



MAPAS LOCOS

Un fanzine participativo para acompañarte en los momentos de crisis, convertirse en una herramienta de autorregulación y autoconocimiento y facilitar la comunicación de necesidades y límites a tu red de apoyo

INTRO

El propósito de este fanzine es ayudarte, a ti y a tu red de apoyo a través de estas páginas. Esta plantilla es un modelo, una idea, siéntete totalmente libre para modificarla, añadiendo, tachando, cambiando todo lo que quieras...

Cada uno somos distintos y nuestras necesidades también.

En estos mapas, podrás plasmar herramientas propias y externas que te ayuden para acudir a ellas en momentos de crisis, o situaciones en las que creas que puede venirte bien conectar con tus necesidades y límites.

El marco de la creación de este fanzine es político. Queremos renombrar nuestras experiencias de vida como algo empoderador y encontrar en la colectivización de los cuidados la fuerza para luchar contra el sistema capacitista que oprime nuestra existencia.

Es importante reconocer todas las formas de habitar y sentir el mundo y generar herramientas como ésta que nos permita convivir y desarrollarnos de una manera más amable con nuestro entorno y con nosotres mismos.

Señales de que se acerca una crisis o un momento personal desbordante

(No comer, no dormir, no salir de casa, etc... O todo lo contrario)

Detonantes

Necesidades inmediatas

Necesidades inmediatas en una situación de crisis (Estar sole, dormir, comer, estar en silencio, que me abracen...)

Lo que pueden hacer mis amigos cuando me encuentro en una crisis

(Puedes compartir esto con ellos y llegar a acuerdos basados en los cuidados y el consentimiento)

Cosas que me gustaría evitar

(Aquí puedes plasmar cosas que consideras poco saludables para ti y que en un momento emocional extremo podrían convertirse en disparadores.)

Lugares, espacios de seguridad

**Personas con las que
puedo conversar y/o estar**

**Actividades que me
hacen sentir bien**

(Pasear, pintar, montar en bici, ver películas, llamar
a un amigo...)

Cosas que me hacen reír / sentir bien

(Esto puede ser cualquier cosa: películas,
monólogos, objetos, música...)

NOTAS PARA MI

(Recuérdate todo lo que molas, las cosas bonitas que tienes, y
todo lo que ya has superado para estar aquí hoy. ¡Échate flores!)

NOTAS

NOTAS