



compassionate **USA**

KIT DE HERRAMIENTAS

COMPASSIONATEUSA.ORG





INTRODUCCIÓN

Bienvenido al kit de herramientas de Compassionate USA, su guía para transformar las invaluable lecciones de compasión en prácticas para su vida diaria. Este kit de herramientas está diseñado para ampliar el viaje de aprendizaje que emprendió en el curso Compassionate USA, brindando estrategias prácticas y conocimientos para integrar la compasión en cada aspecto de su vida. Ya sea en el lugar de trabajo, dentro de su familia o como parte de su participación comunitaria, estas herramientas le permitirán aplicar la compasión de manera real y significativa.

A medida que explore este kit de herramientas, descubrirá una variedad de actividades, reflexiones y ejercicios diseñados para ayudarlo a cultivar un sentido más profundo de empatía, comprensión y bondad. Desde mejorar la conciencia emocional hasta fomentar un enfoque compasivo en situaciones desafiantes, este recurso es un compañero en su viaje continuo hacia convertirse en una persona más compasiva. Al adoptar los principios de la compasión en sus interacciones y decisiones diarias, enriquecerá su propia vida y contribuirá positivamente a la vida de quienes lo rodean.



*El viaje comienza contigo...
¡El viaje continúa con NOSOTROS!*





INDIVIDUAL

Prácticas personales de compasión

RESPIRA

Por más simple que parezca, tomarse el tiempo para reducir la velocidad y respirar con propósito y claridad puede ayudarlo a sentirse reenfochado y en paz. ¿Alguna vez has notado que las personas suelen suspirar ruidosamente cuando están molestas o estresadas?

Reconozca esto como la necesidad de oxígeno adicional de su cuerpo. Piensa en la respiración útil como un “ventaja” para tu cuerpo. Si se siente abrumado, aléjese de lo que está haciendo. Si puede, salga o mire hacia una ventana. Enfoca tu mente en el simple acto de inhalar y exhalar. Concentre la respiración por la nariz y exhale lentamente por la boca.

Puede contener la respiración durante uno o dos segundos antes de exhalar. Haga esto durante al menos cinco rondas.

Tenga en cuenta

Será normal que tu mente divague, no dejes que eso te decepcione o te moleste. Simplemente concéntrate en respirar profundamente hacia adentro y libera el pensamiento con la respiración exhalada.



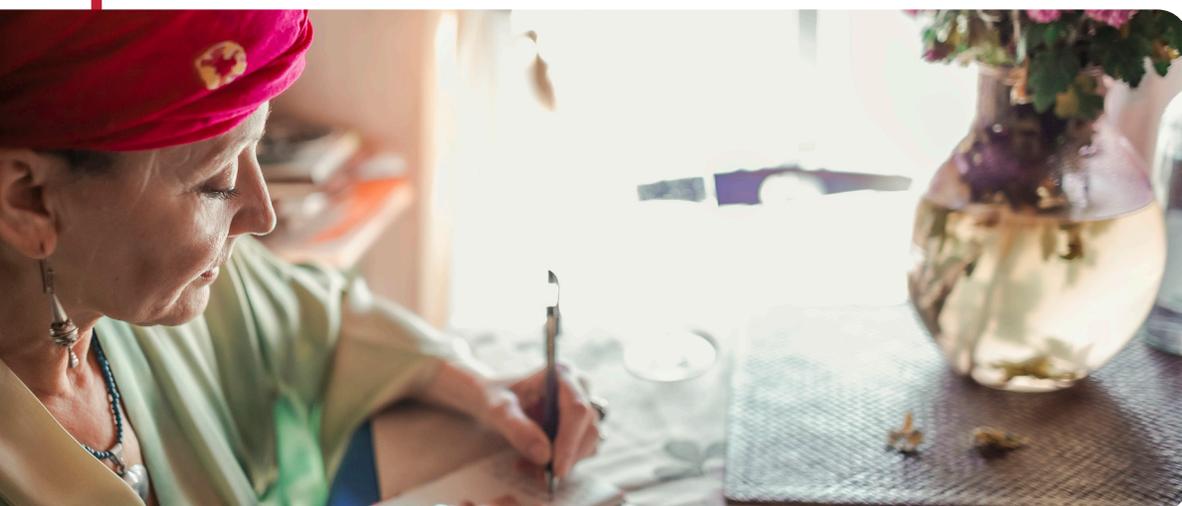
CARTA DE AGRADECIMIENTO

Elija a alguien de su pasado que ayudó a moldear quién es usted o que acudió en su ayuda en un momento de necesidad. Es posible que no esté en contacto con esta persona o que no pueda comunicarse con ella. La parte importante es elegir a alguien significativo para ti.

Escribe una carta de agradecimiento expresando lo mucho que significaron para ti en ese momento y cómo todavía tienen un impacto en ti hoy. ¿Cómo te hicieron sentir entonces y cómo han cambiado tus actitudes y elecciones hoy?

Tenga en cuenta

Le recomendamos que envíe su carta o correo electrónico a la persona elegida. Si no puede enviar la carta porque la persona falleció, considere entregársela a alguien que amara a la persona por la que estaba agradecido. A menudo, estas cartas pueden ser una fuente de sanación para los seres queridos.





GRUPO

Acciones colectivas de compasión

DEFENSOR DE LA COMPASIÓN EN EL TRABAJO/ESCUELA

Compasión significa aliviar el sufrimiento de los demás actuando. Es posible que trabajemos con muchas personas compasivas y que todavía nos sintamos atrapados en sistemas que necesitan mucha más compasión.

Haga una lluvia de ideas con algunos colegas o compañeros de trabajo; ¿Cómo puede su lugar de trabajo o escuela ser más compasivos?

Esto puede estar relacionado con falta por enfermedad o puede tratarse de políticas a las que se adhiere su organización cuando trabaja con clientes o estudiantes.

Explore cómo la compasión podría remediar conflictos comunes o abordar frustraciones frecuentes en su lugar de trabajo o escuela.

Tenga en cuenta

Dependiendo de la organización para la que trabaje o de la escuela a la que asista, pregunte a su equipo de liderazgo sobre las áreas en las que notan la necesidad de compasión. Recuerde aprovechar las relaciones y formular sus sugerencias como una mejora, no como una falla moral de su organización o escuela.

Si cree que sus sugerencias serán recibidas con indiferencia, comience con pequeñas sugerencias mientras establece una relación y un marco para abogar por un lugar de trabajo o una escuela más compasivos.

VISITA INTERRELIGIOSA

Visitar un lugar de culto que no sea su tradición o origen puede ser emocionante y también puede resultar intimidante e incómodo. Sin embargo, cuando nos sentimos un poco incómodos, probablemente significa que estamos aprendiendo algo nuevo.

Cuando aprendemos sobre nuestros vecinos y nuestra comunidad, abrimos nuestro corazón a la comprensión, la bondad y la compasión. ¡Incluso podrías hacer un nuevo amigo!

A continuación se ofrecen algunos consejos para planear una visita interreligiosa exitosa:

- Investigue el lugar de culto antes de visitarlo.
- Respetar las costumbres y la etiqueta.
- Sé curioso y de mente abierta.
- Sé agradecido.
- Sé reflexivo y proactivo.

Tenga en cuenta

Lleva a un familiar o amigo para que te apoye. Se le recomienda reunirse con los miembros una vez finalizado el servicio. La mayoría de la gente estará emocionada de ver un visitante. Para obtener más detalles sobre cómo visitar diversas tradiciones religiosas y qué esperar, visite este [sitio web](#).





COMUNIDAD

Juntos por la compasión

EN COLABORACIÓN PROYECTO DE ARTE

La expresión artística es el núcleo de nuestra humanidad. Un proyecto de arte comunitario es una gran oportunidad para imaginar y crear colectivamente una visión compartida para la propia comunidad. Aquí hay algunos pasos generales que puede seguir:

- Seleccione el tipo de proyecto (pintura, dibujo, etc.)
- Decida cómo se llevará a cabo el proyecto de arte (en línea o en persona, podría ser un evento único o un proyecto en curso)
- Reunir un equipo (entrenadores de arte y voluntarios)
- Póngase en contacto con socios potenciales (empresas locales, escuelas, organizaciones)
- Promocione el proyecto en su comunidad (incluidas las redes sociales, folletos, comunicados de prensa, sitio web o hashtag para mostrar el proyecto)
- Celebrar (invitar a la comunidad a la inauguración de la obra maestra terminada)

Tenga en cuenta

Hay muchas formas de promover la compasión a través de un proyecto artístico colaborativo. Todos los niveles de creatividad son considerados y bienvenidos. Para obtener ideas sobre su proyecto de arte colaborativo, visite este [sitio web](#).



VIGILIA

Las vigiliasson una hermosa manera de mostrar el apoyo de la comunidad y crear sanación colectiva. Las vigiliasson que se han celebrado en el pasado incluyen lugares de violencia, devoción religiosa, duelo y recuerdo, y apoyo y concientización. Las vigiliasson pueden conectarnos con nuestra comunidad y afirmar nuestro dolor colectivo mientras construyen una base para la esperanza y el cambio.

Aquí hay algunas directrices para organizar una vigilia exitosa:

- Determine su intención, tema y formato
- Tenga un mensaje claro
- Encuentre una buena ubicación
- Observar las reglas y directrices de la comunidad.
- Corra la voz
- Crear un "Run of Show"
- Reúna los suministros necesarios:

Tenga en cuenta

Si la vigilia es en el trabajo o en una comunidad multirreligiosa, asegúrese de que las personas de todos los orígenes se sientan cómodas expresando su dolor, esperanza y fe. Cree una atmósfera de bienvenida reconociendo las diferencias e imprimiendo materiales que sean incluyentes. Por ejemplo, si se utiliza una cita de origen religioso, tenga en cuenta también las otras perspectivas religiosas y no religiosas.





RECURSOS ADICIONALES

Plantilla de Comunicado de Prensa

CompassionateUSA: [Tu ciudad] se une a Compassionate USA - una campaña nacional para promover la compasión y la sanación comunitaria

****PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA****

****Contacto:**** (Nombre del contacto, número de teléfono y dirección de correo electrónico)

(Su ciudad, estado) - (Fecha) – (Su ciudad u organización) se complace en asociarse con CompassionateUSA, una campaña nacional que promueve la compasión y la sanación comunitaria.

En la 91.ª reunión de invierno de la Conferencia de Alcaldes de EE. UU. celebrada en Washington el 18 de enero de 2023, el alcalde de San Antonio, Ron Nirenberg, presidente del Chair of the Conference's Center for Compassionate and Equitable Cities, anunció que el desarrollo de una campaña de seis partes diseñada para promover la compasión y la sanación comunitaria está en marcha en su ciudad y se lanzó sin costo para distribución a todas las ciudades en la 91.a reunión anual de la Conferencia de Alcaldes de EE. UU. en Columbus, Ohio, el 4 de junio de 2023.

Diseñado para ayudar a las personas a disminuir la violencia y el trauma y aumentar la sanación individual y colectiva, CompassionateUSA consta de un viaje de aprendizaje de seis partes que enseña la autocompasión y el bienestar comunitario y desarrolla conjuntos de habilidades fundamentales, un vocabulario compartido y una práctica común para todas las personas.

CompassionateUSA es una campaña centrada en las personas que incluye:

1. Seis videos cortos para presentar a los alumnos conceptos clave sobre la compasión
2. Microcurso gratuito de seis partes y de fácil acceso ofrecido a través de Coursera para profundizar la comprensión y las habilidades
3. Un kit de herramientas impulsado por la acción que proporciona ideas y recursos para ayudarle a crear una comunidad más compasiva

“Nuestra esperanza es que CompassionateUSA se convierta en un movimiento centrado en las personas que aliente a las comunidades a adoptar la compasión como una forma de vida”, dijo Migdalia García, directora de The San Antonio Peace Center, que es socio fundador en la creación de CompassionateUSA. “Creemos que la compasión puede transformar nuestra sociedad y crear un mundo más pacífico y armonioso”.

La campaña cuenta con el apoyo de ciudades, pueblos, comunidades y organizaciones que comparten la visión de CompassionateUSA y sus objetivos.

Para obtener más información sobre CompassionateUSA y cómo unirse a la campaña, visite Compassionate-usa.org y (Su sitio web) o siganos en (Sus canales de redes sociales).

Sobre CompassionateUSA

CompassionateUSA es una campaña nacional que tiene como objetivo promover la compasión y la sanación comunitaria. Ofrece un viaje de aprendizaje que consta de una serie de vídeos, un microcurso gratuito y un kit de herramientas de acción. La campaña fue fundada por una asociación entre el Distrito de Alamo Colleges, The San Antonio Peace Center y la ciudad de San Antonio. Para obtener más información, visite compassionateusa.org

Plantillas de Publicaciones en Redes Sociales

¿Estás listo para sumarte al movimiento #CompassionateUSA? ¡Somos!

[Su organización o ciudad se unió] a una campaña nacional para difundir la compasión y la sanación en nuestras comunidades. 💕

Tenemos una serie de videos, un minicurso gratuito y un kit de herramientas para ayudarlo a aprender y practicar la compasión.

Visite www.compassionateusa.org para obtener más información e inscribirse en la campaña.

El viaje comienza contigo; ¡Su viaje continúa con NOSOTROS! 🙏

#2 ¡Tenemos noticias interesantes que compartir contigo! 🎉

¡CompassionateUSA inició en junio de 2023! 🚀

Esta es una campaña nacional para promover la compasión y la sanación comunitaria. 🙏

Queremos ayudarlo a aprender y practicar la compasión a través de una serie de vídeos, un minicurso gratuito y un kit de herramientas de acción.

Visite nuestro sitio web para obtener más información y unirse al movimiento. 🌍

¡Hagamos de la compasión un estilo de vida! 🙏