

Conociendo a Trevor

Guía del profesorado

Cómo prevenir los intentos de suicidio juvenil

Adaptada y distribuida por:

Familias por la
diversidad

Asociación andaluza de madres y padres con hijos e hijas homosexuales, bisexuales y transgénero

Tlf.: 953 222 662

E-mail: contacto@familiasporladiversidad.es

www.familiasporladiversidad.es

Traducida y editada por:

FEDERACIÓN
colegas

Federación Andaluza de lesbianas, gays, bisexuales y transgénero

Tlf.: 958 100 727

E-mail: colegagranada@familiasporladiversidad.es

www.colegasgranada.tk

INTRODUCCIÓN:

La orientación sexual y la identidad de género **no** son en sí mismas factores de riesgo para el suicidio. Sin embargo la juventud lesbiana, gay, bisexual y transgénero (LGBT) suele tener que hacer frente a otros **factores que implican un mayor riesgo** de conductas auto-destructivas, incluyendo el suicidio.

En *Familias por la Diversidad*, la asociación andaluza de padres y madres con hijos e hijas homosexuales, bisexuales y transgénero, trabajamos para “posibilitar el **libre desarrollo de las personas** en sintonía con su orientación sexual y su plena integración en los ámbitos familiar y social”, lo que incluye ayudar a **prevenir los intentos de suicidio** minimizando los riesgos sociales, comunitarios, interpersonales e individuales que los provocan.

La guía “Conociendo a Trevor” responde a estos objetivos y con ella *Familias por la Diversidad* pretende facilitar al profesorado una **herramienta fácil de implementar en el aula**, complementando la serie de recursos que la asociación pone a disposición de la comunidad educativa a través de su página web, entre los que destacamos:

- “Guía contra la homofobia **para centros educativos**”
- “**Cuentos** para entendernos - guía para profesorado”
- “**Religión** y homosexualidad – guía para profesorado”

Además nuestra asociación ha editado y difunde a través de internet **materiales destinados a las familias**, tanto a los padres y las madres como a los hijos y a las hijas. Estos recursos pretenden facilitar información para la comprensión mutua y el entendimiento en el seno de las familias:

- “Guía breve para **madres y padres que quieren entender**”
- “Qué hacer cuando un hijo nos dice, ‘mamá, papá, soy gay’ ...”
- “Guía **para hablar con tus padres** sobre tu orientación sexual”

Desde *Familias por la Diversidad* queremos reconocer la **colaboración de la Federación Andaluza de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transgénero, COLEGAS**, en la edición de esta guía, apoyo con el que hemos contado en cada uno de los materiales producidos hasta el momento por esta asociación de padres y madres.

Por último agradecemos a la **organización “The Trevor Project”** por permitir la adaptación y difusión en España de su guía original “The Trevor Workshop Guide”.

Isabel Martínez
Presidenta de Familias por la Diversidad
www.familiasporladiversidad.es

CUESTIONES PREVIAS:

Antes de comenzar el taller “Conociendo a Trevor” podría resultarte positivo conversar con algún docente que tenga experiencia en el tratamiento de la homofobia en centros educativos. Para ello puedes contactar con la sede más cercana de COLEGAS donde te pondrán en contacto con educadores experimentados a quienes denominamos “pro-COLEGAS”.

A la hora de hablar con algún educador “pro-COLEGAS” es aconsejable que le traslades una visión global de tu centro educativo en relación al equipo directivo, el servicio de orientación, el alumnado, el ambiente en el centro y las actitudes habituales ante los temas LGBT.

➔ COMO PROFESOR PUEDES PLANTEARTE...

- ¿He oído lenguaje negativo sobre las personas LGBT en el centro?
- ¿Mi centro tiene servicio de mediación escolar?
- ¿Hay en mi centro alguna asociación o grupo de apoyo al alumnado LGBT?
- ¿Mi centro cuenta con tutoría OASIS para apoyar al alumnado LGBT?
- ¿El servicio de orientación de mi centro organiza acciones para sensibilizar sobre las cuestiones LGBT o incluye actividades en las tutorías grupales?
- ¿Cuál es la actitud más generalizada en el centro hacia el alumnado LGBT?
- ¿Hay profesorado o alumnado del centro abiertamente homosexual?
Si es el caso, ¿cómo se les trata?
- ¿El reglamento del centro incluye el rechazo a la discriminación por motivo de orientación sexual e identidad de género?
- Antes de hacer el taller podría ser útil pasar un cuestionario para determinar los niveles de homofobia del centro (Anexo VI: cuestionario previo de COLEGAS).

➔ ADEMÁS DEBERÍAS TENER EN CUENTA:

- ¿Qué número de personas van a asistir al taller y participar en él?
- ¿Qué recursos necesito? (reproductor DVD, portátil, proyector de vídeo...)
- ¿El centro dispone de estos recursos y cuál es el plan B si no funcionasen los recursos previstos?
- ¿Cuánto tiempo tengo para hacer el taller?

- ¿A qué hora del día voy a hacer el taller?
- ¿Dónde está el centro y cuánto se tarda en llegar, por si quiero invitar a alguien de COLEGAS o FAMILIAS POR LA DIVERSIDAD a acompañarme?
- Avisar con antelación al equipo directivo sobre la visita de personas ajenas al centro y presentárselas antes del taller.
- ¿Cuál es la sede de COLEGAS más cercana?
- ¿Hay algún otro recurso en la zona que apoye a la juventud LGBT?
- ¿El alumnado ya ha trabajado alguna vez esta temática en el centro?

ALGUNOS CONSEJOS PARA PREPARAR EL TALLER

- Descarga en internet el cortometraje “Trevor”. Puedes encontrarlo [doblado al castellano](#) y también en [versión original en inglés](#) subtulado en castellano.
- Visualiza el cortometraje antes de la sesión, para decidir cómo vas a resumir las ideas principales del taller.
- No tengas miedo de hablar sobre la orientación sexual o el suicidio en el aula, pues hablar sobre la homosexualidad no va a hacer que nadie “se vuelva” homosexual, del mismo modo que tratar el tema del suicidio no va a hacer que nadie lo intente.
- Para rebajar el nivel de estigma que rodea a estos temas lo mejor es hablar abiertamente y tratarlos con franqueza.
- Haz copias y distribuye durante el taller los anexos de esta guía que te parezcan más adecuados, o tal vez otros que te faciliten en la sede más cercana de COLEGAS en su web. Asegúrate de que hay copias para todas las personas asistentes, para evitarles la situación incómoda de tener que preguntar a otros por alguna información, al no haber conseguido una copia.
- Planifica mucho tiempo para el debate tras la proyección y propón la posibilidad de hablar más tranquilamente tras el taller con quienes lo puedan necesitar.
- Presta atención para detectar a las personas que puedan sentirse incómodas, molestas o retraídas.
- Respeta el derecho de cada cual a abstenerse de participar en el debate.
- Al hablar de la homosexualidad pueden surgir emociones conflictivas, sobre todo por parte de las personas que sienten que es algo inmoral o que tienen estereotipos demasiado cerrados en su mente sobre las personas LGBT. Por eso es importante establecer un tono de discusión que anime a exponer las opiniones de forma respetuosa y tolerante.

ALUMNADO CONFLICTIVO

La clave para manejar al alumnado conflictivo es llamarles la atención de una forma constructiva. Normalmente algún chico soltará algún chiste o se reirá durante el taller. Detente en ese momento y pregúntale mirándole fijamente “¿Eres consciente de que algunas personas pueden sentirse mal al ver tu actitud? ¿Cómo te sentirías tú si otras personas se rieran cuando hablamos de un tema que te afecta a ti, a algún amigo o amiga o a alguien de tu familia?”

En cualquier caso, durante el taller debería estar presente algún otro profesor o miembro del equipo directivo o del servicio de orientación para ayudarte a responder a estudiantes que puedan presentar una conducta disruptiva de forma reiterada. Antes del taller deberías acordar con la persona de apoyo qué hacer en tales casos, y si la situación en el aula se vuelve demasiado difícil, pide su intervención durante el taller.

GUIÓN A SEGUIR:

Tanto si decides seguir un guión como si prefieres no hacerlo, vale la pena dedicar unos minutos a repasar los temas y las ideas que quieres abordar en el aula.

- A. Introducción: ¿Quién soy?
- B. Romper el hielo
- C. Establecer las reglas básicas
- D. Definir los objetivos
- E. Describir lo que se va a hacer durante el taller
- F. Visualizar el cortometraje “*Trevor*”
- G. Debate grupal y ejercicios
- H. Cierre del taller

A continuación te proponemos información, ideas y recursos para llevar a cabo el guión de ejemplo que te acabamos de presentar.

A. INTRODUCCIÓN: ¿QUIÉN SOY?

Al inicio de la sesión preséntate y haz lo mismo con las personas que te acompañan, indicando su vinculación con el centro o con COLEGAS.

Presenta a las dos asociaciones:

- Explica las siglas de COLEGAS “Colectivo de LEsbianas, GAys, bisexuales y transexuales” e indícales el objetivo de la asociación: “promover la aceptación y el respeto hacia las personas LGBT”. Aprovecha para escribir en la pizarra la web de la asociación: www.colegasgranada.tk y coméntales que “En COLEGAS hay grupos juveniles que sirven de apoyo a otros jóvenes que tienen dudas o simplemente necesitan dialogar con alguien.”

- Cuéntales que “también hay una asociación de padres y madres que apoyan a sus hijos e hijas homosexuales, bisexuales y transexuales, FAMILIAS POR LA DIVERSIDAD”. Puedes comentarles que esta asociación ha creado una guía para saber “cómo hablar con los padres sobre la propia orientación sexual”, y también otra “guía para padres y madres que quieren entender”.

Comenta porqué es importante hablar al alumnado sobre las personas LGBT, tal vez explicando lo difícil que es a veces aceptarse a sí mismo o atreverse a hablar con los demás cuando notas que hay gente que rechaza o se burla de las personas LGBT.

Si tú eres homosexual, bisexual o transexual sería positivo que contarás cómo se lo contaste a tu familia o amistades, siempre que no te suponga un problema contarlo.

B. ROMPER EL HIELO

Puesto que vas a presentar un tema que suele llevar una carga importante de prejuicios sociales suele facilitar el proceso el utilizar una actividad para “romper el hielo”, como las siguientes:

¡ LLUVIA DE IDEAS !

Pide al grupo que diga en voz alta palabras relacionadas con los gays o las lesbianas y escríbelas en la pizarra. Especificales que pueden decir cualquier palabra que se les ocurra, ya sea positiva o negativa.

Habla con el grupo sobre las palabras que han aparecido, planteando algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Quién os ha enseñado estas palabras?
- ¿Dónde las oísteis por primera vez?
- ¿La mayoría son positivas o negativas?
- ¿Estas palabras pueden hacer daño a las personas que las escuchan?
- ¿Por qué usáis algunas de estas palabras negativas?

Vuelve a repasar la lista y redondea los términos que deberían usar (puedes revisar el anexo IV, sobre terminología peyorativa a evitar). Los términos adecuados podrían son:

- Homosexual (hombres y mujeres)
- Gay (hombres)
- Lesbiana (mujeres)
- Bisexual (hombres y mujeres)
- Transexual masculino (hombre) / Transexual femenino (mujer)
- Transgénero

Explica que estos son los términos que vas a usar durante la sesión y que son también los términos que deberían usar normalmente.

LOS 10 PRINCIPALES

Pide al alumnado que cada cual escriba en un folio las 10 cosas más importantes de su vida (familia, amistades, móvil, música, perro...) durante 1 minuto. Al terminar pregunta a dos o tres personas lo que han puesto en su lista.

Ahora indica al grupo que cada cual tache 3 elementos de su propia lista de los que podría prescindir si fuera necesario, y pide después a uno o dos participantes que digan lo que han tachado y el motivo.

Vuelve a pedirles que tachen 3 elementos, para que sólo les queden 4 y cuando lo hayan hecho pide a uno o dos participantes que compartan sus sentimientos:

- ¿os parece fácil el ejercicio?
- ¿os sentís bien teniendo que elegir o rechazar los elementos?

Pídeles ahora que tachen otros 3 elementos para que sólo quede uno en la lista. Es el momento de explicarles que “habéis empezado el ejercicio con una lista llena de cosas que os gusta tener en vuestra vida cotidiana, esas cosas que nos hacen querer vivir y sentirnos bien”.

Por último díles que tachen el último elemento, que piensen qué sentirían si creyeran haber perdido todas las cosas importantes de su vida... para que entiendan como suele sentirse una persona que piensa en suicidarse.

C. ESTABLECER LAS REGLAS BASICAS

Establecer las reglas es uno de los pasos más importantes a la hora de asegurar un taller productivo y eficiente.

Como facilitador del taller tienes la responsabilidad y la autoridad de establecer las reglas básicas de forma clara y contundente, al mismo tiempo que amable.

Las reglas básicas deberían incluir:

- Todo el mundo debe respetar al resto de personas, y eso incluye sus opiniones, quiénes son, quienes son sus familias y amistades, sus creencias religiosas y sus posicionamientos políticos.
- Todo el mundo debe poder ser escuchado, así que no está permitido interrumpir
- No generalizar
- Empezar las frases con... “Yo creo que...”, “Yo pienso...”, “Para mí...”.

D. DEFINIR LOS OBJETIVOS

Los objetivos principales del taller es que las personas participantes entiendan:

- Los factores de riesgo y protección contra el suicidio presentes en la vida de la gente joven y aquellos que son más específicos de la juventud LGBT.
- Las señales de aviso de suicidio y saber cómo ayudar a una persona que está pensando en suicidarse.
- Las situaciones que viven chicos y chicas LGBT en el centro y en el barrio.
- Los propios sentimientos de aislamiento y sentirse “diferente” de los demás.
- Cómo afectamos con nuestro lenguaje y acciones la vida de otras personas.

Explica que los centros educativos tienen la obligación de ofrecer un entorno seguro y motivador al alumnado.

Además los centros educativos deberían asegurar que todas las personas se sientan valoradas y respetadas, independientemente de cuál sea su orientación sexual e identidad de género.

E. DESCRIBIR LO QUE VA A HACER DURANTE EL TALLER

Explícales que van a ver el cortometraje “Trevor”, ganador de un Oscar, para después hacer un debate y facilitarles información de COLEGAS y de FAMILIAS POR LA DIVERSIDAD.

F. VISUALIZAR EL CORTOMETRAJE “Trevor”

El cortometraje nos muestra a un chico de 13 años que descubre su orientación sexual al mismo tiempo que los sentimientos de rechazo de sus compañeros y del barrio, algo que provoca sus intentos de suicidio.

Aunque el vídeo pueda resultar antiguo por la música y las referencias culturales que aparecen en él, aún hoy los temas que aborda están de actualidad:

- Sentirse diferente y aislado del resto de compañeros
- Sentirse presionado para cumplir con los estereotipos y roles de género
- Afrontar sentimientos y experiencias que nunca antes hemos tenido
- Sentirse amenazado por otros que parecen diferentes

Pide al alumnado que tome notas sobre estos 4 puntos y que piensen si tienen algo que ver con sus propias experiencias vitales. Puedes proponerles que alguien cuente alguna anécdota en la que se haya sentido al margen, aislado o no aceptado.

Mientras que el grupo visualiza el cortometraje fíjate en el lenguaje corporal, las reacciones y gestos de los estudiantes. Anota las reacciones que hayan tenido ante partes concretas del corto y coméntalas con ellos tras el corto, haciendo observaciones generales para no identificar a las personas concretas que tuvieron esas reacciones.

G. DEBATE GRUPAL Y EJERCICIOS

Hay muchas formas de iniciar un debate grupal tras el visionado del corto. A continuación proponemos una selección de ejercicios que han resultado útiles en diferentes institutos.

Un punto de partida puede ser plantear la siguiente pregunta para abrir el debate: “Trevor se sentía diferente y pensaba que nadie podía entenderle porque era gay. A veces las personas se sienten solas e incomprendidas por muchos motivos diferentes. ¿Te has sentido así alguna vez, o tienes algún amigo que se haya sentido así? ¿Podrías contarnos cómo fue la experiencia para ti o para tu amigo?”

Preguntas para proseguir el debate:

- ¿Alguna vez te ha rechazado algún amigo o alguna amiga por algo que tú no podías controlar? ¿Por qué motivo? ¿Cómo te hizo sentir aquello? ¿Cuál fue el resultado?
- Durante un tiempo Trevor y Pinky fueron buenos amigos. ¿Crees que es posible que un chico gay y otro chico heterosexual sean buenos amigos? ¿Tú podrías ser amigo de alguien que fuera LGBT? Si crees que no podrías... ¿qué es lo que te lo impide? Vamos a hacer una lista de los motivos en la pizarra.
- ¿Cómo trataríais en este centro a alguien que se pareciera a Trevor y llegara nuevo? En una escala de 1 a 10 (10 sería lo mejor), ¿qué nota darías a tu centro en relación a ser LGBT aquí?
- Uno de los motivos por los que Trevor parece divertido es porque muestra algunos de los típicos estereotipos sobre los gays. ¿Qué estereotipos muestra Trevor? ¿En qué medida crees que estos estereotipos son reales en relación a las personas homosexuales?
- Echa un vistazo al anexo II “Señales de aviso”. Repásalas con los participantes y pídeles que las relacionen con las acciones de Trevor y lo que dice, a la vez que lo escribes en la pizarra. A partir de esta lista plantéales los factores de protección.
- Si un amigo te dijera que va a suicidarse, ¿qué le dirías? ¿qué harías? (revisa el anexo II, “cómo ayudar a una persona suicida”).
- Repasa los factores de riesgo y los específicos de la juventud LGBT (anexo I)
- Además de a vuestra familia y amistades, ¿a quién más pediríais ayuda si comenzarais a tener pensamientos relacionados con el suicidio? (puedes proponerles el servicio de orientación del centro, el médico de cabecera, la línea de teléfono de la fundación ANAR...)

Ahora puedes crear pequeños grupos de debate, dividiendo al grupo inicial. A cada subgrupo le facilitas una de las siguientes situaciones para que la comenten y la presenten a la clase después de haber pensado en un plan para resolverla.

- 1) Desde hace poco tu mejor amigo pasa de ti y parece distante. Ya no hacéis las cosas que solíais hacer juntos y que tanto te gustaban, así que te sientes molesto y frustrado. Sabes que el hermano de tu mejor amigo ha muerto hace unos meses y tu amigo llegó a decir un día que también quería morirse. ¿QUÉ HARÍAS?
- 2) Este año parece que todo el instituto está en tu contra. Tus amigas ya no quedan contigo y el resto de la gente se burla de ti. Crees que puedes volver a hacer que todo el mundo te respete si haces algo... aunque no es algo que vaya contigo. ¿Qué harías?
- 3) Hace unos días tu mejor amigo te ha dicho que es gay. Al principio era todo muy raro pero luego pensaste que es tu mejor amigo y que quieres apoyarlo. Además tenéis un amigo común y justo ahora te has dado cuenta de que este amigo común suele hacer comentarios homofóbicos. Tu mejor amigo te ha dicho que se siente mal cuando oye estos comentarios. ¿Cómo podrías ayudar a resolver esta situación para que tu mejor amigo se sienta bien?
- 4) Quieres “salir del armario” con tus padres porque sientes que les estás mintiendo sobre quién eres. Sin embargo no estás seguro de cómo van a reaccionar. ¿Qué harías?

Pide a todos los sub-grupos que respondan a la siguiente pregunta:

El problema de Trevor es que sentía que no había nadie a quien acudir para hablar de sus problemas y que le comprendieran. ¿Quiénes son las personas en quien te apoyas cuando te sientes confundida, asustada o sola?

H. CIERRE DEL TALLER

- Puedes comentar estadísticas sobre los intentos de suicidio
- Pide al grupo que piensen qué palabras o acciones deberían cambiar para dejar de afectar negativamente a las personas LGBT que les rodean.
- Comenta que las personas LGBT no siempre son visibles, y cualquier persona alrededor puede ser homosexual y que no nos demos cuenta
- Pregúntales si tienen dudas o quieren preguntar algo
- Pídeles que respondan a la pregunta “¿Qué habéis aprendido en este taller?”

- Proponles que creen un ambiente de respeto hacia todas las personas que les rodean.
- Indícales con qué personas del centro pueden seguir hablando sobre el tema y recuérdales el teléfono de la sede más cercana de COLEGAS.
- Distribúyeles en mano trípticos de COLEGAS y/o FAMILIAS POR LA DIVERSIDAD.

ANEXO I

CÓMO PREVENIR EL SUICIDIO JUVENIL

➔ CÓMO AYUDAR A UN JOVEN EN RIESGO DE SUICIDIO

- **Conocer los factores de riesgo** y las señales de aviso de suicidio
- **Observar – supervisar – avisar**
 - o Observa atentamente a cualquier joven que presente signos de advertencia de suicidio o parezca susceptible de tener factores de riesgo
 - o Supervisa a estos jóvenes siempre que te sea posible
 - o Avisa al servicio de orientación y/o al servicio de mediación.
- **Utiliza los recursos del centro** para informar y dar apoyo
- **Mobiliza un sistema de apoyo** para este joven
- **Busca apoyo en otras personas:** profesores y orientadores del centro, conserjes, psicólogo privado,...

➔ FACTORES DE RIESGO DEL SUICIDIO JUVENIL

- **Desajustes afectivos:** incluyendo depresión, ansiedad y trastorno bipolar.
- **Drogas:** el alcohol y otras drogas están presentes en la mitad de los casos de suicidio
- **Historia familiar** de suicidios o enfermedades psiquiátricas.
- **Abandono del hogar**
- **Crisis familiares:** separaciones, divorcios, padres drogadictos, abusos, dificultades económicas...
- **Problemas académicos:** suspensos, malas notas...
- **Intento de suicidio previo**
- **Pérdida de alguien querido:** ruptura con novio/novia, pelea con mejor amigo
- **Comportamiento sexual de riesgo**
- **Desajustes alimentarios**
- **Víctima de acoso**
- **Aislamiento social o familiar**

La orientación sexual y la identidad de riesgo por sí mismas **NO** son factores de riesgo de suicidio, sin embargo la juventud lesbiana, gay, bisexual y transgénero (LGBT) suele tener que hacer frente a otros factores que implican un mayor riesgo de conductas auto-destructivas, incluyendo el suicidio.

ANEXO II

SEÑALES DE AVISO

→ SIGNOS DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

1. **Comentar de forma expresa las ganas de suicidarse** (“Quiero morirme”) o expresar de forma indirecta la existencia de estos sentimientos (“A veces pienso que estaría mejor muerta”, “Parece que ya nada vale la pena”, “De todas maneras nadie me echaría de menos”).
2. **Regalar objetos muy queridos** y hacer “arreglos finales”, como escribir un testamento.
3. **Signos de depresión:** pérdida de placer, tristeza, cambios en los horarios de comida o sueño, sentimientos de desesperación, expresiones de culpa.
4. **Cambios en el comportamiento habitual:** ya no hace los deberes, empieza a suspender exámenes, pasa de lavarse, se acuesta a las tantas...
5. Empieza a **correr riesgos innecesarios** y a tener **comportamientos auto-destructivos**, como auto-lesionarse (cortes), mostrando violencia o agresividad hacia otras personas.
6. **Incremento del consumo de drogas**, incluyendo el alcohol.
7. **Aumento del aislamiento** de la familia y amigos habituales.
8. Descripción de un **plan concreto** para suicidarse.
9. **Historial de suicidios** en la familia.
10. **Intento previo de suicidio**

→ CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA SUICIDA

1. **Escuchar.** La gente que quiere suicidarse suele pensar que nadie les entiende, que no les toman en serio y que nadie les escucha.
2. **Aceptar los sentimientos de la persona** tal y como son. No bromees sobre la situación ni trates de alegrarla diciéndole cosas positivas irreales.
3. **No tener miedo de hablar abiertamente del suicidio.** No vas a ser tú quien le meta la idea en la cabeza, y de hecho puede ser peligroso el evitar preguntar directamente si está sintiendo ganas de suicidarse.
4. **Pregúntale si ha pensado en un plan para suicidarse.** La existencia de un plan bien desarrollado indica que se trata de un intento más serio.
5. **Quitar objetos peligrosos** de su entorno que pudiera usar para intentar suicidarse (armas, cuchillos, cuchillas, pastillas...)
6. Recuérdale que **los sentimientos depresivos cambian con el tiempo.**
7. Cuéntaselo a un adulto en quien puedas confiar. **No lo guardes en secreto.** Si conoces a alguien que quiere suicidarse lo mejor es que un adulto gestione la situación y le proporcione ayuda. No hagas ningún trato que implique mantenerlo en secreto.
8. **Dile cuánto te importa** y que esperas que no elija suicidarse, sino aguantar un poco más.
9. Señala que **cuando se elije morir no hay vuelta atrás**, ya no hay cambio de opinión que valga.
10. **Piensa un plan** para ayudar a la persona.
11. Si no puedes pensar en un plan y el intento parece inminente, **busca ayuda externa urgente** en un hospital o **llama al 112.**

ANEXO III

CONCEPTOS Y DEFINICIONES SOBRE EL GÉNERO Y LA ORIENTACIÓN SEXUAL

- Bisexual

Una persona que siente atracción física, romántica, emocional y/o espiritual hacia hombres y mujeres. Las personas bisexuales no tienen la necesidad de tener la misma experiencia sexual con hombres y mujeres, de hecho, para identificarse como bisexual no es necesario haber tenido ninguna experiencia sexual.

- Sexo biológico

Está determinado por nuestros cromosomas (XX para las mujeres; XY para los hombres) por nuestras hormonas (estrógeno/progesterona para las mujeres, testosterona para los hombres) y por nuestros genitales externos e internos (vulva, clítoris, vagina para las mujeres y pene y testículos para los hombres).

- En el armario

Describe a una persona que no muestra abiertamente su orientación sexual.

- Salir del armario

Es un proceso de auto-aceptación que implica en primer lugar la auto-aceptación de la propia orientación sexual y/o identidad de género para luego llegar a revelarla a otras personas. Definir públicamente la propia orientación sexual no tiene por qué formar parte de la salida del armario.

- Gay

Hombre atraído física, romántica, emocional o espiritualmente hacia otros hombres.

- Identidad de género

El concepto interno de sí mismo como "hombre" o "mujer", lo que sentimos y nos auto-denominamos. Cada persona suele ser consciente entre los 18 meses y los 3 años. La mayoría de las personas desarrollan una identidad de género que corresponde con su sexo biológico. En cambio para algunas personas su identidad de género es diferente de su sexo biológico.

- Rol de género

Es el conjunto de roles y comportamientos que la sociedad asocia a las mujeres y a los hombres. Nuestra cultura reconoce 2 roles de género básicos: masculino (cualidades atribuidas a los hombres) y femenino (cualidades atribuidas a las mujeres).

- Homofobia

Se refiere al miedo o al odio a la homosexualidad, especialmente en otras personas, pero también en una misma (homofobia internalizada).

- Homosexual

Persona, hombre o mujer, atraída física, romántica, emocional y/o espiritualmente por personas de su mismo sexo.

- Transgénero

Se refiere a aquellas personas cuya expresión del género va en contra de lo que otras personas de la misma cultura suelen esperar. El concepto transgénero incluye a las personas transexuales si bien es un concepto más amplio e incluye a las personas que no se sienten parte de ninguno de los dos géneros habituales.

- Transexual

Las personas que no se identifican con el género asociado a su sexo biológico y a veces modifican su cuerpo a través de operaciones de reasignación sexual o con tratamientos de hormonas.

- Expresión del género

Se refiere a la forma en la que las personas comunican a otras personas su identidad de género a través de su comportamiento, vestimenta, corte de pelo, voz, y enfatizando o disimulando, o cambiando, sus características corporales. Normalmente las personas transgénero intentan que su expresión de género encaje con su identidad de género, en lugar de con su sexo biológico. La expresión del género no está necesariamente relacionada con la orientación sexual.

- Lesbiana

Una mujer atraída física, romántica, emocional y/o espiritualmente por otras mujeres.

- LGBT

Acrónimo para "Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales".

- Orientación sexual

Término científico para la atracción física, romántica, emocional y/o espiritual por personas del mismo o del otro sexo. Incluye las orientaciones homosexual, bisexual y heterosexual.

- Transfobia

Miedo u odio hacia las personas transgénero. Se manifiesta de muchas maneras, incluyendo la violencia, el acoso y la discriminación.

ANEXO IV

TERMINOLOGÍA PEYORATIVA A EVITAR

Peyorativo: pareja homosexual

Adecuado: pareja ó pareja del mismo sexo

Una pareja es algo más que el sexo que practican, por tanto es reduccionista denominar a una pareja de 2 hombres o 2 mujeres como “pareja homosexual” cuando no solemos denominar como “pareja heterosexual” a las formadas por 1 hombre y 1 mujer. En general, hay que evitar aplicar la característica “homosexual”, “gay”, “lesbiana” o “transexual” a actividades, emociones o relaciones salvo que utilizáramos el término “heterosexual” para definir esa misma actividad, emoción o relación si se tratara de una persona de otra orientación.

Peyorativo: opción sexual

Adecuado: orientación sexual

Al usar el término “opción sexual” se da a entender que ser lesbiana, gay o bisexual es algo que se elige y que por tanto podría y debería ser “curado”. La orientación sexual es un término que incluye tanto a lesbianas, gays y bisexuales como a heterosexuales.

Peyorativo: estilo de vida homosexual

Adecuado: lesbiana, gay, bisexual

No existe un estilo de vida homosexual, pues la forma en que cada lesbiana, gay y bisexual vive su vida varía de unas personas a otras. Esta frase se usa igualmente para estigmatizar al colectivo sugiriendo que su orientación sexual es una opción y por tanto algo corregible.

Peyorativo: homosexual declarado

Adecuado: abiertamente homosexual

Antiguamente se usaba la expresión “homosexual declarado” para referirse a los hombres gays o las mujeres lesbianas que habían salido del armario, sugiriendo que es algo delictivo o de lo que haya que avergonzarse, y que por tanto debería mantenerse en secreto.

Peyorativo: el movimiento homosexual

Adecuado: el movimiento por la igualdad y los derechos de las personas LGBT

Las personas LGBT son tan diversas en cuanto a sus creencias e ideologías como cualquier otra minoría o comunidad. Además el movimiento por la igualdad y los derechos de las personas LGBT es un movimiento en el que participan homosexuales, bisexuales y también heterosexuales.

ANEXO V

LENGUAJE INSULTANTE

A) Palabras usadas contra transexuales, lesbianas, gays...

... travelo, travestorro, maricona,...

... bollera, bollo, marimacho, camionera,...

... maricón, mariquita, bujarrón, sodomita, reina, reinona, nenaza, trucha, loca, locaza, afeminado, palomo cojo,...

- Estos términos insultantes deben catalogarse como el resto de insultos discriminatorios y de odio, igual que los que se refieren a otras minorías y grupos sociales. Por tanto sólo deberían usarse para referirse a algo dicho por otra persona y con el objetivo de mostrar la intención peyorativa de ésta.

B) Desviado, enfermo, pervertido, invertido, vicioso,...

- La noción de que existe un desajuste psicológico en el hecho de ser lesbiana, gay o bisexual ha sido desmentido por la Organización Mundial de la Salud y por tanto estos términos deben ser evitados. Hoy en día quienes se refieren a las personas LGBT con estos términos suelen querer presentarlos como infrahumanos, mentalmente enfermos, o como un peligro para la sociedad.

C) Asociar las relaciones entre personas del mismo sexo o a las personas homosexuales con la pedofilia, la pederastia, el abuso de menores, el abuso sexual, el bestialismo, la bigamia, la poligamia, el adulterio y el incesto.

- Ser lesbiana, gay o bisexual no tiene nada que ver con ninguno de los términos anteriores. Estas asociaciones de ideas se solían utilizar para sugerir que las lesbianas y los gays eran una clara amenaza para la sociedad, las familias y, en especial, para los menores de edad. Por tanto asociar a las personas LGBT y sus relaciones de pareja con esas otras conductas, la mayoría de ellas delictivas, es difamatorio y debería evitarse en cualquier contexto, salvo para denunciar la homofobia de quien esté haciendo esas asociaciones de forma intencionada.

ANEXO VI:

CUESTIONARIO PREVIO DE COLEGAS

SEXO:

GÉNERO:

EDAD:

1. Si tú fueras gay, lesbiana, bisexual o transexual ¿lo dirías?
 - Si.....[1]
 - No.....[2]

2. ¿A quien lo dirías?
 - A tus amigos-as.....[1]
 - A tu padre / A tu madre.....[2]
 - A tus compañeros-as de instituto.....[3]
 - A otros-as familiares.....[4]

3. ¿Si tu mejor amigo/a te dijera que es homosexual, ¿cómo reaccionarías?
 - Nuestra relación no cambiaría por esa razón.....[1]
 - Probablemente nuestra relación cambiaría[2]
 - Nuestra relación se rompería[3]

4. Entre tus compañeros/as del Instituto la palabra 'maricón' se utiliza:
 - Frecuentemente.....[1]
 - A veces[2]
 - Nunca[3]

5. Indica si estás de acuerdo o no con las frases siguientes:

	Si	No
5.1 La homosexualidad se puede cambiar		
5.2 Las parejas homosexuales pueden ser tan buenas madres y padres como las heterosexuales		
5.3 Cualquier persona podría ser homosexual, incluso un jugador de fútbol de primera división		
5.4 Siempre se puede distinguir a un homosexual por su aspecto físico, formas de hablar, profesión y actividad que realiza		
5.4 Los y las homosexuales son más propensos a padecer enfermedades de transmisión sexual		
5.5 Hay religiones y culturas que aceptan sin problema a las personas homosexuales		
5.6 La homosexualidad es una moda del mundo moderno y cada vez hay más homosexuales.		
5.7 Son muchas las especies animales en las que se dan comportamientos homosexuales		
5.8 La homosexualidad es una característica personal tan respetable como la heterosexualidad		
5.9 Las lesbianas son así porque han tenido malas experiencia con hombres		
5.10 En una pareja homosexual, una persona hace de hombre y la otra de mujer		