

Xenofobia



# GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA LIBERARSE DE LA XENOFOBIA

## ¿QUIERES LIBERARTE DE LA XENOFOBIA PERO NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR?

¿Qué tal si comienzas por poner en práctica algunos consejos de personas solidarias y que luchan por la integración como Mike Bahía y Alberto Linero?

A continuación, te presentamos algunas herramientas que hemos recogido de sus inspiradores testimonios y de nuestro Kit para Valientes y Solidarios, Panas contra la Xenofobia para que te entrenes y fortalezcas tu empatía:

1



**Abrir la mente a la diferencia:** probar nuevos sabores, nuevos sonidos, ritmos, palabras, bailes, consejos, miradas.

2



**Ponerse en los zapatos del otro:** trabajar la empatía, ¿qué sentirías si vivieras su situación?

3



**Reconocernos:** no dar por hecho que nos conocemos, aprender a **RE-CONOCERNOS**

4



**Cuidar nuestro lenguaje:** las palabras crean mundos, ¿qué mundo quieres crear para ti y para los demás?

5



**No generalizar:** valorar a las personas por sus historias particulares. No califiques a todo un grupo humano por actos particulares de unos cuantos.

6



**No dejarse manipular:** reflexiona sobre la información que consumes y compartes.

7



**Ser un punto de apoyo:** en la medida de tus posibilidades y de las oportunidades que la vida te da, sé una persona solidaria que apoya a quienes se encuentran lejos de su hogar, sin una red de apoyo.

8



**No te hagas daño:** comprende que el odio y la discriminación no solo le causan dolor y daño emocional y físico a quien la sufre, sino también a quien la ejerce.

9



**Tender puentes desde nuestras acciones:** obrar de tal forma que lo que hagamos cree espacios para que las personas que nos rodean avancen junto a nosotros.

10



**Siempre sumar:** realizar acciones que no entorpezcan lo que otras personas hacen, sino al contrario, siempre sumar un esfuerzo más a estas acciones.

Practícalas, compártelas y multipliquemos el mensaje **#LibérateDeLaXenofobia**

\*Fragmentos tomados de las entrevistas realizadas a Mike Bahía y Alberto Linero.

Libérate de La **Xenofobia** en

somospanascolombia.com

