

UN DÍA NA MIÑA VIDA



Proxecto educativo dirixido por Arelas
Asociación de familias de menores trans

CONTIDOS

1. INTRODUCCIÓN *pax 1*
2. MÉTODO DE EMPREGO *pax 2*
3. CONCEPTOS BÁSICOS NA
DIVERSIDADE SEXUAL *pax 4*
4. UN DÍA NA MIÑA VIDA *pax 8*

1. INTRODUCCIÓN

Dende ARELAS levamos anos traballando con centros educativos de toda Galiza para tratar de achegar ao profesorado e alumnado as diversas realidades humanas, centrándonos nas identidades, orientacións e familias e buscando poñer fin á LGTBIfobia. Con motivo de mellorar e ampliar as nosas actividades formativas presenciais, elaboramos este material para uso e desfrute de calquera persoa allea á entidade con ganas de seguir visibilizando e formando sobre estas cuestións, dende unha mirada positiva e transformadora (docentes, alumnado, familias...).

Normalmente os materiais empregados nas aulas rixense por unha perspectiva cisheteronormativa que impón, dalgunha maneira, “a forma correcta” de ser – tanto física como psicolóxicamente –, vivir e expresar a nosa identidade, de a quen debemos amar ou desexar ou do tipo de familia que debemos ter (nuclear e patriarcal, case sempre froito dos mitos do amor romántico). O obxectivo deste novo material didáctico é desdibuxar estas normas autoimpostas, eliminando a toxicidade que traen consigo e introducindo a diversidade que existe, moito máis ampla e real, coa naturalidade que se merece.

Esperamos que sexa de moita utilidade e cumpra o obxectivo co que se creou: Desmontar certos estereotipos de xénero e achegar a diversidade de orientacións, identidades e familias existentes na sociedade. Sen olvidar estes temas principais a tratar, non dubidedes en ampliálo a outros campos (A diversidade racial, funcional, cultural....) Agradeceríamos moito que unha vez o vaiades empregando nos acheguedes calquera suxestión ou observación para poder melloralo!

Cristina Palacios, presidenta de ARELAS



Edita: ARELAS, asociación de familias de menores trans de Galiza

www.asociacionarelas.org arelasasociacion@gmail.com 686160465

Idea: Cristina Palacios

Tradución: Isabel Noya

Ilustracións: Prince Vidal

Deseño: Prince Vidal



* Permítese a descarga e partilla deste documento, respectando os termos da licenza: citación de fontes, ausencia de lucro e partillas nas mesmas condicións.

2. COMO EMPREGAR O MATERIAL

“Un día na miña vida” é un material pensado para a primeira etapa da educación primaria, elaborado para traballar a diversidade de corpos, identidades, orientacións, formas de vivir/expresarmos con respecto a elas e familias existentes na nosa sociedade (e no mundo en xeral). Consta de **catro fichas**, cada unha cun debuxo inacabado **que deben completar as crianzas** a través da súa libre expresión e ca técnica que desexen. Poden facerse todas seguidas e logo establecer o “debate” ou facer unha por unha, empregando cada ilustración coma se fora un bloque temático e falando dela nada máis rematala.

O **proceso** sempre é o mesmo: Explicámoslles os aspectos que deben completar, deixamos un tempo e, unha vez rematado, dámoslles voz para que expliquen o que debuxaron (ou non debuxaron) e por que. É moi importante escoitar e, a raíz dos distintos resultados, **cuestionar e/ou deconstruír os modelos normativos e estereotipos** que poidan reproducir as súas ilustracións ao mesmo tempo que comenzamos a introducir as distintas realidades que se nos ocorran. Este proceso pode levarse a cabo a través das explicacións pola parte da persoa adulta ou incluso cunha chuvia de ideas entre toda a clase.

Ademáis, hai que ter en conta a posibilidade de que as crianzas non lles den importancia a algún dos aspectos a completar. Nese caso non debemos obrigarlles a elixir (Ex: entre vulva e pene no primeiro debuxo). Recordade que para estes exercicios é crucial a completa liberdade e impartir un **coñecemento libre de prexuízos**. Obrigarlles a caer neles iría completamente en contra do que se pretende, e é moi fácil que, como adultos, olvidemos cuestionar previamente as nosas crenzas.

Por iso á hora de levar isto a cabo debemos ter un mínimo de coñecementos que nos permitan expresanos cunha **linguaxe sinxela, positiva e inclusiva**. Trátase de **ampliar**, así que cando máis sepades mellor! O xénero entendido nas diversas culturas e ao longo do tempo, historia LGTBQA+, o concepto de “grupos minoritarios”, os estereotipos raciais... a nosa función como instructorxs é volver a nosa infancia e preguntar “por que?” a todo, buscando respostas* nas redes ou con axuda profesional para poder, posteriormente, ampliar tamén a visión da rapazada :D. Non dubidedes en axudavos de fotos, exemplos e referentes! Xa sabedes, as veces unha imaxe vale máis que mil palabras!

*No último apartado engadimos explicacións de conceptos básicos que se tratan no activismo Lgbtqa+

> Primeira escea: HORA DE DUCHARSE

- **Aspectos a completar**: As partes do corpo que faltan, a cor da pel, poñerlle un nome...
- **Estereotipos nos que poden caer**: Caiamos no prexuízo de que debuxan un neno, cun pene, pelo curto, liso e pel encarnada, algo que, remarcamos, **non está mal**. Se lle preguntas “E se lle pos cabelo longo?” e responde “Non, que iso é de nenas”, xa sabes por onde tirar: “Hai nenos co cabelo longo, e outros curto, e non son máis ou menos por iso”. Emprega o que resulte para ampliar e facer que cuestionen o seu mundo.

- **Realidades a tratar:** Hai nenos con vulva (nenos trans), nenas con pene (nenas trans), con xenitais ambiguos (intersexuais), nenxs non binaries (a súa definición vai máis alá de elixir entre neno/nena), con cores de pel que van dende branco porcelana a marróns case negros, pelos afros, rizados, loiros, pelirrojos, crianzas sen cabelo, corpos máis delgados e corpos máis gordos, sen unha perna, cun maimiño de máis, con manchas na pel ou pencas...

> 2 Segunda escea: HORA DE VESTIRSE

- **Aspectos a completar:** A roupa, o peiteado, os xoguetes/xogos...

- **Estereotipos nos que poden caer:** A división en neno/azul/fútbol/pantalóns e nena/rosa/bonecas/saia.

- **Realidades a tratar:** Que os xoguetes non teñen xénero, que a roupa non é de neno ou de nena (que é cultural), se eres neno pode gustarche o rosa, que che gusten deportes maioritariamente practicados por nenos non fai que deixes de ser nena, que a estética que escollas é só túa e non ten que ir relacionada coa túa personalidade (Ex: unha persoa estafalaria pode facernos caer no prexuízo de que é irresponsable ou incapaz de tomar as cousas en serio)...sempre recordando que isto trátase de ampliar, sen censurar a realidade que houberan representado como se fora errónea.

> 3 Terceira escea: HORA DE ALMOZAR

- **Aspectos a completar:** A familia arredor da mesa, os alimentos que están a degustar...

- **Estereotipos nos que poden caer:** O maior estereotipo no que poden caer é a familia nuclear patriarcal (pai, nai, fillo, filla, brancxs, cis e heteros, onde ningunha persoa entra na diversidade funcional).

- **Realidades a tratar:** Que é o que entenderán como familia? Hai crianzas que teñen dúas nais (que poden ser mulleres cis ou trans), con dous pais (cis ou trans), que están en centros de acollida, que viven cos seus avós, avoás, tíos, tías, familias monomarentais, monoparentais, crianzas adoptadas ou con irmás/irmáns adoptadxs, de culturas moi diferentes, con mascotas moi distintas (Ex: un can lazarillo)...

> 4 Cuarta escea: HORA DE IR Á ESCOLA

- **Aspectos a completar:** O debuxo da personaxe, onde sale coa súa persoa favorita, quen lle gusta ou quen lle atrae.

- **Estereotipos nos que poden caer:** A concepción única do amor romántico heterosexual.

- **Realidades a tratar:** Para comezar, un neno pode ser gai e unha nena pode ser lesbiana, bisexual... Hai moitos tipos de atracción (platónica, sexual, romántica, física...) e cada unha é diferente en cada persoa: hai xente aromántica, asexual, bisexual, homosexual... ademais de que hai moitas formas de amar, relacionarse (...)

(...) e amosar cariño. Incluso podemos introducir as relacións tóxicas que poden surxir do romanticismo e ensinar como os límites, as veces, son necesarios (A liberdade dunha persoa debe rematar no momento en que lla quite as demais).

***Importante:** As fichas narran a mañá dunha crianza pero ao final do exercicio debemos puntualizar que esta non é a realidade de todas. Non todas teñen onde ducharse, que vestir, que comer ou un colexio ao que ir, cunha vida completamente diferente pero igual de valiosa que calquera outra.

3. CONCEPTOS BÁSICOS NA DIVERSIDADE SEXUAL

Ainda que este material pode ser empregado para dar a coñecer multitude de realidades, dende a nosa asociación queremos centrarnos nas diversas identidades, orientacións e familias. Poñemos a vosa disposición esta breve aclaración de termos como base e invitámosvos a investigar máis pola vosa conta para poder ofrecer un coñecemento de maior calidade :-).

- **SEXUALIDADE** según a OMS: "Aspecto central do ser humano presente ao longo da súa vida. Abarca sexo, identidade e roles de xénero, a orientación sexual, o erotismo, o pracer, a intimidade e a reprodución. A sexualidade vívese e exprésase a través de pensamentos, fantasías, desexos, crenzas, actitudes, valores, condutas, prácticas, roles e relacións interpersoais. Pode incluír todas estas dimensións; con todo, non todas elas se viven ou expresan sempre. A sexualidade está influída pola interacción entre factores biolóxicos, psicolóxicos, sociais, económicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos e espirituais"

- **DIVERSIDADE SEXUAL:** É un termo empregado para referirse de maneira inclusiva a toda a pluralidade que existe en canto a diversidade de sexos, identidades e orientacións sexuais e formas de vivir, expresarse e amar con respecto a eles.

- **SEXO ASIGNADO** (ao mellor coñécelo como sexo biolóxico): Responde a como nos clasifican ou etiquetan segundo a xenitalidade coa que nacemos. Se naces con pene asígnanche o sexo masculino (Varón) e se naces con vulva, sexo feminino (Femia). Polo tanto, o sexo asignado diferencia o que debe ser un home e unha muller dende un punto de vista puramente biolóxico e só en función da anatomía (órganos xenitais externos e internos) e dos cromosomas sexuais (entendendo só XX ou XY).

Isto ocorre porque na maioría dos casos adoita coincidir a identidade sexual da persoa (quen son eu nesta sociedade) cos xenitais que están socialmente recoñecidos como "os correspondentes", é dicir, a maioría das persoas con pene medrarán sendo nenos, e a maioría das persoas que nacen con vulva medrarán sendo nenas. **A maioría, pero non todxs.**

- **INTERSEXUALIDADE** (ao mellor familiarízaste máis co termo hermafrodita, aínda que este emprégase para plantas e animais): É unha variación natural máis dos corpos, na cal unha persoa nace con xenitais, gónadas, niveis hormonais e/ou patróns cromosómicos que **non parecen encaixar nas definicións tradicionais de "nena/neno"**.

Exemplos: Pode nacer con formas xenitais típicamente "femininas" (vulva e clítoris) pero con testículos internos, ou cun pene e testículos externos e posuír ovarios internos. Tamén poden nacer cunha composición xenética denominada de "mosaico" (Unhas células teñen cromosomas XX e outras XY, teñen cromosomas XXY, XYY, XO...) e un longo etc.

Desta maneira, nas persoas con variacións intersexuais, as características sexuais innatas parecen ser masculinas e femininas ao mesmo tempo, non son todo o masculinas/femininas que "deberan ser" ou non son nin masculinas nin femininas, o que dificulta decidir cal é o xénero que se lle vai a asignar.

- **IDENTIDADE SEXUAL**: A identidade sexual responde a "**Quen son?**". É o chamado sexo sentido, independente do xenital ou corpo co que naciches, que te autodefine como muller, home ou persoa non binaria (senteste home e muller á vez, ningunha das dúas opcións ou flúes entre ambas). A identidade sexual é íntima e individual, podendo corresponder ou non co sexo asignado ao nacer (Exemplo: A unha muller trans - nace con pene - ou a unha muller intersex poden asignarlles o sexo masculino, pero realmente vivense, séntense, e polo tanto, son, mulleres).

A identidade sexual confórmase en torno aos 4 anos e non se elixe ou se prefire. Por iso non debemos interpretar que cando falamos dunha nena trans "**É un neno que quere converterse en muller**". A realidade é que esa persoa é unha nena, unha nena con pene. A nosa identidade, e polo tanto a nosa identidade sexual, reside na nosa conciencia e cerebro, non nos nosos xenitais, polo que **ninguén pode dende fóra adiviñala ou diagnósticala**: Nin familias, nin médicxs, nin psicólogxs, psiquiatras... Só a crianza pode verbalizar e expresar o que sente; o resto de persoas pode escoitar, comprender e respectar, ou pola contra, ignorar, rexeitar e/ou oprimir.

- **MULLER/NENA TRANS-EXUAL**: É unha muller/nena que no nacemento foi asignada co sexo masculino atendendo ao seu xenital e corporalidade. Dase por feito que será un neno pero realmente a súa identidade sexual é a dunha nena e acabará manifestándoo dalgunha maneira. O **tránsito*** realízase dende o sexo (masculino) e o xénero (neno) asignados ao actual (feminino/nena), tratándose como un proceso sen un comezo e final determinados. Algunhas mulleres trans non se identifican cun termo moi usado: MtF (Male to Female, "de home a muller"), xa que elas foron sempre mulleres.

* O tránsito é o proceso polo cal unha persoa transiciona e decide presentarse ao mundo co seu sexo sentido, é dicir, comeza a vivir socialmente de acordo á súa identidade. Isto implica que temos que respectar e utilizar os seu pronomes e nome sentidos, os cambios de aspecto que queira ou non facer e permitir que se integre socialmente desa maneira, por exemplo, deixando que use o aseo/vestiario no que se sinta máis cómodo.

- **HOME/NENO TRANS-EXUAL**: É un home/neno que no nacemento foi asignado co sexo feminino atendendo ao seu xenital e corporalidade. Dase por feito que será unha nena pero realmente a súa identidade sexual é a dun neno, e acabará manifestándoo dalgunha maneira. O **tránsito** realízase desde o sexo (feminino) e xénero (nena) asignados ao actual (masculino/neno), tratándose como un proceso sen un comezo e final determinados. Algúns homes trans non se identifican cun termo moi usado: FtM (Female to Male, “de muller a home”), xa que eles sempre foron homes.

- **PERSOA CISEXUAL**: É aquela persoa á que se lle asignou unha identidade sexual que sí corresponde coa sentida (Ex: Unha crianza nace con vulva e crece sendo muller.)

- **XÉNERO**: Cando falamos do xénero referímonos a unha construción cultural e histórica baseada nos sexos. Existe unha crenza xeral que trata sexo e xénero como cuestións directamente relacionadas entre sí, creando un imaxinario colectivo sobre como deben ser os corpos e as persoas que o habitan (cargándoos de estereotipos). Segundo esta premisa, a certos xenitais (por exemplo, pene) corresponderíanlle incuestionablemente un xénero (masculino/neno), catalogando como “normal” só un tipo de identidade sexual (cisexual), de orientación sexual (heterosexualidade) e determinadas condutas ou roles (neste caso, ser forte e xogar a deportes de contacto). Con todo, é moi importante entender que ningún tipo de xenitalidade ou corpo é capaz de determinar un xénero ou o resto das premisas citadas, e por iso debemos cuestionalas cxs máis cativxs.

- **EXPRESIÓN DE XÉNERO**: Referímonos á forma persoal a través da cal presentamos a nosa identidade, a nosa forma de ser e/ou de sentirnos ao resto do mundo a través da roupa, aspecto, roles e comportamentos que adoptamos, a linguaxe, intereses... Todas características que se teñen diferenciadas en masculinas, femininas ou andróxinas.

A expresión de xénero **ANDRÓXINA** refírese a persoas con características/expresións de xénero moi ambiguas ou pouco claras, femininas e masculinas ao mesmo tempo, tendo unha expresión de xénero neutra. (Non confundir coa identidade sexual das persoas non binarias. Unha persoa non binaria pode ter vulva e ser completamente femenina, sen por elo deixar de ser non binaria).

Esta parte da personalidade está enormemente influenciada pola cultura e os estereotipos aos que somos sometidxs desde cativxs, pero é independente dos elementos anteriormente explicados (sexo asignado, identidade e orientación sexual). Polo tanto, se, por exemplo, un neno pinta as unllas e viste cunha saia, non implica nada sobre a súa identidade ou orientación sexual.

- **ORIENTACIÓN SEXUAL**: Refírese á atracción física, romántica e/ou sexual que podemos sentir cara unha persoa. Ten que ver con “A quen desexamos” como compañeirx de vida ou parella. En función disto unha persoa pode ser **HETEROSEXUAL** (atráenlle persoas de outro sexo), **HOMOSEXUAL** (atráenlle persoas do mesmo sexo: gai/marica, lesbiana/bollera), **BISEXUAL** (atráenlle todos os sexos e identidades) ou **ASEXUAL** (non sente desexo/atracción sexual).

Tamén existen orientacións fóra do binarismo nas que o determinante non é o sexo e a identidade sexual da outra persoa, como pode ser a **DEMISEXUALIDADE** (onde o obxecto de atracción vén tras crear un (...)

(...) vínculo emocional) e a **PANSEXUALIDADE** (diferenciada levemente da bissexualidad porque a atracción prodúcese independentemente da identidade e corporalidade da persoa que che gusta).

A orientación sexual non ten que ver coa identidade sexual, de tal maneira que unha persoa trans pode ser gai, lesbiana, bisexual...como calquer outra (Ex: Un home trans - con vulva - ao que lle atraen os homes é gai ou marica, do mesmo xeito que o pode ser calquer home). A parte, debemos diferenciar as distintas atraccións (romántica, sexual, física) entendendo, por exemplo, que unha persoa pode namorarse doutra sen sentirse física ou sexualmente atraída por ela. Ademais, ningunha atracción ten un límite para sentila únicamente cara unha sóa persoa.

- **ESTEREOTIPOS E ROLES DE XÉNERO**: Son a base do sexismo xa que, en función do sexo e xénero asignado a unha persoa, fórmase unha idea preconcebida de como será, pensará e se comportará, determinando a actitude ou o trato cara ela. Os esterotipos e roles de xénero son o resultado dun proceso de aprendizaxe social acerca dunhas determinadas características e formas de ser e expresarse comunmente aceptadas nunha sociedade historicamente patriarcal e cisheteronormativa, que marcan como nos debemos comportar as persoas en función do noso sexo asignado.

- **DIVERSIDADE FAMILIAR**: Cando falamos de familia estámonos a referir á decisión, en solitario ou mediante a unión entre persoas, de forxar un proxecto de existencia en común (entendido como duradeiro) xerando fortes sentimentos de pertenza a un devandito grupo. É un espazo no que se establecen entre xs membros intensas relacións de intimidade, reciprocidade e interdependencia. Dentro da diversidade familiar podemos ter a unha nai cis ou trans monomarentais, pais cis ou trans monoparentais, dúas mulleres cis e/ou trans que son parella, dous homes cis e/ou trans que son parella, home e muller cis e/ou trans, avós, avoas, titorxs legais...

Estos son algúns dos coñecementos previos que esperamos vos sirvan para comezar a facer máis preguntas. Recordade que se tedes algunha dúbida, non sabedes por onde buscar ou simplemente queredes contar con certo apoio formativo, podeades contactar directamente con **ARELAS**. Agora moito ánimo e mans á obra!



www.asociacionarelas.org



@Arelasfamt

@menorestrans



UN DÍA NA MIÑA VIDA

8:00 HORA DE DUCHARSE

ESTE É O MEU CORPO!

O ilustrador olvidouse
de debuxalo ao completo,
podes rematalo tí ?

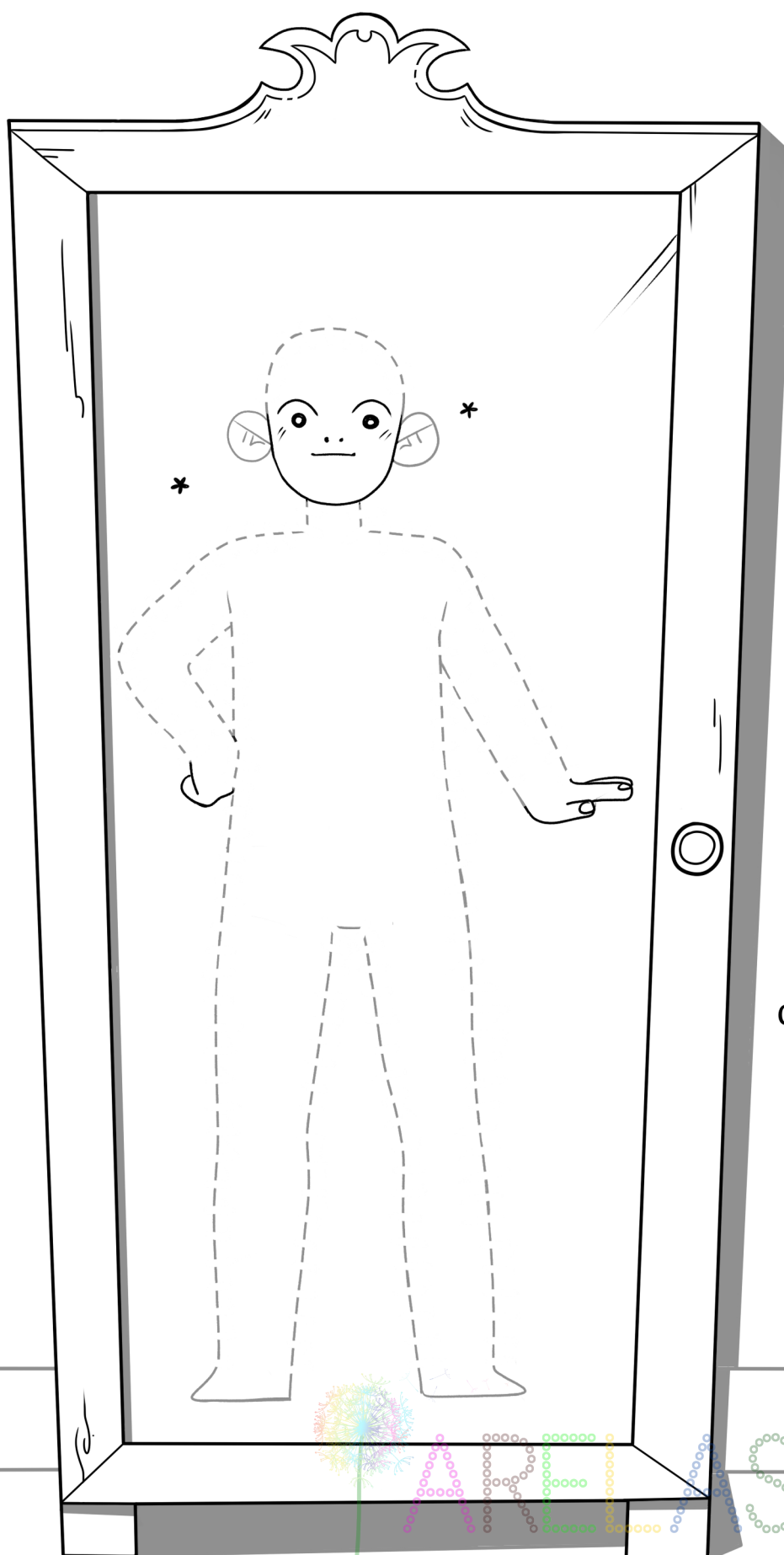


Asociación de familias de menores trans*

PRINCE

8:10 HORA DE VESTIRSE

ESTE É O MEU CUARTO!!



Vísteme, peitéame e
coloca as miñas cousas
e xogetes preferidos
pola habitación!

8:20 HORA DE ALMORZAR

ESTA É A MIÑA FAMILIA!



Debúxaa dándome os bos días pola mañá.

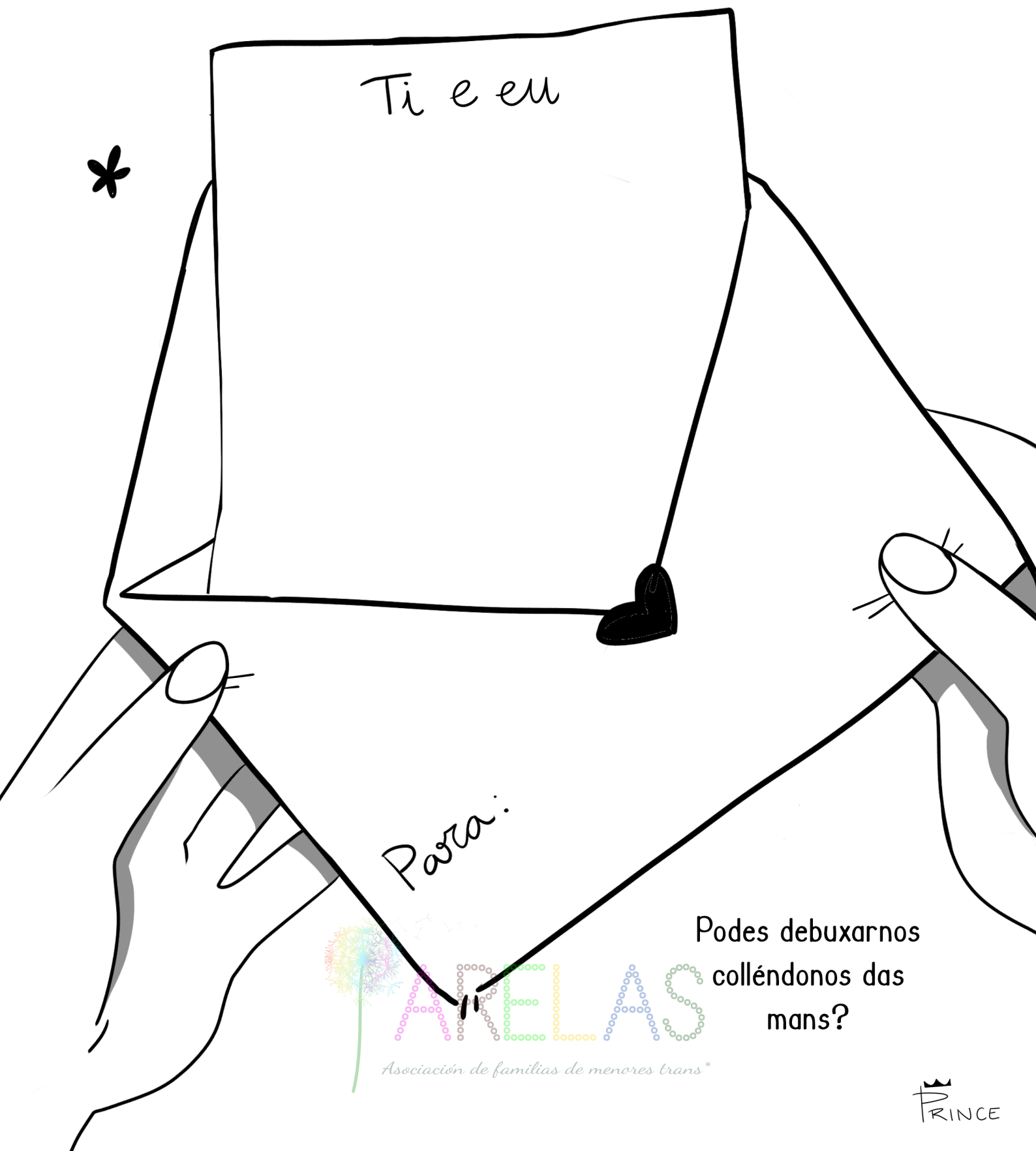
BOS DÍAS!



Que crees que almorzamos normalmente?

8:40 HORA DE IR Á ESCOLA

Que ilusión! Vou levarlle un debuxo
á persoa que me gusta!



Asociación de familias de menores trans*

PRINCE

