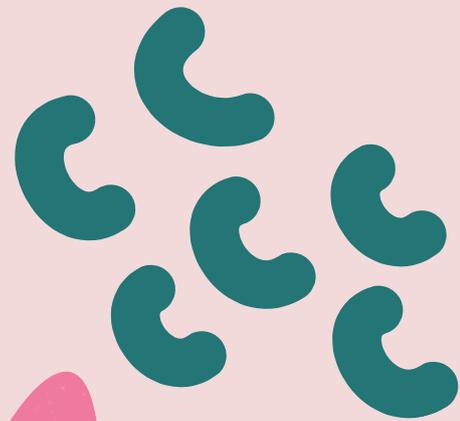


Apoyando nuestras jóvenes:



Guía para madres, padres y
guardianes de la juventud LGBTQ+

Lesbiana

Gay

Bisexual

Transgénero

Queer +

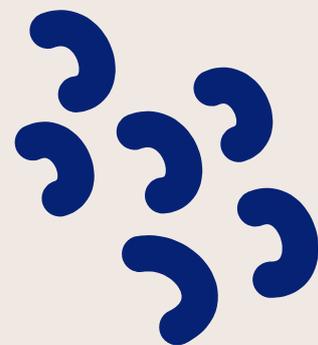
Si usted tiene jóvenes en
su vida, o cuida a una
persona que se identifica
como LGBTQ+

Esta guía es para usted



SAYWELLNESS

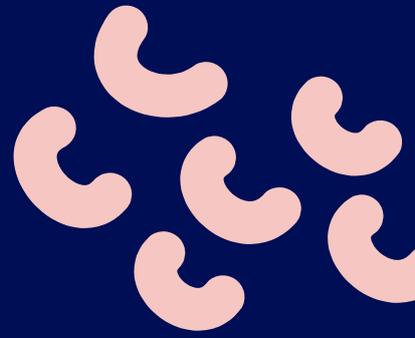
Tabla de Contenido



Introducción	1
Les damos la bienvenida	2
Vocabulario LGBTQ+	3-4
El conocimiento es clave	5
Una pausa para reflexionar	6
¿Cómo comunicar las inquietudes de manera positiva?	7
Liberarse de las preocupaciones	8
Reflexión sobre sus preocupaciones	9
Las comunidades de apoyo	10
¿Cómo formamos nuestra identidad?	11-12
La identidad racial y étnica	13
Ser una persona aliada de la juventud LGBTQ+ que vive con discapacidades	14
Conversaciones saludables	15
PROBAR – EVITAR	16
Algunas estrategias de reparación	17-18
Recursos para la juventud LGBTQ+	19-20



Introducción



Esta guía fue desarrollada a partir de una visión establecida por jóvenes LGBTQ+ que deseaban un recurso para compartir con sus adultos seguros, con la esperanza de promover la comprensión, la aceptación, y el apoyo de los jóvenes LGBTQ+.

En esta guía usamos el lenguaje inclusivo para valorizar las experiencias de la comunidad LGBTQ+. ¿Qué significa el lenguaje inclusivo? Para dar un ejemplo, usamos las palabras “hijo, hija, hije” para indicar la multiplicidad de identidades de género de las personas.

Le invitamos a que mantenga una actitud de generosidad y que escuche y aprecie las preferencias de las personas en cuanto a los pronombres o el lenguaje que utilizan para referirse a sí mismas.

¿Qué dicen los estudios?

Sentirse a gusto en una identidad de género tiene efectos positivos sobre la salud, el bienestar y la felicidad de una persona.

Los cuidados, el apoyo y las relaciones saludables con familiares, amigos, amigas y amigos, son esenciales para proteger y mejorar la autoestima de una persona. Para saber más sobre los efectos negativos de perder el apoyo y los cuidados familiares, consulte la cita a la derecha.

Nuestro objetivo es que esta guía mejore las relaciones entre madres, padres, guardianes y las personas jóvenes, para que se sientan a gusto y desarrollen su autenticidad.

En esta guía usted va a encontrar:

- ejercicios de reflexión
- videos
- ideas para empezar una conversación
- recursos a nivel local y nacional

Algunos sitios pueden tener materiales en inglés. Para configurar la función de traducción automática en un navegador de Google Chrome, siga estas instrucciones:
<https://support.google.com/chrome/answer/173424?hl=es-419>

Busque un lugar tranquilo, tome un lápiz o un bolígrafo para subrayar o escribir, y repase la guía a su ritmo. La guía está diseñada para que usted se informe y haga una reflexión individual. Guárdela en un lugar privado y cuando termine, considere cómo han cambiado sus ideas y lo que le gustaría compartir con sus familiares.

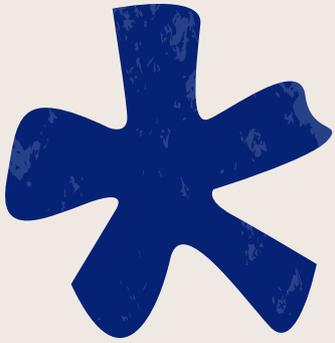
Los estudios demuestran que las familias aliadas defienden las decisiones y la autodeterminación de sus hijos/hijas/hijos, y se aseguran de que todas las personas les respeten.

Aunque la comunidad LGBTQ+ ha logrado muchos avances, la personas jóvenes siguen enfrentándose a varios desafíos, por ejemplo:

Solo el 56% de los jóvenes LGBTQ+ sienten que pueden compartir su identidad LGBTQ+ con sus familiares porque anticipan el rechazo. Los jóvenes LGBTQ+ tienen más del doble de probabilidad que los jóvenes no LGBTQ+ de ser acosados verbalmente o de recibir insultos en la escuela.

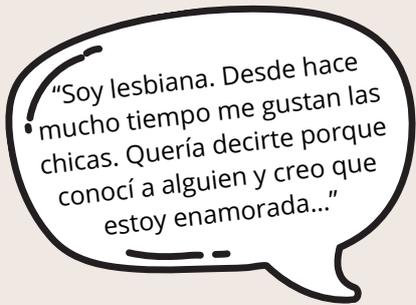
Usted puede acceder más información a través de la cita ycdiversity.org/esp/pagina-principal o inglés a ycdiversity.org/.

Les damos la bienvenida



Para empezar, discutamos el siguiente escenario y las dudas que pueden tener

¿Qué palabras utiliza su hijo/hija/hije cuando comparte información sobre su identidad? Escribalas en el recuadro rosa. Recuerde: escuchar y respetar el lenguaje que una persona usa es una forma de cuidar y de proteger. Trate de usar el mismo lenguaje.



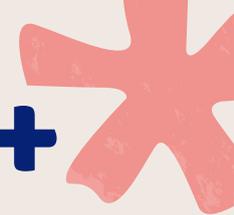
¿Qué tanto comprende de lo que escribió?

En este recuadro, escriba las preguntas o las dudas que usted tiene.





Vocabulario LGBTQ+



Identidad de género | Es el concepto más íntimo que una persona tiene de sí misma como mujer, hombre, una mezcla de ambos o ninguno. Es decir, la manera como una persona se percibe y se denomina a sí misma. La identidad de género puede ser igual o diferente al sexo/género que le asignaron al nacer.

Orientación sexual | Es la atracción emocional, romántica o sexual hacia otras personas. La orientación sexual de una persona puede cambiar a lo largo de su vida y no corresponde necesariamente a la identidad de género de una persona.

LGBTQ + | Este término está formado de las palabras Lesbiana, Gay, Bisexual, Transgénero y Queer con el signo “+” que sirve para reconocer las muchas identidades de género y orientaciones sexuales que usan las persona de nuestra comunidad.

Lesbiana | Mujer que siente atracción por otras mujeres.

Gay | Hombre que siente atracción por otros hombres. Muchas personas usan “gay” como una palabra global, igual que decir “LGBTQ+”.

Bisexual | Una persona que siente atracción hacia hombres y mujeres.

Transgénero | Esta palabra incluye diferentes identidades o expresiones de género que rechazan las expectativas del sexo/género asignado al nacer. Ser transgénero no significa tener una orientación sexual específica, es posible que las personas transgénero se identifiquen como heterosexuales, gays, lesbianas, bisexuales, etc.

Queer | Palabra que utilizan algunas personas para nombrar su identidad dentro de un espectro amplio de identidades y de orientaciones. La palabra “queer” es una palabra reclamada, es decir que antes se usaba de manera negativa y homofóbica, pero que ahora las personas de la comunidad LGBTQ+ la reclaman para recordar su historia y transformar su significación.

Asexual | Persona que no tiene deseo o atracción sexual.

Pansexual | Persona que es atraída a las personas sin importar su sexo o identidad de género.

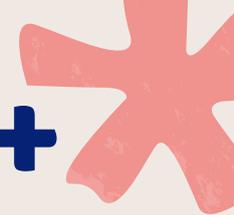
Sexo/género asignado al nacer | Es la clasificación dentro de tres categorías (masculino, femenino o intersexo) que los profesionales de la salud asignan a una persona al nacer. Esta asignación se basa en el tamaño de los genitales externos.

Cisgénero | Esta palabra describe a una persona que siente que su identidad sexual corresponde al sexo/género que le asignaron al nacer.

Las palabras que aparecen en esta página pueden ayudarle a aclarar dudas. Por supuesto que no necesita memorizar nada, simplemente le invitamos a familiarizarse con el vocabulario. No olvide que el lenguaje cambia y que no todas las personas usan estas palabras de la misma manera. Si le parece útil, platique con su hijo/hija/hije sobre las palabras que prefiere utilizar.



Vocabulario LGBTQ+



Aliado/Aliada/Aliade | Palabra que se usa para describir a una persona que apoya y defiende a la comunidad LGBTQ+.

Expresión de género | La apariencia externa que se muestra o se reproduce a través del comportamiento, de la vestimenta, o de los gestos y las maneras, y que no necesariamente sigue las normas de masculinidad y feminidad impuestas por la sociedad.

Intersexual | Las personas intersexuales nacen con una variedad de diferencias en los rasgos sexuales y en el aparato reproductor, tales como en los genitales, los cromosomas, los órganos sexuales internos y la producción de hormonas.

Género binario | Es un sistema de ideas culturales en donde se considera que el género es estrictamente o masculino o femenino. En este sistema se espera que las personas cumplan con los roles y las expresiones de género que corresponden al sexo/género asignado al nacer.

No binario/a/e | Personas que se identifican fuera de las dos categorías de hombre o mujer.

Dos espíritus | Expresión que utilizan las comunidades indígenas o nativas de Norteamérica para describir la presencia de una relación dinámica entre la energía femenina y la energía masculina de cada persona. Esta expresión se refiere a la identidad de género, la orientación y también a la conexión con la tierra, la historia y la cultura ancestral de una persona.

Agénero | Persona que no se identifica con ningún género en particular o se identifica como sin género.

Andrógine | Expresión de género que tiene tanto elementos femeninos como masculinos.

Auto-identificarse | La expresión en inglés "coming out" se refiere al proceso de identificarse o de reconocerse dentro de una orientación sexual o identidad de género. El proceso de auto-identificarse o de reconocerse es un proceso personal que hace parte de la privacidad de una persona y que debemos respetar. Cada persona debe tener la libertad de decidir si quiere compartir esta identificación con amigos/amigas/amigues y familiares.

Homofobia/Transfobia | El odio y la violencia hacia personas que hacen parte de la comunidad LGBTQ+

Transición | Una serie de procesos que hacen posible que las personas transgénero se sientan más a gusto y que vivan una vida más feliz y de acuerdo con su identidad de género. Es posible que estos procesos incluyan una transición social, como cambiar de nombre y de pronombres; una transición médica, como la terapia hormonal o las cirugías de reasignación de sexo; y una transición jurídica, como actualizar el nombre y el sexo en los documentos de identidad. Las personas transgénero pueden realizar algunos de estos procesos, todos, o ninguno.

El conocimiento es clave

Cuando busque información en internet asegúrese de acceder a sitios de confianza. En esta guía va a encontrar recursos que son confiables y que le permiten aprender y acceder a información científica y correcta.

A continuación, le invitamos a mirar algunos videos cortos que pueden aclarar algunas de sus dudas.

Orientación Sexual

bit.ly/3B2cD95



Identidad de género

bit.ly/3XlBuMy



Roles de género y estereotipos

bit.ly/3MlmpPpO



Cómo ser una persona aliada LGBTQ+

bit.ly/3MEL7kz



Somos Familia – Entre Nos: La Terminología es Importante

bit.ly/3ZgX5Z9



Para acceder a los videos, haga clic en los enlaces o escanee los códigos QR que están arriba con la aplicación de la cámara de un teléfono celular.

Una pausa para reflexionar

¿Dónde puedo aprender más sobre...?

Después de ver los videos y de familiarizarse con el vocabulario, reflexione sobre las dudas que tiene.

Escríbalas en esta lista.

¿Cuál es la diferencia entre...?



Más adelante repasaremos estas preguntas y las comunidades de apoyo que usted tiene y que pueden ayudarle a aclarar dudas. Además, al final de esta guía usted encontrará una lista de recursos que le pueden servir para aprender más y apoyar a la juventud LGBTQ+.

¿Cómo comunicar las inquietudes de manera positiva?

Cuando comunique sus inquietudes y preocupaciones, hágalo sin caer en estereotipos o representaciones incorrectas de la comunidad LGBTQ+.

Es comprensible que usted se preocupe por su hijo/hija/hije pero evite transmitir sus propios miedos y de perpetuar estereotipos que hacen daño a las personas LGBTQ+.

Tenga en cuenta que para una persona joven puede ser muy estresante platicar sobre su identidad de género y no saber cómo va a reaccionar usted. Para no causarle más ansiedad, trate de escucharle y de apoyarle.

Considere que sus dudas pueden interpretarse como desaprobación, sobre todo, si se cae en la repetición. Entonces, en vez de transmitir miedos, aspire a ser aliado/aliada/aliade de las personas jóvenes. El hecho de que su hijo/hija/hije quiera compartir su identidad con usted es ya un logro, ahora es su turno de convertirse en un pilar de apoyo para la juventud.

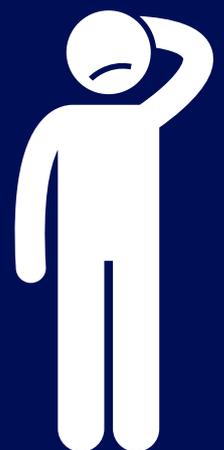
El próximo ejercicio está diseñado para que usted se libere de sus miedos y preocupaciones de una manera saludable.



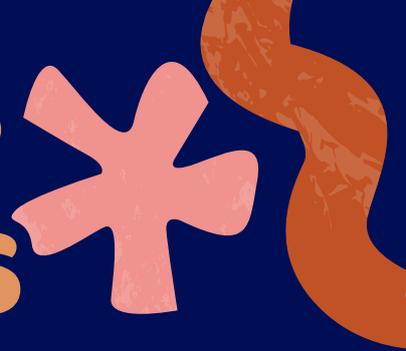
“Solo me preocupa que tu vida sea más difícil...”

“No quiero que se burlen de ti en la escuela...”

“Me preocupa que el resto de la familia no lo comprenda...”



Liberarse de las preocupaciones



Una manera de liberarse de los miedos y las preocupaciones es escribiéndolos. Piense en los miedos o las preocupaciones que le produce la idea de que su hijo/hija/hije viva en nuestra sociedad como una persona orgullosa de identificarse como LGBTQ+.

Recuerde que la guía está diseñada para ser un espacio de reflexión privado en donde usted puede sentirse libre de expresar dudas y de liberarse de sus preocupaciones. Guarde la guía en un lugar privado para que pueda consultarla cuando la necesite. Cuando termine, dé vuelta a la página para realizar un ejercicio corto de reflexión.

Blank lined area for writing reflections.

Para las personas jóvenes, descubrir su identidad y establecer su independencia son procesos importantes. Está bien reconocer el estrés de saber que su hijo/hija/hije tendrá una vida diferente de la que usted imaginaba. Tome el tiempo necesario para procesar y liberarse de su estrés, y piense en maneras en las que usted puede convertirse en una persona aliada de la juventud. Le invitamos a mirar el video [“El arte de meditar a través del dibujo”](#) y disfrutar de un momento de descanso y relajación.



Reflexión sobre sus preocupaciones



En la página anterior usted escribió sobre algunas inquietudes y preocupaciones. Ahora le invitamos a reflexionar sobre estrategias para tomar la iniciativa y pasar a la acción. Primero, mire las preocupaciones que escribió en el ejercicio anterior. Luego, dibuje un círculo sobre las preocupaciones que le causan mayor estrés. Finalmente, conteste las preguntas de reflexión. Este ejercicio le ayudará a procesar sus preocupaciones.

En pocas palabras, ¿qué le preocupa?

¿Hay algo en esta preocupación que se relacione con sus valores o sus creencias?

¿Hay alguna relación entre su preocupación y alguna experiencia personal con la identidad de género?

¿Qué le puede ayudar a liberarse de esta preocupación? ¿Necesita algún tipo de apoyo?

¿Conoce a alguna persona o recurso que podría ayudarle a procesar o conseguir más información sobre su preocupación? Escriba el nombre o el recurso aquí.

¿Hay algo en esta preocupación que podría herir los sentimientos de su hijo/hija/hije?

Utilice este ejercicio de reflexión para procesar otras preocupaciones que tenga. En la próxima sección, usted va a reflexionar sobre los sistemas de apoyo que usted tiene. ¿Con quién siente la confianza para platicar sobre sus preocupaciones? ¿Adónde puede ir para encontrar más información sobre estas preocupaciones?

Las comunidades de apoyo



Es posible que usted necesite desahogarse o procesar sus experiencias como padre, madre o guardián de una persona joven. Las comunidades de apoyo nos fortalecen y nos ayudan a procesar de manera saludable. ¿Cómo elegir una buena comunidad de apoyo? Le recomendamos que escoja una comunidad de apoyo en donde haya personas que son aliadas o que pertenecen a la comunidad LGBTQ+.

¿Quién forma parte de sus comunidades de apoyo?

Identifique tres comunidades de apoyo que usted tiene en su vida y escribalos aquí.



Si quiere buscar comunidades de apoyo y organizaciones aliadas a nivel local o nacional en internet, le recomendamos que escriba estas palabras en el espacio de búsqueda: "apoyo para padres y madres de la juventud LGBTQ+ en Oregon".

¿Cómo formamos nuestra identidad?

3. ¿Qué recuerda sobre la primera vez que sintió atracción por otras personas? ¿Cómo se sintió en ese momento? ¿Cómo lo hace sentir ese recuerdo ahora?

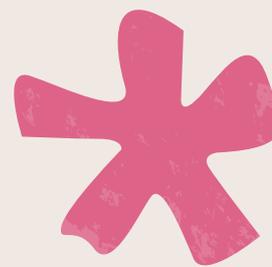
4. ¿Tiene recuerdos de experiencias en donde usted debía cumplir con ciertas expectativas y comportamientos de su género? ¿Qué cosas se esperaban de usted por su género?

5. Siguiendo con la pregunta 4, ¿cómo se siente ahora sobre esas experiencias? ¿Cree que hay ventajas en estas expectativas? ¿Cree que hay desventajas?

6. ¿Cómo cree que estas expectativas sobre el género o la sexualidad afectan a su hijo/hija/hije? (Si no sabe, pregúntele y escuche).



La identidad racial y étnica



La identidad se compone de varios aspectos que se relacionan. Es decir que hay una relación entre la identidad racial o étnica, la identidad cultural, y la identidad de sexo/género. Lea las opiniones que compartieron estudiantes de Portland Public Schools sobre este tema.

“Lo queer no equivale a ser blanco. ¡Muchas personas de color también forman parte de la comunidad LGBTQIA+! No solo los chicos pueden ser queer, cualquier persona puede serlo”.

“Las personas queer de color se enfrentan a desafíos más difíciles que las personas queer blancas, porque tienen que enfrentar el racismo”.

“No todos los espacios LGBTQ+ son espacios seguros para todas las personas de la comunidad. El racismo también existe dentro de la comunidad LGBTQ+. Los espacios para personas LGBTQ+ de color también son espacios importantes”.

“Estoy feliz de tener una terapeuta que se identifica como una persona lesbiana de color porque siento que tenemos cosas en común. Me alegra que mi mamá me ayudó a encontrarla”.

“Todos los días, adapto mi comportamiento cuando estoy con mi familia y en la escuela. Siento que debo colocar diferentes partes de quién soy en una estantería según con quién estoy y según qué partes de mí aceptan en ese lugar”.

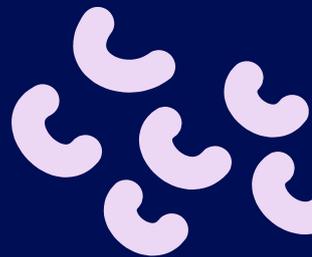
“Algunos de nosotros, como la juventud indígena, nos sentimos separados de nuestras culturas locales. Ojalá pudiera vivir mi identidad LGBTQ+ y sentir una conexión con mi cultura indígena”

Preguntas para considerar:

1. ¿Sabe mi hijo/hija/hije que en nuestra casa aceptamos cada aspecto de su identidad?
2. ¿Sabe mi hijo/hija/hije que cuenta con una comunidad con la que comparte una parte de su identidad y que esta comunidad respeta su identidad LGBTQ+?
3. ¿Sabe mi hijo/hija/hije que puede platicar conmigo si tiene preguntas sobre el racismo o sobre la justicia racial?



Ser una persona aliada de la juventud LGBTQ+ que vive con discapacidades



Como todas las personas jóvenes, la juventud LGBTQ+ que vive con discapacidades tiene su identidad de género y su orientación sexual y romántica. A continuación hay algunas estrategias para convertirse en una persona aliada.

El hecho de que una persona viva con discapacidades no significa que no sienta atracción por otras personas. Algunas personas pueden identificarse dentro del espectro asexual, pero este no es el caso para todas las personas.

Compartir información sobre salud sexual que sea científicamente correcta y que no produzca vergüenza, es fundamental para la juventud que vive con discapacidades.

Reconozca que muchas personas jóvenes que viven con discapacidades también pueden identificarse como LGBTQ+. No asuma sus preferencias, sus gustos, y no haga suposiciones sobre su identidad.

Los seres humanos somos sociales. Todas las personas, neurodiversas o no, tienen el derecho de explorar su identidad, de establecer vínculos y relaciones románticas y sexuales.

Comparta su disponibilidad y su deseo de platicar acerca de cualquier pregunta que su hijo/hija/hije tenga sobre las relaciones afectivas y la salud sexual. Las preguntas de la juventud merecen respuestas.

En la comunicación, evite caer en oposiciones y sea consciente de cómo expresa sus ideas. Por ejemplo, en lugar de hablar de la identidad de género de manera rígida, usted puede comunicarle a su hijo/hija/hije el compromiso de quererle siempre y de respetar los cambios y las preferencias que su hijo/hija/hije experimente a lo largo de su vida.

A las personas jóvenes les interesa conversar sobre la seguridad, pero este tema solo es un aspecto de una conversación más grande sobre los cuidados y las relaciones afectivas. Cuando platique con su hijo/hija/hije sobre las relaciones afectivas, evite poner énfasis sobre el peligro y el riesgo.



Guía por edad
bit.ly/4dYK9eP



Apoya a tu hijo
bit.ly/3TroBPU

Para obtener información para ser una persona aliada de la juventud con discapacidades y sobre la formación de la identidad de género, haga clic en los enlaces o escanee los códigos QR con la cámara de su teléfono celular.

Conversaciones saludables



Empezar una conversación sobre la identidad de género y sobre la sexualidad puede ser estresante. A veces no sabemos cómo empezar o qué preguntar. Y es posible tener miedo de equivocarse al decir algo. No se preocupe, su hijo/hija/hije le va a agradecer cualquier manera en la que usted se acerque para comunicarle que le comprende, que le quiere y que usted va a ser una persona aliada que le de apoyo. Siempre puede consultar “¿Qué hacer cuando su hijo se declara gay?” Escanee el código QR o haga clic <https://bit.ly/3XIEM2g> para acceder.



Consulte esta lista con opciones para iniciar una conversación con su hijo/hija/hije.

“Agradezco que me platiques sobre tu identidad de género y/o sexualidad. ¿Quieres decirme algo más? Estoy aquí para escucharte”.

“Tengo algunas preguntas sobre lo que me plicaste el otro día. ¿Me recomiendas algún sitio en internet o recurso en el que pueda aprender más por mi cuenta?”

“No quiero entrometerme en tu vida privada, pero me gustaría saber cómo te sientes en el proceso de auto-identificarte. ¿Sientes que cuentas con el apoyo de tus amigos/amigas/amigues?”

“Descubrir una parte de tu identidad y compartirla con tu familia y amigos/amigas/amigues puede ser emocionante y a veces, estresante. ¿Quieres hacer algo para celebrarlo o para liberarte del estrés?”

PROBAR – EVITAR

Repase esta lista de acciones para probar y otra lista de acciones para evitar.

PROBAR

- Escuche** sin juzgar y sin interrumpir. Cada persona es experta en asuntos sobre su propia identidad, incluso si no tiene todas las respuestas.
- Use el nombre y los pronombres** que su hijo/hija/hije prefiere. Si se equivoca, discúlpese. Con la práctica se va a volver **una costumbre**. Está bien probar un nombre o pronombres nuevos. No tienen por qué ser permanentes.
- Sea paciente**. Es posible que su hijo/hija/hije necesite espacio después de platicar con usted.
- Siempre pregúntele** a su hijo/hija/hije si quiere que usted comparta su identidad LGBTQ+ con familiares o con otras personas.
- Encuentre comunidades de apoyo** para plantear las preguntas generales que tenga sobre la identidad de su hijo/hija/hije, y reconozca que usted también está aprendiendo.
- Recuerde expresarle a su hijo/hija/hije** cuánto le quiere.
- Agradezca y celebre cualquier gesto de su hijo/hija/hije** por compartir y confiar en usted.
- Pregúntele a la juventud** cómo puede apoyarle.
- Ayude a otras personas** a respetar la identidad de su hijo/hija/hije.

EVITAR

- No reduzca la experiencia de las personas jóvenes a una faceta temporal**. Cada persona tiene la libertad de explorar su género y su sexualidad a su manera.
- Imaginarse situaciones catastróficas** o asumir que la vida de su hijo/hija/hije será más difícil porque es LGBTQ+.
- Decirle a su hijo/hija/hije que es demasiado joven** para saber quién es.
- Pedirle a su hijo/hija/hije que le brinde la información** sobre todo lo que a usted le gustaría saber de las personas LGBTQ+.
- Decirle "Te amo aunque..."** o "Te amo a pesar de...".
- No use la religión para avergonzar** a su hijo/hija/hije ni hacerlo sentir culpable. Es importante que la juventud crezca sintiéndose segura de sí misma.
- No ignore o desatienda** la información que su hijo/hija/hije le comparte.
- No imponga a las personas jóvenes maneras de actuar su género** según ideas suyas o de su comunidad. Cada persona es libre de identificarse y de expresar su propia identidad.
- No rechace ni avergüence** a su hijo/hija/hije ni le trate de manera diferente por su identidad.
- No ignore** si otras personas se burlan de su joven LGBTQ+, y conviértase en una persona aliada y defensora de la juventud LGBTQ+.

Algunas estrategias de reparación

A veces es difícil o estresante platicar sobre temas importantes con las personas que más amamos, y esto incluye las conversaciones con personas jóvenes. Si le preocupa que haya tensión entre usted y su hijo/hija/hije debido a una conversación sobre la sexualidad o el género, siga leyendo para conocer más acerca de las estrategias de reparación.

Esté disponible para escuchar

Escuche lo que ocurrió desde la perspectiva de su hijo/hija/hije. Es posible que sus intenciones fueran diferentes, pero lo importante es escuchar.

¿Cómo retomar el diálogo?

Puede ser difícil comenzar a platicar después de un desacuerdo. Sin embargo, reflexionar sobre las conversaciones que tenemos, nos ayuda a entender lo que ocurrió. Además es una oportunidad para demostrarle a su hijo/hija/hije que, al final, lo que a usted más le importa es que el vínculo entre ustedes permanezca fuerte. A continuación, se presentan dos consejos inspirados por "Fumbling Towards Repair".

Elabore un plan para el futuro

Proponga maneras de resolver el conflicto y de evitar que vuelva a ocurrir.

Cinco estrategias para escuchar mejor

Verificar que está comprendiendo

Repita lo que escuchó y asegúrese de que lo que usted comprende coincide con lo que su hijo/hija/hije está compartiendo.

Concentrarse

Preste atención a lo que dice la persona. No piense en lo que dirá a continuación. Apague la televisión, ponga su teléfono en silencio para evitar las distracciones.

Ser consciente del lenguaje corporal

El contacto visual, las expresiones faciales y otros elementos del lenguaje corporal también comunican. Por eso, asegúrese de enviar el mensaje de que está a disposición.

Demostrar interés

Demuestre interés y esfuércese por comprender a fondo cómo se siente su hijo/hija/hije y qué le preocupa. Establezca el amor hacia su hijo como la prioridad de la conversación.

No criticar

No diga lo que piensa sobre qué es correcto y qué es erróneo ni sobre qué cree que debería hacer su hijo.

Algunas estrategias de reparación



Los conflictos saludables fortalecen las relaciones. A veces necesitamos cambiar a manera cómo nos relacionamos con otras personas, y el conflicto saludable puede iniciar ese proceso. Además, el conflicto es algo muy natural, y lo más importante es cómo lo afrontamos.

Estrategias para resolver un conflicto anterior

- Tome el tiempo necesario para considerar la perspectiva de su hijo/hija/hije y de reconocer cómo se siente.
- Evite conductas como gritar, avergonzar o cualquier otro comportamiento que aumente la tensión en una conversación y que pueda provocar una sensación de inseguridad en su hijo/hija/hije.
- Haga un ejercicio de meditación o de relajación antes de iniciar una conversación que podría ser difícil y recuerde respirar profundamente.
- Pida perdón si hubo algún daño: es importante demostrar modelos de reparación y de disculparse a las personas jóvenes.
- Guíe todo el recorrido con amor y fije el amor que le tiene a su hijo como la prioridad. Dígale que lo ama y focalice el amor en las respuestas.

Reflexión escrita

¿Cuáles son algunas de las conversaciones difíciles que he afrontado de manera positiva con mi hijo/hija/hije? ¿Qué hizo que la conversación funcionara?
¿Puedo poner en práctica alguna de esas estrategias ahora?"

Es posible que usted necesite desahogarse o procesar sus experiencias como padre, madre o guardián de una persona joven. Las comunidades de apoyo nos fortalecen y nos ayudan a procesar de manera saludable. ¿Cómo elegir una buena comunidad de apoyo? Le recomendamos que escoja una comunidad de apoyo en donde haya personas que son aliadas o que pertenecen a la comunidad LGBTQ+.

Recursos para la juventud LGBTQ+

Recursos nacionales y locales (cerca de Portland, Oregon)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

“Una línea de apoyo gratuita, confidencial y disponible 24 horas, con recursos para personas con angustia en situación de crisis”.

Llame al 988

FEDUP

“Un colectivo de personas trans+, intersexuales y con género diverso que creen que los trastornos alimentarios en comunidades marginalizadas son problemas de la justicia social”.

fedupcollective.org

Trans Lifeline

“Una línea directa de base y organización sin fines de lucro que ofrece apoyo emocional y económico a las personas trans en situación de crisis. Por la comunidad trans, para la comunidad trans”.

Llame al 1-877-565-8860

Lines for Life

Línea telefónica de ayuda para adolescentes de Oregón

Llame al 1-800-273-8255

En español: 1-888-628-9454

TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Envíe OREGON al 741741

Línea para situaciones de crisis de salud mental del condado de Multnomah

“Nuestro centro de atención telefónica está disponible 24 horas para apoyar a todas las personas que sufren de angustia. También puede obtener ayuda para otra persona”.

Llame al 503-988-4888

Black and Beyond the Binary PDX

“Desarrolla el liderazgo, la sanación y la seguridad de las personas afroamericanas negras transgénero, queer, no binarias e intersexuales (TQNI+) de Oregón”.

blackbeyondthebinarycollective.org

The Sexual and Gender Minority Youth Resource Center (SMYRC)

“Proporciona un espacio seguro y sin acoso a la juventud trans y queer de entre 13 y 23 años, donde usted puede crear arte, tocar música, participar en las noches de micrófono abierto al público, espectáculos de drag y mucho más”.

newavenues.org/smyrc

Brave Space LLC Counseling

“Crea comunidad y facilita el acceso de profesionales expertos y bien informados a niños/niñas/niños, jóvenes y personas adultas transgénero y no binarias y a sus familias”.

bravespacellc.com

UNICA

Proporciona programas de apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica y de agresión sexual.

elprograma.org/es/nuestros-servicios/unica/

Llame al 503-232-4448 o al 800-232-4448

Outside In

Ofrece apoyo a las personas jóvenes sin hogar y a otras personas marginalizadas mientras progresan hacia la autosuficiencia y la salud”. Apoyo a través del programa “Queer Zone” y el programa de cambio de ID.

outsidein.org/espanol/servicios-de-salud

Pride Foundation Scholarship Program

Organización que tiene por objetivo empoderar a líderes y ofrecer apoyo económico a estudiantes LGBTQ+.

pridefoundation.org

Latino Network

El Departamento de Salud y Bienestar de Latino Network empodera a la comunidad Latine con el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas que promuevan su salud y bienestar general.

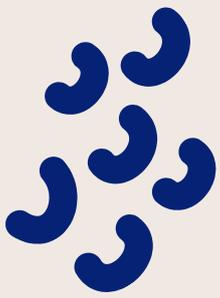
latnet.org

Familias en Accion

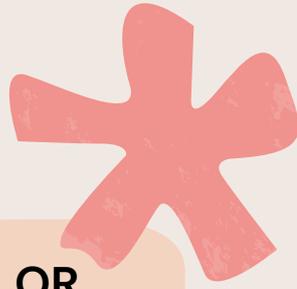
Familias en Acción responde a la necesidad de una organización culturalmente específica para promover la salud y bienestar de las comunidades latinas en Oregón.

familiasenaccion.org





Recursos para la juventud LGBTQ+



Recursos nacionales y locales cerca de Portland, OR

Línea telefónica de ReachOut para padres y madres de Oregón

Abierto de lunes a viernes de 12 a 7 p. m.

Llame al 833 732 2467

"El espectro de la asexualidad"

Un video útil y atrevido para comprender las identidades asexuales y arománticas.

bit.ly/DeLaAsexualidad

A la Familia

Una guía elaborada por Rev. Dr. Miguel A. De la Torre.

bit.ly/LaBibliaYIdentidad

Love is Respect

Recurso disponible 24-horas para jóvenes que experimentan violencia o instancias de abuso con sus parejas.

español.loveisrespect.org

"Entre Nos"

"Una serie interactiva en español destinada a madres y padres de personas LGBTQ+".

bit.ly/EntreNosSF

"The Gender Book"

Un libro de trabajo descargable en PDF para explorar el concepto del género.

thegenderbook.com/translations

My Kid is Gay

"Ayudamos a las familias a comprender a sus hijos/hijas/hijos LGBTQ+".

mykidisgay.com/en-espaol

Oregon Health Authority

La autoridad en salud del estado de Oregon ofrece información científica y bien documentada

bit.ly/OR_HA

GLAAD

Trabaja para garantizar la representación justa e inclusiva de la comunidad LGBTQ+. Promueve programas para abordar temas difíciles y generar diálogo.

glaad.org/familia

Strong Family Alliance

"Strong Family Alliance apoya a madres y padres con hijos/hijas/hijos que pertenecen a la comunidad LGBTQ+".

strongfamilyalliance.org/es/parent-guides/lea-esto-primer

Campaña de Derechos Humanos

"Se esfuerza para erradicar la discriminación contra las personas LGBTQ+ y para crear un mundo que logre la justicia y la igualdad para todas las personas".

hrc.org/es/resources

PFLAG

"PFLAG brinda apoyo, educación y defensa a las personas LGBTQ+ y a sus padres, madres y parientes". También tienen una librería con publicaciones y reuniones virtuales en español para la comunidad Latina cada primer jueves del mes.

pflag.org/events/latino-community-comunidad-latina





Apoyando nuestras jóvenes:

Guía para madres, padres, y guardianes de la juventud LGBTQ+

¡Gracias por leer esta guía!

Si tiene alguna duda, puede escribirnos a la dirección de correo electrónico: hape@pps.net.

Si desea dejarnos comentarios constructivos o sugerencias para las versiones futuras de este recurso, complete el formulario de comentarios que se puede acceder a través del código QR con la cámara de su teléfono celular o [haga click aquí](#).



Esta guía de apoyo fue elaborada con mucho cariño para las Escuelas Públicas de Portland y la gran comunidad. Agradecemos enormemente las contribuciones de las siguientes personas:

- decenas de estudiantes K-12 de 8 clubes diferentes de la GSA (Alianza de Género y de Sexualidades),
- veintisiete consejeros de la GSA y otros integrantes del personal de PPS,
- el personal de programación que integra los equipos de SAY Wellness Health Education y Title IX



SAY WELLNESS
Health and PE Team
hape@pps.net



Britt Bieberich
Gerente de Programa LGBTQ+
lgbtq@pps.net



DOM GUZMAN
Dom Guzman
Ilustrador, Arcto Design
hello@domguzman.com



LatinoNetwork
Health and Wellness
Department
latnet.org



Traducción cargo de CREAR Colectivo
www.crearcolectivo.com

Asesoramiento a cargo de Christian Citlali
Advocates for Human Potential
citlali.christian@gmail.com

