

Guía de apoyo para cuidadores



Para padres, madres y cuidadores de la juventud LGBTQ+

¿Usted es padre, madre o cuidador y desea conocer más sobre cómo apoyar a una persona joven que forma parte de su vida y que se identifica o podría identificarse LGBTQ+?

Si la respuesta es "Sí", entonces, ¡siga leyendo! Esta guía es para usted.



SAYWELLNESS

Guía de apoyo para cuidadores

Para padres, madres y cuidadores de jóvenes LGBTQ+

En toda la guía, intencionalmente, destacamos el lenguaje que reivindica a la comunidad LGBTQ+, a la vez que nos aseguramos de que el lector pueda comprenderla con facilidad. Notará que la palabra "hijo" está usada con género masculino, pero tenga en cuenta que este no es el único género posible. Como referencia, otras variaciones de género se encuentran marcadas en la primera aparición de la palabra en el texto.

Siempre pregúntele a la persona con la que habla sobre cuál es la mejor forma de reivindicarla con el lenguaje.

En esta guía de apoyo para padres, madres y cuidadores, usted encontrará lo siguiente:

- consignas de escritura,
- ejercicios esclarecedores,
- videos útiles,
- frases para iniciar una conversación,
- recursos locales y nacionales
- ¡y mucho más!

Tenga en cuenta que algunos de los sitios web que tienen hipervínculos en esta guía se encuentran en inglés. Diríjase a la siguiente página para **configurar la función de traducción automática en un navegador de Google Chrome:**

<https://support.google.com/chrome/answer/173424?hl=es-419>

Póngase en un lugar cómodo y tome su bocanito favorito. ¡La guía está diseñada para ser interactiva!

Antes de meternos de lleno en la guía, repasemos un poco la información básica.

Todo objetivo de cambiar cómo su hijo/a/e/x se identifica o se autopercebe puede causar un impacto grave en la felicidad, la salud y el bienestar general de su hijo.

Múltiples estudios demuestran que las relaciones familiares de apoyo representan un factor importante de protección para las personas LGBTQ+ jóvenes. Para conocer más sobre cómo afecta perder el apoyo familiar, consulte la cita y el código QR que están a la derecha.

Esperamos que esta guía pueda ayudar a que prosperen y crezcan las relaciones de muchos padres, madres y cuidadores con su hijo.

“La investigación del FAP descubrió que las conductas familiares que respaldan a su hijo ayudan a fomentar la autoestima, la salud general y las relaciones más estrechas, y ayudan a proteger de las conductas suicidas, de la depresión y del abuso de sustancias. Esto incluye comportamientos tales como defender a su hijo cuando otras personas lo maltratan debido a su identidad LGBTQ+ y exigir a otros integrantes familiares que traten a su hijo con respeto”.

Fragmentos del sitio web del **Family Acceptance Project** (FAP, Proyecto de aceptación familiar); estos evalúan su investigación sobre la aceptación y el rechazo familiares.

Si quiere leer más, escanee este código QR con la aplicación de la cámara del teléfono inteligente o [haga clic aquí](#).



El propósito de esta guía es compartir algunas verdades profundas e, incluso, difíciles. Puede que no sea ideal que otras personas del hogar lean algunas de las palabras que escriba. **Considere con atención dónde guarda esta guía.**

Bienvenida

Primero, abordemos algunas preguntas que usted podría tener sobre la comunidad LGBTQ+ o sobre la/s identidad/es LGBTQ+ que tiene su hijo.



Cuando su hijo le reveló la identidad al salir del clóset, ¿qué identidades o términos le dijo? (Consejo de experto: importa mucho reflexionar sobre el lenguaje que una persona usa para describirse. Trate de usar las mismas palabras siempre que pueda. Un estudiante contó esto: “resulta útil que [su hijo] sepa que usted lo escucha y que se está esforzando”).

“Soy lesbiana. Desde hace mucho tiempo, me gustan las chicas. Quería contártelo porque conocí a alguien y creo que estoy enamorada...”

“Soy trans. Aún sigo descubriendo qué significa para mí; pero quería decírtelo porque creo que quiero intentar usar un nombre nuevo...”

¿Qué tanto comprende las palabras que escribió? En este recuadro, escriba sobre lo que le gustaría conocer más.





Terminología LGBTQ+



Las definiciones de esta página le ayudarán durante el aprendizaje. No olvide que el lenguaje está en evolución constante y que no todas las personas usan estos términos del mismo modo. Otras pueden utilizar el mismo término de otra manera. No olvide que el lenguaje siempre cambia. Converse con su hijo para conocer qué palabras prefiere.

Información básica

Aliade/x | Término que se usa para describir a alguien que brinda un apoyo activo a las personas LGBTQ+.

Cisgénero | Término usado para describir a una persona cuya identidad sexual coincide con el sexo asignado al nacer.

Salir del clóset | El proceso en el que una persona le informa a otra su orientación sexual o identidad de género LGBTQ+, o en el que se da cuenta de esta. De esta expresión provienen las frases “sacar del clóset por la fuerza” y “sacado por la fuerza”.

Género binario | Sistema de expectativas y de suposiciones sobre el género que nos indican que el género solo puede ser masculino o femenino, que el sexo asignado al nacer determina el género y que los roles y las expresiones de género deben cumplir con las normas tradicionales y culturales.

Identidad de género | El concepto más íntimo que una persona tiene de sí misma como mujer, hombre, una mezcla de ambos o ninguno; es decir, cómo se autopercibe y cómo se autodenomina. La identidad de género puede ser igual o diferente al sexo asignado al nacer.

Homofobia | El rechazo y el odio a las personas que les atraen otras del mismo sexo o la incomodidad con ellas.

LGBTQ+ | Un acrónimo para “lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer” con el signo “+” para reconocer las identidades de género y orientaciones sexuales ilimitadas que usan los integrantes de nuestra comunidad.

Sacar del clóset a la fuerza | Exponer la identidad de género o la orientación sexual o romántica de una persona sin el consentimiento. Sacar del clóset a una persona puede provocar repercusiones graves en el trabajo, la estabilidad económica, la seguridad personal u otras situaciones sociales.

Queer | Término que suelen usar las personas para expresar un espectro de identidades y de orientaciones que rechazan las expectativas dominantes. Con frecuencia, se usa “queer” como una palabra general para abarcar a muchas personas, incluso a aquellas que tienen identidades más fluidas. Antes se usaba como un insulto, pero muchas personas dentro de la comunidad LGBTQ+ ya lo reivindicaron.

Sexo asignado al nacer | El sexo (masculino, femenino o intersexo) que los profesionales médicos usan para describir, según los genitales externos, a un bebé cuando nace.

Orientación sexual | Una atracción de tipo emocional, romántica o sexual hacia otras personas, que es inherente y permanente. Comentario: la orientación sexual de alguien no equivale a la identidad sexual.

Transgénero | Término general para personas cuya identidad o expresión de género se diferencia de las expectativas culturales fundamentadas en el sexo que se les asignó al nacer. El ser transgénero no implica ninguna orientación sexual específica; por lo tanto, es posible que las personas transgénero se identifiquen como heterosexuales, gays, lesbianas, bisexuales, etc.

Más términos sobre el género

Disforia de género | Angustia de importancia clínica que se origina cuando el género que se le asignó a una persona al nacer no coincide con el que se identifica o se autopercibe.

Género expansivo | Una persona cuya variedad de identidad o expresión de género es más amplia y flexible que la que suele relacionarse con el sistema de género binario. Suele usarse como una palabra general para describir a las personas transgénero, de género no conforme o de género no binario.

Terminología LGBTQ+

Las definiciones de esta página le ayudarán durante el aprendizaje. No olvide que el lenguaje está en evolución constante y que no todas las personas usan estos términos del mismo modo. Otras pueden utilizar el mismo término de otra manera. No olvide que el lenguaje siempre cambia. Converse con su hijo para conocer qué palabras prefiere.

Expresión de género | La apariencia externa de la identidad propia. En general, esta se manifiesta a través del comportamiento, de la vestimenta, de las características corporales o de la voz, y puede o no ajustarse a las conductas y características definidas por la sociedad que suelen relacionarse con la masculinidad o la feminidad.

Género fluido | Una persona que no se identifica con un único género invariable o cuya identidad de género es fluida o variable.

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.

No binarie/x | Es posible que estas personas se identifiquen tanto hombre como mujer, en algún punto intermedio o como algo completamente diferente que no pertenece a estas categorías. Aunque muchas no binaries también se identifican como transgénero, no todos lo hacen. Asimismo, no binarie puede usarse como una denominación general que abarca las identidades, tales como agénero, bigénero, género no binario o género fluido.

Transición | Una serie de procesos a los que pueden someterse algunas personas transgénero para tener una vida más feliz y a gusto y que coincida con su género verdadero. Es posible que estos procesos abarquen una transición social, como cambiarse el nombre y los pronombres; una transición médica, que puede incluir la terapia hormonal o las cirugías de reasignación de sexo; y una transición jurídica, que puede incluir actualizar el nombre y el sexo legales en los documentos de identidad del gobierno. Las personas transgénero pueden decidir atravesar algunos de estos procesos, todos o ninguno.

Transfobia | Denomina el odio, el prejuicio, el rechazo y la violencia contra las personas transgénero, no binarias y de género diverso. Describe un sentimiento o conducta que estigmatiza a las personas trans, que las considera menos humanas o que les niega las identidades y las experiencias.

Doble espíritu | Término usado para describir a las personas nativas o indígenas que mantienen una combinación dinámica de las energías masculinas y femeninas. Se puede usar para describir la orientación de género, sexual o romántica, además de un espíritu de conexión con la tierra, la historia, la gente y la cultura propias de una persona. La definición específica de esta palabra varía de un pueblo a otro.

Más términos sobre la atracción

Arromántique | Es un espectro de identidades que denomina a quienes nunca o casi nunca sienten atracción romántica hacia otras personas. Aunque algunas personas arrománticas sienten atracción sexual, no todas lo hacen.

Asexual | Es un espectro de identidades que denomina a quienes nunca o casi nunca sienten atracción sexual hacia otras personas. Aunque algunas personas asexuales pueden sentir atracción romántica, no todas lo hacen.

Bisexual | Una persona que siente atracción emocional, romántica o sexual hacia hombres y mujeres (tanto transgénero como cisgénero). Algunas personas usan este término de manera intercambiable con "pansexual", pero otras no lo hacen.

Gay | Término que describe a un hombre al que le atraen otros hombres. Sin embargo, muchas personas también usan "gay" como una palabra general, y es parecido a decir "LGBTQ+".

Lesbiana | Mujer a la que le atraen otras mujeres. Las mujeres y las personas no binarias pueden usar este término para autodescribirse.

Pansexual | Término usado para describir a alguien al que le atraen personas de todos los géneros. Algunas personas usan este término de manera intercambiable con "bisexual", pero otras no lo hacen.

El conocimiento es clave

Por desgracia, en la internet, domina un desorden caótico de información parcial, desactualizada y, a veces, incluso maliciosa. Por este motivo, resulta crucial dedicar tiempo necesario a encontrar recursos de confianza para el aprendizaje. Vea algunos videos cortos presentes a continuación que podrían responder algunas de las preguntas iniciales.

Tenga en cuenta que algunos de los siguientes videos están en inglés. Para conocer cómo configurar los subtítulos en español en YouTube, consulte este enlace:

<https://support.google.com/youtube/answer/100078?hl=es>

[Orientación sexual](#)



[Identidad de género](#)



[Sábados de bienestar - Aceptación es amor](#)



[Love is Love: Free to be Me](#)



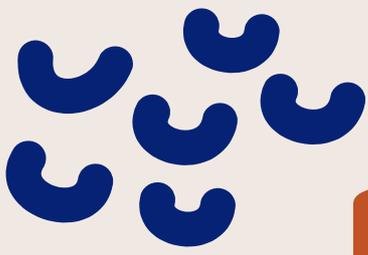
[Gender Roles and Stereotypes](#)



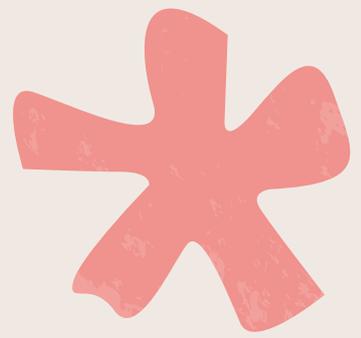
[What LGBTQ+ People Wish Their Parents Knew](#)
(¡también es ideal para cuidadores!)



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



Un espacio para pensar



¿Dónde puedo aprender más sobre...?

Después de ver estos videos y de leer la terminología, ¿le surgió alguna pregunta adicional?

Si tiene más preguntas, escribalas aquí.

¿En qué se diferencian...?



Ya identificó qué preguntas tiene y, por eso, ¡debe guardar esta lista al alcance de la mano! Más adelante, reflexionará más sobre los sistemas de apoyo que usted tiene. Estos podrían ayudar a responder algunas de estas preguntas. Además, encontrará muchos recursos valiosos hacia el final de la guía, que podrían resultarle útil durante el aprendizaje.



A verter las inquietudes

Muchos padres y madres con buenas intenciones “vierten las inquietudes” en su hijo cuando les cuenta que se identifica LGBTQ+. Esto suele ocurrir porque se abruma y preocupan de que pueda tener una vida más difícil. Es comprensible que un padre, una madre o un cuidador se preocupen por su hijo porque, por supuesto, esto es esperable. Sin embargo, se recomienda que evite contarle estas preocupaciones a su hijo o que, por lo menos, las cuente de forma intencionada.

El problema de verter las inquietudes es que, a veces, la preocupación no es lo único que usted comunica. Es posible que, por ejemplo, algunos padres y madres tengan un estereotipo de quién es una persona LGBTQ+ y, al contar la inquietud, podrían también comunicar dicho estereotipo. Aparte de eso, verter las inquietudes suele aumentar la ansiedad que, probablemente, la persona joven ya sufre. Después de todo, contar esta parte de quién es (y no tener certezas de cómo lo recibirán) puede provocar mucha presión. Además, resulta muy fácil interpretar la inquietud como una forma de desaprobación, en particular, si alguien las repite una y otra vez. En vez de verterlas, aspire a ser un pilar en el que su hijo pueda apoyarse si tiene dificultades y cuando las tenga... y recuerde esto: ¡también hay mucho por celebrar sobre este logro!

Para el próximo ejercicio, dedique un poco de tiempo a anotar las inquietudes en el camión de volteo de inquietudes. Podría sorprenderse de qué puede liberar.



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

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

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



A verter las inquietudes *

Instrucciones

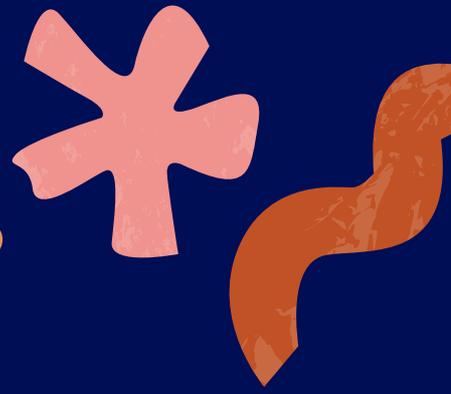
En este camión de volteo, escriba todas las inquietudes que le surjan cuando piense en que su hijo vive en el mundo como una persona LGBTQ+ orgullosa y que salió del clóset. Este paquete está dedicado para que solo usted lo lea; así que tómese el tiempo que necesite y sea sincero consigo mismo. **Considere con atención dónde y cómo guarda esta guía.** (Aunque, a veces, se recomienda contarle a su hijo las inquietudes que usted tenga para demostrar el interés, el siguiente espacio es una oportunidad para que sea honesto consigo mismo, y puede que no sea ideal confesarle a su hijo algunas de las inquietudes que anotó). Cuando termine, dé vuelta la página para realizar un ejercicio corto de escritura.



Está bien reconocer ese estrés que puede acompañar al hecho de que su hijo tenga una vida diferente de la que usted había imaginado. De esta manera, procesa el estrés que más importa y reacciona ante este. Vea [este TikTok](#) y disfrute de un ejercicio relajante de conciencia plena para tener un breve momento de descanso y relajación.



Reflexione sobre sus preocupaciones



Instrucciones

Usted ya dedicó un poco de tiempo a escribir algunas de las inquietudes y las preocupaciones que tiene. Ahora necesita reflexionar sobre algunas estrategias para ser proactivo. Aunque sienta que algunas de estas inquietudes podrían perder importancia después de tan solo haberlas mencionado, podría considerar que otras aún son primordiales. Dedique un poco de tiempo para considerar las inquietudes que escribió en el camión de volteo y dibuje un círculo sobre los problemas más urgentes que le provocan el mayor estrés. Después, tómese un tiempo para contestar las siguientes preguntas de reflexión para comenzar a procesar la preocupación.

Sosteniendo la preocupación

Resumen de la preocupación en enumeración punteada:

En esta preocupación, ¿aparece algún valor o creencia que usted tenga? Si es así, ¿cuáles son?

¿Esta preocupación se basa en una historia particular? ¿Se relaciona con su propia historia o con sus experiencias de la infancia que involucran el género?

¿Cuáles son los resultados que espera? ¿Necesitará algún apoyo?

¿Conoce a alguna persona o recurso que podría ayudarle a procesar o a aprender más sobre esta preocupación? Escriba el/los nombre/s aquí.

¿Alguna parte de esta inquietud podría lastimar a su hijo si usted se la contara?

Seguramente, no vertió una única inquietud en el camión de volteo... ¡y eso está perfecto! Si quiere procesar otras preocupaciones, siempre puede repetir el ejercicio anterior en otra hoja de papel. En la próxima sección, planteará varias ideas para determinar quién forma parte de su sistema de apoyo. Mientras piensa sobre este sistema, pregúntese con quién podría conversar sobre las preocupaciones que tiene o adónde puede acudir para aprender más.

A aprovechar los sistemas de apoyo

Ya identificó algunas áreas de estrés y, por eso, ahora debe detallar algunos apoyos a los que puede acceder. Es posible que, a veces, necesite desahogar o procesar lo que le sucede como padre o madre. Además, es importante establecer un sistema firme de apoyo. Se recomienda que escoja su sistema de apoyo con mucha atención. Por ejemplo, deseará que, en este sistema, haya personas que brindan apoyo activo a la comunidad LGBTQ+. Para maximizar la privacidad de su hijo, se prefiere que el sistema de apoyo también incluya personas con las que ya haya salido del clóset.

¿Quién forma parte de su sistema de apoyo?

Identifique tres pilares sólidos de apoyo que usted tenga en la vida y escriba los nombres a continuación.



Si tiene problemas para pensar en personas que podrían formar un equipo ideal de apoyo, tenga en cuenta la posibilidad de googlear una organización, ya sea local o nacional, para que constituya su sistema de apoyo. Sugerimos que realice esta búsqueda: “apoyo para padres y madres de la juventud LGBTQ+ en [su estado]”.

Al hacer esta investigación por adelantado, se asegura de establecer un sistema de apoyo y de acceder a este si lo necesita y cuando lo necesite.

A reflexionar sobre la formación de la identidad

La formación de la identidad denomina la manera en que logramos comprender quiénes somos y las diversas piezas de nuestras identidades que conforman la autopercepción y el autoconocimiento. En las siguientes preguntas, usted dedicará un poco de tiempo a pensar sobre la identidad propia, en particular, sobre el género y la identidad sexual o romántica, para realizar una reflexión más profunda sobre los mensajes sociales que recibió sobre estas identidades.

1. ¿En dónde y cómo aprendió sobre su identidad de género por primera vez? Trate de identificar, al menos, cinco maneras diferentes (tales como de las personas, la sociedad, la familia o los medios de comunicación, por mencionar algunas) en las que aprendió sobre su género.

2. ¿Cuál es el primer recuerdo que tiene sobre ser consciente de su género? ¿Cómo se sintió en ese momento? ¿Cómo lo hace sentir ese recuerdo ahora?

Pequeño recordatorio del glosario

El **género** es el concepto más íntimo que una persona tiene de sí misma como mujer, hombre, una mezcla de ambos o ninguno; es decir, cómo las personas se autoperciben y cómo se denominan. Es posible que el sexo (y el género) asignado al nacer de algunas personas no cambie durante el transcurso de la vida. Sin embargo, muchas personas descubren que su identidad sexual o de género no coincide con lo que les decían al crecer, y esto también es perfectamente válido.

Identidad racial

Identidad de capacidad o de discapacidad

Identidad étnica

Identidad socioeconómica

Identidad de género

Identidad nacional

Identidad religiosa

Identidad política

Identidad del estado de la ciudadanía

Identidad de la orientación sexual o romántica

Ejemplos de identidades

Pequeño recordatorio del glosario

La **orientación sexual o romántica** es una atracción de tipo emocional, romántica o sexual hacia otras personas, que es inherente y permanente y suele describir a la persona que le atrae.

A reflexionar sobre la formación de la identidad

3. ¿Cuál es el primer recuerdo que tiene sobre ser consciente de que le atraen otras personas? ¿Cómo se sintió en ese momento? ¿Cómo lo hace sentir ese recuerdo ahora?

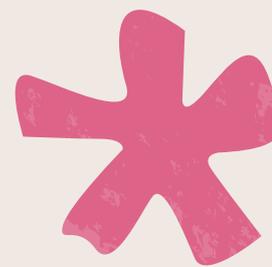
4. ¿Recuerda vivir alguna situación que reafirmara lo que se espera de su género? ¿Cuáles eran las expectativas que se comunicaban?

5. Piense sobre la última pregunta. ¿Cómo se siente sobre esas experiencias? ¿Estas expectativas de género tienen ventajas? ¿Tienen desventajas?

6. ¿Cómo cree que las suposiciones y expectativas del género o de la sexualidad afectaron a su hijo? (**¿No lo sabe con certeza? ¡Pregúntele!**).



Comentarios sobre la raza y la etnicidad



Puede parecer extraño realizar una pausa y reflexionar sobre cómo la raza se relaciona con esta conversación porque las identidades raciales y étnicas de muchos padres y muchas madres son las mismas que la de sus hijos (aunque no es así en todos los casos). Sin embargo, se puede decir mucho acerca de las relaciones entre la raza, la aceptación familiar, las comunidades familiares, tales como los espacios religiosos, y la juventud LGBTQ+. Siga leyendo para conocer algunas perspectivas sobre este tema, que proporcionaron directamente los estudiante de Portland Public Schools.

“Lo queer no equivale a ser blanco: ¡muchas personas de color también forman parte de la comunidad LGBTQIA2S+! No solo los chicos pueden ser queer, cualquier persona puede serlo”.

“Las personas queer de color afrontan desafíos aún más difíciles que las personas queer blancas porque, además, tienen que lidiar con el racismo”.

“Algunos de nosotros, como la juventud indígena, nos sentimos separados de nuestras culturas locales. Ojalá pudiera meterme en mi identidad LGBTQ de tal modo que también sienta una mayor conexión con mi cultura local”.

“No todos los espacios LGBTQ son espacios seguros para todas las personas [de la comunidad]: hay mucho racismo dentro de la comunidad LGBTQ. También son importantes los espacios dedicados solo para las personas LGBTQ de color en particular”.

“Todos los días, adapto mi forma de comportarme 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 aceptarán en ese lugar”.

“En verdad, agradezco por tener una terapeuta que sea tanto lesbiana como una persona de color. Me alegra muchísimo que mi mamá la haya encontrado. Me ayuda mucho que tengamos tanto en común”.

Estas son más preguntas para que consideren todos los padres y las madres:

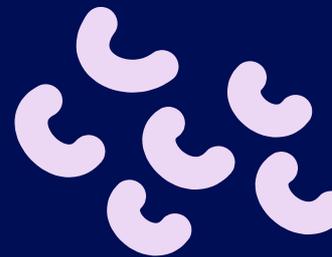
¿Mi hijo sabe que, en casa, aceptamos cada parte de su persona?

¿Mi hijo tiene una comunidad con la que pueda crecer, que respete su identidad LGBTQ+ y que, a la vez, tenga otras identidades en común?

¿Mi hijo sabe que puede acudir a mí si tiene preguntas sobre el racismo o sobre la justicia racial?



Como apoyar a la juventud LGBTQ+ con discapacidades



La juventud con discapacidades tiene una identidad de género y una orientación sexual y romántica... ¡al igual que las personas jóvenes sin discapacidades y neurotípicas! Siga leyendo para conocer más sobre algunas estrategias para apoyar a las personas jóvenes que tienen discapacidades y que se identifican o podrían identificarse LGBTQ+.

¡No suponga que las personas con discapacidades no sentirán atracción! Es posible que algunas se identifiquen dentro del espectro asexual, pero, sin duda, esto no ocurre en todos los casos.

Es crucial brindarles a las personas jóvenes con discapacidades acceso a la información sobre la salud sexual, que tenga precisión médica y que no produzca vergüenza.

Reconozca que muchas personas jóvenes con discapacidades también se identifican LGBTQ+. Trate de no suponer con quién irá al baile, quién podría gustarle, qué estilo de ropa le gusta u otras acciones que suponen la identidad que posee.

Connecting with others is a universal human need! This means that all people, including neurodiverse people, have the human right to explore who they are, and seek out connection and relationships, including romantic and sexual relationships.

Infórmele a su hijo que usted está a disposición para conversar acerca de cualquier pregunta que tenga sobre la conducta y la salud sexuales a cualquier edad: su hijo nunca es demasiado joven para tener preguntas que merezcan respuestas.

Aunque usar términos "blancos y negros" puede hacer que las ideas sean más fáciles de comprender, trate de considerar qué se expresa de esta manera. Por ejemplo, en vez de explicar el género con palabras inflexibles, puede manifestarle a su hijo el compromiso inflexible a amarlos sin importar en quién se convierta al crecer.

A todas las personas jóvenes les importa mucho conversar sobre la seguridad, pero este tema solo es un aspecto de una conversación más amplia sobre las parejas y las relaciones. Trate de no hacer demasiado énfasis en el peligro y el riesgo cuando converse con su hijo sobre tener pareja.



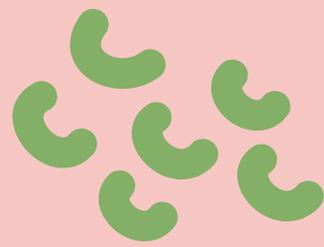
[Centre for Sexuality](#)



[The Friendship and Dating Program](#)

Para obtener más recursos que apoyen a la juventud con discapacidades y sobre la formación de la identidad, haga clic en los enlaces o escanee los códigos QR que están arriba con la aplicación de la cámara del teléfono inteligente. Tenga en cuenta que estos sitios web están en inglés. Diríjase al siguiente sitio para **configurar la función de traducción en un navegador de Google Chrome**: <https://support.google.com/chrome/answer/173424?hl=es-419>

Opciones para iniciar la conversación



A veces, es difícil saber cómo iniciar una conversación sobre el género o sobre la sexualidad, o saber qué preguntar; y es posible que, otras veces, tengamos miedo de equivocarnos al decir algo. No se preocupe: su hijo le agradecerá cualquier manera en la que usted pueda comunicarle que lo comprende y ama y que le brindará apoyo sin importar lo que ocurra. Siempre puede consultar este artículo titulado "[Things LGBTQ+ People Wish Their Parents Knew](#)" (Lo que las personas LGBTQ+ hubiesen querido que sus padres y madres sepan) como un manual básico. Escanee el código QR para acceder.



Consulte esta lista con opciones para iniciar la conversación para su próxima charla de seguimiento.

"En verdad, agradezco que me cuentes sobre tu (género y/o sexualidad). ¿Quieres decirme algo más? Te escucho".

"Tengo algunas preguntas sobre unos temas que mencionaste el otro día. ¿Me recomiendas algún sitio web o recurso en el que pueda aprender más por mi cuenta?"

"No quiero entrometerme, pero me da curiosidad saber cómo va tu proceso de salir del clóset, si estás a gusto con contarme. ¿Todos te estuvieron apoyando?"

"Parece que puede ser emocionante y, a veces, también estresante descubrir una nueva faceta tuya y, luego, contársela a la familia y a los amigos. ¿Quieres hacer algo en particular para celebrar o para desahogarte?"

Lo que sí y lo que no

Esta es una lista corta con algunas cuestiones que debe considerar hacer o tratar de hacer más seguido y con otras cuestiones que debe evitar hacer.

Sí

- Escuche** sin juzgar ni interrumpir y recuerde que su hijo es experto en su identidad (incluso si no conoce todas las respuestas).
- Siempre use el nombre y los pronombres correctos** para su hijo y discúlpese si ocurren errores. Con la práctica constante, usarlos formará parte del hábito en poco tiempo. También, recuerde que está bien que su hijo pruebe un nombre y pronombres nuevos. No tienen por qué ser permanentes.
- Sea paciente.** Es posible que necesite espacio después de contarle esta información.
- Recuerde preguntarle** a su hijo antes de contarles a otros amigos y parientes sobre la identidad LGBTQ+ de su hijo.
- Encuentre grupos, consejeros, etc.,** para plantear las preguntas generales que tenga sobre este aspecto de la identidad de su hijo, porque usted también está aprendiendo.
- Recuerde expresarle a su hijo** cuánto lo ama.
- Agradezca a su hijo** por haberle confiado a usted su verdad.
- Pregúntele** cómo puede apoyarlo.
- Ayude a otras personas** a conocer cómo pueden respetar la identidad de su hijo.

No

- No afirme que esto solo es una fase** que pasará ni sugiera que la identidad no es "real" ni albergue ningún objetivo de cambiar el género o la sexualidad de su hijo.
- No imagine situaciones catastróficas** ni asuma que la vida de su hijo será más difícil porque es LGBTQ+.
- No le diga que es demasiado joven** para saber quién es.
- No le pida a su hijo que le brinde la información** sobre todo lo que a usted le gustaría saber de las personas LGBTQ+.
- No diga "Te amo aunque..."** o "Te amo a pesar de...".
- No use la religión para avergonzar** a su hijo ni hacerlo sentir culpable para que se convierta en alguien que no es.
- No lo ignore** ni finja no haber escuchado la información que le contó.
- No obligue a su hijo a tratar de que manifieste el género de alguna manera en particular.**
- No rechace ni avergüence** a su hijo ni lo trate de manera diferente por la identidad que tenga.
- No pase por alto** si otras personas se burlan de su hijo o de la identidad LGBTQ+ que tenga.

Algunas estrategias de reparación

A veces, es posible que nos abrumemos o nos resulte difícil lidiar con el estrés que se produce al entablar una conversación grande e importante con las personas que más amamos en nuestra vida. Si le preocupa que pueda haber tensión entre usted y su hijo debido a alguna conversación que ya mantuvo sobre la sexualidad o el género, siga leyendo para conocer más acerca de las estrategias de reparación.

Esté a disposición para escuchar sobre el impacto

Dedique tiempo para escuchar qué ocurrió desde la perspectiva de su hijo, trate de no obsesionarse con sus intenciones y no se apresure

Cómo reanudar el diálogo

Puede resultar difícil considerar cómo reanudar el diálogo de una conversación que podría no haber terminado muy bien. Sin embargo, si vuelve a pensar en ella, puede comenzar a abordar lo ocurrido. Esto le brinda una oportunidad para demostrarle a su hijo 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

Pregúntele a su hijo si lo que usted tenía en mente resuelve el conflicto y si eso puede ayudar a evitar que vuelva a ocurrir.

Cinco estrategias para escuchar bien

Verificación de comprensión

Repita lo que le dijo su hijo y asegúrese de que coincida con lo que está tratando de contarle.

Enfóquese

Céntrese en lo que dice la persona; no planifique qué dirá a continuación. Apague la televisión y silencie el teléfono celular y otras distracciones.

Sea 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.

Demuestre que le importa

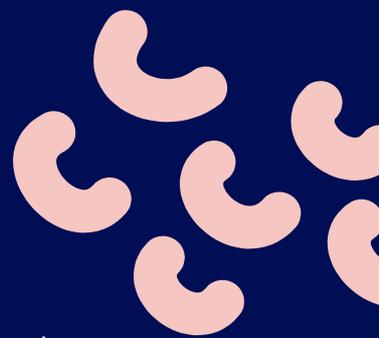
Demuestre que le interesa y que le importa y, para lograr esto, esfuércese para comprender a fondo cómo se siente su hijo y qué le preocupa. Establezca el amor hacia su hijo como la prioridad de la conversación.

No critique

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

Estos ejercicios se inspiraron en las ideas compartidas en "Fumbling Towards Repair", de Mariame Kaba y Shira Hassan.

Algunas estrategias de reparación



Recuerde que el conflicto saludable favorece las relaciones. A veces, las personas necesitan cambiar cómo se relacionan las unas con las otras, y el conflicto saludable puede ayudarnos a comenzar ese proceso. Además, el conflicto es algo muy natural, y lo más importante es cómo lo afrontamos.

Estrategias para resolver un conflicto anterior

- Tómese el tiempo necesario para considerar la perspectiva de su hijo y reconocer cómo se siente.
- Evite gritar, avergonzar y cualquier conducta que podría sumar estrés a una conversación y provocar que su hijo sienta inseguridad.
- Considere realizar un ejercicio de conciencia plena, como la meditación, antes de embarcarse en una conversación que podría ser desafiante y, además, inhale profundamente antes de hablar.
- No tema pedir perdón si hubo algún daño: es importante mostrarles modelos de reparación y de disculpas saludables 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.

Consignas de escritura

“¿Cuáles son algunas de las conversaciones difíciles con mi hijo que afronté con éxito en el pasado? ¿Qué causó que la conversación tenga un resultado positivo? ¿Puedo poner en práctica alguna de esas estrategias ahora?”

Aunque los recursos enumerados a continuación están, principalmente, en inglés, muchos también ofrecen servicios en español. Se marcaron con una estrella amarilla aquellos que ofrecen servicios (o traductores) en español.

Recursos para la juventud LGBTQ+

Recursos nacionales y locales (cerca de Portland, OR)

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 infantes, jóvenes y personas adultas transgénero y no binarias y a sus familias".



bravespacellc.com

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

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 24/7 para apoyar a todas las personas que sufren angustia. También puede obtener ayuda para otra persona".



503-988-4888

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".



1-877-565-8860

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

"Una línea directa de apoyo 24/7 que es gratuita y confidencial con recursos para situaciones de crisis para personas con angustia".



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

Bradley Angle

"Atiende a cualquier persona afectada por la violencia doméstica". El Folx Program de Marsha atiende específicamente a sobrevivientes LGBTQ+.

bradleyangle.org

Llame al 503-235-5333

Native American Youth and Family Center (NAYA)

"Atiende a personas autoidentificadas nativo americanas, desde bebés hasta personas de la tercera edad, desde toda la zona metropolitana de Portland, Oregón".

nayapdx.org

Pride Foundation Scholarship Program

"Brinda apoyo a las personas jóvenes en situación de calle y a otras personas marginalizadas mientras progresan hacia la autosuficiencia y la salud mejoradas". También ofrecen apoyo específico a la comunidad LGBTQ+, tales como Queer Zone y el programa de cambio de identidad.

pridefoundation.org

Outside In

"Brinda apoyo a las personas jóvenes en situación de calle y a otras personas marginalizadas mientras progresan hacia la autosuficiencia y la salud mejoradas". También ofrecen apoyo específico a la comunidad LGBTQ+, tales como Queer Zone y el programa de cambio de ID.



outsidein.org



Recursos para padres, madres y cuidadores de la juventud LGBTQ+

Aunque los recursos enumerados a continuación están, principalmente, en inglés, muchos también ofrecen servicios en español. Se marcaron con una estrella amarilla aquellos que ofrecen servicios (o traductores) en español.

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

"Y Ahora Que?"

elaborado por Somos Familia
"Una serie web interactiva en español destinada a padres y madres de personas LGBTQ+".

★ somosfamiliarbay.org

The Family Acceptance Project

Una organización de apoyo familiar que está destinada a familias de personas LGBTQ+ y que ofrece una variedad de publicaciones, incluidos los recursos en chino y en español para padres, y los recursos basados en la fe, entre otros.

★ familyproject.sfsu.edu

★ PFLAG

"PFLAG brinda apoyo, educación y defensa a las personas LGBTQ+ y a sus padres, madres y parientes". También tienen una librería con publicaciones en español.

<https://bookstore.pflag.org/site/index.php?app=cms&ns=display>

★ Strong Family Alliance

"Strong Family Alliance apoya a los padres que tienen hijos que pertenecen a la comunidad LGBTQ+".

<https://www.strongfamilyalliance.org/es/parent-guide/>

★ 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".

<https://www.hrc.org/es/resources>

My Kid is Gay

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

mykidisgay.com

Gender Spectrum

"Trabaja para crear entornos inclusivos y atentos al género para todos los niños, niñas y adolescentes".

genderspectrum.org

"The Gender Book"

Un libro de trabajo descargable en PDF destinado a padres y a cualquier persona para explorar el género propio y el concepto del género.

★ thegenderbook.com

"Healthy and Unhealthy Relationships and your LGBTQ+ Child"

Una guía elaborada por OneLove

Para acceder, escanee este código QR con la aplicación de la cámara del teléfono inteligente o [haga clic aquí](#).



★ A La Familia: Una Conversación Sobre Nuestras Familias, la Biblia, la Orientación Sexual y la Identidad de Género

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

Para acceder, escanee este código QR con la aplicación de la cámara del teléfono inteligente o [haga clic aquí](#).



"Being Not Straight"

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

Para acceder, escanee este código QR con la aplicación de la cámara del teléfono inteligente o [haga clic aquí](#).



Para padres, madres y cuidadores
de la juventud LGBTQ+

Guía de apoyo para cuidadores

¡Gracias por leer!

Si tiene alguna consulta, puede comunicarse a
hape@pps.net.



Si desea brindar comentarios constructivos o sugerencias para las versiones futuras de este recurso, no dude en completar el formulario de comentarios que encuentra al escanear este código QR con la aplicación de la cámara del teléfono o [haga clic aquí](#).

Esta guía de apoyo se elaboró con amor para Portland Public Schools, y agradecemos mucho el trabajo 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 A/PE Team
hape@pps.net



Britt Bieberich
A cargo de la gestión del Programa de LGBTQ+
lgbtq@pps.net



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

Asesoramiento a cargo de Christian Citlali

Advocates for Human Potential
citlali.christian@gmail.com

Traducción en español a cargo de Idea Translations

Gestionado por Milena Aldegheri y Amira de Hoyos
projects@ideatranslations.com

