



Guía virtual de AMC

[Espacios virtuales](#)

[Acuerdos comunitarios](#)

[Seguridad holística](#)

[Accesibilidad](#)

[Autocuidado](#)

[Diversión](#)

Introducción

¡Lo hemos logrado! Bienvenidx al AMC Virtual 2020. Ya sea tu primera o vigésima vez aquí, el AMC Virtual es nuevo para todxs. ¡Te tenemos en cuenta! Hemos reunido estos recursos para garantizar que todxs puedan navegar la conferencia virtual con facilidad, cuidado y alegría.

Espacios Virtuales

¡Entra en el AMC Virtual! Conoce las herramientas que estamos utilizando y cómo puedes unirte.

Foto sugerida: <https://www.flickr.com/photos/alliedmedia/34766999143/>

Este año, todas las actividades de AMC se llevan a cabo virtualmente. El primer paso para unirte al AMC virtual es [registrarte](#). A partir de ahí, recibirás un correo electrónico con toda la información que necesitas para acceder y navegar por las plataformas del AMC virtual. Estos incluyen SCHED, SLACK y ZOOM. Consulta la sección de Seguridad Digital para obtener más información sobre consideraciones de privacidad y cómo puedes controlar tus datos personales en cada una de estas plataformas.

Utilizarás SCHED para inscribirte en las sesiones, crear tu horario personal para el fin de semana e ingresar a las diferentes "salas" de la conferencia.

ZOOM es la plataforma donde se llevarán a cabo sesiones interactivas, como sesiones de estrategia, talleres prácticos y encuentros.

SLACK será nuestro espacio comunitario virtual. Allí encontrarás anuncios generales, servicio de asistencia, salas de chat comunitario e información sobre cómo acceder a nuestros equipos de seguridad y accesibilidad.

Listx para unirte? [Regístrate](#) ahora para obtener más instrucciones.

Acuerdos Comunitarios

Cómo compartimos espacio en el AMC

AMC es una oportunidad para modelar el tipo de mundo en el que queremos vivir.



Estos acuerdos están diseñados para apoyar a lxs participantes de AMC a presentarse con todo su ser. Están diseñados para ayudarnos a navegar el conflicto inevitable que puede surgir cuando lxs humanxs imperfectxs y hermosxs intentan crear una comunidad juntxs. No están diseñadas para abordar ataques deliberados contra nuestra comunidad. El personal de AMC eliminará de inmediato a cualquier persona que se presente con la intención de infligir daño a cualquier participante o a la conferencia en su conjunto.

Le pedimos que todxs lxs participantes estén de acuerdo con lo siguiente, a medida que avanzamos juntxs a través de sesiones, eventos nocturnos y todxs los espacios virtuales y en la vida real:

- ¡Cuídate! No tienes que asistir a todo, hacer todo o estar en todas partes durante el fin de semana. Revisa nuestros recursos de Autocuidado para conocer las formas en que puedes mantener tu salud, energía y bienestar durante el AMC Virtual.
- Haz preguntas antes de asumir. La mejor manera de entender las elecciones, acciones o intenciones de lxs demás es preguntando.
- Precede a comunicación directa antes de una "llamada" pública.
 - Para inquietudes relacionadas con la conferencia, envía un correo electrónico a amc@alliedmedia.org
 - Para soporte con comunicación directa interpersonal, contacta al Equipo de Seguridad.
- Cuando ofrezcas comentarios críticos, hízlo con la creencia de que las personas pueden cambiar; Cuando recibas comentarios críticos, escuche a lxs demás dispuestxs a cambiar.
- Si necesitas algo en la conferencia, ¡pídelo!
 - Envíenos un correo electrónico a amc@alliedmedia.org
 - Pónte en contacto con nosotrxs en Slack por el Servicio de Asistencia
 - Si alguien te pide ayuda, haz todo lo posible para ayudarlx a encontrar un recurso o solución.
- Mantén flexible y paciente ante cualquier necesidad de tecnología, cambios, cancelaciones o cambios de horario durante todo el fin de semana. ¡Estamos haciendo esto por primera vez!
- **Respetar los parámetros de identidad de las sesiones.** Por ejemplo: si una sesión dice solo para Personas Negrxs, Indígenas y otras personas racializadxs y no te identificas como tal, no te registres para esa sesión.



- Cuando estés en sesiones, cumple con lo siguiente:
 - No grabes ni captures ninguna sesión sin notificación o consentimiento.
 - Silenciate cuando no estés hablando.
 - Considera estos consejos para la seguridad digital.
- Ayude a garantizar que el AMC sea accesible para todxs. Revisa estos consejos para apoyar la justicia por la discapacidad y la justicia lingüística en el AMC.
- ¡Diviértete!

Seguridad Holística

Mantén-te segurx en línea y fuera. Conoce las mejores prácticas de seguridad digital y cómo comunicarte con el Equipo de seguridad.

Foto sugerida: <https://www.flickr.com/photos/alliedmedia/29177428628/>

Todxs nos estamos presentando al AMC con diferentes necesidades de seguridad emocional, digital y física, especialmente en este momento de profundización de crisis y manifestación. El AMC se enorgullece de asociarse con nuestrxs colaboradorxs de mucho tiempo: [el equipo de seguridad de Detroit](#) y [Tiny Gigantic](#) para ofrecer estos consejos y recursos de seguridad holísticos.

Equipo de seguridad

La seguridad de la comunidad en el AMC2020 está dirigida por el Equipo de Seguridad de Detroit. El objetivo del Equipo de seguridad es practicar la justicia transformadora y apoyar la salud emocional y el bienestar de nuestrxs participantes.

El equipo de seguridad está de guardia durante estas horas del fin de semana de AMC:

- Jueves 23 de julio: 3:30 pm-8:00pm EST
- Viernes 24 de julio: 2:30 pm-8:30pm EST
- Sábado 25 de julio: 2:30 pm - 8:30 pm EST
- Domingo 26 de julio: 2:00 pm-8:00pm EST



Se compartirá una línea de chat segura del Equipo de seguridad más cerca de los días de conferencia. Estén atentxs para obtener información actualizada.

Si tu o alguien que conoces experimenta una situación de daño o abuso, está tratando de negociar espacio compartido, o está pasando por un momento difícil y necesita algo de apoyo, comunícate con el Equipo de seguridad en el enlace mencionado anteriormente.

Seguridad Digital

¿Por qué estamos usando Zoom?

Desde que se demostraron los graves problemas de seguridad y privacidad con Zoom al comienzo de la pandemia, AMP se ha unido a los llamados para que la compañía aborde estos defectos, que conducen a ataques digitales violentos en nuestras comunidades. En respuesta a las demandas de lxs usuarixs, Zoom ha realizado 100 actualizaciones de seguridad desde abril. Entrenaremos a todxs lxs presentadorxs de AMC sobre cómo usar las funciones de seguridad de Zoom para proteger las sesiones contra posibles ataques.

Analizamos alternativas que incluyen Jitsi, un aplicativo de código abierto totalmente encriptado, y elegimos Zoom porque es compatible con nuestras necesidades de grandes cantidades de personas, tipos de interacciones, accesibilidad y usabilidad.

Zoom no es privado. Reunirse en Zoom es como reunirse en un espacio alquilado en un edificio de oficinas corporativas que mantiene un registro de quién se une a las reuniones. Si bien nos ayudará a reunirnos en los números e interacciones que elijamos, no es un lugar privado para información confidencial o secretos.

Si bien hemos decidido usar Zoom, esperamos explorar cómo trabajar con herramientas como Jitsi y lxs desarrolladorxs de tecnología de nuestra comunidad AMC para crear mejores opciones para futuros AMC.



¿Por qué estamos usando Slack?

Los pasillos, el césped, la zona de registro, las aceras y las calles que conectan los lugares, todos esos lugares donde te topas con gente, te encuentras con gente, donde se juntan. Hemos elegido Slack como un lugar para provocar y construir estas conexiones.

Analizamos herramientas de chat privadas y encriptadas de código abierto como Mattermost y Riot, y elegimos Slack porque se ajusta mejor a nuestrxs necesidades de un espacio interconectado con múltiples discusiones entrelazadas donde las personas puedan iniciar fácilmente discusiones emergentes.

Slack no es privado. Es como una pizarra en un pasillo público del que Slack toma fotografías frecuentes de forma periódica y registra quién dice qué a quién y cuándo.

Para obtener recomendaciones sobre cómo continuar las conversaciones privadas y confidenciales, consulta la sección a continuación sobre Privacidad para tus conversaciones continuas.

Algunos consejos para la seguridad personal

Cuando ingreses al AMC virtual, considera cómo quieres aparecer y cuánto deseas compartir sobre ti mismx con lxs demás. En anteriores AMC de IRL (en la vida real), han habido formas de indicar tus preferencias de privacidad, cómo usar cordones para indicar que no deseas ser fotografiadx. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para administrar tu presencia virtual:

- Ten en cuenta que la mayoría de los espacios virtuales no son privados, incluyendo a Zoom y Slack. Ten cuidado de no compartir información delicada o confidencial en Zoom o Slack.
- Verifica tu Configuración en Sched para asegurarte de que tu perfil no sea visible públicamente si no deseas que sea (Sched mantiene los nuevos perfiles privados de forma predeterminada, pero si ya tenías una cuenta, querrás verificar esto dos veces.)



- Elige un **nombre de pantalla** con el que te sientas cómodx en este espacio, no necesitas compartir tu nombre completo o usar el mismo identificador que usas públicamente en otro lugar si no lo deseas.
- Se consideradx sobre compartir tu **información de contacto personal**.
- Para obtener más anonimato, descarga y usa unx de nuestrxs **avatares digitales de AMC (¡próximamente!)** en lugar de una foto real.
- Decide si tu video está **encendido o apagado** en las sesiones
- Use un **fondo digital (¡próximamente!)** en sesiones de video para mantener tu ubicación privada.
- Usa una VPN (consulte más información sobre las VPN a continuación) si no deseas que tu dirección IP esté vinculada a tu participación en la conferencia.

Si necesita ayuda en esto:

- Cada sesión tendrá un Facilitador de Hospitalidad Radical (también conocido como Líder de Soporte Técnico) que estará allí para respaldar tu experiencia al usar las herramientas para acceder al contenido. Puedes chatear con ellxs durante cualquier sesión para iniciar una conversación.
- Pónte en contacto con nosotrxs en servicio de asistencia en Slack o por correo electrónico a amc@alliedmedia.org

Privacidad para tus conversaciones continuas

¿Deseas continuar una conversación que comenzó con alguien en el AMC? Aquí hay algunas herramientas que ofrecen una mejor privacidad que Zoom. *Ten en cuenta: AMC no es responsable de ningún contenido o experiencia que puedas tener en un evento autoorganizado que no forme parte del calendario oficial del AMC2020.*

- Jitsi - es una plataforma de video llamada. Diseñadx para la privacidad, no requiere una cuenta para usar y está diseñadx para no almacenar información sobre quién se ha unido o información de la reunión después de que finaliza la reunión. Es gratuito y de código abierto y MayFirst Movement Technology Cooperative alberga una versión: <https://meet.mayfirst.org/> Funciona mejor en Chrome.



- Whereby - <https://whereby.com> - es una plataforma de videollamadas que ofrece llamadas cifradas de extremo a extremo gratuitas para grupos de 4 o menos. Las personas pueden unirse a su reunión sin crear una cuenta. Si inicias una cuenta con Whereby, almacena información asociada con tu cuenta. <https://whereby.com/information/tos/privacy-policy/> Funciona mejor en Chrome.

Teléfono y computadora 1-1 llamada, video llamada, chat y chat grupal diseñados para privacidad

- Signal: es una aplicativo que puedes usar en tu teléfono, computadora o tableta para chats, llamadas telefónicas y videollamadas encriptadas de extremo a extremo. Signal no mantiene un registro de quién se está comunicando con quién. Primero deberás configurarlo con un número de teléfono y compartir tu número para que las personas se comuniquen contigo. Puedes usar algo como un número de Google Voice si deseas mantener tu número de teléfono personal más privado. La señal es gratuita y de código abierto. <https://signal.org>
- Wire: es una aplicación que puedes usar en tu teléfono, computadora o tableta para chats, llamadas telefónicas y videollamadas cifradas de extremo a extremo. Cuando lo configuras, estableces un nombre de pantalla y compartes tu nombre de pantalla para que las personas se comuniquen contigo. Es de código abierto y gratuito para uso individual y tienes que pagar si deseas configurar una cuenta grupal. <https://wire.com>

Privacidad de IP

Cada dispositivo en Internet tiene su propia dirección de Protocolo de Internet (IP). Esto es específico para tu dispositivo cuando está conectado a Internet. Muchos servicios mantienen un registro de las direcciones de Protocolo de Internet (IP) que han visitado o utilizado el servicio. Si deseas mantener tus actividades de Internet más privadas manteniendo tu dirección IP personal privada, puede usar herramientas como un VPN o un navegador Tor.

- Psiphon VPN: es una red privada virtual. Cuando lo usas, los servicios que usas y los sitios web que visites verán y registrarán la dirección IP de la red de Psiphon



en lugar de tu dirección IP personal. Psiphon es gratis y de código abierto

<https://psiphon.ca/>

- Tor Browser: es un navegador web. Cuando usas este navegador, los sitios web que visitas verán y registrarán la dirección IP de un "nodo de salida" en la red Tor en lugar de tu dirección IP personal. Esto es solo para los sitios que navegas utilizando el navegador Tor. Si te conectas a un servicio a través de un tipo diferente de software o aplicación, como la aplicación Zoom, tu conexión no estará protegida a través de Tor y tu dirección IP real aparecerá en los registros de Zoom. Tor es gratis y de código abierto. <https://www.torproject.org/>

Tus Datos

En preparación para el AMC virtual, investigamos decenas de posibles plataformas en búsqueda de una herramienta ideal que sería robusta, fácil de usar, utilizable a la escala de miles de usuarios y alineado con nuestros valores sobre la accesibilidad, seguridad digital y [tecnología consensuada](#). Por ahora, esa herramienta no existe. Esperamos trabajar con los tecnólogos visionarios de nuestra red AMC para explorar cómo podríamos crear la plataforma virtual de nuestros sueños para las AMCs venideras. ¡Comunícate con nosotros usando amc@alliedmedia.org si tienes ideas sobre el tema!

En el entretanto, para apoyarte en gestionar tus datos que almacenan estas herramientas, compartimos estos enlaces a declaraciones de privacidad y seguridad e información sobre cómo remover tus datos de cada uno.

Herramienta/ Compañía	
--------------------------	--



Submittable	Usaste esta herramienta si presentaste una propuesta para una sesión. Para revisar, actualizar o eliminar tu información personal de Submittable, puedes comunicarte directamente al info@submittable.com Enlaces a declaraciones de privacidad y seguridad https://www.submittable.com/privacy/ https://www.submittable.com/security/
Eventbrite	Usaste esta herramienta para inscribirte para AMC. Puedes eliminar la información que Eventbrite almacena sobre ti en las configuraciones de tu cuenta de Eventbrite. Enlace a las instrucciones https://www.eventbrite.com/support/articles/en_US/How-To/how-to-close-your-eventbrite-account Enlaces a las declaraciones de privacidad y seguridad https://www.eventbrite.com/support/articles/en_US/Troubleshooting/eventbrite-privacy-policy?lg=en_US https://www.eventbrite.com/security/



Sched	Estás usando Sched para utilizar la agenda de AMC. Puedes eliminar tu perfil y la información asociada con tu perfil por medio de las configuraciones de tu cuenta. Enlace a las instrucciones https://sched.com/support/guide/sign-up-for-an-event/#private Enlace a la declaración de privacidad y seguridad https://sched.com/privacy/
-------	--



Zoom	Estás participando en las sesiones interactivas, por defecto, en Zoom. Puedes eliminar tu cuenta de Zoom por medio de las configuraciones de tu cuenta de Zoom. Zoom mantiene un registro de las reuniones a las que te unes basado en tu dirección IP y esto no será eliminado cuando elimines tu cuenta. Enlace a las instrucciones Inglés - https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201363243-How-Do-I-Delete-Terminate-My-Account Español - https://support.zoom.us/hc/es/articles/201363243-How-Do-I-Delete-Terminate-My-Account Enlace a la declaración de privacidad y seguridad Inglés - https://zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html Español - https://zoom.us/docs/es-es/privacy-and-security.html
------	---



Slack	Estás usando Slack para chatear con otrxs participantes en AMC y el servicio de asistencia de AMC. Slack almacenará los mensajes que envías y las versiones de los mensajes que has enviado, editado o borrado aun cuando dejas el espacio de trabajo de la AMC o cierras tu cuenta. Puedes pedir que tu perfil e información personal se eliminen de Slack al presentar una solicitud al AMP por medio de este formulario [disponible próximamente]. Enlace a las instrucciones https://slack.com/help/articles/360000360443-Delete-profile-information-from-Slack Puedes desactivar tu membresía en el espacio de trabajo de AMC, lo cual eliminará tu membresía, pero no tu información personal o mensajes. Enlace a las instrucciones https://slack.com/help/articles/203953146-Deactivate-your-Slack-account#deactivate-your-account Enlaces a las declaraciones de privacidad y seguridad https://slack.com/privacy-policy https://slack.com/security
-------	---



¿Qué pasa con AMP?

Después del AMC, el AMP utilizará los siguientes datos sobre lxs participantes para propósitos de reflexión, evaluación, planificación y recaudación de fondos:

- **Información demográfica agregada de Eventbrite.** Por ejemplo: es importante para nosotrxs saber si el número de personas que se identifican como discapacitadx/ enfermxx crónicxs está aumentando o disminuyendo de un año a otro. A partir de eso, podemos evaluar lo que puede estar influyendo ese cambio con la meta de hacer la conferencia más accesible el próximo año.
- **Datos individuales de inscripción de Eventbrite.** Si te inscribiste al nivel de \$250 o más, trataremos tu cuota de inscripción como una donación deducible de impuestos y te incluiremos en nuestra lista de donantes individuales. Esto significa que te enviaremos una nota de agradecimiento, una carta de confirmación para deducción de impuestos y solicitudes para donaciones en el futuro.
- **Datos individuales de participación de Sched y Slack.** Estos pueden incluir: cuántas personas asistieron a cada sesión, que contenido generó la mayor conversación y cuántas conexiones hicieron lxs participantes por medio de mensajes directos.

Accesibilidad

Conoce los servicios disponibles en AMC y cómo puedes ayudar para que AMC sea accesible para todxs.



Creemos que la interdependencia y el cuidado mutuo son esenciales para nuestra liberación colectiva. Estamos explorando cómo hacer AMC virtual lo más accesible posible mientras reconocemos que las necesidades de acceso cambian continuamente.

La accesibilidad en el AMC2020 incluirá lo siguiente:

- Interpretación de Lenguaje de Señas Americano por Video (ASL / VRI por sus siglas en inglés), Acceso de Comunicaciones en Tiempo Real (CART por sus siglas en inglés) e interpretación simultánea español-inglés para las Ceremonias de Apertura y Clausura, las Cenas Comunitarias, la Fiesta de la Juventud de la Academia de Baile de Motor City, y las Plenarias
- Interpretación ASL / VRI, CART e interpretación español-inglés estarán disponibles a pedido para Bloques de sesión y Encuentros Comunitarios
 - o Por favor nota: para los bloques de sesión, se utilizarán subtítulos automáticos salvo que se soliciten servicios de CART para una sesión en particular.
 - o Los bloques de sesión con interpretación ASL / VRI, CART e interpretación español-inglés ya solicitados por lxs facilitadorxs de sesión se indicarán en el cronograma y serán debidamente actualizados.
 - o Una vez que te hayas registrado para la conferencia, llena el [formulario de Solicitud de servicio de acceso de AMC](#) para solicitar adaptaciones para las sesiones.
- Se puede proporcionar interpretación de idiomas adicionales a pedido.
- Los medios pregrabados se subtitularán en inglés cuando proceda.
- AMC trabajará con ponentes y facilitadorxs y compartirá las mejores prácticas para crear presentaciones y sesiones accesibles.
- Se proporcionarán opciones alternativas para restricciones dietéticas o acceso a ingredientes para las Cenas Comunitarias Virtuales.

Este año, honramos el legado y el profundo impacto de Stacey Park Milbern, una líder de Justicia para las Personas con Discapacidades cuyo compromiso de arraigar el acceso colectivo dentro de la Conferencia de Medios Aliados continúa transformando



nuestro espacio y cultura. Consulta la declaración de la AMC en honor a Stacey [aquí](#) (en inglés).

Comunicate con la Coordinadora de acceso de la AMC 2020, Ani Grigorian, a accessibility@alliedmedia.org si tienes solicitudes, inquietudes, ideas o experiencias específicas para compartir antes del 17 de julio. Ani responderá dentro de 1-2 días.

“En la comunidad de justicia para personas con discapacidades, el acceso es una parte esencial de cómo todxs nos liberaremos. En la justicia para personas con discapacidades, el acceso significa acudir a nuestrxs prójimxs para determinar cómo podemos crear de manera colectiva un ambiente en donde todxs, especialmente aquellxs que históricamente han sido excluidxs, puedan participar.”- Stacey Park Milbern

Cómo puedes apoyar la justicia para personas con discapacidades y la justicia lingüística en el AMC:

En AMC te alentamos a participar con todo tu ser y no solo una parte de tu identidad. Posibilitarlo para todxs implica un esfuerzo colectivo.

Todxs manejamos distintos niveles de dolor, energía y fatiga a causa de las pantallas. También participarán personas de distintas zonas horarias y en múltiples idiomas. Habrá personas con una variedad de discapacidades, ya sean visuales o auditivas, neurodiversidad y más. En muchas sesiones y eventos habrá interpretación de ASL e idiomas y subtitulado.

He aquí algunos consejos para que todxs apoyemos a la justicia para personas con discapacidades y la justicia lingüística en la AMC:

Durante la conferencia:

- Evita usar lenguaje capacitista y otro lenguaje dañino. [Infórmate más aquí](#) (en inglés).



- Cuando hables, anuncia tu nombre, comparte tus pronombres y descríbete a ti mismx si tienes la cámara encendida – puede que haya participantes ciegos o con dificultades visuales.
- Reconoce que algunas personas pueden estar cuidando de infantes o de otra persona mientras que asisten la conferencia, lo cual puede conllevar ruidos de fondo o tener que retirarse repentinamente.
- Habla en voz alta y clara y a un ritmo moderado para que lxs intérpretes puedan oírte.
- Ten paciencia y asegura que hable una persona a la vez.
- Comprende que el lenguaje es delicado y cada quien tiene sus preferencias.
- Reconoce la diferencia entre el lenguaje la-identidad-primero y el lenguaje la-persona-primero, especialmente al hablar sobre las discapacidades. Nota: muchxs activistas de la comunidad de discapacitadxs prefieren usar lenguaje la-identidad-primero – [infórmate más aquí](#) (en inglés).

Durante las sesiones:

- Si te sientes comodx en hacerlo por favor usa tu cámara, especialmente si vas a hablar ya que el lenguaje corporal, las expresiones faciales y la lectura de labios son importantes para muchas personas.
- Edita tu nombre para incluir tus pronombres al seleccionar “participantes” [participants, en inglés] → encuentra tu retrato → selecciona “más” [more] → selecciona “renombrar” [rename].
- Ten paciencia con la tecnología si notas problemas para acceder a la interpretación o si la tecnología de interpretación no está funcionando, por favor informale a lx anfitriónx de hospitalidad radical/soporte técnico.
- Comprende que existe una amplia variedad de formas en que las personas se comunican, procesan información y se expresan. Si mencionas algo verbalmente, continúa con un mensaje escrito.

Notas sobre la tecnología y la interpretación de idiomas:

- A no ser que entiendas inglés y todos los idiomas presentes en la sesión, es posible que tengas que elegir un canal para poder oír y participar en el idioma de tu elección.
- Para “fijar” [pin] un video para propósitos de interpretación ASL – haz clic en los tres puntos cerca de tu nombre y selecciona “fijar video” [pin video].



- Los subtítulos en vivo pueden estar disponibles en una ventana emergente externa de navegador, dependiendo del tipo de subtítulos que se utilice para cada sesión - consulte con su facilitadorx y lx anfitriónx de hospitalidad radical
- Comprende que la interpretación es para todxs. En un espacio donde se utilizan varios idiomas, la interpretación es tan importante para lxs participantes que utilizan los idiomas dominantes como para las personas que se expresan en otros idiomas.

Autocuidado

La fatiga virtual es real. Hay aquí algunos recordatorios amistosos e ideas para recuperar la energía cuando no estés en línea.

El trabajo que estamos realizando para crear el mundo que necesitamos afecta nuestras mentes, cuerpos y espíritus. Ahora le añadimos a eso el agotamiento de vivir y trabajar virtualmente. No queremos que la AMC virtual nos ponga en tensión, hemos programado largas pausas entre actividades durante la conferencia para que todxs podamos desconectarnos. Estamos aquí para regocijarnos, revitalizarnos y conectarnos. Aquí hay algunos consejos y recursos para apoyar tu autocuidado a lo largo de la conferencia.

En general

- Encuentra tu confort y acógelo.
- Mantente hidratadx.
- Respira profundamente y estira tu cuerpo cuando sea posible.
- Descansa tus ojos.
- ¡Diviértete!

Consejos para estar en línea

- Considera cuánto quieres reaccionar a los mensajes y las preguntas. ¿Realmente necesitas responderle a todxs? ¿Realmente necesitas responder inmediatamente?



- Configura autocontestadores o mensajes de ausencia para ayudar a manejar las expectativas de otrxs y crear espacio para ti mismx.
- Al usar Slack, asegúrate de que te sientas bien con tu configuración. Por ejemplo, quizás quieras minimizar las notificaciones de la aplicación.
- Se amable con tus ojos. Revisa las configuraciones de tu pantalla, considera cambiar el color y el brillo.

Tips para cuando no estés en línea

- Toma un poco de sol y aire fresco.
- Baila al ritmo de tu lista de canciones favorita.
- Sal a caminar y tómale foto a un momento de belleza, y compártelo usando el hashtag #AMC2020

Recursos para la resiliencia en inglés, creados por [People in Education](#) (PIE):

- “Tap into your innate aliveness” (Conéctate a tu vitalidad innata) - [video](#) y [zine](#).
- [Cuaderno de ejercicios interactivo “What makes me me?”](#) [¿Que hace que yo sea yo?] creado en colaboración con estudiantes de la escuela media de Burton International Academy y People in Education.

[[[secciones sobre la Justicia restaurativa y el pos-cuidado]]]

Diversión

Tu estilo virtual. Bling digital gratuito ¡vaya!

¡Hora de divertirnos! La diversión es efervescente y perdurable. Usa estos accesorios para animar tu pantalla y para pasarla bien, con seguridad y diversión, en la AMC virtual.

Avatares ([Descarga Aquí](#))



Los Avatares protegen nuestras identidades de la vida real a la vez que personalizan nuestros seres digitales. Hemos creado una selección de Avatares AMC que puedes usar en y más allá de la AMC.

Para usarlos simplemente descárgalos y súbelos a tus configuraciones de perfil.

Fondos Digitales ([Descarga Aqui](#))

Ya que las sesiones tomarán lugar en Zoom, puedes proteger la privacidad de tu ubicación usando un fondo digital. Puedes descargar uno de nuestros fondos digitales y subirlo a Zoom en la sección de preferencias [preferences].

Bling para chats

¿Alguna vez te has preguntado cómo hacer tus chats más divertidos cuando no hay emoticonos? ¡[ASCII ART](#) es para ti! ¡Puedes copiar y pegar ilustraciones a base de textos directamente en tus chats! ¡No hacen falta las caritas alegres cuando puede haber un gatitx lindx!

```

  /\_/\
 /  o  o \
(  == ^  == )
 )      (
 (      )
((  )  (  ))
(_(_)_(_)_)
```

<https://www.asciiart.eu/>

