



# las 10 "A"s

de las personas  
Aliadas LGBTIQ+

## 1 AUTOCONOCIMIENTO

Conócete, identifica y reflexiona sobre tus sesgos, miedos y prejuicios. Reconoce tu situación de privilegio: el privilegio es poder.

## 2 ACERCANDO LA DIMENSIÓN LGBTIQ+

Infórmate sobre las dificultades, barreras o estigmas a los que se enfrentan las personas LGBTIQ+ en el trabajo.

## 3 ATENCIÓN Y ESCUCHA ACTIVA

Escucha con todos tus sentidos: tanto el lenguaje verbal como el no verbal.

## 4 ACTIVANDO EL MODO "CERO ETIQUETAS"

No etiquetes a las personas basándote en su orientación sexual. Cada uno de nosotros cuenta con una identidad propia y diferente al resto.

## 5 AMPLIANDO LA MIRADA

Cuestiona las situaciones que observes o las opiniones de otras personas. No des por sentado que todas las personas que te rodean son aliadas LGBTIQ+.

## 6 ALZANDO LA VOZ

No dejes que el miedo te paralice. Actúa. Cuando presencias una microagresión, levanta la voz. El silencio solo perpetúa estas situaciones.

## 7 APRENDIENDO DE LOS ERRORES

Todos tenemos sesgos inconscientes, si cometes un error no te pongas a la defensiva. Escucha, discúlpate y actúa diferente la próxima vez.

## 8 ANALIZANDO EL LENGUAJE

Sé consciente del poder del lenguaje. Hablemos un lenguaje inclusivo y evitemos microagresiones que para otras personas puedan parecer un insulto.

## 9 ACCIONANDO EL ACTIVISMO

Sé parte activa de las acciones o eventos que se llevan a cabo dentro de la organización: apoya al colectivo LGBTIQ+ como una persona aliada.

## 10 ABANDERANDO LA INCLUSIÓN

Extiende y promueve la comprensión y el respeto hacia la diversidad sexual y de género. Comparte este decálogo y extiende la red aliada LGBTIQ+.