



**American
Friends
Service
Committee**

Agenda para el entrenamiento para acompañar llenar Plan de Emergencia

- I. Bienvenidos a todos y acuerdo de privacidad que lo que compartamos aquí se queda aquí
- II. Rompehielos - comparte el peor corte de pelo
- III. Contexto de porque el plan es importante
 - a. Para invitar paz y protección para nuestros seres queridos
 - b. Para asegurar que nuestros seres queridos tienen acceso a los recursos necesarios para defendernos
 - c. Para que nuestros dependientes saben que hemos pensado en ellos
- IV. Contexto de trauma – hoy vamos a estar hablando de momentos difíciles, y nuestro cuerpo nos dará señales de como estamos reaccionando. No estamos solos y ofrecíamos respaldo uno al otro en este taller. Invitamos a todos reconocer en su cuerpo cuando se necesita una breve pausa, y si necesitan hablar con alguien ___ esta aquí para hacer meditación o artes.
 - a. Pon tus pies en el piso y sienta derecho. Imagina algo – tal vez el sentir cuando venias en el camino -incomodo o frustrante que ha pasado recientemente. – pausa- Donde sientes esta tensión en tu cuerpo? (hombros, cuellos, barriga, garganta, piernas)
 - b. Ahora imagina un espacio o actividad en que sientes libre or mucha paz. Puede ser bailando, cantando en la ducha, orando, jugando deportes.... Respira profundamente. ¿Qué sonidos hay? ¿Como esta la luz? ¿Qué olores hay? ¿Como se siente tu cuerpo?
 - c. Finalmente vamos a respirar. Vamos a inhalar contando a 4, sostenerlo por 7, y exhalar despacio pero fuerte para 8. Lo vamos a hacer tres veces
 - d. Cuando hablamos hoy o estas trabajando y empieces a sentir tensión en su cuerpo, puede respirar así, puedes acordar que en este momento estas seguro y puedes utilizar este recuerdo del lugar de liberación para que tu mente, emociones y cuerpo están presentes
- V. Diferentes Partes del Plan – aquí podemos ver que mucha de la información es igual a lo que damos al doctor, la escuela, el trabajo, etc. El chiste es tenerlo todo juntos y accesible para un ser querido. Hoy tal vez no completas todo, pero te invitamos poner la meta de cumplir una sección – sea lo más fácil o lo más difícil.



**American
Friends
Service
Committee**

- VI. Cubrir los poderes de abogado – acordarlos de no firmar hasta que están frente a un notario publico y que pueden acceder uno aquí o en su banco por gratis.
- VII. Ahora vamos a prender la música y estar trabajando en nuestras mesas. Tenemos voluntarios para contestar preguntas y hablarlos en conjunto los puntos difíciles.

Lista y preguntas que hemos dado a familias para tenerlos en cada mesa

1. ¿En quién confía para que cuide de sus hijos? ¿Ha hablado con ellos sobre su deseo de elegirlos apoderados en caso de que algo le suceda?
2. ¿Quién quiere que se encargue de sus finanzas? ¿Ha hablado con ellos sobre su deseo de elegirlos para que controlen sus finanzas en caso de que algo le suceda?
3. ¿Tiene algunos abogados en mente con los que podría querer trabajar en caso de que lo detengan? (Si aún no está trabajando con uno).
4. ¿Tiene los pasaportes de los niños?
5. ¿Dónde va a guardar los documentos necesarios para garantizar el poder notarial? (Incluye el plan de seguridad familiar, tarjetas de identificación de los niños, pasaportes, etc.)

- VIII. Preguntas