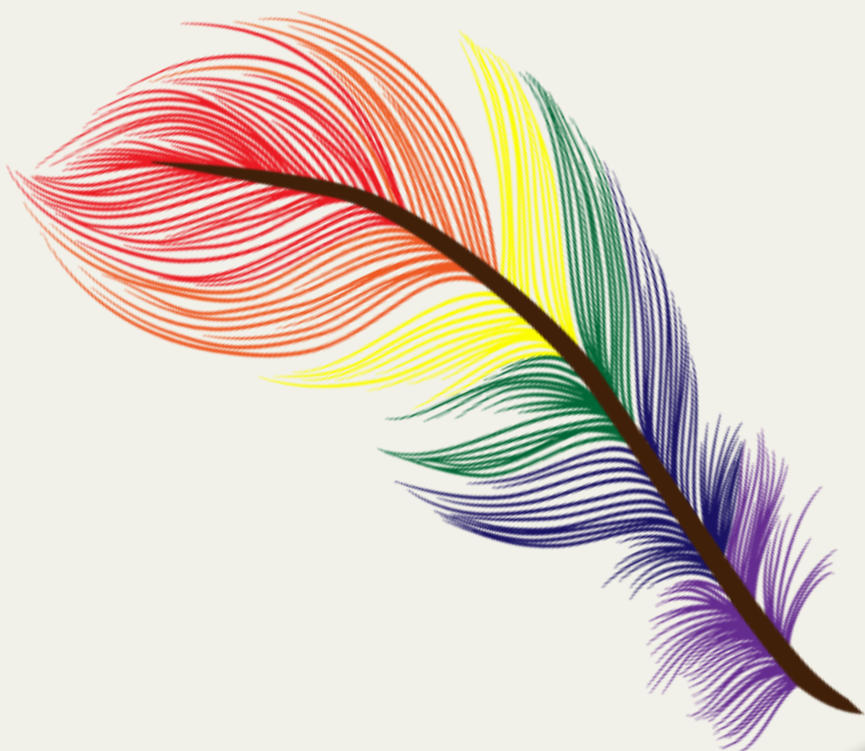


PORQUE NUESTRAS VIDAS IMPORTAN

GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA
PERSONAS LGBTI



PROGRAMA FEMINISTA LA CORRIENTE

Colaboraron para esta publicación:
Mary Bolt González, Terapeuta Psicocorporal
Marvin Mayorga Norori, Psicólogo Forense

Una publicación del Programa Feminista La Corriente © 2020

Contenido

Presentación..... 4

Capítulo I. La discriminación hacia las personas LGTB, agravada por la crisis.....7

Capítulo II. Los recursos que ponen en movimiento las personas LGTB para enfrentar a la discriminación y la violencia en medio de la crisis.....13

Capítulo III. Enfoque psico-social para la transformación social.....15

A manera de cierre21

Bibliografía22

Presentación

La presente guía de autocuidado para lesbianas, homosexuales, bisexuales y personas trans, si bien aplica para cualquier persona que está pasando por una situación de crisis, tiene como punto de enfoque la realidad que viven los cuerpos disidentes, sobre quienes recae el peso de la discriminación por no encajar en los moldes de género instalados en la sociedad.

En momentos de crisis como las que atraviesa la sociedad nicaragüense, los cuerpos que han sido objeto de discriminación por su orientación sexual o transgresión al género binario, se ven aún más expuestos a la estigmatización y el desprecio, incluso por aquellos actores que dicen defender la democracia. Esta realidad ha quedado de manifiesto no solo en las formas que adopta la represión ejercida por la policía al servicio del régimen Ortega-Murillo, sino en prácticas excluyentes y discursos estigmatizantes que se propagan por múltiples vías de comunicación formales e informales.

La presente guía retoma las reflexiones desarrolladas en el marco de la realización de grupos de apoyo psico-emocional facilitados por el Programa Feminista La Corriente durante el periodo 2019-2020 como alternativa para amortiguar los daños que la discriminación, la violencia cotidiana y la represión por el régimen Ortega Murillo ha desatado en contra de la sociedad nicaragüense desde abril del 2018.

Estos grupos de apoyo psico-social que se realizaron de manera presencial unos, y de forma virtual otros, tuvieron como objetivo, contribuir al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas de las personas LGTBI para enfrentar la discriminación y la violencia que enfrentan en sus vidas cotidianas, agravadas por la violencia de estado y la pandemia del COVID19.

Participaron en los grupos de apoyo psico-social jóvenes de entre 20 y 30 años, de diversas procedencias geográficas del país. Algunas de las y los participantes forman parte de colectivos LGBTI o de colectivos recién creados en el contexto de la crisis nacional.

Profesionales de la psicología con experiencia en la facilitación de grupos de auto ayuda hicieron uso de técnicas psicosociales, trabajo corporal y meditación como recursos para ayudar a la superación del estrés post traumático y las crisis de ansiedad que provocan los duelos acumulados, agudizados por eventos de violencia sufridos en el contexto de la crisis que vive el país.

Estos grupos constituyeron espacios en donde personas LGBTI lograron compartir en un ambiente de seguridad y empatía, el impacto que las crisis personales y sociales tienen sobre sus vidas. También han servido para identificar aspectos que deben ser trabajados con miras a fortalecer la confianza en sí mismas y tomar decisiones asertivas respecto de sus propias vidas.

Para valorar los resultados de estos grupos de apoyo psico-emocional habrá que tomar en cuenta que, en sociedades como la nicaragüense, hay una pobre comprensión respecto de la relación que existe entre discriminación, violencia y traumas. De hecho, uno de los principales desafíos que enfrentamos para organizar los grupos, es precisamente la posibilidad de dedicar tiempo en medio de las urgentes necesidades de sobrevivencia.

Entre los principales aprendizajes de esta iniciativa, queremos destacar la urgente necesidad de comprender el impacto que la discriminación y la violencia tienen en las vidas de los cuerpos disidentes; así como la enorme importancia de recuperar las formas de resistencia individual y colectiva.

Esta experiencia desarrollada por La Corriente, que es una organización feminista en conjunto con

colectivos y activistas LGTBI es sin duda un buen punto de partida para construir redes de apoyo que nos permitan enfrentar los traumas que deja la discriminación y la violencia que viene del propio estado, así como, desarrollar capacidades para continuar defendiendo derechos.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que hicieron posible este esfuerzo, empezando por las lesbianas, bisexuales, homosexuales y trans que a pesar de todas las limitaciones que impone la crisis, se dispusieron a participar en los grupos de apoyo compartiendo sus experiencias.

También queremos agradecer al equipo de terapeutas que se dispusieron a facilitar los grupos ensayando nuevas modalidades, tales como la realización de sesiones virtuales y el seguimiento en los casos que fue demandado.

Finalmente, esta guía no pretende ser exhaustiva, si se toma en consideración la singularidad y multiplicidad de experiencias de cada persona en cada contexto. Pretende únicamente, aportar algunas pistas que cada quien las pueda y quiera retomar de acuerdo a sus necesidades y posibilidades.

En todo caso, no debemos olvidarnos que para resistir a todas las formas de opresión que se ciernen sobre nuestras vidas, es indispensable defender nuestro derecho a vivir, a la alegría, a la esperanza, defender todo aquello que nos de bienestar y gozo.

Capítulo I

La discriminación hacia las personas LGTBI agravada por la crisis.

Activistas y colectivos LGTBI han reflexionado y denunciado desde hace muchos años, el impacto que la discriminación y la violencia tienen sobre los cuerpos y las sexualidades que no encajan en el orden heterosexista impuesto. Segregación en el propio seno de las familias, violencia en espacios privados y públicos, precariedad y falta de oportunidades figuran entre las principales marcas que afectan con mayor rigor a aquellos cuerpos disidentes que se niegan a esconderse.

La creciente influencia de los fundamentalismos religiosos, que tienen entre sus principales prioridades la preservación del binarismo de género, el rechazo a la libertad de elección y la defensa de la familia nuclear, constituye uno de los principales obstáculos para acabar con estas nefastas formas de discriminación.

Si bien la discriminación hacia la población LGTBI es un problema de vieja data, se ha incrementado de manera alarmante en el actual contexto de crisis que vive el país, en donde la violencia institucional y la impunidad constituyen dos caras de la misma moneda.

Los colectivos y activistas LGTBI desde antes del estallido de la crisis en abril del 2018, han sido víctimas de actos de censura y boicot principalmente en el contexto de la conmemoración de fechas emblemáticas, en el afán de evitar no solo la exposición pública de estos cuerpos, sino la exposición pública de denuncias ante la violación de derechos humanos. La institución policial aparece frecuentemente nombrada como responsable de ejercer violencia de manera particular en contra de las mujeres trans.

Desde el inicio de las protestas de abril 2018, decenas de activistas LGTBI han participado en acciones de protesta en contra de la represión estatal, por lo que también han sido víctimas de amenazas, asedio y encarcelamiento.

De acuerdo con la información aportada por diversos colectivos LGTBI, se contabilizan más de 200 personas de la comunidad LGTBI que han sido detenidas ilegalmente, de las cuales, al menos 26 han permanecido por más de 8 meses en la cárcel; mientras 16 han sufrido lesiones producto de golpizas propinadas por paramilitares, que actúan bajo el amparo de la policía al servicio del régimen Ortega-Murillo. En este clima de represión, más de 80 activistas LGTBI se han visto obligados al exilio para proteger sus vidas.

Hasta la fecha, no sabemos con certeza el número de personas de la comunidad LGTBI que han sido asesinadas en el contexto de la represión durante los últimos tres años, pero algunos colectivos señalan que al menos 8 personas fueron asesinadas.

En este contexto de represión y sistemática violación de derechos humanos de la población nicaragüense, incluyendo a la comunidad LGTBI, la Procuraduría Especial para la diversidad sexual nombrada en el 2009 por el actual gobierno, no ha emitido ni una sola declaración en defensa de las víctimas, demostrando su falta de independencia y subordinación al régimen.

Principales afectaciones y daños a las personas LGBTI

Lesbianas, homosexuales, bisexuales y mujeres trans que, han participado en los grupos de autoayuda organizados por el Programa Feminista La Corriente, reconocen el peso de la discriminación y la violencia que han sufrido desde la infancia, a la que se suma la violencia de estado desatada durante los últimos años y el impacto de la pandemia del COVID19.

Violencia en los espacios familiares

Los cuerpos disidentes sufren toda clase de agresiones dentro de sus propias familias, en donde predomina el peso de una cultura que enseña e impone únicas maneras de vivir el género y la sexualidad. Son frecuentes las recriminaciones, la descalificación, las

agresiones verbales y físicas, así como el uso de mecanismos de control para evitar cualquier expresión que ponga en evidencia “la diferencia”.

El control que ejercen las familias hacia los cuerpos LGBTI se extiende hacia el conjunto de relaciones cercanas incluyendo amistades y parejas, a quienes se acusa de “inducir” comportamientos que se apartan de la norma heterosexual.

Resulta frecuente que personas LGBTI sean tratadas como enfermas y obligadas a recibir tratamiento psicológico para corregir las “desviaciones”. En el peor de los casos se presume una presencia maligna que debe ser expulsada a través de un acto de exorcismo (Programa Feminista La Corriente, 2020).

Abuso sexual durante la niñez y adolescencia

Muchas personas LGBTI que participan en espacios de reflexión reconocen haber vivido experiencias de acoso y abuso sexual por parte de hombres de sus familias o de su entorno cercano.

El acoso sexual es común en la experiencia que viven desde la niñez muchas personas LGBTI y ocurre en los entornos familiar, escolar y comunitario, tanto en las zonas urbanas como en las rurales.

En el caso de las lesbianas, algunos agresores justifican la violación argumentando que se trata de un “acto de corrección de una desviación que ocurre por la falta de hombre”, tal y como han relatado las participantes en los grupos de autoayuda.

En el caso de los homosexuales, los abusadores que también son del entorno cercano, obligan a niños y adolescentes a mirar pornografía, tocar los genitales, realizar sexo oral/anal y otras formas de abuso sexual.

El silencio al que se han visto obligadas las personas LGBTI, se percibe en las sesiones terapéuticas como una tortura sostenida en el tiempo, generando todo tipo de traumas y confusiones, incluyendo la falsa creencia que el abuso sexual es la causa de la homosexualidad o del lesbianismo, idea muy generalizada en una sociedad carente de educación sexual y atrapada en una espesa red de prejuicios.

Estigmatización y violencia en los centros escolares, obliga a las personas LGBTI al aislamiento o en el peor de los casos a abandonar la educación formal. El abandono escolar y bajo rendimiento académico son dos de las principales consecuencias de un sistema educativo excluyente y discriminatorio.

La mayor parte de las personas LGTBI no han contado en su infancia y adolescencia con las condiciones psicosociales apropiadas para el desarrollo cognitivo integral, que articule las dimensiones del conocer, crear, tomar decisiones y desarrollar mecanismos de auto protección.

Los pocos años de estudio, los aprendizajes más bien limitados y el peso de los prejuicios, tienen un impacto directo en la calidad de vida y en las dinámicas de participación ciudadana que promueven los colectivos LGBTI.

Discursos de odio en los espacios públicos

Los discursos estigmatizantes en contra de lesbianas, homosexuales y personas trans son difundidos con toda impunidad por dirigentes políticos, funcionarios públicos, líderes religiosos, periodistas conservadores, generadores de opinión y empresarios.

En la era de la comunicación digital, circulan a través de las redes sociales toda clase de ofensas, amenazas y linchamientos hacia activistas LGTBI. La estigmatización refuerza la inseguridad, el miedo, el aislamiento y la depresión que en el peor de los casos puede llevar a ideas suicidas.

La ridiculización de los cuerpos LGTBI y en particular de las mujeres trans en los medios de información, es también una forma de mantenerlos al margen, negándoles su condición de sujetos de derechos.

Las personas trans, hombres afeminados o abiertamente homosexuales y lesbianas, viven a diario situaciones de violencia en lugares públicos, incluyendo gestos de asco, chiflidos, insultos, amenazas, golpes en medio de una enorme tolerancia y complicidad social. El hecho de circular por las calles, vestirse y moverse de forma que no se corresponde con los estereotipos de género adoptado por la mayoría de personas, es visto como una provocación y un insulto a las regulaciones del género y de la sexualidad. (Agenda LGBTI, Programa Feminista La Corriente, 2020).

Negación y negligencia en los servicios públicos de salud

En el sistema público de salud prevalece el prejuicio que asocia a las personas LGBTI con las infecciones de transmisión sexual. Es desde esta asociación que carece de evidencias científicas, que el Ministerio de Salud diseña el tipo de atención que se brinda a este sector de la población. En la mayoría de los casos, son tratadas como vectores de contagio y hacia ahí dedican todos sus esfuerzos los establecimientos sanitarios.

Los servicios públicos de salud no se ocupan de atender las secuelas que la violencia física, psicológica y sexual tienen sobre la población LGBTI; incluso las enfermedades crónicas son débilmente atendidas de manera particular en el caso de las mujeres trans.

La salud de la población LGTBI que vive en condiciones de pobreza, es precaria y determina no solo la esperanza de vida, sino la calidad con que viven y su propia actitud frente a la enfermedad y la muerte.

Impactos de la pandemia Covid19

En los grupos de reflexión y de apoyo terapéutico realizados por el Programa Feminista La Corriente, hemos encontrado relatos de desesperanza y fatalismo frente a la enfermedad y la muerte con frases elocuentes tales como: “de algo hay que morirse”, “lo que no te mata te hace más fuerte”, “he pasado crisis peores con ITS”. Algunas personas creen que las medidas de protección para prevenir el contagio, son extremas y absurdas o que no protegen del todo.

Las mujeres trans que realizan trabajo sexual expresan que para ellas es muy difícil adoptar las medidas de protección incluyendo el uso de mascarillas, las que consideran más bien incómodas.

Por otra parte, muchas personas LGBTI tienen trabajos temporales e informales y deben salir todos los días a los mercados, tiendas o ventas al menudeo y están constantemente expuestas al contagio.

El gobierno se ha negado a implementar las medidas de prevención orientadas por la Organización Mundial de la Salud y tampoco ha adoptado medidas para atender a la población que vive en condiciones de pobreza. Son los propios colectivos y activistas LGTBI que se han encargado de impulsar algunas acciones para apoyar a las personas que enfrentan situaciones de mayor vulnerabilidad.

Capítulo II

Recursos que ponen en movimiento las personas LGBTI para resistir a la discriminación y la violencia en medio de la crisis.

Lugares de seguridad y satisfacción

Los factores de satisfacción y seguridad para la población LGTBI han cambiado drásticamente en Nicaragua a partir de la crisis de abril del 2018. El desempleo, el incremento de los costos de los servicios básicos y de las necesidades de sus familiares, muchos de los cuales se han contagiado del coronavirus, incrementan el estrés y la incertidumbre.

La mayoría de colectivos que antes de la crisis brindaban algún tipo de apoyo a activistas LGTBI, se han visto obligados a cerrar a consecuencia de la persecución y el asedio que el régimen Ortega-Murillo mantiene hacia las organizaciones que han denunciado la represión y participado en acciones de protesta cívica. Decenas de activistas se han visto obligados a exilarse en diferentes países de la región, producto de las amenazas recibidas por parte de operadores del partido de gobierno.

Las organizaciones que han logrado sostener acciones de acompañamiento a personas/colectivos LGTBI son muy pocas, incluyendo la formación de grupos de apoyo psico-emocional y otras formas de encuentro para reflexionar sobre los dilemas que enfrenta la sociedad nicaragüense y en particular la población LGTBI.

Mecanismos de “escape” que utiliza la comunidad

La inseguridad generalizada y el encierro obligado que ha provocado la crisis, ha sido enfrentada de diversas maneras por la población LGTBI.

A partir del estallido de la crisis de abril, los lugares de socialización y entretenimiento que solían frecuentar las

y los jóvenes LGTBI, han cerrado o disminuido su actividad, limitando al máximo las posibilidades de encuentro entre personas que se reconocen y respetan en su diversidad.

Las restricciones que impone la crisis socio-política, agravada por la pandemia del COVID19, han reforzado mecanismos de escape tales como el mayor consumo de alcohol o drogas, o bien el desafío a las medias de protección.

Mecanismos para enfrentar la violencia y discriminación

La autocensura, el aislamiento, la banalización de experiencias traumáticas y el rechazo internalizado, son señalados como parte de los mecanismos utilizados aun de manera inconsciente para enfrentar el acoso, la violencia y la discriminación.

Algunas personas LGBTI reconocen como un mecanismo de afrontamiento ignorar o minimizar el impacto que las burlas, el acoso callejero, las ofensas sexuales tienen sobre sus vidas. Reconocen que en muchas ocasiones se abstienen de reaccionar directamente, por temor a ser víctimas de agresiones más severas.

También existe una clara consciencia de que las personas LGTBI no tienen a dónde acudir para interponer denuncias por violencia, por lo que solo cuentan con sus propios recursos personales para esquivar o minimizar los daños.

Reducir al mínimo el desplazamiento, manteniéndose en las limitadas zonas de seguridad con que cuentan las personas LGTBI, es otro de los mecanismos empleados para reducir los daños.

El apoyo que brindan amistades y activistas es probablemente la referencia más importante frente a las agresiones que a diario se cometen en contra de personas LGTBI.

Capítulo III

Enfoque psico-social para enfrentar la violencia y contribuir con la transformación de la realidad social.

El enfoque psicosocial es integrador*

El análisis psicosocial permite:

1. Comprender los hechos, ubicar responsabilidades concretas y romper con la idea de la autoculpabilidad o la “casualidad” respecto a la violencia sufrida.
2. Comprender los impactos generados por la violencia, ubicar el lugar propio en el escenario y construir mecanismos de afrontamiento y resistencia.

El enfoque psicosocial es integral porque vincula al individuo y a la sociedad en una relación siempre abierta y en movimiento. Las emociones, sentimientos, pensamientos, acciones y simbolismos, serán producto de esta relación inseparable de la realidad concreta que viven las personas.

Este enfoque permite reconocer que la violencia y la discriminación que viven determinados cuerpos y grupos sociales, está en directa relación con las **relaciones de poder**, que definen cuál es el lugar que debemos ocupar los sujetos en razón del género, la sexualidad, la etnia, la clase social, entre otros.

Este enfoque también permite entender la relación que existe entre la violencia sociopolítica ejercida por el Estado y por actores no estatales, con el objetivo de imponer determinados intereses políticos, económicos o ideológicos.

La represión política es ejercida por el Estado en contra de la ciudadanía como forma de control y de castigo (ALUNA, 2015). Son actos intencionales que tienen como objetivo acorralar las libertades y prohibir la libre expresión del pensamiento. También busca generar

* (Pau Pérez-Sales & Alberto Fernández-Liria, Daniela Fontaine López/CALALA, 2016)

impactos psicosociales en la población incluyendo la generación del miedo y la parálisis. Incluye la estigmatización y culpabilización de las propias víctimas de la violencia, el ocultamiento de la verdad y la impunidad. La “mentira institucional” de la que habla Martín Baró, da como resultado la polarización social que propicia la desconfianza, el aislamiento y la falta de empatía.

El enfoque psicosocial también permite reconocer los impactos que la violencia institucional y cotidiana tienen en la salud de las personas, trascendiendo el mero listado de síntomas o secuelas.

La normalización y la impunidad que rodea a la violencia que se ejerce en contra de lesbianas, bisexuales, homosexuales y personas trans, tienen un impacto directo en la percepción que se tiene sobre el lugar que estos cuerpos ocupan en la sociedad. El desprecio por no encajar en los moldes del género binario y la heterosexualidad, les coloca en un lugar de no reconocimiento. (Agenda LGBTI, Programa Feminista La Corriente, 2020).

Las vidas de las personas LGBTI importan menos que las vidas de las otras personas consideradas “normales”. El temor y el sentimiento de indefensión las acompañan a lo largo de sus vidas obligándoles a desarrollar mecanismos de sobrevivencia que también pueden ser dañinos. El silencio, la auto represión, la baja autoestima, el desprecio hacia sus cuerpos, el miedo, la soledad impuesta, la desconfianza, repercuten negativamente en el desarrollo integral de las personas y en la calidad de los vínculos que construyen.

El enfoque psicosocial contribuye a la desnormalización de esta violencia y, especialmente, a la despatologización de las respuestas, las cuales cobran un pleno sentido social, político y subjetivo.

Respuestas individuales y colectivas*

En este contexto de múltiples crisis, las personas LGBTI se encuentran entre los grupos más vulnerables, tomando en cuenta el peso de la discriminación, la legitimación de la violencia y la ausencia de medidas de protección por parte del Estado.

A continuación, presentamos algunas ideas encaminadas a desarrollar la capacidad de respuesta, tanto a nivel individual como colectivo.

Conectarse con los propios recursos. ¿Qué son los recursos?: Es todo aquello que nos conecta con una capacidad de organización más profunda. Se trata de recursos internos y externos que ayudan a las personas a desarrollar las capacidades necesarias para enfrentar los desafíos que se le presenten. Los recursos son todo aquello que produce bienestar. Pueden ser internos o externos.

1. Recursos internos: Son aquellas dimensiones propias que nos proporcionan placer, fortaleza y seguridad. Para recuperar o desarrollar estos recursos que todas las personas poseen, es necesario:

- **Conectar con tu propio poder:** Encontrar formas de conectarnos con nuestros propios cuerpos para darles mayor vitalidad. Para ello es necesario tomar conciencia de nuestros cuerpos en todas sus dimensiones: físicas, psico emocionales, espirituales. También es necesario realizar acciones que permitan desarrollar la capacidad de acción tales como respirar, hacer música, hacer ejercicios, o cualquier otra actividad.

- **Aprender a reconocer las reacciones de nuestros cuerpos,** es decir, saber lo que nos está pasando, para responder de mejor manera frente a situaciones desagradables o violentas.

- **Compartir con otras personas** nos ayuda a fortalecer los vínculos y reconocer lo que está ocurriendo y lo que

* (Bessel Van Der Kolk, 2020: Elsebth Horbaty, 2019)

estamos sintiendo. Permite poner palabras a los propios sentimientos y mantener las conexiones con otras personas.

- **Buscar seguridad interna**, es importante identificar qué nos hace sentir calma o cierta seguridad. Es fundamental buscar el encuentro con otras personas con quienes podamos acuerparnos en determinados momentos.

- **Reconocer los recuerdos que nos invaden** y el impacto que nos provocaron en el pasado, afirmando aquellos que nos producen algo de seguridad.

2. Recursos externos: Son todas las cosas que están fuera de la propia vida, que proporcionan una sensación de calma, fortaleza y capacidad. Para aprovechar estos recursos, se sugiere mantener el contacto con la naturaleza, estar en lugares limpios y arreglados, tratar de mantener el buen humor, reírnos.

- **Recursos sociales.** Están conformados por familias, amistades, colectivos, mascotas, vecindario más próximo. Con las personas más cercanas es importante hablar de los propios sentimientos, intercambiar ideas, discutir si es necesario. Se trata de mantener las conexiones necesarias para darle validez a la propia experiencia y tener empatía con lo que otras personas están viviendo. Es importante fomentar la solidaridad, acompañarse y apoyarse con los recursos que cada quien tenga, saber que no estamos solas, solos.

- **Comunicación virtual consciente.** Necesitamos tener información oportuna y de calidad para tomar decisiones asertivas en cada momento de nuestras vidas. Es importante seleccionar fuentes de información creíbles y desechar las cadenas de rumores que generan angustia y confusión. No dedicar la mayor parte del tiempo a consumir todo lo que circula a través de las redes sociales. No exponer todo lo que hacemos en nuestra vida cotidiana en las redes.

- **Hacer una rutina diaria.** Las rutinas nos dan una cierta estructura en la cual sostenernos cuando estamos pasando por momentos difíciles. Aunque sea de forma sencilla, podemos hacer un calendario de actividades para cada día incluyendo tareas necesarias para nuestro cuidado personal, actividades de distracción tales como oír música, hacer ejercicio, leer un libro, y actividades de socialización con otras personas, aunque sea virtuales.

- **Practicar las propias competencias.** Todas las personas somos buenas en algo: cocinar, bailar, arreglar salones, cortar pelo, pintar uñas, sembrar plantas, pintar maceteras, o lo que sea. Aprovechemos esas habilidades para entretenernos y de ser posible, obtener algunos ingresos.

- **Cuidar bien de nuestros cuerpos con recursos accesibles:**

- Beber suficientes líquidos, de preferencia tibios y calientes para mantener hidratado nuestros cuerpos. Evitar al máximo las bebidas gaseosas y energizantes artificiales.

- Comer de la manera más saludable posible para fortalecer el sistema inmunológico. Evitar el consumo excesivo de grasas, azúcar refinada y sal. Consumir alimentos ricos en vitamina C tales como el tamarindo y la rosa de jamaica.

- Realizar ejercicios de respiración y hacer ejercicios todos los días.

- Disminuir el consumo de alcohol y drogas hasta donde sea posible.

- Dormir las horas suficientes para elevar las defensas y renovar energías.

- Cuidar de la limpieza de nuestros cuerpos: baños diarios, ropa limpia, lavado de manos.

- No compartir pinturas de labios, maquillajes botellas y cubiertos.

o Utilizar mascarillas siempre que estemos con otras personas.

o No permanecer mucho tiempo en lugares cerrados.

Apoyarnos ante situaciones de violencia y fomentar una convivencia basada en el respeto:

- Activar redes de apoyo mutuo ante situaciones de violencia y otras necesidades. Necesitamos aprender a pedir ayuda a tiempo y ayudar cuando estemos en condiciones para hacerlo.
- Alentar el buen trato en nuestras familias, amistades y grupos de activismo.
- Promover relaciones de reciprocidad en donde el dar y recibir se conviertan en prácticas cotidianas.
- Ejercitar una comunicación asertiva para expresar lo que pensamos y sentimos de forma directa y respetuosa.
- Promover grupos de apoyo psico-emocional
- Promover espacios de reflexión y aprendizaje constante.
- Documentar la violencia que se ejerce hacia la población LGTBI para respaldar acciones de denuncia cuando sea posible.

A manera de cierre...

Aunque resulte difícil en determinadas circunstancias, es necesario aprender a cuidar de nuestras vidas en un sentido integral, de tal manera que no incrementemos los niveles de vulnerabilidad que se derivan de la discriminación y la violencia. Es preciso recordarnos a cada momento que tenemos derecho a vivir con el máximo de bienestar posible y que debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para conseguirlo.

Considerando los rasgos ultraconservadores de la cultura política y el peso que los fundamentalismos religiosos tienen en la sociedad nicaragüense, los colectivos LGTBI debemos prepararnos para la defensa de nuestros derechos humanos, lo que requiere entre otros aspectos, del fortalecimiento de nuestros colectivos y redes de cooperación.

La reflexión crítica, la formación política, la comunicación asertiva y el adecuado manejo de los conflictos, forman parte de este proceso de organización que nos haga más fuertes en medio de tanta adversidad.

BIBLIOGRAFÍA

Agenda LGBTI La Corriente. (2020). Por una Nicaragua libre de violencia y discriminación. Managua, Nicaragua.

ALUNA. (2015). Claves hacia el acompañamiento Psicosocial, AC. México D.F.

Bessel Van Der Kolk. (19 de abril de 2020). Estrategias para afrontar el confinamiento.

Daniela Fontaine Lopez/CALALA. (s.f.). Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: Prácticas y recursos.

Elsbeth Horbaty. (2019). Curso On line Experiencia Somática.

GEDDS. (2010). Una mirada a la diversidad sexual en Nicaragua. Managua: ISBN: 978-99924-23-00-4.

La Prensa Nicaragua. (9 de enero de 2020). Reforma a la Ley Electoral en la agenda de la Asamblea Nacional para este año. La Prensa, págs. <https://www.laprensa.com.ni/2020/01/09/politica/2628252-reforma-a-la-ley-electoral-en-la-agenda-de-la-asamblea-nacional-para-este-ano>).

Pau Pérez-Sales & Alberto Fernández-Liria. (2016). Violencia y Trauma: Del Trabajo Comunitario a la Psicoterapia. Madrid: Irredentos.

www.lacorrientenicaragua.org
FB: Programa Feminista La Corriente
TW: @LaCorrienteNica
Youtube: La Corriente Feminista
IVOOX: Cuerpos Sin-vergüenzas



Programa Feminista
La Corriente