



UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

**CÍRCULOS DE
CONVERSACIÓN
SOBRE DIVERSIDAD
SEXUAL Y DE
GÉNERO PARA
ENCUENTROS CON
FAMILIAS**

**Cecilia Leme Garcéz
Brenda Jiménez Argüello
José Mario Méndez Méndez**

Primera edición, 2026
ISBN 978-9968-26-111-1



©Escuela Ecueménica de Ciencias de la Religión,
Universidad Nacional de Costa Rica
Teléfono: 2562-4242, 2562-4063
<http://www.ecumenica.una.ac.cr>
Heredia, Costa Rica

Consejo Asesor Editorial:
Dr. Francisco Mena Oreamuno

Tipo de licencia: Creative Commons ©
Imagen de portada: <https://www.pexels.com>

305.3
L551c

Leme Garcez, María Cecilia, autora
Círculos de conversación sobre diversidad sexual y de género para
encuentros con familias / María Cecilia Leme Garcez, Brenda Jiménez
Argüello, José Mario Méndez Méndez. -- Primera edición. -- Heredia, Costa
Rica. -- Escuela Ecueménica de Ciencias de la Religión. Universidad Nacional,
2026.

1 recurso en línea (95 páginas) : archivo de texto, pdf ; cuadros

ISBN 978-9968-26-111-1


1. GÉNERO (SEXO) 2. IGUALDAD DE GÉNERO. 3. ESPIRITUALIDAD 4.
EDUCACIÓN. 5. FAMILIA. 6. AMÉRICA LATINA. I. Jiménez Argüello, Brenda,
autora. II. Méndez Méndez, José Mario, autor

Participantes por la Escuela Ecueménica de Ciencias de la Religión / UNA

Brenda Jiménez Argüello
José Mario Méndez Méndez
María Cecilia Leme Garcez
Coordinadora

Participantes por el Grupo de Apoyo de Familiares y Amistades de la Diversidad Sexual (GAFADIS)

Alice Castillo Pereira
Ana María Mora Arguedas
Annette Jiménez Arguedas
Edna Julia Rodríguez Alvarado
Laura Eugenia Rojas Corrales
Manine Arends
Patricia Carvajal Castro
Sandra Sevilla Jara
Vitinia Varela Mora



**CÍRCULOS DE
CONVERSACIÓN
SOBRE DIVERSIDAD
SEXUAL Y DE
GÉNERO PARA
ENCUENTROS CON
FAMILIAS**

CONTENIDO

I - Introducción	7
II – Objetivos	9
III – Metodología	10
IV – Breve glosario	10
Familia	13
Diversidad sexual	19
Algunos términos y estándares relevantes	22
Educación (es)	30
Resistencia (s).....	35
Espiritualidad (es)	42
V – Encuentros - círculos de conversación	45
Encuentro 1 – Aprendizajes que liberan desde las diversidades	49
Encuentro 2 – Espiritualidades amorosas que liberan....	61
Encuentro 3 – Resistencias que dan alas	71
Encuentro 4 – Éticas liberadoras para el cuidado y el autocuidado	83

I - Introducción

Los círculos de conversación para encuentros con familias constituyen un material de apoyo para el abordaje de la primera etapa de familias en crisis, cuando descubren que su hijo, hija, hije u otra persona familiar cercana es una persona LGBTIQ+, es decir, con orientación sexual o de género diversa de la heteronormatividad e identidades o expresiones de género diferentes a lo cisgénero y binaria. Es también un material que expresa el esfuerzo para eliminar todas las formas de violencia y exclusión, especialmente la exclusión de las personas, debido a su orientación sexual no heterosexual y de personas trans, no binaria, género fluido o queer.

Buscamos, a través de las temáticas de cada encuentro, permitir que las personas y familias conversen y narren sus experiencias de dificultad y también de liberación, para que afloren las necesarias fortalezas y resistencias. De esta manera, los aprendizajes compartidos se convierten en *pedagogías locales y contextuales*, y significarán una inestimable contribución al esfuerzo por (re)escribir las experiencias y prácticas educativas desde las inquietudes y contextos latinoamericanos. Por otro lado, las conversaciones propuestas para cada encuentro podrán contribuir al rescate de las diferentes espiritualidades que alimentan la resistencia y, por ende, al (re)descubrimiento

de una mística que nutre la cotidianidad y fortalece actitudes de amor, respeto y admiración hacia las otredades diversas.

La idea de generar los círculos de conversación nació de un acercamiento a la historia de vivencias, sentimientos y resistencias experimentados por madres de personas LGBTIQ+, y por varias familias participantes del Grupo de Apoyo de Familiares y Amigos/as de la Diversidad Sexual, GAFADIS, como: duelo de las expectativas, sufrimiento, temor, tristeza, culpa, decepción y desesperación. Con el paso del tiempo, esas familias lograron convertir tales experiencias en aprendizajes y espiritualidades de resistencia, que se expresan en amor evolucionado, respeto al ser y saber de la persona LGBTIQI+, crecimiento, alegría, coraje, aceptación, respeto y esperanza. Debido a la riqueza de esas experiencias personales y familiares, y a la felicidad por liberarse de prejuicios morales, culturales y religiosos, las madres participantes de GAFADIS decidieron compartir sus experiencias y ofrecer un material de apoyo para ayudar a otras familias, comunidades y organizaciones que buscan caminos de superación de las violencias educativas, culturales y religiosas ante situaciones diversas.

Los círculos de conversación concentran, pues, aprendizajes, espiritualidades y resistencias que pueden ayudar a personas, familias y comunidades en su aprendizaje de acoger y respetar las diversidades que nos constituyen como seres humanos, como familias y como colectividades.

La propuesta de temas y actividades en cada encuentro busca contribuir en el desarrollo de momentos/espacios colectivos para conversar, compartir y

apoyarse en el camino de aceptación y de respeto incondicional de las otredades diversas. Las actividades y dinámicas pueden ser adaptadas a las necesidades específicas de los diferentes grupos y lugares.

Nuestro deseo es que este material contribuya a promover aprendizajes, renovar espiritualidades y fortalecer resistencias más allá de GAFADIS y, quizá, más allá de las fronteras territoriales de Costa Rica.

II – Objetivos

- Propiciar espacios de encuentro, conversación, compañía y colaboración entre familias de la diversidad sexual.
- Fortalecer a las familias en su primer impacto frente a la persona no heterosexual o cisgénero familiar cercana.
- Acompañar el duelo, el dolor, la culpa y el sufrimiento de familias que llegan en situación de crisis a GAFADIS en busca de ayuda y consuelo.
- Bajar los niveles de angustia, miedo e incertidumbre de las familias cuando llegan por primera vez a GAFADIS, para estabilizar emociones.
- Rescatar las experiencias educativas liberadoras desde la cotidianidad, presentes en prácticas personales, familiares y colectivas de resistencia.
- Identificar las espiritualidades que fomentan la convivencia, el respeto y la amorosidad hacia las otredades diversas.
- Celebrar la alegría y el (re)descubrimiento de la convivencia familiar en diversidades.

III – Metodología

El punto de partida para elaborar los círculos de conversación fueron las experiencias personales y familiares relacionadas con la diversidad sexual. Esto, porque entendemos que el conocimiento no acontece desvinculado de la vida y la cotidianidad, y que la metodología, para generar conocimientos, también se articula y se construye en los varios ámbitos de nuestras relaciones cotidianas.

En este sentido, tenemos la seguridad de que la construcción del conocimiento y el acceso a él no pueden acontecer solamente en la esfera de las ideas, sino también en las relaciones locales y cotidianas de la vida, lo que significa vislumbrar procesos de enseñanza-aprendizaje interpelados por el rostro y la historia de las otredades diversas. A estos procesos vitales en los cuales aprendemos y enseñamos, los hemos denominado “pedagogías locales de resistencia”.

Las pedagogías locales de resistencia sugieren que es necesario promover rupturas, no solamente con perspectivas educativas que intentan imponer contenidos, valores y costumbres, sino también con aquellas que se basan en el individualismo cognitivista, antropocéntrico, androcéntrico y binarista que todavía sobrevive en muchas prácticas de educación. Entendemos que los procesos de enseñanza-aprendizaje, que se dan en nuestras cotidianidades vitales, deben reconocer e incorporar las identidades, las diversidades, las tradiciones y las distintas culturas para la deconstrucción y reconstrucción de saberes, sabidurías y espiritualidades, para el cambio de actitudes y para la adquisición de habilidades para el apoyo familiar.

Los círculos de conversación buscan superar esos vicios educativos que se manifiestan en posturas impositivas, discriminatorias y violentas, alimentando un paradigma crítico del pensamiento, del conocimiento y de la convivencia, para revisar y cuestionar las *prohibiciones*, sobre todo las educativas y religiosas, relacionadas con la pluralidad de ideas, perspectivas, enseñanzas, creencias, no-creencias y orientación sexual.

La ruta metodológica durante los círculos de conversación promueve una (re)visita respetuosa a temas relacionados con la diversidad sexual y con las familias diversas, para acompañar y apoyar procesos de encuentro/conversación entre distintas personas y grupos familiares, con el fin de propiciar el tejer sus historias diversas, en resistencia y en compañía, y cuya alimentación sean espiritualidades inclusivas y amorosas.

Esta perspectiva metodológica articula las experiencias e informaciones compartidas por las personas y familias participantes, busca profundizar en la historia personal y familiar para promover la conversación y la colaboración, y contribuir para el intercambio de los aprendizajes cotidianos y contextuales. Asimismo, esta opción metodológica intenta promover nuevos horizontes para las familias que tienen una o más personas LGTBQI+ en su núcleo de convivencia.

La categoría *resistencia* será la base de incidencia y análisis de la vida que acontece en los diferentes espacios y tiempos históricos de las familias, y con los hilos que vayamos descubriendo con este acercamiento, buscaremos tejer el intercambio de saberes, espiritualidades y resistencias.

Es posible visualizar la metodología de los círculos de conversación a través de la siguiente figura:



IV – Breve glosario

No nos gusta definir términos y conceptos para encerrarlos en una *jaula* de entendimiento e interpretación. No nos gusta hacerlo, pues entendemos que estos son dinámicos, contextuales e históricos y, por lo tanto, están en constante movimiento de cambio, adaptación y (re)definición. Sin embargo, queremos ofrecer una incipiente aproximación a algunas palabras, realidades y experiencias, pues entendemos que eso nos ayudará a ampliar nuestra significación, idea, perspectiva y entendimiento sobre ellas.

Familia

Toda persona está inserta en un contexto familiar y social y, por ende, no vive aisladamente. Para los primeros años de la vida humana, la familia representa la totalidad del contexto social, por lo tanto, hay que referirse a la importancia y la fuerza de los procesos de convivencia y de crianza en el ámbito doméstico. La familia y los roles de los niños en los núcleos familiares son constructos sociales. Nuestra propuesta en esa breve reflexión es la de estimular un abordaje crítico sobre el modelo tradicional de familia y vislumbrar la posibilidad de algunos cambios positivos facilitados por los nuevos modelos de convivencia familiar que coexisten en la actualidad.

Los rápidos cambios socioculturales que han acompañado la historia humana y sus reflejos en el modo de vivir y convivir han provocado el surgimiento de nuevas relaciones intrafamiliares. Las formas de vida familiar son muy diversas y dependen de factores sociales, culturales, económicos y afectivos. La familia como institución social tiende a adaptarse a los contextos sociales y las transformaciones en la institución familiar ya no pueden ser ignoradas; en nuestras sociedades actuales existen y coexisten varias formas de “familia”. Como consecuencia, en los nuevos modelos de convivencia familiar existe un cuestionamiento de los roles habituales asumidos por la familia “tradicional”, y la necesidad de negociación para establecer relaciones menos jerarquizadas.

Nos interesa profundizar la perspectiva de la *diversidad sexual* en los nuevos modelos de familia, es decir, el rol que vienen asumiendo o que pueden

asumir las personas LGBTIQ+ en los nuevos modelos de convivir en familia y, por supuesto, el alcance de las experiencias vivenciadas para una convivencia amorosa y saludable. ¿Qué pasa en las familias actualmente? ¿Qué –de lo que consideramos más significativo– ha cambiado en las relaciones intrafamiliares? ¿En qué medida la convivencia familiar y los cambios socioculturales afectan positiva o negativamente la vida de personas LGBTIQ+?

En medio de opiniones que enfatizan la crisis o la extinción de la familia, planteamos que no es la familia la que está pasando por una crisis, sino su modelo tradicional. Esa crisis ha generado cambios que pueden resultar en nuevas y renovadas formas de convivencia y de aprendencia para todas las familias. Los hogares monoparentales han crecido, ha aumentado la cifra de divorcios y el número de uniones consensuales, los hogares homoparentales y la legalización de las uniones de personas gais, lesbianas o bisexuales, y su derecho a la adopción es una exigencia de las sociedades democráticas. Hay hogares compuestos solamente por hermanos, otros por amigos, lo que confirma que la familia no tiene que ver exclusivamente con un parentesco de consanguinidad, sino con sentimientos como la solidaridad, el amor en la convivencia. Temas como género, desarrollo social, diversidad cultural, procesos migratorios y políticas públicas ya no pueden quedar fuera de una discusión sobre los modelos de familia.

También constatamos que la familia ha cambiado con respeto a su forma tradicional en cuanto a funciones, composición, ciclo de vida, rol de los padres y madres (género) y tamaño. Es evidente que en

las sociedades modernas la convivencia familiar se ha presentado a través de modelos plurales, aunque las diversidades familiares siempre han existido a lo largo de la historia. Por ende, identificar la familia con la existencia de una prole excluye las convivencias en las cuales las parejas no quieren o no pueden reproducirse biológicamente. Hagamos una breve alusión a la relación entre el patriarcado y la constitución de las familias. En las sociedades patriarcales, la organización familiar “tradicional” ha contribuido, con bastante frecuencia, a reforzar las relaciones asimétricas no solamente entre hombres y mujeres, sino también entre personas heterosexuales y personas LGBTIQ+.

La asimilación de la existencia de apenas dos géneros, hombre y mujer, en general se va dando de forma acrítica en el seno de las familias, ya que la heteronormatividad y sus estereotipos es aceptada como un modelo de convivencia familiar que no se debe y no se puede cuestionar. Así, el preconceito y la discriminación hacia personas LGBTIQ+ vienen siendo reproducidos y retransmitidos de generación en generación como algo normal y natural, ha caracterizado las relaciones familiares, y ha hecho que el lenguaje, las costumbres, el pensar y el sentir normalicen y universalicen el mundo heterosexual como el único posible para una vivencia sana de la sexualidad humana. Cuando esas características se imponen como un “modelo ideal de familia”, se invalida la existencia de otros modelos de convivencia familiar y de cualquier abordaje crítico que intente aclarar que la violencia hacia las personas LGBTIQ+ es una construcción sociocultural reforzada y legitimada a lo largo de la historia humana.

¿Cómo se encuentran las personas LGBTQ+ en los nuevos modelos de convivencia familiar? Cada vez más ha disminuido la utilización del *criterio patológico* para abordar los nuevos modelos familiares de la actualidad. Aunque persistan preconceptos ético-religiosos, cada vez más las diversidades familiares son pensadas y aceptadas como distintas configuraciones de la convivencia humana. La existencia de numerosas familias no ajustadas al modelo tradicional (madre, padre e hijos/as/os) invita, a nivel sociocultural, a la utilización de algunas adjetivaciones junto al sustantivo “familia” para nombrar sus diversas configuraciones, como, por ejemplo, familias monoparentales, familias de primeras nupcias o de segundas y terceras nupcias; familias sin hijos, familias con hijos adoptivos, familias homoafectivas, etc.

Nos gustaría rescatar un planteamiento del biólogo chileno Humberto Maturana. Este autor señala que como humanos, el aprendizaje de cómo vivir y convivir se da a partir de nuestra corporalidad en relación directa y sistémica con el medio en donde se realiza esa corporalidad. Es decir, solo vivimos en convivencia. La convivencia implica un aspecto espacial, es decir, vivir en un espacio de intimidad. La corporalidad delimita las posibilidades de *ser* y el medio representa el ámbito que permite (o no) el desarrollo de las posibilidades individuales. Esto significa que no estamos determinados por ninguno de esos aspectos, sino que los agentes externos pueden gatillar en nosotros cambios estructurales determinados en nuestro interior. Nos realizamos como seres humanos en el convivir humano.

Además, advierte Maturana que el motor de la vida humana y lo que hace posible la convivencia (y, por ende, el aprendizaje de cómo ser humanos, humanas y humanes) es el amor. El autor va más allá y afirma que los seres humanos son *animales genéticamente amorosos*; sin embargo, cultivamos culturalmente la agresión. Sabemos que la amorosidad y el respeto no son atributos exclusivos de los núcleos familiares tradicionales, sino que son conductas que pueden ser desarrolladas en cualquier espacio de convivencia humana. Los nuevos modelos de familia pueden reflejar y cultivar relaciones de amor y respeto, además de potenciar nuevos tipos de lenguaje que, quizá, contribuyan al aprendizaje de ejércernos como seres humanos con menos preconcepciones y más apertura a las diversidades que caracterizan nuestras vidas.

Otro aspecto importante abordado por Maturana y que se refiere a la convivencia familiar, es lo que el autor denomina “biología del amor”. Según este autor, el amor se manifiesta en el dominio de las conductas a través de las cuales la otra persona surge como *otro ser legítimo* en coexistencia consigo misma. No se trata de acercarse al amor como una virtud, sino como un fenómeno biológico que impulsa algunas conductas en la vida social. Si pensamos sobre la biología del amor de Maturana en las relaciones intrafamiliares, podemos deducir que lo más importante es el desarrollo de conductas que representan confianza y aceptación mutua en las relaciones de intimidad y cercanía. Aquí podemos preguntarnos hasta qué punto el modelo tradicional de familia ha garantizado las conductas y las relaciones de amor para con las personas LGBTIQ+. Recordemos que la mera consanguini-

dad no garantiza el establecimiento automático de los lazos de amor, respeto y solidaridad.

También nos gustaría referirnos al aprendizaje del cuerpo, de acuerdo con los planteamientos de Maturana. Les niños aprenden a conocer su cuerpo y el cuerpo de las otras personas en las relaciones de libertad, confianza y total aceptación corporal con su madre o su padre. En esa relación, los niños aprenden su cuerpo como algo amoroso o no, según sea la relación. Entendemos, pues, que lo más importante para la vida y el crecimiento saludable de los niños no es el modelo de familia en el cual nacen y crecen, sino la calidad de las relaciones que se establecen en el núcleo familiar y la intensidad del amor recibido. Lo que nos define y nos forma como seres humanos es el amor, es decir, las acciones que constituyen a la otra persona como legítima en su identidad y su diversidad. Quisiéramos insistir en ese punto. Entendemos que el mayor problema y, a la vez, el mayor desafío en la convivencia familiar no se ubica en los modelos de familia, sino en la calidad de las relaciones que se establecen y se cultivan en los espacios de intimidad y cercanía afectiva.

Sin duda, la familia ideal será aquella en que se desarrolle permanentemente la ternura orientada como fuente de estabilidad, de alegría por vivir juntas y de conversación centrada en la consensualidad y el respeto. Esas características pueden estar presentes o ser generadas en cualquier modelo de convivencia familiar.

Diversidad sexual¹

Comentarios como: *¡Aquella persona es rara, es diferente! ¡No sea diferente, observe cómo se portan las demás personas y sea como ellas! ¡Nuestro vecino es tan complicado... hace cosas diferentes!* Estos comentarios u opiniones demuestran que la vida y la convivencia con/en diversidades es un desafío constante. ¿Cómo podemos acercarnos al concepto *diversidad*? Para acercarnos al término *diversidades*, proponemos partir de algunos interrogantes básicos relacionados con la diversidad humana y la convivencia familiar: ¿Qué nos motiva a reconocer y aceptar las diversidades humanas? ¿Qué nos desmotiva u obstaculiza para el reconocimiento y aceptación de las diversidades? ¿Cuál es el modelo de familia que estamos construyendo? ¿Cuál es la familia que queremos? ¿Cómo educar en el respeto a las diversidades presentes en nuestra familia y en la sociedad? ¿Cómo hacer de los espacios familiares lugares de resignificación socioafectiva, a fin de romper con los ciclos de violencia social que discriminan a las personas LGBTIQ+?

Entendemos que el primer desafío que se nos presenta es el de hacernos preguntas cuyas respuestas pueden llevar a una evaluación positiva de la convivencia familiar en diversidades. Ese desafío se presenta en

1 Para acercarnos a los conceptos sobre “diversidad sexual” utilizaremos como fuente principal el documento: *Caja de herramientas para la integración de las personas LGBTIQ+*. Asociación Empresarial para el Desarrollo (AED). 2016. La *Caja de herramientas* es un documento ya validado en Costa Rica y GAFADIS participó del taller piloto, donde fue presentado. El texto se aporta de manera textual.

el campo personal y también colectivo para acoger la diversidad que habita en cada persona y en cada núcleo familiar. De esta forma, para que la convivencia familiar pueda realizar efectivamente su tarea formativa, y no solamente transmisora y repetidora acrítica de modelos culturales, sociales y religiosos, se hace necesario crear una nueva cultura convivencial y educativa, que reconozca la dignidad de cada persona y acoja respetuosamente la diversidad en todas sus formas de expresión. Esa nueva cultura convivencial y educativa va generando en las familias espacios/momentos en los cuales las personas se involucran en relaciones respetuosas, amorosas, empoderadoras y colaborativas.

La palabra *diversidad* tiene origen en el latín *diversitas.atis*, que significa *diferencia, distinción, no semejante*. Por ende, se puede intuir que *diversidad* no es solo un concepto, sino también una realidad que se va forjando en la convivencia entre las personas y grupos sociales.

Los seres humanos son diversos en muchos aspectos y nos interesa profundizar aquí la *diversidad sexual* que nos caracteriza. En este sentido, entendemos que es importante hacer un acercamiento a expresiones y conceptos relacionados con la diversidad sexual. Comprender lo que cada expresión significa es un paso necesario para evitar posturas socialmente discriminatorias y culturalmente violentas contra personas LGBTIQ+. La discriminación acentúa la noción de “maldad”, es decir, las personas LGBTIQ+ son consideradas malas y eso hace que no merezcan respeto. Además, no son consideradas sujetas de derechos. Estas construcciones socioculturales llevan a una debilitación de la autoconfianza y autoaceptación

de las personas LGBTIQ+, pues son constantemente víctimas de diferentes formas de violencia.

Por lo general, nuestras sociedades solo conciben y aceptan a dos cuerpos sexuados, el de la mujer y el del hombre. Es necesario, pues, aludir e incluir las muchas posibilidades que existen de cuerpos sexuados. Lo que se presentará a continuación tiene también el objetivo de advertir que los derechos de las personas LGBTIQ+ son derechos humanos y que la discriminación por orientación sexual o identidad de género es crimen en muchos países.

A la hora de abordar los conceptos debemos aceptar que hay una falta de consenso académico en relación con enfoques y definiciones, incluso cada país puede apropiarse términos con/en un contexto diferente o un significado que puede rechazarse en otro país.

En este sentido, es importante remarcar que el enfoque conceptual que se plantea la Caja de herramientas para la inclusión de personas LGBTI, sustituye el término “diversidad sexual” por el de “personas LGBTI”, principalmente porque no se trata de modernizar un concepto, sino posicionar el trabajo en contra de la discriminación y violencia que conlleva abordar la temática desde los derechos humanos.

Cuando se utilizan frases como “personas sexualmente diversas” o “diversidad sexual” se cae en el error de asumir que la sexualidad es “natural”, estática e invariable; pero la realidad es que la sexualidad humana en su totalidad es diversa; por lo que personas LGBTI y personas heterosexuales pertenecen, todos y todas, a la diversidad sexual.

Al realizar este cambio, se logra visibilizar, entonces, sobre qué sector de la población se trabaja y,

por ende, se pueden analizar los estereotipos y situaciones de discriminación que viven.

Dado lo anterior y conscientes de que se trata un tema tan complejo, variable, en constante modificación y reformulación; se ha optado por hacer uso, como base de este apartado, de los conceptos avalados y aprobados desde la OEA mediante su resolución AG/RES. 2653 (XLI-O/11)⁴ y que fueron acuñados desde la CIDH. Lo anterior responde también a la intención de brindar un marco referencial flexible para interpretar o ajustar conceptos dentro de las categorías de sexo, género, orientación sexual, identidad de género y expresión de género (OEA, 2012).

Algunos términos y estándares relevantes²

Sexo: se refiere a las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer, referentes a sus características genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas sobre cuya base una persona es clasificada como macho o hembra al nacer. En otras palabras, si la persona nace con una vulva, entonces se le asigna la categoría de mujer, pero si nace con pene y testículos, será clasificado como hombre.

Género: se refiere a una construcción cultural de lo que se espera que caracterice a los hombres desde lo masculino y a las mujeres desde lo femenino. Esto puede ser desde su comportamiento, forma de vestir y hasta ciertos papeles o roles sociales. Estas construcciones

² Disponible en web en: www.oas.org/es/sla/ddi/docs/CP-CAJP-INF_166-12_esp.pdf

funcionan como moldes que diferencian a las personas en función del “papel que deben asumir”, desde estas reglas sociales, por el sexo con el que nacieron.

La diferencia entre sexo y género radica, entonces, en que el primero se concibe como un dato biológico y el segundo como una construcción social de las características fuera de lo biológico que deberían cumplir hombres y mujeres. Como construcción social, el género cambia en cada cultura y sociedad, y se transforma o evoluciona con el tiempo. El mejor ejemplo es ver las imposiciones sociales que tenían mujeres y hombres en los años 50, en comparación con la libertad que se ha logrado hoy en día. Un ejemplo del género es que los hombres en Escocia puedan usar enagua o falda como rasgo masculino, mientras en Costa Rica la falda o enagua es femenina.

Orientación sexual: la orientación sexual de una persona es independiente del sexo biológico o de la identidad de género. La orientación sexual hace referencia a la capacidad de cada persona para sentir una profunda atracción afectiva, emocional, sexual y erótica por otra persona que podría ser de un género diferente al suyo, de su mismo género, o de más de un género, así como a la capacidad mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.

- Heterosexualidad: hace referencia a la capacidad para sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas con un género diferente al suyo (la mujer hacia los hombres y el hombre hacia las mujeres), así como mantener relaciones íntimas y sexuales con esas personas.

- Homosexualidad: hace referencia a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción

emocional, afectiva y sexual por personas de un mismo género (la mujer hacia otras mujeres y el hombre hacia otros hombres), así como a la capacidad mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.

- Bisexualidad: hace referencia a la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, al igual que por personas de su mismo género (tanto hacia hombres como hacia mujeres), así como a la capacidad mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.

En el proceso de analizar la sexualidad humana, también se han ido sumando otros conceptos, de los que se rescatan dos como parte del esfuerzo por llenar los vacíos conceptuales que han dejado estas construcciones, tal es el caso de la pansexualidad, entendida como la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por otras personas, sin importar el sexo o género con el que se identifiquen. En otras palabras, habla de la persona que reconoce su atracción afectiva, emocional, sexual y erótica por alguien sin sentir limitación porque esa persona sea catalogada como hombre, mujer, trans o intersexual, sino que su atracción y deseo se genera en el ser humano que es esa otra persona.

El otro concepto es la asexualidad, entendida como la ausencia de un deseo para relacionarse sexual o eróticamente con otras personas, pero no para experimentar el placer y deseo individualmente. Por tanto, las personas asexuales pueden mantener una relación de afecto y compromiso emocional, si lo desean; pero no la llevan a un nivel erótico o genital ya que no lo necesitan.

Adicionalmente, es importante resaltar que, aunque conceptualmente es correcto hacer uso del término homosexual, históricamente ha sido asociado a una “variación de la sexualidad humana”, y no como parte de la expresión natural de la sexualidad. Sea desde las ciencias médicas o sociales, en un inicio no se logró entender como parte de la expresión humana de la sexualidad, sino como una patología.

Por este y otros motivos, las mismas personas que se identifican dentro de esta orientación sexual prefieren que se utilice la palabra gay en el caso de los hombres y lesbiana para las mujeres, posicionamiento que, ante todo, debe respetarse y utilizarse como un argumento válido para visibilizar también el derecho de las mujeres de ser consideradas como homosexuales, algo que desde la cultura machista muchas veces se ignora para señalar con mayor insistencia a los hombres homosexuales.

Identidades de género: desde la CEDAW se logra entender el género como una serie de identidades o formas en que las personas pueden autodefinirse y autoidentificarse como masculina o femenina u otra. Esta definición, de la mano con las teorías de género, ayuda a comprender el concepto desde todas las posibles construcciones desde las cuales una persona puede definirse como masculina o femenina, sin que esto coincida, forzosamente, con lo preestablecido socialmente.

Se hablará entonces de masculinidades como el conjunto de posibilidades que se tienen cuando la persona se identifique mayormente como masculina y las feminidades cuando la identidad es mayormente

femenina, sin que se tenga que pensar en una sola forma de ser masculino o femenina.

La *identidad de género* es: “La vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo (que podría involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios médicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que la misma sea libremente escogida) y otras expresiones de género, incluyendo la vestimenta, el modo de hablar y los modales”.

La expresión de género: ha sido definida como “la manifestación externa de los rasgos culturales que permiten identificar a una persona como masculina o femenina conforme a los patrones considerados propios de cada género por una determinada sociedad en un momento histórico determinado”. En otras palabras, elementos como un vestido y caminar con delicadeza son considerados como expresiones del género femenino, mientras que un paso más tosco y ropa holgada son expresiones de lo masculino. Supone, entonces, aspectos específicos de la manifestación externa y de la percepción social de la identidad de género. A partir de esta expresión (es decir, una forma de vestir, hablar, moverse), no puede asumirse la orientación sexual de la persona o su identidad de género.

En este punto es importante que se entienda que cada uno de los conceptos que se plantean en este apartado tienen independencia uno del otro dentro de la sexualidad humana. Esto es indispensable para leer, analizar y comprender cada elemento desde lo

que es y representa en cada persona, evitando caer en estereotipos o ideas preconcebidas.³

Personas trans: tal como lo hemos planteado, la identidad de género define el grado en que una persona se identifica con lo socialmente establecido dentro de la masculinidad o feminidad, es decir, con las construcciones sociales de ser hombre o ser mujer. Por esto, para hablar sobre personas trans debemos comprender lo que significa el proceso de autodeterminación de la identidad de género, que implica un proceso de incorporación de los mandatos sociales – de ser hombre o ser mujer-, cuestionamiento de los mismos y asimilación de las propias características en el individuo. En resumen, es cómo la persona se define a sí misma, sin importar lo que su entorno le imponga. Es importante insistir en que la forma correcta y de mayor respeto para referirse a una persona trans, es a partir de su condición humana, en otras palabras, como persona y no a partir de la etiqueta social que se le ha impuesto. Asimismo, se debe respetar el derecho a la autodeterminación del individuo, por lo que se debe tratar como ella si la persona tiene una identidad de género femenina o como él, si su identidad de género es masculina, independientemente de su sexo biológico. Podemos dividir el concepto en varias subcategorías:

- Transgénero: personas que se identifican con una construcción de género diferente a la asignada al

3 Principios de Yogyakarta (2007). Principios sobre la Aplicación de la Legislación Internacional de Derechos Humanos en Relación con la Orientación Sexual y la Identidad de Género. Disponible en web en: <http://www.yogyakartaprinciples.org>

nacer según su sexo biológico. Es decir, se trata de hombres (biológicamente hablando se refiere a machos con pene), cuya identidad y expresión de género es femenina y mujeres (biológicamente hablando se refiere a hembras con vulva) cuya identidad y expresión de género es masculina. Una persona trans tiene el derecho de construir su identidad de género independientemente de si se somete, o no, a intervenciones quirúrgicas o tratamientos médicos de cualquier tipo.

- Transexuales: las personas transexuales se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto que social y culturalmente se asigna a su sexo biológico y optan por una intervención médica (hormonal, quirúrgica o ambas) para adecuar su apariencia física-biológica a su realidad psíquica, espiritual y social. Estas personas también pueden sentir una incompatibilidad entre sus genitales y su identidad, por lo que buscan generar una similitud entre sexo y género.
- Travestis: personas que, sin necesitar cambiar su sexo o físico, asumen una identidad de género diferente a la que la sociedad les asigna según su sexo biológico, esto puede ser de forma temporal o permanente.

El aspecto más importante de las identidades trans es que no se necesita un diagnóstico médico para clasificarlas. Las personas son las que, a partir de su autodeterminación, definen su identidad, identi-

dad que debe ser respetada. En última instancia, debe quedar claro que el único motivo por el cual es importante saber que se trabaja con una persona trans, es para analizar las formas en que se le pueden garantizar sus derechos en condición de igualdad, los procesos en los que les podemos motivar a superarse en la empresa y el impacto que ciertas dinámicas organizacionales pueden tener sobre estas personas.

Personas intersex o intersexuales: todo lo que se llegó a entender como “hermafroditismo” en los seres humanos, con el tiempo se redefinió como intersexualidad para hacer mención a las personas que nacen con cierta ambigüedad en sus características sexuales primarias, con lo que no es sencillo ni correcto etiquetarlas como machos o como hembras. No podemos hablar simplistamente acerca del sexo dentro del binomio macho y hembra, sino que debemos incluir esta tercera opción, la cual, a su vez, ha sido reclamada como la forma correcta, por lo que se tiene que dejar de utilizar la palabra hermafrodita cuando se trata de un ser humano. Esta condición de intersexualidad no se relaciona con la identidad de género de la persona intersexual que puede identificarse como masculina, femenina u otro, independientemente de su sexo biológico.

El uso del término persona no binaria es más reciente. Antes, algunos nombres con que se referían a estas personas incluían términos como ‘personas andróginas’ y ‘tomboys’. Una de las definiciones que utiliza la CIDH (2021) sobre las personas no binarias es que: Las personas no binarias son aquellas que no se identifican única o completamente como mujeres o como hombres; es decir, que trascienden o no están incluidas

dentro del binario mujer-hombre. Las identidades no binarias reúnen, entre otras categorías identitarias, a personas que se identifican con una única posición fija de género distinta de mujer u hombre, personas que se identifican parcialmente como tales, personas que fluyen entre los géneros por períodos de tiempo, personas que no se identifican con ningún género y personas que disienten de la idea misma del género.

Educación (es)

Educar no es algo sencillo, todo lo contrario, exige constante preparación y convicción de que las transformaciones personales y sociales, aunque sean difíciles y desafiantes, son posibles. Esta convicción se alimenta de una perspectiva de la educación como una obra de arte que se va construyendo y perfeccionando poco a poco. Como educadoras o educadores, como madres o padres, algunos cuestionamientos nos acompañan siempre. ¿Qué nos motiva en la educación de nuestros hijos? ¿Qué nos impide asumir acciones educativas más asertivas? ¿Cuál es el modelo político-pedagógico que nutre nuestras reflexiones y prácticas? ¿Cómo enfrentamos las barreras sociales y políticas que amenazan con destruir algunos pilares educativos esenciales? ¿Dónde nos agarramos para tener fuerzas cuando vemos a nuestros hijos sufrir rechazo, discriminación o represión? Por otro lado, también existen desafíos educativos relacionados con nuestros hijos, sea en los espacios institucionales, presenciales o virtuales, como en los otros espacios donde acontece la educación. ¿Cómo motivar y entu-

siasmar nuestros hijos para la aventura del aprendizaje? ¿Cómo educar en las diversidades y en el respeto a las diversidades? ¿Cómo enseñarles a ser fuertes y resilientes en una sociedad que discrimina y excluye? ¿Cómo contribuir para que los espacios educativos sean, de hecho, lugares de verdadero desarrollo cognitivo y resignificación socioafectiva?

Para educar es fundamental asumir una actitud permanente de escucha e interrogación. Las preguntas y las dudas educativas no representan inseguridad, por lo contrario, significan humildad pedagógica, que es una postura imprescindible en la tarea de educar. El intercambio de saberes también se presenta como una característica educativa importante, pues invita a las personas educadoras a reconocerse como aprendientes también. Esto hace de la educación y del acto de educar un espacio/tiempo de constante formación. Nunca estaremos suficientemente preparadas y preparados para educar, siempre habrá algo que aprender y algo que desaprender.

Una fuerte amenaza a la educación es el crecimiento de una perspectiva cultural que determina un estilo de vida idolátrico y fragmentado. Esta perspectiva limita a las personas a sus propios conceptos morales y al de su grupo de pertenencia, lo que puede provocar un apego acrítico a instituciones y modelos que ofrecen una ilusoria estabilidad. Tal postura genera y alimenta diferentes tipos de fundamentalismo, como religioso, político, cultural y de opinión. La hegemonía del pensamiento único promueve intolerancia y discriminación contra las diversidades que nos conforman y nos enriquecen como colectividad. Igualmente, son varios los desafíos personales pre-

sententes en la práctica educativa. Entre ellos, podemos destacar la apatía, la depresión, el desánimo, la impotencia ante las dificultades, principalmente cuando regresamos a nuestra casa, cotidianamente, después de intentar fortalecernos como mamás y como familias diversas. Entendemos que los desafíos no deben paralizar nuestro acompañamiento educativo junto a nuestros hijos; por lo contrario, son muchas las posibilidades que ofrece la educación en las diversidades. Reconocemos que nuestro maternaje y nuestras acciones educativas, aunque tengan errores y límites, contribuyen para la formación de nuestros hijos y para la instauración de relaciones sociales más equitativas y solidarias.

¿Qué tipo de educación necesitamos para superar los muchos problemas que existen en nuestras sociedades? ¿Cuál es la educación que nos enseñará a respetar las diversidades y a enriquecernos con las diversidades? Muchas mamás se reconocen con preocupación y se preguntan qué va a pasar con sus hijos después de algunos años. El amor que les tienen es enorme e incondicional, pero se preguntan cómo sus hijos enfrentarán los fuertes golpes de la vida, y cómo será su cotidianidad fuera de los muros protectores de las familias.

Nos parece importante señalar que, además de buscar el cuidado de nuestros hijos, hemos aprendido que es imprescindible realizar un camino de autocuidado, para que sigamos adelante con nuestras vidas de manera saludable y placentera. Para lograrlo, hemos caminado juntas, siempre que fue posible, también con nuestras parejas, apoyándonos como mamás, y siempre valoramos mucho nuestros encuentros. tra-

tamos que la totalidad se sienta valorada, aunque estemos en diferentes situaciones y diferentes etapas de nuestro duelo, siempre creemos que no podemos caminar en soledad. El proceso grupal nos importa y nos fortalece.

Otro aspecto que nos parece importante es reconocer que la educación de nuestros hijos, más allá de ser una práctica educativa, es también una práctica social crítica, pues invita a una toma de posición personal, familiar, comunitaria y social, de respeto y aceptación incondicional de las diversidades sexuales y de género. El educador brasileño Paulo Freire denominó *acto comprometido* a todas las prácticas educativas que se convierten en prácticas sociales críticas. Según este autor, tal perspectiva educativa recupera la importancia intencionalmente política y reflexiva de la educación, para que se convierta en una práctica-compromiso que contribuye, de hecho, para una mejor vida para la humanidad y el planeta. Con esto, queremos reforzar que creemos que la educación puede asumir un papel importante para parir resistencia y alimentar esperanza en contextos donde la diversidad es rechazada, atacada, banalizada e irrespetada.

Por otro lado, creemos que la educación también puede impulsar la lucha por los tan necesarios cambios culturales y políticos, para que la justicia social, la ética administrativa y el acceso equitativo a los derechos fundamentales sea una realidad. Esto solo se alcanzará con el acceso a una educación de calidad, que forme personas pensantes y críticas, y respete sus capacidades, dificultades y diversidades. Creemos en la capacidad educativa de descubrir o inventar alternativas que silencien el monólogo impositivo de unas

pocas personas para que se escuche la melodía de diferentes voces y cuerpos que dialogan, que sonrían y que cantan. Creemos en la capacidad que tiene la educación para paralizar definitivamente las manos que golpean y los cuerpos que abusan. Creemos en una educación que reconozca el valor y la belleza de las diversidades, que promueva relaciones y acciones hacia la paz, que reinvente la cotidianidad, la convivencia familiar y comunitaria y cuestione con valentía las relaciones discriminatorias y abusivas.

Efectivamente, ¿cómo la educación de nuestros hijos puede contribuir a la construcción de una cultura de respeto a las diversidades?, ¿cuál ha sido el papel de la educación en nuestras familias y comunidades para superar tantas manifestaciones de violencia, en diversos ámbitos de la convivencia humana y planetaria? Algunas actitudes y decisiones políticas en el escenario costarricense y latinoamericano actual pueden llevar a la asimilación de la violencia como algo normal, natural y socialmente aceptable. Ante esto, la educación ha sido interpelada a deconstruir la violencia generada y reproducida en diferentes espacios de la convivencia, como la familia, la comunidad, los grupos de amistad, las redes sociales y el escenario político. Eso significa que no solamente nuestros hijos, sino también nosotras y nosotros, en algunas ocasiones, nos sentimos arrebatados o aprisionados por conductas y situaciones violentas, sin saber cómo protegernos o cómo reaccionar.

Más que nunca la educación debe posicionarse. Los centros educativos, por ejemplo, deben cuestionarse sobre el crecimiento de la violencia dentro y fuera de los espacios en donde acontece la educación,

tanto físicos como virtuales. En este ejercicio, las familias ocupan un papel importantísimo para construir y enseñar a construir ambientes y relaciones de paz. Sabemos que los espacios de convivencia son ambientes privilegiados para el aprendizaje. Las experiencias de convivencia familiar, comunitaria, escolar y social van formando una tela biográfica, y favoreciendo descubrimientos cognitivos y experiencias afectivas que acompañarán a nuestros hijos por toda la vida.

Resistencia (s)

El actual contexto latinoamericano, de modo general, ha demostrado la necesidad de resistencia frente a las nuevas y diversas manifestaciones de autoritarismos y fundamentalismos, dilema que requiere de iniciativas y acciones concretas, no solamente en el nivel nacional y continental, sino también en las dinámicas familiares, comunales y locales. ¿Qué entendemos por *resistencia*? ¿Cómo generar resistencia y nutrir esperanza en nuestras familias, comunidades y sociedades?

La palabra *resistencia* procede del latín *resistentia*, cuyo prefijo *re-* significa la intensificación de la acción, y el verbo *sistere*, procedente del verbo *stare*, que significa *mantenerse o estar en pie*. Así, el significado de resistencia se relaciona con la acción de oposición, antagonismo, contraposición, y es un concepto que se utiliza en diversas áreas y disciplinas.

Cuando pensamos la definición de resistencia como una de las capacidades físicas básicas de los seres humanos, la comprendemos como la posibilidad

de realizar una actividad o esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible. Por ende, la resistencia física de cada persona es diferente, pues refleja su capacidad para realizar o aguantar determinada actividad o esfuerzo físico. Varios factores influyen en la diferenciación de la resistencia física en las personas, como, por ejemplo, constitución física, estado de salud, edad, estilo de vida y hábitos alimenticios.

Por otro lado, la resistencia psicológica puede ser entendida como la capacidad de una persona para superar situaciones difíciles y traumáticas en su proceso vital. Esta capacidad también suele ser conceptualizada como *resiliencia*, es decir, la capacidad de adaptarse a adversidades, tragedias y situaciones traumáticas, tensas o significativamente amenazantes. Tales experiencias se derivan, por ejemplo, de problemas familiares, conflictos personales, enfermedades, crisis financieras, ambientales y de trabajo.

En el área de la química, el término resistencia significa la capacidad de duración y persistencia de un material a pesar del deterioro ocasionado por la reacción entre el ambiente y su superficie.

La resistencia eléctrica, por su parte, significa la oposición que encuentra la corriente eléctrica al instante de entrar en circulación, debido a que los materiales conductores de electricidad generan resistencia, al momento de llevar la corriente. La finalidad de la resistencia eléctrica es la protección de los componentes de los materiales conductores, de forma que puedan enviar y desviar la electricidad hasta donde sea necesario, sin que estos se deterioren.

Para efectos de nuestra reflexión, y para alimentar nuestras experiencias y nuestras vivencias sobre la

diversidad sexual y de género, nos interesa profundizar un poco más el significado de tres tipos de resistencia: la resistencia educativa, la resistencia cultural y la resistencia social.

La resistencia educativa tiene una estrecha relación con la conciencia y la concientización política. Henry Giroux, uno de los teóricos fundadores de la pedagogía crítica en los Estados Unidos, presenta una perspectiva educativa importante para entender la teoría de la resistencia en educación. Sus planteamientos indican una inconformidad con la idea de una escuela reproductora de las condiciones previas del estudiantado que llega a ella. Para Giroux, la reproducción educativa acrítica imposibilita la acción y la participación de todas las personas involucradas en el proceso educativo. Por ende, para este autor, es necesario promover una resistencia educativa que cuestione no solamente la lógica dominante de reproducción cultural, sino también la dominación simbólica, muchas veces aceptada de forma pasiva. Las reflexiones de Giroux están enfocadas en las instituciones educativas y en el papel que desempeñan las personas educadoras y las personas estudiantes.

Otro autor que ha reflexionado mucho sobre la resistencia educativa es el brasileño Paulo Freire, para quien el acto de educar es necesariamente un acto de resistencia. Hay algunas categorías fundantes de la pedagogía de Freire que se relacionan directamente con la resistencia educativa: la preocupación y el compromiso con la no-violencia, el diálogo, la solidaridad y reciprocidad entre las personas involucradas en el proceso educativo, la procesualidad humana e histórica, la esperanza contextualizada, y la interrogación educativa.

Freire propone una educación políticamente preocupada y comprometida con la liberación de los diferentes tipos de opresión y violencia. Eso supone reflexiones resistentes, es decir, que ayuden al paso de una conciencia ingenua a otra crítica, hacia la liberación de las condiciones no-humanas que causan la *no-vida*.

Otro aspecto importante que debemos tener en cuenta cuando nos referimos a la pedagogía de Paulo Freire es que su perspectiva antropológica supone que las personas son seres en posibilidad, inconclusas, históricas, inacabadas, en permanente movimiento de búsqueda. Dice Freire que somos seres *en gerundio*. Sobre el movimiento o la procesualidad histórica que incide en las prácticas educativas, el autor advierte que ninguna persona es definitivamente, sino que está siendo o no siendo históricamente. Por ende, utiliza los verbos en gerundio para marcar la procesualidad histórica.

Por otra parte, el diálogo es la más importante mediación de la práctica educativa resistente o en resistencia. El diálogo desafía el pensamiento e impulsa alternativas para superación de los marcos de la violencia institucionalizada o de las instituciones violentas. En este sentido, las prácticas educativas inspiradas por Freire invitan a un proceso continuo de aprendizaje y vivencia de solidaridad y reciprocidad. Se concibe ese proceso como un cambio intencional y responsable de palabras, sabidurías y saberes, en que tanto las personas educadoras como las personas educandas tienen algo que enseñar y algo que aprender. Así nos advierte Freire: “nadie educa a nadie, nadie se educa a sí mismo, las personas se educan entre sí, con la mediación del mundo”.

Otra forma de resistencia educativa propuesta por la pedagogía freiriana es entender que el sufrimiento, la explotación, la violencia, la discriminación y la exclusión pueden ser superadas y cambiadas, no solamente a nivel personal, sino también a nivel social y político. Para ello, la educación puede ser una inspiración para resistir, crear, incluir e innovar. Cambiar es difícil, sin embargo, es posible, resalta Freire. Entendemos que cambiar es también necesario, urgente e imperativo. Esa es una postura educativa que se alimenta de una utopía posible y de una esperanza contextualizada y encarnada en las realidades en las cuales actuamos y vivimos.

Por fin, en oposición a una educación de respuestas definitivas, definiciones cerradas y dogmas educativos apaciguadores y anticríticos, Paulo Freire propone una pedagogía de la pregunta. Tal perspectiva supone el ejercicio de una curiosidad crítica y resistente, que forme y eduque a las personas, en lugar de simplemente entrenarlas y adiestrarlas. Se trata, en realidad, de reinstalar el carácter utópico y crítico de la educación, recuperando la esperanza de ser aquello que podemos ser, como madres, padres, personas educadoras, familias educadoras, comunidad y grupo social.

Muy de la mano con la resistencia educativa está la resistencia cultural, que puede ser entendida como la respuesta de personas, colectivos, comunidades y grupos étnicos ante procesos de exclusión permanente que han sufrido. La resistencia cultural puede manifestarse de diferentes formas, como, por ejemplo, en la recuperación territorial, lucha por autonomía, acciones de defensa de los derechos humanos, en los cuales se incluyen los derechos de las personas LGTBQI+. Es la

resistencia cultural que ha permitido la sobrevivencia y conservación de un conjunto de elementos culturales que expresan las diversidades humanas y sociales. La resistencia cultural ha asumido distintas formas, desde las reivindicaciones cotidianas, hasta la lucha o el enfrentamiento con instituciones y sus manifestaciones de abuso de poder. Las reivindicaciones cotidianas y la lucha por cambios institucionales más profundos son igualmente importantes y necesarias, porque representan una estrategia de sobrevivencia e inclusión sociocultural.

La resistencia social, que también se conecta con la resistencia cultural y educativa, se refleja en las acciones de ciertos sectores de la población para manifestar el rechazo a un gobierno y sus políticas, o a decisiones de una empresa u otras organizaciones sociales. Se puede constatar la resistencia social a través de manifestaciones públicas organizadas por personas y grupos que luchan por alguna causa específica. Las marchas, los manifiestos, los plantones y la toma de espacios físicos ejemplifican la resistencia social. La lucha por los derechos humanos de las personas LGTBQI+ se configura como una visible expresión de resistencia social, reconocida mundialmente, principalmente en las últimas dos décadas.

A partir de estas reflexiones, comprendemos que las muchas formas y expresiones de *resistencia* están muy cerca de nosotros, en nuestras experiencias y convivencias familiares, en las dinámicas comunitarias y también en la trayectoria que hemos recorrido en GAFADIS. En este sentido, nuestra resistencia se manifiesta en momentos importantes de nuestra vida familiar y también como comunidad de familias,

cuando valoramos, no solamente los aspectos que nos identifican, sino también aquellos que nos diferencian para, a partir de ahí, descubrir caminos de superación de nuestros miedos, prejuicios, duelos y desánimo.

Hemos aprendido que cuando buscamos en comunidad de familias el (re)conocimiento de nuestro contexto en diversidades y de las cotidianidades que lo conforman, nos ayudamos en las etapas de duelo y logramos alcanzar esperanza y fortaleza para enfrentar las dificultades. Es decir, las realidades y las cotidianidades de nuestras familias diversas y de nuestros hijos, muchas veces están sumergidas en sufrimiento, debido a la discriminación, exclusión y violencia sociocultural y religiosa.

Constatamos, con satisfacción, que el sufrimiento, la exclusión, la discriminación y las diferentes expresiones de violencia, pueden ser cambiadas y revitalizadas, y que tanto la educación como las espiritualidades pueden contribuir para que los cambios positivos acontezcan. Uno de los retos que asumimos en GAFADIS ha sido realizar encuentros familiares de convivencia y conversación para ir validando el derecho a la expresión de nuestras experiencias personales y familiares, nuestra memoria biográfica e histórica, nuestras subjetividades, nuestra cotidianidad, nuestras espiritualidades y nuestras resistencias.

La recuperación de lo olvidado y también de lo que pensábamos que debíamos esconder, y la promoción de una escucha respetuosa de nuestras sabidurías experienciales han sido, sin duda, un aprendizaje importante en nuestra experiencia como familias de GAFADIS. Además, en el proceso de conversación, la palabra representa nuestro derecho de expresar, iden-

tificar y explicar los diferentes contextos y sentimientos que nos acompañan, vinculándolos con nuestra cotidianidad, nuestra historia y las identidades diversas de nuestras familias.

Espiritualidad (es)

Entendemos que la espiritualidad de una persona expresa el deseo humano de conectarse con el sentido más profundo de la vida y, a la vez, revela el deseo de ser feliz y de compartir su felicidad. Además, la espiritualidad se manifiesta en empatía y solidaridad. Por ende, creemos que la más transparente manifestación de una espiritualidad integrada e integradora son los actos de amor. Definitivamente, la espiritualidad no puede ser enjaulada, pues está maravillosamente inmersa en la vida de las personas, en las familias y comunidades, y en el compromiso con los procesos de liberación de la violencia, la exclusión y la discriminación.

¿Cómo hablar de espiritualidad y esperanza para personas y comunidades a quienes se les ha robado las condiciones para vivir dignamente, y que ya no encuentran motivos para seguir creyendo en cambios positivos? ¿Cómo seguir alimentando la espiritualidad cuando nosotros y nuestros hijos experimentamos el rechazo y la discriminación en diferentes ambientes?

Hemos aprendido que hablar de esperanza y vivenciar una espiritualidad amorosa y liberadora significa construir una ética de resistencia incansable y, a veces, una desobediencia civil, legitimada por el derecho a la vida y a una convivencia humana y pla-

netaria digna y equitativa. Por eso constatamos que la vivencia de la espiritualidad acontece también en los espacios profundamente marcados por el abandono político, la exclusión cultural, la discriminación, el irrespeto a las diversidades y el olvido social.

Como mamás de personas LGTBQI+, hemos experimentado la exclusión de nuestros hijos y, por lo tanto, de nosotres también, de muchos espacios sociales. Sin embargo, las experiencias de exclusión y rechazo que nuestros hijos y muchas de nosotres hemos vivenciado no han tenido el poder de debilitar nuestra espiritualidad, ¡todo lo contrario! Nos hemos reinventado y hemos redescubierto el valor y la importancia de nuestra espiritualidad.

¿Cómo expresamos nuestra espiritualidad como mamás de personas LGTBQI+, aunque tengamos historias familiares y religiosas distintas?

- Por encima de todo, vivenciamos una espiritualidad de amor incondicional. Amamos a nuestros hijos incondicionalmente, como son y como pueden llegar a ser.
- Expresamos nuestro amor, nuestro duelo, nuestros deseos y nuestras dificultades a través de la palabra. Es decir, creemos en la fuerza de la palabra compartida para que se vuelva fortaleza y acogida.
- Nos fortalece la acogida que encontramos en GAFADIS y el sentimiento de alegría y paz por la hospitalidad que nos recibe y nos respeta incondicionalmente.
- Nos comprometemos con una causa que va más allá de nuestras familias y de GAFADIS, es decir, muchas de nosotres nos incorporamos a un

activismo social y político que busca transformaciones socioculturales profundas, que se exteriorizan en leyes inclusivas y respetuosas de los derechos de las personas LGBTQI+.

- Creemos que los derechos humanos son fundamentales para nuestro activismo.
- Creemos que nuestra fuerza está íntimamente conectada con nuestra vida y con nuestras luchas; más bien, nuestras luchas se convierten en nuestra fuerza.
- Creemos en la empatía que se expresa en la solidaridad frente al dolor de otras madres y padres.
- Creemos en la fuerza de la comunidad y del apoyo comunitario que vamos construyendo en GAFADIS. El estar en compañía es fuente para nutrir la fortaleza necesaria para salir adelante y mantenerse en la lucha.

La espiritualidad que abrazamos y que nos abraza abre posibilidades de cambio ante lo que puede venir a acontecer en nuestras familias y sociedades, es decir, convoca a la resistencia y señala que la discriminación y el rechazo contra las personas LGBTQI+ pueden ser abolidos. Hay esperanza, y por eso seguimos luchando. La intencionalidad de nuestra espiritualidad y de nuestras luchas es alimentar la resistencia sin perder la esperanza y la amorosidad. La resistencia, la esperanza y la amorosidad apuntan hacia la reivindicación de derechos, principalmente el respeto incondicional a las alteridades diversas. Con ello, nuestra espiritualidad nos invita a construir una ética de amor y cuidado y un posicionamiento social que crea y profundiza respuestas de resistencia ante la injusticia y la discriminación.

En otras palabras, la resistencia y la espiritualidad van de la mano, como si fuera una constelación simbólica de lucha sociocultural y fortaleza social, que se manifiesta en actitudes personales y familiares emocionales y valientes, las cuales, en el proceso de recuperación del duelo que sentimos, hacen renacer la esperanza, el amor y la alegría.

IV – Encuentros - círculos de conversación

Los encuentros –o círculos de conversación- están preparados para generar una conversación-reflexión sobre cuatro temáticas importantes en el proceso de aceptación y vivencia de la diversidad sexual y de género en los ambientes familiares.

Sobre el grupo-meta

Las dinámicas y propuestas de actividades para cada encuentro están orientadas a familias y amigos de la diversidad sexual y de género.⁴

Sobre la conformación de los grupos

Se recomienda que los grupos no sobrepasen 10 participantes, pues las temáticas de cada encuentro exigen conversación, participación y reflexión, lo que se hace más difícil en grupos muy grandes.

4 Con las debidas adaptaciones, también podrán ser utilizadas por otras personas, por ejemplo, en grupos pequeños de ambientes escolares o que desarrollan actividades deportivas o culturales.

Sobre el tiempo

La experiencia nos ha enseñado que no se puede determinar con precisión la duración de cada dinámica propuesta, pues eso va a variar según las características del grupo y del contexto de las familias que participarán de los encuentros. Es recomendable que las personas facilitadoras manejen el tiempo de cada actividad, llevando en cuenta los intereses y necesidades de los participantes. Entendemos que, respetando las especificidades de cada grupo, los círculos no deben tener una duración mayor de dos horas.

Sobre la preparación de los encuentros

Es necesario dedicar tiempo para preparar cada encuentro, preparar el material que va a ser utilizado, leer documentos y ver películas sobre la temática propuesta. Todas las dinámicas propuestas buscan promover la participación de las personas y familias para que hablen o compartan sus sentimientos y experiencias. Sin embargo, es importante no exigir la participación de quienes no se sientan en disposición de hacerlo.

Los encuentros deben realizarse en espacios idóneos, acogedores, que inviten a la conversación. El uso de objetos de carácter simbólico puede facilitar el logro de los objetivos de cada reunión.

Sobre la realización de los encuentros

Los encuentros deben desarrollarse en clima de confianza. Las personas participantes deben ubicarse de tal manera que puedan verse mutuamente y sentir cercanía, por lo que organizar las sillas en círculo es lo más recomendable.

Al final de cada encuentro hay una lista de *testimonios de vida*, que pueden ser leídos en cualquier momento. Son testimonios de madres que ya vivieron la experiencia de duelo cuando supieron que tienen un hijo/a/e LGBTIQ+, y hoy viven con alegría, amor y gratitud esta experiencia.

Sobre las personas facilitadoras

- Tienen la capacidad de promover un ambiente acogedor, así como la escucha atenta y respetuosa.
- Conocen y pueden transmitir los conceptos básicos de la propuesta
- Comunican adecuadamente, al inicio, los objetivos y las dinámicas de cada reunión.
- Saben motivar la conversación y permitir que todas las personas se expresen con libertad.
- Generan un clima de confianza, de amistad, de familiaridad.
- Saben gestionar los conflictos que podrían generarse durante las sesiones.
- Conocen y desarrollan dinámicas grupales que favorecen el diálogo y la participación.
- Gestionan el tiempo con flexibilidad.
- Resumen los aportes de las personas participantes

Sobre la caja de herramientas

Al final de la guía, como un anexo, se encuentra una *caja de herramientas* con sugerencias de algunos textos, leyes, videos y películas que, a criterio de las personas facilitadoras, pueden ser utilizados en el desarrollo de los encuentros o como materiales de preparación de estos mismos.

**ENCUENTRO 1 –
APRENDIZAJES QUE LIBERAN
DESDE LAS DIVERSIDADES**

Introducción

En ese encuentro conversaremos sobre las diversidades que somos y que nos conforman como familias y agrupaciones sociales. Además, identificamos discursos y posturas educativas que abrazan las diversidades y las respetan en el ambiente familiar, comunitario e institucional. Con esto, nos daremos cuenta de que es posible educar sin discriminación, aprenderemos que la inclusión, el respeto y la amorosidad pueden ser la base de la convivencia en nuestras familias y comunidades.

Es importante considerar que la familia representa la totalidad de la vida en sociedad para los niños en sus primeros años, por ende, las experiencias de convivencia respetuosa y de amor incondicional son fundamentales para la formación de la personalidad y la autoestima de las personas. Por otro lado, el rechazo, el maltrato y las diversas manifestaciones de violencia dañan física y emocionalmente a los niños. Lo más desalentador es que tales conductas acontecen en espacios supuestamente *educativos*, como lo son la familia, la escuela y las iglesias.

Cuando nos referimos a la diversidad sexual y de género, es importante considerar que la discriminación y exclusión de la comunidad LGBTQI+ son posturas aprendidas y suelen justificarse por concepciones educativas y modelos de sexualidad que restringen, violentan, silencian y niegan la expresión de las diversidades. Para entender cómo se genera la relación entre las prácticas educativas y la violencia contra los niños, adolescentes y jóvenes LGBTQI+, es necesario tener la va-

lentía de hacerse preguntas para (des)cubrir en nuestra educación, nuestra historia y nuestra cultura las raíces de la exclusión. Esto nos dará pistas para reconocer el vínculo educación-violencia y vislumbrar cómo generar metodologías y prácticas educativas promotoras de paz, desde nuestras familias y comunidades.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
Apertura		
<p>Romper el hielo con una actividad lúdica. Introducir a las personas presentes en los objetivos del encuentro, es decir, a qué hemos venido. Explorar y conocer las imágenes de familia que modelan la conducta de los padres y madres.</p>	<p><u>Acogida:</u> ¿Cómo se sienten? ¿Qué esperan de ese encuentro?</p> <p><u>Dinámica: Somos personas artesanas</u> Se organiza el espacio con las sillas en círculo y algunos símbolos al centro, por ejemplo, cadena, vela, Biblia, caja de medicamentos, planta, semillas, piedra, etc.</p> <p>Se inicia con una conversación con las personas participantes: ¿A que hemos venido? ¿Qué creen que vamos a hacer? Para promover la conversación, la persona facilitadora puede decir lo siguiente: <i>hablaremos de nuestras familias y de nuestros hijos. ¿Cómo soñamos nuestras familias? ¿Cómo son nuestras familias en la realidad?</i> Tal vez los símbolos del centro ayuden a expresar sus sentimientos.</p> <p>A cada participante se le entregará un trozo de masa para modelar con la siguiente orientación: Sabemos que cada quien posee una idea muy particular de familia y, seguramente, esa idea tiene relación con lo que se nos fue enseñado y con nuestra propia experiencia de vida familiar. Con la masa de modelar vamos a dar forma, de manera muy concreta, a la idea de familia que tenemos.</p> <p>Cuando terminen, se hará una exposición de las “artesanías”. Se invita a las personas participantes a mirar y observar las artesanías expuestas, apuntando (o memorizando) las ideas de familia que predominan; estarán atentas a las coincidencias y diferencias entre las ideas de familia expresadas.</p> <p>La persona facilitadora resalta que las ideas e imágenes de familia que tenemos empiezan a ser grabadas, conscientemente o no, en la crianza. La cultura, la religión y las normas sociales también influyen en los modelos de familia “aceptables” y los “no aceptables”.</p>	<p>Masa para modelar</p> <p>Algunos símbolos para usar en el centro del círculo: Cadena (puede ser de hierro o de otro material) Vela Biblia Caja de medicamentos Planta, semillas, piedras, etc...</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
<i>Desarrollo</i>		
<p>Identificar la situación familiar de las personas participantes, y su reacción y sentimientos generados ante la constatación de que tienen un hijo LGBTIQ+.</p> <p>Analizar la posibilidad de cambios significativos en la relación entre madre, padre e hijos.</p>	<p>Dinámica: Sigue la historia</p> <p>El grupo se coloca en círculo y la persona facilitadora menciona una frase para dar inicio a una historia que será construida colectivamente. Se selecciona un objeto para ir pasándolo persona por persona e ir conformando la historia, tratando de incorporar en la misma, la situación de la diversidad sexual y de género presente en las familias, y las acciones y reacciones asumidas por padres, madres y demás personas del núcleo familiar.</p> <p>Sugerencias para iniciar la historia: Ana es una chiquita muy alegre, pero a veces asume un comportamiento diferente al de sus amigas... Gabriel es un adolescente muy rebelde que no obedece a los papás... María y Juan tienen tres hijos, un varón y dos mujeres. Pero, se dieron cuenta de un cambio muy fuerte en el comportamiento de su hija Camila...</p> <p>Al finalizar, se comenta la historia colectiva y se identifican las situaciones de diversidad sexual y de género, así como posturas educativas alternativas (cambios positivos) que promueven el amor incondicional, el buen trato y el respeto.</p>	<p>Imágenes de diferentes contextos y situaciones familiares.</p> <p>Un/a muñeco/a u otro objeto para motivar la historia.</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
Cierre		
<p>Aprender a expresar emociones de duelo, estableciendo conductas deseadas. Reconocer las situaciones de diversidades que provocan enojo, molestia y tristeza. Descubrir que es posible experimentar sentimientos de enojo, molestia y tristeza y, aun así, revertirlos para experimentar amor, respeto y aceptación. Permitir procesar situaciones críticas antes de que se conviertan en posturas educativas violentas.</p>	<p>Dinámica - Aprendiendo a respetar las diversidades La persona facilitadora le pide al grupo completar verbalmente algunas oraciones relacionadas con situaciones de enojo, tristeza y duelo, por ejemplo: <i>yo me enojo con mi hijo/a/e cuando..., cuando me enojo yo le digo..., cuando estoy triste yo hago..., no logro aceptar que mi hijo/a/e..., cuando siento tristeza yo le digo..., solo consigo controlar mi tristeza mediante...</i> Se genera una conversación, tomando como punto de partida las expresiones manifestadas. Cada participante hace un estimado de las ocasiones en que llega a sentir enojo, molestia, tristeza o irritación (por semana o por día). Estos estimados se anotan y se discuten grupalmente acerca de la cantidad de enojo, molestia, de situaciones de tristeza o de irritación que puede experimentar una persona. En seguida, la persona facilitadora propone otras frases incompletas que, de preferencia, conducen hacia cambios significativos en la relación entre madres, padres e hijos/as/es. Por ejemplo: <i>puedo respetar a mi hijo/a/e diciéndole...; cuando cuido y respeto a mi hijo/a/e yo siento..., yo puedo cuidarme en el proceso de aceptación de mi hijo/a/e haciendo...; consigo cuidar a mis hijos/as/es mediante...</i>, y otras frases incompletas que se relacionen con la realidad de las familias participantes. Se llega a conclusiones, conversando sobre cómo se puede controlar el enojo y la tristeza y cómo cultivar actitudes de aceptación de las diversidades y cuidado en la educación de sus hijos/as/es.</p>	

Testimonios de vida

Para algunas madres, la llegada a GAFADIS representó un marco que les permitió acoger, respetar y celebrar la diversidad sexual y de género a lo interior de sus familias. En este sentido, entienden que GAFADIS se ha convertido en su familia ampliada, donde aprenden colectivamente cómo la convivencia familiar y la educación pueden ser expresión de liberación desde las diversidades:

- *En GAFADIS me encuentro rodeada de una familia diversa, aquella familia que apoya, que lucha, que trata de crecer para ser mejor con sus hijes. Me siento muy bien porque la mayoría de las personas que estamos ahí, incluyendo las personas que se integran, son personas que llevan una lucha interior enorme.*
- *Cuando supe que a mi hija le gustaban las mujeres, el mundo se me vino encima. Yo no lo podía entender, lloré toda la noche. Al otro día necesité ir a caminar porque sentía que me faltaba el aire. Entré en un proceso de duelo. Con el pasar del tiempo me pregunté: como hay grupos de apoyo para otras cuestiones debe haber un grupo para madres y padres cuando nos enteramos de que un hijo, hija, hije es diverso, bueno, en aquella época ni siquiera conocía la palabra hije, el lenguaje inclusivo. Y entonces mi hija se dio a la tarea de buscar GAFADIS.*
- *Mi hija averiguó y me dijo que había un grupo en Costa Rica, llamado GAFADIS. Entonces yo le dije que por favor averiguara dónde era y ella me llevó a GAFADIS. Pero llegué tan mal*

tan mal, que yo lloraba y lloraba y lloraba y no podía hablar absolutamente nada. Entonces mi hija empezó a hablar todo de nuestra situación y fue en GAFADIS que aprendí a amar a mi hijo porque yo sinceramente era homofóbica, la verdad es que sí, ahí empecé, pasé llorando casi dos años.

- *Yo llegué a GAFADIS por primera vez en octubre del 2015. En ese momento yo lo que tenía era un hijo gay y había pasado diferentes experiencias con mi hijo gay. Yo le pregunté a mi hijo (en ese momento) que, si conocía algún grupo de padres para compartirles mi experiencia de amor, de que no era una tragedia, que no era nada malo tener un hijo gay, que era maravilloso apoyarles y estar ahí y quería compartirlo con otros padres y madres que estuvieran pasando por lo mismo y tal vez no sintieran la alegría que yo sentía. Me dijo que me iba a buscar, tenía una amiga a la que le preguntó y ella le contó que existía GAFADIS y entonces él llamó, averiguó la dirección y ya me dijo y nos pusimos de acuerdo, me acompañó a ese primer día, a la reunión, no sabíamos nada. Me sentí muy bien de verdad, y les conté mi historia, como la sentía en ese momento y dije que quería compartir. En GAFADIS era y es una gran enseñanza escuchar a cada una de las mamás que llegan al grupo. Al tiempo de estar ahí, ya no tenía un hijo gay, sino una hija trans. A partir de entonces empecé a aprender lo que significaba todo esto, fue toda una experiencia de enseñanza y aprendizaje.*

- *Yo conocí GAFADIS porque una de mis hijas me vio un poco preocupada, triste porque yo me sentía sola, el hecho de tener dos hijos de la comunidad LGTBI, me hacía sentirme aislada del resto de la sociedad. Como decimos nosotras: cuando un hijo se sale del closet nosotras nos metemos al closet. Entonces era algo de que no podía comentarlo con nadie, no podía hacerlo del conocimiento de los demás, era algo que tenía que estar en secreto o por lo menos se quedaba aquí dentro de mi casa y nada más y no tenía con quién conversar, no tenía con quién exponer lo que yo sentía con respecto al tema. Una de mis hijas se dedicó a buscarme, pues tenía que haber algún grupo al que yo me pudiera integrar, con el que yo pudiera participar y encontró GAFADIS en el Facebook. Entonces, yo llamé, tuve una entrevista personal, fuimos mi esposo y yo a una entrevista y expusimos nuestra situación y nos sentimos muy bien, fue una acogida muy muy cálida y nos hizo sentirnos muy bien. A partir de ahí nos integramos a GAFADIS. Desde el inicio en GAFADIS me sentí con toda la libertad de poder expresar lo que yo sentía y por supuesto el grupo también tuvo una acogida bastante cálida y mi esposo y yo nos sentimos muy bien, pudimos externar todos nuestros sentimientos en ese momento. A partir de ahí me integré y no solo como parte del grupo, sino que como activista. Me hice pública y soy activista.*
- *Una vez que mis hijos aceptaron ante mí su situación, una lesbiana y un gay, yo decidí que*

tenía que luchar no solo por sus derechos, sino por el montón de amigos que se acercaban a mi casa buscando el cariño de una mamá, el apoyo de una mamá, porque no lo tenían en su casa. Entonces yo me puse a pensar cómo es posible que una mamá no quiera a su hijo porque es gay, o sea, ¿cuál es el problema? Simplemente es una forma diferente de amar y yo no podía concebir que una madre no lo apoyara o lo despreciara por algo así, por esto busqué un lugar donde poder ayudar yo desde lo que yo había vivido y fue cuando encontré a GAFADIS. Yo ya tenía como un año de activismo cuando entré a GAFADIS, de una vez escribí y les dije: yo no tengo problemas, solo quiero ir a ayudarles y pues sí me citaron para la primera reunión. Y pues así empecé en GAFADIS, llegué, di mi testimonio, les gustó muchísimo y de una vez me dijeron: bueno ya tenemos mamá líder. Ya llevo rato dando charlas, dando entrevistas, fui representante de GAFADIS como mariscal, y la marcha del 2016. Estuve en la Convención Internacional de Familias por la Diversidad en San José y también en Colombia donde expuse sobre todo lo que habíamos logrado en GAFADIS durante los tres años desde la Convención Internacional en Costa Rica. Para mí encontrar a GAFADIS fue una enorme bendición, yo en realidad tenía muchas ganas de colaborar con los padres y madres y sobre todo con los hijos LGTB, pero no sabía cómo hacerlo y llegar allí fue algo hermoso, no solo por lo que yo había vivido sino por conocer las experiencias de cada familia, escuchar cómo

cada mamá vive ese duelo de una forma tan difícil y ver cómo, poco a poco, van saliendo adelante, cómo al final aman y respetan a sus hijos que es lo que nosotras queremos.

- *En GAFADIS me siento demasiado acogida como mamá, como población LGBTI, me siento muy acogida y muy agradecida por el amor que le expresan a mi hijo todas las personas que integran GAFADIS. Para las personas de GAFADIS primero está el ser humano, primero está la persona. Mi hijo tiene la plena libertad y se siente en total confianza de llamar a todas las personas de GAFADIS y sobre todo a las mamás como tías. Él siente que cada una de esas mamás que estamos ahí, que están ahí, van a poder apoyarle en el momento en que necesite lo que sea y habla con total apertura y tranquilidad y eso me hace sentir a mí totalmente agradecida, sin pedir nada más. Como mamá, como persona que integra el grupo, me siento demasiado bienvenida. Como persona que participa en la comisión, me siento comprometida, sé que hay mucho reto por delante, ya es un compromiso muy serio, que no podemos aflojar. De hecho, he cancelado otros compromisos, pero no GAFADIS, pues está en mis prioridades. Como comisión, como mamá de comisión, necesitamos fortalecer este proceso, este proyecto, esta misión y este motivo es un gran reto. Como mamá GAFADIS, como participante me siento muy bienvenida y acogida.*

**ENCUENTRO 2 –
ESPIRITUALIDADES
AMOROSAS QUE LIBERAN**

Introducción

En este encuentro conversaremos sobre quiénes son nuestros hijos e hijas, una vez que nos comunican que son LGBTIQ+. Analizaremos los derechos humanos en nuestra realidad social, y lo que significan para ellos, recordando que toda persona humana tiene derechos y merece ser respetada en su dignidad. Asimismo, podremos visibilizar los alcances de una espiritualidad amorosa dentro de nuestras familias, buscando fomentar espacios para la inclusión y participación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
Apertura		
<p>Explorar la forma en que cada persona comprende la dignidad de todos los seres humanos. Conocer los derechos de las personas LGTBQI+ y su relación con la dignidad humana</p>	<p><u>Acogida:</u> ¿Cómo se sienten? ¿Qué esperan de este encuentro?</p> <p><u>Dinámica</u> ¿Qué significa la dignidad humana? ¿Quién es nuestro hijo/a/e? ¿Cuál es su esencia? ¿Qué hace? ¿Cómo es? ¿Cuáles son sus derechos?</p> <p>A partir de estos planteamientos, se inicia una conversación sobre la persona que ahora vemos diferente por ser LGBTIQ+.</p>	<p>Recortes de periódicos, revistas, noticias sobre personas LGBTIQ+.</p> <p>Carta de los derechos humanos.</p> <p>Principios de Yogyakarta para que cada grupo las tenga de forma digital o escrita.</p>
Desarrollo		
<p>1.-Comprender quién es la persona detrás del término LGBTIQ+ y sus derechos.</p> <p>2.-Conocer los alcances de los derechos humanos en nuestra vida.</p> <p>3.-Identificar qué son los derechos aplicados a nuestros hijos LGBTIQ+</p>	<p>Se divide a las personas en subgrupos de 3 o 4 personas para conversar sobre los temas. Cada grupo desarrollará un objetivo:</p> <p>1.- Comprender quién es la persona detrás del término LGBTIQ+. 2.-Conocer los alcances de los derechos humanos en nuestra vida. 3.-Identificar qué son los derechos aplicados a nuestros hijos LGBTIQ+.</p>	<p>Se imprimen los objetivos y la carta de los derechos humanos, y los principios de Yogyakarta para que cada grupo tenga este material.</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
Cierre		
<p>Compartir los aprendizajes sobre los derechos humanos de las personas LGBTIQ+.</p> <p>Descubrir posturas de acogida, respeto, alegría y amor que podemos vivenciar y expresar por nuestros hijos LGTBQI+</p>	<p>La persona facilitadora, una vez finalizado el análisis por subgrupo, solicita hacer un solo grupo general, con la finalidad de compartir lo que cada subgrupo ha experimentado de la dinámica de análisis.</p> <p>Se genera una conversación, tomando como punto de partida las expresiones manifestadas.</p> <p>En seguida, la persona facilitadora va acercándose a definir las conclusiones de la dinámica.</p>	

Testimonios de vida

En GAFADIS tenemos una frase que nos acompaña: “nos mueve el amor”. Yo creo que eso resume la espiritualidad de todos nosotros en GAFADIS, por encima de todo está el amor y el amor es la fuente que viene de ese ser en que todos creemos, de una forma diferente, pero es el amor lo que nos llega. Y cuando las mamás logran superar todo el duelo aprenden mucho, casi todas lo dicen: “soy bendecida, somos personas bendecidas”. Porque el haber tenido un hijo diferente sexualmente es una enorme bendición para nosotras, porque nos ha hecho personas más empáticas, más llenas de amor, de respeto, podemos ver a los demás como seres humanos y todo eso lo logra el amor. Entonces creo que esa es la espiritualidad más grande en nosotros, que por encima de la religión que cada una practique, empezamos a saber que lo prin-

cial es que nos inunde el amor, que nos guíe el amor y que sea el amor el que nos haga mejores personas.

Yo diría que una espiritualidad muy importante que nos mueve es el amor. Pero tiene que ser un amor que evoluciona, es decir, no es un amor que condiciona, que está condicionado a si nuestro hijo o nuestra hija va a renunciar a su vida afectiva, sexual, erótica para reconocerse homosexual, lesbiana, bisexual y desde allí no practicarlo para no pecar. Esto no tiene que ver con religión, pero me refiero cómo entender este amor que evoluciona para entender a nuestros hijos. Se trata de uno que sobrepasa, que tiene la capacidad o la fuerza de renunciar incluso, a veces, a ciertos familiares, a un trabajo. Es decir, hay renunciaciones que se ven justificadas por sobreponer o priorizar a este ser querido significativo. Desde GAFADIS también está muy presente el sentido de justicia, la incidencia política que se hace alrededor de la legislación, como la ley de matrimonio civil igualitario, la ley de identidad de género... Es un sentido de justicia por generar las mismas protecciones legales que tienen nuestros hijos o nuestras hijas cisgénero, o nuestros hijos o nuestras hijas heterosexuales. Entonces desde ahí también podríamos pensar en la posibilidad de hablar de espiritualidades desde este sentido de justicia para que las leyes se ajusten a las personas y protejan indistintamente cualquiera de mis hijos o de mis hijas. Por otro lado, creo que la espiritualidad también tiene que ver con el apoyo grupal, con el ser comunidad, ser un grupo que está para la otra persona, está en compañía, pero también que sea una guía hacia estar mejor, hacia el bienestar. Entonces yo diría que hablar de espiritualidades es, en un pri-

mer momento, hablar de amor, respeto, sentido de justicia para la dignidad de cada persona.

Desde GAFADIS, la espiritualidad involucra toda la familia, creo que se basa en el amor, el amor desde las familias hacia la comprensión de las personas que tenemos en nuestro hogar. La espiritualidad nos ayuda a visualizar el aprecio por lo que tenemos, porque muchas veces no apreciamos los hijos desde este punto de vista. El rechazo y el miedo por la sociedad hacen que la persona pierda esa visión. Y cuando nosotros en el camino, nosotras en el camino hemos ido aprendiendo y hemos ido creciendo en los procesos espirituales, definitivamente lo hacemos desde el amor y ahí se despliega el difundir ese testimonio y la práctica que se ha hecho en cada hogar nuestro.

Para mí, espiritualidad es el acompañamiento para las familias que llegan a GAFADIS, porque a veces llega el esposo, la señora, entonces se les da un acompañamiento. Es también estar a su lado, cuando a veces no llegan y entonces las compañeras les llaman. Yo digo que eso es un acompañamiento que tiene que ver con la espiritualidad.

El tema de la religión no es un tema importante dentro de GAFADIS, porque las creencias personales no tienen importancia para nosotras y muchas veces tratamos de aclararlo. Sí hablamos de espiritualidad dentro de la manera en que cada persona cree, la manera en que cada quien interpreta sus vivencias, la manera en que vive su modo espiritual. Pero también hablamos de que a GAFADIS lo mueve el amor, y aunque para mucha gente suene tal vez algo cursi o, como nos han dicho a veces, que no hay que romantizar tanto el tema, nosotras decimos que la familia

permanece unida por el amor, independientemente del tema LGTBIQ. Nosotras nos movemos dentro de ese campo, siento yo que esa es la espiritualidad que quisiéramos transmitir: el amor, el amor que usted siente por el entorno familiar que le mueve, que le sostiene, que le mantiene, que le puede hacer reinterpretar las cosas, aceptar cosas, escuchar. Muchas veces le hemos dicho a las mamás que llegan a GAFADIS: ahora usted no entiende, usted tiene un miedo, usted puede sentirse confundida, usted no quiere aceptar que su hijo, su hija, sea lo que es, pero usted está aquí porque quiere entender, quiere respuestas, porque hay amor en usted.

Donde yo pueda ver a mi hija libre para ser, sin sentirse culpable de quien es, sin sentirse avergonzada de quien es, al verla libre, también me siento libre, puedo sentir paz. Me quedo corta para expresar la espiritualidad que me alimenta, es algo tan amplio que de repente me quedo corta, es como permitir nutrirme cada día de todo ese amor, que el Universo o Dios me provee de la forma menos esperada. Es sentirme plena de que mi hija pueda ser ella misma sin que la enjuiciemos.

Es un poquito ambiguo entender a qué espiritualidades nos referimos, generalmente creemos que es un tema de religión. Lo que puedo decir es que la espiritualidad que mueve a GAFADIS es el amor, esa fuerza que nace de adentro y que nos mueve a proteger, a abrazar, a cuidar, a no lastimar. Yo lo defino como amor. Y el segundo punto que es muy fuerte y muy presente, es la empatía, que yo comprendo de la siguiente forma: “lo he vivido y sé lo que vives tú”. En la medida en que yo lo he experimentado, puedo

entender a otras personas y si no lo he experimentado, voy a tratar de entender que es lo que ella vive. Lo que no se vive, no se entiende, por eso es que la empatía es tan importante, se trata de ponerse en el pie de los demás, en el zapato del otro. Encuentro que esas son las dos espiritualidades o las dos definiciones que puedo transmitir como las más fuertes, aparte de otras que como seres humanos tenemos. Pero creo que, desde adentro, lo que más me sale decir son esas dos: el amor y la empatía.

**ENCUENTRO -3:
RESISTENCIAS QUE DAN
ALAS**

Introducción

En ese encuentro vamos a conversar sobre la necesidad de resistir y (re)existir como madres, familiares y amigos de personas LBTBQI+.

¿Cuáles son los factores que explican la violencia contra las personas LGTBQI+? Consideramos que son varios los factores que la generan: la naturalización y justificación social de diversas expresiones de violencia; los valores y creencias que validan la heteronormatividad y rechazan la diversidad sexual y de género, aunque legítima y enriquecedora; los valores y costumbres transmitidos en la crianza y educación de los niños; la doble moral sexual para niños y niñas; la utilización de los cuerpos y de la sexualidad como mercancía; el abuso de poder en las relaciones familiares y sociales. Si reflexionamos sobre el universo social y psíquico de las personas que causan violencia contra la comunidad LGTBQI+, debemos considerar que las raíces de tal violencia advienen de condicionamientos sociales, culturales y religiosos propios del patriarcado. Muchas veces, el mundo religioso incorpora la fobia hacia personas LGBTIQ+, así como la violencia patriarcal y de género y, lo más grave, la justifica, la refuerza y la legitima.

Ante esta triste realidad, es importante resistir y (re)existir, con respuestas concretas que van desde la valentía de proponer nuevos marcos educacionales, hasta la militancia política a favor de las personas LGTBQI+. Se trata de dar respuestas de resistencia a nivel personal, familiar, comunitario, social y político ante procesos de exclusión, rechazo y discriminación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
Apertura		
<p>Identificar algunas marcas (cicatrices) ocasionadas por la violencia contra las personas LGBTQ+, ya sean en forma física o emocional, para luego analizar su impacto en la sociedad y en nuestras familias.</p>	<p><u>Acogida</u>: ¿Cómo se sienten? ¿Qué esperan de ese encuentro? Dinámica: Identificando cicatrices y resistencias Cada participante recibe un pedazo de <i>bandage</i> o cinta adhesiva, y recordará alguna cicatriz (personal, familiar o social) causada por la violencia contra las personas LGBTQ+. Simbólicamente, sobre la misma colocará un pedacito del <i>bandage</i> o cinta adhesiva en su cuerpo. En seguida cada participante compartirá la historia que existe detrás de la cicatriz identificada. Al finalizar, se hará una relación entre las marcas físicas y las emocionales que la violencia contra las personas LGBTQ+ provoca, recordando también las cicatrices a las que se refería la historia compartida.</p>	<p><i>Bandage</i> / Cinta adhesiva</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
Desarrollo		
<p>Explorar posibles expresiones y actitudes de resistencia contra la violencia que sufren las personas LGBTIQ+.</p> <p>Indagar cómo podemos resistir ante la violencia contra las personas LGBTIQ+, como personas y familias.</p> <p>Evidenciar las <i>resistencias</i> en la cotidianidad que promueven nuevas <i>existencias</i>.</p>	<p><u>Dinámica: Existencia y resistencia</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar en el centro (del círculo, del salón) de forma dispersa fotografías, pinturas, imágenes de personas en situación de lucha social, grupos de personas organizándose para reivindicar sus derechos, elementos de la naturaleza, figuras abstractas, símbolos varios que expresen la diversidad sexual y de género. Pedir a las personas participantes pensar y reflexionar sobre las imágenes que están en el círculo (con un fondo musical). Escoger una imagen o símbolo que exprese más adecuadamente la resistencia ante la violencia contra las personas LGBTIQ+. La persona facilitadora interviene preguntando cómo se sintieron a la hora de escoger la imagen; si las imágenes fueron suficientes, si falta algo, qué entienden por lucha, qué entienden por resistencia, si piensan que es necesario resistir, cuáles son las formas de resistir, etc... Cada participante muestra la imagen seleccionada y comparte brevemente los motivos de su elección. 	<p>Fotografías</p> <p>Símbolos de la diversidad sexual y de género</p> <p>Imágenes de varios tipos y colores</p> <p>Música</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
<i>Cierre</i>		
<p>Identificar y proponer alternativas de resistencia positiva para aceptar y respetar la diversidad sexual y de género en los hogares.</p>	<p>Dinámica: El sombrero sin cabeza Las personas se colocan en círculo. Mientras escuchan una música se van pasando dos sombreros, uno hacia el lado derecho, otro hacia el lado izquierdo. Las personas deben ponerse el sombrero y pasarlo rápido. Cuando se detiene la música, las personas que en ese momento tienen el sombrero en la cabeza, responden una pregunta de evaluación. Sugerencia de preguntas para la evaluación: ¿Qué hemos aprendido en ese círculo? ¿Cómo nos sentimos cuando reflexionamos sobre resistencia? ¿Cuáles resistencias debo desarrollar como madre / padre? ¿Qué necesito cambiar en mi postura de madre / padre en el hogar para resistir y apoyar a mi hijo/a/e?</p> <p>Si fuera oportuno, se puede leer algunos testimonios de vida.</p>	<p>Dos sombreros Música alegre</p>

Testimonios de vida

- *Desde mi experiencia, creo que la resistencia significa buscar espacios de formación que es algo que GAFADIS ha tenido muy presente. Nos han invitado a cursos de la parte jurídica, han apoyado con cursos de diferentes temas, la Asociación Internacional de Familias por la Diversidad organizó una convención que le dio mucha fuerza a GAFADIS en 2016, de estar abordando diferentes temas, diferentes experiencias de cómo crear espacios seguros en las escuelas, de cómo manejar los procesos de duelo que vivimos papás y mamás, de cómo apoyar a otras familias, y también el tema de la espiritualidad, que se trabaja siempre en las convenciones. Entonces, en resumen, sería como buscar muchísima formación y también valorar el trabajo que hacemos como grupo, donde cada persona puede expresarse, puede expresar su dolor, puede hablar de lo que le está pasando. Entonces, nosotras validamos ese sentir, es decir, no podemos criticar que una persona tenga un proceso más largo y otra uno más corto, o que una persona no necesite realizar un proceso de duelo. Cada persona es única y desde ahí, lo que nos toca es darle pautas de respeto y aceptación dentro del hogar para garantizar que se desarrolle y tenga una buena calidad de vida, y que no pierda la vida de su hijo o de su hija.*
- *Una de las cosas que me motiva muchísimo para estar en GAFADIS, para estar en el activismo es algo que por cierto se lo dije en una ocasión a mi*

hijo cuando me preguntó: Mami, ¿por qué usted va ahí? ¿por qué usted sigue ahí? Yo le dije a mi hijo: yo sigo en GAFADIS y seguiré como activista porque afuera hay muchos chicos, muchas personas que necesitan apoyo, hay muchas personas que si yo tengo voz, les puedo prestar mi voz para que protesten, para que se pronuncien. Si yo tengo poder de hacer algo, quiero hacer por ellos, quiero trabajar por ellos.

- *El liderazgo o la resistencia, a veces requiere un relevo, es decir, hay momentos en que podemos estar muy activas, pero hay momentos en que nos toca tener la sabiduría para saber que necesitamos que alguna de las compañeras nos releve. Ya sea porque estamos cansadas, y también hay momentos históricos en Costa Rica donde ha habido ataques muy directos y donde más bien el efecto ha sido la unión. Esto pasó con el movimiento matrimonio civil igualitario, que eran más de 30 organizaciones, a veces nos sentíamos vulnerables y cansadas en la lucha por la legislación para el matrimonio civil para personas gays y lesbianas. Es entonces cuando la unión crea fortaleza, a mí me genera mucha fortaleza no hacer un trabajo en solitario, es decir, es maravillosos que yo pueda tener una comisión donde puedo llevar tal situación que está pasando o tal situación que está viviendo una familia y puedo recibir una retroalimentación. También el mismo grupo, aunque uno esté en la comisión y en la coordinación, la escucha de los testimonios de las mamás en cada reunión, ver los logros que ellas van teniendo o los pasos que*

van escalando para estar ellas mismas más fortalecidas o saber que sus hijos están mejor, eso alimenta muchísimo.

- *Como todo el mundo yo tengo mis altos y mis bajas. Siento fortaleza y resistencia al ver los cambios, los testimonios de personas que han llegado a GAFADIS totalmente derrotadas. Mamás muy vulnerables, muy solitarias, y darles esperanza, darles un empujoncito que ocupaban. Creo que ha sido parte de lo que más siento yo como un alimento, ver que incluso hay mamás a las que esa ayuda y ese acompañamiento que les hemos dado, les ha ayudado en otras situaciones de su vida que no tenían nada que ver con su hijo en particular o con el tema que la trajo al grupo, pero que indirectamente le ayudó a sentirse más fuerte, a valorar muchas cosas que no había valorado de sí misma, como persona, a dejar de echarse la culpa por todo, pues siento que la sociedad nos acostumbra a las mujeres a cargar con el peso de todo y sobre todo de todo lo malo. Entonces es muy bonito, a mí me reconforta muchísimo, me encanta, tengo historias muy lindas de mamás que conservo con mucho cariño, por lo que me cuentan o me dicen, incluso de hijos también. Hemos atendido algunos hijos e hijas que también, indirectamente y por diferentes razones, llegan y nos dicen: ¿a quién recurro? ¿Qué hago? Soy una hija, mi mamá no quiere nada, no quiere venir, no quiere aceptar que nadie le hable y una se queda un rato, conversa y habla con ellos, les dedica tiempo. Y ver que se han sentido mejor,*

que confían en vos como persona, como mamá, que una les marca la vida, vieras que eso para mí es bueno, definitivamente un aliciente suficiente para seguir adelante.

- *La resistencia tiene que ver con una construcción personal, un estilo de vida fundamentado en mis propios motivos, en ser consciente de lo que me hace tener fuerza para seguir adelante. Entonces, igual cuando una toma decisiones de en qué trabajar, de dónde poner su esfuerzo en algo, hay que interiorizar y comprender qué es lo que a mí realmente me motiva a seguir. Mi motivo es mi familia, son mis hijos y todo gira alrededor de eso, todo lo que yo pueda explorar en la vida y lo que yo pueda hacer gira en torno a esa realización, a que pueda ver a mi familia feliz. Pero, por otro lado, como yo no me quedo en la burbuja de mi familia, a través de la empatía, pienso que otro ser humano igual que yo merece tener esa calidad en su familia. Cada ser humano que yo veo trae una historia que es su familia y su motivo y eso es lo que a mí me impulsa. También yo necesito no solo la diversidad, como persona necesito cargarme de energía, cargarme de fuerza, entonces comprendo que hay un tiempo en que yo debo trabajarlo, hay un tiempo en que yo necesito estar sola, en que necesito pensar, en que necesito restaurarme, es muy importante para mí el descanso, la meditación, el deporte y tener metas. En la medida en que yo empiece ese proceso puedo irlo propagando hacia todo lo que está a mi alrededor, es como cuando una tira una piedrita al*

agua y se crea una onda, así va. Empieza en el centro que, en este momento es mi intimidad, y ahí se va expandiendo hacia los demás, siempre y cuando mi centro, mi intimidad, mi corazón esté estable y esté firme en el motivo que a mí me impulsa a seguir y resistir.

- *Cuando las familias llegan a GAFADIS, principalmente las mamás, vienen demasiado dolidas y una de las primeras cosas es hacerles ver que están viviendo un duelo que tiene que ver con resistencia. Tienen un duelo que sobrepasar, cada etapa del duelo es diferente, cada persona lo asume de una forma diferente. Pero necesita resistir con entereza, con amor y saber que va a haber un cambio muy fuerte. La resistencia tiene que ver con aprender por qué mi hijo tiene una orientación sexual diferente a la mía, dónde está el asunto, porque yo considero, entonces, que Dios se equivocó. Yo les digo a los papás: ¿entonces usted cree que Dios se equivocó por mandarme un hijo gay? O sea, se trata de empezar a aprender que las cosas que estoy yo asumiendo como reales, no son reales; que tengo una serie de prejuicios, de estigmas en mi mente que me han metido la sociedad, la iglesia, etcétera. Y que tengo que empezar a someterme a un estudio muy interno para ver si todo eso que yo creí realmente tiene valor, o si yo tengo que superar todo esto, aprender de una forma diferente. Y también desaprender, como dice una de las mamás de GAFADIS: tengo que desaprender todo lo que me enseñaron y volver a aprender lo que realmente tiene sentido, para*

que yo logre ser una persona diferente, que ama y respeta a mis hijos. Todo eso tiene que ver con resistencia.

- *A veces nos han preguntado qué es lo que hace que en GAFADIS las cosas funcionen. Yo creo que tiene que ver con el hecho de que sea, primero que nada, un grupo de apoyo, creo que eso lo saca un poco de lo común. Sin embargo, también está el hecho de que unas mamás, que nos consideramos activistas, damos la cara, salimos al frente y decimos aquí estamos. Yo creo que es importante. Me encantaría pensar y lo he pensado que estos dos puntos son los que nos hace resistentes. Pero también, muchas veces, nos hemos preguntado qué es lo que hace que hayamos sido tan insistentes en mantener la idea que construimos en GAFADIS, en conservarla y en querer transmitirla. Siento que requiere mucha pasión, siento que tenemos pasión por el tema, nos ha tocado el alma. Creo que todas las personas logramos tener pasión por diferentes cosas, algo llega a movernos de una manera más intensa. Entonces siempre hay diferentes puntos de vista que hacen que una se apasione o se desapasione por ciertas cosas. Yo llegué a GAFADIS queriendo hacer un pequeño aporte en una reunión, yo no sabía que yo podía salir más allá de la reunioncita de papás y mamás, y podía salir más allá; yo eso no lo sabía, lo supe con la ayuda de las compañeras, porque ellas valoraron de una forma muy alegre y efusiva el hecho de que una quisiera hablar y contar su historia. Todo eso nos hace resistentes.*

**ENCUENTRO 4 – ÉTICAS
LIBERADORAS PARA
EL CUIDADO Y EL
AUTOCUIDADO**

Introducción

En ese encuentro vamos a conversar sobre las diferentes y complementarias formas de cuidado, y del amor y respeto incondicional por nuestros hijos y por todas las personas LGTBQI+.

La palabra *cuidado* está asociada a *empatía*, o sea, la capacidad que tienen las personas de ponerse en el lugar de las demás, de salir de sí mismas para asumir acciones en áreas del cuidado, de la promoción de la vida y de los derechos humanos. La empatía y el cuidado tienen que ver con una mirada afectiva y una inserción respetuosa en la realidad de otras personas y también del medioambiente. A esto llamaremos *ética del cuidado*.

El educador brasileño Hugo Assman hizo referencia a una *curiosidad ética*, explicándola como el interés por las demás personas, la preocupación por su realidad y el compromiso de lucha por sus derechos. La *ética del cuidado* nace de una disconformidad ante la discriminación, el rechazo a las diferencias, la injusticia y la violencia, y genera prácticas comprometidas con la (re) construcción de las relaciones interpersonales rotas o de los tejidos sociales destrozados.

En el encuentro 4 proponemos algunos cuestionamientos: ¿Cómo educar para el cuidado, el amor incondicional y el respeto a las diferencias? ¿Cómo manejar el autocuidado como madres y padres de familias diversas? Tal vez uno de los más urgentes desafíos actuales en la convivencia familiar sea mirar críticamente las experiencias educativas que heredamos y, a veces, reproducimos, para identificar en ellas posibles raíces culturales y religiosas, y buscar alternativas de crianza, maternaje y paternaje que conduzcan a prácticas de respeto y buen trato, es decir, a una ética del cuidado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
<p>Recordar lo conversado en los encuentros anteriores. Impulsar una reflexión que indique que el cambio hacia la aceptación y el respeto de las diversidades es posible. Elaborar una síntesis educativa que apunte hacia la ética del cuidado en las familias.</p>	<p style="text-align: center;">Apertura</p> <p>Acogida: ¿Cómo se sienten? ¿Qué esperan de ese encuentro?</p> <p>Dinámica: Canasto de cambios En el ambiente de la reunión hay un gran canasto viejo. Dentro del canasto están los nombres de las personas presentes y el nombre de sus hijos/hijas/hijos y algunos objetos que hagan recordar lo conversado en los talleres anteriores (por ejemplo: cuaderno, imágenes, dibujos...).</p> <p>Del canasto sale una colorida tela. Sobre la tela hay una vela encendida y muchas otras apagadas. Se invita a las personas a contemplar e interpretar los signos. Para motivar este momento se puede decir: <i>Tal vez hayamos estado encerrados en nuestros principios religiosos, sociales, morales y educativos.</i> <i>Queremos descubrir nuevos caminos, nuevas luces, nuevos horizontes de amor, fe, educación y convivencia familiar.</i> <i>Nuestros/as/es hijos/as/es tienen el derecho de ser felices.</i> <i>Tenemos derecho a ver la vida de colores.</i></p> <p>Se invita a modificar el escenario: podemos sacar los objetos del canasto, colocarlos sobre la tela de colores, prender las velas, expresar nuestros sentimientos. Después de modificar el ambiente y de expresar los sentimientos, se invita a las personas a formar parejas para escribir sobre tiras de papel palabras con las que les gustaría decorar el ambiente en el que se reunieron durante estas reuniones: aprendizajes, dudas, miedos, dolor, esperanza... y luego se las agrega al escenario. Se invita a compartir los sentimientos provocados por esa dinámica.</p>	<p>Canasto Tela colorida Velas Papel Crayones o marcadores Objetos utilizados en los talleres anteriores</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
Desarrollo		
<p>Reconocer la necesidad de autocuidado, como madres y padres.</p> <p>Descubrir diferentes formas de expresar cuidado, amor y respeto incondicional por nuestros hijos y por todas las personas LGTBQI+.</p>	<p><u>Dinámica: Podemos cuidarnos y cuidar</u></p> <p>Todas las personas se sientan en las sillas formando un círculo.</p> <p>La persona que está coordinando lanza la bola a cualquier persona y al mismo tiempo dice una de las siguientes necesidades de cuidado:</p> <p><i>AUTOCAUIDADO</i> <i>CAUIDADO EN LA FAMILIA</i> <i>CAUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Si dice, por ejemplo, <i>cuidado en la familia</i>, la persona que recibe la pelota debe decir rápidamente una acción que refleje el cuidado en la familia. Puede ser: amor incondicional, cooperación, aceptación, abrazo, etc. • Esta persona, a su vez, lanza la pelota a otra. Si dice <i>cuidado del medioambiente</i>, la persona que recibe la pelota contesta con una palabra o frase que contribuya con el cuidado del medio ambiente. • Esta misma persona lanza la pelota a otra. Si dice <i>autocuidado</i>, quien recibe la pelota debe decir una palabra o frase que evidencie el cuidado consigo mismo/a. • También al lanzar la pelota, se puede decir <i>¡cuidemos!</i>, momento en el cual toda la gente cambia de silla rápidamente. • Es recomendable que se converse sobre cada palabra o frase expresada, es decir, cómo el autocuidado y el cuidado se pueden concretizar en la vida personal y familiar de las personas participantes. • Finalmente se invita a las personas participantes a que expresen lo que les gustó y lo que no les gustó de la dinámica, promoviendo una conversación en relación con la necesidad de cuidado de una forma integral, es decir, el autocuidado, el cuidado familiar, social y del medioambiente. • Se puede leer uno o algunos testimonios de vida. 	<p>Bola</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR DINÁMICA	DINÁMICAS	MATERIALES
Cierre		
<p>Realizar un ritual (actividad de carácter simbólico) que ayude a la transición de lo conversado en los 4 encuentros a la vida familiar cotidiana.</p>	<p><u>Dinámica: Sembrando diversidad</u></p> <p>Se organiza en el suelo (o se dibuja) un camino en el cual se colocan: piedras, agua, flor, vela, juguetes, cuaderno, semillas, espejo, fotos de los/as/es hijos/as/es, etc...</p> <p>Se invita a las personas a recorrer ese camino, mirar los símbolos, recordar lo conversado en los 4 encuentros.</p> <p>Se invita al grupo a participar en una ceremonia de envío. Cada persona recibe una pequeña semilla para llevar a su casa, para que la cuide y acompañe su crecimiento.</p> <p>Es importante reconocer que se trata de recorrer el camino en compañía. Si alguien quiere, puede compartir cuál actitud educativa de amor y respeto quiere sembrar en su vida y en su familia. También puede indicar cómo se pueden apoyar mutuamente las personas que han participado en este proceso.</p> <p>Se puede leer uno o algunos testimonios de vida.</p>	<p>Tiza (para dibujar el camino) Piedras Vaso con agua Flor Vela Juguetes Cuaderno Espejo Fotos de los/as/es hijos/as/es (solicitar con antecedencia) Semillas</p>

Testimonios de vida

- *Hay mucha necesidad de generar respeto por parte de la diversidad, las personas tienen la autoestima baja, están acostumbradas a ser menospreciadas, a sentirse que son raras, que no están bien, que tienen una enfermedad. Esto nada más lo he podido comprender en el sentido de que las personas necesitan subir esa autoestima, comprender que tienen valores, comprender que tienen talentos, comprender que tienen cosas maravillosas que darles a los demás. No simplemente por demostrar a los demás, sino primero que todo, tener amor propio, yo estoy convencida de que deben asumir las maravillas que tienen, deben identificarlas, hay que ayudarles a identificar cuáles son los talentos, cuáles son los valores, como pueden aportar. Desde mi testimonio personal con mi hijo, lo que hice fue empezar a explotarle sus talentos, él es una persona demasiado talentosa con el arte, entonces hay que apoyarle muchísimo con esos dones que tiene, explotarlos hasta el máximo, para que él pueda darse cuenta de que realmente tiene virtudes maravillosas y pueda sentirse fuerte a la hora de salir al mundo y sobrevivir en él.*
- *En las marchas muchos muchachos llegan y me preguntan: ¿le puedo dar un abrazo? ¿La puedo abrazar como si fuera mi mamá? Eso es algo que una dice: estoy bien, estoy en donde tengo que estar, estoy haciendo lo que tengo que hacer. Por lo menos a mí me place enormemente escuchar esas cosas, me enorgullece. Incluso*

amigos de mi hijo cuando han venido a mi casa, yo me siento sumamente satisfecha de poder recibirlos, de decirles: aquí es su casa, aquí pueden venir, esta es su casa. Yo los recibo con mucho amor porque, sinceramente, una piensa cuando andan por ahí. A mí me preocupa muchísimo cuando salen, pues con toda la discriminación, con todo el odio que hay, eso es bastante preocupante. Entonces, a una le satisface ver que puede brindarles apoyo.

- *Todos los años participamos en las marchas y nos sentimos tan bien de estar ahí, de recibir los abrazos, las sonrisas, los aplausos que nos dan porque saben que somos mamás. Estamos incidiendo de alguna forma en la manera en que se ve este tema, y de manera positiva. Cuando veo a mi hija, yo siento que todas nosotras estamos cambiando un poquito el mundo para nuestros hijos, para nuestras hijas, para les hijes de todas, incluso de quienes no necesitan porque ya tienen a una “mamá todoterreno” como decimos nosotras, pero estamos ayudando a otros que no tienen esa mamá, ni esa familia. Entonces es un apoyo invaluable y nos da suficiente energía para seguir, porque yo creo que si no estuviéramos recibiendo esas noticias de aquí y de allá, de que nos recomendaron, ¡que dicha que ustedes están!, ¡ese trabajo que ustedes hacen es maravilloso!, todos esos comentarios nos mantienen ahí y nos hacen creer que algo estamos haciendo bien. Significan muchísimo.*
- *En GAFADIS tenemos un entorno muy de familia y, a pesar de que hemos tenido nuestras*

fuertes diferencias entre nosotras las mamás, hay cariño y decimos: eso se puede resolver, veamos cómo hacemos, yo tolero esto, pero tal vez le pueda decir a ella tal cosa y podemos arreglarla. Entonces, hemos caminado juntas y seguimos caminando y seguimos avanzando y siempre valoramos mucho cada una, tratamos de que todas nos sintamos valoradas, aunque una esté dando el 70% y otra un 10%, o un 5% de trabajo, pero siempre decimos que ese 5% de trabajo hace falta en el grupo, que consolida el grupo, que no importa cuáles sean sus aportes verdad. Creemos que es muy importante mantenernos el entorno de familia, el de preocuparnos y cuidarnos: ¿Cómo estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo vas con el trabajo? Más allá de lo que nos une verdad, también estamos en un entorno bonito, nos sentimos cuando vamos (íbamos antes de la pandemia Covid-19) a las reuniones presenciales, era como ir a tomar café con la familia, con amigos, con amigas, era un entorno muy lindo. Hemos creado ese ambiente muy familiar, donde todo se puede resolver conversando, cambiando. El entorno ayuda mucho, ir a las reuniones, incluso ahora que son virtuales, a todos nos encanta, nos encanta vernos y nos encanta oírnos y conversar y ver a todas las mamás y saludarnos. Ese ambiente de familia es súper alentador.

- *Creo que desde GAFADIS es muy importante el cuidado y el testimonio, estar siempre presente cuando la persona hace su proceso de duelo. Es darse cuenta de la dignidad, de este hijo o*

esta hija, ya entendiendo y con el conocimiento y formándose en temas que desconocía, porque son papás y mamás que desconocen qué es una persona gay, qué es una persona lesbiana, si es posible la bisexualidad, etc., hay muchísimo desconocimiento. Entonces, creo que el tema de poder resistir a la violencia o al estigma, el tema de cuidar y cuidarnos es esencial, pues a veces la discriminación tiene que ver con no apropiarnos de la formación. Es importante validar que tenemos derecho a sentirnos mal en algo que no entendemos, en algo que no sabemos cómo digerirlo, y que en ese proceso no estamos solas, que hay otras mamás, otros padres en una situación similar, que están viviendo, o que vivieron, o que ni siquiera vivieron ese proceso de duelo y que están ahí para, de alguna manera, dar el ejemplo. Creo que lo más importante es que en estas familias no se pierdan el poder abrazar a sus hijos, no se pierdan de algo tan importante como es el conocer de quien se enamoró su hijo o su hija, o sea, conocer su pareja, desear que sea una buena persona, compartir alegrías con esta otra persona que es tan importante y significativa para un hijo, para una hija. Y en el caso de mamás y papás de hijos trans o hijas trans, o no binarios, el poder entender de qué se trata, pero también no perderse esas vidas y darles el merecido respeto y reconocer su dignidad como personas, quitándose ideas o creencias que amarran y limitan el amor. O, inclusive, evolucionar nuestro concepto de amor para poder comprender y abrazar y, con eso, no perdernos de disfrutar a nuestros hijos.

- *Cada testimonio que llega es una experiencia que me genera un aprendizaje que no tiene valor, es decir, no tiene precio, es invaluable. Cada persona que llega con su experiencia, cada experiencia que comparte una mamá, un hermano, la propia persona LGTBIQ sobre cómo han podido resistir, superar. Cada experiencia es valiosa, todas son dignas de compartir, todas son dignas de rescatar, y nunca terminan. Hay mucha gente que está empezando el proceso, hay muchas personas que ni siquiera saben que van a pasar por eso, hay muchos seres humanos que no han nacido, que van a nacer y van a tener que enfrentarse a esta situación en esta sociedad y en la sociedad que ha construido el ser humano, así es que cada una de esas experiencias yo las rescato y son dignas de replicar y de exponer y de respetar también.*
- *De mis hijos he tenido la dicha de aprender mucho y a través de estos años de estar en GAFADIS y conocer tantas personas de la diversidad, me han hecho verlos tal cual son, amarlos tal cual son, respetarlos. Me han enseñado a ser mejor persona, a mirarlos desde otra perspectiva, a verlos como seres humanos merecedores de todo el respeto y todo el amor del mundo. Entonces, creo que más que temor es una gran satisfacción, me siento muy satisfecha y he ido aprendiendo muchísimo al lado de todos ellos.*

Caja de herramientas

Presentamos aquí algunos materiales que pueden ayudar a reflexionar sobre la diversidad sexual.

1. Documental m/f/x: El documental m/f/x sigue la vida de una mujer trans en Honduras, un hombre trans en Vietnam y una persona no-binaria en Holanda. A través del documental las tres personas narran sus experiencias y reflexiones al salir del clóset, así como las relaciones con sus familias y personas cercanas. La pieza audiovisual permite conocer las realidades de los países en los que habitan los protagonistas, crea contrastes en las experiencias de cada uno según su entorno, encuentra puntos en común que los acercan.

<https://vimeo.com/329817766>

Password: MFX _spanish

2. Documental Out and About: Es un documental que se adentra en el mundo de los familiares de personas LGBT, en Kenia, Rusia e Indonesia, donde ser gay es ilegal o donde existen fuertes estigmas sociales al respecto.

<https://vimeo.com/165306770>

Password: OAB _spanish

3. Principios de Yogyakarta. Sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género.

<https://yogyakartaprinciples.org/principles-sp/>

4. Declaración Universal de Derechos Humanos

https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf

5. Video: ¿Por qué existe la homosexualidad?
<https://youtu.be/et8OH7tfWp><https://youtu.be/UaANUIGAugo>
6. Video: Por 4 esquinitas de nada
https://youtu.be/DBjka_zQBdQs
7. Película “Una plegaria por Bobby” <https://www.youtube.com/watch?v=qNflZc-llBI> Se desarrolla la historia familiar en torno a la orientación sexual del hijo menor y al sufrimiento que esto genera y también en las salidas posibles.
8. Video: <https://fb.watch/dpRO94uUVm/> Una madre descubre que su hijo es gay y busca ayuda con un psicólogo, no para él sino para ella porque considera que el problema no es del hijo sino de sus preconcepciones en torno a la diversidad sexual.
9. Texto: Para una mejor comprensión de la orientación sexual y la homosexualidad
<https://www.apa.org/topics/lgbtq/answers-questions-so-spanish.pdf>
10. Texto: Citlalli tiene tres abuelas
https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/CitlalliversionCONAPREDWEB.%20Ax.pdf
11. Texto: Niños saludables con el apoyo familiar. Ayuda para familias con hijos e hijas lesbianas, gays, bisexuales y transgénero.
https://familyproject.sfsu.edu/sites/default/files/FAP_Spanish%20Booklet_pst_o.pdf



PUBLICACIONES
UNIVERSIDAD NACIONAL

**Este libro consta de una
reproducción de 250 ejemplares.**

3107-22-P.UNA

UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

ISBN: 978-9930-609-16-3



9 789930 609163