

GUÍA PARA MONTAR TU PROPIA ACCIÓN



**FUTURO
VEGETAL**



**¿TIENES UNA IDEA PARA
LLEVAR A CABO UNA ACCIÓN?
¡TE CONTAMOS MÁS!**



**ESTE MANUAL ES UNA GUÍA PARA
CREAR ACCIONES DIRECTAS
NOVIOLENTAS EN LÍNEA CON LOS
PRINCIPIOS Y VALORES DE FUTURO
VEGETAL (FV).**



Cualquiera que siga estos valores fundamentales puede actuar en nombre del colectivo:

1. COMPARTIMOS LA VISIÓN DE CAMBIO.

Creando un mundo adecuado para las próximas generaciones.

2. NUESTRA MISIÓN SE BASA EN LO QUE ES NECESARIO.

Movilizando al 3,5% de la población para conseguir un cambio de sistema y usando ideas como la «organización basada en el impulso» para conseguirlo.

3. NECESITAMOS UNA CULTURA REGENERATIVA.

Creando una cultura que sea sana, resistente y adaptable.

4. NOS DESAFIAMOS ABIERTAMENTE A NOSOTRAS MISMAS Y A ESTE SISTEMA.

Saliendo de nuestra zona de confort para actuar para el cambio.

5. SOMOS UNA RED NO VIOLENTA.

Que usa estrategias y tácticas no violentas como la forma más coherente de lograr el cambio.

6. VALORAMOS LA REFLEXIÓN Y EL APRENDIZAJE.

Siguiendo un curso de acción, reflexión, aprendizaje y planificación de más acciones. Aprendemos de otros movimientos, contextos y de nuestras experiencias.

7. DAMOS LA BIENVENIDA A TODAS LAS PERSONAS Y A TODAS SUS PARTES.

Trabajando activamente para crear espacios más seguros y accesibles.

8. REDUCIMOS ACTIVAMENTE EL PODER.

Rompiendo jerarquías de poder para una participación más equitativa.

9. EVITAMOS SEÑALAR Y ACUSAR.

Vivimos en un sistema tóxico, pero no se puede culpar a ningún individuo.

10. NOS BASAMOS EN LA AUTONOMÍA Y DESCENTRALIZACIÓN.

Creando colectivamente las estructuras que necesitamos para desafiar al poder.

¿Qué mundo queremos? Estos son los 5 principios de FUTURO VEGETAL:

1. SENTIDO CRÍTICO

Cuestionamos sistémicamente la realidad para **identificar las injusticias** y las mentiras que las sustentan. Basándonos en el conocimiento científico, la información, la observación y la experiencia, cuestionamos lo establecido para destruir estructuras inútiles u obsoletas y erigir respuestas de adaptación a los nuevos paradigmas climáticos.

2. JUSTICIA

Necesitamos una **sociedad con igualdad y libertad reales**, atendiendo a las necesidades y capacidades de los individuos, así como a las desigualdades y opresiones históricas. Valoramos y entendemos las distintas experiencias y situaciones de cada persona y perseguimos **acabar con la repetición de las dañinas conductas propias del sistema**.

3. SOLIDARIDAD

Creemos en la **construcción comunitaria**. Apreciamos y compartimos las luchas de todas las oprimidas por lo que apoyamos e impulsamos otros proyectos de liberación siempre que tenemos capacidad. Nos comprometemos con **un futuro mejor para todas**.

4. AUTONOMÍA

Trabajamos para que todas seamos capaces de sacar el máximo provecho a nuestro potencial. **Empoderarnos entre nosotras** para que seamos capaces de pasar sobre cualquier obstáculo es vital para el éxito del proyecto, entendiendo siempre que somos **interdependientes y que juntas somos más fuertes**.

5. COLABORACIÓN

El apoyo mutuo es un pilar en la evolución de nuestra especie. Es vital para nuestra supervivencia **sustituir la competitividad sistémica por la cooperación**.

LOS PASOS A SEGUIR

#1 LA IDEA

1. Fijar un propósito.
2. Elige el tipo de acción.
3. Comentar la acción.

#2 ANTES DE LA ACCIÓN

4. Planificar la acción.
5. Roles y materiales.
6. Acuerdo rebelde.
7. Guión de la acción.
8. Consenso de acción.
9. Seguridad.
10. Grupos de afinidad.

#3 DURANTE LA ACCIÓN

11. ¿Está todo listo?
12. Durante la acción.
13. Desescalada.

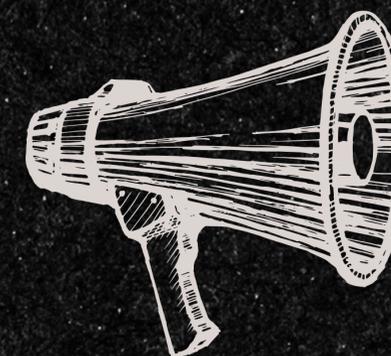
#4 DESPUÉS LA ACCIÓN

14. Debriefing.
15. Después de la acción.

#5 ANEXOS

16. ANEXO 1.
17. ANEXO 2.

LOS OBJETIVOS DE NUESTRAS ACCIONES SE PUEDEN CLASIFICAR DE TRES MANERAS (A VECES CRUZADAS):



DISRUPCIÓN

Crear disrupción a través de la desobediencia civil, para lograr nuestras demandas.

DIFUSIÓN

Decir la verdad al público, reunir a la gente e involucrar a los medios de comunicación.

PROYECCIÓN /ALTERNATIVA

Enseñar el futuro que queremos ver a través de acciones hermosas, creativas y colaborativas.

ACCIÓN MASIVA ABIERTA

Se anuncia todo el **programa** en las redes sociales, el mejor plan para juntar muchas personas aunque no estén dentro del movimiento.

ACCIÓN MASIVA CERRADA

Se **comparte la convocatoria a nivel interno** -y con otros movimientos- pero sin compartir el lugar: hay «referentes», una persona por Grupo de Afinidad que recibirán la información al último momento.

COMBINACIÓN DE ABIERTA Y CERRADA

Un híbrido entre una **movilización masiva** y una de **alta disrupción**. Se convoca abiertamente (por ejemplo, una manifestación masiva en un lugar determinado), con ciertas partes que están coordinadas en secreto por Grupos de Afinidad (por ejemplo, la ubicación de un desvío de tráfico).

ACCIÓN DISRUPTIVA MINORITARIA

Cerrada. Todos los aspectos son secretos por necesidad de sorpresa y seguridad. Las rebeldes cuidan más de cerca a sus canales de comunicación seguros. Es aconsejable para acciones de alto riesgo.

SIEMPRE ES RECOMENDABLE DISCUTIR LA ACCIÓN CON OTRAS PERSONAS DEL MOVIMIENTO.

Puede ser buena idea comentar la acción con:

- Tu Grupo de Afinidad.
- Otros Grupos de Afinidad / compañeras con experiencia.
- La comisión de estrategia.
- SIEMPRE: consultar la comisión de legal.

Nuestro objetivo es **polarizar la opinión pública**, logrando que las personas se alineen con la causa, no necesariamente con el movimiento. No podemos esperar que a que todas las personas les gusten nuestras tácticas. Cuando escuchamos a las conductoras enojadas decir "Estoy de acuerdo en que estamos en una emergencia climática pero ..." estamos ganando.

En todo caso, tener cuidado de no bloquear ningún servicio de emergencia y acceso, p. ej. cerca de un hospital o estación de bomberos.

MEJOR NO BLOQUEAR POR BLOQUEAR O MOLESTAR A LA GENTE PORQUE SÍ, SINO MOLESTAR EN SEDES DEL PODER ECONÓMICO Y/O POLÍTICO.



DEFINIR:

- **EL OBJETIVO:** qué queremos conseguir.
- **LA NARRATIVA:** enfocar por qué estamos haciendo ese tipo de acción en ese lugar concreto, que queremos transmitir, etc.
- **EL TIPO** de acción (masiva abierta, disruptiva minoritaria etc.).
- **LUGAR/lugares.**
- **FECHA Y HORA.**
- **QUIÉN** se verá directamente afectada por la acción.
- **PLAN A, B, C...**y los imprevistos que podrían surgir
- **ROLES:** qué roles y de cuántas personas se necesita (pg. 6)
- **MATERIALES:** pancartas, megáfono etc
- **CANCIONES** y lemas que se cantarán (si es necesario)
- **PLAN DE COMUNICACIÓN** (contactar con la referente de comunicación).

EQUIPO DE MEDIACIÓN DE LA POLICÍA:

Es una unidad dedicada a **minimizar los efectos de las protestas ciudadanas** en el espacio público y mediar en los conflictos sociales.

Si una acción es muy disruptiva podemos llamarles poco antes de la acción (entre 5 y 30 minutos antes, p. ej.) explicando lo que haremos sin dar muchos detalles. Puede ser útil para recordar que somos noviolentas y mantener una buena relación de colaboración.

EQUIPO DE MEDIACIÓN DE LAS REBELDES:

Enlace entre policía y rebeldes, son las **únicas que hablan** con la policía explicando lo que hacemos y a veces negociando tiempo. No impiden las detenciones.

HACER:

- **El guión de la acción:** que pasa en cada momento.
- **Convocatoria** (abierta o cerrada) para invitar las personas a participar a la acción.
- Formar **Grupos de Afinidad**.
- **Formación ADN** y principios de Noviolencia. (En caso, contactar con referente formaciones ADN).
- Visitas al lugar de la acción un par de veces (**scouting**), posiblemente a la misma hora y día en que se realizará la acción.
- **Comentar la acción** con la comisión de legal y definir los riesgos.
- **Compartir con todas las personas que participen:** el guion, el lugar o lugares de encuentro y detalles de la acción (con reunión presencial, online o por chat en signal). Hacer una reunión/ensayo por lo menos con la primera línea.

¡CHEQUEAR HASTA TENERLO TODO LISTO!



- **FACILITADORAS DE LA ACCIÓN** (al menos 2 pers.): se encargan de la planificación y coordinan el trabajo con las otras comisiones.
- **EQUIPO DE MEDIACIÓN CON LA POLICÍA** (1-2 pers. o más).
- **EQUIPO DE CULTURA REGENERATIVA** (lleva algo visible, como una cinta azul al brazo) y se asegura que todas las rebeldes estén bien y tranquilas (anexo 3).
- **EQUIPO COMUNICACIÓN:** fotógrafa, video maker para rrs y live.
- **PORTAVOZ:** lee el manifiesto y está preparada para hablar con la prensa.
- **EQUIPO DE DIFUSIÓN:** explica al público lo que estamos haciendo y por qué (es un rol importante, hay que querer y saber hablar con la gente). # Personas involucradas en la acción (definir un número mínimo y máximo – si necesario).
- **EQUIPO DE LOGÍSTICA:** se responsabiliza de traer y llevar los materiales, instalar señalización y gestionar vías alternativas de tráfico etc.

SI ES NECESARIO:

- **EQUIPO DE DESCALADA CON EL PÚBLICO.**
- **EQUIPO SANITARIO.**
- **REFERENTE LEGAL:** en acciones disruptivas o sensibles, recopila datos de las rebeldes participantes y de personas de contacto.

- **OBSERVADORAS LEGALES:** observan desde lejos si hay violencia policial y sacan fotos si es necesario.
- **SOPORTE LEGAL PARA LAS DETENCIONES O RETENCIONES.**

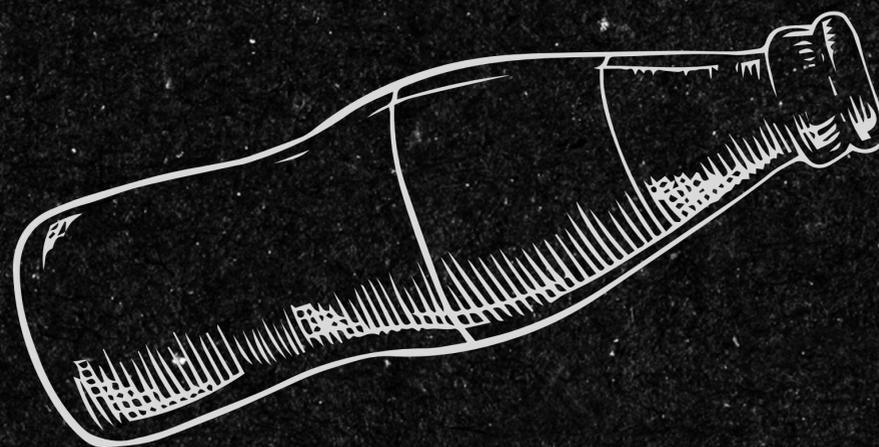
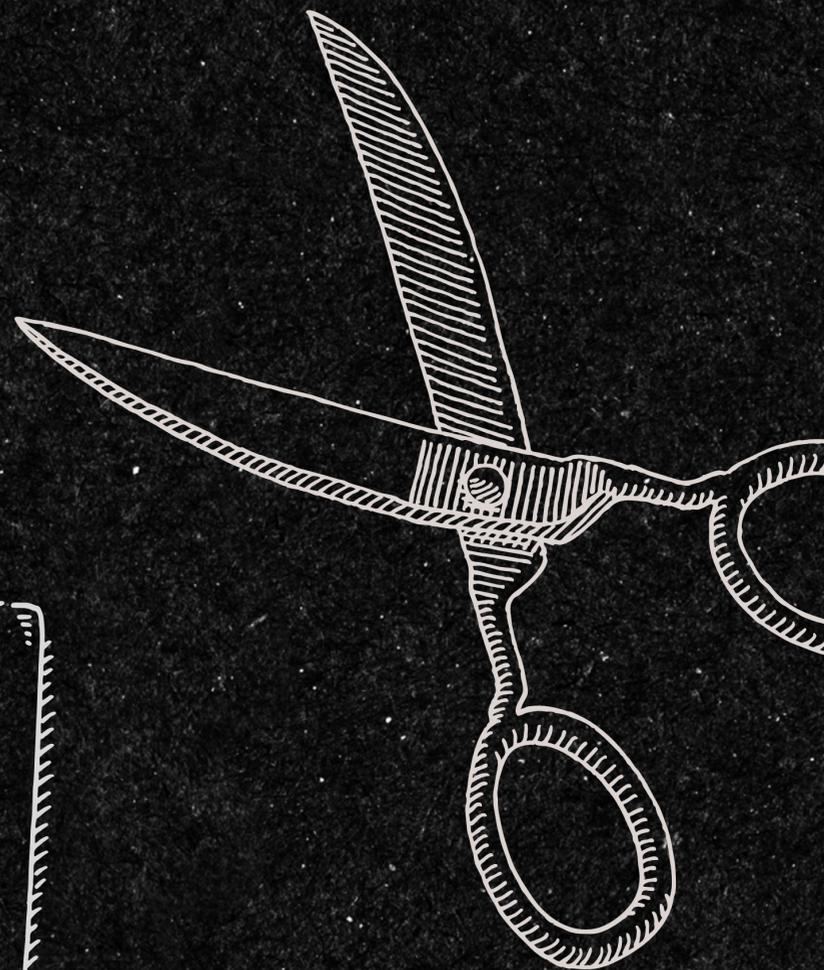
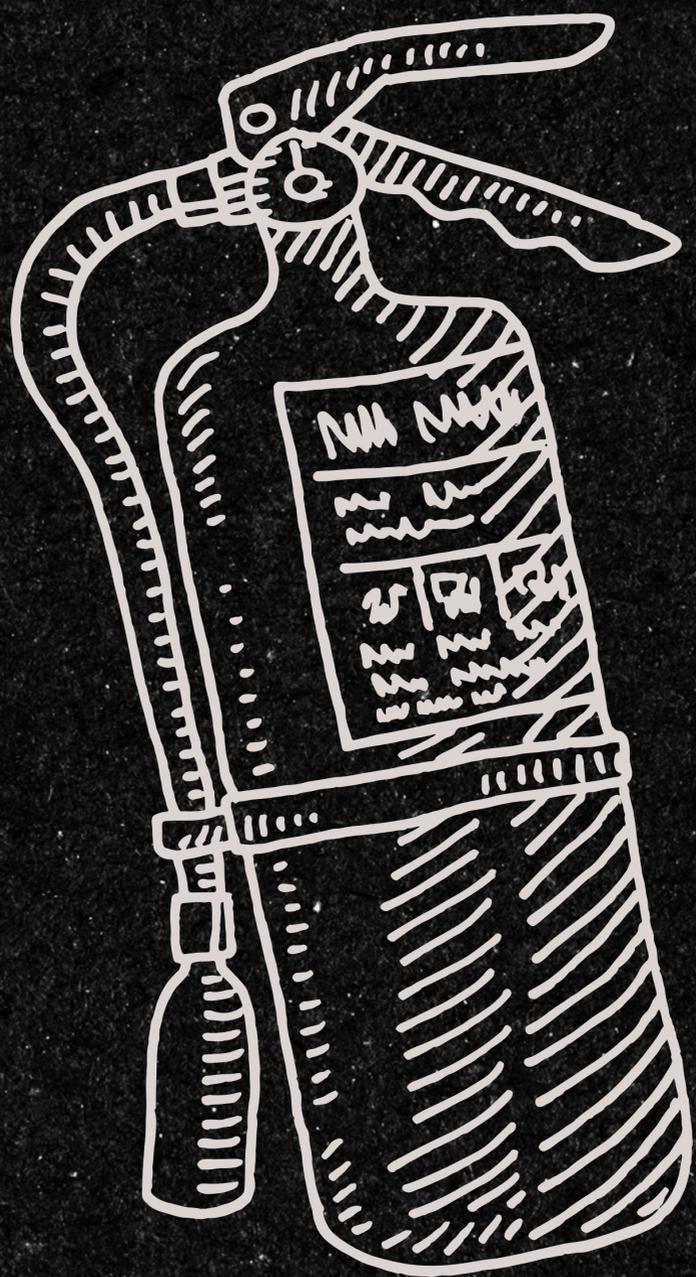
CADA EQUIPO TENDRÁ UNA PERSONA REFERENTE, QUE SERÁ EL ENLACE DIRECTO CON LAS FACILITADORAS

Este listado no es exhaustivo para todas las acciones. Se recomienda tener un sustituto para algunos de los roles designados, en caso de que alguien no pueda asistir.

DIVIDIR BIEN LOS ROLES, SÓLO UNO POR PERSONA. EN NINGÚN CASO SOBRECARGAR UNA PERSONA CON MÁS DE UN ROL.

Todos los roles son importantes, no hay roles secundarios. En caso de una acción muy disruptiva, los roles tienen que estar cubiertos varios días antes de la acción. Evitar que las personas se sumen a último momento, sobretodo en acciones disruptivas.

- **ACCIÓN:** CADENAS, PINTURA, BANDERAS, CELO, CUERDAS, TIJERAS...
- **REBELDES:** DNI, DINERO, MÓVIL (VER CONSENSO DE ACCIÓN), TARJETA METRO
- **COMUNICACIÓN:** MEGÁFONO, PANCARTAS, CARTELES, ALTAVOCES...
- **CUIDADOS:** AGUA, COMIDA, FIRST AID KIT, MANTAS...



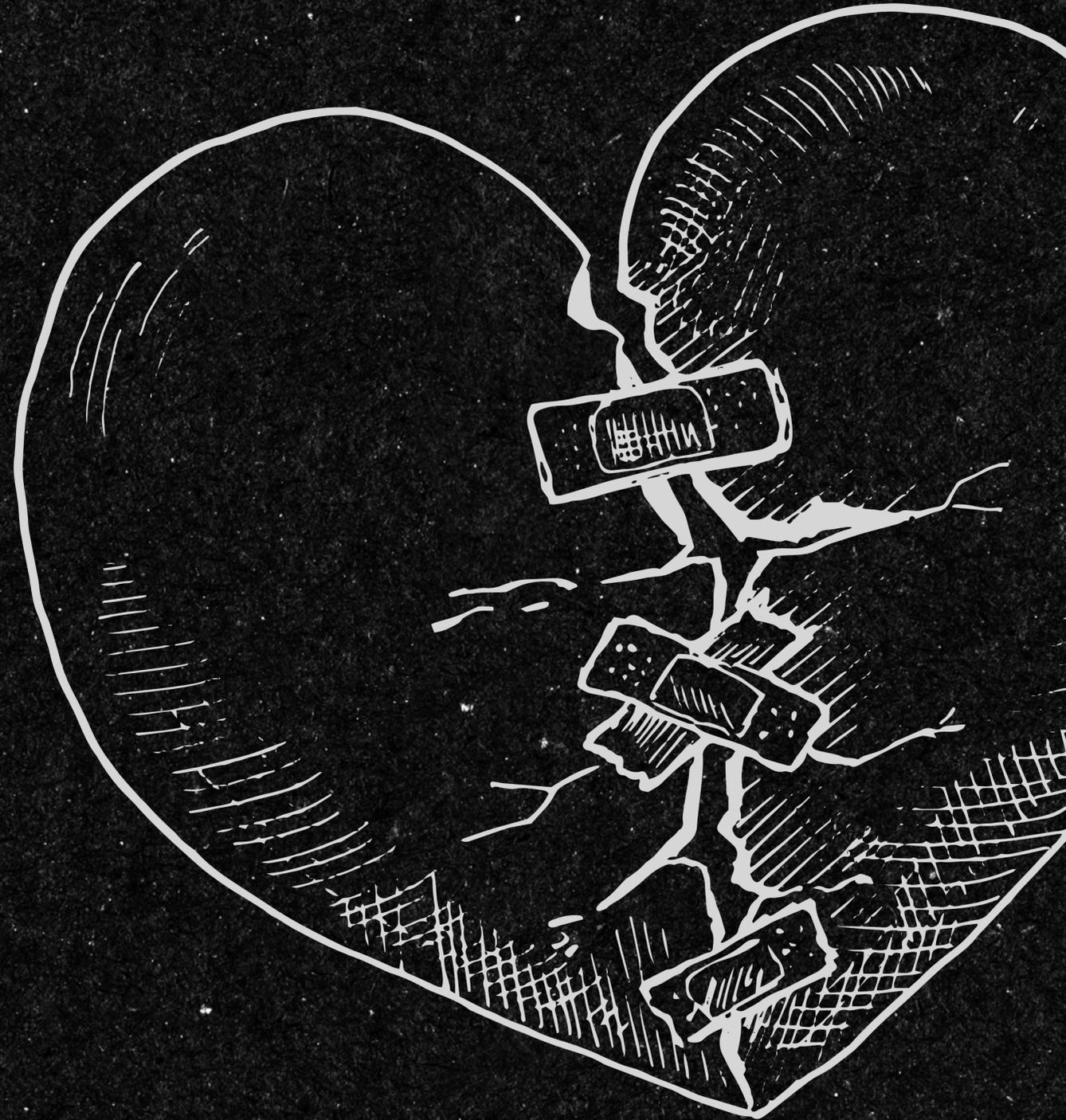
ACTUAMOS EN PAZ:

Más allá del consenso de acción, hay el **acuerdo rebelde**, es decir unas normas básicas para cada acción.

Proporcionan una base de confianza para que tanto las rebeldes como el público sepan lo que podemos esperar la una de la otra.

- Mostramos respeto por todas, entre nosotras, el público en general y la policía.
- No nos involucramos en violencia, física o verbal, y no portamos armas.
- No traemos alcohol ni drogas ilegales ni las consumimos antes de la acción, tampoco en los briefing/debriefing.
- Asumimos nuestra responsabilidad. Estamos aquí juntas hasta que el Gobierno actúe conforme a nuestras demandas sobre la emergencia climática.

ESTE CÓDIGO TIENE COMO OBJETIVO AYUDARNOS A ATRAER A LA GRAN CANTIDAD DE PERSONAS QUE NECESITAMOS PARA QUE ESTE MOVIMIENTO SEA EFECTIVO.



Es un breve texto que resume **por puntos lo que pasará en la acción**. Cuanto más concreto y claro sea, más fácil será mantener la calma antes y durante la acción y podremos adaptarnos más rápido por si hay que modificar algo.

Es imprescindible para las acciones de alto riesgo y es aconsejable para los otros tipos de acciones.

En el **guión** de la acción tiene que haber:

- Hora de quedada (el lugar, en cambio, es una información que solo tienen los grupos de afinidad).
- Como empieza y como acaba la acción (¿con una señal? ¿quién da la señal? De quien hay que estar pendiente: una persona determinada o el referente del propio grupo de afinidad etc.).
- Cuanto dura la acción (media hora, 1 hora, hasta que ...).

EL GUIÓN DEBE DE SER CLARO PARA TODAS LAS PARTICIPANTES EN LAS PARTES QUE SE PUEDEN COMPARTIR POR TEMA DE SEGURIDAD.

SIEMPRE DAR SUFICIENTE INFORMACIÓN A LAS ACTIVISTAS, PARA QUE SE PUEDAN PREPARAR PARA LA ACCIÓN Y ACLARAR DUDAS.

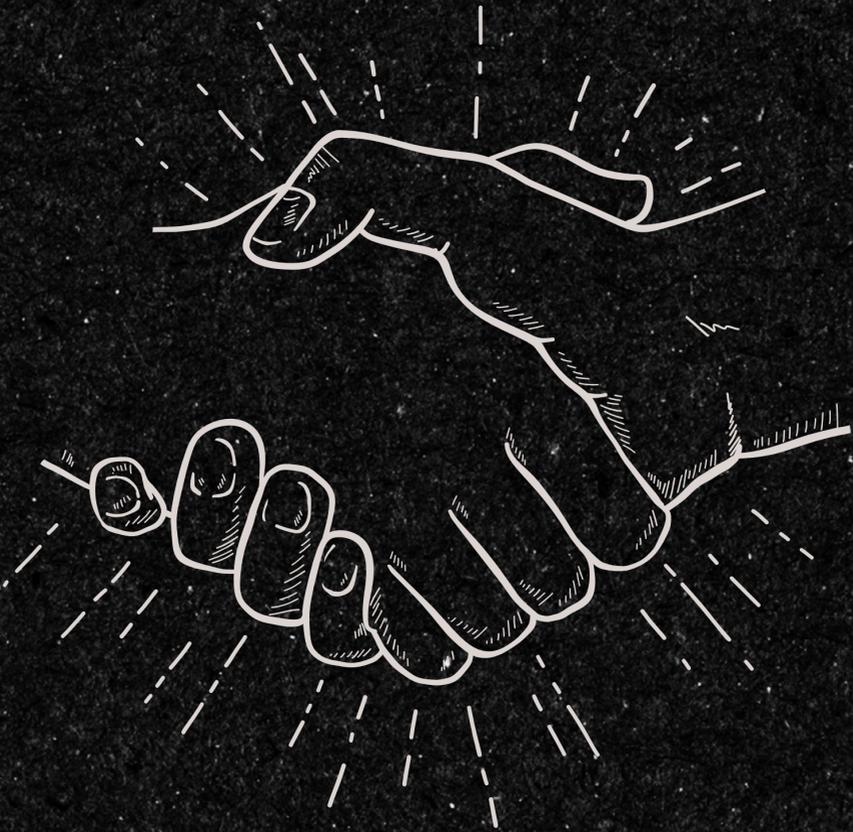
EJEMPLO:

1. 11.30h grupos de afinidad en su lugar de quedada.
2. Cuando todas están, la persona referente de cada grupo avisa a las facilitadoras a través del chat (se aconseja usar signal)
3. Sobre las 12.00h empieza la acción. Las facilitadoras avisarán las personas referentes por mensaje.
4. Primero entra la primera línea, después el grupo de performace y a seguir los grupos de afinidad.
5. Mientras la mediadora negocian con la policía, se cantan los lemas.
6. Se lee manifiesto y se canta.
7. Se desconvoca y cada grupo de afinidad vuelve al punto de encuentro inicial.

TIENE QUE ESTAR LISTO POR LO MENOS UN PAR DE SEMANAS ANTES DE LA ACCIÓN.

A TODAS LAS PARTICIPANTES LES TIENE QUE QUEDAR CLARO:

TODAS LAS PERSONAS IMPLICADAS DEBEN CONOCERLO Y ACEPTARLO.



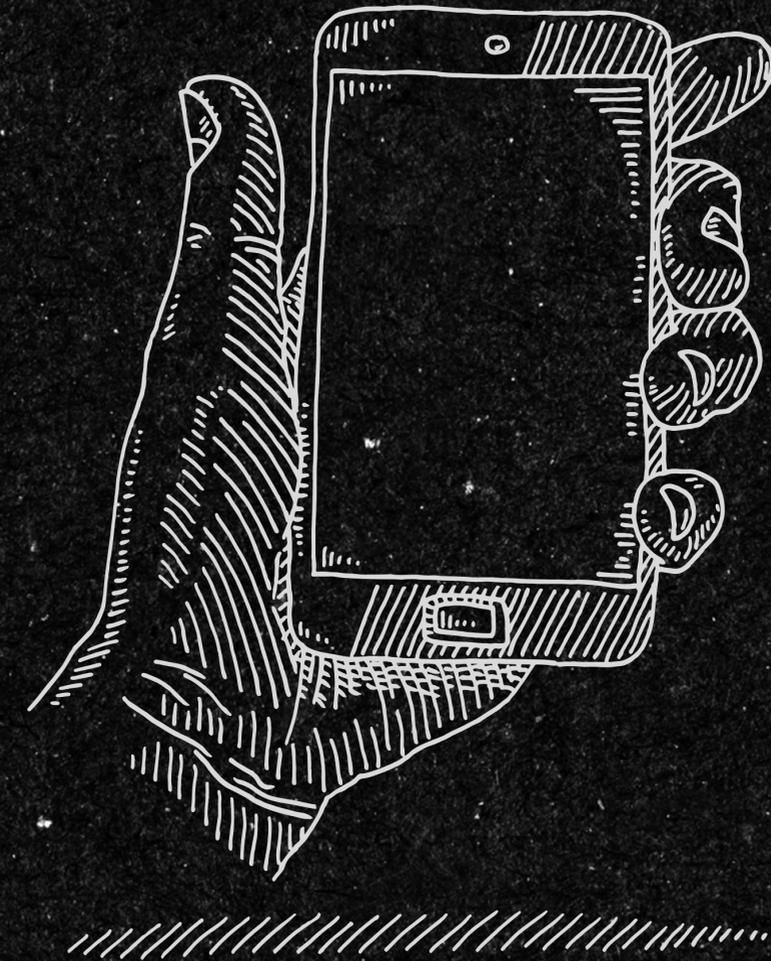
- El **guion** de la acción;
- Que solo la persona o el **equipo de mediación** habla con la policía; que nunca se comunica a la policía el nombre de las personas organizadoras, los nombres de otras activistas, ni otros detalles de la acción;
- Qué hacer en caso de **interrupción imprevista** de la acción (lugar de reunión, contacto con las facilitadoras/referente de cuidados)
- Que se hace cuando empieza el **desalojo** de la primera línea: se interrumpe cualquier actividad (lectura manifiesto, performance etc) y (p.ej.) cantamos "we gonna rise like the water" / repetimos el lema "somos noviolentas" / etc
- Si llevar o no el **teléfono móvil**;
- También debe de contener que cada persona es responsable de comunicar a su GdA, su buddy y al equipo de cultura regenerativa
- Si tiene **enfermedades físicas o trastornos psicológicos** que podrían causar peligro para la misma persona o las demás, si necesita medicación y donde la lleva.

NO PONGAS A OTRAS PERSONAS EN RIESGO:

- Usar **nombres en clave** en acciones de alto riesgo.
- **No identificar** abiertamente a las facilitadoras de la acción.
- Respetar el consenso de acción y las directivas del equipo facilitador.
- Usar **palabras originales** para hablar de las acciones (en reuniones presenciales y online): las acciones pueden ser fiestas, un edificio un parque infantil y la policía unos dragones: así para poder disfrutar de la fiesta habrá que entrar en el parque infantil antes de que los dragones nos lo impidan.
- No hablar abiertamente sobre acciones encubiertas.
- Usar cuenta de Protonmail, Signal, Mattermost (en mensajes cifrados).
- Ningún **canal** es totalmente seguro: algunas plataformas pueden ser más seguras pero nunca lo son del todo.
- Si es posible, hacer las reuniones o encuentros de forma presencial.

TELÉFONO PERSONAL:

- Evaluar si llevarlo a la acción (consenso de acción).
- Que tenga un **código numeral** de bloqueo.
- Es un dispositivo de escucha potencial: cuidado durante las reuniones. Mejor dejarlos en otra habitación.
- Si te piden que asistas a una **entrevista policial** algún tiempo después de una acción, tampoco lleves el teléfono contigo; la policía podría volver a detenerte en comisaría y confiscar tu teléfono.



ES UN GRUPO CONSTITUIDO POR 6-10 PERSONAS QUE SE APOYAN MUTUAMENTE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA ACCIÓN.

- **Los GdA (Grupos de Afinidad):** Ofrecen seguridad durante una acción, porque al estar con personas que conocemos y en las que confiamos ayuda a mantener la calma y tener una actitud serena y no violenta.
- Ofrecen cierta **autonomía de decisión**, siempre que se respete el consenso de acción.
- Se constituyen **según el nivel de riesgo** que cada persona quiere y puede asumir.
- Es muy útil **conocerse antes de la acción** y cuidarse mutuamente cuando esta se acabe. Algunos GdA se constituyen y siguen trabajando juntos durante mucho tiempo, otros se crean y se deshacen a cada acción.
- Dentro de cada GdA formar **parejas de Buddies** (compañeras), dos personas que comparten información más personal (salud, miedos, necesidades) y que intentan estar juntas durante una acción si se da el caso que el GdA no pueda permanecer unido.

SE PUEDEN CREAR POR TELEGRAM PERO LOS GDA QUE ASUMEN MAYOR RIESGO TIENEN QUE QUEDAR 1-2 VECES ANTES DE LA ACCIÓN PARA CONOCERSE Y ENSAYAR.



PENSAR LA ACCIÓN

- Narrativa clara.
- Las demandas de FV están claras: por qué lo estamos haciendo.
- La acción está en línea con todos los principios de FV.
- Consenso de acción compartido y aprobado.
- Hay un plan B (y C) y TODAS lo saben!
- Todas las participantes saben con qué criterios se activan los planes B/C...
- Elementos de la performance listos.

LOGÍSTICA

- Se visitó el lugar de la acción (scouting).
- El guión de la acción está listo.
- El guión de la acción se ha compartido con todas las participantes! Materiales preparados y listos: pancartas, carteles, escenografía. Formación ADN V hecha y todas tienen claros los principios de la Noviolencia.
- Todos los roles están cubiertos.
- La primera línea ha ensayado por lo menos una vez.

- Grupos de afinidad y parejas de buddies creados.
- Cada grupo de afinidad tiene su referente.
- El debriefing de la acción está planificado (unos días después, presencial o online).
- Se ha consultado la meteorología unos días antes.

COMUNICACIÓN

- La comunicación está lista (cartel, nota de prensa, avisar prensa, equipo de foto y vídeo disponible el día de la acción).

LEGAL

- Riesgos legales explorados con comisión legal.
- Riesgos legales compartidos con primera línea y participantes.
- Equipo de mediación con la policía informado.

CUIDADOS

- Riesgos para la salud explorados, compartidos y aprobados (si necesario).

- Mantenerse enraizada al suelo y a las propias intenciones, conectadas las unas a las otras y a las razones que nos han llevado a ese lugar.
- Hay que mantener una buena comunicación, regular y clara, entre todas las activistas y entre rebeldes y policía.
- Chequerase las unas a las otras, no aislarse, quedarse cerca del propio GdA y buddy en todo momento.
- Estar pendiente del referente del propio GdA y de las facilitadoras de la acción.
- Respetar los roles.
- No tomar individualmente decisiones que afecten a otras, sin consenso y/o precipitadamente. Considerar que todas dependemos de todas.
- Dejar el lugar de la acción en grupos de afinidad o en grupos de 2-3-4 personas, nunca irse sola.

HAY QUE PENSAR Y REPASAR LOS MECANISMOS DE DESESCALADA EN CADA ACCIÓN Y COMPARTIRLOS CON LAS PARTICIPANTES.

Son muy útiles para crear un **atmósfera tranquila** entre rebeldes y miembros del público y disfrutar haciendo la acción:

- Permanecer tranquila, confiada y firme.
- Volumen y tono de voz controlados.
- Moverse con calma y tranquilidad.
- Escuchar activamente, sin interrumpir.
- Empatía antes de la educación: un bloqueo no es el momento adecuado para convencer público o policía de que hay que luchar contra la emergencia climática. Mejor comentar que entendemos su enfado y que pronto nos iremos, que estamos allí para hacer visible este enorme problema que nos involucra a todas.

LA ACCIÓN DIRECTA NOVIOLENTA NO INCLUYE:

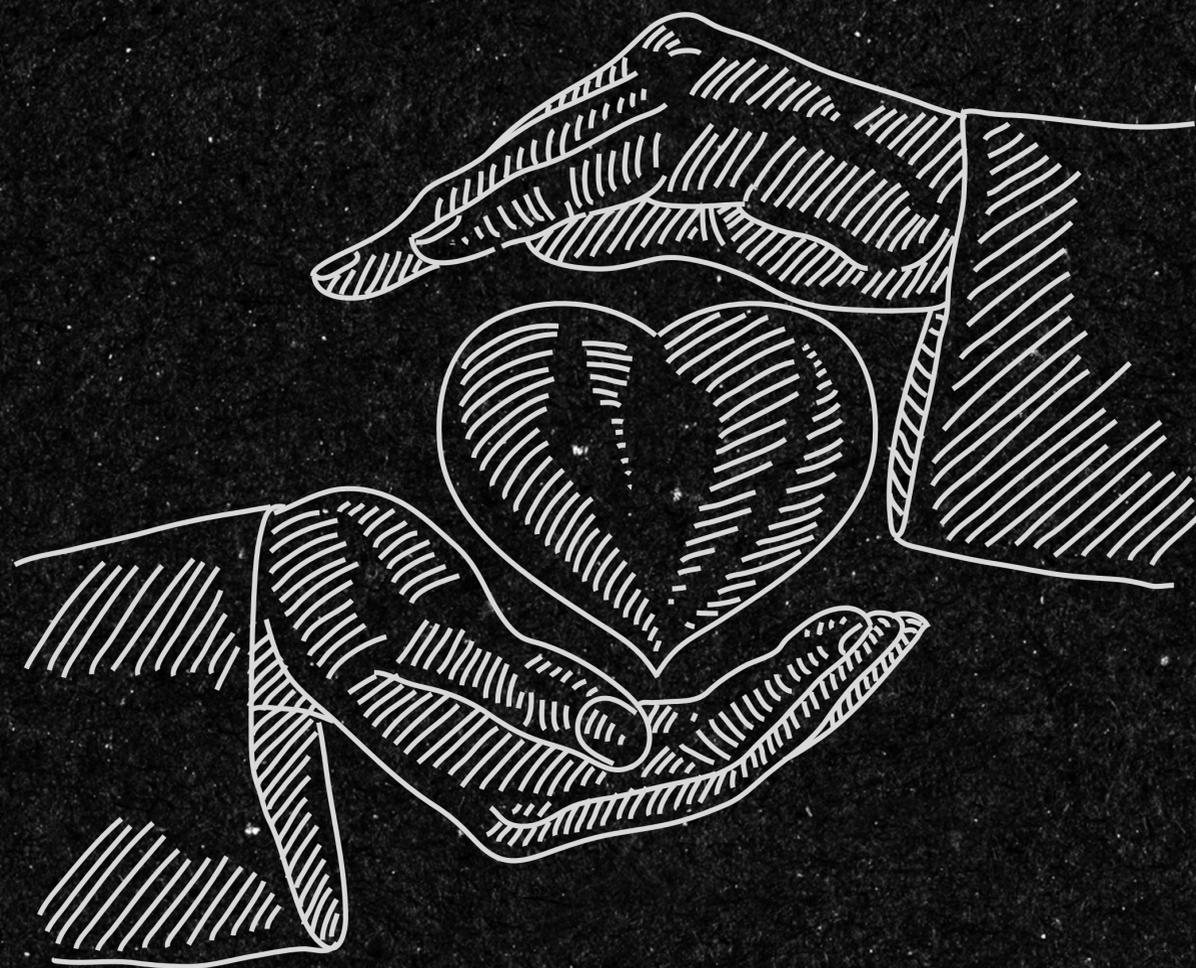
- Ser agresiva con la policía, verbal o físicamente.
- Intentar físicamente prevenir el arresto, reteniendo una compañera con todas nuestras fuerzas o huir del arresto. Correr para llegar a una pared para pintar, etc.
- Entrar en contacto físico con la policía.
- Gritar al público o a la policía: ¡cantar es mejor!
- Todos estos comportamientos fomentan la agresión policial y pueden crear una atmósfera tensa.

Acordar un **lugar de encuentro**, en casa de alguien o en un lugar protegido, lejos del lugar de la acción, donde encontrarse y hacer una evaluación de la acción.

Tomando turnos de palabras por grupos de afinidad es posible explorar **qué salió bien, dónde surgieron conflictos o tensiones** y cómo podemos mejorar para la próxima acción. Es recomendable que cada GdA haga su propio debriefing también internamente.

Es aconsejable realizar una **ronda de emociones** en el debriefing, para dar la oportunidad a cada activista de expresar libremente como se sintió antes, durante y después de la acción, así como comentar posibles incidentes, miedos y opiniones personales.

No obligar a nadie a hablar si no se siente cómoda.



DARSE TIEMPO PARA SIMPLEMENTE ESTAR Y DESCANSAR, REUNIENDO FUERZAS PARA LAS PRÓXIMAS ACCIONES.

VALORAR LA ROTACIÓN DE ROLES PARA LAS PRÓXIMAS ACCIONES, PARA DAR LA OPORTUNIDAD A CADA ACTIVISTA DE REALIZAR DIFERENTES PAPELES SI LO DESEA.



LA NOVIOLENCIA:

En el centro de la filosofía de Futuro Vegetal está la **NOVIOLENCIA**, un elemento no negociable para cualquier persona que quiera hacer acciones en nombre de FV.

Escribimos Noviolencia como un solo término para "hacer explícito que la opción no violenta no es solamente una negación de la violencia, sino que responde a un proyecto de transformación radical de la sociedad, de las personas y de las relaciones entre ellas."

NUESTRO OBJETIVO FUNDAMENTAL ES ACABAR CON LA VIOLENCIA ESTRUCTURAL Y PENSAMOS QUE LA COHERENCIA ENTRE FINES Y MEDIOS ES UNO DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA LOGRARLO.

DESOBEDIENCIA CIVIL:

La clave de la eficacia de la desobediencia civil es la participación masiva: ¡todas se involucran!

Dentro de la estrategia de XR hay tres partes de la desobediencia civil:

- **INTERRUPCIÓN:** a menudo desencadena una reacción emocional y probablemente obtenga mucha cobertura de los medios.
- **SACRIFICIO:** A menudo desencadena una reacción emocional y probablemente obtenga mucha cobertura de los medios.
- **RESPECTO:** No se trata de creencias políticas, se trata de ser amables y empatizar unas con otras. Estamos en un sistema tóxico. Debemos tratar a las personas con compasión para que puedan ayudarnos a cambiarlo.

CULTURA REGENERATIVA:

Una cultura regenerativa permite ser **resistentes** y puede impulsarnos hacia un nuevo futuro y una sociedad diferente a la tóxica en la que vivimos en este momento.

Al cuidarnos y volver a conectarnos con nosotras mismas, podemos cuidar a las personas en nuestros círculos, a nuestras comunidades internacionales más amplias y al mundo natural.

AUTOUIDADO:

Cuidar nuestras **propias necesidades** y la recuperación personal. Necesitamos cuidarnos a nosotras mismas para cuidarnos mejor y lograr nuestros objetivos.

Los recursos pueden incluir: conocer nuestros propios límites y capacidad, conexión con la naturaleza, creatividad, jugar etc.

CUIDADO DE ACCIÓN:

Cómo nos cuidamos mutuamente mientras emprendemos acciones directas Noviolentas y desobediencia civil juntas.

Es importante porque nuestros cuerpos, mentes y corazones están en una situación hostil, fuera de la zona de comfort. Ser capaz de atender nuestras propias necesidades nos ayuda a cuidarnos unas a otras y a ser más resistentes.

Los recursos pueden incluir: abrigarse bien, primeros auxilios físicos, primeros auxilios emocionales y ¡ABRAZOS!

¿POR QUÉ NECESITAMOS UNA CULTURA REGENERATIVA?

Si estamos eliminando un sistema que es fundamentalmente indiferente y destructivo, debemos comenzar a modelar el cambio que queremos. La rebeldía es para la VIDA, no solo para la EXTINCIÓN y necesitamos ser lo suficientemente resistentes como movimiento y comunidad para seguir adelante. Si queremos afectar el verdadero cambio, tener una cultura regenerativa es transversal a todo lo que hacemos.

¡GRACIAS!

**FUTURO
VEGETAL**