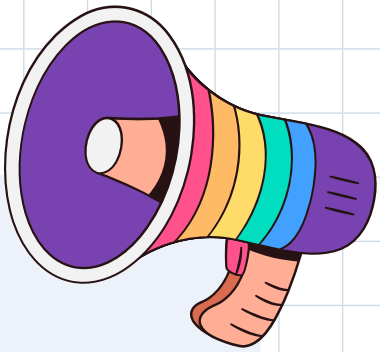
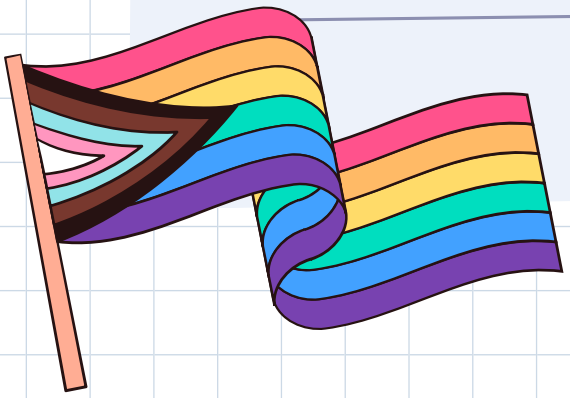
FUNDACIÓN TODO MEJORA



Cuadernillo de actividades

Fortaleciendo el apoyo de familias y personas al cuidado de niñeces y adolescencias LGBTIQA+



Embajada Británica Santiago

CHEVENING

Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo
Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación
Gobierno de Chile

Desarrollado por :
Francisca Baeza Reyes.
Pablo Martínez Jiménez.
Amanda San Martín López.

Responsable en Todo Mejora :
Cristian Prinea Montes

Material basado en:
Investigación de Alejandra Ramm, Pablo Astudillo, Daniel Venegas, Consuelo Dinamarca y Viviana Salinas publicado como artículo (2024): 'It would be a problem for the family': queerness, family honour and familism in Chile" en la revista, Culture, Health & Sexuality financiamiento ANID, Fondecyt Regular 1211012

Diseñado por :
Florencia Ascui Muñoz

Este cuadernillo está diseñado para **familias, especialmente personas adultas al cuidado de niñeces y adolescencias LGBTIQA+.** De todas maneras, a lo largo del documento hay actividades en las que pueden participar diferentes integrantes de la familia con tu guía y orientación. Ten en cuenta que puedes encontrar obstáculos al interior de tu familia para tratar estos temas, intenta identificar a aquellas personas que pueden ser aliadas en esta tarea para apoyarte. Recuerda también que las familias son diferentes y que no hay una receta que pueda servirles a todas. Cambiar actitudes y comportamientos frente a la comunidad LGBTIQA+ puede tomar tiempo, te alentamos a mantenerte optimista y buscar apoyo cuando lo consideres necesario.

Para mayor comodidad puedes imprimir el cuadernillo y trabajar en este.

Objetivo del cuadernillo

Informar y brindar herramientas a madres, padres, familias y personas cuidadoras para que apoyen el bienestar emocional y la salud mental de las niñeces y adolescencias LGBTIQA+, resaltando la importancia de su rol en este proceso.

Introducción

En la niñez y adolescencia, el apoyo familiar es un pilar fundamental para el bienestar emocional y el desarrollo saludable de cualquier persona. Para niñeces y adolescencias LGBTIQA+, este respaldo es aún más crucial, ya que enfrentan desafíos adicionales como la discriminación, el temor al rechazo, la falta de referentes que validen sus identidades y la escasa representatividad positiva de personas LGBTIQA+ en medios de comunicación, entornos cercanos y educación.

A lo largo de este cuadernillo, exploraremos cómo madres, padres, familiares y personas significativas pueden generar un entorno seguro y amoroso para niñeces y adolescencias que están a su cuidado. Muchas veces las familias priorizan su sentir y el de algunos de sus integrantes, por sobre los de las personas LGBTIQA+, buscando de manera explicita o implícita que oculten su identidad. Este ocultamiento "forzoso" habitualmente surge porque algunos familiares temen que su propio prestigio social se vea disminuido o afectado si se sabe que algún integrante de la familia es parte de la comunidad LGBTIQA+. Entonces, para evitar las críticas o menoscabos, es que prefieren que las identidades u orientaciones sexogenericas queden en reserva o se hagan lo menos visible posible. Este ocultamiento puede afectar negativamente a cualquier persona, pero de forma particular a niñeces y adolescencias LGBTIQA+, pues se trata de una etapa crucial de su desarrollo personal.

Esto puede ocurrir en función de mantener el "honor" o la "decencia familiar", pero también bajo la idea de proteger a la persona de situaciones incómodas o confrontaciones, pero sin considerar necesariamente los intereses de las niñeces, adolescencias y juventudes. A esta dinámica de sobreponer la institución familiar por sobre la integridad de cada uno sus miembros se les conoce como familismo. La invitación de este cuadernillo es a priorizar el bienestar de niñeces y adolescencias pertenecientes a la comunidad LGBTIQA+ por sobre el "qué dirán" que muchas veces impone el familismo.

Sabemos que las familias no siempre tienen respuestas inmediatas y que pueden enfrentar dudas o preocupaciones en este camino y este material está diseñado para acompañarlas, brindando información basada en evidencia, herramientas prácticas y estrategias para fortalecer el vínculo con niñeces y adolescencias en sus familias, especialmente si son parte de la comunidad LGBTIQA+.

Diversos estudios han demostrado que el apoyo familiar reduce significativamente los niveles de ansiedad, depresión y riesgo de autolesiones en jóvenes LGBTIQA+. Además, aquellas personas que reciben respaldo en sus hogares tienen mayores posibilidades de desarrollarse con confianza, alcanzar sus metas y construir relaciones saludables.

A través de este cuadernillo, queremos invitarte a reflexionar sobre tu rol como figura de apoyo y brindarte herramientas para garantizar que niñeces y adolescencias a tu cuidado crezcan en un ambiente de respeto, amor y aceptación. El primer paso es abrir el corazón y mostrar disposición a escuchar y aprender.

Te invitamos a ver los videos del proyecto en el Canal de YouTube de Fundación Todo Mejora. Accede a la playlist "Fortaleciendo el apoyo de familias y personas al cuidado de niñeces y adolescencias LGBTIQA+" y cruza el contenido con este cuadernillo.

Ahora que ya los viste te invitamos a reflexionar con las siguientes preguntas, siéntete libre de ocupar los cuadros en blanco para escribir tus reflexiones o ideas que nazcan a partir de los videos:

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué sentimientos te generaron los videos?	
¿Hubo alguna información que te sorprendiera?	
¿Has sentido presión por la opinión de otras personas que afecten tu forma de criar y has dejado de hacer cosas por temor al qué dirán?	
¿Qué diferencias hay cuando existe y cuando falta el apoyo familiar?	
A partir de lo que viste, ¿qué cambios podrías implementar en tu actuar para apoyar de mejor manera a niñeces y adolescentes a tu cuidado y cuáles crees que podrías recomendar a tu familia?	
A partir de lo que viste, ¿qué recursos adicionales quisieras explorar para acompañar mejor a niñeces y adolescentes a tu cuidado?	

Actividad 1. ¿Cómo nos sentimos en familia?

Instrucciones: A continuación, te presentamos un listado de frases que corresponden a dinámicas familiares que se desprenden del video número 1, léelas junto a familiares que sean significativos para ti y tengan la disposición a realizar estas actividades en un entorno de respeto y apoyo.

Con un lápiz y papel vayan marcando Sí o No a las frases con las que sienten relación. Es fundamental señalar que, aunque es un buen signo que se marque la mayoría de las frases con un "Sí", lo que realmente importa son los compromisos que pueden asumir de aquí en adelante. En este pequeño cuadro, podrán llevar un seguimiento de las frases que faltan por marcar para seguir fortaleciendo su hogar como un espacio seguro.

FRASE	¿Se realiza? Sí/No	Si no se realiza aún, ¿qué necesitamos para conseguirlo?
Nos apoyamos en momentos difíciles, siempre tratamos de conversar cuando hay alguna dificultad.		
Habitualmente podemos expresar nuestras emociones y opiniones libremente.		
Tenemos (o hemos tenido) conversaciones abiertas sobre diversidad de identidades u orientaciones sexoafectivas.		
Sentimos comodidad compartiendo nuestra rutina o vida diaria con los demás miembros de la familia.		
Buscamos que no haya tensiones cuando tocamos temas relacionados a la diversidad sexual en familia o en reuniones familiares.		
Validamos y respetamos la identidad de cada integrante de la familia. No hay comentarios burlescos o hirientes.		
Si alguien de la familia explora su identidad o expresión de género, se le apoya y respalda sin juzgar.		

Actividad 2. Aprendamos jugando

Instrucciones: Te invitamos a realizar un juego de cambio de roles. Sugerimos primero que lo realices con familiares que sean significativos y cercanos. Cada integrante representará alguna situación descrita a continuación, y luego se comentará en conjunto qué situaciones pueden provocar en la familia y cómo sería una posible solución. Acuerden, como grupo familiar, intercambiar roles y evitar desempeñar el mismo papel que tienen en su vida cotidiana.

Ejemplo 1: *"Deben asistir a una reunión familiar, uno de los integrantes se identifica abiertamente como parte de la comunidad LGBTIQA+. Su madre le sugiere que no asista, ya que el tío siempre provoca molestias e incomodidad a todos los presentes durante las discusiones".*

Ejemplo 2: *"La vecina de al lado se da cuenta de que la hija de la familia siempre se sienta afuera de la casa a conversar con otra adolescente, mientras se dan la mano. La vecina comenta a la madre que esos no son comportamientos apropiados para "una señorita". Como resultado, la familia culpa a la hija y le dice que no puede hacer esas cosas en público, a pesar de que ellos saben que forma parte de la comunidad LGBTIQA+."*

Ejemplo 3: *"Un profesor llama a los apoderados para informarles que su hijo de 14 años, en una actividad en clase mencionó ser bisexual. En casa, sus padres, sorprendidos y preocupados, le piden que aclare en clases que es solo una broma y le prohíben hablar de ese tema en la escuela. Además le exigen que comience a asistir al liceo lo más ordenado y bien uniformado posible."*

Luego de recrear los ejemplos, te invitamos a contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste desempeñando tu papel en el juego de roles?

- ¿Qué acciones hubieras hecho diferente?

- Aunque no podemos controlar muchos contextos o situaciones diarias, ¿cuál es la mejor manera de reaccionar ante las palabras o acciones discriminatorias de familiares?

Actividad 3. ¡Una familia comprometida!

Instrucciones: Reúnete con tu grupo familiar significativo y vuelvan a ver el video número 3. Ahora, que cada integrante escoja un **desafío** que realizará durante la semana para que su hogar sea un espacio seguro y más amigable con la diversidad, la idea es incorporar este desafío de forma natural a sus tareas cotidianas. Por ejemplo:

- "Todos los días, después de sus labores, puedes preguntar a alguien de tu familia cómo se siente, pero sin juzgar".
- "Proponer al resto de la familia ver una película con personajes LGBTIQA+".
- "Hacer una playlist de artistas LGBTIQA+ y reproducirla en tu casa".
- "Incorporar en tu vestimenta o en tu decoración algún elemento alusivo a la diversidad".
- "Utilizar el lenguaje inclusivo en tu casa e instar a qué el resto de tu familia siga tu ejemplo".

Recuerda siempre que, para cada desafío todo el grupo familiar con el que has trabajado debe estar de acuerdo, no sobrepases los límites de las personas, menos de quienes son parte de la comunidad LGBTIQA+, **respeta sus tiempos y espacios.**

Incluso pueden escribirlas en un papel y ubicarlas donde todo el grupo familiar pueda verlas. Al finalizar la semana pueden **conversar y reflexionar** cómo se sintieron con su desafío.

Si quieres ir un poco más allá, te invitamos a escribir una **carta** dirigida a tu ser querido expresando apoyo y amor incondicional. Si es parte de la comunidad LGBTIQA+ te alentamos a darle relevancia a este tema, siempre desde una perspectiva afirmativa. Si es necesario vuelve a ver el video número 3 para refrescar la memoria e inspirarte.

Puedes leer o compartir la carta en un momento familiar significativo y conversar en familia sobre cómo nuestros hogares pueden ser un lugar de apoyo, cariño y seguridad para cada integrante.

Antes de terminar, queremos dejarte con las últimas reflexiones:

¿Qué aprendimos en este proceso?

¿Cómo ha cambiado nuestra visión sobre el apoyo familiar?

¿Qué compromisos podemos asumir como madre, padre, familiar o persona al cuidado de niñeces y adolescencias?

¡Gracias!

Esperamos que este cuadernillo haya podido ayudarte a desarrollar herramientas que te permitan ser un pilar para niñeces y adolescencias que necesiten apoyo y un espacio seguro.

Es normal no tener todas las respuestas, pero una disposición abierta y las ganas de aprender son ya un avance significativo. Recuerda que este es el primer paso y puedes ir aún más allá, Fundación Todo Mejora pone a tu disposición recursos que te ayudan a profundizar en estos temas.

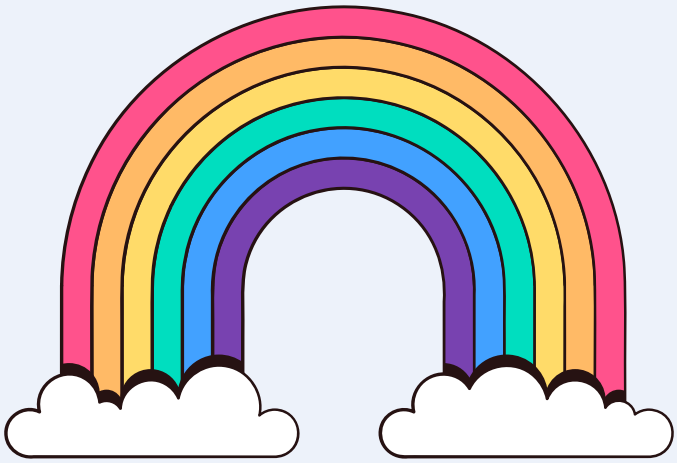
Recuerda que todas las personas podemos aportar con nuestro granito de arena para que el presente sea el tiempo donde...

¡Todo mejore! 🌈

SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN SOBRE DIVERSIDAD, INCLUSIÓN Y EDUCACIÓN, REVISA Y DESCARGA TODO EL MATERIAL EN ***BIBLIODIVERSA*** https://todomejora.org/bibliodiversa

¿ESTÁS AL CUIDADO DE NIÑECES Y JUVENTUDES QUE ESTÁN DESCUBRIENDO SUS IDENTIDADES Y NECESITAS MÁS INFORMACIÓN? MANDA UN MENSAJE AL WHATSAPP DEL PROGRAMA ***FAMILIA A COLORES*** AL NÚMERO +569 6319 9475

SI TU O ALGUIEN QUE CONOCES NECESITA UN ESPACIO CONFIDENCIAL, PARA ORIENTACIÓN O APOYO EMOCIONAL ESTÁ DISPONIBLE ***HORA SEGURA***, UN CHAT PARA PERSONAS HASTA LOS 29 AÑOS, DESCARGALA EN EL SIGUIENTE CÓDIGO:

MANTENTE AL TANTO DE TODAS LAS NOVEDADES DE FUNDACIÓN TODO MEJORA A TRAVÉS DE SUS REDES SOCIALES EN **@TODOMEJORA**

TODOMEJORA.ORG