



# CONSEJOS SOLIDARIOS

Para La  
acción

directa

en protestas

# Kit personal manifestante



Una botella con formula anti gas lagrimogeno, en atomizador. (Agua + Bicarbonato o Vinagre)



Gafas de seguridad



Un trapo, tapaboca o pañoleta



Camiseta limpia en una bolsa plastica para usar como reemplazo de ropa contaminada, venda o toalla



Celular con carga, para comunicación, registro y alertar de ubicación.



Guantes a prueba de fuego para devolver proyectiles, no cortarse o quemarse.

@periodicolibertaria

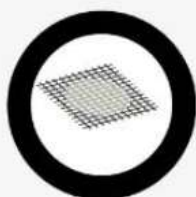


# Kit básico de primeros auxilios

para vendar o limpiar



Suero fisiológico, agua destilada o agua hervida en una botella.



Gasa estéril



Guantes de látex



Un trapo o camiseta limpias

para armas químicas



Aceite vegetal y alcohol (Isopropílico o etílico).



Máscara anti-gas



Neutralizador: antiácido y agua o Agua + Bicarbonato

@periodicolibertaria



Elásticos o cordones



Cuaderno, tabletas, algún material firme.

- **Crea tu equipo de primeros auxilios y hazte identificable.**
- **Antes de ayudar a alguien, presentate y pregunta si desea tu ayuda.**
- **Si hay alguien con mayor conocimiento médico déjale actuar.**

**Estos kits están pensados para una movilización con represión moderada o sin tener alguna experiencia.**

**Info tomada de "Primeros auxilios Médicos" de " A Las Calles Sin Miedo"**

**[http://www.mediafire.com/file/v4ypr14qe81s4sk/Primeros\\_Auxilios\\_Me%CC%81dicos\\_-\\_Sin\\_Miedo.pdf/file](http://www.mediafire.com/file/v4ypr14qe81s4sk/Primeros_Auxilios_Me%CC%81dicos_-_Sin_Miedo.pdf/file)**

# Conciencia y manejo del MITO

SOCIALIZAR Y ANALIZAR LOS TEMORES QUE SENTIMOS EN EL MOMENTO DE UNA PROTESTA.

HACERNOS CONSCIENTES DE NUESTROS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES, QUE EXPRESAMOS MEDIANTE EL CUERPO.



# Respirar y no perder el control

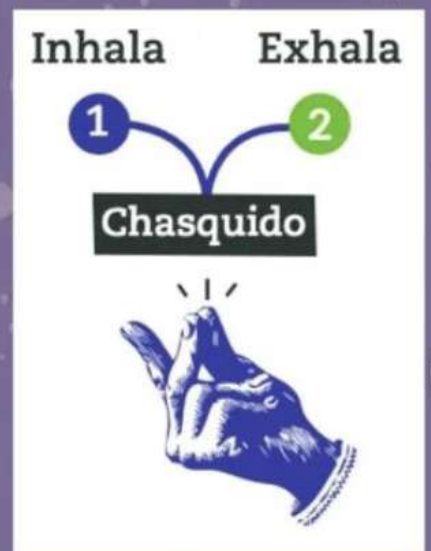
ABORDAR LAS EXPRESIONES FÍSICAS DEL MIEDO Y LA POSIBILIDAD DE CONTROL DE LAS MISMAS A TRAVEZ DE LA RESPIRACIÓN.

ES IMPORTANTE REGULAR LA RESPIRACIÓN, PARA TENER CONSCIENTE DEL MIEDO.



# Respirar y no perder el compás

PRIMERO EN DOS: "UNO DE ENTRADA -INHALAR- Y DOS DE SALIDA -EXHALAR-"



DESPUÉS EN CUATRO: "UNO INHALA, DOS AGUANTA LA RESPIRACIÓN, TRES EXHALA, CUATRO NO RESPIRA". ESTOS TIEMPOS SE GUÍAN CON LOS MOVIMIENTOS DE LA MANO Y EL CHASQUIDO DE LOS DEDOS EN CADA TIEMPO, SEGÚN EL SIGUIENTE DIAGRAMA:

# Consecuencias de las distintas experiencias de miedo

## RECONOCIMIENTO DEL RIESGO

EL MIEDO AYUDA A RECONOCER HASTA DÓNDE SE PUEDE LLEGAR Y A DISTINGUIR ENTRE LO QUE CONTIENE Y NO CONTIENE ELEMENTOS DE RIESGO.

## REACCIONES CORPORALES,

COMO SON POR EJEMPLO LAS PALPITACIONES, LAS SENSACIONES DE AHOGO, DE ALGO QUE "SUBE" DEL ESTÓMAGO, DE RESPIRACIÓN RÁPIDA, ETC., QUE SON NORMALES EN LAS SITUACIONES DE TEMOR.

## FANTASÍAS

EL MIEDO ES UNA EXPERIENCIA A PARTIR DE LA CUAL SE EVALÚAN TODAS LAS DEMÁS; SE CONVIERTE EN UNA ESPECIE DE FILTRO QUE HACE VER LAS COSAS DE OTRA MANERA.

## REALIMENTACIÓN DEL TEMOR

A VECES EL MIEDO SE CONVIERTE EN UNA MARAÑA QUE NOS ENVUELVE Y ES UNA EXPERIENCIA QUE SE HACE CADA VEZ MAYOR. EL MIEDO QUE NO SE AFRONTA ALIMENTA, AÚN MÁS, EL MIEDO

## DESORGANIZACIÓN DE LA CONDUCTA

A VECES EL MIEDO LLEVA A TENER CONDUCTAS IMPULSIVAS. CUANDO NO SE CONTROLA LA SITUACIÓN HACEMOS LAS COSAS SIN PENSAR.





# Componentes de las distintas experiencias de miedo

## 1 LA SENSACIÓN DE VULNERABILIDAD:

DE DESPROTECCIÓN,  
DE QUE FÁCILMENTE  
SE PUEDE PRODUCIR DAÑO.

## 3 LA IMPOTENCIA INDIVIDUAL:

LA SENSACIÓN DE QUE  
NO SE PUEDE HACER  
NADA, QUE LO QUE  
LE PUEDE SUCEDER  
A UNO NO DEPENDE  
DE ÉL.

## 2 EL ESTADO DE "ALERTA":

DE TENSIÓN POR LO  
QUE PUEDE SUCEDER, QUE  
LLEVA A ESTAR  
CONTINUAMENTE "EN  
GUARDIA".

## 4 LA ALTERACIÓN DEL SENTIDO DE REALIDAD:

NO SABER REALMENTE  
DÓNDE ESTÁ EL PELIGRO  
QUE APARECE COMO AMENAZA DIFUSA,  
DÓNDE ESTÁN LOS  
LÍMITES O QUÉ ES LO QUE  
REALMENTE SUCEDE.

El miedo también puede llevarnos a situaciones de:

## Parálisis

- Dejar de tomar parte en las actividades del grupo.
- Quedarse en casa para evitar problemas.
- Quedarse paralizada ante una situación violenta.

## Obsesión:

- Pensar en forma obsesiva en que le persiguen.
- Desconfiar de los propios compañeros por cuestiones insignificantes o malentendidos.

## Culpabilidad:

- Sentirse culpable o cobarde por sentir miedo.
- Sentir culpabilidad por no haber hecho tal cosa.

# El simbolismo del temor

Hay algunas formas de **represión** que son físicas, pero hay otras que son psicológicas y que se atribuyen a estrategias de la guerra psicológica.

SÍMBOLOS Y ESTÍMULOS QUE SIRVEN COMO AMENAZAS.  
SENSACIONES QUE REMITEN A FORMAS DE REPRESIÓN FÍSICAS

Funciona como una amenaza permanente, sostenida por el rumor y la idea que quienes actúan como represores no tienen límite y nosotras somos personas vulnerables.





Afrontar el  
miedo

en las situaciones  
límites

# Mantener una postura activa

SI POR CUALQUIER MOTIVO APARECE LA ANGUSTIA Y NO SE HACE NADA PARA AFRONTARLA, ES PROBABLE QUE ESTA ANGUSTIA VAYA EN AUMENTO .

ES IMPORTANTE ACTUAR, HACER ALGO PARA AFRONTAR LAS SITUACIONES QUE PRODUCEN ANGUSTIA Y NO DEJARSE DOMINAR POR ELLAS.

## Formas de enfrentar la angustia:

### AFRONTAR LAS CONSECUENCIAS

INTENTANDO MANTENER EL CONTROL DE LAS SITUACIONES Y EVITANDO COMPORTAMIENTOS IMPULSIVOS.

### AFRONTAR DIRECTAMENTE

LAS SITUACIONES QUE LA PRODUCEN. AUNQUE MUCHAS VECES NO SE PUEDEN ELIMINAR, TAL VEZ SI ES POSIBLE INTRODUCIR CAMBIOS.

# Trabajar los miedos

ESO SIGNIFICA AL MENOS TRATARLOS DESDE CUATRO PUNTOS:

RECONOCERLOS ES EL PASO INICIAL PARA TRABAJAR. SE RECONOCE Y SE ES CONSCIENTE DE QUE SE TIENE MIEDO: ¿QUÉ ES LO QUE SIENTO?, ¿QUÉ ES LO QUE PIENSO?

ANALIZARLOS PARA EVALUAR LOS RIESGOS Y SU BASE REAL (POR EJEMPLO: LOS RIESGOS QUE PUEDE SIGNIFICAR UNA MARCHA, O EL PELIGRO DE ASALTO A LA COMUNIDAD).




# Trabajar los miedos

SOCIALIZARLOS , COMPARTIR EXPERIENCIAS CON COMPAÑERXS, HACERLES CONSCIENTES Y LIBERARSE DE LA AUTOOPERCEPCION POR SENTIR MIEDO. VER QUÉ TIENE EN COMÚN LO QUE SENTIMOS SI SON EXPERIENCIAS DEL GRUPO.

DESCOMPONERLOS PARA INTENTAR VER QUÉ PARTES TIENEN (POR EJEMPLO: NO SABER QUÉ HACER EN CASO DE CAPTURA, SENTIRSE INSEGURO CUANDO SE ESTÁ SOLO...) Y VER QUÉ SE PUEDE HACER PARA AFRONTARLOS.


RECONOCERLOS, ANALIZARLOS, SOCIALIZARLOS Y DESCOMPONERLOS ES LA ÚNICA FORMA DE RELATIVIZAR LAS SITUACIONES, DE ASUMIR LOS RIESGOS REALES QUE EXISTEN, TENIÉNDOLOS EN CUENTA Y CUIDÁNDOSE, PERO SIN QUE EL MIEDO LO INVADA TODO.

## Evitar posturas rígidas

COMO NEGAR EN FORMA DE AFIRMARSE Y SENTIRSE BIEN CON UNO MISMO ("YO, QUÉ VA, NO TENGO MIEDO", "ES IMPOSIBLE, YO NO PUEDO TENER MIEDO"...) 

TRATAR DE OCULTAR, PARA NO PREOCUPAR A LAS OTRAS O NO SER MAL CONSIDERADO ("NO PASA NADA, TODO VA BIEN...").

HACER COMO QUE NO EXISTIERA, EVITANDO O REHUYENDO TEMAS O SITUACIONES QUE PUEDAN PROVOCARLO ("LO DEJAREMOS PARA OTRA OCASIÓN, AHORA NO TENEMOS TIEMPO", ...)



## Evitar posturas rígidas<sup>!</sup>

NO SE TRATA SIN EMBARGO DE NEGAR LAS EXPERIENCIAS, SINO DE CONSTATAR SU NATURALEZA E INTEGRARLAS EN EL PROPIO PROCESO.

FLEXIBILIZAR LAS EXPECTATIVAS QUE UNX SE HABÍA HECHO DE SÍ MISMA, ADECUARLAS EN UN CONTEXTO MÁS REAL ("TENGO MIEDO PORQUE HAY UNA SITUACIÓN DE PELIGRO..., PERO ESTO NO SIGNIFICA QUE SOY UN MAL COMPAÑERX").

SÓLO EVITANDO LAS POSTURAS RÍGIDAS SE PUEDE TAMBIÉN HACER AUTOCRÍTICA, PERO UNA AUTOCRÍTICA QUE NO DESTRUYA O DERRUMBE A LA PERSONA.



# Compartir los sentimientos

NO SE TRATA POR TANTO SOLO DE ANALIZAR SI EL MIEDO TIENE O NO UNA BASE "REAL". AUNQUE MUCHAS VECES NO SEAN SENTIMIENTOS Y EMOCIONES QUE SE ATENGAN A RAZONES "LÓGICAS", ESTO NO DISMINUYE SU CAPACIDAD DE DOMINAR LA VIDA, Y PROVOCAR MUCHAS EMOCIONES CONTRADICTORIAS.

# Compartir los sentimientos

DE AHI LA NECESIDAD DE QUE  
LOS SENTIMIENTOS Y LAS  
EMOCIONES SE TENGAN QUE  
AFRONTAR Y COMPARTIR  
DESDE UN NIVEL EMOCIONAL  
MÁS PROFUNDO, DESDE EL  
SENTIDO DE UNA LUCHA O LAS  
MOTIVACIONES DE UNA  
PERSONA O UN GRUPO PARA  
TOMAR PARTE EN ELLA.



# CUIDADO DE LOS OJOS Y ENJUAGUE DE BOCA CONTRA BOMBAS LAGRIMOGUENAS



EMPAPAR ALGUNO DE ESTOS LÍQUIDOS EN UN PEDAZO DE TELA DE ALGODÓN O APLICAR DIRECTAMENTE A LA PIEL. ADEMÁS PROTEGER USAR LENTES ANTI IMPACTO.



VINAGRE BLANCO



BISMUTOL EN JARABE O MILANTA



BICARBONATO DE SODIO + AGUA

\*AGUA DE LAURAL PREVIAMENTE HERVIDA





# ¿COMO APAGAR BOMBAS LAGRIMOGENAS?

SE NECESITA:



RESPIRADOR ANTI GAS

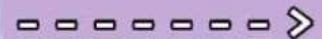


LENTE  
ANTI  
IMPACTO



GUANTES  
RESISTENTES  
AL CALOR

USUALMENTE SE USAN  
BIDONES DE AGUA  
CON BICARBONATO DE  
SODIO + AGUA PAARA  
AHOGAR LA BOMBA  
LAGRIMOGENA



# SE PUEDEN USAR TAMBIEN:



LATAS  
CON  
TAPA



ENVACES  
DE  
PLASTICO  
GRUESO



LATAS  
DE  
PINTURA  
VACIAS



LAVAPLATOS  
LIQUIDO + AGUA

< - - FORMULAS  
A USAR - - >

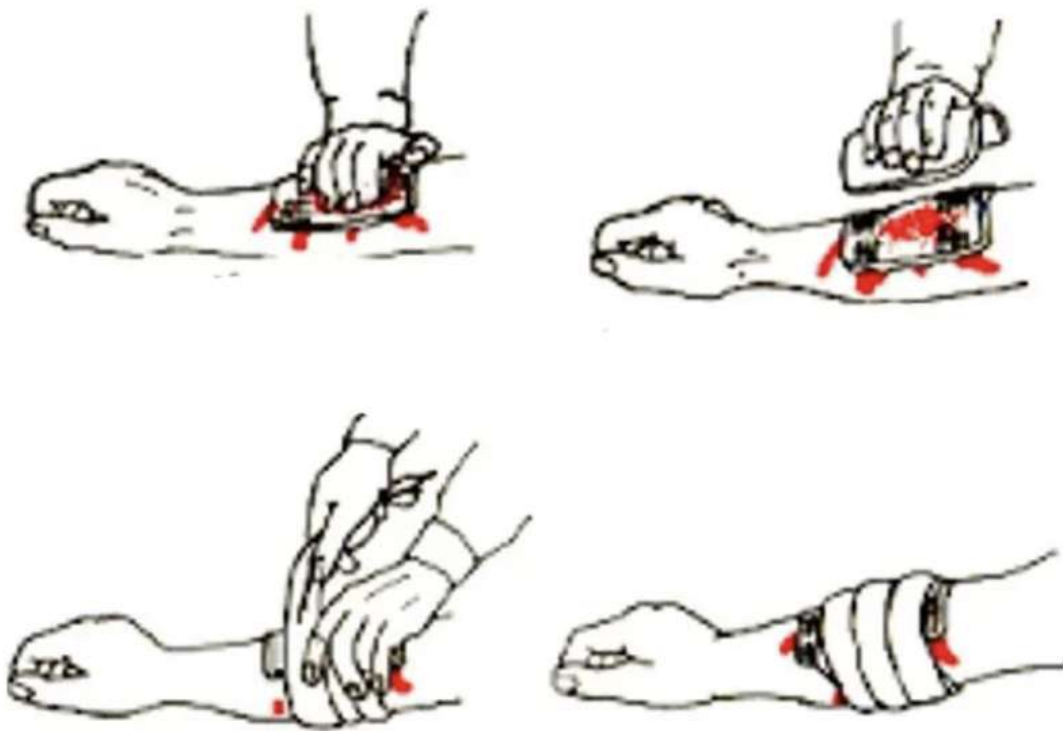


BICARBONATO  
+ AGUA



# PRIMEROS AUXILIO HEMORRAGIAS EXTERNAS

## 1º PRESION DIRECTA



**SOBRE LA HERIDA, HAGA PRESION FUERTE CON UNA TELA LIMPIA Y MANTENGALO SIN SACARLO POR UN ESPACIO DE 3 A 5 MINUTOS. SI ESTA TELA LIMPIA SE EMPAPA DE SANGRE, NO LA RETIRE; POR EL CONTRARIO COLOQUE OTRA LIMPIA ENCIMA. PUEDE SUSTITUIR ESTA PRESION POR UN VENDAJE DE COMPRESION.**



# PRIMEROS AUXILIO HEMORRAGIAS EXTERNAS

## 2º TORNQUETE

COLOQUE UN TIRA DE TELA DE 5CM. MÁS ARRIBA DE LA HERIDA SANGRANTE.

LLEVE LOS EXTREMOS DE LA TELA HACIA ATRAS Y CRUCE LAS PUNTAS (NO AMARRE), LLEVANDOLAS NUEVAMENTE HACIA ADELANTE.

HAGA UN AMARRE SIMPE SOBRE LA TELA Y COLOQUE LA VARILLA ENCIMA DE ESTE. LUEGO SUJETE LA VARILLA CON OTRO AMARE .

GIRE LA VARILLA HASTA DETENER EL SANGRADO. CON OTRA TIRA DE TELA SUJETE UN EXTREMO DE LA VARILLA Y ASEGURELA PARA MANTENER EL TORNQUETE APRETADO.

ANOTE A LA HORA QUE SE APLICO.

# PRIMEROS AUXILIO HEMORRAGIAS EXTERNAS

## 2º TORNIQUETE



# PRIMEROS AUXILIOS POR INTOXICACION GASES LAGRIMOGENOS

## VIA RESPIRATORIA

ALEJARSE DEL LUGAR

CAMBIARSE DE ROPA

SI NO RESPIRA LA PERSONA AFECTADA LLEVARLA CON LXS  
BRIGADISTAS

## VIA OCULAR

INCLINAR LA CABEZA HACIA ABAJO

CUBRIR EL OJO SANO, LAVAR CON AGUA O CON AGUA

MAS BICARBONATO O CON AGUA DE LAURAL POR 15

MINUTOS CONTINUOS COMO MINIMO.

LLEVAR CON LXS BRIGADISTAS.





# PRIMEROS AUXILIO QUEMADURAS DE 1° GRADO

RETIRAR CUIDADOSAMENTE ANILLOS O DEMAS PRENDAS AJUSTADAS QUE COMPRIMAN LA ZONA AFECTADA. NO RETIRAR NADA QUE SE HAYA PEGADO A LA QUEMADURA.

NO ROMPERAR LAS AMPOLLAS FORMADAS EN LA PIEL LESIONADA. ENFRIAR EL AREA QUEMADA DURANTE VARIOS MINUTOS CON CHORROS DE AGUA FRIASNO HELADA) SOBRE LA LESION.(NO USAR HIELO).

CUBRIS CON UNA COMPRESA HUMEDA Y SUJETAR CON UNA VENDA PARA EVITAR LA CONGTAMINACION.

NO APLICAR PRESION

DARLE DE BEBER AGUA A LA PERSONA AFECTADA

LLEVAR A LA PERSONA AFECTADA CON LXS BRIGADISTAS O A UN CENTRO DE SALUD



## TRANSPORTE DE LESIONADOS

**PARA EVITAR MAYORES LESIONES EN EL TRASLADO DEBE TOMAR EN CUENTA:**

**ASEGURESE QUE LAS VIAS RESPIRATORIAS ESTEN LIBRES DE SECRECIONES**

**CONTROLES LA HEMORRAGIA ANTES DE MOVER A LA PERSONA AFECTADA.**

**INMOVILICE LAS FRACTURAS.**

**SELECCIONE NUMERO DE AYUDANTE, MATERIAL DISPONIBLE, CONTEXTURA DE LA VICTIMA Y DISTANCIA A RECORRER.**

**DAR ORDENES CLARAS.**

**PARA MANTENER MAYOR ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO DE SU CUERPO, SEPARE LIGERAMENTE LOS PIES Y DOBLE LAS RODILLAS, NUNCA LA CINTURA. LA FUERZA DEBE HACERLA CON LAS PIERNAS NO CON LA ESPALDA.**

**PARA LEVENTAR A LA PERSONA AFECTADA, DEBE CONTRAER LOS MUSCULOS DEL ABDOMEN Y LA PELVIS, MENTENIENDO SU CABEZA Y ESPALDAD RECTA.**

# TRANSPORTE DE LESIONADOS

PARA EVITAR MAYORES LESIONES EN EL TRASLADO DEBE TOMAR EN CUENTA:



A



B



C





## QUE HACER FRENTE A LA CABALLERIA DE LA TOMBERIA:

LOS CABALLOS SON UTILIZADOS PARA EMBESTIR PERSONAS Y SEMBRAR MIEDO, SUS PISADAS SON CAPACES DE QUITARTE LA VIDA.

ANTES DE UNA ACCIÓN SIEMPRE TEN EN CONSIDERACIÓN QUE LOS TOMBOS USAN DIFERENTES ARMAS PARA AGREDIRTE Y HAY ALGUNAS QUE NO PUEDEN MEZCLARSE (EL USO DE LACRIMOGENOS A LA PAR DE CABALLERÍA NO SON TAN USUALES POR LO RIESGOSO DE CABALGAR).



# QUE HACER FRENTE A LA CABALLERIA DE LA TOMBERIA:

LO ADECUADO ES EVALUAR DE FORMA GRUPAL LA SITUACIÓN Y VER QUÉ ACCIONES REALIZAR, RETIRADAS O REORGANIZACION SON LAS PRINCIPALES.

ATACAR AL CABALLO ES ALGO COBARDE, ATACAR AL TOMBO ES LO IDEAL... SIN EMBARGO LO ADECUADO ES OBSTACULIZAR LA RUTA (EL CABALLO TAMBIÉN TIENE MIEDO, EL TOMBO LO MALTRATA PARA QUE TE PISE... PERO EL CABALLO TAMBIÉN SABE DE SUS LÍMITES FRENTE A GRANDES OBSTÁCULOS, FUEGO, BULLAS FORTISIMAS, Y SOBRETUDO CUANDO SE LIBRA DEL ASQUEROSO TOMBO JINETE).

**AUTOCUIDADO  
VIRTUAL  
AUTOCUIDADO  
VIRTUAL  
AUTOCUIDADO  
VIRTUAL**

**SABIENDO EL  
CONTEXTO DE  
PERSECUCIÓN Y  
HASTA DE SIEMBRA,  
LA PROPAGANDA Y  
LAS ACCIONES QUE  
SE COMPARTEN  
DEBEN DE TENER UN  
MÍNIMO DE  
CUIDADO.**

**ESTOS SON LOS  
SIGUIENTES:**

**SI SABES DE MÁS CONSEJOS SOCIALIZARLOS, ESO PUEDE SALVAR VIDAS.**



# AUTOCUIDADO VIRTUAL

- ✂ NUNCA USES UNA CUENTA DE RED SOCIAL ASOCIADA A MAILS O # DE CEL PERSONAL.
- ✂ RESPETA EL ANONIMATO DE LA GENTE QUE ACCIONA, OCULTA SUS ROSTRO Y ROPAS.
- ✂ NO HABRÁS LINKS QUE TE COMPARTEN TROLLS.
- ✂ NO ETIQUETES A LAS INSTITUCIONES REPRESORAS EN POST (AHORA DENUNCIAN CON DIFAMACIÓN GRACIAS A LOS ACTIVISTAS ANTIFUNAS).
- ✂ RECUERDA SIEMPRE QUE LA TOMBERIA SAPEA RR.SS (VÉASE LOS GUACAMAYALEAKS).
- ✂ NO LLEVES CELULAR CON CUENTAS ABIERTAS DE TUS REDES, NO GUARDES MATERIAL DE PROPAGANDA EN ELLOS.
- ✂ USA REDES SOCIALES ALTERNATIVAS Y MAILS SEGUROS.

SI SABES DE MÁS CONSEJOS SOCIALIZARLOS, ESO PUEDE SALVAR VIDAS.



# Organizar una caja de resistencia

---

Lamentablemente luchar frontalmente contra toda autoridad durante un periodo de tiempo largo cuesta.

Usualmente los gobiernos al verse en jaque, buscan mermar las economías individuales o colectivas con el fin de imponer una ficticia negociación (véase las "mesas de trabajo" durante conflictos sociales).

Frente a esta realidad, organizarse con afines y cercanos para hacer un ahorro de emergencia es lo adecuado.





Siempre existe gente que pide apoyo en rr.ss, sin embargo también uno se expone al doxeo y la soplonería.

Por eso urge tener un ahorro que cubra todo nuestras actividades, sea en autocuidado o en apoyar otras agrupaciones afines.

El egoísmo es la base de la mentalidad capitalista, una caja de resistencia que puede salvaguardar a lxs compas vulnerables es una genial y rebelde solidaridad.



# PROPAGANDA E INTELIGENCIA

EN UNA COYUNTURA REPRESORA NO NOS PODEMOS DAR EL LUJO DE SER ARROGANTES Y BUSCAR PINTAR EN CUALQUIER PARTE.

PRIORIZEMOS LOS LUGARES SEGUROS Y DÓNDE ESTÉ LOS DESFAVORECIDOS; PINTAR EN LUGARES PITUCOS ES EXPONERSE A LA SOPLONERIA Y CREER EN EL ESTADO DE DERECHO ES SER INOCENTE FRENTE AL COTIDIANO IRRESPECTO DE ESTOS.

¡NI INOCENTES, NI APACIGUADXS!



