

CUADERNO DE ACOMPañAMIENTO

PARA CLUBES Y ORGANIZACIONES
ESTUDIANTILES

DIVERSS

AMNISTÍA
INTERNACIONAL

CUADERNO DE ACOMPañAMIENTO

**PARA CLUBES Y ORGANIZACIONES
ESTUDIANTILES**



© **Diversxs Puerto Rico**

Primera edición

Mayo 2023

diversxs.lgbt

diversxs@amnistiaapr.org

© **Amnistía Internacional Puerto Rico**

Calle Humacao #994

1A Río Piedras, Puerto Rico

00925

Todos los derechos reservados. La reproducción y distribución de esta obra están permitidas bajo las concesiones de una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas ([CC by-nc-nd 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)). Es decir, siempre que se haga sin fines comerciales, sin remezclar, transformar o crear a partir de ella otras obras, y dando el correspondiente crédito a los portadores de los derechos en cualquier forma razonable.

La realización y reproducción de este cuaderno ha sido posible gracias al financiamiento del Ministerio de Asuntos Exteriores del Reino de los Países Bajos, a través de su apoyo al proyecto Diversidad Bajo Ataque.



Ministerio de Asuntos Exteriores

ÍNDICE

SOBRE ESTE CUADERNO

1.El origen.....	pág. 02
2.Aplicabilidad.....	pág. 02
3.Reconocimientos.....	pág. 03

PARTE I: GUÍA GENERAL PARA ESTABLECER UN CLUB

4.El valor de la unión.....	pág. 05
5.¿Cómo iniciar un club?.....	pág. 06

PARTE II: PLAN SEMANAL DE ACTIVIDADES

6.¿Y ahora qué?.....	pág. 12
7.Activismos LGBTQIAP+.....	pág. 13
8.Los colores de nuestra identidad.....	pág. 15
9.El dado de las emociones.....	pág. 18
10.¿Cómo nos ven los medios?.....	pág. 22
11.Picnic.....	pág. 24
12.Mi red de apoyo familiar.....	pág. 27
13.Acceso a la salud sexual.....	pág. 30
14.Libros, películas y canciones.....	pág. 32
15.Muro de mensajes.....	pág. 36
16.Pescando mitos no binarios.....	pág. 38
17.Trivia LGBTQIA+.....	pág. 41
18.Rueda de la vida.....	pág. 46
19.Tanque de tiburones.....	pág. 51
20.La playlist.....	pág. 54
21.Sonrisas para regalar.....	pág. 56

PARTE III: CONTINUIDAD DEL CUADERNO

22.Punto y seguido.....	pág. 60
23.Plantillas para actividades.....	pág. 62
24.Espacio para notas.....	pág. 77
25.Referencias.....	pág. 80

SOBRE ESTE CUADERNO

EL ORIGEN

Este cuaderno surge en el marco de nuestra iniciativa de **Escuelas Amigas**. Para Diversxs es importante insertarse en los espacios escolares a fin de garantizar que se salvaguarden los Derechos Humanos de la juventud LGBTQIA+ que asiste a ellos. A lo largo del tiempo, hemos implementado diversas estrategias para acercarnos a esa población y promover una educación inclusiva, responsable y respetuosa con la diversidad. Este Cuaderno de Acompañamiento pretende aportar a esa colección de herramientas, entregándole a estudiantes o al personal una guía para convertirse en agentes de cambio a favor de la equidad dentro de sus propias comunidades.

APLICABILIDAD

Aun cuando el presente Cuaderno está diseñado para la población estudiantil, su aplicabilidad puede ser mucho más amplia. En tanto la educación es un proceso que trasciende el aula y que sucede de forma continua, activa y diversa en múltiples espacios, las herramientas de este Cuaderno pueden ser de provecho para otros contextos. Organizaciones de distinta índole, colectivos y comunidades en general pueden aplicar sus propios ajustes para que el contenido se adapte a su realidad. Se ha procurado que las actividades contenidas aquí sean lo suficientemente flexibles como para que puedan recibir adaptaciones sin que se comprometa su cometido.

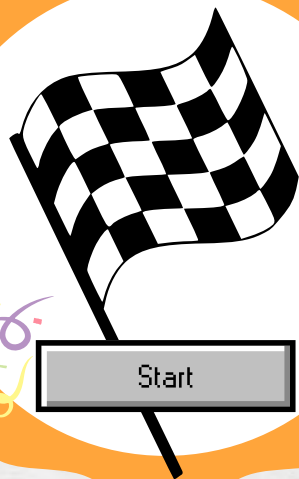
Asimismo, el Cuaderno ha considerado distintos niveles de acceso a los recursos. Si bien algunas tareas pueden complementarse bien con el internet, reconociendo que eso no es una realidad posible para todos los contextos, la mayoría de actividades se han construido de modo que puedan realizarse con materiales de fácil acceso o sustitutos. Las circunstancias de cada comunidad son siempre particulares y para Diversxs es importante que puedan acercarse a este documento no como un reglamento estricto, sino como una mera guía que esté al servicio de sus realidades inmediatas. Desde la perspectiva de nuestro proyecto, tanto la educación como el activismo requieren de ese tipo de plasticidad para que los cambios verdaderamente surjan desde el interior.

RECONOCIMIENTOS

El contenido de este Cuaderno ha sido enriquecido con el apoyo y las aportaciones de nuestras secciones hermanas: **Diversxs Paraguay**, **Diversxs Perú** y **Diversxs Venezuela**. Les agradecemos por su disposición a colaborar en este proyecto y, del mismo modo, expresamos nuestra gratitud a la **Red Regional de Diversxs** por fomentar el intercambio entre nuestros países. De igual manera, extendemos un sincero agradecimiento a nuestro **grupo voluntario de activistas** que colaboró durante el proceso de elaboración y al equipo de **Amnistía Internacional** por su confianza en nuestro trabajo. Todas las personas involucradas, de una forma u otra, en la gesta de este Cuaderno han sido imprescindibles para el resultado final y nos conmueve haber contado con su respaldo.



¡COMENCEMOS!



EL VALOR DE LA UNIÓN

¿QUÉ SON LOS CLUBES?

Los clubes, asociaciones, organizaciones o grupos estudiantiles son espacios concebidos para reunir a estudiantes con intereses comunes. Es probable que hayas visto representación de ellos en tu propia escuela o en la cultura popular. Un club de biología, por ejemplo, es el punto de encuentro perfecto para estudiantes que sean amantes de la naturaleza y que tengan una motivación genuina para aprender más sobre el mundo que nos rodea. Contar con un espacio adicional para reforzar esa pasión puede ser de gran provecho y a menudo redundar en beneficio para la comunidad escolar. Los temas y las actividades de un club pueden ser muy variados y nunca se repiten exactamente igual en dos escuelas al mismo tiempo. Cada club tiene particularidades únicas que responden específicamente al estudiantado que lo conforma.

¿QUÉ APORTAN?

Las aportaciones de un club también pueden ser muy diversas. Se pueden construir clubes que cumplan con roles muy variados. Más adelante, veremos algunos tipos de clubes con sus características propias. Pero, desde una perspectiva general, los clubes suelen contribuir a crear un sentido de comunidad en el estudiantado, refuerzan sus conocimientos, estimulan habilidades interpersonales y cultivan aptitudes de cooperación y liderazgo. Así, los clubes

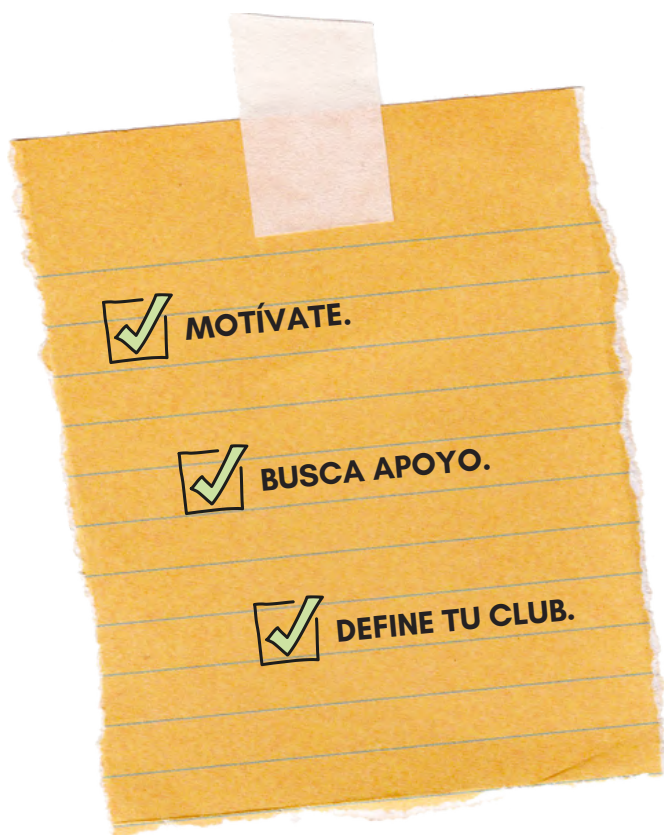
consiguen mejorar el desempeño académico, enriqueciendo la experiencia escolar de sus integrantes con vivencias significativas y pertinentes. La integración de todos estos elementos resulta clave para incidir positivamente en su desarrollo.

¿POR QUÉ INICIAR UN CLUB LGBTQIA+?

La adolescencia es una etapa decisiva en el ciclo vital. Es un periodo de cambios físicos y psicológicos muy importante. Para muchas personas LGBTQIA+, es además una fase de grandes retos. Comienzan a ser más conscientes de su sexualidad y de las implicaciones de su género. A menudo, carecen de espacios seguros para transitar estas experiencias y, aun más, suelen ser blanco de violencias como el discrimen o la burla. Las escuelas pueden —y deben— convertirse entonces en entidades que garanticen la seguridad y el bienestar de estudiantes LGBTQIA+ con la adecuada sensibilidad, diligencia y responsabilidad. Los clubes LGBTQIA+ no solo construyen espacios seguros para tales jóvenes, sino que también sirven para empoderar a sus integrantes con herramientas que les ayuden a movilizar profundos cambios sociales en su comunidad. El bienestar de todo el estudiantado debe ser siempre la más apremiante prioridad.

¿CÓMO INICIAR UN CLUB?

Bien. Ahora que has logrado conformar una idea más concreta sobre los clubes LGBTQIA+ y te has convencido de su importancia, toca poner manos a la obra. Ya sea que tengas interés en iniciar un club como estudiante o como parte del personal docente, este Cuaderno de Acompañamiento te será útil para dar los primeros pasos. También será una guía para darle continuidad a tu club a través de actividades variadas. ¿Todo listo? Permítenos hacerte unas recomendaciones iniciales.



ARMA UN EQUIPO

Para iniciar un club hay que empezar por reconocer una verdad indivisible a ello: es un trabajo en equipo. La esencia de cualquier club es agrupar a gente con intereses comunes, así que puedes partir desde ahí. Intenta identificar a otras personas en tu comunidad escolar que puedan estar interesadas en la iniciativa. Coméntales más sobre tu idea, escucha sus opiniones y arma una lista con sus nombres y contactos. Permite que se integren al proceso de darle forma al club.



REDACTEN UNA MISIÓN Y VISIÓN

Cuando tengan un grupo organizado, pueden comenzar a moldear lo que será su club. Para ello, es importante que dialoguen acerca de qué les gustaría conseguir con dicho club. Tengan en cuenta que el diseño debe ajustarse a las necesidades e intereses que logren identificar entre ustedes y no al revés. Es un proyecto hecho por y para ustedes, así que procuren determinar antes cuáles son las metas que quieren alcanzar a través de él. Explore sus ideas iniciales e intenten redactar una misión y una visión. Si necesitan ayuda, pueden usar el siguiente esquema para orientarse.

MISIÓN = ¿Cuál es el objetivo principal? ¿A qué se dedicará el club? ¿Qué busca proveer?

VISIÓN = ¿A qué aspiran? ¿Cómo es el mundo al que esperan acercarse con su club?



ELIJAN EL TIPO DE CLUB IDEAL

Una vez hayan definido hacia dónde quieren enfocar sus metas, es momento de escoger el **tipo de club** que mejor se ajuste a ellas. El portal de **Genders & Sexualities Alliances Network** (2020) propone que hay tres tipos principales de clubes LGBTQIA+. ¡Vamos a echarles un vistazo!



Un **club de apoyo** está orientado a ser un espacio seguro y confidencial para que sus integrantes puedan expresarse libremente, compartir sus preocupaciones y hablar sin miedo acerca de sus experiencias y vivencias relativas a su orientación sexual o identidad de género. Es un club para escucharse y apoyarse mutuamente.



Un **club social** reúne a jóvenes que quieren conocer a más jóvenes LGBTQIA+ para confraternizar. Organiza diversas actividades divertidas para que sus integrantes interactúen más y pasen tiempo entre sí. Ayuda a disipar la sensación de soledad y aislamiento del estudiantado LGBTQIA+ creando un sentido de comunidad.



Un **club activista** es aquel que tiene interés en trabajar activamente para hacer cambios sustanciales en la escuela y la comunidad a fin de mejorar el ambiente para las personas LGBTQIA+. Sus integrantes se involucran en actividades que promuevan la equidad y la justicia participando, por ejemplo, en campañas nacionales e internacionales, organizando manifestaciones, analizando críticamente su entorno o exigiendo acciones concretas para detener el acoso escolar hacia las personas LGBTQIA+.



TIP

No vean estas categorías como limitantes o mutuamente excluyentes. Muchos clubes LGBTQIA+ combinan características de todos los tipos. Si las metas de su club son variadas, pueden optar por una propuesta híbrida. En este Cuaderno encontrarán actividades entretenidas para cada propósito.





ESCOJAN UN NOMBRE

¡Necesitan una carta de presentación! Aunque es su calidad —y no el nombre— lo que hace exitoso a un club, no es menos cierto que el título que escojamos puede influir en cómo se ve nuestra agrupación desde fuera. Piensen que el nombre es un buen punto de partida para comunicar los rasgos esenciales de su club. ¿Qué desean transmitir? ¿Cuál es la primera impresión que les gustaría causar al presentarse? Generen un espacio para discutir sus ideas sobre este asunto y lleguen a una decisión colectiva, tomando en cuenta la opinión de todo el equipo.

El nombre puede ser tan genérico o tan creativo como quieran. A muchos grupos les basta con llamarse **Club LGBTQIA+**: simple y directo. Algunos otros utilizan términos como **alianza**, **coalición**, **asociación**, **unión**, **sociedad**, entre otros. Pueden pensar, asimismo, en más conceptos relacionados a la naturaleza de su club:



diversidad
comunidad
transformación
Derechos Humanos
resistencia
respeto
inclusión
visibilidad
arcoíris
cambio
equidad
justicia



DECIDAN SU ESTRUCTURA

Hay diversas maneras de manejar la estructura de un club. Para muchos grupos, resulta útil establecer una junta directiva que tendrá como encargo atender los asuntos administrativos del club. Según la cantidad de integrantes, en ocasiones es incluso posible establecer comisiones o comités al interior del club para trabajar ciertos temas. Podría existir, por ejemplo, un pequeño subgrupo de personas que se dediquen a reclutar a más integrantes mientras otro se ocupa de recaudar fondos. Para decidir cuál es la estructura más indicada para el club, tendrán que revisar sus metas colectivas y debatir sobre las herramientas sistemáticas que necesitan para alcanzarlas.

Ahora bien, para que el club conserve sus cualidades fundamentales, es preciso que las decisiones sobre la estructura se tomen con consciencia del poder. Es importante que, si se deciden por un modelo que contenga cargos directivos, reconozcan que debe tratarse únicamente de una distribución de roles y no de un sistema de jerarquías que privilegie unas participaciones sobre otras. Cada integrante debe ser igual de importante para el club y sus aportaciones deben ser valoradas del mismo modo. Ya sea que se decidan por un modelo estructurado o por continuar sin establecer una estructura formal, procuren siempre partir desde una visión de equipo e igualdad.



DOCUMENTÉNSE

¡Enhorabuena! Si han superado los pasos anteriores, significa que el club va bien encaminado. Ya tiene unos objetivos definidos y un diseño para llegar hasta ellos. El siguiente paso puede ser un poco tedioso, pero es necesario. Se trata de oficializar el club.

Para ello, es necesario revisar las políticas de la escuela acerca de las asociaciones entre estudiantes. Cada institución tiene su propio protocolo para inscribir nuevos clubes, así que debes investigar cuál aplica a la tuya. Revisen su manual de estudiante, el reglamento escolar o cualquier otro documento similar. Si no encuentran lo que buscan, acudan con alguien de la administración y pregunten acerca de los pasos específicos para iniciar un club.

Cuando tengan las instrucciones detalladas, asegúrense de leer y comprender bien cada premisa. Lleven un registro ordenado de la documentación necesaria y sigan al pie de la letra las indicaciones. Aunque puede ser una tarea pesada, les será útil dedicar especial atención a cumplir con los requisitos. Las solicitudes incompletas o mal organizadas pueden retrasar mucho el proceso de admisión.



ANTICIPEN LA RESISTENCIA

Es posible que encuentren algún tipo de resistencia cuando comenten la idea de iniciar un club para personas LGBTQIA+. Desafortunadamente, aun existen ideas muy tradicionales y conservadoras que complican el proceso. ¡Pero que esto no

les desanime! Confíen en su proyecto y en las buenas intenciones de las que parte. Ya sea que encuentren trabas por parte de la autoridad escolar, la comunidad de padres, madres o personas encargadas o de otros sectores del propio estudiantado, manténganse firmes en su compromiso con las personas LGBTQIA+ en su escuela.

Una buena forma de manejar la resistencia es prepararse con antelación. En Puerto Rico hay protecciones legales que pueden ayudar a justificar su causa. Conocerlas de antemano puede ser una ventaja. Practiquen el siguiente ejercicio para saber más.

EJERCICIO DE REVISIÓN

Busquen la Carta de Derechos del Estudiante (Ley 195-2012) e identifiquen qué derechos se cumplen o refuerzan a través del club. Anótenlos aquí:

¡ES MI DERECHO!

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Art. 20.1 - Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.



ESTABLEZCAN ACUERDOS

En los espacios colectivos, la diferencia de ideas y opiniones es una realidad ineludible. Es natural que tengamos puntos de vista distintos y que, en algunos casos, nos cueste llegar a un consenso. Sin embargo, esto jamás debe ser motivo para pensar que el trabajo en conjunto es imposible. Infinidad de grupos logran sus propósitos con éxito todos los días. ¿Saben cómo? El secreto suele estar en los acuerdos establecidos.

Los acuerdos son una guía que se construye en conjunto para definir las políticas de un club. Es decir, sirven de modelo para manejar las situaciones que puedan ocurrir al interior de nuestro grupo y también promueven dinámicas de sana convivencia. Para que funcionen, los acuerdos deben estar claros desde el principio. Si ameritan cambios en el futuro, deben ser igualmente el resultado de una discusión colectiva.

En nuestro **Botiquín Emocional** (pág. 98) encontrarán un capítulo dedicado a las relaciones en equipos de trabajo y el manejo de conflictos. Pueden descargar una versión digital a través de nuestra página web: diversxs.lgbt/formate.

ACUERDOS SUGERIDOS

Les proponemos que miren estos acuerdos. Revísenlos y permitan que haya un intercambio de ideas sobre cada uno de ellos. Luego, pueden decidir si quieren adoptarlos, modificarlos o descartarlos, según sus objetivos. ¡Aprovechen el espacio para añadir nuevos acuerdos importantes para el club!

Conducirnos siempre con respeto y no tolerar ningún tipo de violencia.

Tomar espacio para participar y crear espacio para que otras personas participen.

Tener apertura a las ideas y experiencias de las demás personas.

Cualquier persona es bienvenida, pero debe honrar nuestros acuerdos.



¡LOGRO DESBLOQUEADO!



¿Y AHORA QUÉ?

SIGUIENTES PASOS

Si han llegado hasta aquí, es muy probable que ya hayan podido establecer su club LGBTQIA+ o estén muy cerca de conseguirlo. Las posibilidades a partir de ahora son muchísimas, pero deben saber algo importante: La clave del éxito para el club será su constancia.

Fundar un club es el primer gran reto para quienes tienen interés de asociarse en sus escuelas, organizaciones o comunidades. ¿El siguiente? ¡Mantenerlo!

En muchas ocasiones, los clubes comienzan con una gran motivación que progresivamente va disipándose si no consiguen planificar actividades para sus integrantes. Por fortuna, ¡hemos pensado en todo!

ESTAMOS CONTIGO

Queremos echarles una mano y conseguir que el éxito del club siga viento en popa. En esta segunda parte del cuaderno, les proponemos un plan semanal. Para ello,

hemos hecho una selección de temas y actividades que, por lo general, pueden realizarse con los materiales del salón de clases y durante periodos cortos.

SOBRE LAS TÉCNICAS

Buena parte de las actividades que hemos incluido en este cuaderno tienen base en la educación popular. Este modelo, gestado en América Latina, se opone al enfoque de la educación tradicional en tanto el proceso de aprendizaje no es vertical sino horizontal. En la educación popular, el conocimiento no se recibe; se construye en colectivo mediante procesos participativos.

Aun cuando la educación popular es una herramienta transformadora que amerita alcances y reflexiones más profundas que escapan a la intención de este cuaderno, la filosofía desde la que parten las actividades del plan semanal es la misma. El objetivo es que puedan valorarse las experiencias de vida de cada integrante y examinar cuáles son las ideas y opiniones del club respecto a temas que atraviesan las vivencias de las personas LGBTQIA+.



ACTIVISMOS LGBTQIAP+



El activismo ha sido siempre un componente esencial para impulsar cambios ante las injusticias. Podríamos definirlo como el acto de luchar activamente a favor de una causa, a menudo mediante campañas y manifestaciones. Sin embargo, existen muchas formas de hacer activismo y a veces sucede incluso sin que nos demos cuenta. ¿Cuántas podrán identificar?

LA META

En esta actividad, queremos explorar nuestro conocimiento acerca de personas que practican el activismo LGBTQIAP+, reflexionar sobre las diversas formas que existen de practicarlo y motivarnos a probar aquellas que más nos gusten.

LA TÉCNICA

Esta actividad es una adaptación de nuestra herramienta:
«Activismos LGBTQIAP+».

EL PASO A PASO

1

Para comenzar con esta actividad, divídanse en 3 subgrupos. Cada subgrupo debe recibir un papel con una tabla como esta:

L	G	B	T	Q	I	A	P	+

TIP DE FACILITACIÓN



Antes de iniciar, conviene asegurarse de que todo el mundo conozca el significado de esas siglas. Si al preguntar, aparecen dudas, pueden repasar el acrónimo: **L** para **Lesbiana**, **G** para **Gay**, **B** para **Bisexual**, **T** para **Trans**, **Q** para **Queer**, **I** para **Intersexual**, **A** para **Asexual**, **P** para **Pansexual** y **+** para cualquier otra realidad fuera de la cisheteronorma.

SEMANA #1

La actividad de la semana siguiente requiere preparación previa. Siempre que sea necesario, verán una nota como esta junto a un ícono al final de la página.

El tiempo máximo para cada actividad es sugerido. Puede adaptarse.

2

Ahora, cada subgrupo debe anotar una lista de personas que hagan activismo visibilizando alguna de esas identidades u orientaciones. Pueden ser activistas que conozcan o figuras públicas que sean vocales a favor de los Derechos Humanos de las personas LGBTQIA+. Pueden pensar en la música, el cine, la literatura, las redes sociales... La meta es anotar tantos nombres como sea posible dentro del tiempo.

🕒 MÁX. 10 MIN.

3

Cuando acabe el tiempo, todos los subgrupos se reintegran a una discusión plenaria. En la pizarra, dibujen una tabla idéntica a la que tenían que completar. Cada subgrupo escogerá a alguien para ir dictando los nombres que consiguieron anotar y, a su vez, se irán enlistando en la pizarra. La tarea es hacer una gran tabla que integre las respuestas de todos los subgrupos.

Aprovechen este momento para intercambiar ideas. ¿Mencionaron un artista que no conocías? ¿Te interesó alguna activista? ¡Es el momento de comentarlo!

🕒 MÁX. 15 MIN.

4

Para cerrar, anoten estas preguntas de reflexión y sostengan una breve conversación en torno a ellas.

¿La lista está balanceada? ¿Hay algunas identidades más visibles que otras?

¿Cuáles son las formas de activismo que se ven representadas?

¿Qué podemos hacer para que haya mejor representación?

¿Me visualizo haciendo activismo a favor de los Derechos Humanos?

🕒 MÁX. 25 MIN.



SEMANA #2

#social #creatividad

LOS COLORES DE NUESTRA IDENTIDAD



Reforzar el sentido de comunidad es importante para cualquier grupo. Si bien unirse a un club es una decisión individual, el verdadero potencial —tanto de la agrupación como el nuestro dentro de ella— solo llega cuando hay una cohesión adecuada entre sus integrantes. Trabajar conjuntamente en nuestra identidad visual, en algo que nos identifique, puede ser ideal para pasar un buen rato mientras estrechamos lazos.

LA META

En esta actividad, elaboraremos un logo o emblema que identifique nuestro club, con elementos que hayamos decidido colectivamente.

LA TÉCNICA

Esta actividad utiliza una adaptación de la técnica «Lluvia de ideas».

 Esta actividad requiere preparación previa.

EL PASO A PASO

1

Para realizar esta actividad, necesitarán algunos materiales para manualidades. Recomendamos tener a mano **papel, cartulina, tijeras, pega, marcadores, lápices de colorear o crayones, revistas o recortes, pegatinas**, entre otros materiales que puedan ayudarles a crear su emblema. También pueden pensar en herramientas digitales de diseño, si tienen acceso a ellas.

2

Antes de poner manos a la obra, es preciso que definamos nuestras ideas. Para ello, comiencen por anotar en la pizarra la siguiente pregunta:

- **¿Qué ideas o mensajes queremos transmitir con nuestro club?**

Vayan enlistando las respuestas que surjan. Intenten proponer al menos diez.

SEMANA #2

Cuando hayan terminado de recopilar las ideas, permitan que cada integrante haga una marca al lado de la respuesta que crean que mejor representa el espíritu del club. Esto generará una jerarquía en las ideas y permitirá evaluar la opinión colectiva. Circulen la respuesta que más votos haya recibido.

Ahora, pensando en esa respuesta ganadora, vuelvan a realizar una lluvia de ideas con esta segunda premisa:

- **¿Qué elementos o símbolos asociamos con esa idea?**

Finalmente, hagan lo mismo con esta última pregunta:

- **¿Qué colores pueden ayudarnos a transmitir el mensaje que buscamos?**

Todas las ideas son bienvenidas. En este punto, no es necesario debatir ni cuestionar las aportaciones de otras personas. Se trata de recopilar respuestas diversas, de modo que tengamos suficientes alternativas para lograr un resultado creativo.

🕒 MÁX. 15 MIN.

3

Con las ideas mejor definidas, es momento de comenzar el **boceto inicial**. Pueden utilizar un papel en blanco para dibujar o pegar los elementos de su diseño. Es posible que quieran trabajar varias propuestas simultáneas para luego decidirse por una. También pueden tomar turnos para ir añadiendo o modificando el emblema. Ustedes eligen el método.

En esta parte de la actividad, permítanse dar rienda suelta a la creatividad. Tómelo como un espacio para distraerse y compartir mientras crean su logo o emblema en conjunto. Pueden sentarse en el suelo, poner algo de música o conversar entre ustedes para amenizar el rato que comparten mientras van dándole forma a la identidad visual de su club. ¡Es un espacio para divertirse y crear!

Tengan en cuenta que el ejercicio del paso 2 solo representa una guía para organizar las ideas. No tienen que limitarse estrictamente a lo que haya surgido de allí. De hecho, es posible que encuentren formas interesantes de combinar dos o más elementos de sus ideas originales. ¡Adelante! Tengan apertura y flexibilidad para complementar su logo o emblema.

🕒 MÁX. 25 MIN.

SEMANA #2

4

Cuando se hayan decidido por un boceto inicial, intenten transferirlo a un diseño definitivo. Pueden utilizar una cartulina, por ejemplo, para rehacer el emblema en limpio, con los detalles finales y en mayor tamaño. Procuren que sea un trabajo colaborativo, donde cada integrante pueda participar de una forma u otra.

Si lo desean, también pueden tomarse un tiempo para redactar el significado de su creación. Utilicen el dorso de la cartulina para explicar qué simbolizan los elementos que han escogido y cómo aportan a transmitir la visión que tienen acerca del club. Añadan cualquier otra información que les parezca pertinente.

🕒 MÁX. 15 MIN.

¡Felicidades! Han conseguido crear, de manera colectiva, su propio logo y ya forma parte de la identidad del club. Contiene símbolos y mensajes que representan las ideas de cada integrante sobre el espíritu del espacio. No pasen por alto, sin embargo, que la verdadera identidad del grupo está en las personas que lo componen y las acciones que toman para respetar, valorar y abrazar la diversidad. La verdadera cara del club siempre será la unión de sus integrantes. Cuiden, con compromiso y voluntad, que el espacio sea siempre seguro, inclusivo, justo y considerado con todas las personas.





EL DADO DE LAS EMOCIONES

Evaluar cómo se encuentran los ánimos al interior del club es una tarea necesaria para promover nuestro cuidado emocional. Este espacio puede servirnos para ventilar cómo nos sentimos, expresar nuestras frustraciones o compartir esos pequeños logros que a veces pasan desapercibidos. También ayuda a desarrollar la empatía y fortalece nuestra cohesión de grupo. Sentir que alguien nos escucha es muy valioso y salva vidas.

LA META

En esta actividad, queremos proveer un espacio para que cada participante se exprese y sienta que le escuchan. Además, buscamos reforzar nuestras habilidades para reconocer y manejar las emociones.

LA TÉCNICA

Esta actividad utiliza una adaptación de una herramienta conocida como «Dado emocional».



Es recomendable que hayan identificado un recurso externo con capacidad profesional para ofrecer atención psicoemocional si fuera necesario.

EL PASO A PASO

1

Comiencen la sesión con una pregunta simple: **¿cómo nos sentimos?** Si lo desean pueden proponer que cada participante rellene la siguiente frase:

¡Hola, yo soy _____! Y hoy me siento _____ porque _____.

Permitan que todo el mundo participe y muestren genuino interés por escucharse. Las palabras de aliento o de felicitación son una buena forma de demostrarle a alguien que nos importa.

 MÁX. 25 MIN.

2

Luego de que hayan compartido cuál es su estado de ánimo en ese registro emocional, pueden complementar la sesión con otra breve conversación que continúe profundizando en nuestras emociones, las formas en que reaccionamos a ellas, cómo las identificamos y qué estrategias utilizamos para manejarlas.

Para ello, pueden utilizar la herramienta del «dado emocional». Consiste en turnarse durante varias rondas para que alguien lance un juego de dados. Si solo tienen un dado a la mano, pueden lanzarlo dos veces. Si no tienen ningún dado, pueden buscar un simulador en internet.

El **primer** dado indica:

- 1 = Algo que me hace sentir...
- 2 = Cómo reacciona mi cuerpo cuando siento...
- 3 = Una estrategia que me ayuda a canalizar esta emoción...
- 4 = Un color que relaciona con esta emoción...
- 5 = Identifico que una persona siente esta emoción cuando noto que...
- 6 = La última vez que sentí esta emoción fue cuando...

El **segundo** dado indica:

- 1 = Alegría
- 2 = Miedo
- 3 = Tristeza
- 4 = Enfado
- 5 = Frustración
- 6 = Confusión

A cada respuesta, debe sucederle un pregunta de seguimiento: **¿por qué?** Por ejemplo, si los dados hubieran caído en 3-5, buscamos una respuesta como: «Una estrategia que me ayuda a canalizar esta emoción, la frustración, es escuchar música». **¿Por qué?** «Porque me ayuda a relajarme y concentrarme en lo importante».

Recuerden que no hay respuestas incorrectas. «No sé» también es una alternativa válida. La idea es apoyarnos para sugerirnos recomendaciones o compartir qué estrategias nos funcionan. La sanación también puede ser un asunto colectivo.

An aerial, black and white photograph of a city grid, showing streets and building footprints. A horizontal strip of torn, light-colored paper is placed across the middle of the image. On this paper strip, there is a line of text in a bold, black, sans-serif font. The text is centered horizontally and spans across the width of the paper strip.

**HACEMOS HISTORIA TODOS LOS DÍAS.
QUE NO PASE DESAPERCIBIDA.**



Puede que aún no lo hayan visto así, ¡pero todos los días hacen historia! Las personas LGBTQIA+ en el mundo todavía se enfrentan diariamente a violencias que nacen desde la discriminación, el rechazo y el prejuicio. Cada vez que se reúnen y tienen la oportunidad de compartir sus ideas están haciendo una tarea importante: **rescatar y defender nuestro derecho a ocupar los espacios.**

Desafortunadamente, esto puede pasarse por alto si no estimulamos nuestra consciencia respecto al alcance e impacto que logramos. En ese sentido, es muy recomendable que mantengan memoria de todo lo que hacen. Tengan registros de sus actividades a través de documentación, imágenes y videos. Pueden construir un archivo que recopile su obra como club. También puede ser de mucho provecho que difundan sus historias para que otros grupos tengan acceso a ellas.

Hacen un trabajo valioso todos los días. Asegúrense de darse el reconocimiento que merecen.



SEMANA #4

#activismo #medios

¿CÓMO NOS VEN LOS MEDIOS?



Los medios de comunicación tienen un gran impacto en la opinión popular. Los mensajes, directos e indirectos, que se transmiten pueden persuadir hacia la aceptación o el rechazo según se construyan. ¿Cómo se retrata a las personas LGBTQIA+ en los medios?

LA META

En esta actividad, emplearemos la creatividad y el pensamiento simbólico para reflexionar acerca de cómo se ve lo queer desde la perspectiva de los medios.

LA TÉCNICA

Esta actividad es una adaptación de una técnica llamada «Afiche».

EL PASO A PASO

1

El nombre de la técnica anticipa muy bien lo que vamos a hacer: ¡afiches! En al menos 3 subgrupos, deben crear un afiche que represente cómo perciben que se presenta lo queer desde los medios de comunicación. Un **afiche** es un cartel promocional que típicamente se utiliza como propaganda para capturar la atención del público. ¡Mientras más llamativo, mejor!

Pueden utilizar una gran variedad de materiales para construir su afiche, desde una cartulina y recortes de revistas o periódicos hasta tabletas con herramientas de diseño digital. También pueden dibujarlo en un papel. La creatividad es el límite.

 MÁX. 25 MIN.



SEMANA #4

La actividad de la semana siguiente requiere preparación previa. Revisen el paso 1 con suficiente antelación para que puedan alistarse adecuadamente.

2

Cuando se haya acabado el tiempo o todo esté listo, cada subgrupo irá pasando al frente para presentar su afiche. Antes de explicarlo, permitirán **5 minutos** para que la audiencia diga qué observa en el afiche y cómo lo interpreta. Luego de esa discusión, el subgrupo tiene otros **5 minutos** para describir su afiche y el significado que habían dado a cada símbolo en él.

🕒 MÁX. 30 MIN.



El proceso de decodificar los afiches permite analizar las relaciones entre las imágenes o símbolos utilizados por los medios y la repercusión que tienen en la población general. También pone de manifiesto la subjetividad de quien recibe e interpreta los mensajes, siendo que una misma representación puede ser percibida de forma distinta por dos personas diferentes.

SEMANA #5

#social #pasatiempos

PICNIC



Para mantener nuestro ánimo y motivación, es importante tomar espacios de descanso cada cierto tiempo. El club es un espacio perfecto para promover ese cuidado integral que merecemos. Las actividades de confraternización, además, permiten conocernos mejor y aprender de quienes nos rodean. No hay que olvidar que el proceso de aprendizaje no solo viene de los libros.

LA META

En esta actividad, queremos generar un espacio para relajarnos y compartir. Específicamente, nos interesa conocer más sobre las aficiones del resto de integrantes y saber formas de apoyarles.

LA TÉCNICA

—

 Esta actividad requiere preparación previa.

EL PASO A PASO

1

Para que el picnic sea un éxito, es preciso que se hagan preparativos con al menos una semana de anticipación. Es posible que deban informar u obtener un permiso de las autoridades escolares para traer comida. También deben dividirse la lista de materiales para que todo el mundo pueda aportar. Procuren organizar todo a conciencia, teniendo presente la cantidad de integrantes para que solo traigan aquello que van a consumir y no se desperdicie nada.

Algunas sugerencias para considerar pueden ser:

- **sandwiches**
- **queso**
- **jugo**
- **servilletas**
- **fruta**
- **embutidos**
- **platos**
- **manta o mantel de tela**
- **ensalada**
- **nevera**
- **cubiertos**
- **bolsas de basura**
- **frutos secos**
- **agua**
- **vasos**

SEMANA #5

2

El día del picnic, lleven todos los materiales al lugar donde quieren celebrar el encuentro. Idealmente, debería ser un entorno tranquilo y seguro para cada integrante, que permita la conversación. Podría ser en un salón de clases o quizás en alguna zona apartada del patio de recreo.

Si deciden hacerlo al aire libre, tengan en cuenta que algunos alimentos pueden estropearse si reciben luz directa del sol por mucho tiempo. Asegúrense de colocar todo en algún lugar con sombra.

Cuando esté todo listo, dediquen tiempo a explorar cómo están los ánimos. La meta es crear un ambiente cómodo para interactuar.

🕒 MÁX. 25 MIN.

3

Luego de ese breve intercambio, intenten mover la conversación hacia el tema de los pasatiempos. El objetivo es que cada participante comparta qué hace o le gustaría hacer fuera del espacio escolar. ¿Alguien pinta o toma clases de piano? ¿Quizás alguien tiene un pequeño emprendimiento? ¿Hay gente que escribe, que toma fotos, que sube contenido a internet? ¡Es el momento de hablar sobre ello!

Procuren conseguir que todo el mundo participe. Si alguien no es capaz de identificar algún pasatiempo, puede hablar acerca de algo que le gustaría hacer o puede recibir recomendaciones del resto. Lo más importante es que, luego de que alguien termine de contar sobre sus pasatiempos, le hagamos una pregunta: **¿cómo podemos apoyarte más?**

La intención con esto es fortalecer nuestra red y conseguir echarnos una mano mutuamente. Tal vez a alguien le vendría bien que compartieran sus publicaciones, o que leyeran sus poemas. Puede que dentro de poco vaya a haber un gran partido y podamos apoyar a alguien del club que juega en él.

La conversación debería fluir informalmente. Si se estanca, pueden utilizar algunas de estas preguntas como disparadores:

- ¿Alguien toca o le gustaría aprender a tocar algún instrumento?
- ¿Alguien tiene o le gustaría emprender un pequeño negocio?
- ¿Alguien practica o le gustaría practicar algún deporte?

SEMANA #5

- ¿Alguien canta, baila o le gustaría aprender?
- ¿Alguien crea o le gustaría crear contenido para las redes sociales?
- ¿Alguien disfruta cocinar o le gustaría aprender más?
- ¿Alguien lee, escribe o le gustaría hacerlo?
- ¿Alguien dibuja, diseña, ilustra o le gustaría aprender?
- ¿Alguien hace transformismo, performance drag o le gustaría aprender?
- ¿Alguien sabe o le gustaría aprender sobre jardinería?
- ¿Alguien hace streaming de videojuegos o le gustaría hacerlo?
- ¿Alguien sabe programar o le gustaría aprender?
- ¿Alguien sabe o le gustaría aprender sobre maquillaje?
- ¿Alguien tiene algún pasatiempo que no se haya mencionado o le gustaría probar alguno nuevo?

🕒 MÁX. 30 MIN.



Crear comunidad es clave para el éxito personal, académico y profesional. El apoyo a la gente que nos importa es una aportación que, a menudo, no cuesta nada y significa mucho. Apreciemos el esfuerzo que hacen nuestras comunidades para contribuir a la sociedad desde sus propias aptitudes, habilidades e intereses porque el crecimiento y fortalecimiento de quienes somos nunca es un asunto individual.

MI RED DE APOYO FAMILIAR



La familia debería ser el primer núcleo de apoyo. Sin embargo, en la práctica, las relaciones familiares también pueden ser violentas o tóxicas. Aunque identificarlas puede ser difícil, dada la complejidad emocional que este tipo de relaciones envuelve, es importante analizar con quienes contamos en nuestra red de apoyo para ser capaces de movilizarnos hacia su fortalecimiento. ¿Cómo lucen las relaciones familiares tóxicas?

LA META

En esta actividad, conoceremos algunas señales de una relación familiar tóxica y luego haremos un diagnóstico de nuestra propia red de apoyo familiar.

LA TÉCNICA

Esta actividad es una adaptación del capítulo «Señales de una relación familiar tóxica», contenido en nuestro «Botiquín emocional».



Es recomendable que hayan identificado un recurso externo con capacidad profesional para ofrecer atención psicoemocional si fuera necesario.

EL PASO A PASO

1

En la pizarra, copien estas señales:

- **Autoridad excesiva:** Abuso del poder en donde se impone lo que la persona (tu familiar) quiere de una forma violenta verbal o físicamente.
- **Sobreprotección:** Al sobreproteger no puedes desarrollar autoconfianza y puedes desarrollar una necesidad excesiva de la búsqueda de aprobación de otras personas.
- **Negligencia:** La no preocupación a veces se confunde con “dar libertad”. Sin embargo, la despreocupación puede ser un maltrato ya que comienzan a dejarse a un lado preocupaciones básicas como el sueño, la alimentación, el cuidado de la higiene personal y la salud. Esto puede hacerte sentir abandono por parte de tu familia y que no la veas como un espacio de apoyo.
- **Manipulación:** Cuando la persona antepone sus necesidades y juega con la culpa y la victimización para conseguir lo que necesita haciendo que te sientas responsable y vulnerable

SEMANA

#6

• **Falta de comunicación y rigidez:** Sólo hay discusiones y peleas por temas superficiales y no por la raíz real del problema. Se evita discutir sobre los problemas que realmente le afecta a todo el círculo familiar y se recurre frecuentemente al abuso de poder cuando se intenta hablar de lo que realmente pasa, diciendo cosas como «eso no es así, porque yo lo digo y yo mando en esta casa».

Luego, sostengan una breve conversación sobre lo que ven en esas señales. ¿Las reconocemos en nuestra vida o en la de personas que conocemos? ¿Cómo nos hacen o nos harían sentir? ¿Qué hacemos o haríamos para manejarlas?

🕒 MÁX. 15 MIN.

2

Entreguen a cada participante un papel en blanco y pidan que copien una tabla como esta:

Relación con:	Emociones que me genera esa relación:	Tipo de relación:	Cómo puedo apoyarme en esta relación:

Ahora todo el mundo debe tomarse un momento en silencio para reflexionar acerca de sus propias dinámicas familiares. Sigán este modelo para rellenar la tabla:

- **Relación con:** Anota el nombre de tres o cuatro personas de tu familia.
- **Emociones que me genera esa relación:** Identifica cómo te hace sentir esa relación.
- **Tipo de relación:** Basándote en las señales de la pizarra, identifica si la relación

SEMANA #6

es de alianza, tóxica o necesita cambios. Puedes identificar una relación de alianza sana si: 1) no es dañina para tu autoestima ni desarrollo personal; 2) funciona como soporte emocional y económico; 3) existe un tipo de comunicación adecuado; y 4) hay confianza, amor e incondicionalidad.

- **Cómo puedo apoyarme en esta relación:** Establece si la relación con la persona puede ser un recurso de apoyo emocional, material o ambos. Establece también si la relación con la persona implica confianza o no.

Al terminar, dedica unos minutos a analizar y reflexionar sobre tu realidad. Este ejercicio debería ayudar a visualizar mejor con quiénes contamos y de qué forma pueden apoyarnos en caso de que lo necesitemos.

🕒 MÁX. 30 MIN.

3

Para cerrar, ofrezcan un espacio para que quien lo desee pueda compartir a qué conclusiones llegó durante el ejercicio y qué reflexiones tuvo sobre su red de apoyo. Las dinámicas familiares son un tema íntimo y sensible, así que es muy importante que estas participaciones sean de forma **voluntaria**. Nadie debe sentir la obligación de compartir su proceso.

Terminen la sesión reiterando que están para apoyarse mutuamente y acordando que tendrán presente este análisis de su red de apoyo familiar si llegan a necesitarlo en el futuro.

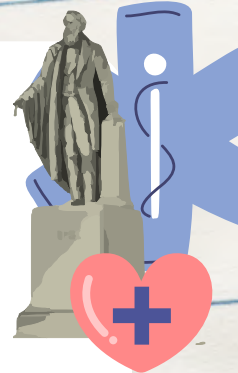
🕒 MÁX. 15 MIN.

Las relaciones sanas no son perfectas. Pueden tener defectos. No obstante, las relaciones familiares tóxicas replican dinámicas violentas que perduran en el tiempo.

Este tipo de relaciones negativas suelen establecerse desde la niñez o la adolescencia y pueden mantenerse durante toda la vida si no se recibe ayuda profesional o suceden cambios sustanciales.

Las relaciones familiares positivas son posibles. Todas las personas, especialmente durante la niñez, tienen derecho a un ambiente seguro y sano para su pleno desarrollo.





ACCESO A LA SALUD SEXUAL

La salud es un Derecho Humano amplio. No es posible tener salud sin una adecuada atención a la salud sexual. Desafortunadamente, el acceso a esta última suele estar minado por obstáculos, tabúes y mitos. Para la población LGBTQIA+ concretamente, puede ser una tarea difícil encontrar servicios que estén adaptados a sus realidades y sensibilizados según sus necesidades particulares. ¿Cómo percibimos el acceso a la salud sexual en nuestro entorno?

LA META

En esta actividad, provocaremos un análisis colectivo sobre la realidad de nuestro acceso a la salud sexual.

LA TÉCNICA

Esta actividad es una adaptación de una técnica llamada «Las estatuas».

EL PASO A PASO

1

Anoten el tema en la pizarra: «**Acceso a la salud sexual**». Pidan que alguien se ofrezca voluntariamente para comenzar la actividad. Su tarea será la siguiente:

Con las personas y recursos que tiene en el salón, debe plasmar en estatuas su idea del acceso a la salud sexual.

Es decir, por ejemplo, si el tema en su lugar fuera la corrupción gubernamental, quien comience debe escoger a varias personas del grupo e ir colocándolas en posiciones que representen, a su parecer, ese tema. Utiliza a sus participantes como modelos o maniquíes para recrear su escena. Quizás simule a un político recibiendo un soborno o a una empresaria pidiéndole un favor especial a la alcaldesa. En el ejercicio, se hace lo mismo pero con el acceso a la salud sexual.

Luego de que se haya recreado la escena, la persona voluntaria explica su obra. Dice al resto qué quiso representar con sus estatuas y por qué escogió hacerlo de esa forma.

 MÁX. 15 MIN.

2

Ahora es momento de que el resto del grupo —a quienes no se haya reclutado como estatuas— comenten qué les parece la obra. Después de discutirlo brevemente, se lanzan la pregunta: **¿qué podríamos cambiar o añadir en esta representación del acceso a la salud sexual?**

Quien tenga una idea, debe pasar al frente y agregar sus nuevas estatuas. También puede modificar los gestos o expresiones de las estatuas originales. En el ejemplo de la corrupción gubernamental, quizás añada estatuas haciendo una larga fila en una agencia pública, partiendo de la idea de que la corrupción provoca ineficiencia en el sistema.

Luego de que suceda esta segunda intervención, quien haya hecho los cambios explica también qué hizo y por qué. Este ciclo se repite hasta que se acabe el tiempo, hasta que el grupo esté conforme con el resultado final o hasta que ya no queden personas para hacer de estatuas.

🕒 MÁX. 30 MIN.

3

La actividad acaba con una conversación final donde se reflexiona sobre cómo fueron cambiando las estatuas desde la primera escena hasta el final y se rescatan las ideas generales del grupo sobre el **acceso a la salud sexual**. ¿Cómo representamos ese acceso? ¿Identificamos cosas que corregir? ¿Hemos vivido o conocido de alguna experiencia como la que mostraron las estatuas?

🕒 MÁX. 15 MIN.

En esta técnica de las estatuas, el producto final es el resultado de un trabajo colectivo. Todo el mundo aporta y comparte su idea de cómo es —o debería ser— el acceso a la salud. Los aportes surgen desde las propias experiencias, opiniones o conocimientos y se plasman en un esfuerzo grupal. Esto sirve para demostrar cómo las ideas que se discuten participativamente pueden complementarse mucho más que cuando se piensa y actúa en solitario. Así, las estatuas del final proyectan muchas más perspectivas y elementos que las estatuas iniciales.



LIBROS, PELÍCULAS Y
CANCIONES

El entretenimiento juega un rol muy importante dentro de la cultura. Los libros, las películas o series y las canciones son tres de las principales formas en las que consumimos el arte. Intercambiar nuestras ideas y opiniones sobre ellas es una gran forma de socializar mientras descubrimos nuevos títulos que añadir a nuestra lista.

LA META

En esta actividad, charlaremos acerca de libros, películas o series y canciones que nos hayan marcado de una forma u otra con el fin de socializar y descubrir nuevas recomendaciones.

LA TÉCNICA

—

EL PASO A PASO

1

Formen un círculo y pidan a una persona como voluntaria para iniciar la actividad. Dicha persona debe pensar un número del 1 al 10. Cuando lo haya hecho, deben tomar turnos para intentar adivinar el número.

Quien consiga acertar, debe responder a la premisa correspondiente al número que adivinó. **¡Pero atención!** Hay dos condiciones:

1. **Un libro, película/serie o canción que toda persona LGBTQIA+ debe conocer**
2. **Un libro, película/serie o canción que me hizo llorar**
3. **Un libro, película/serie o canción que no cumplió con mis expectativas**
4. **Un libro, película/serie o canción que me sorprendió**
5. **Un libro, película/serie o canción que explore la salud mental**
6. **Un libro, película/serie o canción que me inspira**
7. **Un libro, película/serie o canción que me hizo enojar**
8. **Un libro, película/serie o canción que me hizo querer enamorarme**

SEMANA #8

La actividad de la semana siguiente requiere preparación previa. Revisen el paso 1 con suficiente antelación para que puedan alistarse adecuadamente.

9. **Un libro, película/serie o canción que me hizo reflexionar**

10. **Un libro, película/serie o canción que me enseñó algo importante**

Condiciones:

- Los libros, películas/series o canciones que surjan en la respuesta deben visibilizar asuntos LGBTQIA+. En el caso de las canciones, también pueden incluirse aquellas de artistas LGBTQIA+ o que apoyen sus causas.
- Quien responde no puede hacerlo directamente mencionando el título. Primero debe describir de qué trata o qué sucede en ese libro, película/serie o canción y permitir que el resto del grupo intente adivinar de cuál se trata.

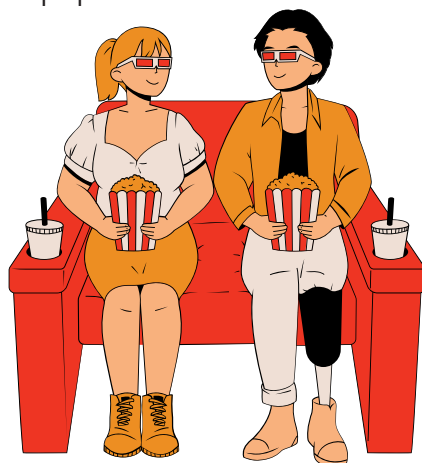
Si no consiguen adivinar, la persona puede revelar el título. Luego de que se haya descubierto el libro, película/serie o canción, quien responde procede a abundar más sobre por qué escogió esa pieza y cómo se relaciona con la pregunta.

El ejercicio se repite una y otra vez. Las preguntas también pueden repetirse y la persona voluntaria para decidir el número puede cambiar. Para garantizar que participe el mayor número de personas posibles, es recomendable que se limite a una participación por persona hasta que todo el grupo haya podido responder o se haya agotado el tiempo.

Pueden ir anotando en la pizarra cada respuesta y estarán armando, simultáneamente una lista de recomendaciones para leer, ver o escuchar más tarde.

🕒 MÁX. 60 MIN.

Los libros, películas o series y canciones son también dispositivos utilizados para transmitir mensajes que reflejan o que intentan impactar nuestro imaginario colectivo. Socializar alrededor de ello y conocer cómo otras personas han recibido e interpretado dichos mensajes es una buena forma de ampliar nuestra perspectiva sobre la cultura popular.



An aerial, black and white photograph of a city grid, showing streets and building footprints. A horizontal strip of torn, light-colored paper is placed across the middle of the image. On this paper strip, there is a line of text in a bold, black, sans-serif font. The text is centered horizontally and reads: 'LA CANTIDAD SIN CALIDAD ES UNA ECUACIÓN INCOMPLETA.'

**LA CANTIDAD SIN CALIDAD ES
UNA ECUACIÓN INCOMPLETA.**



¿No han sido capaces de seguir el plan semanal al pie de la letra? ¡No pasa nada! Cuando ponemos en marcha iniciativas como un club, solemos pensar que es indispensable mantener al grupo ocupado todo el tiempo para maximizar los beneficios. Pero esto no es necesariamente cierto.

A pesar de que este cuaderno propone actividades semana a semana, es el club quien debe decidir cómo invertir su tiempo. El éxito no será mayor ni menor según la cantidad de actividades que hayan logrado, pero sí será clave la calidad de los espacios que generen. Está bien ir despacio. Está bien tomarse un descanso. El mero hecho de tenerse es importante.

Que hayan decidido agruparse y apoyarse siempre será suficiente. Valoren eso por encima de todo.



SEMANA #9

#apoyoemocional #inspiración

MURO DE MENSAJES



Con frecuencia, al echar la vista atrás en nuestras vidas, identificamos momentos en los que hubiéramos agradecido algún consejo. En el camino, hemos aprendido cosas que nos hubieran resultado útiles en el pasado y que podrían haber hecho nuestro proceso menos complicado. Es importante compartir esas reflexiones en el ejercicio de cuidarnos. Puede que alguien más necesite escuchar lo que ahora sabemos y podemos decir.

LA META

En esta actividad, generaremos un espacio seguro para compartir mensajes que puedan inspirar y acompañar a otras personas en sus procesos personales.

LA TÉCNICA

—



Esta actividad requiere preparación previa.



Es recomendable que hayan identificado un recurso externo con capacidad profesional para ofrecer atención psicoemocional si fuera necesario.

EL PASO A PASO

1

Antes de iniciar esta actividad, asegúrense de tener disponible una pizarra o papel grande y tizas, marcadores o lápices de colores para escribir sobre ellos.

2

Comiencen la sesión con una pregunta simple: **¿cómo nos sentimos?** Si lo desean pueden proponer que cada participante rellene la siguiente frase:

¡Hola, yo soy _____! Y hoy me siento _____ porque _____.

Permitan que todo el mundo participe y muestren genuino interés por escucharse. Las palabras de aliento o de felicitación son una buena forma de demostrarle a alguien que nos importa.

SEMANA #9

La actividad de la semana siguiente requiere preparación previa. Revisen el paso 1 con suficiente antelación para que puedan alistarse adecuadamente.

3

Cierren los ojos y mediten sobre el camino que han recorrido hasta hoy. No hace falta revisitar momentos dolorosos; solo reconocer que hemos atravesado por una serie de experiencias que nos han traído hasta aquí. Tomen un instante para valorar el coraje, la resiliencia y la voluntad que han demostrado en las distintas etapas de sus procesos personales.

🕒 MÁX. 10 MIN.

4

Ahora, utilicen los materiales para escribir en la pizarra o en un papel grande. Intenten colocar al menos un mensaje por persona que responda a la pregunta: **¿Qué me hubiera gustado escuchar o saber antes?**

Para que el ejercicio sea íntimo y honesto, es recomendable que todas las personas se acerquen para escribir a la vez y que no comenten sus respuestas entre sí. Se trata de crear una especie de mural colectivo con frases. Utilicen distintos colores y dibujos para complementar sus respuestas.

🕒 MÁX. 15 MIN.

5

Abran un espacio para que aquellas personas que así lo deseen puedan compartir y abundar sobre el mensaje que aportaron en el mural. También pueden comentar sobre aquellos mensajes que más les hayan llamado la atención o que les hayan conmovido de una manera particular. Mantenga siempre un ambiente de respeto y aceptación.

🕒 MÁX. 10 MIN.

Aunque nos cueste creerlo, nuestras experiencias de vida pueden ser fuente de inspiración para otras personas. Estamos en constante aprendizaje y compartir lo que se nos ha enseñado es también una forma de aportar a los procesos personales de quienes nos rodean. Cada persona es un caso único, insertado en circunstancias muy específicas. Sin embargo, las emociones son un fenómeno compartido y escuchar que otras personas se sienten como nos sentimos puede ser un apoyo excepcional para ayudarnos a seguir adelante.



PESCANDO MITOS NO BINARIOS



En muchas sociedades, especialmente en Occidente, existe una supremacía del modelo binario del género. Se afirma, y se reproduce mediante la cultura, que existen solo dos realidades opuestas y excluyentes: lo masculino y lo femenino. Aunque personas con identidades de género no binarias desafían todos los días esa noción, siguen existiendo mitos que rodean a las experiencias fuera del binario. ¿Podrán sacarlos a la superficie?

LA META

En esta actividad, reflexionaremos sobre creencias populares en torno a las identidades de género no binarias y examinaremos nuestras propias ideas sobre ellas.

LA TÉCNICA

Esta actividad es una adaptación de una técnica llamada «La pesca de los clichés».

 Esta actividad requiere preparación previa.

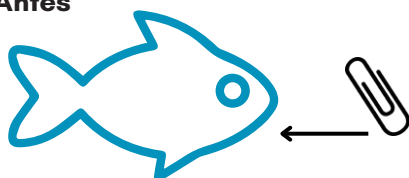
EL PASO A PASO

1

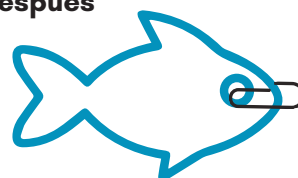
Para este ejercicio, necesitarán haber preparado con anterioridad los peces y las cañas de pescar que utilizarán. Los materiales que pueden emplear son: **cartulina, tijeras, marcadores, clips sujetapapeles, lápices, e hilo de lana o cordón.**

Para hacer los peces, deben dibujar y recortar la figura de diez pececitos en la cartulina. Pueden hacer uno primero y usarlo como molde para trazar los demás. Cuando estén todos cortados, deben ponerle un clip de papel en la boca a cada uno, de forma que sobresalga un poco y permita, posteriormente, enganchar el anzuelo.

Antes



Después



SEMANA #10

Luego, deben escribir en cada pececito una de las siguientes premisas:

- **Para considerarte una persona no binaria debes tener una expresión de género andrógina.**
- **Tener una identidad de género no binaria y ser intersex es lo mismo.**
- **Solo existen dos realidades: lo masculino y lo femenino.**
- **Las personas con identidad de género no binarias están confundidas.**
- **Eso de la identidad de género no binaria es una moda de las nuevas generaciones.**
- **El binario de género siempre ha existido y nunca ha sido un problema.**
- **Solo existe una forma de vivir la identidad de género no binaria.**
- **El binario de género tiene fiel respaldo en la naturaleza y la biología.**
- **La visibilidad de realidades fuera del binario borra o invalida otras identidades.**
- **La niñez es una etapa aún temprana para comprender las nociones del género.**

Para hacer la caña, pueden utilizar un lápiz atado a un hilo de lana o cordón. Al otro extremo, utilicen un clip sujetapepes. Con cuidado, pueden doblarlo y manipularlo hasta que consigan algo parecido a un anzuelo. Pueden hacer varias cañas o decidir turnarse para usar solo una.

2

Agrupen todos los peces y colóquenlos en una cubeta o recipiente. También pueden dejarlos amontonados en el suelo. Luego, formen entre ustedes tres subgrupos y escojan a una persona del equipo para enviarla a pescar. Debe regresar a su subgrupo con un pescado.

🕒 MÁX. 5 MIN.

3

Cuando tengan su pescado, lean la premisa que contiene y discutan entre ustedes lo que piensan acerca de ella. Compartan sus impresiones, si están de acuerdo o no, y qué creen que les lleva a pensar eso.

Recuerden mantener un ambiente de respeto y apertura a las ideas de todo el subgrupo. También recuerden que es válido concluir que no tenemos información suficiente para discutir ese mito particular. Pueden invertir el tiempo en investigar más sobre el tema si tienen recursos a la mano.

🕒 MÁX. 15 MIN.

SEMANA #10

4

Cuando estén conformes con la discusión, o se haya agotado el tiempo, deben enviar a una nueva persona a pescar y repetir el proceso. Conversen sobre el segundo mito y contrástenlo con el anterior. ¿Se relacionan de alguna forma? ¿Qué elementos comparten o dónde se distancian?

Mantengan el ambiente de seguridad y confianza para que todas las personas puedan expresar sus ideas. Si difieren de alguien o tienen conocimiento que contradice la opinión de otra persona, recuerden traerlo desde su experiencia y como aporte a la conversación.

🕒 MÁX. 20 MIN.

5

Finalmente, abran un espacio para la discusión plenaria. Pueden compartir cómo les fue durante el ejercicio, a qué conclusiones llegaron, y si consiguieron intercambiar conocimientos nuevos. También pueden traer al espacio grupal aquellos asuntos de los que les gustaría saber más o revisar los peces que quedaron sin pescar.

Como cierre, piensen en acciones concretas que pueden hacer para visibilizar y apoyar las identidades no binarias. Reflexionen sobre qué es necesario hacer en la escuela o comunidad para que esas experiencias fuera del binario sean respetadas, honradas e incluidas en el espacio. Hagan acuerdos, como grupo, para continuar los esfuerzos por mejorar nuestro entorno para todas las personas.

🕒 MÁX. 15 MIN.



Existen muchísimas maneras de vivir el género. La diversidad es un continuo muy amplio, que engloba un sinnúmero de experiencias y expresiones. Cada persona tiene derecho a practicar su identidad libre de violencia, prejuicios y discriminación. Y para garantizar tal derecho, debemos tener apertura para comprender y aceptar realidades distintas, aun cuando desafíen el modelo tradicional que conocíamos hasta entonces.

TRIVIA LGBTQIA+



El juego no solo es una forma de entretenimiento, sino que, muchas veces, es también un modo de adquirir o reforzar el conocimiento. La trivia y sus variaciones pueden ser una buena forma de poner a prueba lo que sabemos sobre historia y cultura LGBTQIA+. ¿Quién tendrá lo necesario para alzarse con la victoria?

LA META

En esta actividad, nos divertiremos mientras adquirimos o reforzamos nuestro conocimiento sobre asuntos de historia y cultura LGBTQIA+.

LA TÉCNICA

—

EL PASO A PASO

1

Durante esta actividad, simularemos un programa de televisión con un formato muy popular. Deben escoger una persona para conducir el programa y dividir el grupo en dos equipos, idealmente con el mismo número de integrantes. Pueden también escoger a alguien para que anote las puntuaciones si lo necesitan.

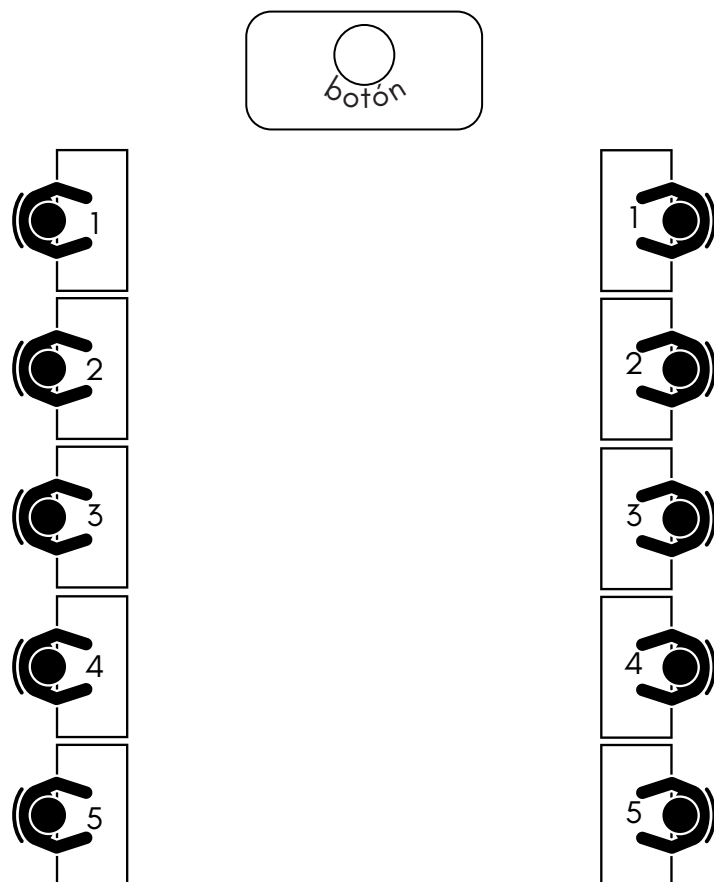
Para acondicionar el espacio, deben colocar un escritorio o mesa pequeña al frente. Sobre ese escritorio, hay que colocar un botón. Pueden utilizar algún objeto que tengan a la mano, como un libro, o pueden dibujarlo en un papel.

Luego, deben formar dos hileras, cada una de 5 pupitres o sillas. Los asientos se colocan uno al lado del otro y las hileras deben mirarse entre sí.

En la siguiente página encontrarán un diagrama del espacio.

SEMANA #11

DIAGRAMA



⌚ MÁX. 10 MIN.

2

Una vez dispuesto el espacio, los equipos deben ocupar sus lugares. Si los equipos se componen de más de cinco personas, es recomendable que vayan rotando a sus participantes en cada nueva ronda.

Cuando esté todo listo, la persona a cargo de conducir el programa explica las reglas. Es importante que **SOLO** quien conduce pueda leer a partir de este punto:

UNO. Las personas que ocupen el lugar #5 de sus respectivas filas, pasan al frente y se colocan a cada lado de la mesa. Quien conduce lanzará una **pregunta inicial**. La persona que toque primero el botón, debe responder correctamente. Si lo consigue, gana la **oportunidad de responder** para su equipo. Si la respuesta es equivocada, el equipo contrario recibe la oportunidad de responder. Si ninguna de las dos personas sabe la respuesta, regresan a sus lugares y quienes ocupen el lugar #4 pasan al frente. Se repite ese método, con la misma pregunta inicial, hasta que alguien consiga responder. **La pregunta inicial no suma puntos.**

DOS. Las personas que participaron de la pregunta inicial regresan a sus lugares. Quien conduce se acerca al equipo que haya conseguido la oportunidad de responder y le hará la primera pregunta a la persona que ocupe el lugar #1. Si responde bien, el equipo suma **1 punto** y quien conduce procede a hacerle la siguiente pregunta a la persona que ocupe el lugar #2. El proceso continúa mientras las respuestas sean acertadas y si el equipo consigue acumular **5 puntos**, se convierten en **puntos asegurados** y termina la ronda.

(Caso A) Si, por contrario, alguien del equipo no sabe la respuesta, puede pasarle el turno a la siguiente persona para que responda la misma pregunta. Si esa persona tampoco es capaz de responder o su respuesta es errónea, la oportunidad de responder pasa al equipo contrario. Este segundo equipo tendrá un breve momento para discutir entre sí la pregunta y, luego, quien conduce le pedirá a la persona que ocupe el lugar #1 de ese equipo que dé una respuesta. La persona #1 puede decidir si sigue o no las recomendaciones de su equipo. Si da una respuesta acertada, su equipo **roba y asegura** los puntos que haya acumulado el otro equipo hasta el momento y termina la ronda. Si la respuesta es equivocada, el primer equipo asegura sus puntos acumulados y termina la ronda.

(Caso B) Si alguien con la oportunidad de responder decide no pasar su turno y da una respuesta equivocada, la oportunidad de responder también pasa al otro equipo, con las mismas reglas para discutir, responder y robar.

Los puntos asegurados no pueden robarse. Hay dos formas de asegurar los puntos. La primera es ganando una ronda con 5 respuestas acertadas (lo que asegura 5 puntos para el equipo). La segunda es robando al otro equipo. En este caso, solo se roban los puntos no asegurados que se hayan acumulado durante esa ronda (1, 2, 3 o 4 puntos) y dichos puntos robados pasan también a ser puntos asegurados para el equipo que haya conseguido robarlos.

Si el caso A o B suceden durante la primera participación (cuando no se han acumulado puntos y, por tanto, no hay nada que robar), la oportunidad de responder pasa automáticamente al equipo contrario y se le trata como si hubieran ganado la pregunta inicial: se le repite la pregunta a la persona #1 de este segundo equipo y el juego continúa con las mismas reglas.

El equipo que logre mayor puntuación al final de las tres rondas gana.

En la siguiente página se dispone el banco de preguntas. **SOLO** quien conduce debe tener acceso a la lista de preguntas y sus respuestas.

LISTA DE PREGUNTAS

RONDA 1

Pregunta inicial:

¿A qué hace referencia la letra I en el acrónimo LGBTQIA+? (Respuesta: Intersexual)

Preguntas de ronda:

1. ¿Cómo se le conoce al hito histórico donde disidentes sexuales y de género respondieron con protestas violentas a las redadas de la policía en Greenwich, Nueva York? (Respuesta: Revuelta de Stonewall/Disturbios de Stonewall/Stonewall)
2. ¿En junio de qué año ocurrió la Revuelta de Stonewall? (Respuesta: 1969)
3. El primer país de América Latina y el Caribe en reconocer el matrimonio igualitario a nivel nacional (Respuesta: Argentina)
4. Poeta considerada como ícono lésbico y pionera en incluir referencias al lesbianismo en su obra escrita (Respuesta: Safo/Safo de Lesbos)
5. ¿Desde qué año la Asociación Americana de Psiquiatría removi6 la homosexualidad de su manual de diagnóstico? A) 1910 B) 1970 C) 1973 D) 2002 (Respuesta: 1973)

RONDA 2

Pregunta inicial:

¿Qué activista, clave en Stonewall, dijo la ic6nica frase: «Darling, I want my gay rights now/Cari6o, quiero mis derechos gais ahora»? (Respuesta: Marsha P. Johnson)

Preguntas de ronda:

1. Primera mujer trans en ser galardonada con un Globo de Oro, gracias a su destacada actuaci6n en la serie Pose (Respuesta: MJ Rodriguez)
2. Primer hombre abiertamente gay en ser galardonado con un Emmy, gracias a su destacada actuaci6n en la serie Pose (Respuesta: Billy Porter)
3. ¿Cu6les son los colores de la bandera asexual? (Respuesta: negro, gris, blanco y morado/violeta/p6rpura)
4. Nombre de la unidad militar de 6lite en la Antigua Grecia que estaba conformada por 150 parejas de hombres homosexuales y que se cree que utilizaba el fuerte v6nculo del amor como principal estrategia. (Respuesta: Batall6n Sagrado de Tebas)
5. Zo6logo estadounidense, pionero en la investigaci6n en sexualidad humana, que planteaba que la gran mayor6a de las personas no eran totalmente heterosexuales ni homosexuales (Respuesta: Alfred Kinsey)

#11

La actividad de la semana siguiente requiere preparación previa. Revisen el paso 1 con suficiente antelación para que puedan alistarse adecuadamente.

RONDA 3

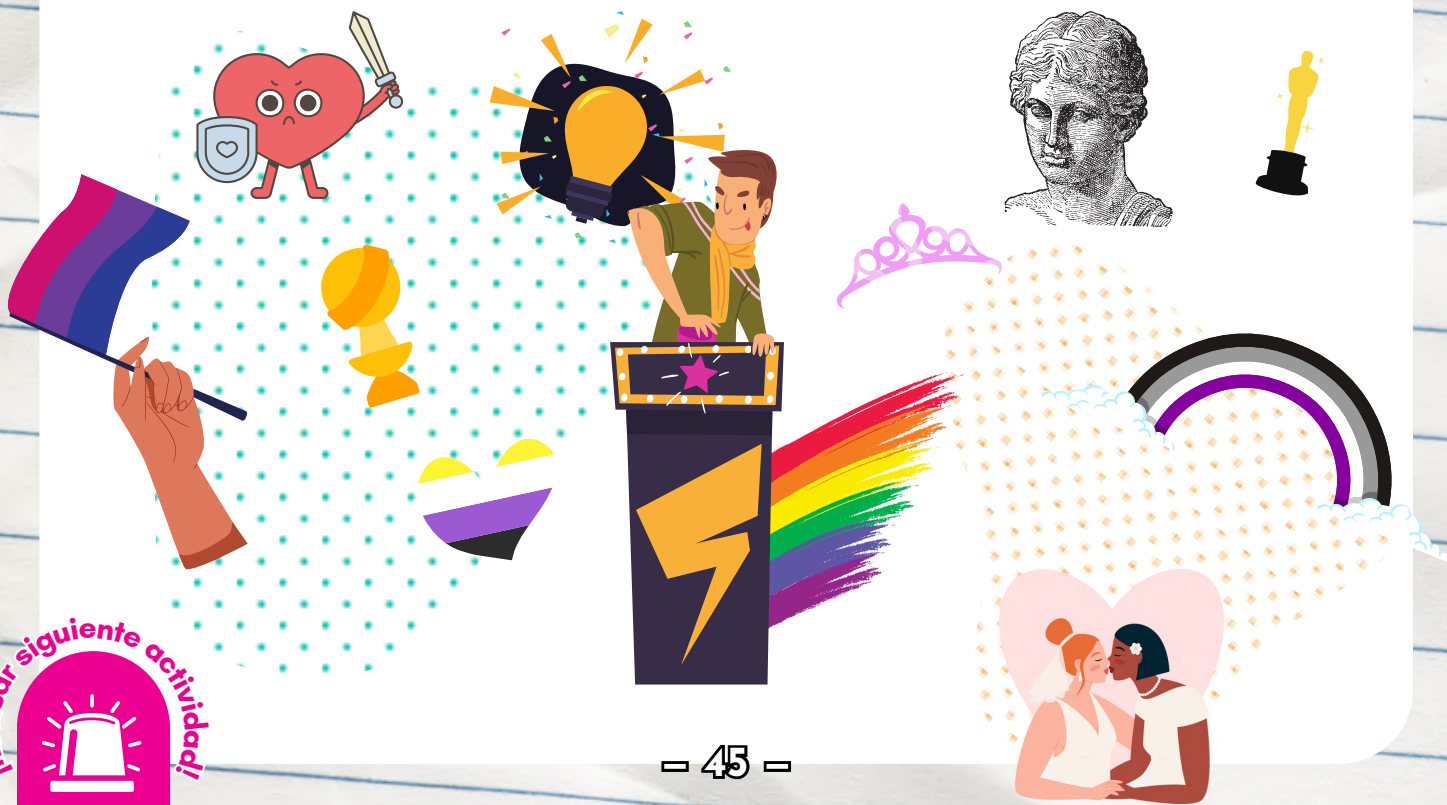
Pregunta inicial:

Autora, junto a Jeppe Laursen, e intérprete original del himno LGBTQIA+ «Born This Way», y ganadora de incontables galardones por su destacada carrera musical y actoral (Respuesta: Lady Gaga)

Preguntas de ronda:

1. **Primera participante trans en competir por la corona de Miss Universe durante su edición de 2018** (Respuesta: Ángela Ponce/Miss España)
2. **Verdadero o falso: Para considerarse bisexual, una persona debe sentir atracción hacia hombres y mujeres en la misma medida (50/50)** (Respuesta: falso)
3. **Su bandera representativa consta de cuatro franjas horizontales en el siguiente orden: amarillo, blanco, violeta y negro** (Respuesta: Identidad de género no binaria)
4. **Influyente escritora, feminista y activista afroamericana que se presentaba a sí misma como «Negra, lesbiana, madre, guerrera y poeta». Sus escritos se centraban en el reconocimiento de la interseccionalidad como parte indivisible de nuestra identidad** (Respuesta: Audre Lorde)
5. **Prime filme LGBTQIA+ en ganar el Oscar a película del año (2016)** (Respuesta: Moonlight)

 **MÁX. 50 MIN.**



RUEDA DE LA VIDA



El ajetreo cotidiano puede hacer que nos descuidemos sin darnos cuenta. Para el trabajo de activismo, y la vida en general, el autocuidado es una herramienta clave que puede servir de contención frente al desgaste diario. Desarrollar una mayor conciencia sobre nuestro estado físico, emocional, relacional y social nos permite adoptar medidas que contribuyan a salvaguardar nuestro bienestar.

LA META

En esta actividad, examinaremos cómo participamos y cuidamos de las diferentes áreas de nuestra vida, con la intención de identificar si es necesario generar cambios para nuestro bienestar.

LA TÉCNICA

Esta actividad es una adaptación de «Rueda de la vida», contenida en nuestro «Botiquín emocional».

Es recomendable que hayan identificado un recurso externo con capacidad profesional para ofrecer atención psicoemocional si fuera necesario.

 Esta actividad requiere preparación previa.

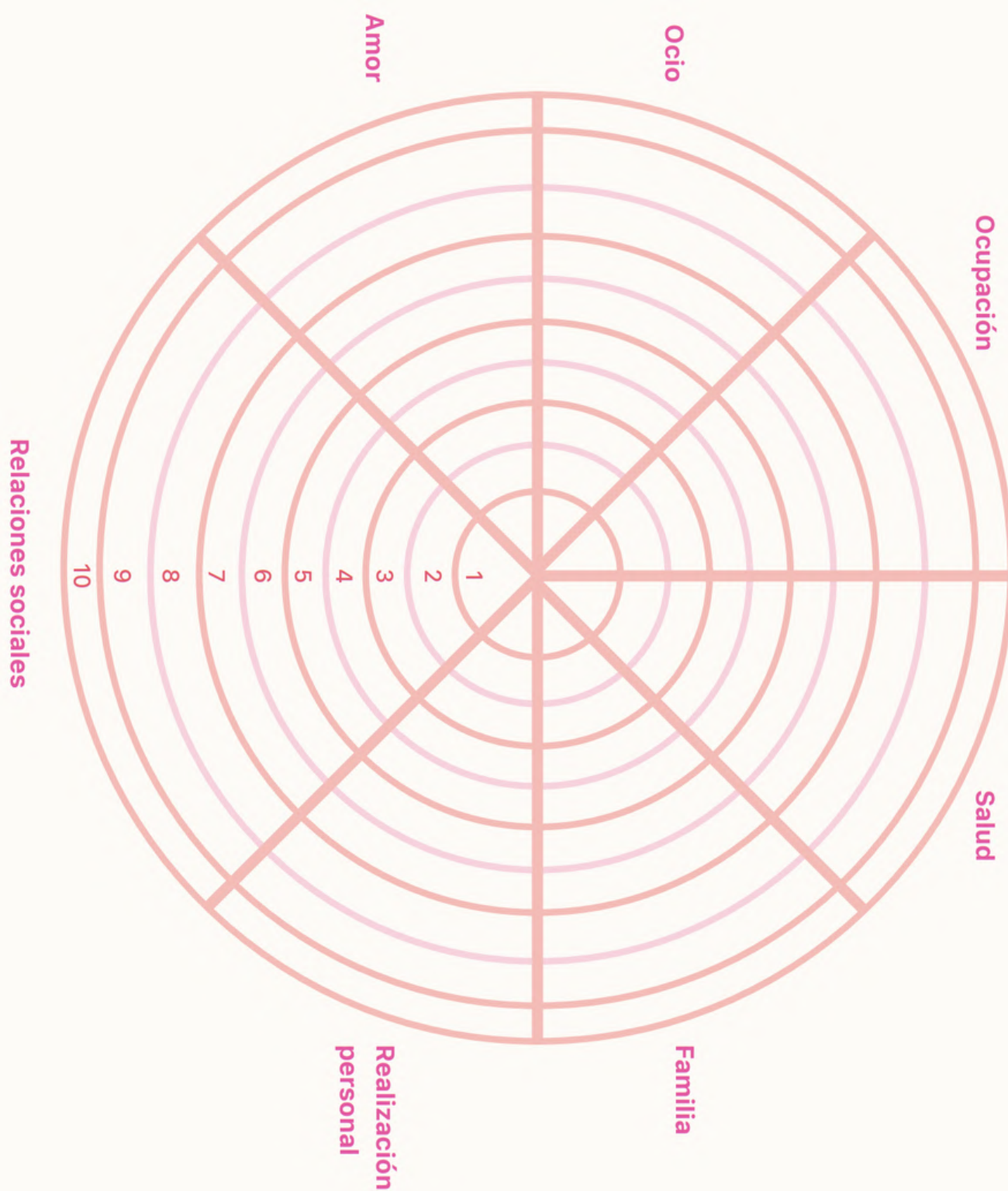
EL PASO A PASO

1

Antes de iniciar esta actividad, es preciso que puedan imprimir copias de la siguiente página. Deben haber suficientes para cada integrante.

Si no tienen acceso a una fotocopidora, pueden colocar una hoja en blanco sobre la página y calcar la rueda. También pueden dibujarla. No es necesario que la rueda forme un círculo perfecto. Basta con que cuente con diez anillos divididos en siete secciones.

SEMANA
#12



SEMANA #12

2

Entreguen una hoja con la rueda de la vida a cada participante. Fíjense en cómo la rueda tiene espacios designados para algunos de los ámbitos fundamentales en nuestro diario vivir. También noten que cada anillo tiene una posición asignada del 1 al 10. Esperen que todo el mundo haya recibido su hoja antes de proseguir al siguiente paso.

🕒 MÁX. 5 MIN.

3

Ahora, en silencio y de forma individual, piensen en el tiempo que realmente están dedicando a cada aspecto de su vida. Luego, marquen en la escala del 1 al 10 la puntuación que asignarían a cada renglón, siendo 1 muy poca dedicación y atención y 10 mucha dedicación y atención. Pueden marcar con puntos y luego unirlos o colorear los segmentos correspondientes de cada anillo.

El resultado debe mostrar una figura final que será el reflejo de tu inversión de tiempo y atención a las distintas áreas de tu vida. Examínala y tómate el tiempo de reflexionar sobre aquello que te llama la atención, aquello que consideras apropiado y aquello que quisieras cambiar.

🕒 MÁX. 15 MIN.

4

Cuando hayas analizado tu rueda de vida y, sobre todo, hayas identificado aquello que te gustaría cambiar para mejorar tu bienestar, escríbelo alrededor de la rueda.

Posteriormente, piensa en acciones concretas que puedas comenzar a hacer, a corto plazo, para generar esos cambios. Anótalos igualmente en tu hoja para que tengas constancia de ellos.

🕒 MÁX. 15 MIN.

5

Finalmente, pueden abrir un espacio para que aquellas personas que lo deseen, voluntariamente, compartan sus pensamientos y reflexiones durante el ejercicio.

🕒 MÁX. 15 MIN.

An aerial, black and white photograph of a city grid, showing streets and building footprints. A horizontal strip of torn, aged paper is placed across the middle of the image. On this strip, there is a quote in Spanish. The paper has a grid pattern visible on its surface.

**NO HAY DOS PROCESOS IDÉNTICOS.
CADA PERSONA TIENE SUS PROPIOS TIEMPOS.**



Nadie debe sentir obligación al momento de comunicar o definir su sexualidad. **Se trata de un proceso muy íntimo y que es único para cada persona.** Es posible que, aun luego de reflexionar sobre nuestra orientación sexual o identidad de género, sigan habiendo aspectos que no estén del todo claros. También puede que dudemos a medida que avanza el tiempo, nos topamos con nuevas experiencias y recibimos más información. Es importante que reconozcamos todo esto como parte natural de nuestros procesos.

También es importante que entendamos y respetemos que cada persona vive su sexualidad de forma distinta y a su propio ritmo.

Procuren que el club no presione a nadie respecto a estos temas. Esfuércense por abrazar a cada integrante en su diversidad, incluso cuando hay dudas o asuntos por continuar explorando.

No lo sabemos todo sobre nuestra realidad. ¡Y eso está bien!
Ya habrá mucho tiempo para irlo descubriendo.



TANQUE DE TIBURONES



Puede decirse que una de las claves del éxito es la innovación. Las formas creativas de responder a necesidades cotidianas siempre destacan. ¿Qué pasaría si utilizamos todo nuestro ingenio y comenzamos a gestar soluciones que atiendan algunas de las necesidades de nuestra comunidad?

LA META

En esta actividad, buscaremos proponer soluciones creativas para situaciones que afectan nuestra calidad de vida como comunidad.

LA TÉCNICA

—

EL PASO A PASO

1

Durante esta actividad, simularemos el popular programa de televisión «Shark Tank». El primer paso será elegir al grupo de tiburones. Escojan a tres personas para cumplir este rol.

El grupo de tiburones debe entrar en el papel. Son personas muy exitosas en el mundo del empresarismo que buscan propuesta creativas de emprendimiento para invertir en ellas. Son de mentalidad crítica, calculadora y práctica. Piensan siempre en el mayor beneficio.

El resto de participantes se dividirá en tres subgrupos. Serán responsables de presentarle al grupo de tiburones una propuesta innovadora que no puedan rechazar. Deben idear una forma creativa de responder a alguna necesidad que afecte a las personas LGBTQIA+, ya sea por medio de un producto, un servicio o una iniciativa. Pueden echar un vistazo a la lista que aparece en la siguiente página para obtener ideas, pero no tienen que limitarse a lo que aparece allí. Es válido atender cualquier otra necesidad que se les ocurra.

SEMANA #13

LISTA DE POSIBLES NECESIDADES A ATENDER

- Servicios de salud sexual y reproductiva
- Representación en el deporte
- Educación de calidad
- Nutrición y seguridad alimentaria
- Acceso a la transportación
- Protección contra el inhogarismo
- Atención a la salud mental
- Oportunidades justas de empleo
- Mecanismos para denunciar
- Agilización de trámites legales
- Accesibilidad al arte LGBTQIA+ (música, libros, películas...)
- Participación y representación en la política
- Espacios de recreación y ocio
- Visibilidad fuera del género binario
- Reconocimiento histórico

Pueden anotar la lista en la pizarra, de forma que todo el mundo pueda repasarla durante el ejercicio.

🕒 MÁX. 10 MIN.

2

Los grupos disponen ahora de un tiempo limitado para idear su producto, servicio o iniciativa. Deben pensar en qué quieren proponer y cómo presentarlo luego, en **3 minutos**, de modo que consiga convencer al grupo de tiburones.

Mientras los subgrupos trabajan, los tiburones deben repasar las instrucciones del siguiente paso. También pueden merodear por el espacio y tomar turnos para ayudar a los subgrupos con frases como las siguientes:

- **No se pongan límites. Piensen fuera de la caja.**
- **Recurran a sus propias experiencias. ¿Qué les hubiera gustado tener?**
- **Atrévase a arriesgar. Muchos inventos parecían imposibles.**
- **Nuestras comunidades ya hacen cosas geniales. ¿Cómo podemos potenciarlas?**
- **¿Ya intentaron combinar dos ideas? ¡Puede ser el inicio de algo grande!**
- **No duden de su potencial cuando se trata de cuidarnos.**

Cuando se haya agotado el tiempo, todos los grupos deben detenerse.

🕒 MÁX. 35 MIN.

3

Ahora, cada subgrupo tendrá **3 minutos** para presentar su producto, servicio o iniciativa. Deben esforzarse por hacer una presentación llamativa y persuasiva, de modo que consigan apoyo para su propuesta. ¡**Pero atención!** El grupo de tiburones también tiene su responsabilidad.

Después de cada presentación, los tiburones pueden hacerle preguntas al subgrupo. Deben procurar que sus preguntas atiendan los puntos débiles de la propuesta, de modo que el subgrupo tenga oportunidad de responder con posibles soluciones. Finalmente, cada tiburón debe decidir si apoya o no la propuesta, teniendo en cuenta lo siguiente:

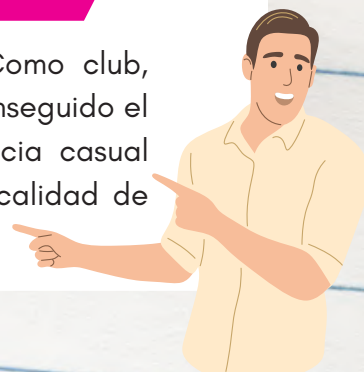
- Cada tiburón puede apoyar únicamente dos de las tres propuestas.
- Si un tiburón decide apoyar una propuesta, pero no recibe el apoyo del resto, se entiende que ha invertido —simbólicamente— todo su capital y ya no podrá apoyar a ninguna más.
- Si al menos dos tiburones apoyan una propuesta, ambos conservan la oportunidad de apoyar una propuesta adicional.
- Si los tres tiburones coinciden en apoyar una propuesta, todo el grupo aplaude y se compromete a acoger la idea para seguir trabajando en ella como parte de las iniciativas del club.

Lo ideal para el grupo de tiburones es actuar de forma coordinada. Sin embargo, cada tiburón conserva el derecho individual de apoyar o no una propuesta. La invitación es a que piensen de forma crítica y se atrevan a respaldar aquellas ideas que creen que pueden tener potencial. Cuando hayan tomado una decisión, responderán con «**¡Estoy dentro!**», si apoyan, o con «**Estoy fuera**», si no. Tienen un máximo de **2 minutos** para hacer sus preguntas y decidir.

Al final, separen un breve espacio para agradecer a todo el grupo por sus ideas y para valorar el potencial del trabajo colectivo. Reafirmense que tienen poder para pensar y ejecutar soluciones que atiendan lo que nos afecta.

🕒 MÁX. 15 MIN.

Este ejercicio es excelente para generar iniciativas interesantes. Como club, consideren examinar todas las ideas, incluso aquellas que no hayan conseguido el apoyo del grupo de tiburones. Nunca se sabe cuando una ocurrencia casual pueden convertirse en un gran proyecto. Pensar en mejorar nuestra calidad de vida siempre es un modo de activismo y resistencia.



LA PLAYLIST



La música nos transmite una infinidad de sensaciones. Nos conecta. Está presente durante los momentos más duros y los más alegres. En ocasiones, representa un refugio. ¿Y lo mejor de todo? Cada persona tiene un gusto único y una selección particular de canciones que conforman la banda sonora de su vida. ¿Cómo sonará la *playlist* del club?

LA META

En esta actividad, socializaremos charlando sobre música y compartiendo con el resto las canciones que han marcado nuestras vidas.

LA TÉCNICA

—

EL PASO A PASO

1

En la pizarra, copien la siguiente lista. Pueden dividirla en columnas para que aprovechar mejor el espacio:

- Una canción que me pone de buen humor _____
- Una canción que transmita empoderamiento _____
- Una canción sobre libertad _____
- Una canción sobre ser quien eres _____
- Una canción para enamorarse _____
- Una canción para llorar _____
- Una canción que me hace mover el cuerpo _____
- Un himno LGBTQIA+ _____
- Una canción que me recuerda a alguien _____
- Un éxito de mi infancia _____
- Una canción sobre amor propio _____
- Una canción para cantar a pleno pulmón _____
- Mi canción favorita _____

SEMANA #14

La actividad de la semana siguiente requiere preparación previa. Revisen el paso 1 con suficiente antelación para que puedan alistarse adecuadamente.

- Una canción genial sin suficiente reconocimiento _____
- Una canción de artista local _____
- Una canción de una película _____
- Una canción que me hace sentir ternura _____
- Una canción para cerrar ciclos _____
- Una canción de resistencia _____
- Una canción que me relaja _____

🕒 MÁX. 10 MIN.

2

Ahora, tomen turnos para que cada integrante vaya pasando al frente y elija una de las premisas para responderla. La meta es que puedan enlistar al menos una canción en cada blanco. Puede haber más de una recomendación y la gente puede participar más de una vez si así lo deciden.

🕒 MÁX. 30 MIN.

3

Cuando hayan terminado, tómense un momento para observar y analizar la lista. Abran un espacio para la discusión colectiva. ¿Qué ven? ¿Qué artistas o títulos que no conocían les han llamado la atención? ¿Fue difícil escoger nuestra recomendación? ¿Por qué? Examinen si hay un género predominante. ¿Cuál es? ¿Qué número de artistas LGBTQIA+ entraron a la lista?

Cuando todo el mundo haya expresado sus opiniones y reflexiones, pueden dar por concluida la actividad.

🕒 MÁX. 15 MIN.



SONRISAS PARA REGALAR



En el esfuerzo por cuidarnos y por cuidar a quienes nos rodean, es fundamental que dediquemos tiempo a reconocer aquello que nos hace bien. La felicidad puede ser un factor protector importante para nuestro bienestar y puede pasar desapercibida si no pensamos activamente en ella.

LA META

En esta actividad, reflexionaremos sobre aquellas cosas que nos hacen sonreír con el objetivo de valorarlas y compartirlas.

LA TÉCNICA

—



Esta actividad requiere
preparación previa.



Es recomendable que hayan identificado un recurso externo con capacidad profesional para ofrecer atención psicoemocional si fuera necesario.

EL PASO A PASO

1

Antes de iniciar esta actividad, es recomendable que tengan a la mano suficientes notas *post-it* para todo el grupo.

2

Comiencen la sesión con una pregunta simple: **¿cómo nos sentimos?** Si lo desean pueden proponer que cada participante rellene la siguiente frase:

¡Hola, yo soy _____! Y hoy me siento _____ porque _____.

Permitan que todo el mundo participe y muestren genuino interés por escucharse. Las palabras de aliento o de felicitación son una buena forma de demostrarle a alguien que nos importa.

SEMANA #15

3

Individualmente y en silencio, dediquen un momento a reflexionar sobre aquellas cosas que les hacen sonreír. Personas, momentos, acciones, lugares, mascotas, objetos... Cualquier cosa que evoque sensaciones positivas, desde lo general hasta lo más específico, es bienvenida al espacio.

🕒 MÁX. 5 MIN.

4

Ahora, tomen exactamente cinco minutos para anotar individualmente en su libreta o una hoja en blanco las cosas que les provocan una sonrisa. La meta es enlistar el mayor número posible antes de que se agote el tiempo. Piensen con creatividad y agilidad para crear una lista numerosa.

Identifiquen a alguien que pueda cronometrar el ejercicio. Esa persona, según pasan los minutos, también debe ir guiando la reflexión con las siguientes premisas:

- Piensen en personas cercanas que les transmitan buenas sensaciones.
- ¿Hay algún texto, filme, pintura o canción que les ponga de buen humor?
- ¿Ya pensaron en gestos? ¿Abrazos, saludos, otras sonrisas?
- La gente que nos inspira, aunque no sea cercana, también puede generarnos felicidad.
- Salir a pasear, cenar en un buen restaurante, montar en bici...
- No olviden las emociones. Sentir que nos aceptan, nos respetan y nos cuidan también puede sacarnos una sonrisa.
- ¿Qué hay de ustedes? ¿Ya pensaron en cuántas veces sus propios logros, grandes y pequeños, les han hecho sonreír?

🕒 MÁX. 5 MIN.

5

En silencio aún, repasen la lista que han conseguido armar. Sin importar cuán extensa o corta haya resultado, fíjense en el valor que tienen las cosas que han anotado y en las sensaciones positivas que les transmiten. Tómense unos minutos para analizarlas y procuren identificar al menos 5 de las que les hagan sonreír más. Pueden marcarlas, circularlas o incluso transcribirlas en una nueva hoja.

🕒 MÁX. 5 MIN.

SEMANA #15

6

Repartan una nota *post-it* a cada integrante. Si no tienen a la mano o no hay suficientes para todo el grupo, pueden cortar trozos de papel. Ahora, de los 5 elementos que identificaron, cada quien debe escoger uno para regalarlo a alguien más. Anoten una de esas cosas que les hacen sonreír y entréguesela a otra persona del grupo.

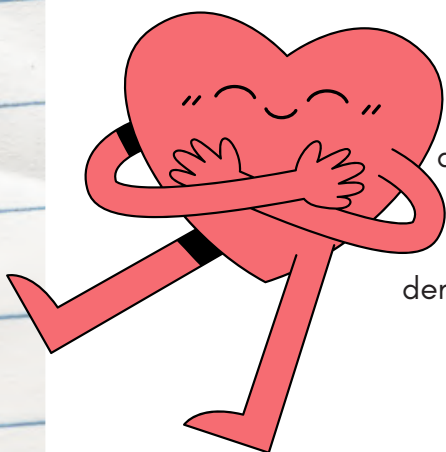
Procuren que de quien reciben la nota y a quien le entregan la suya sean personas distintas. Deben asegurarse de que todo el mundo reciba su nota de regalo. Alguien puede regalar más de una nota si fuera necesario.

🕒 MÁX. 5 MIN.

7

Pueden abrir un espacio para discutir colectivamente sobre el ejercicio. ¿Cómo se sintieron? ¿Qué sensaciones positivas pudieron identificar? ¿Qué cosa decidieron regalar y por qué? También pueden dedicar un momento para reflexionar acerca de por qué es importante tomarnos el tiempo de reconocer y valorar aquello que aporta a nuestro bienestar.

🕒 MÁX. 15 MIN.



Las emociones positivas también son una forma de vincularnos. En un mundo con problemas de violencia, exclusión y rechazo que a menudo repercuten en nuestras vidas, celebrar el valor de gestos positivos se convierte en un ejercicio revolucionario a nuestro favor. Compartir lo que nos hace felices es también una demostración de cariño a quienes nos importan.



¡LOGRO DESBLOQUEADO!



¡Han conseguido completar el plan semanal de actividades!



**¡PERO ESTO NO
ACABA AQUÍ!**



UNA
COSITA
MÁS...

PUNTO Y SEGUIDO

¡ES SU TURNO!

Para cerrar por todo lo alto, hemos añadido esta última sección. Si han conseguido poner en práctica algunas de las actividades de este cuaderno, es probable que ya se hayan familiarizado con el formato. Confiamos en que el plan semanal les haya permitido generar sesiones para mantener al club activo mientras discutían de forma diferente asuntos importantes para ustedes.

El camino recorrido hasta aquí seguramente estuvo lleno de retos particulares, de aprendizajes y de ideas nuevas. Es lo fascinante de la interacción humana. Cada club, organización o comunidad tiene su propia historia y atraviesa por un proceso irrepetible. Pero lo más interesante de ese desarrollo es que... ¡también continúa a su manera!

Ha llegado el momento de que tomen las riendas del club por completo. Y para ello, les proponemos que recurran a todas esas ideas que fueron surgiendo a medida que el club seguía avanzando. Piensen en las cosas que en algún momento quisieron hacer y tómense el tiempo para darles forma con las nuevas herramientas que han cultivado.

En las siguientes páginas, encontrarán plantillas en blanco para que puedan generar y organizar sus propias actividades. También dispondrán de un espacio para añadir notas y reflexiones sobre su proceso. Dejen constancia ahí de los obstáculos que enfrentaron, de las sugerencias que pueden compartir y de cualquier comentario que consideren pertinente para este cuaderno.





Cuando hayan agotado la utilidad de este cuaderno para su club, ¡no lo dejen guardado! Es una pieza valiosa que contiene toda una historia de aprendizaje y puede servirle a otras personas para sacar adelante sus propios proyectos. Hagan un esfuerzo por entregarlo a otra escuela o comunidad que pueda sacarle partido y continuar con la cadena.

SEMANA

_

#

#

LA META 

LA TÉCNICA 

EL PASO A PASO 

1

 MÁX. MIN.

SEMANA

_

2

🕒 MÁX. MIN.

3

🕒 MÁX. MIN.

4

🕒 MÁX. MIN.

SEMANA

_

¿Necesitan más espacio? Utilicen esta página para seguir organizando su actividad.

SEMANA

_

#

#

LA META 

LA TÉCNICA 

EL PASO A PASO 

1

 MÁX. MIN.

SEMANA

_

2

🕒 MÁX. MIN.

3

🕒 MÁX. MIN.

4

🕒 MÁX. MIN.

SEMANA

_

¿Necesitan más espacio? Utilicen esta página para seguir organizando su actividad.

SEMANA

_

#

#

LA META 

LA TÉCNICA 

EL PASO A PASO 

1

 MÁX. MIN.

SEMANA

_

2

🕒 MÁX. MIN.

3

🕒 MÁX. MIN.

4

🕒 MÁX. MIN.

SEMANA

_

¿Necesitan más espacio? Utilicen esta página para seguir organizando su actividad.

SEMANA

_

#

#

LA META 

LA TÉCNICA 

EL PASO A PASO 

1

 MÁX. MIN.

SEMANA

_

2

🕒 MÁX. MIN.

3

🕒 MÁX. MIN.

4

🕒 MÁX. MIN.

SEMANA

_

¿Necesitan más espacio? Utilicen esta página para seguir organizando su actividad.

SEMANA

_

#

#

LA META 

LA TÉCNICA 

EL PASO A PASO 

1

 MÁX. MIN.

SEMANA

_

2

🕒 MÁX. MIN.

3

🕒 MÁX. MIN.

4

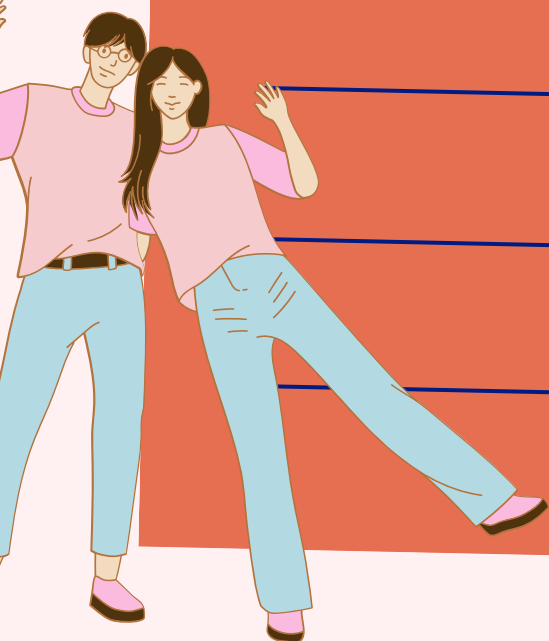
🕒 MÁX. MIN.

SEMANA

_

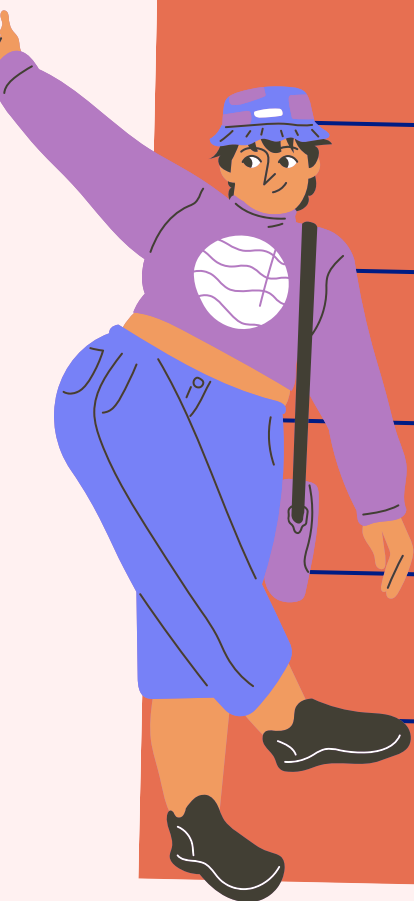
¿Necesitan más espacio? Utilicen esta página para seguir organizando su actividad.

NOTAS



A large, vertical orange notepad with the word "NOTAS" written in white at the top left. The notepad is held in place by a pink tab on the top left and a green tab on the top right. It features ten horizontal blue lines for writing. At the bottom right corner, a person with dark hair, wearing a green long-sleeved shirt and white pants, is lying down, looking at a black smartphone. The background is a solid light pink color.

NOTAS



NOTAS



REFERENCIAS:

Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación. (1990). *Técnicas participativas para la educación popular: Tomo I.* (3ra ed.). Alforja.

Estado Libre Asociado de Puerto Rico. (2012). *Ley 95-2012: La Carta de Derechos del Estudiante.*

Genders & Sexualities Alliances Network. (2020). *GSA Advisor Handbook.* (2da ed.).

Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario. (1997). *Técnicas participativas para la educación popular: Tomo II.* (6ta ed.). LUMEN-HVMANITAS.

Organización de las Naciones Unidas. (10 de diciembre de 1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos.*

Proyecto JALDA. (2008). *Manual de técnicas participativas.*



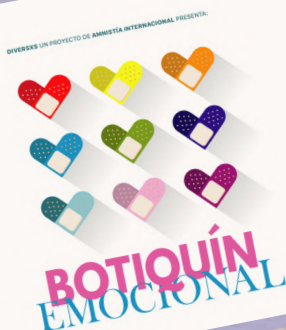
Más recursos para ti:



Asunto Cuir Podcast



Manual de Actividades Educativas



Botiquín Emocional



Visita nuestra página web para conocer más:



diversxs.lgbt



@diversxspr