

Ilustraciones: Sebas Santafe

Algunas pautas desde la psicología diversa, junto a Sara Valencia*, para crear espacios seguros, respetuosos y llenos de amor incondicional.

*Psicóloga humanista con enfoque de género y diverso.

#HABLEMOSDEDICIEMBRE

#HABLEMOSDEDIVERSIDAD



1 REFLEXIONA TUS INTENCIONES

Antes de preguntar si alguien tiene pareja, piensa:

→ ¿Cuál es la **necesidad individual** de conocer si el otro tiene pareja o no?

→ ¿Es el **bienestar** del otro lo que te mueve o lo que te está **aquejando** es el estereotipo normalizado de lo que debería hacer una pareja, lo que crees que debería ser la familia?





ABRAZA LA DIVERSIDAD SIN SUPONER

No asumas que la pareja de alguien debe ser del sexo opuesto.

“



Hay muchísimas categorías en las identidades y en las preferencias sexuales”, dice Sara Valencia.

Ten en cuenta que preguntar todo el tiempo si alguien tiene pareja puede resultar en cuestionar su forma de ver el mundo. “Tal vez el otro ni siquiera está en el interés de encontrarla todavía”, apunta la experta.



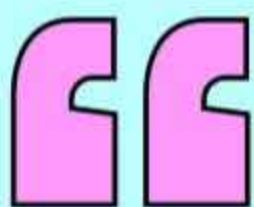


CAMBIA TU OPINIÓN POR ACEPTACIÓN

Lo que alguien viste o cómo se maquilla no necesita aprobación.



Estamos acostumbrados a tener comentarios sobre cómo está vestido el otro”, explica Valencia. Es algo que vemos como “normal” en la cultura colombiana.



Pero si a ti no te quita nada y al otro le está dando seguridad, la oportunidad de encontrarse consigo mismo y de mostrarse desde la autenticidad, ¿por qué no dejar de opinar?”.





4

PRACTICA EL AMOR INCONDICIONAL

El amor familiar no debe depender de si alguien encaja en un molde.

“

*La identidad de género o las preferencias sexuales **no tienen por qué ser un condicional del amor**”, explica la psicóloga **Valencia**.*

Sin embargo...

“

*Muchas veces las personas sienten que el amor en sus casas **es proporcional a su expresión**, a cómo encajan en un molde que **no necesariamente es suyo**”, agrega.*

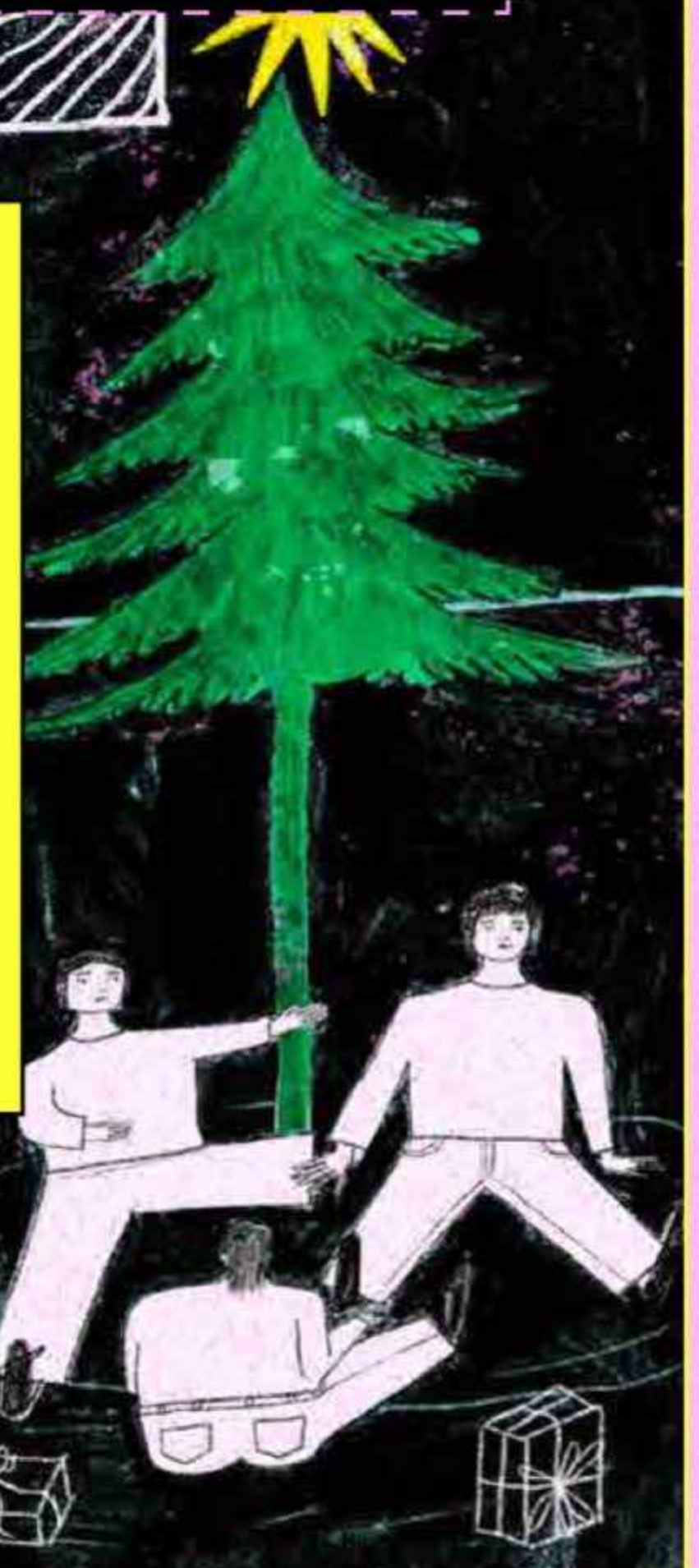


5 HAZ DE LAS FESTIVIDADES UN REFUGIO CALUROSO

Las épocas de fin de año pueden ser difíciles para muchas personas diversas.



Especialmente, si sienten rechazo o aislamiento en sus familias. Este año es una oportunidad para transformar esos vacíos en momentos de conexión y amor auténtico”, dice Sara Valencia.



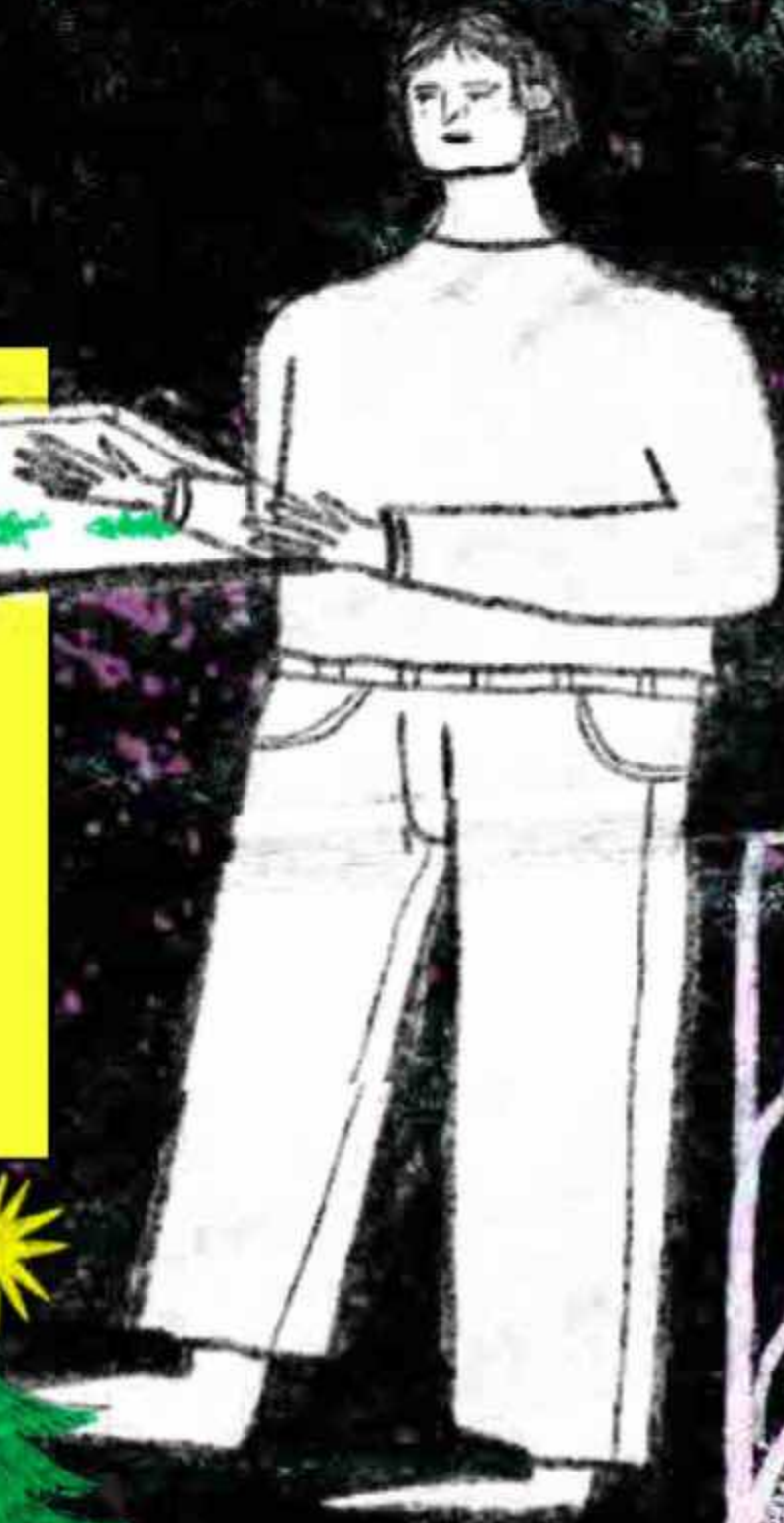


HAZ DEL AMOR LA TRADICIÓN MÁS IMPORTANTE

Como dice Sara:



Ante cualquier pregunta, el amor es la respuesta”.



**MU
TAN
TE** 🖐️

ACTUAR

**¿Cómo te
gustaría
hacer de tu
cena familiar
un espacio
más inclusivo
y amoroso?**

#HABLEMOSDEDICIEMBRE

#HABLEMOSDEDIVERSIDAD