

# coloreando

familias





¡Hola mi nombre es  
Polaritx! En esta cartilla  
les contaré un poco de mi  
vida. Somos una familia  
diversa que como todas  
crecemos y aprendemos  
juntos ¡Bienvenidos!

ISBN: 978-958-49-3022-4



9 789584 930224

**coloreando**  
*familias*



**coloreando**  
*familias*

© Fundación Polari, 2021  
[www.fundacionpolari.org](http://www.fundacionpolari.org)

Dirección Editorial  
Alejandra Cárdenas

Diseño  
Juan Felipe Castro

Ilustraciones  
Huber Martínez

Autores  
Alejandra Cárdenas (cap 6), Celeste Sepúlveda (cap 4,8), Huber Martínez (cap 2), Juan Felipe Castro (cap 1,7), Kristian Jurado (cap 5), Lorena Liascos (cap 3).

Los tipos principales con los que está compuesto este libro son \_

IBM Plex Sans - IBM Plex Serif - QuadraatSansWeb - Get the show

Agradecimientos:  
Fondo Lunaria

Primera edición, julio de 2021  
ISBN: 978-958-49-3022-4

Todos los derechos reservados por el autor y Fondo Lunaria como patrocinador.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio mecánico, informático, electrónico o fotográfico, así como cualquier clase de copia, registro o transmisión por internet sin la previa autorización del autor.

Impreso en Colombia por:  
Matiz Taller Editorial  
Manizales, Caldas



# Índice

- 1 **La nueva hermana de Polaritx**  
Formación en valores

Pag 8

- 2 **El torneo de Futbol**  
Estereotipos de género y discriminación

Pag 19

- 3 **Mi familia**  
Amor en Colores

Pag 24

- 4 **Reunión de padres y madres**  
Amor Diverso y Religión

Pag 32

- 5 **“Mi mejor amiga”**  
Transfamilias

Pag 40

- 6 **La clase de español**  
Lenguaje Incluyente

Pag 48

- 7 **Extrañar**  
¿Cómo pedir ayuda?

Pag 56

- 8 **Polaritx va al médico**  
Habitando mi Cuerpo

Pag 64

¡Hola mi nombre es Polaritx!  
En esta cartilla les contaré un  
poco de mi vida junto a mis  
mamás Anna y Catalina.  
Somos una familia diversa que  
como todas crecemos y  
aprendemos juntxs en valores.  
¡Bienvenidos!

# coloreando

familias

Coloreando Familias es un proyecto de Fundación Polari hecho con amor para las familias y la comunidad en general gracias al apoyo de Fondo Lunaria. Nuestro objetivo es ayudar a la formación en valores por medio de experiencias y actividades que promuevan la educación en los hogares desde una visión incluyente y diversa.

Esta propuesta editorial nace de un proceso de co-creación entre diferentes disciplinas y perspectivas presentes en nuestro equipo de trabajo, enfocándonos en la pedagogía como herramienta para traducir conceptos complejos y globales en historias, consejos, lecturas y actividades para una educación en familia de manera responsable, diversa, inclusiva y pertinente.

El proyecto “Colorando familias” se compone, además de la cartilla, de un podcast presente en todas las plataformas donde podrán escuchar invitados que complementarán los temas aquí tratados desde sus propias experiencias.



## Fundación Polari



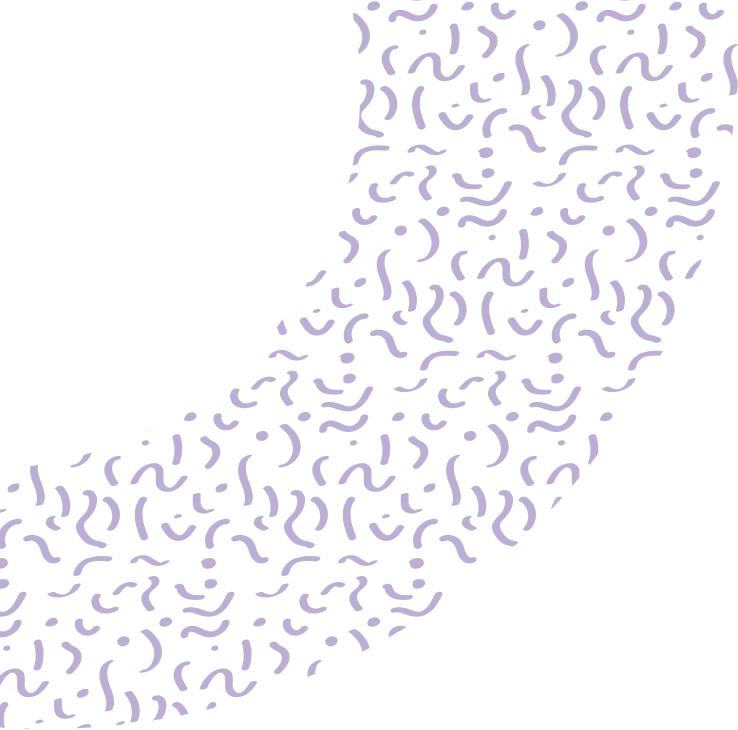
Fundación  
POLARI

Polari es una familia, un grupo de personas a quienes nos une la voluntad y el cambio social. Fundación Polari es una organización sin ánimo de lucro que promueve y garantiza los derechos de las mujeres, la población LGBT y personas que viven con VIH.

## Fondo Lunaria



Somos una organización feminista que moviliza recursos para apoyar a organizaciones de la diversidad de mujeres jóvenes colombianas, que trabajan autónomamente para el ejercicio pleno de su ciudadanía como sujetas de derechos y actoras en la construcción de un país en paz y con justicia social libre de machismo, racismo, clasismo y homofobia.



co  
lo  
re  
an  
do  
*familias*

1

La Nueva  
Hermana  
de  
Polaritx





Anna y Catalina son las mamás de Polaritx, ellas se enamoraron cuando Anna estaba empezando su tránsito como mujer trans y Catalina salía del armario como lesbiana. Su amor era tan grande que decidieron formar una familia amorosa y muy diversa juntas.

De ese amor nació Polaritx quien ha podido contar con el apoyo incondicional de sus dos mamás en todo momento, y aunque tener una familia tan colorida le ha traído algunos problemas, él ha crecido con la idea de que lo más importante en un hogar es el amor y el apoyo.

Hoy Catalina le dio la noticia a Polaritx que la familia se va a crecer, pues se encuentra embarazada de su hermanita, aunque a Polaritx le emocionó mucho esta noticia, tenía mucho miedo de que los cambios que vendrían con la llegada de su hermana transformara la familia que el tanto amaba y en la que se sentía tan cómodo. Su mamá Anna le dijo que no tenía que preocuparse por eso, pues aunque si se producirían algunos cambios y él tendría nuevas responsabilidades como hermano mayor, lo que hacía que su familia fuera tan especial era el amor, el apoyo y la solidaridad que siempre habían sido la esencia de su hogar y que eso no cambiaría.

## ¿Qué son los valores en familia

La familia es la célula de la sociedad, es decir, es la encargada de reproducir y enseñar todas las normas, los valores y las conductas que nos permiten vivir de manera pacífica en la comunidad, no importa de qué manera está compuesta la familia (mamá y papá, dos mamás, abuela y nieto, etc.) sino las cualidades que representan a ese grupo.

Los valores son esas cualidades que nos orientan en la vida, nos hacen comprender y estimar a los demás y nos ayudan a convivir de manera respetuosa y libre con nosotros mismos y con el entorno que nos rodea.



# Tips para fomentar valores en familia.

*“Los valores son las cualidades de las acciones o las personas que las hacen atractivas.” Ortega y Gasset.*

La educación en valores cada día cobra más importancia y los padres tienen la posibilidad de actuar como facilitadores de estos. En los tips a continuación Hablaremos de cinco valores:

Autoestima, Autonomía, Creatividad, Solidaridad, Autocuidado.

## Autoestima

Siempre es importante que los padres **ratifiquen lo valiosos que son sus hijos**, que les digan cosas bonitas. No es necesario que sean cursis. Por ejemplo, es importante **decirles que son hermosos físicamente, que son inteligentes, capaces, amorosos, respetuosos**.

Cuando los niños realizan algo, siempre están buscando **aprobación de los padres**. Por ello, el afecto asertivo crea carácter en los niños. Las caricias no los vuelven débiles, por el contrario **crea seguridad en sí mismos**.



## Autonomía

La autonomía se puede desarrollar desde temprana edad.

Muchas veces se piensa que "el niño está muy chiquito para hacer esa labor". Por el contrario, los niños necesitan responsabilidades desde muy jóvenes.

Algunas pueden ser:

- Recoger los juguetes. Cepillar los dientes.
- Tender la cama.
- Sacar la basura de su habitación.
- Llevar su plato a la cocina.
- Lavar la loza.
- Entre otras labores, al inicio en compañía de un adulto y luego por

su cuenta.

**El objetivo es crear hábitos responsables que posteriormente los lleven a un comportamiento autónomo.**

## Creatividad

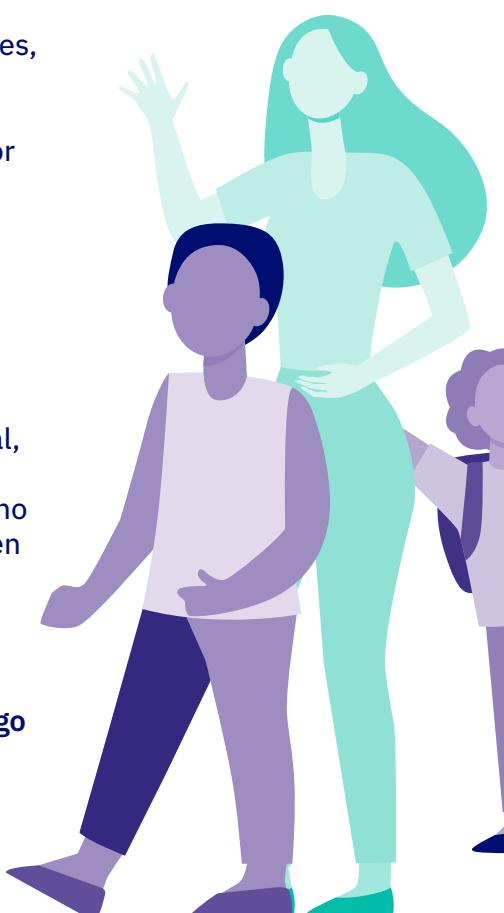
*Estar aburridos no es una catástrofe.*

No existe mejor momento para fomentar la creatividad que cuando se tiene una necesidad o cuando se está aburrido.

Si bien es necesario encontrar actividades para fomentar las diferentes áreas del

desarrollo: cognitiva, moral-emocional, física y del lenguaje-social no siempre se deben dar todas las herramientas.

**Es vital tener espacios de juego libre en donde exploten esa imaginación innata.**



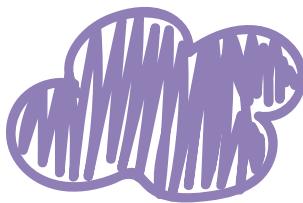
## Solidaridad

Actos sencillos pueden ayudar desde pequeños a cultivar este valor.



**Es por medio del ejemplo que se enseña la solidaridad y por medio de la práctica que se interioriza.**

Despierte en los niños el deseo de ayudar y ser empáticos con los demás.



## Autocuidado

Es normal que a algunos niños no les guste bañarse o lavarse los dientes o asearse las orejas. Sin embargo, no es bueno que dejen de hacerlo.



Es importante dar las herramientas a los niños para que aprendan sobre el

autocuidado de su cuerpo. Esto va desde lavarse los dientes, hasta que nadie tiene el derecho de tocar su cuerpo sin su permiso.

**La presencia del adulto en cada momento de aseo personal que el niño tenga, es primordial.** No basta con decirles e irse. Claro, en la ducha hay privacidad pero los

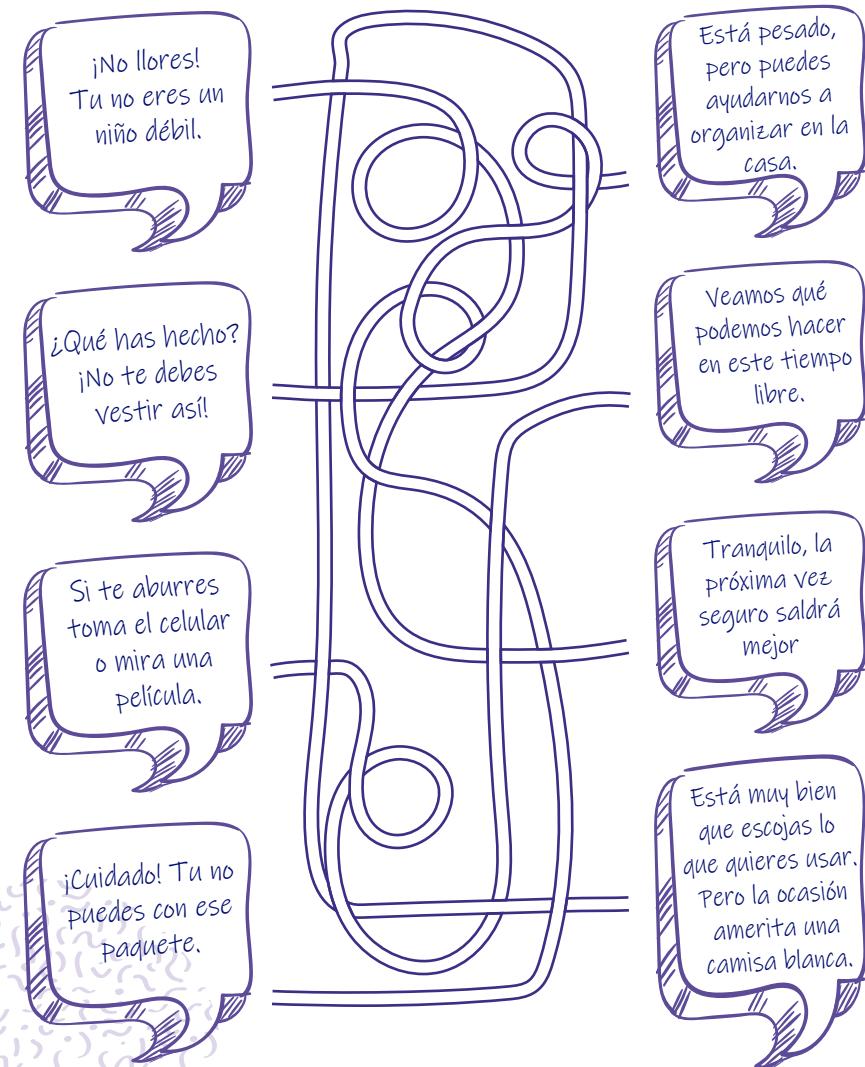
padres y madres siempre podremos revisar el aseo y la higiene de los niños.

**Para recordar:** No se puede predicar si no se practica. Lo que lleva a que los padres deben sí o sí, volverse ejemplos para sus hijos.

No se le puede pedir al niño que estudie o que lea, si el niño jamás ve leyendo a sus papás.

# ¿Coloreamos juntos?

Sigan los caminos (**usen colores**). Así llegarán de una situación que **NO** es acorde a **los valores** vistos a una situación ideal.

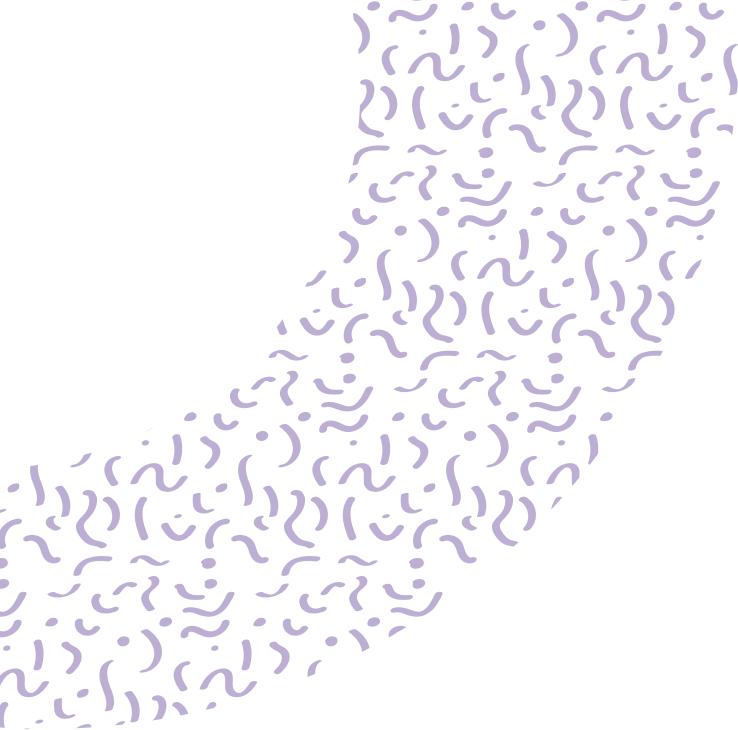


# Calendario familiar

Ahora, en familia planearemos actividades que ayuden a fomentar valores. Pueden seguir el ejemplo a continuación.

Revisaremos cada semana las acciones propuestas y usaremos caritas para anotar qué tal lo hemos hecho.

	Semanas				
	Actividad	1	2	3	4
Solidaridad	¿Ayudamos a alguien que lo necesitaba?				
Autocuidado	¿Hemos hablado con nuestros hijos e hijas sobre el autocuidado?				
Creatividad	Inventar un nuevo juego cada semana, solo lápiz papel o lo que tengamos a la mano.				
Autoestima					
Autonomía	¿Qué elección he tomado por mi cuenta cada semana?				



do  
lo  
re  
an  
do  
*familias*

2

El torneo  
de Fútbol

- ¡Hola mamá!

- Hola mi amor! cómo te fue?

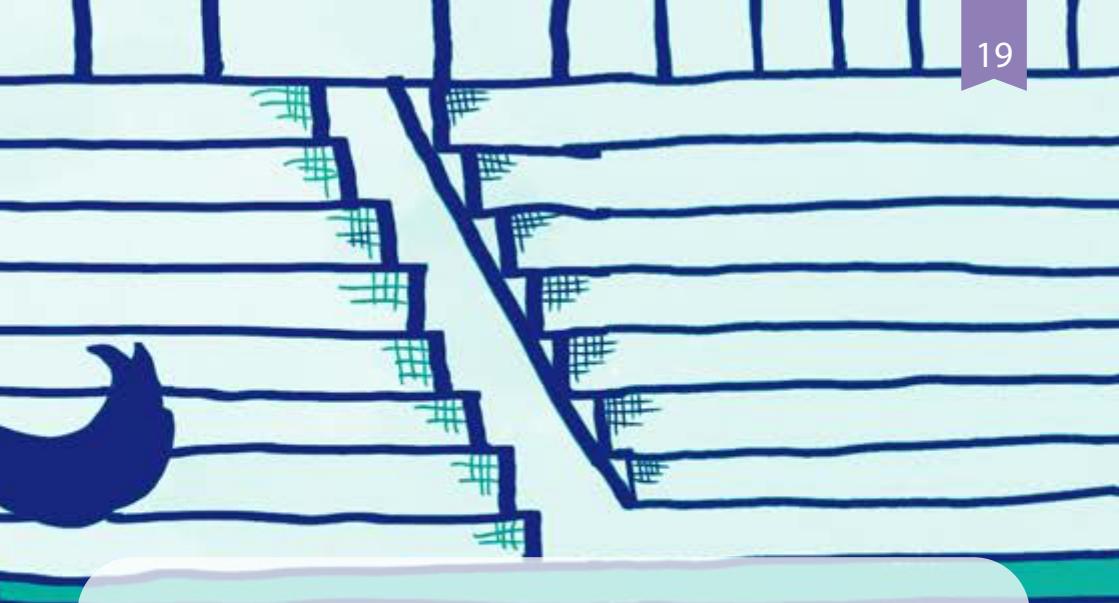
Muy bien, hoy la profe nos habló sobre igualdad de género y nos dejó una tarea sobre discriminación. Tengo dudas, ¿me ayudas a resolverlas?

- Claro mi vida, ¿qué dudas tienes?

- ¿Por qué todos tenemos los mismos derechos?

- Porque todos los seres humanos tienen el mismo valor y deben ser tratados por igual, independientemente de su origen étnico, su orientación sexual o su discapacidad.



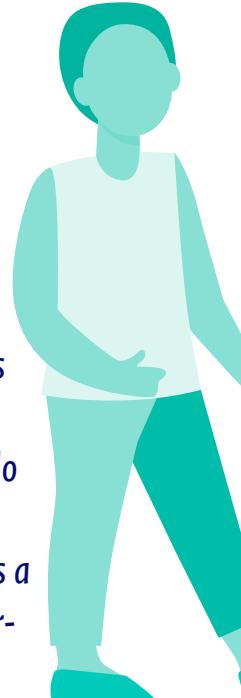


- Lo comprendo mamá, sin embargo me siento mal, ¿te acuerdas de Mariana?
- Sí hijo, qué sucede con ella ¿por qué te sientes mal?
- Unos compañeros no la dejan jugar fútbol, porque es un deporte para hombres, según ellos. Se nota que a Mari le gusta el fútbol, lo disfruta, pero se pone triste cuando le dicen que se aleje ¿eso está bien mamá?
- Mi amor, ese tipo de comportamientos están muy mal, Mari tiene los mismos derechos que cualquiera de nosotros, si a ella le gusta el fútbol, que lo juegue, no hay argumentos para decir que es un juego exclusivo para hombres, eso se llama discriminación de género, precisamente una de las causas de la desigualdad de género, voy a hablar con la profe para contarle.
  
- Muchas gracias mamá! eres la mejor, estaré muy contento de poder ayudar a Mari, estoy seguro que se pondrá feliz.
- Es con todo el gusto hijo, sabes que puedes contarme lo que sea, me alegra que ese tipo de comportamientos no los normalices, porque afectan tanto a niños como niñas en todo el mundo, no debes quedarte callado frente a ese tipo de situaciones. Te amo hijo.

## ¿Por qué es importante la igualdad de género?



Las relaciones entre las mujeres y los hombres han desempeñado un papel importante en el desarrollo de la sociedad y en la transformación de los valores y las normas que se viven dentro de ella. De hecho, el papel de la mujer y el hombre han evolucionado con el tiempo gracias a factores sociales (estereotipos de género), políticos (normas que privilegian sólo a un género) y culturales (machismo). Por género se entiende las construcciones socio culturales (lo que la sociedad nos ha enseñado como “verdadero” o “cierto”) que terminan imponiendo unos roles determinados a las personas dependiendo de sus genitales (qué es ser mujer o qué es ser hombre).



Por “igualdad de género” se entiende la lucha porque existan igualdad de oportunidades y derechos entre las mujeres y los hombres en todas las esferas para garantizar la posibilidad de una vida plena y libre.

## ¿Por qué hablamos de violencia?

La violencia es el uso del poder ya sea a través de la fuerza física o de hechos hacia una o uno mismo o hacia otras personas llegando a generar daños psicológicos, físicos y limitaciones a quienes la sufren, existen muchas formas de violencia como por ejemplo:

- Violencia de género: todo acto dañino dirigido a una persona o grupo de personas en razón de su género.

- Violencia Psicológica: provocar miedo a través de la intimidación, amenazar, obligar a aislarse de sus amistades, disminuir su autoestima, insultar, gritar, etc. *Continúa.*

- Violencia económica: lograr o intentar la dependencia financiera de otra persona por medio de prohibirle acceder a recursos económicos o acceder a educación y empleo, etc.

-Violencia física: intentar o causarle daño a otra persona por medio de patadas, empujones, pellizos, golpes, o cualquier forma de fuerza física.

- Violencia sexual: obligar a alguien a participar de cualquier acto sexual sin su consentimiento.



# Violentómetro

Métodos pseudocientíficos enfocados al cambio de orientación sexual de personas homosexuales para "convertirlas" en heterosexuales.

Terapias de Conversión

Ignorar

No conversar sobre su orientación e identidad de género

Invalidación de la persona

No reconocimiento de la identidad de género u orientación sexual

Falta de capacitación de las instituciones educativas para atender a la población LGBT

No reconocimiento por parte de familiares o amistades de la pareja afectiva por su orientación sexual e identidad de género

Obstaculizar el tránsito o cambio de las personas transexuales

No mencionar a la persona trans por su nombre no identitario

Violencias No Visibles - Normalizadas

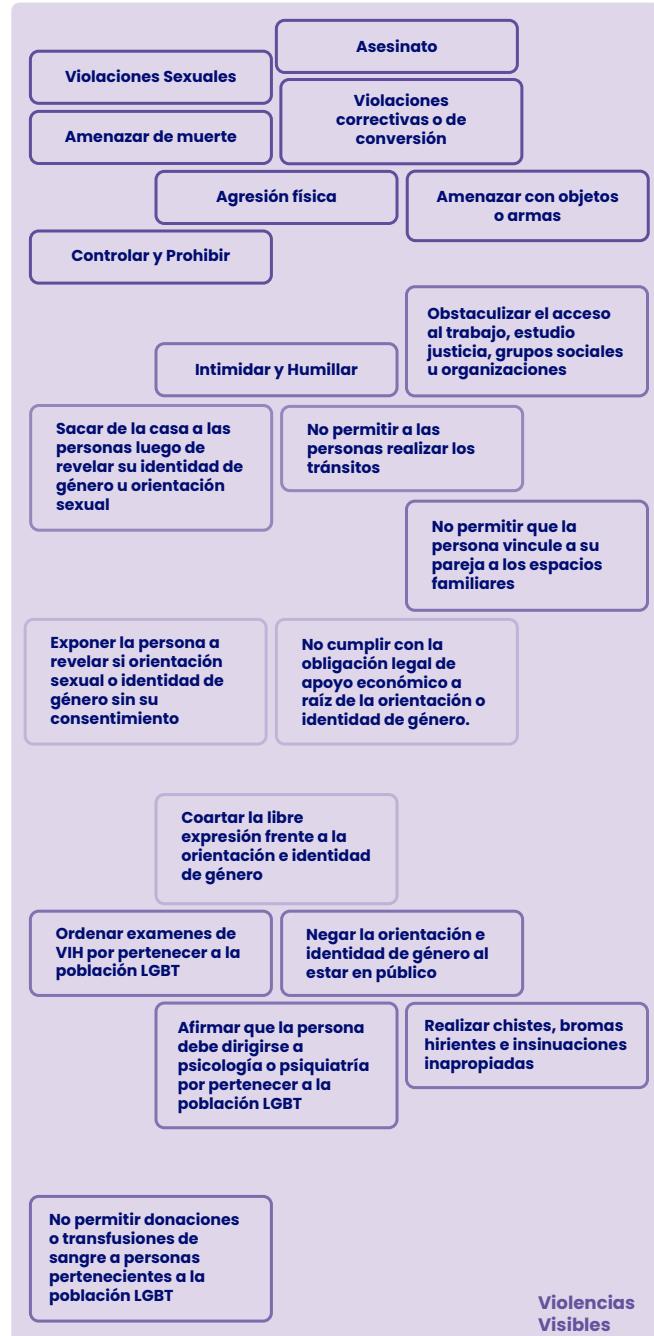


## Violentómetro

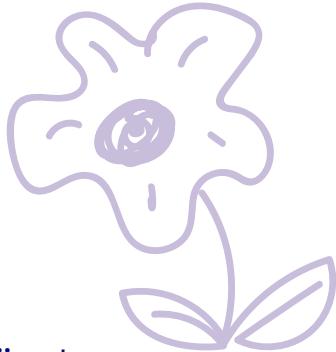
Las mujeres y las personas LGBTI históricamente han sido grupos vulnerables ante la violencia, por eso, en Fundación Polari hemos creado el siguiente violentómetro para aprender a identificarlas.



Violentómetro LGBT+



## Acciones que promueven la igualdad de género



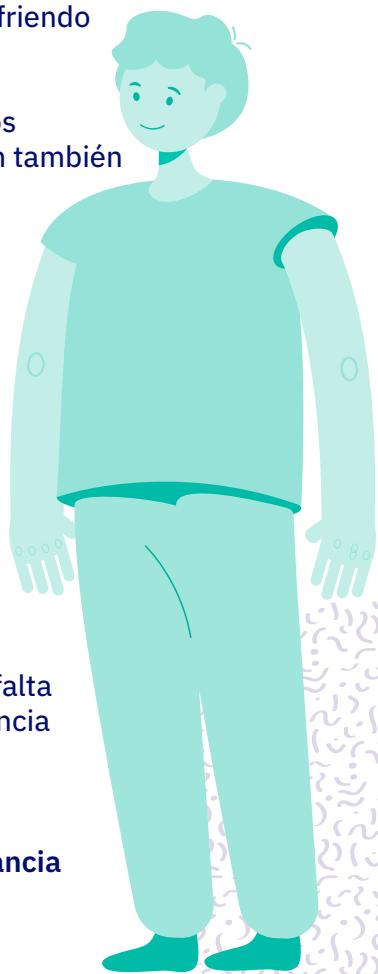
**Divide las tareas domésticas y el cuidado de los hijos:** Las tareas domésticas y el cuidado de los niños son responsabilidad de todos los adultos de la casa.

**Presta atención a los signos de violencia:** Busca ayuda y ofrece apoyo en caso de conocer a alguien que esté sufriendo una relación abusiva o violencia doméstica.

**Apoya a las madres, Involucra a los padres:** Los responsables de niños y adolescentes necesitan también apoyo de toda la sociedad.

**No debemos permitir en el hogar actitudes machistas, racistas o discriminatorias, comentarios que ridiculicen, desprecien o humillen a cualquier persona.**

**Participa y apoya tu comunidad**  
Investiga quiénes son las candidatas mujeres, especialmente mujeres de comunidades necesitadas y líderes sociales.



**No supongas, escucha**  
Uno de los principales obstáculos para la eliminación de los prejuicios estereotípicos es la falta de escucha y dificultad para reconocer la existencia del otro. Valora las opiniones y puntos de vista diferentes.

**Ante casos de violencia, acoso y racismo tolerancia cero, denuncia.**

Erase una vez un país habitado por Figuras Geométricas llamado Circulandia. Este país se había llamado así porque la mayoría de sus habitantes eran Círculos. Y digo la mayoría porque no todo el mundo lo era, ya que también habían Triángulos, Cuadrados, Rectángulos, Rombos, y demás Figuras.

Y los círculos, que se consideraban «normales», sentían lástima de las demás Figuras, así que decidieron que no era bueno excluirles de la sociedad, por lo que comenzaron a construir escuelas especiales para Cuadrados, y escuelas para Triángulos, y lugares habilitados para Hexágonos, salas aparte para que pudiesen estar los Rombos...

– ¡Así está bien! -exclamaban los Círculos-. De este modo las demás Figuras tienen un lugar en el mundo.

– Sí -respondían otros-. Así está bien. Los Cuadrados, los Triángulos y demás Figuras no son como nosotros. No tienen nuestras capacidades. Son diferentes y no les haríamos ningún bien teniéndolos junto a nosotros. No es bueno excluirles, pero tampoco mezclarlos con nosotros.

Y su mundo quedó así: Y los círculos, que se consideraban «normales», sentían lástima de las demás Figuras, así que decidieron que no era bueno excluirles de la sociedad, por lo que comenzaron a construir escuelas especiales para Cuadrados, y escuelas para Triángulos, y lugares habilitados para Hexágonos, salas aparte para que pudiesen estar los Rombos, entre muchos otros espacios para sus habitantes.

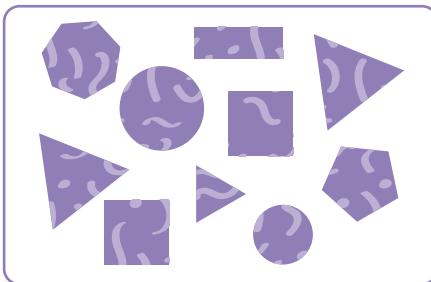
–¡Así está bien!– exclamaban los Círculos –De este modo las demás Figuras tienen un lugar en el mundo–

–Sí– respondían demás –Así está bien–

Los Cuadrados, los Triángulos y demás Figuras no son como nosotros. Tienen necesidades diferentes. No es bueno excluirles, podemos incluirles.

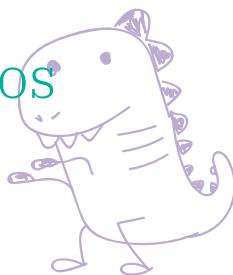
¿Esta bien lo que hicieron los círculos? ¿Porque?

¿Cómo se imaginan un mundo inclusivo?



## Diccionario de Conceptos

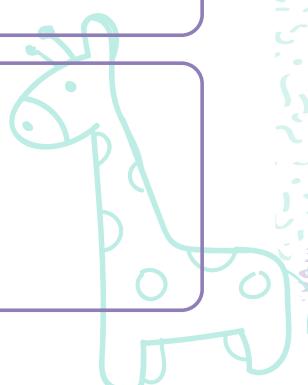
A continuación encontrarás las definiciones más relevantes del capítulo. Recorta y escribe los conceptos según corresponda.



Igualdad de oportunidades y de derechos entre las mujeres y los hombres. Ambos tienen la posibilidad de realizar la vida que deseen.

Comportamientos discriminatorios hacia la mujer, la mayoría de las veces pasan desapercibidos tanto para mujeres como para hombres.

Fenómeno social que vulnera la dignidad, los derechos humanos y las libertades de las personas

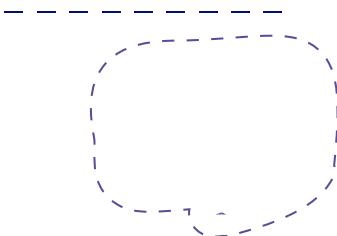


# ¿Coloreamos juntos?

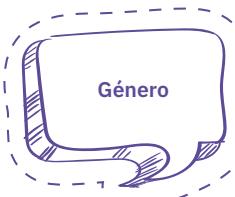
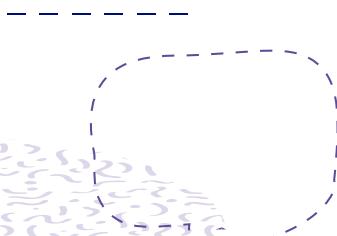
Recorta los conceptos y únelos con la descripción que corresponda

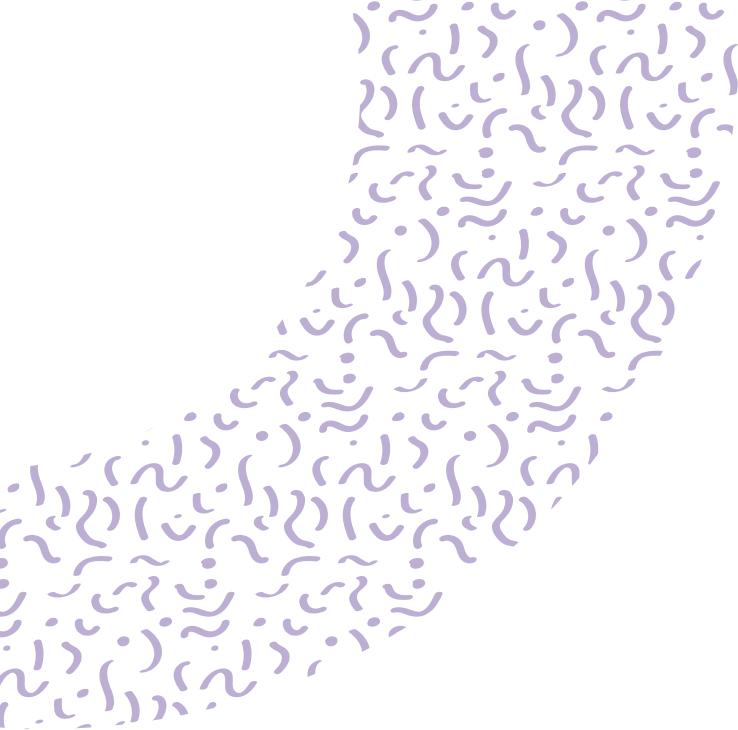


Es el uso del poder ya sea a través de la fuerza física o de hechos hacia una o uno mismo o hacia otras personas llegando a generar daños psicológicos, físicos y limitaciones a quienes la sufren



Son las construcciones socio culturales que terminan imponiendo unos roles determinados a las personas dependiendo de sus genitales.





co  
lo  
re  
an  
do  
*familias*

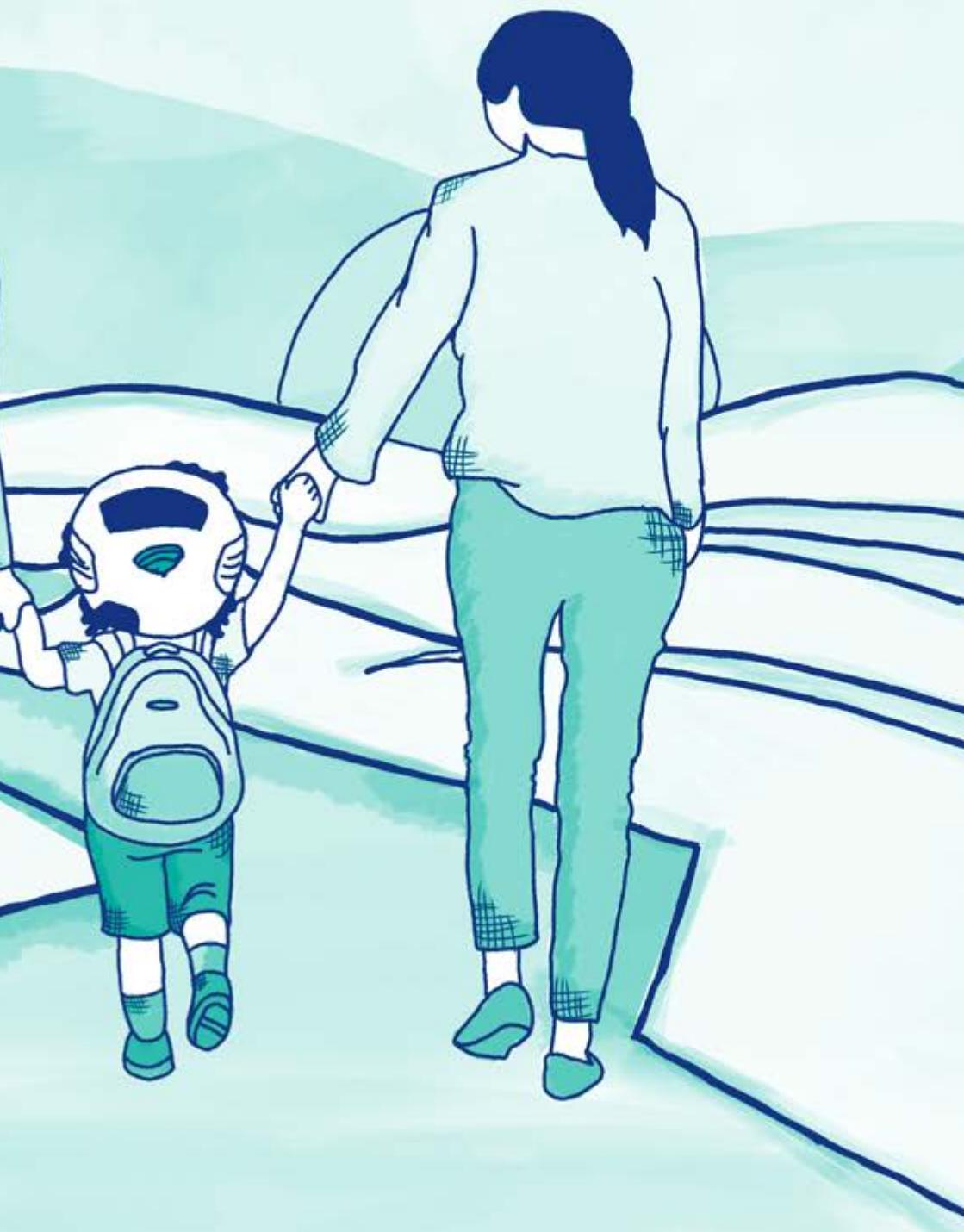
3

Mi familia



Polaritx está emocionado pues acompañará a su mamá a un viaje de trabajo. Ella trabaja en la Universidad como profesora de una de las clases de antropología. En el viaje pasarán por tres lugares donde las mujeres son protagonistas; estas sociedades son conocidas como comunidades matriarcales, en ellas las mujeres tienen un rol super importante ya que son las encargadas de organizar la economía del hogar, son la autoridad que aconsejan, deciden y guían, son las encargadas del bienestar de la familia, tienen control de la propiedad y se responsabilizan de la custodia y la crianza de los hijxs.

De alguna manera Polaritx ya ha vivido en una familia similar con sus dos mamás pero siempre es emocionante conocer culturas nuevas y ver la gran diversidad que este mundo tiene para nosotros. Acompaña a Polaritx a aprender sobre los diferentes tipos de familias que existen.



## ¿Qué es la familia



La familia es la unión de personas que comparten un proyecto vital donde se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. Sus integrantes procuran querer, cuidar, proteger, aceptar y respetar al otro sin importar su género, orientación.

Cada persona procede de una familia diferente. Algunas viven con su padre y madre, solo con uno de los dos, con uno de ellos y su nueva pareja, con los abuelos, con tíos, con dos madres o dos padres. Los hijos, las hijas y les hijas pueden llegar a las familias de maneras muy diversas, pero lo importante es que haya amor, apoyo y solidaridad entre sus miembros.



# Tipos de Familias

Respetar todos los tipos de parejas y hogares es un principio básico de la convivencia. Es importante que todos esos tipos de familias sean reconocidas y protegidas en la sociedad, y entender que no existe un modelo único o mejor. Por eso, veremos algunos tipos de familias.

Familias nucleares, Homoparentales, Monoparentales, Mixtas, Extensas, Adoptivas, Acogidas, sin Hijos, extensas, Unipersonales. Entre muchas otras.

## Familias Nucleares

Están compuestas por una pareja de adultos que se hacen cargo de uno o más hijos biológicos.

## Familias Homoparentales

Están formadas por dos padres o madres homosexuales.

## Familias Monoparentales

Es aquella que está compuesta por un solo padre o madre, padre o madre trans y uno o varios hijos, hijas e hijos.

## Familias Mixtas o Compuestas

Son formadas por ejemplo por los hijos biológicos del padre y los hijos biológicos de la madre. Es decir, se trata de una familia formada por madre y padre divorciados, viudos o padres o madres solteras.





### Familias Extensas

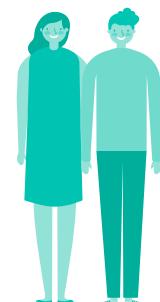


Están formadas por miembros pertenecientes a **distintas generaciones que conviven juntos**. Por ejemplo, una familia formada por una pareja padre y madre, sus hijos y el abuelo.



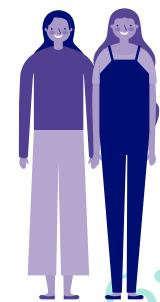
### Familias Adoptivas

**Una pareja o un adulto en solitario con uno o más hijos adoptados.** Estas familias son más comunes en los países desarrollados, cuyas familias tienen más recursos económicos para adoptar niños de su propio país o de otros.



### Familias de acogida

Una pareja o un adulto en solitario decide **acoger en su casa** a uno o más niños hasta que encuentren un hogar permanente.



### Familias sin hijos

Son las formadas por dos adultos, mujeres y hombres heterosexuales, homosexuales o trans, que **no tienen hijos**.

Esta clase de familia se da cuando **los abuelos cuidan a sus nietos**, debido a que los padres los han abandonado, han muerto o tienen problemas de adicciones o legales. Dependiendo de la situación particular de los abuelos, los hijos pueden quedarse con ellos hasta que sean mayores de edad y puedan decidir, o entrar en programas de adopción.



### Familias de abuelos

Consta de un solo miembro que vive soltero o soltera, puede tener relaciones interpersonales, sin embargo estas nunca llegan a formalizarse.



### Familias unipersonales



## ¿Qué hay de las mascotas?

En muchas familias, de todo tipo puede haber mascotas. **El vínculo que se adquiere con los animales puede ser tan fuerte como el de un hijo.**

# Dimensiones de la familia: Valores para un desarrollo integral

Los valores familiares son el **conjunto de creencias, principios, costumbres, relaciones cuidadosas y demostraciones de afecto, que se transmiten por medio de las generaciones**, es el lugar donde se puede ser uno mismo, donde se aceptan tal y como eres; enseña el amor, el afecto, el cariño, la honradez, la autoconfianza y provee las herramientas necesarias para afrontar la vida.

### Derechos y responsabilidades de la familia

"Garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo, para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad en un ambiente de felicidad, amor y comprensión".

- Derecho a una vida digna
- Libre desarrollo de la personalidad
- Respeto y Confianza
- Comunicación y escucha asertiva
- Amor propio
- Aceptación



# ¿Coloreamos juntos?

Organiza los nombres de la familias según las imágenes.

En esta sección todos pueden participar, rayar, colorear, escribir, jugar, reir y aprender.

Familias Unipersonales

Familias Homoparentales

Familias sin hijos

Familias Nucleares



Familia



*Algunos deberes de todos los tipos de familia son:*

*Proporcionar un hogar seguro y feliz.*

*Demostrar amor incondicional.*

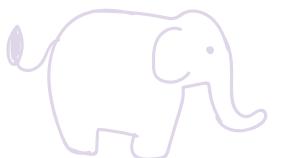
*Proteger y cuidar.*

*Monitorear las condiciones de salud tanto física como mental.*

*Ayudar a fortalecer la autoestima.*

*Ser un buen modelo de comportamiento.*

*Establecer límites y ser consistente en la disciplina.*



## Mi familia

Como puedes ver, hay muchas formas de convivir y compartir con quienes amamos.

Nos gustaría conocer más de tí y tu familia. Puedes dibujar o tomarte una bella foto con tu familia. Escribe qué es lo que más te gusta y que valores podemos encontrar en tu núcleo familiar.

¿Cómo es tu familia?

---

---

---

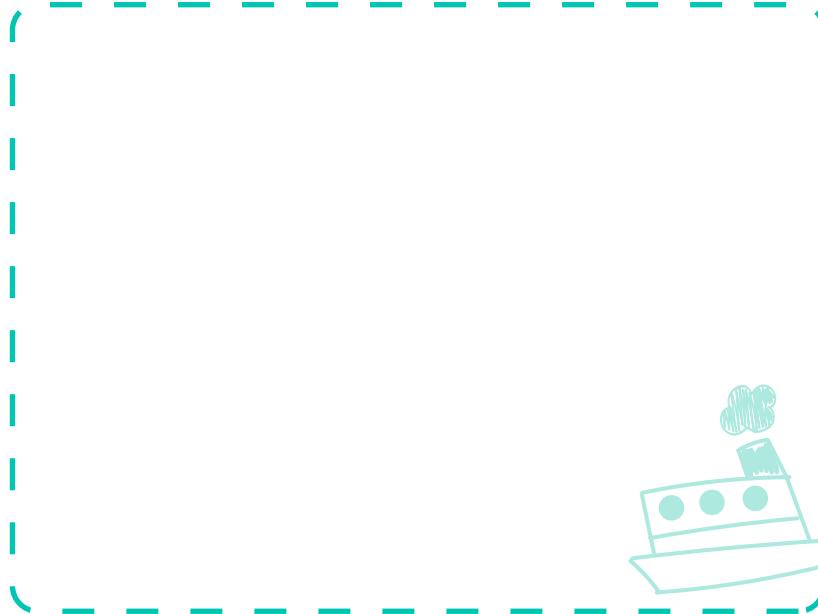
¿Qué valores reconocen en la familia?

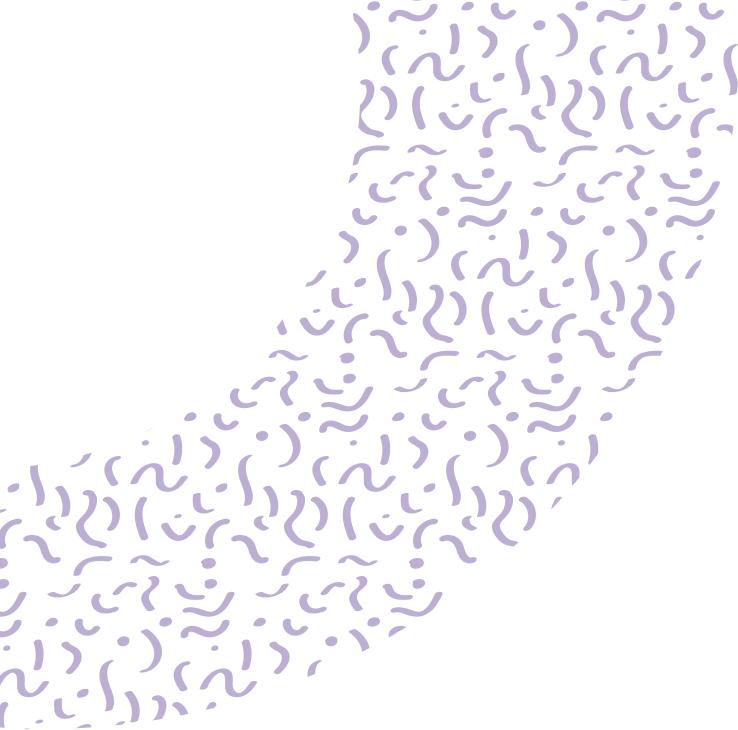
---

---

---

Aquí puedes  
pegar tu foto  
favorita en  
familia





co  
lo  
re  
an  
do  
*familias*

4

Reunión  
de padres  
y madres

Los estudiantes se encuentran en el salón de clase, cuando se les anuncia sobre la reunión de padres de familia. Polaritx llega a su casa y le comenta a sus mamás sobre la reunión que se va a llevar a cabo en el colegio. Cada estudiante se encuentra junto a su familia. Todos están mirando a Polaritx y a su familia con cara de extrañeza. Los niños comienzan a hablar entre sí con caras de desaprobación y mirando hacia la familia de Polaritx.





"Eso está mal", "cómo se les ocurre venir", "no les da pena". Polaritx se cuestiona a sí mismo pero sus mamás se ven tranquilas hablando entre ellas. Los padres y las madres se agrupan para su reunión. Polaritx contento, se dirige al grupo de compañeros. El grupo fomenta el mal ambiente y hablando entre ellos..."ahí viene". Al llegar, los compañeros de Polaritx le dicen que no es bienvenido en el grupo porque tener dos mamás está mal visto y ellos no quieren tenerlo como amigo. Polaritx se entristece y se cuestiona nuevamente al ir alejándose del grupo.

Nuestras acciones correctas. El respeto frente a la familia es fundamental para vivir una vida basada en inclusión, amor, respeto, e igualdad.

## ¿Por qué los compañeros de Polaritx se comportan de esta manera



- Los niños son el reflejo de sus padres.
- La tolerancia es bien vista pero sólo para determinadas situaciones.
- Hay discursos religiosos de odio hacia la diversidad.
- La escasa comprensión de los padres repercute en la vida de sus hijos.
- Se adoptan patrones erróneos de lo que significa familia.
- Se tiene desconocimiento acerca de lo que es la diversidad.



# Tips para mantener una postura positiva frente a la diversidad

► ¡Manifestemos el amor!

## Nuestras Acciones

El respeto frente a la diversidad es fundamental para vivir una vida basada en la rectitud o la ética.

## Nuestros Pensamientos

Los cambios requieren una transformación de mentalidad. Es aquí donde debemos entender que todo en la naturaleza varía y que esa metamorfosis hace parte de la Verdad.



## Nuestra Comprensión

La aceptación de las diferentes realidades que vive cada Ser Humano, nos lleva a la No Violencia.



## Nuestros Sentimientos

Ser capaces de convivir conscientemente y en armonía con la diversidad a nuestro alrededor, nos conduce a la Paz.



# ¿Coloreamos juntos?

## Retomamos la historia de Polaritx

Una compañera de Polaritx lo defiende diciendo que ella no ve absolutamente nada de malo con la familia de Polaritx, que los demás compañeros no deberían juzgarlo simplemente porque tiene una familia diversa. Explica que así como en algunos casos, las mamás son más altas que los papás o a veces solamente se es mamá o papá soltero, de la misma manera, existen familias con dos personas del mismo sexo o con identidad de género distintas y eso no los hace bueno o malo; simplemente así es y está bien.

Los demás niños comprenden que no siempre lo “normal” es la única forma de ver las cosas. Comprenden que la familia de Polaritx es como cualquier otra y le preguntan a Polaritx que les cuente de su experiencia al tener dos madres.



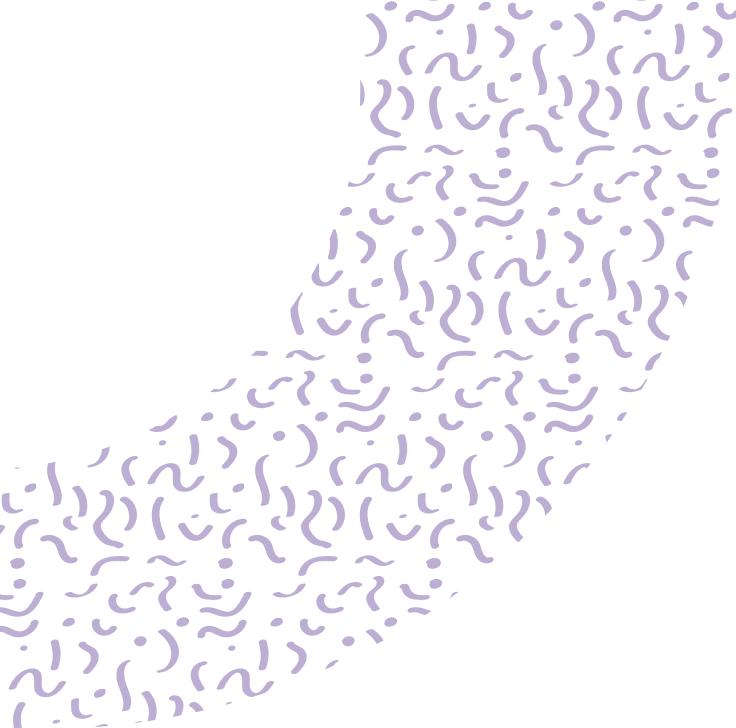
**En familia recorta las ilustraciones y burbujas de diálogo. Crea la escena con la que terminamos la historia de Polaritx en el colegio.**



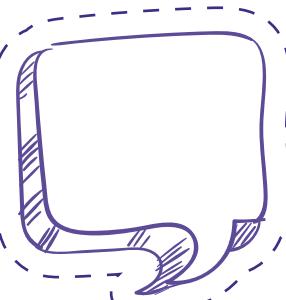
## Es hora de terminar la historia

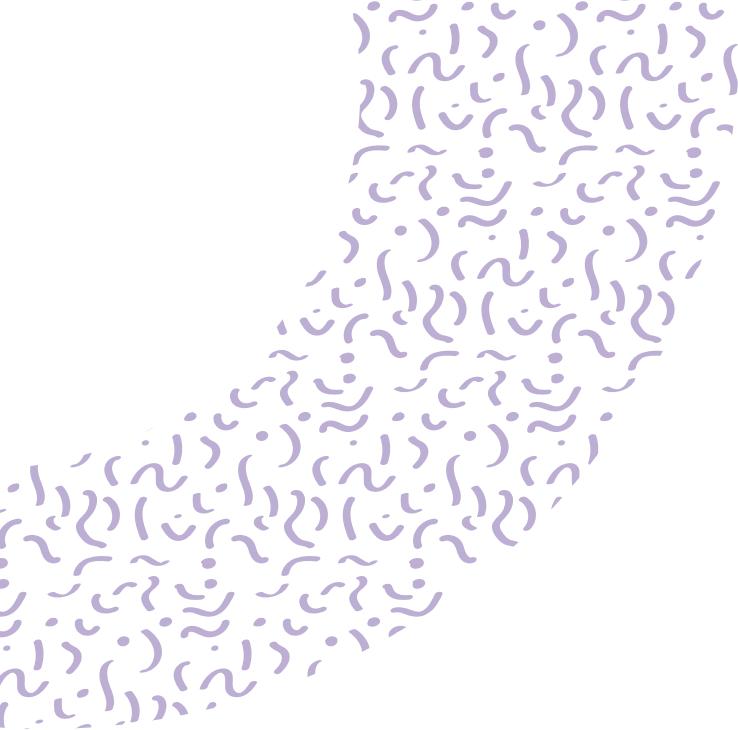
Dibuja, colorea  
y añade valores  
a esta historia.

Encuentra las  
figuras para  
completar la  
historia en la  
página 47



Recorta las figuras para completar la historia en la página 45





lo  
re  
an  
do  
*familias*

5

Mi mejor  
amiga



En el colegio de polaritx conoce a un nuevo amigo. Su nombre es Juan, él es nuevo en la clase y llegó de una ciudad a varios kilómetros de distancia. Al ser tan cercanos Juan le cuenta a Polaritx que él no se siente bien cuando lo llaman Juan. Que su nombre siempre ha sido Susy. Polaritx sin saber qué hacer, le pregunta a sus madres en la cena. Ellas, que conocen del tema y sobre todo Mamá Anna que cuando niña transitó de un género a otro le pide a Polaritx que no la deje sola, que la apoye y cultive su amistad. Pasados los meses toda la clase llama a Susy por su nombre, ella está feliz por esto, por poder ser ella misma y por supuesto por su nuevo mejor amigo. Polaritx.



## ¿Por qué hablamos de diversidad

Cada día la diversidad es un tema que cobra mayor importancia en la sociedad y con gran razón. Temas como transexualidad, orientación sexual e identidad de género deben ser hablados con naturalidad y sin tabúes.

Lo importante es que todos entendamos que se trata de algo natural, que el hecho de ser transgénero no es sinónimo de rareza o de algo problemático; afirmarlo alimenta el odio y desinformación.



# Conceptos básicos sobre diversidad

Al emprender en el tema de los derechos humanos relacionados a la población LGBT+ es necesario revisar conceptos que rodean la construcción de la identidad sexual de todas las personas. Así podremos entender mejor la diversidad sexual.

## Género

Son las ideas, construcciones sociales y comportamientos que definen a las mujeres y a los hombres, lo que se espera socialmente de cada quien según la época y el lugar donde se vive.



## Sexo

Se refiere a las características biológicas y corporales (genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas) a partir de las cuales las personas son clasificadas como mujeres u hombres al nacer.



## Identidad de género

Se refiere a la vivencia interna e individual de cada persona en relación al género, es decir, como se siente cada persona en relación a la idea de ser hombre o mujer. Esta identidad puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento.

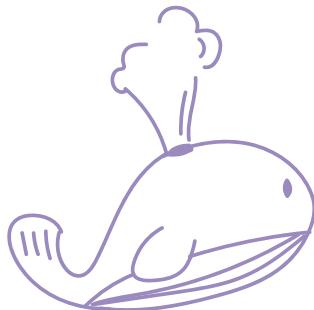


## Orientación Sexual

Es una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otros. Se distingue fácilmente de sexo, género o identidad de género.

## Persona Cisgenero

Personas cuya identidad de género y sexo asignado al nacer coinciden.



## Mujeres Trans

Se refiere a personas cuyo sexo asignado al nacer fue considerado social y biológicamente como hombre o masculino mientras que su identidad de género es de mujer o femenina.



## Hombres Trans

Se refiere a aquellas personas cuyo sexo asignado al nacer es considerado social y biológicamente como mujer o femenino mientras que su identidad de género es de hombre o masculina.

## Transgénero o Trans

Se refiere al término paraguas utilizado para describir las diferentes variantes de la identidad de género (incluyendo transgénero, transexuales, travestis, entre otras), cuyo denominador común es que el sexo asignado al nacer no concuerda con la identidad de género de la persona.



# ¿Cómo le habló a mis hijos sobre diversidad?

Los niños pequeños se dan cuenta y algunas veces hacen comentarios de todo. Tu hijo/a puede darse cuenta si en el parque o en escuela existe otro niño/a con una familia diferente a la de él/ella -una familia con un número diferente de padres, o con abuelos que los crían, o con dos mamás o dos papás, u otras situaciones.

Estas observaciones son buenos momentos para la enseñanza. Toma un minuto y explícale a tu hijo/a que están en lo correcto -que lo que observan es diferente a su propia familia- pero que no hay nada de malo en ello, y que siempre puede ser amigos con personas diversas. Estarás guiando a tu hijo/a a respetar a los demás a medida que crece. También los ayudará algún día a descubrir qué tipo de familia quieren para sí mismos.



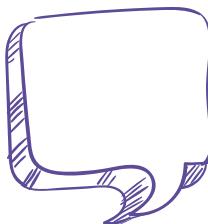
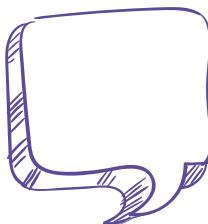
# Mensajes Constructivos

Tanto a la hora de resolver sus dudas como cuando necesitemos explicar la diversidad, nunca es recomendable transmitir mensajes negativos o dobles mensajes que los puedan conflictuar. Abordar los temas de manera natural ayuda a que ellos lo asuman de esa manera.

Evita juicios de valor: lo mejor es tratar el tema con claridad, utilizando un lenguaje acorde a su edad, mediante un discurso que explique las situaciones a los que ya podrían haber visto o que pronto podrán observar, por ejemplo, una pareja homosexual. Siempre debemos tratar las situaciones en lugar de emitir juicios de valor que indique si la situación es o no correcta, es aconsejable emplear frases como “algunas personas se relacionan así, pero en nuestro hogar lo hacemos de otra forma”.

Cuando reconocemos que existen diferentes formas de ser y amar, les damos a los niños un mensaje importante de tolerancia, respeto y diversidad. También es fundamental recordar que la discriminación, los prejuicios y los estereotipos no ayudan a los pequeños en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales.

Padres y madres ¿Qué mensajes podemos dar a nuestros hijos?





## ¿Coloreamos juntos?

En familia resolveremos la sopa de letras, encontrarás muchas de las palabras de lo que hemos aprendido. Luego, podrán armar una frase con estas palabras y las letras sobrantes.

En esta sección todos pueden participar, rayar, colorear, escribir, jugar, reír y aprender.

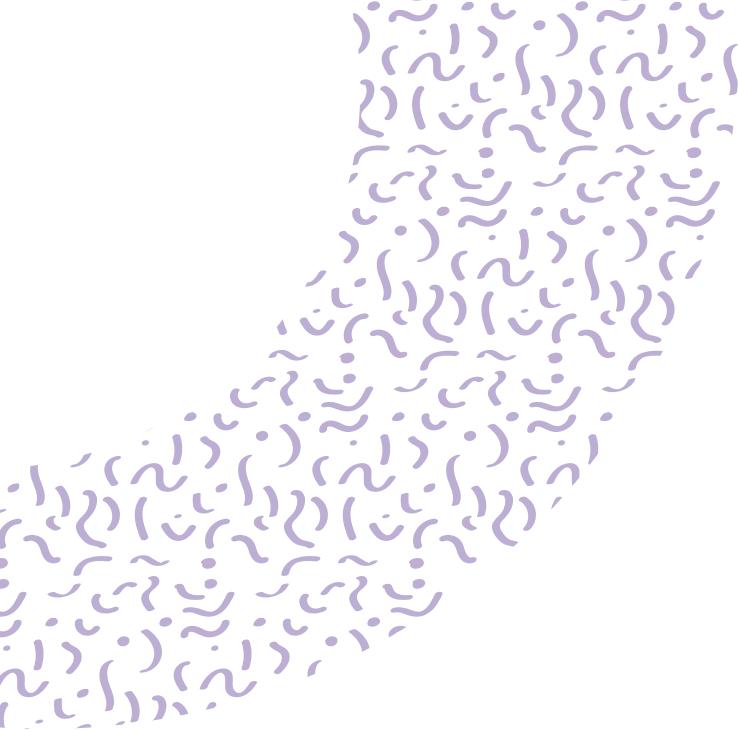
L A V A L O R E S I P O L A R I T X I D E  
U A E S D I V E R S I D A D M U F G G Y A  
E P T S R E S P E T O . A M O R E E U I C  
M O D M T R A N S F A M I L I A L N A P E  
P Y E L L E H I J X T C O D A E I E L S P  
A O N I T I E N E N A O E L P D C R D E T  
T R T B E S A L U D M L C H R O I O A D A  
I E T E R E F L E X I O N S E E D R D Q C  
A U D R I L O G R O G R E Z N N A E S Q I  
U M A T E R N A L I O E E R D E D N S E O  
R S D A O N H E R M S S O S I V E S S O N  
N F U D . C U L T U R A E R Z T C E S S O  
T R A N S E X U A L I D A D A N A A M A D  
F A M I L I A M O D E R N A J C U E R P O  
P A D R E S E S M A D R E S E . L G B T I

Polaritx - Valores -  
Transfamilia -  
Igualdad - Apoyo -  
Diversidad - LGBTI -  
Felicidad - Amor -  
Aceptación -  
Empatía - Género  
Identidad - Padres -  
Transexualidad -  
Respeto - Libertad  
Aprendizaje - Madres -  
Familia Moderna -  
Hijx - Reflexión -  
Amigos - Educar -  
Colores - Material -  
Cultura - Salud -  
Logro - Cuerpo

**Al terminar la actividad, con las letras sobrantes completa la siguiente frase**

-----  
-----,  
-----,





lo  
re  
an  
do  
*familias*

6

La clase de  
español

Polaritx tiene clase de español y es una de sus clases preferidas porque a Polaritx le encanta leer. Hace poco leyó un libro y lleva varias dudas a su maestra: ¿Qué es el lenguaje inclusivo? ¿Si existe?, ¿es una forma de no dar por sentado el género masculino como el único? ¿por qué tan pocas personas lo usan? Son estas y muchas más preguntas que Polaritx lleva a su clase.

En clase el debate es largo. Algunos de sus compañeros entienden su punto de vista y aseguran que este debe ser el lenguaje que todos deberían usar. Por otra parte hay quienes no están de acuerdo y quienes son indiferentes. Al final, la profesora de español les dice que lo importante en medio de todo el debate es respetar la opinión de los demás, así como las demandas que se hacen sobre el mismo en cuanto a los géneros. El lenguaje claramente fue creado en una época en la que los demás géneros además del masculino no tenían voz y qué bueno que su clase les de esa voz a quienes la piden no a gritos, sino con palabras.

La clase no llega a un consenso definitivo, no definen si se debe o no usar el género neutro. Pero si hay un avance, como el torneo de fútbol luego de la última reunión de padres no estará dividido por géneros, el nuevo nombre del equipo es Les campeones de sexto 2.





## ¿Por qué es importante el lenguaje incluyente

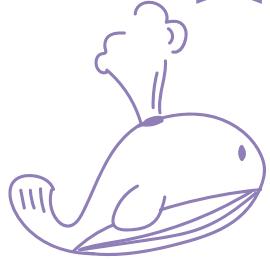


El lenguaje cumple un papel fundamental en la socialización, pues es la forma como expresamos lo que pensamos, sentimos, y en lo que creemos o no y hace parte de la construcción de nuestras identidades, pues todos de cierta medida somos influenciados por el contexto cultural y el lenguaje es un elemento principal de la cultura.

Por eso es que no se puede hablar de que el lenguaje es algo estático sino que “es un instrumento dinámico, que se adapta y se transforma conforme a las necesidades de sus hablantes. Algunos cambios se dan de manera simple y habitual. Por ejemplo, la incorporación de palabras para expresar inventos, descubrimientos o nuevas realidades que existen”



# El lenguaje para todos



Así como el lenguaje sirve para comunicar realidades, o nombrar lo existente, el lenguaje también refuerza los estereotipos y las discriminaciones que a lo largo del tiempo se convierten en hábitos y costumbres y que terminan afectando a ciertos sectores de la población (Mujeres, Personas LGBTIQ, Personas con discapacidad, etc).



¿Se han preguntado porque muchas de las profesiones de poder como “presidente”, “médico”, “Gerente” suelen tener un género masculino? Esto se debe a que el lenguaje también es una herramienta través de la cual se han multiplicado esos estereotipos sexistas que generan una desigualdad histórica entre hombres y mujeres y que también afecta a la población LGBTI.



*“Por esta razón no se puede decir que el lenguaje es estático, sino que, “es un instrumento dinámico, que se adapta y se transforma conforme a las necesidades de sus hablantes. Algunos cambios se dan de manera simple y habitual. Por ejemplo, la incorporación de palabras para expresar inventos, descubrimientos o nuevas realidades que exigen ser nombradas.”*



El lenguaje también es la forma de visibilizar las nuevas realidades y con ellas las diversas formas de existir que hay en el mundo, es por eso que el lenguaje también debe representar a ese sector de la población que no se sienten cómodos cuando se les etiqueta con pronombres como “el” o ella”.

El lenguaje incluyente, hace referencia a toda expresión verbal o escrita que utiliza preferentemente vocabulario neutro, o bien, hace evidente el masculino y el femenino. También evita generalizaciones del masculino para situaciones o actividades donde aparecen mujeres y hombres.

El lenguaje incluyente también se utiliza para darle voz y visibilizar a esas personas cuya identidad de género (reconocerse hombre o mujer) va más allá de ese binarismo hombre-mujer y desean que sus identidades sean respetadas y reconocidas.

## ¿Por qué debemos utilizarlo?

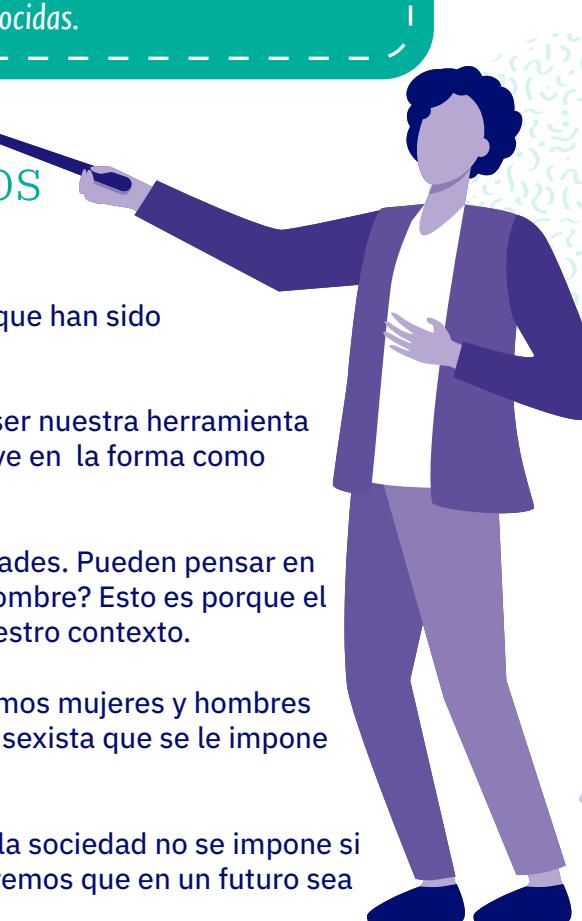
Da voz a personas y colectivos que han sido históricamente discriminados.

Porque el lenguaje además de ser nuestra herramienta de comunicación también influye en la forma como percibimos la realidad.

Porque ayuda a construir realidades. Pueden pensar en algo que exista y no tenga un nombre? Esto es porque el lenguaje también construye nuestro contexto.

Porque las personas no sólo somos mujeres y hombres y es hora de cortar con la carga sexista que se le impone al lenguaje.

Porque aunque los cambios en la sociedad no se impone si es a través de su uso que lograremos que en un futuro sea algo habitual y de costumbre.



# El lenguaje neutro

Cómo lo hemos mencionado, el español tiene una carga sexuada muy alta a comparación de otros idiomas (el inglés por ejemplo no tiene género para muchos sustantivos) y esta carga hace que se invisibilice a las personas no binarias, por eso, muchas personas hoy en día afirman que esas estructuras del lenguaje ya no son suficientes y es necesario la creación de un género gramatical neutro, en el cual se utiliza la letra e para nombrar a las personas con género no binario. Algunos ejemplos son: al momento de decir Bienvenidos se cambia por bienvenides, en vez de hablar de todos se dice todes y así sucesivamente.

De igual manera, existe otro grupo de personas que tienen varias críticas hacia el uso del género neutro. Por eso, queremos resaltar que lo importante es preguntarnos sobre la necesidad de encontrar nuevas formas de comunicarnos y expresarnos de una manera más incluyente e igualitaria.

## Tips para utilizar el lenguaje incluyente:

### 1

Evitar expresiones o palabras discriminadoras: El doctor Sanín e Isabela vendrán a la fiesta. ( utilizamos la profesión y el apellido para referirnos al hombre y sólo el nombre para la mujer)

Ej: Marco e Isabela vendrán a la fiesta- El doctor Sanin y la Abogada Toledo vendrán a la fiesta.



### 2

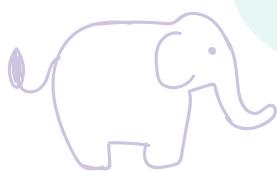
Utilizar el género con el que cada persona se identifique, sin importar nuestros pensamientos o sus expresiones de género (el, ella, elle).

**3**

Evita frases estereotipadas como: los hombres no lloran, las niñas deben ser delicadas y tiernas, las muñecas son para las niñas, Enfermeras y médicos ( personal sanitario) los hombres colaboran en la casa ( hacen tareas domésticas)

**4**

Dejar de utilizar el masculino genérico, Para referirme al conjunto de la humanidad dejar de utilizar “los hombres” y utilizar “las personas”, Decir la niñez en vez de los niños, la población y no los habitantes, etc, Todos para referirme a la totalidad, utilizar todos y todas o todes.

**5**

Omitir los artículos: decir profesionales y no los profesionales.

**6**

Derecho a ser nombrada: no utilizar la médica para referirse a una profesional en salud mujer decir la médica, utilizar expresiones como todes si sabemos que en el espacio hay personas pertenecientes a la población diversa.



# ¿Coloreamos juntos?

Después de revisar la información sobre la importancia del lenguaje incluyente, reúnete con tu familia y relaciona las frases que contienen un lenguaje sexista, con las frases incluyentes que describen lo mismo.

En esta sección tod@s pueden participar, rayar, colorear, escribir, jugar, reír y aprender.

Profesores y  
Profesoras

Ella no le gusta ser  
tratada como  
hombre y mujer

Las niñas deben  
hacer el oficio del  
hogar

Bienvenidos

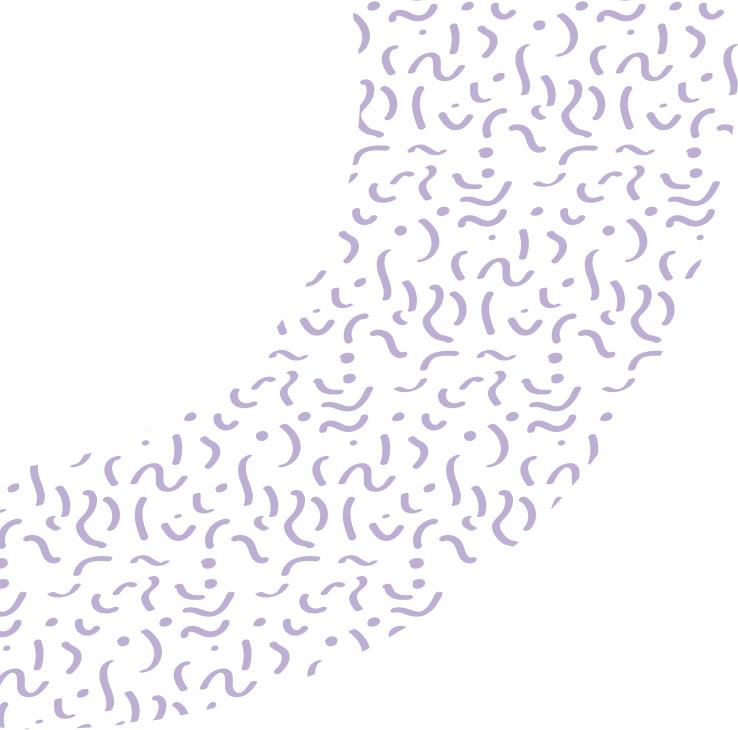
Bienvenides sean  
tod@s

La familia es  
responsable de las  
tareas del hogar

A elle no le gusta  
ser tratade como  
mujer u hombre

Docencia





co  
lo  
re  
an  
do  
*familias*



Extrañar





Polaritx se encuentra triste, han pasado varios días, y la situación sigue igual. Mamá Anna no ha vuelto de su viaje de trabajo y aunque él no lo sabe, esto lo afecta en su día a día.

- Extrañar está bien - dice él, ya las cosas cambiarán. Sin embargo, una mañana antes de salir a la escuela una terrible noticia lo despiade de su casa. Ella ya no llega al día siguiente, llegará en dos semanas. Al llegar al colegio y de tanto pensar en la situación Polaritx rompe en llanto. En el colegio no dan espera, Profe Marta quien tiene una oficina pequeña pero linda llamada Orientación lo recibe ella lo tranquiliza y le recomienda hablar de

sus sentimientos en la casa. Le da algunos tips y signos a los que debe estar alerta y sobre todo le brinda apoyo y calidez. Polaritx llega a casa, habla con su mamá Catalina, ambos extrañan a mamá, la familia aún no está completa, pero Polaritx está de mejor ánimo, aún faltan algunos días pero siempre es mejor pedir ayuda.



## ¿Qué es la salud mental

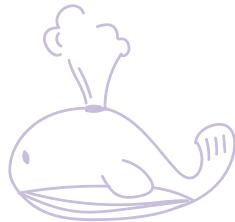


Tener salud mental en la infancia tiene muchos aspectos a tener en cuenta, sin embargo podemos resaltar algunos:

1. Significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales (son logros que los niños y adolescentes desarrollan durante su crecimiento.)
2. Aprender habilidades sociales saludables
3. Enfrentar los problemas que puedan presentarse.



# Alteraciones de la salud mental



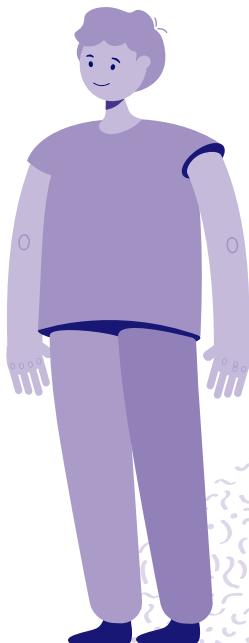
Las alteraciones en la salud mental de los niños se pueden identificar al notar cambios serios en la forma habitual de aprender, comportarse o manejar las emociones, lo cual causa angustia y problemas en las actividades diarias. Diagnosticar alteraciones de la salud mental o trastornos no es sencillo.

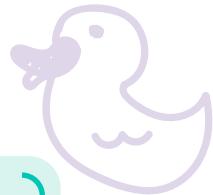
Algunas emociones no tan positivas que sienten los niños como la tristeza, la ansiedad o la rabia son completamente normales. **Sin embargo, cuando estas persisten y son continuas pueden derivar en problemas de salud mental que es mejor tratar con los especialistas.**



## Ansiedad

Muchos niños tienen miedos y preocupaciones, y pueden sentirse tristes. Sin embargo, cuando los niños no superan los miedos y las preocupaciones típicos de la edad, o cuando estos son tantos que interfieren con las actividades escolares, en la casa o en el juego





### Depresión

Sentirse triste o desesperanzado en algunas ocasiones es parte de la vida de todos los niños. Sin embargo, algunos niños se sienten tristes o sin interés en las cosas que antes solían disfrutar, o se sienten indefensos o desesperanzados.

Cualquier alteración de la salud mental solo puede ser diagnosticada por un profesional de la salud.

### Transtorno de Conducta

Cuando hay un problema en el comportamiento o en la emocionalidad de un niño o un adolescente (son agresivos, violentos, apáticos, etc) y que alteran su adaptación a los ambientes que lo rodean.



# Signos de alarma

Hemos recopilado algunas señales a las cuales les debemos prestar atención y en caso de detectar una o más de estas se debe considerar **pedir ayuda profesional**.

- Sentir un miedo extremo acerca de una situación o algo específico, como los perros, insectos o ir al doctor.
- Sentir mucho miedo de la escuela o de otros lugares donde haya personas.
- Estar muy preocupado por el futuro y acerca de que sucedan cosas malas.
- Sentirse triste, desesperanzado o irritable la mayor parte del tiempo.
- No querer hacer cosas divertidas ni disfrutarlas cuando se hacen.
- Cambios en los patrones de alimentación: comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- Cambios en los patrones del sueño: dormir mucho más o mucho menos de lo normal.
- Cambios en el nivel de energía: sentirse cansado y sin fuerzas o tenso e inquieto la mayor parte del tiempo.
- Tener dificultad para prestar atención.
- Sentirse despreciable, inútil o culpable.
- Querer hacerse daño a sí mismo.



# Rutas de atención

**El primer círculo de apoyo es la familia.** Por ello invitamos a los adultos a estar pendientes de sus hijxs, a no dejarlos solos, a hablar con ellos. **La comunicación es muy importante durante el desarrollo de los niñxs.**

El colegio brinda rutas de apoyo a los niñxs con sus problemas relacionados al estudio y su comportamiento. En caso de ver disminución en su progreso académico de manera persistente puede dirigirse al colegio y solicitar apoyo profesional. **En caso de reconocer en el niño signos de alarma, existen otras rutas de atención a continuación mencionamos algunas de ellas.**



## Línea 141



Línea gratuita nacional para denuncia, emergencia y orientación. Disponible las 24 horas.



## Línea gratuita nacional ICBF

018000 91 80 80

Disponible de lunes a domingo las 24 horas

# ¿Coloreamos juntos?

¿Qué actitudes pueden ayudar a la salud mental?

En esta sección todos pueden participar, rayar, colorear, escribir, jugar, reir y aprender.



Hacer ejercicio regularmente
Estar todo el tiempo entretenido en videojuegos.
Tener hábitos de alimentación sanos.
Prestar más atención al celular que a la familia.
No pedir ayuda cuando se sabe que es necesario.
Hablar de sus problemas con los padres promoviendo la confianza y escucha asertiva.
Compartir tiempo de calidad con los parientes.
Una dieta a base de comida rápida y mucho azúcar.

¿Qué otras acciones ayudan a promover la salud mental en el hogar? Escribe y dibuja, no olviden agregar colores.

---

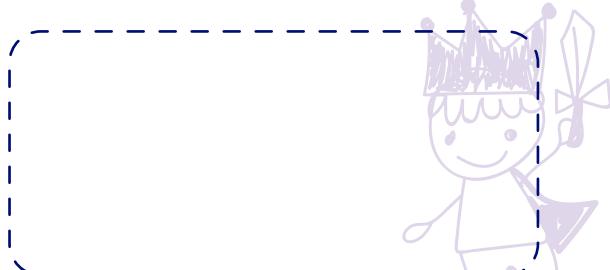
---

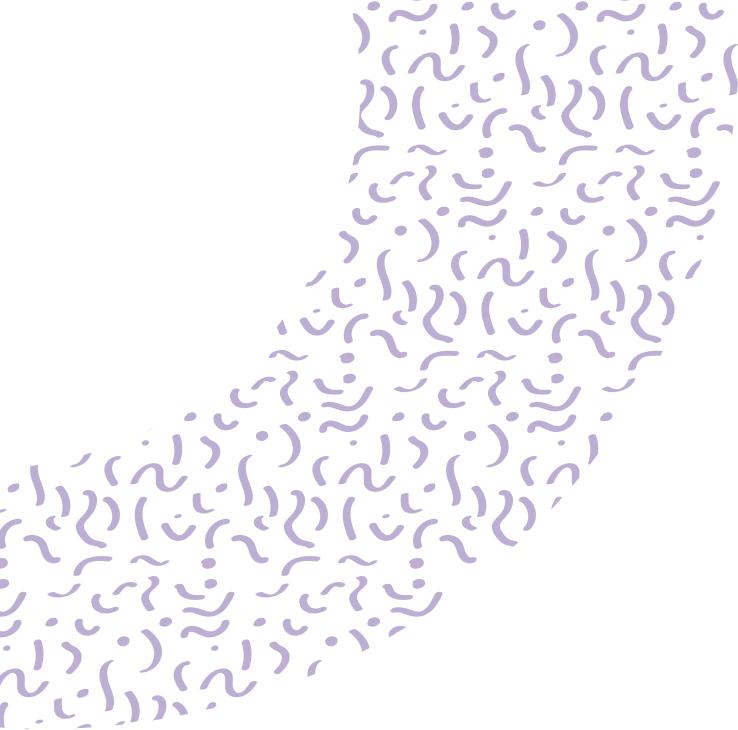
---

---

---

---



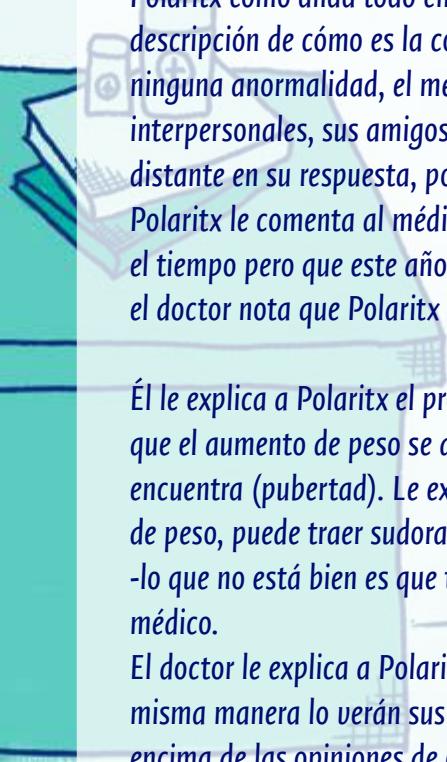


lo  
re  
an  
do  
*familias*

8

Polaritx va  
al médico





Polaritx entra al consultorio médico y saluda al doctor y este le devuelve el saludo antes de empezar la revisión de rutina. Después de revisarlo el médico nota que el peso de polaritx al parecer está más alto de lo ideal según el orden médico para su edad. El doctor comienza a preguntarle a Polaritx cómo anda todo en su casa, a lo que Polaritx responde con una descripción de cómo es la convivencia en su hogar. Al no encontrar ninguna anormalidad, el médico pregunta sobre sus relaciones interpersonales, sus amigos, etc. Aquí, Polaritx se nota un poco más distante en su respuesta, por lo que el médico indaga un poco más. Polaritx le comenta al médico que sus amigos solían estar junto a él todo el tiempo pero que este año no han sido tan simpáticos. Por otra parte, el doctor nota que Polaritx se encuentra sudoroso.

Él le explica a Polaritx el proceso hormonal por el que está pasando y que el aumento de peso se debe a la etapa de desarrollo en la que se encuentra (pubertad). Le explica que este proceso además del aumento de peso, puede traer sudoración, lo cual, es normal y está bien, -lo que no está bien es que tus compañeros te juzguen por ello, le dice el médico.

El doctor le explica a Polaritx que de la forma en la que él se ve, de esa misma manera lo verán sus amigos, que debe amarse a sí mismo por encima de las opiniones de otros para poder reflejar esa energía a los demás. Y por último, se ponen tareas que luego revisarán con la psicóloga para mejorar su autoestima.

## ¿Por qué existe la gordofobia en la sociedad

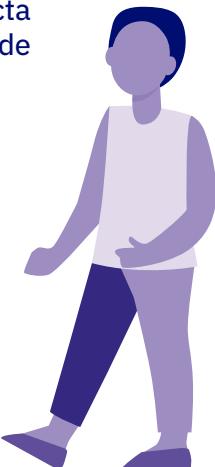


- Cada sociedad establece sus estándares de belleza.
- La sociedad hace que las personas obesas se sientan culpables por su sobrepeso.
- La sociedad favorece el sedentarismo pero discrimina a las personas con sobrepeso.
- La delgadez no es sinónimo de belleza o salud, los cuerpos gordos también son bellos y no necesariamente son personas enfermas.
- La obesidad es uno de los mayores estigmas sociales. Se basa en la discriminación y prejuicios.
- La gordofobia genera que actividades como mirarse al espejo o comprar ropa no sean una opción para las personas con cuerpos gordos.
- La obesidad no está ligada con los hábitos alimenticios saludables, muchas personas gordas tienen hábitos más saludables que personas que son consideradas como delgadas
- La sociedad ve a las personas con cuerpos gordos como incapaces por no responder a lo que se supone debe ser un cuerpo bello y sano.

La discriminación hacia la obesidad nace de las construcciones sociales y de catalogar las cosas como "bellas y sanas" o "feas y enfermas"



# Consecuencias de la gordofobia



La limitación en el acceso a derechos, por la discriminación, muchas personas gordas no pueden acceder a servicios de salud, son discriminadas al solicitarlos, o no son diagnosticados de manera correcta por la creencia que su peso es la causa de todas sus enfermedades, etc.

La gordofobia atenta contra la salud mental, pues las personas que no cumplen con un cuerpo normativo pueden generar depresión, ansiedad, rechazo de su propio cuerpo, debido a la discriminación que viven en todos los espacios.

Los desórdenes alimenticios como la anorexia, la bulimia y “trastorno por atracón”, son consecuencias de la gordofobia.

La gordofobia es estructural, es decir, que instituciones como el Estado (con las políticas públicas en salud) el colegio (al educar en el concepto de que delgadez es salud) e incluso la moda (al generar los estándares de belleza y al cerrarle las puertas de muchos de los productos de moda a las personas gordas) ayudan a que siga vigente.

## Causas

Las causas pueden ser genética, neuroquímica, metabólica, celular, hormonal, psicológica, social y cultural.

# ¿Cómo educar para una alimentación consciente y sin culpa?

Debemos entender que el peso no está ligado necesariamente con el estado de salud.

Servir porciones pequeñas de alimento, en lugar de obligar al niño a ingerir comida demás.

Las comidas no deben ser momentos de miedo o angustia para lxs niñxs, no se debe gritar o castigar para hacerlos comer.

Enseñarles a comer balanceado, esto no significa suprimir del todo alimentos o hacerlos practicar “dietas” (restricción de comida o de algunos alimentos para bajar de peso)

Aguantar hambre no es una opción de castigo. Esto causa fuertes consecuencias negativas a nivel psicológico.

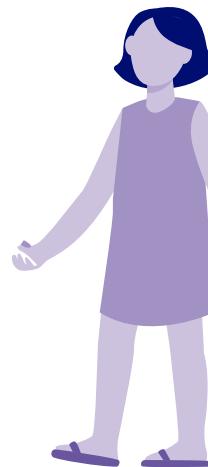
Ser creativo en la presentación de las comidas, volverlo un momento divertido y ameno,

Enseñarles que su belleza, valor como persona o el cariño que les tenemos no depende del peso que tengan.

Enseñarles a respetar el cuerpo de los demás, a no ponerle apodos a la gente por su aspecto físico y a poner límites cuando alguien opine sobre su cuerpo (incluso si somos nosotros)

Hacerlos parte de la preparación de los alimentos (con tareas que puedan hacer de manera segura) y enseñarles la importancia de tener hábitos alimenticios saludables.

Promover el juego como forma de evitar el sedentarismo



## ¿Coloreamos juntos?

En el siguiente recuadro con tu familia dibuja un día en el que tengan hábitos de alimentación saludable. Utilicen colores y recortes si necesitan



# ¿Coloreamos juntos?

Sigue las pistas para resolver el crucigrama

## Vertical

1. Es la creencia, esperanza y fe persistente que alguien tiene, referente a otra persona.
3. Hace referencia a una habilidad emocional y afectiva en la cual se es capaz de ponerse en la situación emocional de otro.
4. Estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno.
5. Es una cualidad que define la calidad humana y consiste en comportarse y expresarse con coherencia y sinceridad, de acuerdo con los valores de verdad y justicia.
7. Es el sentimiento supremo que una persona puede experimentar hacia alguien.
12. Es la capacidad del ser humano de actuar o no actuar según su propio criterio y voluntad.

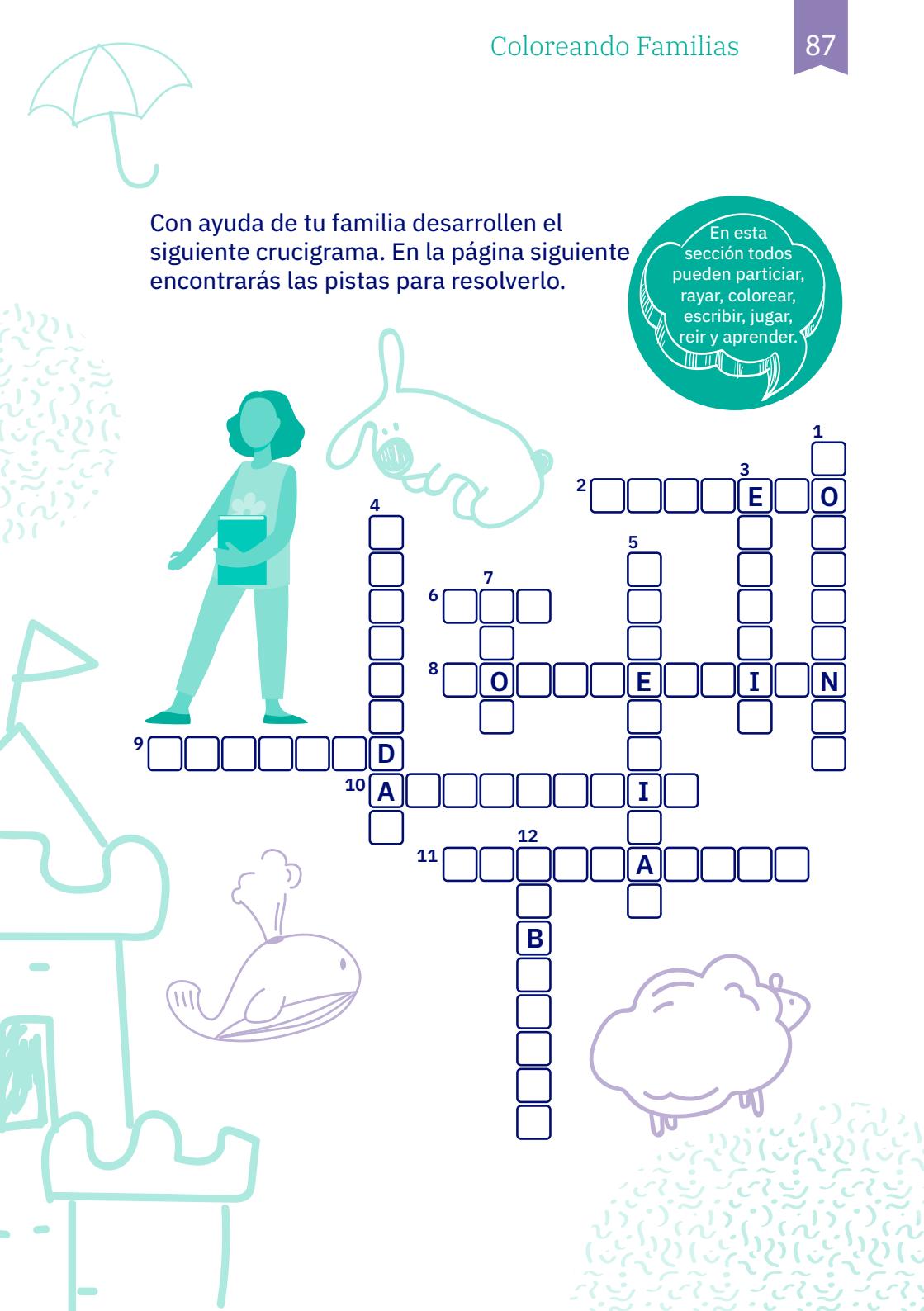
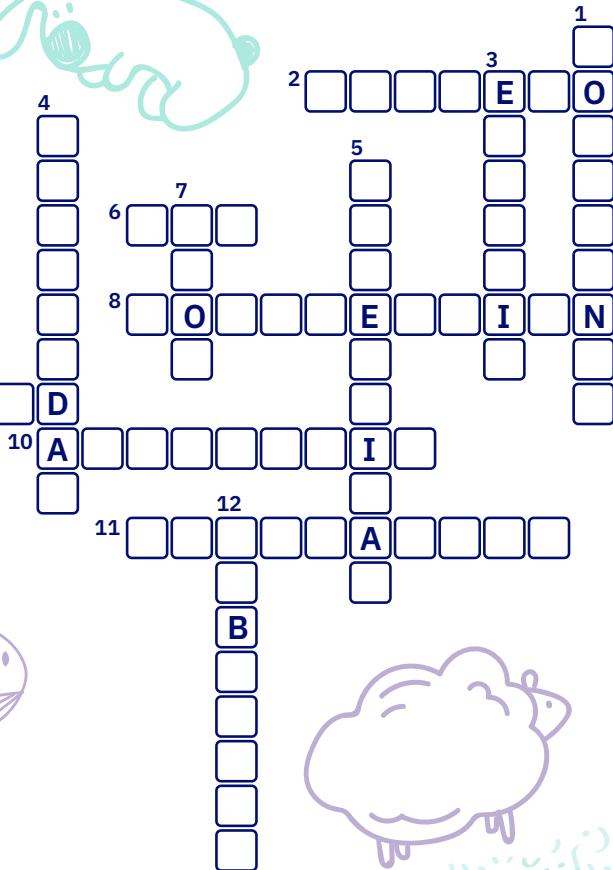
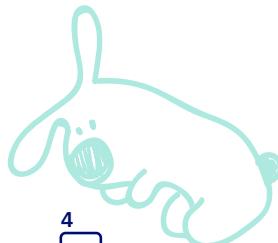
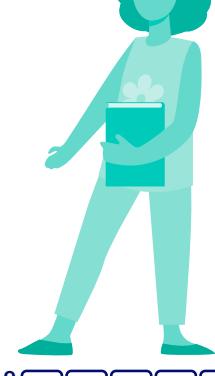
## Horizontal

2. Conocerse y valorarse tanto a sí mismo como a los demás siendo considerado y tolerante.
6. Valores y comportamientos que rechazan la violencia.
8. Es una actitud de tolerancia frente a una situación determinada, de este modo lograr justificar o entender como naturales las acciones o las emociones de otros.
9. Relación de afecto, simpatía y confianza que se establece entre personas.
10. Es el sentimiento de ser libre, ser responsable de sí mismo, y encara el problema de cómo se comporta la persona ante sí misma y la sociedad.
11. Se refiere a la capacidad de aceptar las ideas, preferencias, formas de pensamiento o comportamientos de las demás personas.



Con ayuda de tu familia desarrollen el siguiente crucigrama. En la página siguiente encontrarás las pistas para resolverlo.

En esta sección todos pueden participar, rayar, colorear, escribir, jugar, reír y aprender.



# coloreando

familias



Terminé mi año escolar y estoy muy contento de las cosas que pude aprender sobre la diversidad y la empatía, espero que ustedes también se hayan divertido mientras aprendíamos y recuerden que lo más importante es que aprendamos que las familias vienen en todos los colores y que mientras haya amor no debe importar nada más.