



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

somos **panas** colombia.com

