

# Autocuidado y primeros auxilios, hacernos un cuerpo para la protesta.

Taller PRE MARCHA FEDERAL ORGULLO TRANSFEMINISTA

ANTIFASCISTA ANTIRRACISTA ANTICAPACITISTA ANTIEXTRACTIVISTA, MENDOZA.

---

El Presidente lo ha mandado, quieren asesinarlo todo.

No se puede pensar sin Gaza en la retina.

Un nuevo tiempo se ha abierto y es urgente construir, replicar y adecuar herramientas y prácticas de autodefensa eficaces en el combate y resistencia a la represión policial y el actuar de los grupos fascistas a los que convoca el Presidente para nuestra desaparición. Es absolutamente ingenuo e insuficiente delegar nuestro cuidado a comisiones de seguridad y notas a lxs gobernantes pidiendo autorizar, proteger y garantizar nuestro derecho a la protesta.

Nuestras formas de vida amenazan el orden mileista, y sus discursos de odio nos matan. Que las experiencias transfronterizas sean nuestra escuela de resistencia y autocuidado.

NO TE REGALES, LEVANTA UN PLAN DE LUCHA DESDE LAS SINGULARIDADES DE TU GRUPALIDAD, LA MULTIPLICIDAD DE LAS FORMAS DE LUCHA Y LA CREATIVIDAD MILITANTE HARAN FLORECER EL JARDÍN DE LA RESISTENCIA.

## **LA PREVIA: SITUARME EN EL TERRITORIO GEOGRÁFICO Y AFECTIVO EN EL CUAL SE DESPLIEGA LA PROTESTA.**

- Nunca marché solx, siempre de a 2, aunque vayamos encolumnadxs en una organización o grupalidad MARCHO EN DUPLA. Desde el punto de encuentro en la marcha hasta finalizada la protesta, no pierdo nunca contacto visual con mi compañerx. Mantengo actualizada su red de contactos personales de ser necesario avisar que se encuentra en la comisaría u hospital.
- Salgo con el teléfono con carga completa y crédito. Llevo anotado en la piel o papelito el teléfono de abogadxs que puedan acompañar procedimientos de liberación de compañerxs detenidxs. Si es posible, se filma con el celular el actuar de la policía a fin de contar con pruebas para acciones judiciales.
- Reviso el recorrido de la marcha e identifico posibles lugares de resguardo en cada tramo. Asimismo, considero el clima que habrá durante la protesta a fin de equiparme adecuadamente.
- Me informo de las armas químicas y físicas que utiliza la policía del territorio donde se realizará la protesta, y de las recomendaciones para aplacar sus efectos.

## **LA PREPARACIÓN DEL CUERPO:**

- No aplico maquillajes ni protectores solares ya que intensifican el efecto tóxico y la adherencia del gas pimienta y lacrimógenas sobre la piel. Uso gorros, gafas, antiparras, barbijos, máscaras, paraguas, sombrillas y cualquier elemento que permita filtrar el aire contaminado y aminorar el efecto de golpes, especialmente en el rostro. El uso de elementos de protección física es también una herramienta de protección de identidad ante las cámaras y montajes policiales. Utiliza elementos disponibles en la calle para protegerte y defenderte en situaciones de emergencia, como cartones y carteles.
- Cubro la mayor parte del cuerpo con ropa, telas adecuadas al clima, resistentes y descartables. Uso calzado que permita correr de forma segura. Llevo una muda de ropa en la mochila ante posible contaminación de ésta por represión con armas químicas.
- Con mi compañerx de marcha, reconocemos nuestra capacidad y resistencia, física y mental, para correr y tolerar situaciones de violencia explícita. Establecemos un plan de actuación ante situaciones de emergencia.

## **PRIMEROS AUXILIOS EN LA PROTESTA SOCIAL: 3 BOTELLAS Y UN BOTIQUIN.**

- **BOTELLA 1:**  
Rociador spray con loción calmante anti gas pimienta y lacrimógenas: ½ litro de agua con 2 ½ cdta. de bicarbonato.
- **BOTELLA 2:**  
½ litro de agua con detergente.
- **BOTELLA 3:**  
1 ½ litro de agua potable para enjuagarse.
- **BOTIQUIN:** Suero fisiológico, apósitos estériles, y gasas.
- Ante irritación por armas químicas rociar la piel con agua con bicarbonato, cambiarse la ropa, lavarse con agua con detergente y enjuagar. Los ojos solo deben lavarse con agua fría (no frotarse, y lavarse sin detergente ni bicarbonato, se pueden aplicar lágrimas artificiales). No consumir alimentos ni agua hasta encontrarse recuperado.
- Ante una herida con hemorragia apretar la herida y taponear con gasa.
- Ante quemadura, lavar zona con suero fisiológico, y cubrir con apósitos estériles. No despegar tela de la piel, ni lavar con agua fría.
- Si hay una persona lesionada, trasladarla inmovilizada a un lugar seguro y llamar a urgencias médicas.

ENTRENATE Y RECONOCÉ TUS HABILIDADES PARA EL CUIDADO DEL CUERPO COLECTIVO, ASUMÍ ROLES EN LOS CUALES TE SIENTAS SEGURX.