

Material Impreso: Enraiza y Crece 2023

por Mx. Ignacio Rivera y Mx. Aredvi Azad de The HEAL Project

APOYO

- Guía de Detonantes y Autocuidado – heal2end.org/r2c3 →
- Directorio de Servicios para Sobrevivientes de Violencia Doméstica y Agresión Sexual – pazparalasmujeres.org/directorio-ayuda
- 1-787-489-0022 Línea de Ayuda 24/7 Proyecto Matria
- 1-800-656-HOPE (800-656-4673) National Sexual Assault Hotline



PROGRAMA

- A. Enlace a Encuesta en Grupo - El sexo es... → heal2end.org/r2c3/saxis



B. Discusión en Grupos Pequeños

¿Cuándo fue la primera vez que te sentiste curioso sobre los cuerpos y el sexo?
¿Sobre qué estabas curioso? ¿Qué respuesta recibiste, si alguna?

C. Reacción

Selecciona una tarjeta index y expresa tu reacción a esta discusión en palabras, preguntas o dibujos. *Dobla la tarjeta index y pásala hacia el frente.*

D. Laboratorio de Límites

Piensa en una situación en la que te sentiste enojado, triste o ignorado a causa de las acciones de una persona relacionada a ti.

- ¿Cómo se afectó tu bienestar por esta interacción? *Consejo: Usa tu intuición para tomar conciencia de tus sentimientos.*
- ¿Qué límite habría apoyado tu bienestar? *Consejo: Piensa en lo que no deberías haber tolerado en esa situación.*
- ¿Qué consecuencias eran necesarias para restaurar tu bienestar? *Consejo: Piensa en maneras emocionales o físicas de desvinculación.*

E. Envisionemos Juntas

Si podemos imaginarlo, podemos alcanzarlo.

- A. ¿Cómo se ve un futuro para les sobrevivientes?
- B. ¿Cómo se ve un futuro para las personas que han causado daño?

REFLEXIONES PARA DESPUÉS DEL PROGRAMA

Intuición

- A. ¿Cómo se puede fomentar la intuición? ¿Qué prácticas son útiles?
- B. ¿Qué papel desempeña la intuición en la creación de conexiones sexuales y románticas alegres?

Límites

- A. ¿En qué se diferencian los límites de las preferencias y los deseos?
- B. ¿Qué límites te ayudan a crear conexiones sexuales y románticas alegres?

La Rendición de Cuentas

- A. ¿Quién tiene la responsabilidad de que rindamos cuentas?
- B. ¿Cómo puede la rendición de cuentas ayudar a mantener conexiones sexuales y románticas alegres?

RECURSOS

Enlaces

- Descarga Material – heal2end.org/r2c3
- [Modelo de Integración de Sanación Sexual Rivera-Azad \(Rivera-Azad Sexual Healing Integration Model, RASHIM\)](https://heal2end.org/rashim) – heal2end.org/rashim
- Toma unos breves minutos para darnos tu opinión – heal2end.org/feedback

Lecturas Sugeridas

- [Poemario: Santiguándome](#) de Yamary Sánchez Manso
- *Corona de Flores* de Ana Castillo Muñoz
- [Escenas](#). Radiografías artísticas de manifestaciones de violencia y paz - Eco-guía didáctica para educadores
- *Gorda desobediente* de Leuryck Valentín
- *Ahí viene la "e"* de Ely Morales

Lecturas Sugeridas En Inglés

- [Can transformative justice hold abusers like R. Kelly accountable?](#)
de Neesha Powell-Twagirumukiza
- [Murmurations: Accountability Begins Within](#) *de adrienne maree brown*
- Great Sex: Mapping Your Desire *de Jaime M. Grant*
- Boundaries: Where You End And I Begin *de Anne Katherine*
- Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good *de Adrienne Maree Brown*
- Friendship as Social Justice Activism *de Jaime M. Grant & Shannon Perez-Darby*
- Tongue Tied: Untangling Communication in Sex, Kink, and Relationships *de Stella Harris*
- The Revolution Starts at Home: Confronting Intimate Violence Within Activist Communities *de Ching-In Chen, Jai Dulani, and Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha*
- Come As You Are: The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life *de Emily Nagoski*

Sigamos en Contacto

The HEAL Project | heal2end.org | IG [@heal2end](#) | info@heal2end.org