



**MATERIALES SOBRE
DIVERSIDAD SEXUAL,
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y BULLYING.**

*Porque tu vida nos importa y porque
estamos seguros que **Todo Mejora***

**TODO
MEJORA™**
WWW.TODOMEJORA.ORG

TUDO
MEJORATM
WWW.TODOMEJORA.ORG

PREGUNTAS SOBRE TU SEXUALIDAD

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



A.

¿QUÉ ES LA HOMOSEXUALIDAD Y LA BISEXUALIDAD?

La homosexualidad es la atracción emocional, romántica y sexual a personas que son de tu mismo sexo. Muchas personas prefieren hablar de lesbianas (en el caso de mujeres) y gays (en el caso de hombres). La bisexualidad es la misma atracción, pero a personas de ambos sexos.



B.

¿ES NORMAL SER GAY, LESBIANA O BISEXUAL?

La homosexualidad y bisexualidad son completamente normales. Ambas orientaciones siempre han existido en la humanidad y las lesbianas, gays y las personas bisexuales siempre han sido parte de la sociedad, de todas las etnias, niveles socioeconómicos y educacionales.

C.

¿QUÉ ES LA IDENTIDAD DE GÉNERO Y LA TRANSEXUALIDAD?

La identidad de género supone sentirse mentalmente como parte de un sexo u otro (me siento hombre o me siento mujer), independiente del sexo biológico de nacimiento. Entonces, la transexualidad se da cuando la persona nace con una identidad de género distinta del sexo biológico de nacimiento (me siento hombre aun cuando nací como mujer, por ejemplo).



D.

¿SON LA HOMOSEXUALIDAD Y BISEXUALIDAD ENFERMEDADES MENTALES?

La homosexualidad, bisexualidad y transexualidad no son enfermedades mentales. Además, los estudios muestran que las personas homosexuales, bisexuales o trans no tienen ni más, ni menos enfermedades mentales que las personas heterosexuales.



E.

¿PUEDEN LAS PERSONAS LGBT TENER RELACIONES DE PAREJA POR LARGO TIEMPO?

Sí, la mayoría de las personas LGBT* buscan, tienen preferencia o efectivamente tienen relaciones de pareja largas y duraderas. Suele ser que el rechazo de la sociedad a este tipo de relaciones de pareja, haga que las parejas no sean regularmente vistas y uno no sepa de ellas.

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



F.

¿CUÁNDO LAS PERSONAS GAY, LESBIANAS, BISEXUALES Y TRANS SE DAN CUENTA QUE LO SON?

La gente se puede dar cuenta de su orientación sexual o identidad de género en cualquier momento de su vida. Algunos simplemente crecen sabiendo y otros se dan cuenta más tarde (en su adolescencia o alrededor de los 20 años, por ejemplo).

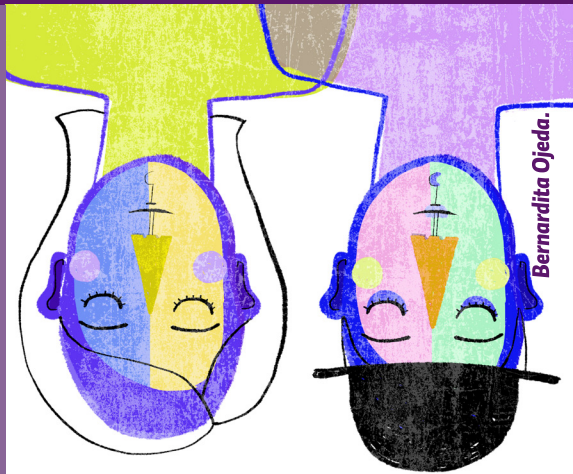
Paulina Bunster.



G.

¿DÓNDE TRABAJAN LAS PERSONAS LGBT?

Al igual que las personas heterosexuales, las personas LGBT pueden trabajar en cualquier parte donde puedan usar sus talentos y habilidades. La orientación sexual o identidad de género no tiene nada que ver con las habilidades, talentos o el desempeño en el trabajo.



H.

¿LOS HOMBRES GAY SON FEMENINOS Y LAS MUJERES LESBIANAS SON MASCULINAS?

Las personas LGBT son variadas en su forma de ser y vestir, al igual que las personas heterosexuales. Muchas personas LGBT sí son como los estereotipos muestran, sin embargo otro grupo no se identifica con éstos. Por otro lado muchos hombres femeninos y mujeres masculinas son heterosexuales, la variedad de formas de ser se puede encontrar en todos los grupos humanos.

¿CÓMO ENFRENTO MI SEXUALIDAD CON LOS OTROS?

Adaptación de: <http://community.pflag.org>

- **No asumas** que conoces la forma en que los otros reaccionarán cuando les cuentes, en más de una ocasión te llevarás una sorpresa. Piensa y trata de imaginarte la mejor manera de decirlo en cada caso.
- **Recuerda** que contar tu orientación sexual será un proceso continuo, lo harás muchas veces a diferente tipo de personas y ambientes.
- **Recuerda** que tus amigos, adultos cercanos y familia, necesitan un tiempo para aceptar lo que les has dicho. A ti te tomó tu tiempo entender y aceptar, ahora es su turno.





¿CÓMO LE DIGO A MIS PADRES QUE SOY LGBT?

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

Es posible que, debido al shock de la noticia, tus padres reaccionen de una manera que sentirás como rechazo. Trata de mantener la esperanza que esta reacción inicial dará paso luego a la aceptación, como sucede en la mayoría de los casos como el tuyo. Trata de no darle espacio al enojo si sientes que tus padres te dijeron algo hiriente y ten paciencia.

- **No hay una manera única y segura para contarle a tus padres.** Sin embargo, las reacciones suelen ser parecidas y nos permiten buscar las mejores formas de hacerlo.
- Pocos padres se imaginan que su hijo o hija es homosexual y, aquellos que lo sospechan, también se sienten confundidos en un inicio. **Trata de entender que puede tomar un tiempo** largo que tus padres se sientan tranquilos con tu sexualidad.
- **Muchos padres suelen preguntar en un inicio cosas como:** ¿Estás seguro? ¿Cómo puedes estar seguro a tu edad? ¿Quizás es sólo una etapa por la que estás pasando? ¿Quizás no has tratado lo suficiente con el sexo opuesto? Trata de estar seguro de tu sexualidad al momento de contarle a tus padres, mientras más tranquilo estés, con mayor seguridad podrás responder estas preguntas.
- **Confía** en que con el tiempo, en la medida que converses con tus padres y, en la medida que ellos se den cuenta que eres la misma hija o hijo que vieron crecer, te irán aceptando cada vez más.



TODO MEJORA · HAZ TU COMPROMISO, CAMBIA UNA VIDA



Marcelo Pérez.

SOY VÍCTIMA DE BULLYING

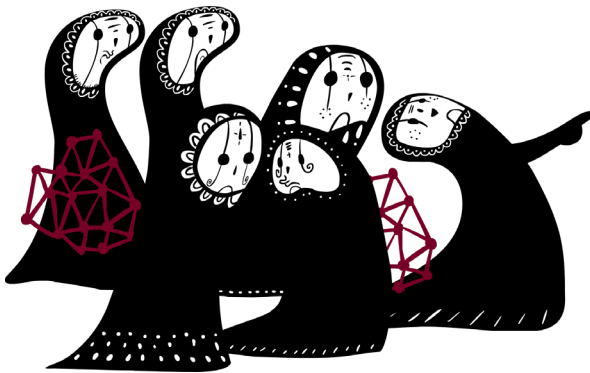
Adaptación de: <http://www.stopbullying.gov>

Si eres víctima de bullying probablemente no tienes ganas de ir al colegio, escuela o liceo y se te hace muy difícil hacer las tareas. Quizás te está costando dormir bien, estás comiendo más o un poco menos de lo normal, te duele la cabeza o el estómago o te sientes enfermo mucho más de lo normal.

Piensa, en primer lugar, que no tienes por qué sentirte así y nadie tiene el derecho de provocar que te sientas así.

BULLYING HOMOFÓBICO son las agresiones que se repiten contra un niño o 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).



Tus sentimientos son muy importantes:

• **No te sientas culpable** de lo que te está pasando. Es fácil preguntarse si el problema eres tú o no, pero no importa lo que diga alguien o las demás personas: no debes sentirte avergonzado de lo que eres o de lo que sientes.

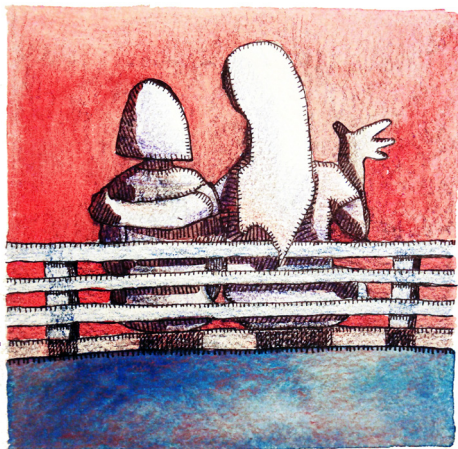
• **Siéntete orgulloso de lo que eres.** No importa lo que te digan, hay un montón de cosas que son buenas en ti. Trata de pensar eso, a pesar de los comentarios negativos y molestos que estás escuchando.

• **No sientas miedo de buscar ayuda.** A veces te ayudará simplemente conversar con alguien que no esté involucrado en el problema. Los profesores y profesoras, los orientadores y los otros adultos están ahí y te pueden ayudar. Buscar ayuda, no significa que tienes algo malo o que estás enfermo.



¿QUÉ HAGO CUANDO ME ESTÁN MOLESTANDO?

Adaptación de: <http://www.stopbullying.gov>



Ailin Blamey.

La prioridad es siempre preocuparte por tu seguridad:

- Diles que **no lo hagan**.
- **Sigue caminando**. No dejes que te afecte, sigue caminando y apártate. Si no los tomas en cuenta y te alejas te dejarán tranquilo.

- **Protégete**. A veces no es posible alejarte, si te están lastimando preocúpate de protegerte a ti mismo hasta que puedas arrancar y alejarte.

- **Cuéntale a un adulto de tu confianza**. Cuéntale a un adulto que te ayude a encontrar la mejor manera de salir de esta situación y enfrentar el problema. A veces es necesario que los adultos intervengan para que el bullying se termine.



Francisca Yañez.



- **No te expongas a peligros** intentando “ser el superhéroe”.
- **Encuentra un lugar seguro.** Busca un lugar donde te sientas seguro y tranquilo, como la biblioteca, la sala de clase de tu profesor favorito o la oficina de alguien en el colegio, escuela o liceo.
- **Mantente junto a tu grupo.** Mantente cerca y comparte siempre con algún grupo de amigos o compañeros con los que te sientas seguro.
- **Encuentra las oportunidades para hacer nuevos amigos.** Explora tus intereses y busca grupos de jóvenes como tú.

¿CÓMO APOYAR A TU AMIGO O COMPAÑERO LGBT?

Adaptación de: <http://www.pflag.co.uk/index.htm>



Fabian Rivas.

- **Entendiendo que es común.** Probablemente no hay nadie que no conozca a una persona LGBT. Lo que pasa es que muchos no lo saben, pero cada vez es más común que las personas LGBT se atrevan a contarlo a sus familias y amigos.

- Aceptando que tal vez **te tomará tiempo, acostumbrarte a la idea.** Probablemente al inicio sentirás que todo ha cambiado y que la nueva situación es muy extraña, pero si mantienes tu amistad con tu amigo o amiga te darás cuenta, con el tiempo, que es la misma persona que ha sido siempre.

- **Escuchando sin juzgar** lo que tu amiga o amigo te quiere contar. Muchas veces al inicio es difícil escuchar a un amigo o amiga decir que es LGBT, sin que esto active muchos prejuicios al respecto. Deja que tu amiga o amigo se exprese contigo. Atrévete a plantearle tus dudas, para que él o ella pueda aclararlas.

- **Cree y confía en tu amigo o amiga.** A él o ella le ha tomado mucho tiempo conocer lo que le pasa y saber quién es, confía en lo que te cuenta.

- **Cambia**, por ejemplo si tu amigo o amiga te cuenta que es trans y te pide que lo llames por su nuevo nombre o su nuevo “él o ella”, intenta hacerlo. Aunque a veces se te olvide, poco a poco te irás acostumbrando y él o ella sentirá que lo/a aceptas tal como es.

- **Respetando la confidencialidad**, si tu amigo o amiga te pide que no le cuentes a nadie sobre su orientación sexual o identidad de género, no lo hagas. Él o ella ha confiado en ti y tú debes confiar en que decidirá sabiamente cuándo y dónde es adecuado que otros sepan.

¿CÓMO TÚ PUEDES AYUDAR A UN AMIGO O AMIGA QUE ES VÍCTIMA DE BULLYING?

Si ves que un compañero, compañera, amiga o amigo es víctima de bullying, de cualquier tipo, **iHaz algo!**

Muchas veces no ayudamos directamente a las personas porque nos da miedo, nos ponemos nerviosos y no nos atrevemos. Esto es normal, a la mayoría de las personas les pasa. Cuando no puedas ayudar o defender directamente, **busca ayuda en adultos de tu confianza.**

No dejes de hacer algo, busca ayuda y apoyo en adultos, siempre.

Acércate a tu amiga o amigo y conversa de la situación. Escucha lo que él o ella tenga que decirte y ofrece tu apoyo.

Una de las consecuencias del bullying es la pérdida de la capacidad de defenderse; por eso: **Dale fuerza** para buscar apoyo y ayuda.

Actúa, acompaña a tu amigo o amiga a buscar ayuda y si no lo quiere hacer, hazlo tú con algún adulto que te dé confianza.



¿COMO TÚ PUEDES AYUDAR A UN AMIGO O COMPAÑERO QUE SE QUIERE SUICIDAR?

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

- 1.** Lo más importante: No están solos, pueden encontrar ayuda en adultos de confianza.
- 2.** Como amigo o compañero lo primero es entender que tú no eres responsable si alguien elige quitarse la vida.
- 3.** Todo lo que puedes hacer es simple: escuchar, apoyar y acompañar en la búsqueda de la ayuda que necesita.
- 4.** Busca algún adulto de confianza o alguna institución de apoyo.
- 5.** Acepta y escucha a tu amigo o compañero, acoge sus sentimientos y tómalos en serio
- 6.** Actúa, si un amigo o compañero te cuenta de un plan o idea concreta para suicidarse, cuéntalo a alguien en que confíes y ojalá lo cuentes a sus padres. No guardes información que pone en peligro a tu amigo, es mejor que tu amigo se enoje a que se suicide.
- 7.** Dale fuerza a tu amigo o compañero para que busque ayuda. No lo dejes solo.



TODO
MEJORATM
WWW.TODOMEJORA.ORG

Agradecimientos:

Este material fue posible gracias a la colaboración del Equipo de Todo Mejora junto a los ilustradores Hernán Kirsten, Paulina Bunster, Bernardita Ojeda, Marcelo Pérez, Estefani Bravo, Maritza Piña, Bernardita Jarpa, Ailin Blamey, Francisca Yáñez, Fabián Rivas, Sofía Miranda y Carlos Denis. A todos ellos y ellas muchas gracias por su talento, tiempo y tremendo aporte.

El diseño y diagramación fue realizado por la agencia de comunicación y diseño La Gente, encabezado por la diseñadora Fernanda Galmez y revisado y actualizado por la oficina de diseño Estudio Contexto Diseño Sustentable, formada por Magdalena Fuentealba y Alejandra Canessa, a quienes les agradecemos también su talento y enorme voluntad.

Juan Pablo Fuentealba A.
Director
Fundación Todo Mejora



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