
TODO MEJORA™

WWW.TODOMEJORA.ORG

MATERIALES PARA PADRES Y PROFESORES SOBRE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ADOLESCENTE LGBT Y BULLYING

*Porque nos importan nuestros niños, niñas
y adolescentes y sabemos que Todo Mejora*

El objetivo central de la Fundación TODO MEJORA es comunicar a los niños, niñas y adolescentes lesbianas, gays, bisexuales y trans y todos quienes sufren bullying homofóbico que Todo Mejora.

Nuestra labor como adultos, padres y profesores es crear e inspirar los cambios necesarios para que este futuro mejor ocurra.

En este material encontrarás importante información para cuidar a tus hijos, hijas, alumnos y alumnas, además de entender y celebrar la diversidad sexual.



SEÑALES

DE ALERTA DE SUICIDIO

Adaptación de: <http://www.thetrevorproject.org>

- Alejamiento y/o aislamiento de la familia y amigos
- Aumento de consumo de alcohol y/o drogas
- Expresiones negativas de sí mismo
- Expresiones de desesperanza o falta de ayuda
- Algún cambio de conducta poco habitual
- Pérdida de interés por las actividades usuales
- Se comienza a deshacer o pierde el interés en las cosas que valoraba
- Abandono de las actividades que antes disfrutaba
- Expresión de una falta de visión de futuro
- Expresión de sentimientos suicidas
- Cortes o golpes en el cuerpo
- Describe un plan de suicidio específico
- Historia de suicidio en la familia
- Historia personal de intentos de suicidio anteriores



MANTENTE ALERTA, algunas personas que estuvieron muy deprimidas en el pasado pueden aumentar su riesgo de suicidio cuando la depresión empieza a pasar. De alguna manera ahora tienen la “energía psicológica” para realizar sus intenciones suicidas.

TODO MEJORA™

WWW.TODOMEJORA.ORG

Para descargar la versión en PDF de este documento visita: www.todomejora.org/materiales
Este material es posible gracias a tu aporte como socio de Fundación Todo Mejora. Para más
información en cómo colaborar visita: www.todomejora.org/socio

RECOMENDACIONES PARA PADRES



A. ¿QUÉ HAGO SI MI HIJO O HIJA PRESENTA ALGUNA DE LAS SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO?

Si tu hijo o hija ha mostrado alguna de las señales de alerta de suicidio descritas antes o si ha dicho frases como:



“Me gustaría no haber nacido”

“No quiero seguir”

“Me gustaría dormir para siempre”



• **TÓMALOS EN SERIO.**

Busca ayuda profesional y no dejes pasar tus sospechas de ideas suicidas en tu hijo o hija sin hacer nada.

• **CONVERSA** con tu hijo o hija, habla del tema con naturalidad. Las personas creen que por hablar del tema, provocarán un suicidio. Al contrario, mientras más tranquilidad y naturalidad muestres al conversar el tema con tu hijo o hija, más aliviado y entendido se sentirá.

• **BUSCA AYUDA** profesional con alguien que te guíe o apoye en cómo actuar o directamente para darle apoyo a tu hijo.



B. MI HIJO O HIJA ES LESBIANA, GAY, BISEXUAL O TRANS (LGBT) ¿Y AHORA QUÉ?

Tu hijo o hija sigue siendo la misma persona que has querido siempre y que viste crecer, por lo tanto:

- **VALORA** la confianza y valentía que ha tenido al contarte. Tu hijo o hija te ha mostrado un lado íntimo de su vida y lo ha querido compartir contigo porque confía en ti y porque eres muy importante para él o ella.

- **APÓYALO**, preocúpate que sienta aceptación y cariño. Tu hija o hijo se puede ver enfrentado a situaciones de rechazo o cuestionamiento, es importante que tú estés cerca y de su lado.

- **ESCÚCHALO**, con respeto y tranquilidad. Pregúntale: ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo ha sido para ti esta etapa? ¿Con quién lo has conversado? ¿Cómo lo estás pasando en el colegio? Recuerda que la idea no es juzgar, si no conocer esta dimensión de la vida de tu hijo o hija.

- **DALE TIEMPO** para que se desarrolle, para que defina su identidad. Durante ese tiempo simplemente acompáñalo y quíerelo.

- **RESPÉTALO**. No asumas que sólo por una confusión adolescente, influencias de otros o ganas de “llevar la contra” tu hijo o hija es LGBT.

- **NO LO CULPES**, recuerda que todas las orientaciones sexuales e identidades de género son naturales y totalmente involuntarias.

- **ACÉRCATE**, no te olvides de darle un abrazo o hacerle cariño mientras conversan



Juan Pablo Fuentealba

C. ¿QUÉ ES EL BULLYING HOMOFÓBICO?

Adaptación de: <http://www.bullying.co.uk>

Son las agresiones que se repiten contra un niño, niña o adolescente debido a su orientación sexual (Gay, Lesbiana o Bisexual) o identidad de género (Trans). También puede pasar si la gente cree que alguien es LGBT sin que la persona lo sea necesariamente.

El objetivo de estas agresiones es provocar daño a esta persona que es percibida como vulnerable. Estas agresiones pueden ser físicas (golpes, empujones), sociales (aislamiento, acoso) y/o verbales (insultos y sonidos ofensivos).

Lo más importante que puedes hacer como padre o madre es estar ahí para escuchar. A muchos niños, niñas y adolescentes les cuesta contar que son víctimas de bullying homofóbico porque les da susto lo que los demás pueden pensar de él o ella y, especialmente, les puede dar temor que la familia reaccione mal.

- **No asumas que tu hijo o hija es LGBT sólo porque en el colegio lo molestan con eso. Asegúrate que tu hijo sepa que lo respetas, que lo valoras y que lo apoyarás cualquiera sea su orientación sexual o identidad de género.**
- **Conversa con tu hijo o hija y evalúen qué pueden hacer, cómo acercarse al colegio o al profesor jefe.**
- **Cuida y acoge a tu hijo o hija.**



D. SEÑALES DE QUE MI HIJO O HIJA ES VÍCTIMA DE BULLYING

Adaptación de: <http://www.bullying.co.uk>

Si sospechas que tu hijo o hija está en medio de una situación de Bullying, fíjate en las siguientes señales:

- Moretones y otras señales de agresión física.
- Sus cosas están rotas o se le pierden.
- Está retraído o retraída, sin hablar o pasa tiempo solo o sola, más de lo habitual para un adolescente.
- Cambiaron sus hábitos alimenticios: aumento o disminución del apetito y cambios de peso bruscos.
- Cambió su conducta, está con más agresividad o irritable.
- Se queja de dolores de cabeza o estómago u otras molestias físicas en relación a asistir al colegio.
- Ha vuelto a orinarse en las noches.
- Muestra preocupación por tener que ir al colegio, escuela o liceo. Para evitar ir suele decir que le duele el estómago o que está enfermo o enferma.
- Se arranca del colegio, hace la cimarra.
- Dejó de estar bien en sus actividades escolares o de hacer bien sus tareas
- Disminuye su rendimiento académico.

Pueden haber otros motivos por los cuales tu hijo o hija está mostrando las señales que acá se listan, antes de sacar tus conclusiones pregúntate:

- ***¿Hay algo más que puede estar molestando a tu hijo o hija?***
- ***¿Ha habido cambios en la casa o en la familia?***



Ignacio Hernández

NACHO
HERNÁNDEZ

E • ¿QUÉ HAGO SI MI HIJO O HIJA ES VÍCTIMA DE BULLYING?

• **Escucha a tu hijo o hija sin enojarte**, con calma. De a poco habla con él o ella, repitiendo lo que te ha dicho y preguntándole si lo has escuchado bien.

• **Conversa con él o ella** la manera en que quieren llevar adelante este problema. Hazlo partícipe para que no se sienta excluido, pero toma las responsabilidades para que no se sienta presionado.

• **Busca ayuda profesional** si ves que tu hijo o hija está presentando un malestar mayor al habitual.

• **Si deciden acercarse al colegio**, liceo o escuela, anota lo que quieres conversar con el profesor o profesora. Mantén la calma y lleva escritos

algunos ejemplos de las agresiones hacia tu hijo o hija:

- **¿Qué pasó?**
- **¿Quién estuvo involucrado?**
- **¿Cuándo ocurrió?**
- **¿Quién presenció todo?**
- **Cualquier cosa que haya pasado que pudo haber provocado el incidente.**

• **No llegues de manera sorpresiva al colegio**, liceo o escuela. Pide una reunión o entrevista con la persona que quieras conversar.

• **No culpes al profesor o profesora** y tampoco vayas a pelear con los padres del compañero o compañera que ha molestado a tu hijo o hija.

• **Dialoga con el colegio, liceo o escuela**, con los profesores y plantea -de forma calmada- la situación en las reuniones de padres si es necesario. Muéstrales que estás preocupada o preocupado de lo que está pasando en el colegio y que es necesaria una solución.

• **Nunca le digas a tu hijo o hija que enfrente la situación golpeando o insultando de vuelta**. Si tu hijo o hija está preocupado o preocupada, inseguro o inseguro lo anterior sólo aumentará su preocupación y angustia.

• **Nunca subestimes el problema de tu hijo o hija**, ni le digas que “sólo es parte de tu crecimiento”.



Juan Pablo Fuentealba

TODO MEJORA · HAZ TU COMPROMISO, CAMBIA UNA VIDA



RECOMENDACIONES PARA PROFESORES

PIENSA EN TI MISMO, TUS CREENCIAS Y PREJUICIOS

Adaptación de: Safe Space Kit de GLSEN <http://www.glsen.org>

- Los prejuicios y creencias anti-LGBT* están en todas partes, a nuestro alrededor y, en general, tendemos a subestimar los prejuicios y sus expresiones: los chistes anti-LGBT, la exclusión de los temas LGBT de los currículos e incluso los sobrenombres anti-LGBT.
- Subestimado o no, los prejuicios tienen el poder de herir y aislar a la gente. Tu trabajo como aliado de tus alumnos LGBT implica y necesita del reconocimiento y enfrentamiento de tus propios prejuicios anti LGBT.

* L: Lesbiana | G: Gay | B: Bisexual | T: Trans

Contesta cada una de estas preguntas, sinceramente, y considera cómo estos temas pueden afectar tu trabajo como profesor de alumnos LGBT:

- Si alguien te contara que es LGBT ¿Qué sería lo primero que pensarías?
- ¿Cómo te sentirías si tu hijo o hija te cuenta que es LGBT? ¿Cómo te sentirías si tu madre, padre o hermano o hermana te contara que es LGBT?
- ¿Irías a un médico que crees o sabes que es LGBT, si fuera de sexo diferente al tuyo? ¿Qué pasa si fuera del mismo sexo que tú?
- ¿Alguna vez has estado en un evento social, marcha o grupo de trabajo LGBT? ¿Por qué no o por qué sí?
- ¿Puedes pensar en tres figuras históricas que fueron lesbianas, gay o bisexuales?
- ¿Puedes pensar en tres figuras históricas que fueron trans?
- ¿Alguna vez te has reído o has hecho un chiste a costa de una persona LGBT?
- ¿Alguna vez defendiste o apoyaste directamente a una persona LGBT que estuviera siendo acosada? ¿Por qué sí o por qué no?
- En el caso que tú no te identifiques como LGBT ¿Cómo te sentirías si la gente pensara que eres LGBT?



Reconocer tus propios prejuicios es un primer paso, muy importante para poder apoyar a tus alumnos LGBT

Mientras más claros tengas tus propios prejuicios y creencias y el impacto que ellos pueden tener en tu conducta, más te asegurarás que éstos no obstaculicen tus esfuerzos para apoyar a tus alumnos y alumnas LGBT.

Pensando en tus respuestas a estas preguntas:

- ¿Crees que tienes internalizados algunos de los prejuicios anti-LGBT que hay en nuestro mundo?
- ¿Cómo crees que tus prejuicios y creencias influyen tus acciones o conductas como profesor o profesora de alumnos y alumnas LGBT?



Infórmate en www.todomejora.org y escríbenos para conocer cómo crear un Espacio Seguro para tus alumnos LGBT en tu escuela, liceo o colegio.

**EL APOYO QUE TÚ PUEDES
ENTREGAR A TUS ALUMNOS ES
FUNDAMENTAL**

Agradecimientos:

Este material fue posible gracias a la colaboración del Equipo y Directorio de la Fundación Todo Mejora, especialmente Felipe Peña y Hernán Shepherd junto a los ilustradores Loreto Corvalán, Gabriel Ebensperger e Ignacio Hernández. A todos ellos y ellas muchas gracias por su aporte en talento tiempo y compromiso.

El diseño y diagramación fueron realizados por la oficina de diseño Estudio Contexto Diseño Sustentable, liderado por la diseñadora Magdalena Fuentealba a quién le agradecemos su constante apoyo y tremenda voluntad y talento.

Juan Pablo Fuentealba A.
Director
Fundación Todo Mejora

TODO MEJORA™

WWW.TODOMEJORA.ORG

HAZTE SOCIO!
www.todomejora.org/socio

Haz tu donación en:
Banco de Chile
Nombre: Fundación Todo Mejora
rut: 65.064.672-K
Cuenta corriente: 356-07468-04
email: compromiso@todomejora.org

Diseño y adaptación:

estudio
contexto 
diseño sustentable

Idea e implementación:

TODO
MEJORA™
WWW.TODOMEJORA.ORG

Co Financiamiento

