Planificación de emergencia personal

ACTIVIST CHECKLIST

Última actualización **28 de enero de 2026** Toma unos **1 hora para empezar, 4 horas para terminar**

Esta copia se hizo el 14 de noviembre de 2026. Actualizamos nuestras guías seguido, a medida que cambian las amenazas y surgen mejores formas de protegerte. Para ver la versión más reciente, visita activistchecklist.org/es/emergency/

Traducido automáticamente: Esta página se tradujo automáticamente. Hasta ahora solo el 8% de la página fue revisado por una persona. El resto del texto puede tener errores. Ayúdanos a revisar esta traducción[1].

Propósito: "We Keep Us Safe!" incluye tener planes para nuestra seguridad individual que ojalá nunca tengamos que usar. Esta herramienta integral de planificación de seguridad cubre varios escenarios y enfoques para ayudarte a prepararte para los distintos tipos de riesgos que podrías enfrentar.

Contexto: A medida que el régimen autoritario sigue consolidando su poder en EE. UU., estamos viendo más criminalización de la disidencia[2]. Aunque la probabilidad de que cualquiera de nosotres sea arrestade por nuestro trabajo político sea baja, es sensato estar preparades para arrestos o amenazas en nuestra casa por parte de la oposición.

Escenarios de emergencia que esta guía busca apoyar:

- Te detienen
- Estás incapacitade o no se te puede contactar
- Un agente del gobierno está en tu puerta (ej.: "solo quiere hablar", orden de allanamiento, orden de arresto)
- Hay riesgo de que personas violentas se presenten en tu casa y necesitas salir rápido
- Ocurre alguna otra crisis en la que te sientes en peligro y necesitas apoyo

Lo que cubre esta planificación: Esta guía te lleva paso a paso por:

- Conocer tus derechos y cómo responder a la represión estatal
- Apoyo en momentos de crisis y construcción de tu red personal de apoyo
- Preparar a las personas con quienes vives sobre qué hacer si los cops están en la puerta
- Identificar y preparar a tus contactos de emergencia
- Reunir información importante que tus contactos de emergencia podrían necesitar si no pueden ubicarte
- Planificación para salir rápido de tu casa
- Evaluación y mejoras de seguridad en tu hogar
- Construir relaciones de apoyo mutuo con vecines mientras evalúas posibles riesgos en la comunidad

Adáptalo a tus necesidades: Esta herramienta fue creada para una organización específica con una evaluación de amenazas específica. A medida que avances, verás que las secciones están ordenadas según prioridad (obligatorio vs. recomendado). Cada una de nuestras vidas, comunidades y condiciones son distintas. Muches de nosotres enfrentamos riesgos y amenazas de múltiples formas que se superponen. No hay un plan que sirva para todes, así que elige lo que tenga sentido para tu situación.

Cómo usar esta herramienta: Puedes trabajar las secciones por tu cuenta, enfocándote en los puntos más relevantes para tu situación. O quizás prefieras juntar a un grupo de amigues y personas de tu comunidad para hacer la planificación juntes y crear sistemas de apoyo mutuo. A mucha gente le funciona un enfoque mixto: completar algunas secciones por su cuenta y otras con personas de confianza en su vida.

Recuerda: La seguridad se trata de avanzar, no de ser perfectes. No tienes que completar cada sección: enfócate en lo que se sienta más importante y factible para tu situación.

Versión corta (tl;dr)

Si no tienes tiempo de hacer toda esta hoja de trabajo, responde estas preguntas:

1. **¿Quién es tu persona clave?** Si te arrestaran esta noche, ¿a quién llamarías? ¿Te sabes su número de memoria?
2. **¿Tiene lo que necesita?** ¿Tiene una lista de a quién más contactar, tu información médica y el número de una línea legal? ¿Tiene lo que necesita para cuidar a tus mascotas, hijes, etc.?
3. **¿A dónde irías si no te sintieras seguro en casa?** Si tuvieras que salir de tu casa esta noche porque no te sientes a salvo, ¿dónde te quedarías? ¿Esa persona lo sabe?

Hoja de trabajo para la planificación

Puedes usar esta plantilla de hoja de trabajo para guardar la información que compartes con tus contactos de emergencia de confianza. Si quieres mayor seguridad, puedes guardarla toda en papel en lugar de digitalmente.

Copiar la hoja de trabajo (Proton Docs)

Descargar la hoja de trabajo (Word Doc)

Sección 1: Fundamentos

☐ Actualiza tu información de contacto de emergencia con tu lugar de trabajo, organización o grupo comunitario

Si es posible, comparte 1 o 2 contactos de emergencia con tus compas y/o tu lugar de trabajo. Recomendamos que entre estos esté tu persona segura principal, si es posible (lo explicamos en la Sección 2). Tu lugar de trabajo y/o grupo de organización contactaría a estas personas en caso de que te vieran ser detenide y necesitaran avisar a tu red de apoyo.

☐ Imprime nuestro póster "La policía en tu puerta" para que conozcas tus derechos

Este póster te ayuda a recordarles a ti y a las personas con quienes vives qué hacer en una emergencia, y también les informa a quienes visitan tu casa sobre sus derechos.

CÓMO USAR EL PÓSTER

1. Imprime nuestro póster "La policía en tu puerta" para que conozcas tus derechos →[3]
2. Anota los contactos de emergencia tuyos y de las personas con quienes vives (más consejos sobre esto en la Sección 2)
3. Pégalo junto a tu puerta

Lee este folleto para aprender cómo responder a la represión estatal

El Center for Constitutional Rights tiene un folleto completo sobre las mejores prácticas para responder a la represión estatal [4]. Incluye una explicación de las herramientas que el estado puede usar, así como tácticas y derechos que las personas deben conocer.

Establece prácticas en casa para abrir la puerta (si la policía está en la puerta)

DO: Practica la solidaridad del movimiento permaneciendo en silencio.

DO NOT: abras la puerta ni hables con la policía

Crea protocolos en casa para manejar visitas inesperadas, para evitar intrusiones y mantener a todes más seguros.

> ***Prácticas básicas propuestas para abrir la puerta***
>
> 1. **No tienes que abrir la puerta:** Puedes hablar a través de la puerta o no responder en absoluto
> 2. **Si son los policías o agentes del gobierno:** No abras la puerta a menos que tengan una orden judicial. Pide ver la orden judicial a través de una ventana o pídeles que la pasen por debajo de la puerta
> 3. **Si dicen tener una orden judicial:** Pídeles que digan claramente su nombre, agencia y el motivo de su visita antes de abrir
> 4. **Nunca invites a agentes a entrar:** Aunque abras la puerta, puedes salir y cerrar la puerta detrás de ti
> 5. **Siempre revisa quién está en la puerta antes de abrir:** Usa una mirilla, ventana o cámara de timbre si está disponible

CÓMO ESTABLECER PRÁCTICAS PARA ABRIR LA PUERTA

1. Comparte el recurso "If An Agent Knocks" [4] del Center for Constitutional Rights con las demás personas de tu casa
2. Establece reglas en casa sobre verificar la identidad antes de abrir la puerta. Mira la plantilla de arriba.
3. Comparte los protocolos para abrir la puerta con todes en tu casa y conversen al respecto (mira la agenda de discusión abajo)
4. Ensaya lo que podrías decir a visitas inesperadas (entregas que no pediste, etc.)

Guion para hablar con personas en casa que no conocen este contexto:

"Quiero hablar contigo sobre cómo manejamos las visitas inesperadas en nuestra puerta, especialmente si son policías o agentes del gobierno. El trabajo que hago a veces implica desafiar sistemas poderosos, y existe la posibilidad de que eso atraiga atención no deseada de las autoridades.

Esto no significa que vaya a pasar algo malo, pero quiero que estemos preparades por si acaso. Piénsalo como tener un plan de evacuación en caso de incendio: esperamos no necesitarlo nunca, pero es inteligente saber qué hacer con anticipación.

Las cosas más importantes que hay que recordar son:

- No tenemos que abrirle la puerta a nadie a menos que tenga una orden judicial
- No tenemos que responder preguntas de la policía ni de otros agentes
- Siempre podemos decir 'No quiero hablar sin un abogado presente'
- Si alguien dice ser de una empresa o servicio al que no llamamos, debemos pedir documentación

No te estoy pidiendo que te vuelvas activista ni que te involucres en mi trabajo, solo quiero asegurarme de que todes estemos seguros y conozcamos nuestros derechos. ¿Tiene sentido? ¿Tienes alguna pregunta sobre por qué esto podría ser importante?"

(Opcional) Lee la Troublemaker's Guide del Catalyst Project

Mientras que la guía del CCR se dirige principalmente a personas individuales, la Troublemaker's Guide del Catalyst Project[5] ofrece una mirada organizativa sobre la represión estatal.

Cabe destacar que el Catalyst Project es una organización antirracista. Plantean de forma explícita cómo, históricamente, las organizaciones y grupos predominantemente blancos y liderados por personas blancas han sido el eslabón más débil frente a la represión estatal. Si esto aplica a tu contexto, toma lo que te sirva y deja lo que no.

Sección 2: Planificación de seguridad personal

Esta sección te ayudará a preparar a tus contactos de emergencia con la información que necesitan para apoyarte si te detienen o no pueden ubicarte en una emergencia.

Reúne tus contactos de emergencia

Tener todos estos contactos en un solo lugar organizado ahorra un tiempo valioso durante una emergencia. Más abajo, te pediremos que compartas estos contactos con tu "persona segura principal" y otres compañeres clave.

Quiénes usarán esta lista:

- **Tú:** Si puedes hacer llamadas y solo necesitas activar apoyo durante una crisis
- **Tu "persona segura principal"** (se describe más en el siguiente punto): Esta persona activará el apoyo si quedas incapacitade
- **Tus compañeres de vivienda:** Algunos de estos números deberían estar en el póster conoce tus derechos "La policía en la puerta"[3].

CÓMO ELEGIR TUS CONTACTOS DE EMERGENCIA

A quiénes podrías incluir:

- **Líderes de organizaciones** - puede ser tu lugar de trabajo y/o grupo(s) con los que organizas; piensa en personas que podrían movilizar a otres en tu apoyo y/o tienen acceso a sistemas de apoyo legal del movimiento
- **Amistades cercanas** - Personas que se preocupan por ti y que querrían saber si estás en problemas
- **Contactos de la comunidad** - Personas dentro de comunidades de organización que podrían brindar apoyo específico
- **Familiares (de sangre o elegides)** - Madres, padres, hermanes, primes, parejas, hijes
- **Personas de apoyo práctico** - Alguien que pueda cuidar mascotas, regar las plantas o encargarse de la logística inmediata

Qué información incluir de cada persona:

- Nombre completo y su relación contigo
- Número de teléfono principal
- Usuario de Signal (si tienen Signal)
- Otro método de contacto si lo tienes (teléfono del trabajo, correo, etc.)
- Qué tipo de apoyo podrían brindar ("puede dar asesoría legal", "tiene una llave de repuesto", "buen apoyo emocional", "podría cuidar a mi gate")

Dónde guardar esta información:

1. Guárdala en la lista de contactos de tu teléfono (si no está ya ahí)
2. Guárdala en un documento en línea que puedas compartir, para que tus otros contactos de emergencia puedan acceder a ella (recomendamos Proton Docs[6]; revisa nuestra guía para usar Proton de forma segura[7]).
3. Anótala en papel y guárdala en un lugar seguro como respaldo.

Priorización: Te recomendamos priorizar esta lista de contactos como mejor te parezca, tanto para ti como para cualquier persona que necesite activar la lista en caso de emergencia.

- ¿Quiénes son las personas a las que se debería contactar de inmediato en caso de que te visiten agentes del estado? ¿En caso de que te detengan?
- ¿Hay ciertas personas a las que solo querrías contactar en X o Y caso? Por ejemplo, solo si te detienen por más de 6 horas.

Identifica y prepara a tu persona segura principal

Una **"persona segura principal"** guardará tu información de emergencia y será tu contacto principal si te detienen, te amenazan o necesitas ayuda para pensar en una situación de crisis. Elige a la persona en quien más confías para que te ayude durante una crisis.

CÓMO PREPARAR A TU PERSONA SEGURA PRINCIPAL

A quién elegir:

- Puede ser un familiar, une amigue cercane, tu pareja o un mentor: quien sientas que con más seguridad contestará el teléfono y estará ahí cuando las cosas se pongan feas.
- Busca a alguien que mantenga la calma bajo presión y sepa guardar la información en privado.
- Considera su disponibilidad: ¿suele tener el teléfono apagado? ¿Puede comprometerse a avisarte cuando vaya a estar sin señal?
- Si tienes varias personas para elegir, escoge a la más confiable y disponible.
- Si tu red de apoyo es pequeña, elige a quien más confianza te dé: siempre es mejor tener a alguien que no tener a nadie.
- También considera identificar a una segunda persona de respaldo por si tu persona segura principal no está disponible. Esta persona guardará tu información de emergencia y será tu contacto principal si te detienen, te amenazan o necesitas ayuda para pensar en una situación de crisis.

Cómo prepararla:

1. Elige a tu persona segura principal
2. Agenda una conversación con tu persona principal
3. (Si es posible) Pídele a tu persona principal que descargue la app Signal
4. Guarda y comparte todos los contactos de emergencia

> **Guion de ejemplo:** Quiero hablar contigo de algo importante. (Como sabes,) el trabajo político que hago desafía sistemas de opresión, y por eso, a veces nuestra gente es blanco de agencias del gobierno u otros grupos hostiles. No es algo que pase seguido, pero queremos estar preparades y mantener a todes a salvo. Te pregunto si estarías dispueste a ser mi contacto principal de emergencia: alguien a quien pueda recurrir si alguna vez me encuentro en una situación de crisis. Esto podría significar que agentes del gobierno se acerquen a mí, o que necesite salir de mi casa rápido por amenazas. Si estás dispueste a hacer esto, necesitaría que:
>
> - Mantengas esta conversación y cualquier información que comparta contigo totalmente en privado
> - Nunca hables con ningún agente del gobierno ni con los polis sobre mí o mi trabajo sin hablar conmigo primero
> - Descargues una app llamada Signal para que podamos comunicarnos de forma segura sobre temas sensibles, y solo deberíamos hablar de estos asuntos por Signal o en persona, nunca por mensaje de texto o correo común
> - Guardes información de contacto de emergencia para mí
> - También te pediría que me avises si vas a estar fuera de la ciudad para pensar en tener una persona de respaldo disponible> Espero nunca tener que usar este apoyo, pero contar con alguien de confianza que esté preparade me daría mucha tranquilidad. ¿Te sientes a gusto asumiendo esto? ¿Tienes alguna duda sobre lo que te estoy pidiendo?

Una nota sobre comunicarse por Signal: Te recomendamos que tú y tu persona segura principal se comuniquen por Signal siempre que sea posible. En caso de arresto, por supuesto vas a contactarle por llamada telefónica. Sin embargo, si hay que hacer un cambio en tu plan de seguridad, te visitan agentes del Estado o estás bajo amenaza de personas de la oposición, debes avisar de inmediato a tu persona segura principal, idealmente por Signal. *Asegúrate de activar los mensajes que desaparecen en tus conversaciones (se recomienda 1 semana) y pídele que tenga las notificaciones activadas para que vea tus mensajes de inmediato. Sigue nuestra Lista de seguridad de Signal[8] para usarlo de forma segura.*

Completa la hoja de trabajo integral de planificación de seguridad

Sigue los pasos a continuación para crear un documento de referencia integral que sirva como tu "manual de emergencia" — todo lo que tu persona de confianza principal necesitaría para ayudarte si te detienen, te amenazan o estás en crisis.

> **Sobre la información personal:** Esta hoja de trabajo incluye varias preguntas sobre información personal y sensible. Te recomendamos usar tu criterio sobre qué te sientes cómode compartiendo con tu persona de confianza principal, así como qué reunir en un mismo lugar. Siéntete libre de no incluir cierta información, compartir solo de forma verbal o dividir la información entre varias personas.

CÓMO COMPLETAR LA HOJA DE PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD

1. **Documento:** Puede serte útil usar esta plantilla de hoja de trabajo de planificación de seguridad[9] para organizar tus respuestas en un solo lugar. Puedes anotar tu información en papel o usar una plataforma con cifrado de extremo a extremo como Proton Docs[6] (revisa nuestra guía para usar Proton de forma segura[7]).
2. **Lista todos los contactos de emergencia** (ver Sección 2)
3. **Anota dónde están tus documentos importantes**
   - Licencia de conducir, identificación estatal, pasaporte
   - Acta de nacimiento, tarjeta de Seguro Social, documentos migratorios (green card, visa, papeles de naturalización)
   - Tarjetas del seguro médico y expedientes médicos importantes
   - Acta de matrimonio, papeles de divorcio, documentos de custodia
   - Testamento, poder legal, directivas médicas
4. **Otros documentos/información que puedes considerar incluir:**
   - Papeles de seguro de auto, de inquilino/propietario, de vida
   - Información de cuentas bancarias y documentos financieros
   - Contrato de arrendamiento o papeles de la hipoteca
   - Contratos de trabajo, licencias profesionales
   - Información de cuentas de servicios públicos
5. **Otra información a considerar incluye:** Sé específique sobre las ubicaciones. Incluye los códigos de acceso o llaves que se necesiten.
   - Dónde guardas efectivo de emergencia y tarjetas de débito/crédito de respaldo
   - Medicamentos e insumos médicos adicionales
   - Llaves de repuesto (casa, carro, trabajo)
   - Insumos importantes para quienes dependen de ti (comida de mascotas, cosas de bebé, etc.).
6. **Necesidades médicas:** Anota los medicamentos actuales, necesidades médicas y datos de contacto de tu médique. Esto puede ser relevante si te detienen o te hospitalizan.
7. **Incluye datos de contacto de recursos legales locales:** Investiga y anota la información de contacto de recursos legales locales que podrían ayudarte si te detienen, te interrogan o necesitas apoyo legal. Considera incluir organizaciones relevantes para tu situación e identidad específicas. Esto le da a tu persona de confianza acceso inmediato a ayuda legal cuando el tiempo es crítico.
   - Capítulo local del National Lawyers Guild (NLG)[10]
   - Líneas directas y abogades de temas migratorios (si aplica)
   - Clínicas legales LGBTQ+/trans (si aplica)
   - Organizaciones generales de asistencia legal en crisis
   - Bail funds o grupos legales de respuesta rápida
   - Líneas directas de Know Your Rights
   - Cualquier abogade personal con quien tengas relación
8. **Comparte:** Entrégale a tu persona de confianza principal tu hoja de trabajo de planificación de seguridad ya completa

Designa a alguien que pueda acceder a tu casa y a tus cosas importantes

Asegúrate de que al menos una persona de confianza tenga acceso a tu casa y sepa dónde encontrar lo esencial, por si tú no puedes hacerlo durante una emergencia. Puede ser o no tu persona de confianza principal, según si vive cerca de ti o no.

CÓMO PREPARAR A ALGUIEN PARA QUE TENGA ACCESO A TU CASA

1. Identifica a alguien que pueda entrar a tu casa y encontrar lo esencial en caso de emergencia
2. Dale una llave a esa persona de confianza o coordina alguna forma de acceso
3. Muéstrale dónde están los documentos importantes
4. Muéstrale dónde está el dinero o los recursos para emergencias
5. Muéstrale dónde están los medicamentos e insumos médicos

Sección 3: Seguridad en el hogar

La seguridad en el hogar es relevante si la oposición descubre dónde vives y amenaza con presentarse.

Haz un recorrido completo de seguridad por tu casa y toma notas

Recorre tu casa y los alrededores para identificar qué tan segura está y dónde hay puntos débiles. Toma notas de lo que observes; las vas a usar para priorizar mejoras en la siguiente sección. Considera hacer esto con alguien de confianza de tu casa o con un amigue para tener una segunda perspectiva. Si rentas, enfócate en los cambios que puedas hacer sin permiso de quien te renta y anota cualquier problema de seguridad del edificio que quieras hablar con esa persona o impulsar junto con otres inquilines.

CÓMO HACER UN RECORRIDO DE SEGURIDAD POR TU CASA

1. Prepara un lugar para tomar notas
2. Camina por el exterior de tu casa y anota los puntos de entrada (puertas, ventanas, balcones)
3. Prueba qué tan seguras están puertas y ventanas: revisa las cerraduras y evalúa qué tan fácil sería forzarlas
4. Evalúa la iluminación afuera de la casa, en pasillos y entradas
5. Anota objetos afuera que podrían ayudar a quien quiera entrar sin permiso (escaleras, muebles, herramientas)
6. Evalúa la seguridad a nivel del edificio (intercomunicadores, varias puertas, la cultura del edificio)
7. Revisa qué se ve por las ventanas desde afuera
8. Documenta las medidas de seguridad que ya tienes (cerraduras, rejas, cercas, cámaras, etc.)

Implementa las 3-5 mejoras principales de seguridad en el hogar de tu evaluación

Revisa tus notas de la evaluación del hogar y elige las mejoras más importantes y factibles para tu situación. Enfócate en los cambios que sientas que son el mejor uso de tus recursos.

CÓMO HACERLO

1. Revisa las notas de la evaluación y prioriza las mejoras más importantes
2. Define un plazo para implementar las mejoras elegidas. Pide apoyo y que te ayuden a rendir cuentas a tus compañeres de vivienda y/o a tu persona de confianza principal.
3. Lleva un registro de las tareas prioritarias que vayas completando

☐ Implementación completa de medidas de seguridad en el hogar (según el tiempo que tengas)

Completar todos estos puntos puede tomar un rato, por eso lo separamos del punto anterior.

CÓMO COMPLETAR LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

1. **Consigue un botiquín de primeros auxilios:** Mantén un botiquín básico en un lugar que todes en tu casa conozcan y puedan acceder rápido durante una emergencia.
2. **Quita cosas que puedan ayudar a intrusos:** Según las notas de tu evaluación, asegura o mueve cualquier cosa afuera que alguien pueda usar para trepar hasta ventanas o puertas.
3. **Refuerza la seguridad de puertas y ventanas**
4. **Mejora la iluminación:** Agrega luz en las zonas que identificaste como mal iluminadas durante tu recorrido, para disuadir intrusos y ayudarte a ver posibles amenazas.
5. **Consigue una trituradora de papel:** Tritura los documentos sensibles o personales antes de reciclarlos
6. **Pon una contraseña fuerte al router:** Actualiza la contraseña de tu router Wi-Fi a una frase aleatoria pero fácil de recordar[11] para que tu red sea más segura frente a intrusos.
7. **Consigue una caja fuerte ignífuga** para los documentos importantes.
8. **Considera cámaras de seguridad o sistema de alarma:** Investiga opciones de seguridad enfocadas en la privacidad, como las cámaras Eufy, que no se conectan automáticamente con los cops.
9. **(Si aplica) Trabaja con el casero en mejoras de seguridad del edificio:** Si rentas e identificas problemas de seguridad a nivel del edificio, habla con tu casero sobre las mejoras necesarias. Conéctate con otres inquilines si ayuda para hacer un reclamo colectivo.

☐ (Opcional) Consigue otros artículos de seguridad personal (gas pimienta, alarma de llavero)

Puedes guardar artículos de seguridad personal como estos en tu casa, o llevarlos en tu llavero si quieres tenerlos contigo a donde vayas.

CÓMO CONSEGUIR ARTÍCULOS DE SEGURIDAD PERSONAL

1. Considera conseguir una alarma personal de llavero. Mira Birdie[12].
2. Considera conseguir gas pimienta. Mira POM[13]. (Revisa bien las leyes locales y estatales. Todos los estados permiten llevarlo, pero algunos tienen límites en la concentración.)

Desarrolla prácticas de conciencia situacional al entrar y salir de casa

Crea hábitos que te ayuden a notar actividad inusual, personas desconocidas o posibles amenazas cerca de tu casa. Confía en tu instinto si algo se siente raro.

CÓMO DESARROLLAR CONCIENCIA SITUACIONAL

Practicar la conciencia situacional en el día a día te ayuda a prepararte para situaciones de mayor riesgo:

1. Practica observar el área antes de salir de casa
2. Mira a tu alrededor al regresar a casa antes de acercarte a la puerta
3. Fíjate y recuerda qué es lo normal en tu vecindario
4. Confía en tu instinto y cambia de planes si algo se siente mal. (Llama a un contacto de emergencia. Toca la puerta de algún vecino. Haz lo que se sienta más seguro.)

Si quieres profundizar más, mira esta capacitación Situational Awareness 101[14] de 18 Million Rising y Nonviolent Peaceforce.

Identifica vecinos y compañeres de casa que podrían ser un riesgo

Evalúa honestamente a las personas de tu entorno inmediato para identificar quiénes podrían brindarte apoyo mutuo y quiénes podrían representar riesgos para tu seguridad.

CÓMO HACERLO

1. Toma en cuenta las distintas necesidades de seguridad de **quienes viven contigo** y su disposición a seguir los protocolos
2. Identifica a **vecinos y miembros de la comunidad** que podrían ser riesgos potenciales de seguridad
3. Desarrolla **estrategias** para manejar relaciones potencialmente problemáticas (algunas ideas abajo)

Piensa en formas concretas de manejar con seguridad las relaciones con personas que identificaste como potencialmente hostiles o riesgosas. La meta es reducir el conflicto y la exposición sin dejar que el miedo dicte por completo tus decisiones. Cada situación requiere una estrategia distinta: algunas personas necesitan límites firmes, otras requieren evitarlas con cuidado, y con algunas puede funcionar un trato estratégico.

Estrategias para distintos tipos de relaciones difíciles

Para vecinos o miembros de la comunidad hostiles:

- Mantén un contacto cordial pero mínimo: no entres en discusiones políticas ni respondas a comentarios provocadores
- Evita compartir detalles sobre tu trabajo, planes de viaje o vida personal
- Considera tener testigos presentes en las interacciones necesarias

Para compañeres de casa que no siguen los protocolos de seguridad:

- Ten conversaciones claras y directas sobre necesidades específicas de seguridad y sus consecuencias
- Enfócate en comportamientos que afecten directamente tu seguridad, en lugar de intentar cambiar sus actitudes generales
- Arma planes de respaldo que no dependan de su cooperación
- Considera si la situación de vivienda es sostenible a largo plazo

Estrategias generales de seguridad:

- Nunca confrontes a alguien directamente por sus opiniones problemáticas, a menos que estés en un entorno seguro y con apoyo
- “Método de la piedra gris”: sé amable pero aburride, da respuestas mínimas que no inviten a seguir la conversación
- Confía en tu intuición: si alguien te incomoda, limita el contacto aunque no sepas explicar por qué
- Construye relaciones con aliados en espacios compartidos que puedan brindarte apoyo o intervenir si hace falta. Nos cuidamos entre nosotres.

Recuerda: no le debes a nadie tu tiempo, energía ni información personal, aunque vivan cerca de ti o compartan espacios comunitarios. Tu seguridad va primero, y está bien ser estratégique al manejar relaciones difíciles.

☐ Construye relaciones de apoyo mutuo con vecines de confianza

Se trata de crear ese tipo de poder comunitario que mantiene a todes más segures, cuando y donde sea posible. Las relaciones fuertes entre vecines son una forma de seguridad colectiva que beneficia a todes y ayuda a crear el mundo por el que estamos trabajando. No todes tendrán vecines cercanes abiertos a este tipo de relación, y eso es completamente normal. Enfócate en lo que es posible en tu situación específica, aunque sea una sola conexión o tome tiempo desarrollarla.

CÓMO CONSTRUIR RELACIONES DE APOYO CON TUS VECINES

1. **Haz una lista** de vecines con quienes podrías construir relaciones positivas
2. **Preséntate** con tus vecines más cercanos si aún no lo has hecho
3. **Intercambia información de contacto** con vecines de confianza (más abajo hay un mensaje de ejemplo)
4. **Agenda un momento** para comer o tomar algo juntes y hablar sobre apoyo mutuo en emergencias, viajes o temas de seguridad
5. Considera unirte a grupos vecinales o reuniones comunitarias
6. Considera crear un **grupo vecinal en Signal/WhatsApp** para que sea fácil compartir recursos e invitaciones entre todes. (WhatsApp es menos privado que Signal, pero es más probable que más gente ya lo conozca).

> ***Mensaje de ejemplo:*** *"Hola a todes, he estado pensando en cómo podríamos apoyarnos mejor como vecines. ¿Les interesaría juntarnos para un café o una cena en las próximas semanas y hablar sobre cómo podríamos cuidarnos entre nosotres? Estoy pensando en cosas como compartir contactos de emergencia, recoger paquetes y simplemente estar más conectades como vecines. ¿Te vendría bien [día/hora]?"*

Sección 4: Planificación de evacuación

Esta sección te ayuda a prepararte para situaciones en las que podrías necesitar salir rápido de tu casa por amenazas de personas que no están vinculadas a los cops ni al gobierno. Esto podría incluir amenazas de personas hostiles de la comunidad, grupos extremistas que atacan nuestros movimientos u otras preocupaciones de seguridad que hagan peligroso quedarse en tu casa. La planificación de evacuación es distinta a planificar el escenario de "los cops en la puerta" porque eliges salir de forma proactiva en vez de ser forzade a salir por las autoridades.

La meta es tener planes claros tanto para **situaciones a corto plazo** (quedarte fuera una noche mientras las cosas se calman) como para **situaciones a largo plazo** (tener que quedarte en otro lugar por días o semanas). Tener estos planes listos significa que puedes actuar rápido y con seguridad en vez de tomar decisiones en pánico cuando tienes miedo. Recuerda, evacuar no

siempre significa que la amenaza está en tu puerta: a veces salir de forma preventiva cuando sientes que el peligro está aumentando es la opción más segura.

☐ Planifica transporte y alojamiento de emergencia (a corto y largo plazo)

CÓMO PLANIFICAR TRANSPORTE Y ALOJAMIENTO DE EMERGENCIA

1. **Transporte:** Define cómo vas a llegar a tu lugar seguro, incluyendo opciones de transporte de respaldo y la ruta más segura.
2. **Alojamiento seguro a corto plazo:** Confirma un lugar específico donde puedas quedarte de forma segura por una noche si necesitas salir de tu casa rápido por amenazas de actores no estatales.
3. **Alojamiento seguro a largo plazo:** Identifica un lugar donde tú y las personas con quienes vives puedan quedarse de forma segura por 1 o 2 semanas si no pueden volver a casa por un tiempo prolongado.

☐ Piensa qué harías para una evacuación rápida

Si una persona amenazante aparece en tu casa sin avisar, es bueno haber pensado cómo saldrías. Algunas preguntas que puedes hacerte:

CÓMO PREPARARTE PARA UNA EVACUACIÓN RÁPIDA

1. ¿Dónde están las **salidas** de mi casa?
2. ¿Hay una forma de que mis compañeres de casa y yo podamos **salir fácilmente de la propiedad y llegar a un lugar seguro** si alguien amenazante está en la puerta?
3. ¿Hay rutas hacia un lugar seguro que funcionen para mis **capacidades** y las de todes mis compañeres de casa? ¿Necesitamos hacer planes distintos para personas con diferentes capacidades o necesidades de acceso?
4. Si no tengo una forma accesible de salir rápido, ¿hay **vecines de confianza** a quienes pueda llamar para que nos ayuden a sentirnos segures o a desescalar la situación, y así evitar llamar a la policía? (Asegúrate de hablar con elles con anticipación sobre lo que podrías necesitar de su parte en ese rol).

☐ (Si es necesario) Organiza apoyo para el cuidado de quienes dependen de ti durante una evacuación

Si no pudieras llevarte a las personas a tu cargo contigo, o si consideras que sería más seguro separarte de ellas en caso de una evacuación:

Si necesitas evacuar tu residencia, planifica quién ayudará a cuidar de:

- Niños y niñas
- Familiares mayores
- Mascotas
- Otras personas a tu cargo

☐ Prepara una "go bag" para pasar la noche fuera de casa

Arma y mantén una "**go bag**" con lo esencial para pasar la noche fuera de casa.

Armar una go-bag y mantenerla al día lleva su tiempo, pero te animamos a dar un primer paso pequeño y seguir desde ahí.

CÓMO ARMAR UNA GO-BAG BÁSICA

Lo básico que debes incluir:

1. Artículos de higiene esenciales
2. Medicamentos
3. Cargador del teléfono
4. Copias de documentos importantes
5. Una muda de ropa
6. Dinero en efectivo para emergencias
7. Snacks o barras energéticas

Aprende más sobre las go-bags:

- Artículo sobre go-bags[15] de Margaret Killjoy
- Podcast sobre go-bags[16] de adrienne maree brown
- La política detrás de una go-bag[17] de adrienne maree brown

☐ Planifica el calendario y los métodos de comunicación durante una evacuación

Establecer expectativas sobre dónde y con qué frecuencia te comunicarás puede ayudar a todas las personas en tu red de contactos de emergencia a sentirse más tranquilas en medio del estrés de una crisis. También puede ayudarles a saber cuándo preocuparse si no han tenido noticias tuyas durante cierto período de tiempo.

CÓMO ESTABLECER UN ACUERDO DE COMUNICACIÓN

1. Decide con qué frecuencia te pondrás en contacto con tu red de apoyo
2. Decide qué plataformas usarás (Signal[8], etc.)
3. Decide qué información compartirás sobre tu ubicación y situación
4. Si es útil, hazles saber qué deben hacer si no tienen noticias tuyas después de un período de tiempo determinado. ¿Qué deben hacer para conseguirte más apoyo?

Puede que quieras agregar esta información a tu documento de Hoja de Planificación de Seguridad.

☐ Identifica a personas para roles específicos durante la evacuación

CÓMO ASIGNAR ROLES

Ten claro a quién contactar para distintos tipos de ayuda durante la evacuación.

1. Identifica a alguien para apoyo emocional
2. Identifica a alguien para ayuda con logística
3. Identifica a alguien para apoyo en la toma de decisiones
4. Identifica a alguien que pueda acceder a tu casa si es necesario

Puede que quieras agregar esta información a tu documento de Hoja de Planificación de Seguridad.

Sección 5: Evaluación de crisis personal

Piensa en qué te ayuda a pensar con claridad, qué necesidades básicas podrías olvidar y qué tipo de apoyo necesitas para tomar decisiones en momentos de mucho estrés. Puede serte útil poner un temporizador y escribir libremente por 5 a 8 minutos sobre cada pregunta de abajo, o simplemente anotar algunos puntos para cada una. La meta es la reflexión honesta, no las respuestas perfectas.

☐ Identifica qué te ayuda a pensar con claridad bajo estrés

El propósito: Durante una crisis, las personas suelen experimentar cambios cognitivos: tu cerebro puede entrar en modo lucha/huida, puedes sentirte abrumade, o tener dificultad para tomar decisiones. Si sabes de antemano qué te ayuda **a ti** específicamente a pensar con más claridad bajo presión, puedes incorporar esos apoyos a tu plan de crisis.

Cómo se ve esto en la práctica: Cada persona reacciona distinto al estrés y necesita cosas distintas para funcionar mejor. Por ejemplo:

Algunas personas piensan con más claridad cuando:

- Respiran profundo varias veces o hacen un ejercicio rápido de respiración
- Anotan cosas o hacen listas para ordenar sus ideas
- Hablan en voz alta sobre la situación con alguien de confianza
- Tienen un momento a solas para procesar antes de actuar
- Hacen un movimiento físico rápido (caminar a la vuelta, estirarse)
- Se recuerdan una frase o mantra específico que les da estabilidad

Algunas personas necesitan:

- Que alguien más les ayude a dividir los problemas grandes en pasos más pequeños
- Evitar tomar decisiones importantes cuando están en el pico del estrés
- Una persona de confianza que revise su forma de pensar
- Tiempo extra para procesar la información antes de responder
- Música de fondo o silencio

CÓMO EVALUAR QUÉ NECESITAS BAJO ESTRÉS

Piensa en situaciones estresantes del pasado: tal vez una emergencia médica, una crisis laboral, un problema familiar, o incluso algo como que te haya parado la policía. ¿Qué te ayudó en esos momentos? ¿Qué empeoró las cosas?

☐ Identifica las necesidades básicas que sueles olvidar durante una crisis (comer, medicamentos, dormir, etc.)

Cosas comunes que la gente olvida bajo estrés:

1. Comer
2. Tomar agua
3. Tomar medicamentos
4. Dormir

5. Bañarse/higiene básica
6. Medirte el azúcar en sangre, usar inhaladores de rescate, etc.

Ejemplo: "Sé que cuando estoy muy estresade, se me olvida comer y luego me tiemblan las manos y no puedo pensar bien. Así que voy a pedirle a mi safe person —persona de confianza— que me recuerde comer algo cada pocas horas si estamos lidiando con una crisis, y voy a guardar barras de proteína en mi go-bag, mi mochila de emergencia."

CÓMO IDENTIFICAR QUÉ NECESIDADES PODRÍAS OLVIDAR

Piensa en momentos estresantes del pasado: tal vez cuando estuviste enferme, lidiando con una crisis familiar, fechas límite en el trabajo, problemas de pareja o estrés económico. ¿Qué necesidades básicas descuidaste? ¿Qué cosas tuvieron que recordarte tus amigues o familiares?

☐ Identifica qué tipo de apoyo necesitas para tomar decisiones durante emergencias

Durante las emergencias, puede que necesites tomar decisiones importantes rápidamente, como si evacuar, a quién llamar, cómo responder a las autoridades o adónde ir para estar segure. Pero el estrés puede nublar tu juicio, hacerte dudar de ti misme o dejarte paralizade. Saber qué tipo de apoyo te ayuda a tomar decisiones es algo que puedes planear con anticipación.

Diferentes estilos de toma de decisiones bajo estrés + solicitudes correspondientes:

- **Reactores impulsivos**: Toman decisiones rápidas de las que luego se arrepienten y necesitan que alguien los frene

  > "Tiendo a entrar en pánico y quiero huir de inmediato - necesito que alguien me ayude a frenarme y pensar si esa es realmente la opción más segura"

- **Catastrofistas**: Asumen el peor escenario posible y necesitan ayuda para ver otras posibilidades

  > "Necesito que alguien me ayude a evaluar si la amenaza es lo suficientemente grave como para abandonar mi casa"

- **Complacientes**: Toman decisiones basadas en lo que quieren los demás en lugar de en su propia seguridad

  > "Necesito que alguien me recuerde que no tengo que ser amable con la policía si están en mi puerta"

- **Quienes piensan demasiado o se paralizan**: Se traban con tantas opciones y necesitan ayuda para reducir las alternativas, o no logran tomar ninguna decisión y necesitan que alguien les guíe con calma en cada paso

  > "Me abruman las opciones - necesito que alguien me dé 2 o 3 alternativas claras en lugar de posibilidades infinitas"

CÓMO EVALUAR QUÉ NECESITAS PARA TOMAR DECISIONES CON APOYO

Piensa en decisiones estresantes del pasado: emergencias médicas, crisis laborales, problemas de pareja, dificultades económicas. ¿Cómo manejaste la toma de decisiones? ¿Te paralizaste? ¿Tomaste decisiones impulsivas? ¿Le diste demasiadas vueltas a todo? ¿Qué tipo de apoyo te ayudó, o qué desearías haber tenido?

Pod mapping: Construyendo tu red de apoyo

El pod mapping[18] es una herramienta poderosa para la planificación frente a crisis que va más allá de tener una sola persona de confianza. Consiste en crear una red intencional de 3 a 5 personas o más que aporten distintas habilidades y recursos para apoyarte durante emergencias. Este enfoque requiere más planificación, energía y coordinación que el modelo de una sola persona de confianza, pero puede ofrecer un apoyo más completo y resistente.

El pod mapping complementa a tu persona de confianza principal: piensa en tu persona de confianza como tu salvavidas inmediato, mientras que tu pod es tu ecosistema de apoyo más amplio. Esta sección es opcional porque requiere construir relaciones a fondo y mantener comunicación constante, pero puede ser increíblemente valiosa para quienes quieren una red de apoyo más sólida y tienen la capacidad para organizarla.

☐ Aprende sobre el mapeo de pods y la responsabilidad comunitaria

Conoce el mapeo de pods: un marco para construir redes de apoyo intencionales creado por Mia Mingus, organizadora de justicia para personas con discapacidad. Este enfoque te ayuda a pensar de forma estratégica sobre las personas en tu vida y cómo pueden apoyarte en situaciones de crisis. Entender estos conceptos te ayudará a construir una red de apoyo más sólida e intencional, más allá de depender de una sola persona de confianza.

→ Lee una introducción a fondo sobre los pods[18] (de SOIL)

→ Descarga la hoja de trabajo original de mapeo de pods[19] (Mia Mingus)

☐ Crea y organiza tu red de apoyo

Identifica de 3 a 5 personas que puedan brindar distintos tipos de apoyo durante una crisis. No tienen que ser tus amigues más cercanes, pero sí personas en quienes confíes y que hayan aceptado ayudarte.

Puedes imprimir la hoja de trabajo para mapear tu red[19] y completarla, si eso te resulta útil.

☐ Reúnete con el pod o ten conversaciones individuales

Reúnete con las personas de tu pod de apoyo para hablar sobre los roles, las expectativas y cómo se van a comunicar durante una crisis. Asegúrate de que todes entiendan y acepten su rol.

Sigue aprendiendo con estas guías relacionadas

Defensa contra doxxing
Protégete del doxxing y del acoso en línea.

Protección contra spyware
Protégete del spyware y los programas de vigilancia.

Ventajas y desventajas del Modo de aislamiento 3 min de lectura [20]

Póster "La poli en la puerta" [3]

Enlaces

1. activistchecklist.org/es/contribute/
2. indefenseofmovements.substack.com/p/criminalizing-dissent-in-the-wake
3. activistchecklist.org/es/police/
4. docs.google.com/document/d/176Yds1p63Q3iaKilw0luChMzlJhODdiPvF2I4g9eIXo/edit?usp=sharing
5. collectiveliberation.org/a-trouble-makers-guide/
6. proton.me/drive/docs
7. activistchecklist.org/es/proton/
8. activistchecklist.org/es/signal/
9. cryptpad.fr/pad/
10. nlg.org/chapters/
11. strongphrase.net
12. shesbirdie.com/products/birdie-3-0?variant=45010073813167
13. pompepperspray.com/products/pom-pepper-spray-model?variant=39417313886268
14. youtube.com/watch?v=XQvPVtkhfOQ
15. margaretkilljoy.substack.com/p/get-yourself-a-go-bag
16. endoftheworldshow.org/episodes/from-parable-to-practice-building-your-go-bag
17. adriennemareebrown.net/2014/03/24/packing-my-octavia-butler-bag-reflections-on-the-field-innovation-team-boot-camp/
18. soiltjp.org/our-work/resources/pods
19. batjc.org/files/Pods-Pod-Mapping-Worksheet.pdf
20. activistchecklist.org/es/lockdown/