahora es un buen momento para tomarlo más en serio y comenzar.

Si tu o tu(s) pareja(s) sexuales pueden embarazarse y NO quieren ser padres, o saben que no pueden o no podrían ser padres de algún modo (como no teniendo los recursos para serlo):

Métodos de mayor duración anticonceptiva, como el implante, están cubiertos actualmente por todos los proveedores de aseguranza bajo las estipulaciones de AFFORDABLE CARE ACT, así tengas aseguranza privada, grupal o subsidiada, así que si no quieres embarazarte, o ser padre, en los siguientes 4 años, como mínimo, ahora es el momento de obtener esos métodos. Podrían pronto no estar cubiertos, y el acceso a un aborto ya ha comenzado a ser muy limitado antes de ahora. Es muy probable que sea aún más difícil de acceder pronto. Si no quieres usar métodos como DIU's o implantes, pero quieres obtener algún método ahora que puedas utilizar por algunos años, pregunta a tu proveedor de salud acerca de las barreras cervicales.

Las pastillas de anticoncepción de emergencia (pastillas del día siguiente) tienen una vida de 3 años en el anaquel, y también son parte de la cobertura de la mayoría de planes de salud y más de salud pública. Ten unas de reserva si puedes, para ti y/o para otros.

Averigua los nombres de proveedores de aborto que tengas actualmente cerca de ti. En el evento de que los servicios de aborto se cancelen por completo o se vuelvan más limitados, saber esos nombres puede darte un lugar donde empezar si necesitaras buscar cuidado o ayuda.

RELACIONES Y SEXO

'Porque amar es un acto de coraje, no de miedo, amar es comprometerse con otros. Sin importar donde se encuentre la opresión, el acto de amar es un compromiso por su causa

-- la causa de la liberación.' - Paulo Freire

Conociéndonos donde estamos: Las maneras en las que la gente siente y cómo desean estar cerca de otros durante estos tiempos pueden variar mucho. Algunas personas quieren más espacio cuando se sienten asustados o en crisis: algunos no quieren estar nunca solos. Intenta y busca maneras alegres lo más que puedas, y acepta y entiende las diferencias entre tu y los demás. Si tu eres una de esas personas que quiere mucho tiempo y atención de otros que no pueden -- o no quieren -- darlo, diversifica y amplía tus círculos de manera que nadie se sienta sofocado o acorralado sin espacio para sus propias necesidades.

Se consciente de con quien compartes la carga de tus emociones ,a quién pides ayuda o de quien buscas apoyo. Gente que tiene menos que perder debe siempre escuchar a los que tienen todo por perder. Si eres una persona blanca, por ejemplo, tus amigos de color no están para apoyarte con tu ansiedad racial. Si eres trans, las personas cis deben apoyarte a ti primero. Esos con más dificultades -- que corren más peligro, con más sufrimiento, o con historias más traumáticas -- deberían de tener más apoyo y menos obligación de dar a los que la tienen más fácil. Intenta escuchar sin crear una respuesta o argumento en tu cabeza o sin pensar en como lo que ellos te dicen te afecta. Escucha sin prejuicios o sin intentar solucionar sus miedos. Es importante estar. Algunas personas solo necesitan desahogarse, y siempre será mejor preguntar si les gustaría nuestra ayuda en lugar de dar consejos no solicitados.

Sufriendo juntos. Algunas veces, estar asustados o sufrir junto a alguien puede sentirse muy bien, y a salvo para todos. Algunas veces es molesto, muy incómodo o nadie se siente a salvo, especialmente si alguno de los involucrados no se siente de la misma manera, o no temen a las mismas cosas, a los mismos riesgos o vienen de diferentes lugares e historias. Que tan introvertido o extrovertido tu y otros sean puede jugar un papel importante en que tanto se desee estar acompañado o solo en su dolor y en sus temores. Checa con el otro que es lo que se siente bien,

se extra consciente de tus interacciones, dí lo que necesitas y escucha lo que los demás están pidiendo de ti. Encuentra puntos intermedios cuando sea necesario. Pon, mantén y respeta límites y condiciones, y recuerda que ninguna persona puede ser todo para otra. Está bien necesitar y pedir espacio, y nadie puede ni debe ser el único soporte o apoyo de otro.

Nuevas relaciones nacen en tiempos de crisis. Las relaciones que nacen y se forman en tiempos como este pueden sentirse súper intensas, y el acercamiento puede darse muy rápido. También puedes ser que conectes con personas diferentes, o inicies tipos de relacionarse, que nunca habías hecho antes. Todo eso está bien y puede ser maravilloso. Las personas podemos conectar de manera muy profunda con los demás en tiempos de crisis, y tiempos como estos pueden también expandir nuestra percepción del mundo y el cómo interactuamos con otros de maneras excelentes. Solo asegúrate de no perder de vista tu seguridad emocional y física: si estas relaciones o interacciones no son seguras para ti, o te tienen demasiado distraído que no puedes hacer lo que necesitas para cuidar de ti mismo ahora, tomá un paso atrás para mantener los pies en el piso o reconsidera las cosas por completo. Límites y condiciones saludables son excelentes escudos para proteger a cualquiera, y una manera de asegurarse que algo será bueno, hoy como siempre.

Estos pueden ser tiempos donde los grupos sociales o las relaciones más cercanas cambien. Puede ser que te acerques a algunos amigos y que te alejes de otros, particularmente si tus opiniones acerca de lo que sucede difieren en grande, tus vulnerabilidades no son las mismas, o si amigos o grupos sociales no se sienten o están seguros como tu u otros. También está bien si otros hacen lo mismo contigo, así que intenta entender, aún cuando puede ser molesto o no entiendas por completo porque alguien no se siente seguro contigo o con tu grupo social. Date cuenta que a veces en tiempos de gran tensión podemos sentir o llegar a ser realmente hostiles con la gente más cercana a nosotros, o volvernors bastante crítico de ellos, porque nos sentimos completamente fuera de control y de la misma manera estamos intentado crear una sensación de control. Si te das cuenta de que eso es lo que está sucediendo, da un paso atrás, o pídele a otros que hagan lo mismo, tomen un respiro, y luego regresen para intentar reconectar cuando todos tengan una mejor mentalidad. Compensen las cosas cuando sea necesario.

Terminar una relación puede sentirse aún peor que antes: Terminar una relación ya es duro de por sí, pero probablemente se sentirá un millón de veces peor ahora, cuando ya muchas cosas se sienten inciertas, inestables y dan miedo. Ya sea que la relación que termine sea una relación romántica o sexual, o una amistad platónica, al menos uno de los involucrados se va a sentir extra mal. No pases por esto solo. Busca apoyo. Está bien si te sientes peor de lo que esperabas: se amable contigo mismo.

Si te encuentras en medio de un conflicto familiar: Estar en el medio de un drama familiar especialmente cuando te sientes atrapado en casa, no es cómodo. Esto es aún más real cuando la

sociedad se encuentra en caos y se añade a las, ya de por sí, muy estresantes dinámicas. Evalúa tu situación ahora para poder determinar que tan a salvo te sientes, cómo podría cambiar eso, y cuál será tu plan en los siguientes años. Si tu tensión familiar se siente intratable o escala, tal vez quieras considerar la emancipación, que es una opción extrema, pero una que te permitirá salir del control legal de tu familia.

Medidas menos dramáticas para tu supervivencia a corto plazo incluyen: Buscar a tus aliados. Júntense. Tanto como puedan, limiten su exposición o la de sus vulnerabilidades con familiares que no sean seguros de cualquier manera, y en su lugar compartan más sus vulnerabilidades solo con quien se sientan a salvo. En los días de fiesta, averigua si puedes quedarte en casa o con algún amigo en vez de asistir a grandes eventos familiares, aún si tienes que manipular la verdad un poco (ejemplos: “tengo un proyecto muy importante”, “Tengo mucho que leer es las vacaciones.”)

Localiza los refugios locales más cercanos a ti, para jóvenes si eres un menor, y para adultos si eres mayor de edad legalmente. Determina si reciben personas trans, niños, y/o mascotas, si cualquiera de estas cosas son relevantes para ti. Escribe esa información y mantenla cerca en caso que la necesites.

A veces tu familia no es el problema: Son tus amigos, o la familia de tus amigos. Esta bien si necesitas tomar un tiempo y alejarte de alguna amistad para protegerte, y para buscar una comunidad de apoyo en otra parte. A veces el dar y recibir en una amistad no siempre está perfectamente balanceado -- algunas veces puedes necesitar un apoyo extra, alguna vez tu amigo lo necesita -- si encuentras que te sientes drenado por algún amigo que quita pero no da, nunca checa contigo pero siempre necesita algo, o siempre tiene una buena excusa para no estar cuando lo necesitas, eso es una amistad que no es sana o de iguales. Si ves a algún amigo que está batallando con una dinámica familiar tóxica, puedes ofrecerle ser ese apoyo, especialmente si tienes espacio para ellos donde se queden.

Comunidades religiosas o espirituales: En tiempos de crisis, las personas con comunidades religiosas o espirituales regularmente acuden a ellas para encontrar refugio, organizarse y sentirse a salvo. Si tu comunidad religiosa o espiritual no está reconociendo las realidades actuales, apoya o minimiza cualquier tipo de discriminación u opresión, o de alguna manera ya no es un lugar seguro para ti, entérate que lo más seguro es que puedas encontrar ese tipo de comunidad en cualquier otra parte. Comunidades universales unitarias son incluyentes, teológicamente diversas, y reciben a todas las diferentes creencias, incluyendo ateos, agnósticos y humanistas, así que encontrar una comunidad unitaria universal o iglesia cerca de ti puede ser un buen lugar para empezar. Otras fés y comunidades tradicionales abiertas incluyen: Cristianos liberales, Judíos reformados, islámicos modernos, católicos modernos, budistas, y cultura ética. Recién llegados o miembros de largo tiempo tienen a veces la idea equivocada de que deben de llevar siempre su mejor parte a esas

comunidades, pero estos también son lugares donde la gente lleva sus temores y sus debilidades y su desesperanza. Encontrar ese lugar donde te puedas sentir a salvo requiere de valor, confianza, y pues... fé. Nuestras reservas cuando se trata de esas cosas es con frecuencia deficiente en tiempos de crisis, así que pedirle a un amigo que nos acompañe puede ser una buena manera de empezar.

Cambios: Tiempos de crisis y temor con frecuencia resultan en cambios con nuestra sexualidad. Por ejemplo, algunos se pueden dar cuenta que sus ganas de ser sexual con otros, o las ganas de masturbarse, parece que desaparecen por completo o se hacen menores, mientras otros experimentan un mayor deseo de ser sexuales con más gente o mas variedad de gente. Estos cambios pueden ser muy profundos para sexualidades que ya de por sí son un blanco o que ya experimentan discriminación. Por ejemplo, es más difícil sentirse orgulloso de ser queer cuando nuestro peligro por serlo ha aumentado. Una vida sexual que en algún momento se sintió bien para ti, puede no sentirse como tal ahora.

Cualquiera de estos cambios esta bien, solo tendrás que descifrar qué es lo que funcionará mejor para ti, especialmente si son repentinos o radicales. Por ejemplo, si te das cuenta que ahora sientes las ganas de ser sexual con todo lo que se mueva, pero en el pasado has sido demasiado selectivo en con quién quieres ser sexual o no te sentias a salvo para ser sexual con nadie, puedes hacer honor a estos sentimientos pero aun así averiguar qué puedes hacer con ellos que funcione mejor con tus necesidades, habilidades, y creencias.

Parejas que en algún momento fueron seguras para ti, o suficientemente seguras, podrían no sentirse o no serlo mas por ahora, como parejas que nos están completamente a bordo con la igualdad de género y raza. Tal vez necesites reevaluar quienes son personas seguras para ti y dejar a un lado cualquiera que no se sienta así.

Si nunca has sido sexualmente activo con nadie antes, pero ahora sientes una necesidad fuerte de serlo, asegurate de estar bien equipado o de tener lo que necesitas para que ese cambio rápido sea seguro para ti, así como de disponer de preservativos o anticonceptivos, si lo necesitas.

El gran escape: Sexo, ya sea contigo por medio de masturbación, o con parejas, puede ser una manera excelente de escapar de las horribles realidades. No hay absolutamente nada de malo en eso pero solo pon mucha atención y asegurarte que esas realidades siguen en tu mente -- tales como riesgos de ETS's o embarazos, y la necesidad de un claro y activo consentimiento -- y también pon atención a tu propio bienestar emocional y el de cualquiera de tus parejas. A veces es fácil quedarse clavado en escapar olvidando las cosas que lo hacen bueno para todos los involucrados.

'Por fuera, bebés, ustedes han tenido cien años aquí. Hay solo una regla que yo conozco, bebés: 'Carajo, tienes que ser amables.' — Kurt Vonnegut

REGLAS BÁSICAS PARA RESOLVER CONFLICTOS

1) Tómate un minuto (o aún mejor, algunos): Si estamos molestos o sufriendo por alguien, puede que sintamos una necesidad muy fuerte de reaccionar ante ellos o ante la situación, tratando de dejar salir esos sentimientos salir antes de que explotar. Algunas veces pareciera que el reaccionar o no no está bajo nuestro control -- pero si lo esta. Explotar no es para nada mejor que implotar, especialmente cuando alguien más está justo frente a nuestra mira. Cuando el conflicto surge y empiezas a calentarte, concéntrate por un segundo: toma un par de respiros, recuerda quien eres, quien quieres ser, y enfría tu coraje un poco al menos hasta que estés en control de tus emociones y comportamiento.

2) Dentro antes que afuera: Intenta y procesa las cosas internamente antes de hablar o actuar. Analiza tus emociones y pensamientos. Siempre podemos pedirle a los demás que nos den un minuto y salirnos o alejarnos de la situación por un momento para tener un poco de espacio. Si alguien te niega ese tiempo o ese espacio y te forza a mantenerte en conflicto, esas personas no están listas para -- o no quieren -- resolver conflictos contigo. Es momento de alejarte, rápidamente, para obtener el espacio y la seguridad emocional que necesitas.

3) Utiliza “Yo” en tus argumentos: Es muy importante cuando se está en conflicto apegarse a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos, y apropiarnos y expresar nuestras experiencias de las cosas en lugar de enfocarnos totalmente en otros y tomar sus motivos. Así que, por ejemplo, digamos, “Yo estoy teniendo dificultades para que me escuches cuando hablo si hablas al mismo tiempo” en vez de “Tú no me escuchas”. Algunas veces el conflicto es simplemente una persona no siendo consciente del impacto de su comportamiento con alguien más, así que ahora y siempre, un argumento propio puede resolver todo un problema.

4) Dónde y cuándo: Resolver conflictos puede ser muchas veces complicado y requiere de mucha energía y enfoque de todos los involucrados. Elige ambientes para trabajar estos conflictos que les den espacio para hacerlo. Tratar de resolver conflictos por medio de textos, con un montón de gente al rededor; cuando alguien esta en medio de algo, o cuando se está realmente cansado no son las maneras de hacerlo. Elige medios de comunicación donde nadie tiene que apresurarse o hacer otras cosas al mismo tiempo. Arreglen las cosas de manera que todos los involucrados cuenten con el tiempo, la energía y la habilidad para poner atención a cada uno.

5) Paciencia, pequeño saltamontes: Si todos están haciendo su mejor esfuerzo para resolver las cosas y mantenerse amables con los demás, un conflicto menor puede ser solucionado con una

pequeña plática, y a veces con tan solo un par de minutos. Las cosas más grandes, no tan rápido. Cuando un conflicto es mayor, complejo, o requiere de mucha negociación o cuando uno de los involucrados está realmente batallando con cómo manejarlo, solucionar las cosas es un proceso largo y un proyecto para trabajar con tiempo, con una serie de pláticas y acuerdos, no solo un intercambio rápido de ideas, un abrazo, o un “no te preocupes, todo bien.”

6) Se Responsable: El solo tomar responsabilidad , de manera clara y honesta, de lo que nos pertenece ayuda mucho en resolver un conflicto. Reconocer que mucha de nuestra propia historia, que no tiene nada que ver con otras personas pero que nos está molestando, y las maneras en cómo sin intenciones o sin darnos cuenta hemos creado conflicto, o esas áreas donde sabemos que somos muy buenos y necesitamos trabajar más, pueden ponerte a ti y a los demás en un buen camino para resolver conflictos.

PARA LOS QUE SUFREN ACOSO EN LÍNEA, EN LA ESCUELA O EL TRABAJO

Así como con la violencia familiar o de pareja, cuando líderes políticos que habilitan, apoyan o participan por sí mismos en actitudes de acoso, se alienta a otros ciudadanos ha hacer lo mismo. En adición, es posible que algunas triunfos legislativos y judiciales para luchar contra el acoso se vean revertidos en los próximos años, dejándote con menos terreno donde pisar en caso de ser acosado. Aún si estás a salvo ahora, las cosas no siempre estarán igual.

- Crea un equipo de apoyo, idealmente con anticipación. Siéntate y haz una lista de las personas que sabes que absolutamente te respaldarían en caso de sufrir acoso, y a quienes puedes pedir ayuda práctica, apoyo emocional, o ambos. Después, habla con ellos y verifica que están dispuestos hacer esto por ti (también puedes ofrecer hacer lo mismo por ellos). Guarda sus datos en algún lugar donde puedas acceder a ellos fácilmente.
- En tu escuela o en el trabajo, averigua si hay y cuales son las políticas existentes en contra del acoso, o los tipos de acoso que podrías sufrir como persona única que eres, como políticas de discriminación en el trabajo por ser discapacitado, acoso sexual, o bullying por ser LGBTQ. Determina con quien es que irías para pedir ayuda en caso de que esto llegara a sucederte. Estas personas podrían ser tu jefe o el director de tu escuela, o, si sabes que no puedes contar con esas personas o simplemente no te sientes a salvo con ellas, alguna otra persona o grupos que tengan influencia o poder, como maestros o managers, GSA o Uniones. En el trabajo, La Comisión de Oportunidades Igualitarias de Trabajo (EEOC) podrían ayudarte -- aunque algunas de las protecciones podrían disminuirse en los próximos años, las oficinas locales regularmente están llenas de personal dedicado, que creen en su trabajo, a quienes les importan mucho tus derechos.
- Si tu escuela o trabajo no tienen políticas fuertes en contra del acoso, presiona para que hagan una. www.projectinclude.org tiene guías detalladas de como elaborar estos documentos, y mientras ellos se enfocan en la industria de la tecnología, mucha de su información es ampliamente universal.

- El acoso en línea es una realidad creciente, que no es menos importante porque al menos un miembro prominente de la próxima administración participa en ella al menos semanalmente. Toma ventaja de los sistemas para reportar y bloquear acosadores y pide el apoyo de tu comunidad en línea si estas batallando con algún troll o acosador persistente. Si esta es una persona que conoces de la escuela o el trabajo, puede que también puedas ayudarte de las políticas en contra del acoso para conseguir ayuda. Lee y usa estas guías completas para ayudarte a disminuir tu vulnerabilidad al acoso en línea: <https://onlinesafety.feministfrequency.com/> y <http://tiny.cc/trollstorms>

PARA LOS QUE SE ENCUENTRAN EN RELACIONES ABUSIVAS O CONTROLADORAS, YA SEA FAMILIARES O ÍNTIMAS

Salté lo más rápido que puedas. Cuando pensamos algo, nos volvemos más seguros y atrevidos cuando nos sentimos apoyados. La supremacía del hombre blanco, y la supremacía, punto, se ha vuelto más empoderada ahora, y se volvió literalmente legítima en una de las mayores maneras posibles. Un abusador reconocido esta por entrar a la Casa Blanca para dirigir esta nación e influenciar el mundo. Eso da un mensaje muy poderoso a otros abusadores, un mensaje que probablemente cimiente el abuso y asi como que lo haga escalar: Que tan inseguro te encuentres en estos momentos, es muy probable que pronto, si todavía no ha sucedido, estés aún más inseguro.

Si estás en una relación abusiva, no es tu culpa. Tu no eres responsable por las acciones de tu abusador -- y aún cuando hay periodos de "lunas de miel" donde las cosas se sienten maravillosas, no significa que el abuso sucedido antes no sucedió. Algunas veces toma tiempo reconocer el abuso -- no pienses que tienes que quedarte en una relación porque las cosas están bien por el momento. Es común sentirse culpable o cómplice de tu propio abuso, porque es una herramienta que los abusadores utilizan para aislarte. No te avergüences de pedir ayuda, y mientras otros pueden minimizar lo que dices, otros están escuchándote y dispuestos a ayudarte. Si estás teniendo dificultades para hablar con alguien, hay líneas telefónicas anónimas que son un gran lugar para empezar, y recuerda: Tu defines tu propia experiencia. Nadie más. Si algo se siente mal, está mal, no importa lo que otros te digan.

Si necesitas consejos de cómo salirte y hacer un plan de seguridad -- ya sea que se trate de alguien con quien vives o no, o sea una pareja romántica o sexual o tu familia -- visita: <http://tiny.cc/safetyplan>. Si necesitas información de que es abuso, visita: <http://tiny.cc/blindersoff>.

Si podrías embarazarte dentro de esta relación, revisa la sección de cómo prevenir un embarazo. Un embarazo no solo aumenta tu riesgo de ser lastimado por tu abusador, si decides completar el embarazo y conservar el bebé, tu y ese bebé están más atorados en esa relación que antes y poner a ese bebé en peligro.

PARA LOS QUE ESTÁN SIN HOGAR, EN TRANSICIÓN, O EN EL SISTEMA DE CRIANZA TEMPORAL (FOSTER CARE).

Si por el momento estás sin hogar, o vives en un hogar donde con frecuencia te corren, o corres el riesgo de que te corran: Averigua dónde se encuentran los refugios más cercanos tanto para jóvenes como para personas en general. Un clima político hostil puede hacer que el mundo sea un lugar menos seguro para ti, especialmente si ya estás marginalizado de otras maneras, y las malas dinámicas familiares pueden empeorar bajo estrés. Si cuentas con alguna YMCA o YWCA cerca, localiza su ubicación y números telefónicos. Escribe esta información en alguna parte o imprímela. También puedes hablar con familiares de tus amigos, o pedirle algún amigo que hable con los suyos para si asegurarte de que al menos puedes contar con un lugar seguro con una cama o sillón extra en caso de que lo necesites.

Huyendo: puede volverse más difícil encontrar lugares seguros a donde ir si huyes ahora o en el futuro, pues muchos de esos servicios pueden tener una gran demanda, particularmente refugios para jóvenes y de violencia doméstica. Si tu hogar es actualmente abusivo o de alguna otra manera inseguro, investiga cuales son tus opciones y construye redes de apoyo ahora para que puedas tener acceso a ellas en caso de necesitarlo. Cuando te sea posible, acércate a organizaciones o personas que estás seguro son calificadas/verificadas para obtener ayuda -- desgraciadamente hay gente que suele aprovecharse de las personas que están huyendo. Esto podría incluir investigar cómo aplicar para ser un menor emancipado (hay servicios de ayuda legal que te pueden ayudar con esto). Si tu hogar no es de lo mejor pero al menos es seguro o mas o menos okay, es posible que lo que más te convenga sea encontrar una manera para lidiar con el hasta el momento en que puedas salirte de ahí legalmente.

Si ya estás en el sistema de crianza temporal (Foster Care), y el lugar donde te encuentras por el momento esta bien, pero no grandioso, mientras sea un lugar seguro para ti, quédate ahí. Como ya has de saber, no todos los lugares temporales o familias son lugares seguros, y los jóvenes que además de estar marginalizados en el sistema de crianza temporal son LGBTQ, discapacitados o de color, pueden tener mayores dificultades para encontrar un hogar seguro ahora o en los próximos meses o años, así como algunos de ellos pueden ya estar con familias con actitudes inclinadas a la discriminación o que están de acuerdo con las políticas de la administración de Trump.

PARA LOS QUE SON LGBTQ

Es muy probable que las políticas y actitudes sociales hostiles hacia los Americanos LGBTQ aumenten, incluyendo reversiones a derechos civiles previamente ganados, nuevas políticas hirientes, acoso y discriminación. Eso puede ser peligroso y darte miedo, pero debes saber que la mayoría de esos cambios no pueden pasar de la noche a la mañana. Y dependiendo de donde vivas, tu estado podría protegerte: Por ejemplo, "terapia de conversión" puede ser popular en el mundo de los conservativos, pero muchos estados la identifican explícitamente como tortura y la han prohibido.

Si actualmente vives en un hogar donde ya te han amenazado con terapia de conversión o campos de entrenamiento: Estas amenazas pueden escalar cuando sean legitimizadas por nuestro gobierno nacional. Si esta es tu realidad, ten un plan de escape. Así como las personas que viven en lugares de abuso o violencia, tén a la mano una bolsa en un lugar accesible donde tengas tus cosas más importantes, incluyendo tu identificación. Busca -- y verifica -- un par de lugares que sean seguros donde puedas ir en caso de necesitarlo sin tener que hacer ningún arreglo previo.

Encuentra tu gente con quien estés a salvo, esos que estarán para tí en caso de que necesites un lugar para quedarte, o en caso de necesitar ayuda médica, o alguien que te respalde en caso de algún problema con la administración de tu escuela. Cultiva lazos fuertes con redes de apoyo ahora para que estén listas para ti cuando las necesites. Verifica los recursos al final de esta guía para obtener más ayuda, especialmente si necesitas ayuda o consejo legal.

PARA LOS QUE SON TRANS

Así como las comunidades LGBTQ, la comunidad trans puede enfrentar más opresión en los próximos años, incluyendo legislaciones sobre el de uso de baños, acoso y discriminación.

Si estás planeando transicionar pero no lo has hecho: estás frente a una difícil y bastante terrible decisión: O te quedas en el closet por los siguientes 4 u 8 años, u optas por hacerlo. Si vives en un área relativamente liberal, transicionar y mantener la opción de hacerlo con discreción en caso de hacerlo puede ser una buena idea. Si estás en un área conservadora con acceso limitado a opciones, tal vez quieras pensar con cautela en cuál será tu siguiente movida -- pero también puedes sorprenderte de la cantidad de apoyo disponible en caso de que decidieras seguir adelante con una transición médica, o puedes tomar pasos más pequeños, o más accesibles si quieres transicionar socialmente (como usar y pedir que te llamen por el nombre o género de tu preferencia, utilizar vendajes o fajas, o vestirse cual sea el género que te sienta mejor). Si esto te pone nervioso y prefieres hacer una pausa, no tiene que ser permanente; cuando te sientas cómodo, busca a los expertos y hablas sobre tus opciones, dejándoles muy en claro tu necesidad de confidencialidad. Si lo que deseas es seguir adelante, discute las cosas que te preocupan de él futuro con tus médicos y personas a cargo de tu cuidado. Haz una honesta evaluación de los probables riesgos en cuanto a tu seguridad física, prospectos laborales, acceso a educación, y relaciones con tu familia.

Si ya transicionaste o estás en el proceso de hacerlo: Actualiza tus documentos INMEDIATAMENTE si es que todavía no lo has hecho, con la ayuda de tus padres si eres un menor. Actualmente, para actualizar tu pasaporte y tu archivo del Seguro Social se requiere solamente de una nota de tu doctor y la Orden de la Corte del cambio de tu nombre. Esto es

algo que podría cambiar dependiendo de quien quede al mando de estas agencias en el futuro, así que hazlo ahora. De la misma manera actualiza tu identificación estatal si no es tan complicado.

Grupos como Lambda Legal y ACLU están trabajando muy duro para proteger estado por estado los derechos civiles que ya se habían ganado incluyendo la protección en las escuelas. Muchos están basados en leyes federales y estatales y no pueden ser fácilmente apelados o revertidos. También sería bueno si te surtes de hormonas y suministros en el transcurso del 2017 en caso de que pierdas tu aseguranza de salud o tu asegurador no cubra estos gastos. Para más datos sobre la variedad de opciones en tu transición disponibles para ti, y cómo obtener apoyo, chécate Scarleteen's Trans Summer School: <http://tiny.cc/transresources>.

PARA LOS QUE SON DE COLOR

Es muy probable que haya muchos intentos por hacer retroceder triunfos significativos en los derechos civiles, como ya ha estado sucediendo con el derecho sobre el voto. Podrás darte cuenta que no solo es difícil votar, sino que el acoso en el trabajo aumenta, la discriminación en la vivienda, la inequidad escolar, y otros comportamientos perjudiciales. En algunos de estos casos la gente está violando la ley, empoderados por la supremacía blanca en Washington y convencidos de que pueden salirse con la suya. Toma ventaja de los recursos que las organizaciones de los derechos civiles tienen para proveerte de información sobre cuando tus derechos están siendo violados y cuáles son tus mejores opciones; históricamente agencias gubernamentales como el Departamento de Justicia eran los responsables de proteger los derechos civiles pero cambios en su administración los hacen menos confiables. Cuando tengas dudas, documenta las cosas más básicas de cualquier incidente(s) y mantén esa información en un lugar seguro. Si estás en el proceso de algún caso en contra de discriminación, apresuralo.

Los encuentros peligrosos con oficiales de la ley -- que ya son un problema -- podrían empeorar o volverse más frecuentes, y en al final de esta guía encontrarás información de cómo manejar encuentros con la policía. Tienes derecho a los mismos derechos que todos los involucrados en el encuentro con la policía, incluyendo el derecho de grabar, preguntar por los nombres de los oficiales así como sus números de placa, exigir información del por qué estás siendo detenido o retenido, y pedir por un abogado en caso de un arresto. Si hay testigos presentes, asegúrate que puedan ver y oír lo que está sucediendo también.

El racismo, que ya es una parte poderosa de lo que la sociedad está hecha, tanto en micro como macro nivel, se está poniendo peor. Mereces un trato digno y tienes derecho a pedirlo si no lo estas recibiendo. Encontrar una comunidad puede ayudarte a construir redes de apoyo para lidiar con el racismo. Cuando recibas un trato racista de parte de un maestro, chofer de autobús, dependientes en tiendas, o cualquier otra persona en un contexto profesional, presenta

una queja con los detalles del incidente -- no eres un blanco aceptable para el odio por ser una persona joven de color.

‘El poder en defensa de la libertad es más grande que el poder en nombre de la tiranía y la opresión, porque el poder, el verdadero poder, viene de nuestra convicción que genera acción, acción contundente’ - Malcolm X

PARA LOS QUE EXPERIMENTAN INTOLERANCIA RELIGIOSA

Tal vez hayas escuchado como la próxima administración ha amenazado con intentar obligar a todos los Musulmanes registrarse, o deportar a los Musulmanes y refugiados, mientras muchos otros miembros de la comunidad Judía están enfrentando acoso antisemita. Estas amenazas vienen de un lugar de odio, y la comunidad de los derechos civiles ya está trabajando en estrategias para hacerles frente en caso de que se vuelvan una realidad.

Haz un plan de qué hacer en caso de que tengas que esconderte -- ojalá que nunca tengas que hacerlo, pero planear te puede ayudar a encontrar recursos y personas que te den su apoyo genuino en tu comunidad, aún cuando termines solo utilizando su ayuda para apoyo emocional u otro tipo de apoyo menos trascendental. Comienza a buscar desde ahora grupos interreligiosos, que con frecuencia tienen una inclinación fuerte por la justicia, e involúcrate con su trabajo, construyendo apoyos en el camino.

Encuentra a tu gente: Así sea en una gran ciudad o un pueblo pequeño, encuentra a tu gente, empezando por la sinagoga local, mesquita, templo o reunión. Si no hay algún grupo o programa para jóvenes o jóvenes adultos, empieza uno. Si lo hay, únete. Si es malo, mejóralo. Tu lugar de alabanza puede que también ofrezca más pequeños grupos para todas las edades dedicados a hablar de varias problemáticas y pueden ofrecerte un ambiente de más intimidad. Desarrolla redes en tu comunidad en caso de que necesites respaldo si tienes problemas en tu escuela. Si tienes un grupo muy pequeño o tu comunidad de fé no te da el apoyo que necesitas, hay grupos en línea que te pueden proveer el espacio para hablar de tus problemas y donde puedes pedir ayuda.

Grupos Nacionales como La Liga de Antidifamación (Anti-Defamation League), Consejo de Relaciones Islámicos-Americanas (Council on Islamic-American Relations), Sikhs por Justicia (Sikhs for Justice), Fundación Hindú Americana (Hindu American Foundation), Comité de Amigos (Friends Committee), y muchos más, están comprometidos con rastrear y actuar ante actos de odio, mientras el Southern Poverty Law Center y la Unión Americana de Libertades Civiles (American Civil Liberties Union) están interesados en tus derechos civiles como persona de fé. Si quieres ser parte de la resistencia y tomar acción progresista en compañía de otros Judíos, busca Bend the Arc. Ambas leyes, Federal y Estatal, incluyen un rango de provisiones relacionadas a la fé que

específicamente dictan que es ilegal la discriminación en lugares habitacionales, empleos, educación, y más, y estas leyes no podrían cambiar o apelarse en un futuro cercano.

PARA LOS QUE SON CIUDADANOS INDOCUMENTADOS

Con las promesas agresivas de la administración en camino sobre el tema de inmigración, las personas indocumentadas corren el riesgo de acciones gubernamentales, o ser acosadas por gente apoyada por instituciones racistas.

Si tienes protección bajo es estatus de Acción Diferida para los Allegados en la Infancia (DACA): Habla con algún abogado especializado en inmigración o con algún grupo que ofrezca estos recursos AHORA acerca de cómo manejar esta situación. Podrías perder protección legal y tu presencia en DACA puede ponerte en la mira. Si no has solicitado un DACA, los grupos que ayudan con los derechos de inmigrantes aconsejan NO hacerlo por ahora.

Desarrolla un plan de seguridad ahora: Encuentra tres personas de confianza donde puedas quedarte, y mantén contigo su información todo el tiempo. Ten siempre lista una maleta en caso de que tengas que salir de emergencia que incluya las cosas que necesites más básicas para algunos días así como tus documentos más importantes junto con algo de dinero en efectivo disponible para emergencias.

Conectate con agencias locales y organizaciones que están disponibles para ayudarte, y también con anticipación -- mantén a la mano sus números y si tienes alguna relación con algún personal de alguna de ellas, pon a esa persona como tu abogado si llegas a tener un encuentro con oficiales de la ley. Esto puede incluir algunas iglesias que ofrecen ser una santuario para los inmigrantes. En el largo plazo, estos grupos pueden ayudarte a explorar tus opciones para proteger tu estatus de inmigración.

Podrías tener el derecho a protección migratoria en caso de ser víctima de un crimen. Esto incluye casos de personas que están involucradas en actividades ilegales y son amenazadas con ser deportadas en el intento de silenciarlas.

'Hasta que la mayoría de la gente se llene del sentido de responsabilidad por el bienestar de los demás, la justicia social no podrá ser alcanzada.' – Helen Keller

PARA LOS QUE TIENEN UNA DISCAPACIDAD

Muchas personas discapacitadas están preocupados por las amenazas para cambiar el Acto de Cuidado Accesible, Medicare, y Medicaid, así como los programas estatales subsidiados, equipo médico, y otras necesidades, acompañados de cambios potenciales al Acto IDEA y otras legislaciones que protegen a los estudiantes discapacitados.

Si te preocupa tu cuidado médico: Checa la página de Healthcare arriba. Pero la discapacidad es más que la suma de todas sus partes, y tal vez te preocupa el riesgo de que seas forzado a vivir en una casa de asistencia, enfrentar discriminación en el trabajo o la escuela, ser acosado en base a tus discapacidades, y a otras violaciones de tus derechos civiles como resultado de una administración deshabilitadora que podría retractar muchos de los derechos civiles ya ganados.

Si aún no has encontrado tu gente, hazlo ahora. La discapacidad puede ser muy desoladora en el mejor de los casos y los jóvenes con discapacidades con frecuencia están fuera de círculos populares. Encuentra organizaciones para personas que compartan tu discapacidad. Únete a grupos en tu área. Toma ventaja del internet! Acércate a personas que no sean discapacitadas a tu alrededor para formar una red de apoyo. Se claro y honesto sobre tus necesidades y asegurate de que entiendan el hecho de que confías poder contar con ellos y que no deben tomarlo a la ligera. Haz un plan: si tus horas de ayuda se reducen o se cancelan, como vas asegurarte de cumplir con las cosas que necesitas día a día? En caso de que tus padres no puedan asistirte, quien es tu respaldo?

En el evento de que cualquier Programa de Educación Individual esté pendiente, o alguna decisión sobre los beneficios y servicios que necesites, aceléralos. Comienza por seguir alguna organización estatal de los derechos de discapacitados y edúcate sobre los problemas legales pendientes que podrían afectarte.

Si todavía no has sido diagnosticado oficialmente o estas buscando estatus legal de discapacidad para tener acceso a los beneficios, piénsalo cuidadosamente. Podría ser una ventaja para ti contar con un diagnóstico formal bajo la protección del Acto de Americanos con Discapacidad, lo cual difícilmente podría ser apelado. Pero de otro modo, podría funcionar en tu contra en caso de que necesites pagar por seguridad privada o salir del país.

PARA LOS QUE INTERACTÚAN CON EL SISTEMA JUDICIAL

Si te encuentras envuelto con el sistema legal (incluyendo ICE o en alguna protesta), estas son las cosas más básicas e importantes que debes de saber:

1. Conoce tus derechos, de preferencia por adelantado. En lo que más puedas, has tu tarea en cuanto a conocer tus derechos AHORA de manera que puedas considerarlos cuando tomes decisiones. El no conocer las leyes no sirve como defensa ante la ley: nosotros somos responsables de seguir las leyes, las conozcamos o no. También es más sencillo sentirse empoderado en vez de intimidado por los sistemas legales o agencias relacionadas cuando conocemos nuestros derechos y podemos exigirlos. Se consiente que la policía no tiene la obligación de ser honesta contigo, y pueden mentir o manipular las cosas para presionarte o hacerte confesar algo que no hiciste, razón por la cual siempre es una buena razón guardar silencio mientras no tengas un abogado o alguien que abogó por ti.

2. Utiliza tu equipo de crisis.

3. Escucha en vez de hablar. Escucha lo que oficiales de la ley o la gente de cualquier agencia relacionada te digan con mucho cuidado; de esa manera podrás saber qué es lo que está pasando sin perder ningún detalle importante. Haz lo mejor que puedas por permanecer callado o decir lo menos posible hasta que tu abogado o alguien que abogó por ti llegue. Si vas a decir algo, que sea pedir por estas personas. Una vez que lleguen es cuando será mejor que hables basándose en lo que te hayan aconsejado.

4. Pide que alguien te represente legalmente. Sim importar que, deja que este sea tu mantra: "Quiero un abogado." O, en el evento de que tus padres o guardianes hayan contratado un abogado para ti que no quieres o no te siente bien con el, entonces di "Quiero mi propio abogado." Tienes derecho a un abogado y a tu propio abogado. Dilo cuantas veces sean necesario hasta que obtengas uno.

5. Asume siempre que tienes poder, derechos y agencia, y siempre exígelos. Habrá veces que no tengas algunos derechos, poder o agencia, y muchas veces cuando los pidas se te negarán. Pero actúa siempre asumiendo que los tienes, y gentilmente pero de manera firme, insiste por ellos.

Se paciente. La impaciencia puede seriamente meterte en problemas con el sistema legal. Cuando somos impacientes, tendemos a reaccionar más irritables, menos cuidadosos; la mayoría de veces tendemos a comportarnos mal. Esto no es un prejuicio, un mal comportamiento en esta situación podría ponerte realmente en peligro. Sentirse molestos o frustrados con el sistema legal

o acerca de un crimen es completamente entendible, pero has lo mejor que puedas por mantenerte (o al menos trata) paciente.

Reportando crímenes: Si estás marginalizado, decidir reportar o no un crimen puede ser más complicado que en el pasado. Esto es verdad especialmente en casos de crímenes que piensas que oficiales de la ley pueden minimizar, como un ataque sexual, o un crimen de odio.

Básicamente la pregunta que debes hacerte a ti mismo es: Cómo me sentiré más seguro, si reporto o si no? Si es muy clara la diferencia entre uno y otro, ve con la opción que te grite "Seguridad". Si estás indeciso haz una rápida lista de los pros y contras, o pregunta a alguien de confianza. Recuerda: reportar debe tratarse de lo que te haga sentir mejor y lo que puedas manejar. No estás obligado a reportar ningún crimen en tu contra, ni mucho menos eres responsable de lo que tu atacante le haga a otra persona.

Si reportas, pide alguien que abogó por víctimas desde el principio, sin importar que. Eso siempre aumentará tu seguridad. También siempre puedes pedir que te contacten con un servicio de víctimas de cualquier crimen en específico, así como llamar a algún representante de un centro de víctimas de abuso sexual local, algún refugio de violencia doméstica, alguna comunidad religiosa, o alguna organización de gente queer o trans. Puedes esperar a que tu abogado llegue antes de levantar cualquier demanda o reporte.

Debes saber que aún cuando no reportes, aún puedes tener acceso a cuidados y apoyo por medio de los servicios de víctimas. Lo que probablemente no cambie en los tiempos por venir es que las organizaciones hechas por o para la gente vulnerable entiendan completamente las decisiones de la gente cuando se trata de reportar.

PARA LOS QUE ESTÁN PARTICIPANDO ACTIVAMENTE EN PROTESTAS

La Primer Amenda garantiza a los ciudadanos de los Estados Unidos el derecho de libre expresión, que incluye la participación en asambleas o protestas pacíficas (no violentas) en lugares públicos ya sea por ti mismo o en compañía de otros. También tienes el derecho de filmar acciones de la policía siempre y cuando no te consideren como "interferencia". La policía te puede decir que te muevas pero no que dejes de filmar.

Si eres detenido por la policía o arrestado: No corras y mantén tus manos donde ellos puedan verlas. Sigue todas las indicaciones de como lidiar con el sistema de justicia. Puedes dejarles claro -- idealmente en calma -- que tienes derecho a expresarte pacíficamente como la Primer Amenda lo dice y preguntarles si eres libre de marcharte. Si dicen que sí, con calma, alejate; la guía de protesta de ACLU tiene los detalles completos.

Si tus derechos son violados: Lo más rápido que puedas, escribe todo lo que recuerdes, incluyendo números de placa y patrullas, de que agencia son los oficiales, y cualquier otro detalle. Obtén información de como contactar a los testigos, especialmente si hubo un observante legal. Organizaciones como National Lawyers Guild envían voluntarios a protestas grandes -- busca por las personas en chalecos o sombreros brillantes. Si estás herido, toma fotografías de tus heridas (pero busca atención médica primero). Una vez que tengas esta información, puedes hacer una queja por escrito, con la agencia de asuntos internos o una queja civil con la junta directiva; en muchos casos puedes levantar la queja anónimamente si lo deseas. Puedes también pedir asistencia a algún abogado de ACLU.

Para más información de cuáles son tus derechos cuando protestas (y recursos disponibles): <http://tiny.cc/protestrights>.

PROTESTA DE MANERA SEGURA

- **Viste sencillo y cómodo:** Pantalones, zapatos de piso, viste en capas, lleva lentes que no sean de contacto y algo en tu cabeza como un sombrero o gorra para protegerte del sol. Mantén tu pelo agarrado si lo tienes largo. Considera proteger tu rostro: una máscara de pintar, lentes de seguridad o incluso una bandana pueden ayudar.
- **Primeros auxilios básicos:** Si químicos caen en tu ropa, deshazte de esa capa. Lo mejor para limpiar tus ojos es agua fría. Usa agua fría y un jabón suave para limpiar tu piel. Un trapo mojado en vinagre puede ayudar a quitar los químicos (y puede ser un buen protector facial improvisado). No uses leche o antiácidos en tus ojos -- no están esterilizados y pueden causarte infecciones.
- **Ten contigo suministros:** Agua fresca y sellada, cualquier medicamento que necesites, números de contacto escritos en tu brazo. Deja cualquier tipo de identificación si lo que quieres es permanecer anónimo en case de ser detenido. Si llevas tu teléfono, instala una aplicación como la de ACLU "Mobile Justice" para grabar interacciones con la ley, y siempre verifica con los demás si esta bien postear o subir sus fotos antes de hacerlo.
- **Lleva un amigo:** Protestar es siempre más seguro si tienes alguien que te acompañe.

'Es necesario recordar, mientras pensamos críticamente en la dominación, que todos tenemos la capacidad de actuar en maneras que oprimen, dominan, hieren (sea o no un poder institucionalizado). Es necesario recordar que primero debemos resistir el potencial opresor dentro -- la potencial víctima, esa debemos rescatar -- o de otra manera no podemos esperar acabar con la dominación y liberarnos.' — bell hooks

CUANDO TODO SE SIENTE TERRIBLE Y NINGÚN LUGAR SE SIENTE SEGURO

Hay lugares seguros en el mundo, y hay cosas buenas, algunas a tu alcance. Ve y pasa tiempo en esos lugares seguros. Piensa y busca las cosas buenas. Estas son partes importantes de cómo sobrevivir lo que sea que estemos luchando, ya sea el gobierno o una relación que terminó.

Cuáles son algunos lugares seguros?

- Bibliotecas
- Hospitales
- Lugares de alabanza
- Centros de cuidado
- Tiendas de libros, cafeterías
- La casa de algún amigo con esa familia que te gustaría tener
- Tiendas de comida, mercados
- Embajadas
- Centros Comunitarios, incluyendo YMCAs y YWCAs
- Centros LGBTQT
- Refugios de violencia doméstica
- Clínicas de Salud Pública
- Estaciones de tránsito
- Lugares de vivencia asistida

Cuáles son algunas cosas buenas?

- Animales bebés
- Galletas
- Tu canción favorita que te sabes de corazón
- Vendedores de la calle o mercados
- Tu libro favorito de cuando eras pequeño
- Tu mejor amigo (humano, canino, felino o lo que sea)
- Cereal
- Chocolate caliente con esos pequeños malvaviscos
- El hecho de que los Cachorros de Chicago ganaron la Serie Mundial antes de que todo se fuera al carajo
- Una cobija cuando tienes frío
- El aroma a tierra mojada después de la lluvia
- Cocinar con amigos
- Tu cuerpo, sentirte vivo
- Un abrazo cuando lo necesites o que te tomen de la mano
- Una siesta
- Nutrias
- El mejor sueño que hayas tenido
- TU

CÓMO AYUDARNOS UNOS A OTROS Y MEJORAR ESTE HORRENDO DESASTRE EN EL QUE ESTAMOS

“Cuando era pequeño y veía cosas feas en las noticias, mi madre me decía, ‘Busca a los que ayudan. Siempre vas a encontrar personas que están ayudando’” — Fred Rogers

- **Defiende a otros.** Punto.

- **Se una persona/lugar seguro.** Cuando tengas que elegir un asiento en el autobús, y veas a una mujer sentada sola vistiendo un hijab, siéntate junto a ella ya que tu sabes que estás seguro ahí, y alguien más podría no saberlo. Si ves a una mujer sola cerca de un grupo de hombres que no se ven muy amables, ve y párate junto a ella, o camina cerca de ella, de esa manera no necesitas interactuar con ella pero ayudas a que no se perciba vulnerable.

- **No habilites o ignores el odio.** No lo permitas mientras puedas y donde puedas (bajo el entendido que a veces puede ser demasiado riesgoso para tu propia seguridad y en ocasiones no se puede hacer nada). No lo permitas cuando sea algo casual. No lo permitas cuando sea intenso. NO LO PERMITAS. Y si no puedes hacer nada por pararlo, al menos no contribuyas a el.

- **Si eres una persona blanca, tienes el privilegio de ser blanco** -- poder, ventajas, y beneficios te han sido otorgados por la sociedad por el color de tu piel. Este es solo un tipo de privilegio, y puedes tener el privilegio de ser blanco mientras eres marginalizado en otras maneras: Por ejemplo, puedes ser una mujer blanca, una persona discapacitada blanca, una persona queer blanca, una persona trans blanca, un Musulmán blanco! El privilegio juega un papel muy importante en cómo interactuamos entre nosotros y todos tenemos que ser cuidadosos con ese privilegio, así sea que lo utilizamos para bien y ser cuidadosos de no tomar ventaja de el.

Porfavor entiende que la gente de color no te debe absolutamente nada. Ellos no están aquí para ayudarte con tu propia labor emocional, ni están obligados a tomar acción junto a ti (acciones que probablemente han estado tomando desde antes que tu te dieras cuenta que se necesitaban). Las personas blancas tienen mucho más que ver con esta pesadilla que nadie más, y muchos de ustedes pueden sentirse mal, especialmente los que no hicieron nada para prevenir esto, o peor, hicieron lo que se necesitaba para ponernos en esta situación. Seguramente te sentirás peor conforme las cosas se empeoren y la culpa se amplifique. Es probable que busques que otros te hagan sentir mejor y menos culpable. Depende de ti que manejes esas cosas a tu propio tiempo. No esperes o no le pidas a la gente de color que te eduque, te tome de la mano, o que sean tus mentores -- ellos necesitan cuidarse a sí mismos en estos momentos. El trabajo extra te corresponde a ti, no a ellos.

Lo mismo aplica a otras relaciones privilegiadas. La gente marginalizada está peleando duro por su supervivencia en estos momentos, y recuerda la teoría de anillos cuando interactúes con lo demás, así sean gente de color; Nativos o Indígenas, discapacitados, LGBTQ, trans, Musulmanes, pobres, o cualquier otra cosa. Toma ventaja de recursos como Google para aprender lo que las comunidades están haciendo y cómo puedes ayudar. Intenta búsquedas como “cómo ayudar a *comunidad*” o “cosas *gente como yo* pueden hacer por *comunidad*”, o lee libros, sitios web y columnas como las que abajo listamos para aprender más acerca de lo que las comunidades están experimentando y que es lo que necesitan. Acude a juntas comunitarias cuando sean abiertas al público. Haz trabajo voluntario con organizaciones comunitarias. Construye relaciones de confianza, pero prepárate para aceptar tu propio privilegio, y no prometas cosas que no puedes cumplir.

“La posibilidad de que tus actos de resistencia no puedan parar las injusticias no te eximen de actuar en lo que sinceramente y de manera refleja son los mejores intereses de tu comunidad.” -- Susan Sontag

TAL VEZ TENGAS ALGUNAS HABILIDADES O ACCESO A PRIVILEGIOS PARA AYUDAR A OTROS:

Eres privilegiado? Escucha. La gente que está marginalizada con frecuencia sienten la necesidad de auto censurarse o reprimir sus pensamientos después de toda una vida de ser silenciados. Sé una persona que escucha gustosamente, sin hacer comentarios, juicios, o argumentos. Se amistoso, alentador y apoya afirmando la humanidad de los demás.

Eres bilingüe? Ofrece tu ayuda a personas o inmigrantes que solo hablen un idioma para que puedan navegar la burocracia, escuela y otras necesidades. Ayuda a grupos locales con traducciones para asegurarte que los recursos estén disponibles en diferentes idiomas, y considera hacer trabajo voluntario en líneas de ayuda o con servicios directos para asegurarte que siempre tengan personal bilingüe.

Tienes experiencia con niños? Ofrece tu ayuda a padres de familia que lo necesiten cuidando a sus niños para que ellos puedan terminar con las cosas que tienen que hacer o simplemente para que tengan un respiro.

Eres bueno cocinando? Organiza una comida o un intercambio de platillos de manera que las personas de tu comunidad puedan aprovechar cocinar en grupo comidas nutritivas, sin gastar tanto comprando los ingredientes en grupo e intercambiando según las necesidades, de manera que nadie se queda con 10 galones de frijoles al final del día.

Tienes un cuarto de sobra? Ofrece refugio a alguien que no tiene donde vivir, así sea porque tienen una familia que los rechaza por ser trans, o porque están huyendo de un hogar homofóbico, o buscando refugio por un proceso de inmigración. O puedes ofrecer ese cuarto como un espacio para almacenar, o como espacio de trabajo o un lugar para reunirse temporalmente.

Tienes dinero? Elige una organización comunitaria de tu localidad para donar y así puedan hacer su trabajo.

Tienes tiempo? Haz trabajo voluntario en tu comunidad o en organizaciones locales -- acompaña a personas que tendrán un aborto, ayuda a padres de familia a llevar y traer niños a sus escuelas, ayuda a personas de la tercera edad en sus compras del súper mercado. Considera hacerte presente en juntas de tu comunidad y gubernamentales, para poder ayudar directamente a personas que serán afectadas por estas políticas.

Tienes una familia amorosa donde estás a salvo? Habla con ellos sobre lo que pueden hacer juntos. Pregúntales si estarían dispuestos a ofrecer espacios seguros para la gente más vulnerable, o si podrían ayudar con algún tipo de voluntariado. Pregúntales si podrían dar respiro a amigos o vecinos que serán golpeados más fuertemente con estos cambios con algo tan sencillo como ofrecer una cena, un aventón para alguna cita de salud, o acompañar a alguien que no se siente seguro al caminar a su escuela o trabajo.

'A menos que alguien como tu se preocupe mucho, nada va a mejorar. Nada'

— Dr. Seuss, The Lorax

RESOURCES

I 800-Runaway: www.1800runaway.org
ACLU: www.aclu.org
Anti-Defamation League: www.adl.org
Asian-Americans Advancing Justice: www.advancingjustice-aaajc.org
Black Lives Matter: www.blacklivesmatter.com
Bend the Arc: <http://www.jewishaction.us/>
Council on American-Islamic Relations: www.cair.com
Fair Immigration Reform Movement: www.fairimmigration.org
Friends Committee: www.afsc.org
Gay and Lesbian Alliance Against Defamation: www.glaad.org
Hindu American Foundation: www.hafsite.org
Immigrant Youth Justice League: www.iyjl.org
Independent Living Research Utilization: www.ilru.org
Lambda Legal: www.lambdalegal.org
Latino Justice: www.latinojustice.org
Leadership Conference: www.civilrights.org
Muslim Alliance for Sexual and Gender Diversity: www.muslimalliance.org/
NAACP: www.naacp.org
NARAL Pro-Choice America: www.naral.org
National Black Justice Coalition: www.nbjc.org
National Disability Rights Network: www.ndrn.org
National Immigration Project: www.nationalimmigrationproject.org
National Network for Immigrant and Refugee Rights: www.nnirr.org
National Network of Abortion Funds: www.abortionfunds.org
Planned Parenthood: www.plannedparenthood.org
RAD Remedy: www.radremedy.org
Sikhs for Justice: www.sikhsforjustice.org
Scarleteen: www.scarleteen.com
Scarleteen Textline: (206) 866-2279 (text only)
Southern Poverty Law Center: www.splcenter.org
Standing on the Side of Love: standingonthesideoflove.org
Transgender Law Center: www.transgenderlawcenter.org
Unitarian Universalists: questformeaning.org/clfuu/#
Women on Web: www.womenonweb.org

SOME BOOKS FOR YOUNG ACTIVISTS

Halpin, Mikki; *It's Your World — If You Don't Like It, Change It: Activism for Teenagers* (Simon Pulse; 2004)

Herman, Edward S., Chomsky, Noam; *Manufacturing Consent: The Political Economy of the Mass Media* (Pantheon; 2002)

Dunbar-Ortiz, Roxanne; *An Indigenous Peoples' History of the United States* (Beacon Press; 2015)

Charlton, James; *Nothing About Us Without Us: Disability Oppression and Empowerment* (University of California Press, 2000)

Kuklin, Susan, Ed.; *Beyond Magenta: Transgender Teens Speak Out* (Candlewick, 2014)

Jenkins, Henry, Shresthova, Sangita, Gamber-Thompson, Liana, Kligler-Vilenchik, Neta and Zimmerman, Arely; *By Any Media Necessary: The New Youth Activism* (NYU Press, 2016)

Constanza-Chock, Sasha; *Out of the Shadows, Into the Streets!* (MIT Press, 2014)

Moraga, Cherríe and Anzaldúa, Gloria, *This Bridge Called My Back, Fourth Edition: Writings by Radical Women of Color* (State University of New York Press; 2015)

Solnit, Rebecca; *Hope in the Dark* (Haymarket Books, Updated Edition, 2016)

Zinn, Howard; *A Young People's History of the United States: Columbus to the War on Terror* (Triangle Square; 2009)