

# Para los seres queridos de jóvenes y adultos LGBTQIA+

## Apoiando a alguien que viene a ti

*“No podemos sanar el mundo hoy, pero podemos comenzar con una voz de compasión, un corazón con amor, un acto de bondad”.*

– Mary Davis



Queremos agradecerle por leer esta guía. Vemos su voluntad de aprender, comprender y embarcarse en este viaje de aceptación y amor. Es posible que tenga preguntas o emociones diferentes, lo cual es una respuesta normal al saber que su niño es parte de la comunidad LGBTQ+. La lectura de esta guía le proporcionará herramientas para crear un espacio acogedor donde su niño pueda sentirse aceptado, creído, amado y más seguro acercándose a usted en busca de apoyo. Al embarcarse en este viaje, también ampliará su comprensión de la comunidad LGBTQIA+ y aprenderá formas de cuidarse de usted mismo y de su ser querido.

**Este libro está dedicado a todas las familias, y familias elegidas de personas LGBTQIA+.**

**Gracias por ser una persona de apoyo para sus seres queridos.**



## Recordatorios amables

**Sus emociones son válidas:** ¿Se siente ansioso, enojado, triste o confundido acerca de cómo seguir adelante con esta noticia? Esto es normal y esperado, pero recuerde actuar con amor y compasión.

**No está solo:** Muchos otros padres y cuidadores se han enfrentado a esto y han pasado por algo similar a lo que usted está pasando en este momento. Las organizaciones locales y nacionales pueden ayudarlo, incluido las personas de apoyo como amigos, familiares y miembros de la comunidad.

**Este es un proceso continuo:** El viaje puede parecer una montaña rusa, pero usted y sus jóvenes continuarán superando juntos. Esta guía es solo el comienzo para poder entenderse unos a otros. Usted es importante.

**Cree un sistema de apoyo para usted mismo:** Proporcionar apoyo para su niño puede ser desafiante y parecer imposible de lograr hacerlo por su cuenta. Usted puede crear un sistema de apoyo para usted mismo al unirse con familiares, amigos, maestros o incluso un terapeuta que lo apoyen, y considere contactar a organizaciones y clubs de la comunidad LGBTQIA+.

**Educación continua:** La comunidad LGBTQIA+ evoluciona constantemente a medida que crece la comprensión, el reconocimiento y la inclusión de las diversas identidades sexuales y géneros por parte de la sociedad. Continúe educándose sobre la comunidad y las mejores prácticas para apoyar a su ser querido. Puede encontrar recursos en línea o a través de organizaciones LGBTQIA+.

## Tabla de contenidos

|  |    |
|--|----|
| Acerca de los colaboradores.....   | 6  |
| Declaraciones de apertura.....   | 7  |
| Ampliando sus conocimientos.....   | 8  |
| Acrónimo LGBTQIA+ .....  | 11 |
| Entendiendo el género.....   | 13 |
| Nombres y pronombres elegidos.....   | 16 |
| ¿Qué pasa si cometo un error?.....   | 19 |
| Transición.....  | 22 |
| Uso del género incorrecto y uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero..... | 26 |
| ¿Qué significa “salir del clóset” o “salir del armario”.....                             | 28 |
| Salir del clóset/armario y la seguridad.....   | 31 |
| Señales de advertencia.....  | 32 |
| Fuentes de alegría.....  | 33 |
| Cómo hablar con su jóvenes.....  | 35 |
| Procesando sus sentimientos.....   | 37 |
| Alianza parental proactiva.....  | 38 |
| Palabras de evitar cuando se habla de temas LGBTQIA+.....                                | 40 |
| Recordatorios importantes para padres.....   | 42 |
| Declaraciones de cierre.....   | 43 |
| Glosario.....  | 45 |
| Guía de la bandera del orgullo.....  | 49 |
| Lista de recursos LGBTQIA+.....  | 50 |

# Acerca de los colaboradores

## **Coalition For Family Harmony**

Coalition For Family Harmony fue fundada en 1976 por un grupo de voluntarios, quienes notaron que las mujeres no tenían refugio contra la violencia en el hogar. Voluntarios dedicados organizaron e iniciaron una línea telefónica directa de crisis para víctimas de violencia doméstica. Cuarenta y seis (46) años después, nuestra organización continúa apoyando a los sobrevivientes de violencia de todos los géneros, incluidas las víctimas de la violencia sexual y de pareja. Los servicios informados sobre el trauma se brindan a las comunidades del Condado de Ventura a través de nuestro Programa LGBTQIA+, el Centro de Crisis de Violación, el Programa de Consejería, el Programa Legal, el Programa de Vivienda de Transición y, por supuesto, nuestro Refugio de Emergencia contra la Violencia Doméstica y la Línea Bilingüe de Crisis las 24 horas. Nuestra agencia está comprometida a apoyar a los sobrevivientes de violencia en el Condado de Ventura mientras se recuperan.

## **Oxnard LGBTQ+**

Oxnard LGBTQ+ Community es una organización sin fines de lucro fundada por jóvenes LGBTQIA+ para crear espacios más seguros y afirmativos para las comunidades de Oxnard y el Condado de Ventura. Nuestra organización fue creada en 2012 como respuesta al asesinato de un joven local de color que formó parte de la comunidad LGBTQ+. El joven fue víctima de un crimen de odio, y su muerte causó alboroto no solo en Oxnard sino en todo el país. La organización Oxnard LGBTQ+ resurgió en 2020 junto con el capítulo de Black Lives Matter (*La Vidas Negras Importan*) de Ventura para apoyar a la comunidad LGBTQIA+ en Oxnard. Actualmente, Oxnard LGBTQIA+ continúa organizando Oxnard Pride cada mes de junio, organizando grupos de apoyo para padres de jóvenes LGBTQ+ y creando espacios afirmativos para personas queer de color en todo Oxnard. Nuestra misión es educar a la comunidad sobre temas LGBTQIA+, promover la conciencia sobre la salud mental y crear alianzas entre comunidades.

## **Declaraciones de apertura**

### **Coalition for Family Harmony**

Una de las preguntas que nos hacen repetidamente es: “Mi niño acaba de salir del clóset... ¿Cómo lo ayudo?” Salir del clóset requiere mucha valentía, ya que nunca sabemos cómo puede reaccionar alguien cuando se entera de que somos parte de la comunidad LGBTQIA+. Esto es especialmente cierto para las personas transgénero y de género diverso. ¿Experimentaremos violencia? ¿Perderemos a familiares, amigos o el trabajo? ¿Nos mirarán con curiosidad o nos cosificarán? Por eso, su apoyo como padre/madre/tutor es esencial para el bienestar mental y físico positivo de su ser querido. Usted puede hacer una diferencia positiva en la vida de su niño. Este libro fue creado pensando en padres, madres y tutores. Sin embargo, las sugerencias de este recurso también pueden ser utilizadas por cualquier adulto en apoyo en la vida de un niño, la familia elegida por el niño y los proveedores de servicios que brindan servicios directos a las personas LGBTQIA+.

### **Oxnard LGBTQ+**

En este libro, esperamos proporcionar recursos a las familias de jóvenes y adultos LGBTQIA+, proporcionar información básica sobre los problemas LGBTQIA+, desestigmatizar el bienestar mental y alentar la búsqueda de apoyo, y proporcionar consejos y herramientas tangibles para los padres o seres queridos. Esperamos que este recurso promueva discusiones saludables. Apoyamos y empoderamos a todas las comunidades queer, especialmente a aquellas que enfrentan más riesgos o desafíos, como indígenas, negros, latinos, nativos asiático-americanos de las islas del Pacífico (AAPI, por sus siglas en inglés), con capacidades diferentes, inmigrantes y más.

## Ampliando sus conocimientos

Comenzaremos repasando conceptos importantes, algunos que tal vez ya conozca y otros nuevos. Es posible que tenga una comprensión diferente con respecto a algunos de los temas cubiertos, lo cual está bien. ¡Este es un buen momento para desaprender y reaprender! También hay un glosario de terminología al final de este libro para ayudarse.

### Sexo asignado al nacer

Al nacer o antes, a la mayoría de las personas se les asigna sexo *masculino*, *femenino* o *intersexual* (consulte la página 12). Por un médico el sexo asignado al nacer es por lo general se asigna basándose únicamente en los órganos sexuales externos, pero el sexo es complejo e involucra cromosomas, hormonas, genes, órganos y características sexuales secundarias (senos, vello corporal, voz, etc.).

- El sexo asignado al nacer a menudo aparece como “sexo” en los documentos.

### Género

El conocimiento interno de uno mismo. ¡Quién ERES!

- Ejemplos de género:
  - Mujer y Hombre: (la mayoría de las personas está familiarizada con estos géneros)

Dato: Estos también son géneros:

- No binario
- Género fluido
- Sin género
- Bigénero
- Transgénero: término general que describe una serie de experiencias de personas de género diversidad (consulte la página 12).

**Cisgénero:** “cis” es un prefijo de un género que significa “del mismo lado de”.

- Cisgénero describe a las personas cuyo género se alinea con su sexo asignado al nacer.
  - Ej.: si a usted le asignaron el sexo femenino al nacer y usted se identifica como mujer, es *cisgénero*.

**Transgénero (a menudo abreviado como *Trans*):** “Trans” es un prefijo de un género que significa “al otro lado de” y más allá.

- Trans describe a las personas cuyo género es diferente al sexo que se les asignó al nacer. Para muchas personas, las personas transgénero captan una amplia gama de experiencias para personas con diversidad de género.

### **Expresión de género**

Esta es la presentación externa de su género. Las personas pueden usar ropa, zapatos, accesorios, maquillaje, color, peinados, pintura en las uñas, y más para expresar su género. La expresión de género de alguien no nos dice nada sobre el género o la orientación sexual de la persona. Por ejemplo, podemos conocer a alguien que se presenta como masculino y usa pintura en las uñas y maquillaje. ¡Esto solo nos dice que a esta persona le encanta ser creativa y expresarse a través de la pintura de uñas y el maquillaje! No nos dice nada sobre su género u orientación sexual.

### **Orientación sexual:**

Se trata de quién te atrae y con quién quieres tener relaciones. ¡A quién AMAMOS!

- Los ejemplos incluyen:
  - Heterosexual
  - Gay
  - Lesbiana
  - Bisexual
  - Asexual
  - Pansexual
  - Demisexual
  - Queer (Cuir)

El sexo, el género, la expresión de género y la orientación sexual son un espectro. Esto significa que no todo es completamente una cosa u otra, si no que puede ser algo intermedio. El espectro puede ayudarnos a visualizar cómo se puede sentir uno, en cualquier momento.



Ahora es el momento de sumergirnos en el acrónimo LGBTQIA+ y lo que significan todas las letras. Este acrónimo incluye términos relacionados con la orientación sexual y el género. Además de saber lo que significa cada letra, ¡practique diciéndolas también! Esto le permitirá sentirse más seguro en las conversaciones.

## **Acrónimo LGBTQIA+**

### **L es por lesbiana:**

- Por lo general, es una mujer que se siente principalmente atraída por las mujeres.

### **G es por gay:**

- Por lo general, es un hombre que se siente principalmente atraído por los hombres.
  - También se puede utilizar como un término general para las personas LGBTQIA+.

### **B es por bisexual:**

- Es una persona que se siente atraída por dos o más géneros.

### **T es por transgénero (a menudo abreviado *trans*):**

- Describe a las personas que consideran que el género asociado es diferente del sexo que se les asignó al nacer.
  - También puede ser utilizado como un término general que describe una amplia gama de experiencias de personas con diversidad de género.

### **Q es por queer o cuir en Español:**

- Es una palabra que describe a las personas de quien su género, expresión de género y sexualidad no se ajustan a las expectativas sociales dominantes.
  - Anteriormente utilizado como insulto, pero ha sido recuperado por algunas comunidades LGBTQIA+.
  - No todas las personas LGBTQIA+ usan la palabra queer para describirse a sí mismas.

## **Q es también por questioning o cuestionarse en Español:**

- Es una persona que cuestiona su orientación sexual o género.
  - Algunas personas que se cuestionan pueden salir como LGBTQIA+, y otras no.

## **I es por intersexual:**

- Intersexual es un término general que describe cuerpos con características sexuales como cromosomas, hormonas y/o anatomía sexual que no cumplen con los marcadores tradicionales de hombre/masculino o mujer/femenino. Hay muchas maneras en que las personas pueden ser intersexuales.
- Las personas intersexuales a menudo enfrentan estigmatización, discriminación y prejuicios que impactan negativamente su bienestar. Esto suele comenzar desde el nacimiento, ya que pueden ser sometidos a intervenciones médicas no consensuadas para conformar sus cuerpos a los estereotipos sociales.

## **A es por asexual:**

- Es una persona que no siente ningún deseo sexual o atracción hacia las personas.
  - La asexualidad no es:
    - Una respuesta al trauma o una disfunción sexual.
    - Celibato o abstinencia del sexo.
    - La incapacidad de enamorarse o encontrar pareja.

## **+ es por “y otros” o “y más”:**

- LGBTQIA+ es un acrónimo común, pero no representa completamente la amplia gama de identidades dentro de la comunidad.
- Este símbolo representa a otros miembros de la comunidad LGBTQIA+ no incluidos en el acrónimo.

## Entendiendo el género

**Tomemos un momento para profundizar y ampliar nuestra comprensión del género.**

A muchos de nosotros se nos dice desde el momento en que nacemos que, de acuerdo a nuestra anatomía, somos niños o niñas. Esto es lo que llamamos el termino “*binario*”: una construcción social que asume falsamente que el género (o el sexo) se puede dividir eficientemente en dos categorías y que todos pertenecen a una u otra.

Por ejemplo, el binario nos dice que, si un médico asigna el sexo masculino a un bebé al nacer basado en sus genitales, en este caso, un pene, se espera que este bebé sea un niño pequeño y, eventualmente, un hombre. Se espera que se adapten las características estereotipadas que, con frecuencia, asociamos con la masculinidad.

### El binario

|                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Macho</b>                       | <b>Hembra</b>                      |
| <b>Niño/hombre</b>                 | <b>Niña/mujer</b>                  |
| <b>Masculino</b>                   | <b>Femenino</b>                    |
| <b>Atracción hacia las mujeres</b> | <b>Atracción hacia los hombres</b> |

El binario es dañino porque plantea expectativas sociales de la apariencia, el comportamiento y la expresión de una persona. Para muchas personas, cómo se sienten acerca de sí mismos es mucho más fluido de lo que dice este binario. El binario puede obligar a las personas a adoptar una identidad con la que no se alinean, lo que puede tener efectos negativos de por vida en la

salud mental de la persona. El sexo, el género, la expresión de género y la orientación sexual forman parte de un espectro, y brindan a las personas la libertad de ser su ser auténtico.

Las personas quien su género se alinea con su sexo asignado al nacer son *cisgénero* y tienen *privilegios cisgénero*, que son los beneficios no ganados que recibe cuando su género se alinea con el sexo asignado al nacer.

Ejemplos de privilegio cisgénero:

- Puede solicitar y recibir fácilmente documentos que coincidan con su género (pasaportes, certificados de nacimiento, licencias de conducir, etc.).
- Puede acceder fácilmente a los baños públicos sin preocuparse por la discriminación.
- Las personas no asumen que pueden preguntar cómo son los genitales del otro.
- Su género es una opción en diferentes documentos.

Pero, como hemos discutido anteriormente, el género es fluido. Esta fluidez permite a las personas descubrir su ser auténtico sin ninguna expectativa social. Vamos a discutir algunos géneros aparte del hombre y la mujer.

**Transgénero y Diversidad de Género (TGD, por sus siglas en inglés)** es el término general que abarca muchos géneros.

**Transgénero** describe a una persona que considera que el género asociado es diferente del sexo que se le asignó al nacer.

**No binario** describe a una persona que tiene un género que es diferente de “hombre” o “mujer”. Para algunas personas, “no binario” es su género. Para otras, “no binario” es un término general que abarca su género. Algunas personas no binarias son trans, pero no todas.

Hay mucha diversidad en cómo las personas transgénero y no binarias experimentan su género, por lo que es esencial reconocer la diversidad de identidades.

- Otros ejemplos de identidades de diversidad de género:
  - Género fluido
  - Sin género
  - Bigénero
  - Genderqueer

*\*Más jóvenes en el Condado de Ventura se perciben transgénero y no binario.*



Permiso para usar la imagen de @womanhood.looks

¡Muy buen trabajo! Este será un buen momento para tomar un descanso y revisar la primera parte del libro y reflexionar antes de seguir adelante. Continúe repasando lo que hemos cubierto hasta ahora. En esta siguiente sección, discutiremos los nombres y pronombres elegidos y por qué son importantes.

## Nombres y pronombres elegidos

Ahora que hemos discutido la orientación sexual, el género y la expresión de género, pasaremos a aprender sobre los nombres y pronombres elegidos.

### Nombres elegidos

Un *nombre elegido* es el uso de un nombre, generalmente un primer nombre, que refleja quién somos y es diferente del nombre legal de una persona. Las personas pueden cambiar sus nombres para reflejar mejor su género y su comprensión de sí mismas.

### La importancia de los nombres elegidos

Los nombres muchas veces son específicos a cada género, por lo que el uso de nombres elegidos puede ser una parte esencial del proceso de transición. Algunas personas no se identifican con nombres legales o nombres asignados al nacer. El uso de los nombres elegidos ayuda a afirmar su género y reduce los riesgos para la salud mental, como la disforia de género, la ansiedad y la depresión.

### Pronombres

Los pronombres son palabras que usamos en lugar de un sustantivo, como el nombre de alguien. Los pronombres no nos dicen el género de alguien, sino cómo la persona quiere que hablemos de él, ella o elle cuando no estamos usando su nombre. En Español, se puede usar la letra -e en lugar de -o/-a cuando hablamos de alguien cuyo género no sabemos o es alguien quien usa pronombres neutros.

- Por ejemplo: “Hola *amigues*. Alex va a llegar al rato, *elle* sale tarde del trabajo.”

¡Usamos pronombres todo el tiempo en la conversación!

- Por ejemplo: “Buscamos a Sam en la escuela, pero *ella* no estaba allí”.

## Ejemplos de pronombres:

- Ella, ella, de ella
- Él, él, su
- Ellos, ellos, lo suyos

## Pronombres inclusivos de género

Los pronombres inclusivos o neutrales de género, no se asocian a un género con la persona que se está discutiendo.

- Ejemplo común:
  - Elle, Elles, suye(s), su(s)

|       | Pronombres subjetivos   | Pronombres objetivos | Adjetivos posesivos      | Pronombres posesivos   | Pronombres reflexivos                |
|-------|-------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| Ella  | <i>Ella se rió.</i>     | <i>La llamé.</i>     | <i>Sus ojos brillan.</i> | <i>Eso es suyo.</i>    | <i>Ella se gusta (a sí misma).</i>   |
| Él    | <i>Él se rió.</i>       | <i>Lo llamé.</i>     | <i>Sus ojos brillan.</i> | <i>Eso es suyo.</i>    | <i>Él se gusta (a sí mismo).</i>     |
| Elles | <i>Elles se rieron.</i> | <i>Le llamé.</i>     | <i>Sus ojos brillan.</i> | <i>Eso es de elle.</i> | <i>Elle se gustan (a sí mismos).</i> |

## ¿Por qué son importantes los pronombres?

Los pronombres permiten que las personas se identifiquen de una manera que se siente auténtica hacia ellos mismos y su género. Usar los pronombres correctos de alguien es una manera de hacer que se sientan valorados, respetados y afirmados a quiénes son. Recuerda que no puede conocer los pronombres de una persona solo con mirarla. Del mismo modo, no se puede conocer la orientación sexual o el género de una persona solo con mirarlo.

Las personas pueden cambiar sus pronombres, y nosotros somos responsables de apoyar, honrar y respetar su decisión.



## Cómo preguntar sobre los pronombres

- “¿Cuáles son tus pronombres?” o “¿Puedo preguntar por tus pronombres?”
  - Para una mejor práctica: Presente con su nombre, ofrece voluntariamente sus pronombres y pregúntales por su nombre y pronombres.
  - Ej.: “Mi nombre es \_\_\_\_\_ y uso los siguientes pronombres: \_\_\_\_\_. ¿Cuál es tu nombre y cuáles son tus pronombres?”.

Confundir o asumir los pronombres de las personas sin preguntar primero puede ser hiriente e invalidante, como llamar a alguien por el nombre equivocado. Usar el nombre y los pronombres correctos por alguien es una de las maneras más fáciles de mostrar respeto y crear un ambiente bienvenido.



## ¿Qué pasa si cometo un error?

No se preocupe. Suele pasar. ¡Todos cometemos errores! Incluso aquellos en la comunidad LGBTQIA+ cometen errores. Lo que importa es que, respetuosamente, reconozcamos que cometimos un error.

- **Reconozca** cuando use el pronombre equivocado, avance y mejore activamente en el futuro.
  - Reconocer su error le hace saber a la persona que usted **lo notó, se preocupa** y quiere **corregir** la situación.
  - No se disculpe por usar el pronombre equivocado. Al disculparse, transfiere la responsabilidad a la otra persona para que “te perdone” por tu error. Hable con su ser querido para ver lo que le gustaría que hiciera si comete un error.
  - Reconocer un error en lugar de disculparse por el error ayuda a tomar responsabilidad para corregir su error.



## ¡Consejos sobre el uso de pronombres!

- **Práctica**

- Si no ha usado pronombres inclusivos de género, tómese tiempo para practicar y acostumbrarse a *elle*, *elles*.
- También puede usar pronombres inclusivos de género cuando no esté seguro de los pronombres de alguien.

- **Ayude a los demás**

- Ayude a otros a entender y usar los pronombres correctos de una persona. Si escucha a alguien usando pronombres incorrectos, corríjalos. Podría decir algo como:
  - “Como recordatorio, (nombre) usa el pronombre *elles*.”
- Incluso, podría decir los pronombres correctos justo después de escuchar que están usando el incorrecto.



- **Utilice lenguaje inclusivo de género**

- El uso de lenguaje inclusivo de género es una forma poderosa de promover la igualdad de género y erradicar la parcialidad de género.

| EN LUGAR DE DECIR:          | PODRÍA DECIR:                               |
|-----------------------------|---|
| Damas y caballeros          | Gente, personas, todos.                     |
| Camarero o camarera         | Responsable de atender las mesas            |
| Bombero o bombera           | Combatiente del fuego                       |
| Hermano o hermana           | Semejante                                   |
| Esposa/esposo o novio/novia | Pareja, cónyuge, alma gemela, media naranja |
| Hijo o hija                 | Descendiente                                |



## Transición

Algunas personas trans y de género diverso pueden experimentar *disforia de género*, un concepto que describe la angustia clínicamente significativa causada cuando el género de una persona no se alinea con el sexo asignado al nacer. Los síntomas de la disforia de género pueden incluir ansiedad, depresión e imagen propia negativa. No todas las personas transgénero o con diversidad de género experimentan disforia, ya que cada uno tiene su propia experiencia única.

Experimentar disforia de género puede motivar a una persona a hacer la transición. La *transición* es cambiar aspectos de uno mismo para que coincidan con el género que uno cree que es. El proceso de transición no se ve igual para todos. La transición salva vidas para muchas personas, ya que mejora la calidad de vida y promueve mejores resultados de salud mental. La transición puede llevar años, es costosa y puede ser emocional y físicamente agotadora.

### Consejos para iniciar la conversación sobre la transición de su jóven:

- **Escuchar y hacer preguntas** es un gran punto de partida para tener conversaciones sobre la transición. Esto lo ayudará a aprender más sobre lo que su jóven está sintiendo y cómo se imagina su viaje.
- **Escribir una carta o un correo electrónico** es otra forma de iniciar una conversación, especialmente si se siente ansioso. Esto les permitirá a usted y a su hijo reflexionar y escribir su propia respuesta sobre la transición.
- **Asegúrese de tener el apoyo** que necesita antes de sumergirse en esta conversación. Repase su comprensión de la transición y los recursos trans locales en su área.
- **Sea paciente con su jóven y con usted mismo** y recuerde que esta es una discusión que dura toda la vida. Con el tiempo, aparecerán diferentes pensamientos, emociones y preguntas. Permítase tiempo para procesarlo.

Recuerde: no hay una manera correcta o incorrecta de hacer la transición. Cada paso que una persona toma en su transición a menudo reduce el estrés interno y la disforia que experimenta, lo que los lleva a una mejor calidad de vida. Depende de la persona cómo o si quiere hacer la transición.

Algunas personas trans y con diversidad de género hacen la transición haciendo cambios sociales, legales y médicos. A continuación, ampliaremos estas tres áreas de transición. Recuerde que la transición se ve diferente para todos, y no todos quieren hacer la transición. Tome la iniciativa frente a su hijo y permítale decidir si, cuándo y/o cómo quiere hacer la transición.

## **Áreas de transición:**

### **Social**

La transición social hace que los demás sean conscientes de su género. La transición social incluye cambiar el nombre, los pronombres y la expresión de género. Este es el aspecto más accesible de la transición.

### **Médica**

La transición médica es cuando una persona se somete a tratamientos médicos, como terapia hormonal y/o cirugía. Esto es una descripción básica de términos comunes relacionados con la transición médica, no un consejo médico. Por favor, comuníquese con su médico de atención primaria para ver si estas opciones son adecuadas para usted.

- Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH):
  - Una forma de terapia hormonal para las personas que buscan cambiar físicamente sus cuerpos para ser más congruentes con su género usando estrógeno o testosterona
    - *Estrógeno*: produce tejido mamario, suaviza la piel, aumenta la producción de grasa en las caderas o glúteos, etc.



## **Beneficios de la atención médica para la afirmación de género**

*Ver las Normas de atención médica publicadas por World Professional Association for Transgender Health (Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero) en 2022.*

### **Disminuyó:**

- Ansiedad social
- Depresión
- Ansiedad generalizada
- Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)
- Disforia de género
- Abuso de sustancias

### **Aumentó:**

- Confianza y autoestima
- Satisfacción corporal
- Funcionamiento sexual
- Satisfacción sexual
- Satisfacción de la relación
- Calidad de vida

## **Arrepentimientos**

Los arrepentimientos después de la transición son extremadamente raros, especialmente porque las técnicas quirúrgicas y el apoyo social han mejorado.

- Los datos de numerosos estudios demuestran una tasa de arrepentimiento que oscila entre el 3 % y el 3.8 % (Cornell University, 2018).

El arrepentimiento puede deberse a la falta de apoyo de los seres queridos después de la transición o de malos resultados quirúrgicos.

## **Legal**

La transición legal es cuando una persona toma medidas para cambiar la forma en que son reconocidos en contextos legales, como su nombre y los marcadores de género, y cambiar su información en documentos legales.

## **Uso del género incorrecto y uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero**

Ahora que aprendimos acerca de la transición y cómo algunas personas pueden hacer la transición, discutiremos el uso del género incorrecto y el uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero.

El uso del género incorrecto y el uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero son comportamientos dañinos que pueden causar angustia emocional grave y disforia de género a la persona que los experimenta, especialmente si ocurre con frecuencia. Aunque no sean intencionales, estos comportamientos pueden transmitir el mensaje de que uno no reconoce el género de la persona, lo que puede perjudicar su bienestar mental.

### **Uso del género incorrecto**

Uso intencional o no una palabra, pronombre o forma de dirigirse para referirse a una persona de una manera que no se alinea con su género.

### **Uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero**

Llamar a una persona trans o de género diverso por el nombre que se le asignó al nacer después de haber cambiado su nombre.

### **El impacto del uso del género incorrecto y el uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero**

El uso del género incorrecto y el uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero no siempre se deben a malas intenciones. Recordar usar el nombre y los pronombres correctos por su joven puede ser muy difícil para los padres y tutores, y lo entendemos. A veces, los nombres están vinculados a honrar a un miembro de la familia, un recuerdo o una cultura. Tenga en cuenta que su joven no está tratando de insultar el nombre que usted le dio. Está tratando de averiguar quién es. Hable con su joven acerca de los nombres y ofrezca su apoyo.

Puede tomar tiempo para nosotros referirnos a un ser querido por

sus nuevos pronombres o nombres. La mejor manera de decirle a su joven que lo ama y le importa es llamándolo como quiere que se lo llame. Use el nombre elegido, el nombre que su ser querido quiere usar y los pronombres correctos para crear un espacio más seguro y afirmativo para que ellos hablen con usted sobre sus necesidades.

### **Consecuencias del uso del género incorrecto y el uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero**

- Aumento de la ansiedad y la tristeza
- Disforia de género
- Cierra la comunicación con su joven



Hemos cubierto una gran cantidad de información importante... ¡Respire profundamente! ¡Lo está haciendo genial! Continúe revisando lo que hemos descrito hasta ahora. Esto le permitirá sentirse más seguro en la conversación y en el apoyo a su ser querido. En esta siguiente sección, discutiremos lo que significa “salir del clóset” y cómo apoyar a alguien que viene a usted.

## ¿Qué significa “salir del clóset/armario”?

*Salir del clóset o armario* se refiere a alguien que, voluntariamente, dice cómo se siente con respecto a su orientación romántica, orientación sexual o género.

Salir del clóset o armario puede ser un proceso difícil, ya que implica enfrentar las actitudes y respuestas de la sociedad hacia las personas LGBTQIA+, incluida la discriminación y los prejuicios. Salir del clóset puede ser aterrador, intimidante e incluso peligroso para algunas personas. A menudo, las personas LGBTQIA+ no salen del clóset primero con sus padres, sino que prueban con sus amigos cómo se siente hacerlo. Respetar su decisión crea un espacio acogedor para que su niño se acerque a usted cuando y si decide venir a usted.

¡Si su jóven viene a usted, es crucial creerle de inmediato! Probablemente hayan estado procesando su orientación sexual y/o género durante un tiempo, por lo que será tranquilizador escuchar que alguien cercano le cree. Esto también ayudará a fomentar la confianza entre usted y su jóven y a que se sientan escuchados.

Su ser querido no debería tener que demostrar su valía ante usted; obligarlos a hacerlo probablemente acabará con la confianza y la relación. El hecho de que usted crea en su ser querido establece un tono positivo y aumenta la probabilidad de que comparta y comunique sus necesidades con usted.

### **Divulgación no deseada de la homosexualidad y el proceso continuo de salir del clóset**

No hay una manera única de “salir del clóset o armario”. Algunas personas salen del clóset a temprana edad, mientras que otras lo hacen mucho más tarde, cuando descubren diferentes aspectos

de sí mismos. Es posible que otros no vean la necesidad de salir del clóset o armario. Una persona también puede elegir con quién desean salir del clóset o armario si es que lo hacen. Esto significa que puede haber miembros de la familia, compañeros de trabajo o incluso amigos con quienes la persona no ha hablado sobre esto. Para muchas personas, salir del clóset o armario no sucede solo una vez. Muchas personas salen del clóset o armario en diferentes momentos con diferentes personas. Salir del clóset o armario es un proceso continuo y, a veces, de por vida. Aunque hacerlo puede ser un reto, también puede ser muy liberador.

Es importante no presionar a alguien para salir del clóset o armario ni divulgar su homosexualidad. La *divulgación no deseada de la homosexualidad* sucede cuando una persona revela que otra es transgénero o revela la orientación sexual de alguien sin su permiso. Cuando su joven se sienta seguro y cómodo, se acercará a usted por su cuenta. Es posible que necesite tiempo para procesarlo por sí solos antes de compartir su identidad con usted.



**Cuando alguien sale del clóset o armario con usted: qué hacer y qué no hacer.**

**QUÉ HACER:**

- ¡Tenga en cuenta que es un signo de confianza!
- Reconocer que es un gran paso. Validar a la persona diciendo algo como “Realmente aprecio que compartas esto conmigo” o “Tu confianza en compartir esto conmigo significa mucho”.
- ¡Creerle!
- Verifique qué tan confidencial es esta información (¿otras personas saben? y si es así, ¿quién?).
- Preguntarle a la persona cómo podemos apoyarla mejor.
- Seguir el ritmo de la persona. Hacerle saber que cuando esté listo para compartir más, si es que sucede, estaremos allí.

**QUÉ NO HACER:**

- Decir: “Siempre lo supe” o “He estado esperando que me lo digas”. Esto minimiza la importancia de compartir, la cual requiere valentía.
- Hacer suposiciones o proyectar nuestros puntos de vista sobre la persona.
- Presionar a compartir más de lo que quiere.
- Compartir esta información con cualquier otra persona. Depende de la persona decidir cuándo quiere compartir esto con los demás, si es que quiere hacerlo.
- Confiar en la persona para educarnos. Es nuestro trabajo educarnos y entender cómo ser una buena persona de apoyo.



## Salir del clóset/armario y seguridad:

Salir del clóset o armario es una decisión grande y personal. Algunas personas pueden sentirse miedo, vergüenza o conflicto acerca de salir del clóset o armario, especialmente cuando no están seguros de si sus padres o la comunidad los aceptarán. Para algunas personas, puede que no sea seguro hacerlo, ya que pueden sufrir violencia en el hogar, en su lugar de trabajo o en la escuela. Los jóvenes son especialmente vulnerables, ya que dependen económicamente de sus padres/tutores para obtener alojamiento, alimentos y necesidades básicas. A menudo, las personas LGBTQIA+ son echadas de sus hogares por ser LGBTQIA+ y corren el riesgo de sufrir violencia en las calles. Estos consejos respaldan la seguridad de su niño:

- Es posible que las personas alrededor de su joven, como amigos o familiares, no reaccionen positivamente cuando su ser querido sale del clóset. Esto podría ser un problema de seguridad si la persona que no lo acepta se vuelve verbal, emocional o físicamente violenta.
- Identifique a las personas afirmativas en la vida de su joven y hable con su joven sobre un plan de seguridad, como hacer arreglos para que su joven se quede con un amigo o una persona que se puede confiar
- Comprenda que algunos jóvenes pueden ser echados de sus hogares por salir del clóset o armario. Investigue los refugios de emergencia locales y las líneas de emergencia y tenga estos números disponibles.
- Si la salud mental de su joven disminuye, conéctelo con los servicios inmediatamente para apoyar su bienestar mental.

Parte del apoyo continuo que usted puede proporcionar a su joven es ser consciente de los cambios en su comportamiento o estado de ánimo. Esta sección abarcará las señales de advertencia que indican que su joven podría beneficiarse de la consejería, los servicios psiquiátricos, sociales o amor adicional de usted.

## Señales de advertencia

Las personas LGBTQIA+ corren un riesgo mucho mayor de tener problemas de salud mental como depresión, ansiedad u otras.

Esté atento a estos síntomas:

1. Dormir demasiado (lo que podría indicar depresión o abuso de sustancias), dificultad para dormir, insomnio u otros trastornos del sueño.
2. Disminución de la autoestima.
3. Abandono o pérdida de interés en los pasatiempos.
4. Pérdida de peso y pérdida de apetito.
5. Cambios y modificaciones en la personalidad, como agresión o enojo excesivo.
6. Para los estudiantes, una disminución inesperada y dramática en el rendimiento académico.



## Fuentes de alegría

Investigamos las fuentes de alegría que las personas LGBTQIA+ han reportado que los hace sentir felices. Apoyar estas fuentes de alegría impacta positivamente la salud mental de su joven y ayuda a cultivar espacios más seguros para que exploren quiénes son.

Considere la posibilidad de abogar por su ser querido en torno a los temas que se indican a continuación o participe en estas actividades con su joven. Tener solo un adulto positivo en la vida de su niño puede hacer toda la diferencia en los resultados positivos de salud mental. Las fuentes de alegría incluyen:

- Apoyo familiar y parental
- Terapia y/o medicamento
- Grupos de apoyo
- Atención médica para la afirmación de género
- Ropa para la afirmación de género
- Aceptación y motivación de amigos
- Comunidades y apoyo en línea
- Aprender sobre la historia LGBTQIA+
- Fe y espiritualidad
- Música
- Compañeros de apoyo
- Aliados proactivos
- Aprender que no estoy solo y que hay más como yo
- Leyes de protección/victorias para los derechos LGBTQIA+
- Maestros alentadores
- Espacios alentadores para expresar género y sexualidad
- Baños para todos los géneros
- Modelos del rol queer
- Mascotas/animales
- Arte, expresión artística, terapia artística
- Comunidad de videojuegos/*gamer*
- Clubs LGBTQIA+ en la escuela/colegio
- Atletismo y ejercicio
- Ir a la universidad
- Shows de drag
- Bailar
- Vivir con su ser auténtico
- Escapismo/fantasia/afición
- Atención para la afirmación de género

- Estabilidad financiera
- Celebridades LGBTQIA+, *influencers* y representación en los medios de comunicación
- Amor propio y aceptación
- Cocinar
- Práctica de conciencia plena
- Tutoría
- Trabajo como voluntario
- Participación en la defensa y el activismo
- Club de lectura LGBTQIA+

¡Respiremos profundamente otra vez! Está haciendo un trabajo increíble. Gracias de nuevo por embarcarse en este viaje de aceptación y amor. Ahora haremos la transición al aprendizaje y la comprensión de algunas herramientas y técnicas prácticas que puede utilizar para conectarse con su niñe y crear un ambiente alentador. Discutiremos cómo puede hablar con su niñe sobre temas LGBTQIA+, cómo procesar sus propios sentimientos y comprender cómo puede ser un aliado proactivo.



## Cómo hablar con su joven

### Consejos para una comunicación saludable con su joven

*Adaptado de: A Parent's Role in Substance Use Prevention: Tips for Talking to Youth of All Ages (YD1912, April 2019) (El papel de un padre en la prevención del uso de sustancias: consejos para hablar con jóvenes de todas las edades).*

| <b>HERRAMIENTAS</b>                    | <b>COMUNICACIÓN POSITIVA</b>   | <b>PRÁCTICA</b>   |
|--|--|---|
| Mantenga la mente abierta              | Cuando su joven se siente juzgado o condenado, es menos probable que sea receptivo a su mensaje.   | Cuando tenga una conversación con su joven, mantenga una posición de objetividad y una actitud receptiva. Esto puede requerir práctica. |
| Póngase en sus zapatos                 | Considere la forma en que a usted le gusta que le hablen cuando habla sobre un tema difícil.   | Piense en cómo se sintió usted a esa edad. ¿Cómo le hubiera gustado que le hablaran a esa edad?   |
| Manténgase tranquilo y relajado        | Escuchar su perspectiva será un desafío si se acerca a un niño con ira o pánico.   | Encuentre maneras de relajarse antes de la conversación. Tome un paseo, llame a un amigo o medite.                                      |
| Sea honesto                            | Abordar la situación con vergüenza, enojo o decepción será contraproducente. Sea atento, curioso, respetuoso y comprensivo. Aténgase a los hechos; no use tácticas que causen temor exageradas o afirmaciones. | Quiereconstruir un ambiente de confianza para que se sienta seguro diciéndole la verdad, aunque pueda resultar molesto.                 |
| No de un sermón                        | Dar sermones a su joven llevará a que se cierre, se desconecte o se enoje, o podría ser malinterpretado como su desaprobación hacia ellos.   | Evite abusar de su autoridad si se frustra. Decir: "No puedes porque soy tu padre/madre, y dije que no" no es efectivo                  |
| Ser consciente de su lenguaje corporal | Si su joven está sentado, usted también debe estar sentado. Pídale al joven que se siente con usted si es que está de pie.   | Tenga en cuenta que los brazos cruzados y señalar con los dedos (estos son gestos cerrados); siéntese con una postura relajada.         |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Haga una pausa antes de hablar              | Podemos estar nerviosos o frustrados, podemos decir cosas que no queremos decir. Antes de comenzar una conversación con su joven, recuerde que, si no está seguro de qué decir, debe hacer una pausa, respirar, pensar y luego responder. | Darse tiempo para procesar pensamientos o nuevas ideas es lo mejor. La respiración puede ser una herramienta buena de calmarse   |
| Escuche activamente                         | Escuche y concéntrese en lo que se está diciendo. Puede considerar parafrasear lo que su ser querido comunicó.  | “Suena como que la conversación con tu amigo te moleste”.  |
| Haga preguntas abiertas                     | Haga preguntas para obtener más que solo una respuesta de “sí” o “no”.  | “Cuéntame más sobre eso” o “¿Cómo te sientes al respecto?” o “¿Qué puedo hacer para apoyarte?”   |
| Ser positivo                                | Encuentre aspectos positivos en una situación, no importa lo difícil que pueda parecer.   | “Gracias por tu honestidad. Lo aprecio”.   |
| Hágale saber a su niño que usted lo escucha | Reflexione sobre lo que está escuchando palabra por palabra o simplemente.  | “Escucho que te sientes confundido y ansioso por ser gay. ¿Es cierto?”   |
| Resume y haga preguntas                     | Demuéstrele que lo está escuchando y pídale su opinión.   | “¿Entendí todo? ¿Tienes algo más que añadir? Corrígeme si estoy equivocado”.   |
| Ofrezca empatía y compasión                 | Demuestre comprensión.  | “Escucho que usar vestidos te hace feliz, pero te preocupa lo que pensará la gente en la escuela. Lamento que te sientas ansioso; sé que eso es difícil. ¿Podemos pensar en algunos lugares o personas en la escuela que pueden ayudarte a sentirte cómodo?” |
| Pida permiso                                | Pregunte si está bien que hable con ellos sobre sus preocupaciones y ofrezca algunos comentarios.   | “¿Está bien si te pregunto esto? ¿Esta bien si te doy algún consejo?”  |

## Procesando sus sentimientos

Como padre o cuidador, descubrir que su joven es parte de la comunidad LGBTQIA+ puede ser abrumador y confuso. Estos son sentimientos y pensamientos normales. Aquí hay algunas ideas para manejar estos sentimientos:

|   |  |
|---|--|
| Sentimientos/<br>pensamientos<br>conflictivos | Está bien tener sentimientos conflictivos, especialmente si esta información es nueva.   |
| No reaccione<br>exageradamente                | Gritar o volverse físicamente agresivo no es útil. Tómese tiempo y espacio para procesar sus sentimientos. Tome un paseo o hable con un amigo o consejero.   |
| Tome una<br>pausa y<br>respira                | Puede continuar la conversación cuando se sienta más calma. La respiración lenta y consciente puede calmar su sistema nervioso.  |
| El<br>conocimien-<br>to es poder              | Empodérese aprendiendo más sobre las personas LGBTQIA+. Esto facilitará algunas conversaciones y demostrará a su joven que usted se preocupa por ello.   |
| Tómese<br>tiempo                              | Sentirse cómodo con nueva información puede tomar días, meses o incluso años. Continúe comunicándose con su joven que pase lo que pase, lo amas.   |
| Conéctese<br>con otros                        | Procesar con otras personas que pasan por situaciones similares puede ayudarlo a expresar sus miedos o preocupaciones. Conectarse con otros padres o personas LGBTQIA+ puede ser útil para crear conexiones con su joven y la comunidad. |



## Alianza parental proactiva

Los padres, cuidadores juegan un papel crucial como aliados para sus jóvenes. La alianza es un proceso de toda la vida para construir relaciones basadas en la confianza, la coherencia y la rendición de cuentas con grupos marginados, como las comunidades LGBTQIA+. La alianza proactiva es más que una etiqueta. Es una acción.

### ¿Cómo puede apoyar a su joven?

Crear espacios más seguros y afirmativos para su joven es la meta. Aquí hay ideas para apoyar o abogar por su ser querido:

| Espacios afirmativos   | Padre/madre/ cuidador(a) de apoyo  | Representación/Defensa LGBTQIA+   |
|--|--|---|
| En la escuela, pregunte a la administración sobre sus grupos LGBTQIA+, como GSA (Gender and Sexuality Alliance; <i>Alianza de Género y Sexualidad</i> ). | Haga sentir cómodos a los amigos o compañeros LGBTQIA+ de su joven.  | Medios de comunicación de apoyo, artes, deportes, películas, libros, o música que promueva a las personas LGBTQIA+.   |
| Si no existe ningún grupo, pregunte si desea crear uno. Esto puede incluir reunir firmas y apoyo de maestros o padres.                                   | Hable con ellos respetuosamente sobre su género, expresión de género o sexualidad. Apoyelos y practique la escucha activamente.            | Lea sobre las leyes locales y nacionales que puedan afectar a la comunidad LGBTQIA+ positiva o negativamente.   |
| En la comunidad, encuentre organizaciones locales que trabajen con niños y/o padres LGBTQIA+.  | Utilice su nombre y pronombres correctamente. Pregunte qué pronombres y qué nombre les gustaría que usara. Entienda que esto puede variar. | Encuentre personas LGBTQIA+ que sean modelos en la comunidad y conéctese con ellos. También puede buscar figuras históricas o personas LGBTQIA+, como científicos, académicos, artistas, activistas, etc. |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Pregunte cómo puede ser voluntario o ser parte de una organización o evento LGBTQIA+.</p>  | <p>Apoye su expresión de género: ropa, maquillaje, cabello, etc. Permita que su joven tome la iniciativa.</p> | <p>Valide a su joven y apoye conectándose con otros jóvenes LGBTQIA+.</p>               |
| <p>Asista a eventos LGBTQIA+ para crear conexiones con otras personas y aliados LGBTQIA+.</p> | <p>Edúquese sobre las personas LGBTQIA+ y los problemas que afectan a la comunidad.</p>                       | <p>Defienda a otras personas LGBTQIA+. Como aliado proactivo, es un rol importante.</p> |



## Palabras para evitar cuando se habla de temas LGBTQIA+:

*Adaptado de: A Parent's Role in Substance Use Prevention: Tips for Talking to Youth of All Ages (YD1912, April 2019).*

| <b>EVITAR</b>   | <b>EN SU LUGAR, UTILICE</b>   |
|---|---|
| <p><i>PERO</i></p> <p>Ejemplo: Te declaraste gay el año pasado, pero todavía no sé si sabes lo que eso significa.</p> | <p><i>Y</i></p> <p>Ejemplo: Te declaraste gay el año pasado, y todavía estoy procesando lo que significa.</p>           |
| <p><i>DEBER</i></p> <p>Deberías dejar de usar ropa de niño, no te queda bien.</p>                                     | <p><i>QUERER</i></p> <p>Quiero que uses ropa que te haga sentir cómodo, incluso si no lo entiendo todavía.</p>          |
| <p><i>ESTÚPIDO/MALO</i></p> <p>Los festivales del orgullo son estúpidos. No veo el punto.</p>                         | <p><i>CONFUSO/DESCONCERTANTE</i></p> <p>Me parecen confusos los Festivales del Orgullo, y espero entenderlos mejor.</p> |
| <p><i>DESAPROBAR</i></p> <p>Desapruebo que vayas a citas con personas LGBTQIA+.</p>                                   | <p><i>PREOCUPADO</i></p> <p>Me preocupa que vayas a citas a tu edad. Hablemos de límites y relaciones saludables.</p>   |
| <p><i>NO IMPORTA</i></p> <p>Mientras seas feliz, no me importa lo que seas.</p>                                       | <p><i>IMPORTA</i></p> <p>Mientras seas feliz, te apoyo.</p>   |

Estamos casi al final de este libro. ¡Siga con el increíble trabajo! Hemos cubierto mucha información, y no esperamos que se memorice todo después de la primera lectura. Tómese un tiempo para procesar toda la información que ha aprendido con su propio personal de apoyo. Enseñar a los demás es una gran manera de sentirse cómodo y confiado con lo que ha aprendido. Su apoyo hará una gran diferencia en la calidad de vida de su joven.

Por último, hemos una lista de recordatorios que puedes hacer cada día para ayudar a crear un ambiente afirmativo y fortalecer su relación con su ser querido a través de la confianza, el respeto y la aceptación.



## Recordatorios importantes para padres y tutores

- Créale a su jóven cuando le diga que es parte de la comunidad LGBTQIA+.
- Recuérdale a su jóven que no está solo. Recuérdale que lo apoya, ya sea ahora o cuando esté listo para hablar.
- Hable con su jóven LGBTQIA+ de forma libre y honesta sobre su vida.
- Cree espacios acogedores donde su familia y amigos heterosexuales, cisgénero y LGBTQIA+ puedan estar juntos.
- Encuentre oportunidades para hablar abiertamente con sus amigos heterosexuales y/o cisgénero sobre temas LGBTQIA+.
- Incluya a los compañeros LGBTQIA+ de su ser querido en reuniones y actividades.
- Sea un aliado proactivo. Si escucha un chiste o comentario que sea homofóbico o transfóbico diga algo, y explique por qué es dañino e hiriente.
- Use un lenguaje inclusivo en sus intercambios diarios.
- Involúcrese con grupos y organizaciones LGBTQIA+ locales.
- Destaque las noticias positivas relacionadas con LGBTQIA+.
- Use marcadores de visibilidad LGBTQIA+ como botones LGBTQIA+, pegatinas de arco iris o prendedores con pronombres.
- Invite a alguien a ver una película que contenga temas o personajes LGBTQIA+.

## Declaraciones de cierre

### Coalition For Family Harmony

Gracias por tomarse el tiempo para leer este libro y comenzar este viaje educativo con nosotros. Esto demuestra su amor y aceptación hacia su joven LGBTQIA+ y su compromiso de hacer su hogar un lugar más seguro para que ellos sean su ser auténtico. Para muchos jóvenes LGBTQIA+, dar a conocer las noticias a sus padres es una de las partes más difíciles de salir del clóset. Sus vidas pueden cambiar completamente con solo unas pocas palabras. Su joven dio ese salto de fe sabiendo esto, así que gracias por elegir amarlos y aceptarlos. Es normal y entendemos si todavía se siente nervioso. Este es un proceso continuo y no necesita ser un experto en todo lo relacionado con LGBTQIA+. Hacerle saber a su joven que usted lo ama incondicionalmente es muy importante para apoyar a su joven. Sea abierto, esté presente y escuche activamente a su joven cuando navegue a través de estas conversaciones sobre su género o sexualidad. Algo tan simple como: “Estoy aquí para ti, te amo y te apoyaré sin importar qué” significará mucho para ellos. Este viaje que durará toda la vida les permitirá estar más cerca como familia. Sea amable y paciente con usted mismo y con su niño. Si su familia requiere apoyo adicional, recuerde que siempre puede comunicarse con nosotros. Coalition for Family Harmony está aquí para usted.



**COALITION**  
FOR FAMILY HARMONY

## **Oxnard LGBTQ+**

Apreciamos su tiempo y disposición para aprender más sobre este tema. Nosotros, como organización, formamos parte de la comunidad para mejorar el apoyo a las familias y las personas, y continuamos creando espacios donde los temas LGBTQIA+ se pueden discutir abiertamente. Entendemos que puede ser un momento difícil y abrumador para usted y su joven, pero dar un paso al frente ya es una señal positiva. Aunque no pudimos incluir todos los temas y detalles como queríamos en esta guía, lo animamos a seguir desarrollando su conocimiento y sistema de apoyo para la juventud LGBTQIA+ a través de nuestra organización y de eventos y reuniones comunitarias. Por favor, continúe presentándose como un aliado o partidario de nuestra comunidad, no sólo para su ser querido, sino también para aquellos miembros de la comunidad LGBTQIA+ que necesitan tu voz. Esperamos que esta guía pueda ser el primer paso para que aprenda, sea consciente y siga amando y apoyando a su ser querido LGBTQIA+. Oxnard LGBTQ+ está aquí para usted.



# Glosario

**Sin género:** describe a una persona que no experimenta ningún género.

**Aliado:** una persona que proactivamente defiende y apoya a las personas LGBTQIA+.

**Asexual:** una persona que no siente ningún deseo sexual o atracción hacia las personas.

**Bigénero:** tener dos géneros o identificarse con dos géneros.

**Bisexual:** una persona que se siente atraída por dos o más géneros.

**Cisgénero:** “cis” es un prefijo de un género que significa “del lado de”. Cisgénero describe a las personas cuyo género se alinea con su sexo asignado al nacer.

**Privilegio cisgénero:** beneficios no ganados que recibe cuando su género se alinea con su sexo asignado al nacer.

**Nombre elegido:** un nombre que una persona elige utilizar que no sea su nombre legal.

**Salir del clóset:** el proceso por el cual uno acepta y/o llega a identificar su propia orientación sexual o género (sincerarse con uno mismo). Además, el proceso por el cual uno comparte la orientación sexual o el género con otros (salir del clóset con amigos, etc.).

**Uso del nombre de nacimiento de una persona transgénero:** llamar a una persona trans o no binaria por el nombre que se le asignó al nacer después de haber cambiado su nombre como parte de su transición.

**Demisexual:** una sección de la comunidad asexual que desarrolla una atracción sexual hacia alguien solo después de formar un profundo vínculo emocional con ellos.

**Discriminación:** el trato injusto o perjudicial de personas y grupos por motivos de raza, étnia, religión, género, edad u orientación sexual.

**Estrógeno:** hormona que produce tejido mamario, piel ablandada y más grasa en las caderas o los glúteos.

**Gay:** por lo general, es un hombre que se siente principalmente atraído por los hombres. También se puede utilizar como un término general para las personas LGBTQIA+.

**Género:** se refiere a los roles, los comportamientos, las expresiones y las identidades socialmente construidos de niñas, mujeres, niños, hombres y personas con diversidad de género. El conocimiento interno de uno mismo. ¡Quién ES!

**Afirmación de género:** se refiere a los tratamientos, que van desde la cirugía que se utiliza para cambiar el cuerpo de uno para alinearse con su género, a la terapia del habla, que apoya a una persona transgénero o no binaria en su transición de género.

**Género binario:** la idea de que solo hay dos géneros, hombre y mujer, y que una persona debe encajar estrictamente en una categoría u otra. Hay muchos géneros más allá del hombre y la mujer.

**Disforia de género:** describe la angustia clínicamente significativa causada cuando el sexo de una persona no se alinea con el sexo asignado al nacer. Los síntomas de la disforia de género pueden incluir sufrir ansiedad, depresión y tener imagen propia negativa.

**Expresión de género:** la presentación externa de su género. Muchas personas pueden usar ropa, zapatos, accesorios, maquillaje, color, peinados, pintura en las uñas, y más para expresar su género.

**Género fluido:** una persona cuya identificación y presentación de género cambia, ya sea dentro o fuera de las expectativas sociales basadas en el género. Transición fluida entre dos o más géneros.

**Lenguaje inclusivo de género:** un lenguaje que evita el uso de ciertas expresiones o palabras que se consideran para excluir a grupos particulares de personas, especialmente palabras específicas de género.

**Pronombres inclusivos de género:** pronombres que no son específicos de un género, como ellos, su o suyo.

**Género no conforme:** describe a las personas cuya expresión de género difiere de las expectativas estereotipadas, como los niños "femeninos", las niñas "masculinas" y aquellos que son percibidos como andróginos.

**Genderqueer:** una persona cuyo género y/o expresión de género cae fuera de la norma social dominante para su sexo asignado, está más allá de los géneros, o es una combinación de ellos.

**Heterosexual:** una orientación sexual en la que una persona se siente física y emocionalmente atraída por personas de un género distinto al suyo.

**Homofobia:** el miedo, el odio, la incomodidad o la desconfianza de las personas que son lesbianas, gays o bisexuales.

**TRH - T y E: Terapia de Reemplazo Hormonal (Testosterona y Estrógeno):** una terapia hormonal para las personas que buscan cambiar físicamente sus cuerpos para ser más congruentes con su género.

**Intersexual:** una persona que nace con cromosomas, hormonas y/o anatomía sexual que difieren de los marcadores tradicionales de la anatomía sexual y reproductiva masculina o femenina.

**Transición legal:** sucede cuando una persona toma medidas para cambiar la forma en que se reconoce en contextos legales, como su nombre y los marcadores de género, y cambiar su información en documentos legales

**Lesbiana:** por lo general, es una mujer que se siente atraída principalmente por las mujeres.

**Transición médica:** sucede cuando una persona se somete a tratamientos médicos, como terapia hormonal y/o cirugía.

**Microagresión:** un comentario o una acción sutilmente y a menudo inconsciente o involuntariamente expresa una actitud prejuiciosa hacia un miembro del grupo marginado.

**Uso del género incorrecto:** uso intencional o involuntario de una palabra, pronombre o forma de dirigirse para describir a una persona de una manera que no se alinea con su género.

**No binario:** las personas no binarias tienen un género que es diferente de “mujer” o “hombre”. Para algunas personas, “no binario” es su género. Para otras, “no binario” es un término general que abarca su género. Algunas personas no binarias son trans, pero no todas.

**Divulgación no deseada de la homosexualidad:** revelar que alguien es transgénero o revelar la orientación sexual de alguien sin su permiso.

**Pansexual:** sentimiento de atracción hacia todos los géneros.

**Pronombres:** palabras que usamos en lugar de un sustantivo, como el nombre de alguien.

**Bloqueadores de la pubertad:** los bloqueadores hormonales detienen la pubertad, lo que permite a los jóvenes más tiempo para solidificar su género sin desarrollar características sexuales secundarias (ej.: vello corporal, senos, manzana de Adán, menstruación, etc.). Si un joven decide más tarde no hacer la transición, el medicamento completamente reversible puede detenerse permitiendo que continúe la pubertad. De lo contrario, comenzarían la TRH.

**Queer:** Es una palabra que describe a las personas cuyo género, expresión de género y sexualidad no se ajustan a las expectativas sociales dominantes. Anteriormente utilizado como insulto, pero ha sido recuperado por algunas comunidades LGBTQIA+. No todas las personas LGBTQIA+ usan la palabra queer.

**Cuestionamiento:** una persona que cuestiona su orientación sexual o género.

**Plan de seguridad:** maneras de mantenerse más seguro que pueden ayudar a reducir el riesgo de daños futuros. Puede incluir la planificación para una crisis futura, considerar sus opciones y decidir los próximos pasos.

**Sexo:** al nacer o antes, un médico asigna a la mayoría de las personas masculino, femenino o intersexo. Normalmente, se define por nuestros cromosomas, hormonas, genes, órganos y características sexuales secundarias (senos, vello corporal, voz, etc.)

**Orientación sexual:** atracción física/sexual y/o romántica/emocional de uno.

**Transición social:** hacer saber a los demás sobre su género. Esto incluye cambiar su apariencia, nombre, pronombres y expresión de género.

**Testosterona:** hormona que produce una voz más profunda, más definición muscular, más cabello, generalmente más grueso en el cuerpo (pecho, espalda y brazos).

**Transgénero:** describe a las personas que consideran que el género asociado es diferente del sexo que se les asignó al nacer.

**Transgénero y con diversidad de género (TGD, por sus siglas en inglés):** el término general cubre muchos géneros.

**Transición:** el proceso de reconocer, aceptar y expresar la identidad de género. Esto, a menudo, se refiere a cuando una persona hace cambios sociales, legales y/o médicos, como cambiar su ropa, nombre y designación de sexo y el uso de intervenciones médicas.

A veces, se habla de esto como el proceso de afirmación de género.

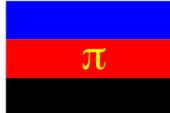
**Transfobia:** el miedo, el odio, la incomodidad o la desconfianza contra las personas que son transgénero, genderqueer o que no siguen las normas de género tradicionales.

**Dos espíritus:** una identidad de género indígena estadounidense que cae fuera del género binario hombre-mujer, que puede usarse para describir la identidad sexual, de género y/o espiritual de una persona. Hay una variedad de definiciones y sentimientos sobre el término “dos espíritus” y este término no resuena con todos.

**Marcador de visibilidad:** un símbolo que permite a otros saber que uno acepta a personas LGBTQIA+. Los símbolos pueden incluir banderas del arco iris en nuestros hogares, lugares de trabajo, o un prendedor en el cuello de nuestra camisa que muestre nuestros pronombres.



## Guía de la bandera del orgullo

|   |   |   |
|---|---|---|
|  <p><b>Orgullo</b></p>       |  <p><b>Progreso</b></p>      |  <p><b>Transgénero</b></p>     |
|  <p><b>Bisexual</b></p>      |  <p><b>Pansexual</b></p>     |  <p><b>No binario</b></p>      |
|  <p><b>Intersexual</b></p>   |  <p><b>Lesbiana</b></p>      |  <p><b>Hombre Gay</b></p>      |
|  <p><b>Dos espíritus</b></p> |  <p><b>Asexual</b></p>       |  <p><b>Demisexual</b></p>      |
|  <p><b>Bigénero</b></p>    |  <p><b>Genderqueer</b></p> |  <p><b>Género fluido</b></p> |
|  <p><b>Sin género</b></p>  |  <p><b>Poliamoroso</b></p> |  <p><b>Heteroaliado</b></p>  |

# Lista de recursos LGBTQIA+

*\*Recurso específico para padres*

## Condado de Ventura

### **Coalition for Family Harmony (grupos clínicos y terapia LGBTQ+):**

establecimiento del único Centro de Crisis por Violación en el Condado de Ventura y un Programa LGBTQ+. Consejería gratuita y grupos de apoyo para sobrevivientes de agresión sexual y violencia de pareja íntima.

- [Thecoalition.org](http://Thecoalition.org)
  - (805) 983-6014
  - 1000 Town Center Drive, Suite 500, Oxnard, CA, 93036
  - Línea directa bilingüe las 24 horas: 1-800-300-2181 (gratis, confidencial)
  - Correo electrónico: [gethelp@thecoalition.org](mailto:gethelp@thecoalition.org)

**Diversity Collective Ventura County:** una organización sin fines de lucro basada en la comunidad que proporciona defensa, visibilidad, seguridad y bienestar para la comunidad LGBTQIA+.

- [diversitycollective.org](http://diversitycollective.org)
  - (805) 644-LGBT (5428)
  - 2471 Portola Rd UNIT 100, Ventura, CA 93003
  - Correo electrónico: [info@diversitycollective.org](mailto:info@diversitycollective.org)

**\*Families & Friends Living United in Diversity (FFLUID):** grupo de apoyo LGBTQIA+ basado en pares que sirve a familias y personas que luchan con el género y la orientación sexual.

- [Ffluid.org](http://Ffluid.org)
  - (805) 285-3006
  - 370 Royal Ave., Simi Valley, CA 93065
  - Correo electrónico: [ask@fffluid.org](mailto:ask@fffluid.org)
  - Página de Facebook: [Facebook.com/fffluidvc/](https://Facebook.com/fffluidvc/)

**Get Loud!:** crea plataformas para que los artistas queer de todos los ámbitos se expresen en su ser más auténtico.

- [getloudmovement.org/org](http://getloudmovement.org/org)
  - Correo electrónico: [create@getloudmovement.org](mailto:create@getloudmovement.org)

**HOPE (Holding Our Pride and Equality) Counseling Center, Inc:** consejería dedicada a servir a la población LGBTQIA+ del Condado de Ventura.

- [Hope@counselinghope.info](mailto:Hope@counselinghope.info)
  - (805) 890-2289

**Oxnard LGBTQ+:** organización LGBTQIA+ basada en la comunidad que proporciona espacios de aliento comunitario y educación en toda la ciudad de Oxnard.

- [Oxnardlgbtq.org](http://Oxnardlgbtq.org)
  - Instagram: [instagram.com/oxnardlgbtq/?hl=en](https://instagram.com/oxnardlgbtq/?hl=en)

**Planned Parenthood:** una organización sin fines de lucro que brinda atención médica reproductiva en los Estados Unidos y en todo el mundo. Ofrece terapia hormonal de afirmación de género para pacientes transgénero y no binarios, incluidos bloqueadores de la pubertad y terapia de reemplazo hormonal (TRH TyE).

- [Plannedparenthood.org](http://Plannedparenthood.org)
  - (888) 898-3806
    - Centro de Salud
      - 5400 Ralston St., Ventura, CA 93003

- Oxnard Health Center
  - 2652 S C St Suite 100 Ste 100, Oxnard, CA 93030

**\*PFLAG (Parents, Families, Friends & Allies):** proporciona apoyo confidencial, educación y defensa a las personas LGBTQIA+, sus padres y familias, y aliados.

- [Pflag.org](http://Pflag.org)
  - PFLAG Oak Park/Ventura County
    - 5450 Churchwood Drive, Oak Park, CA 91377-4797
    - (818) 991-4797 Ext. 27
    - Correo electrónico: [pflag@tcote.org](mailto:pflag@tcote.org)
  - PFLAG Ventura
    - (805) 765-1672
    - Correo electrónico: [pflag.ventura.ca@gmail.com](mailto:pflag.ventura.ca@gmail.com)
  - PFLAG Simi Valley
    - (678) 561-7337

**Pride Clinic, Santa Paula West Medical Group:** atención y asesoramiento compasivos, integrales e inclusivos para LGBTQIA+. Se especializa en la atención primaria de afirmación de género.

- [Santapaulawestmedicalgroup.com](http://Santapaulawestmedicalgroup.com)
  - (805) 229-0200
  - 254 W. Harvard Blvd. B, Santa Paula, CA 93060

**Spectrum Arts Collaborative:** programa de arte que une a jóvenes LGBTQIA+ de todos los géneros y sus aliados entre las edades de 13-18 años con artistas calificados que los mentores en las áreas de dramaturgia, monólogo, poesía, danza, arte visual, composición musical, fotografía, filmación, distribución de archivos multimedia, maquillaje, danza, y todas las otras artes.

- [spectrumcollaborative.org/](http://spectrumcollaborative.org/)
  - (805) 285-2730
  - 2956 School St., Simi Valley, CA 93065
  - Correo electrónico: [spectrum.collaborative@gmail.com](mailto:spectrum.collaborative@gmail.com)

**\*The New Beginnings Center (LGBTQ+ Therapy and Clinical Groups):** ofrece una amplia gama de servicios terapéuticos para ayudarlo a comenzar su camino hacia la recuperación de la ansiedad, la depresión, el trauma, la adicción, los problemas relacionados con la imagen corporal, etc.

- [Thenewbeginningscenter.com](http://Thenewbeginningscenter.com)
  - (805) 987-3162
  - 155 Granada Street, Suite N, Camarillo, CA 93010
  - Correo electrónico: [info@thenewbeginningscenter.com](mailto:info@thenewbeginningscenter.com)

**Ventura County Public Health - HIV/AIDS Center:** proporciona pruebas convencionales del VIH junto con ETS (enfermedades de transmisión sexual) y gestión de casos médicos a personas infectadas y afectadas por el VIH.

- [vchca.org/hiv-aids-center](http://vchca.org/hiv-aids-center)
  - Para programar una cita: (805) 652-3342
  - Más información: (805) 652-6267

### **Líneas locales para crisis:**

**Equipo Móvil de Respuesta a Crisis de Salud Conductual del Condado de Ventura (Ventura County Behavioral Health) (24/7):** proporciona servicios de intervención en crisis para emergencias psiquiátricas las 24 horas del día.

- [vcbh.org/en/get-help/mobile-crisis-response-team](http://vcbh.org/en/get-help/mobile-crisis-response-team)
  - Línea directa del equipo de respuesta a crisis 24/7
  - 1-866-998-2243

**Coalition for Family Harmony:** creador del único Centro de Crisis por Violación en el Condado de Ventura y proveedor de servicios directos a víctimas de violencia de pareja y violencia sexual.

- <https://thecoalition.org/>
  - Línea Bilingüe de Crisis (Violencia de Pareja Intima y Violencia Sexual) 24/7
  - 1-800- 300-2181
  - Refugio de Emergencia contra la Violencia Doméstica
  - 1-800- 300-2181

**Interface:** proveedor de servicios sociales, que incluye salud mental y tratamiento de traumas, crisis juvenil y servicios para personas sin hogar, prevención de violencia doméstica y abuso infantil, prevención de trata de personas y servicios de intervención.

- [lcfs.org](http://lcfs.org)
  - Línea directa de respuesta a la violencia familiar y la trata de personas (24/7)
    - 1-800-636-6738
  - Línea de Crisis Juvenil y Servicios para Personas sin Hogar (24/7)
    - (805) 469-5882

### **Líneas nacionales para crisis:**

**Línea de Crisis de California Youth:** ayuda con problemas como atención médica, violencia en las citas, agresión sexual, recursos para fugitivos y falta de vivienda.

- [Youthcrisisline.org](http://Youthcrisisline.org)
  - 1-800-843-5200 (24/7)

**National Runaway Safeline:** durante 50 años, National Runaway Safeline ha estado respondiendo a los jóvenes y las familias en crisis, sirviendo como el sistema nacional de comunicaciones para los jóvenes fugitivos y sin hogar.

- [1800runaway.org/](http://1800runaway.org/)
  - 1-800-RUNAWAY

**Línea Nacional de Prevención del Suicidio (24/7):** proporciona apoyo 24/7, gratuito y confidencial para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas para profesionales en los Estados Unidos.

- 1-800-273-8255
- Español: (1-888-628-9454)
  - Línea de texto de crisis (24/7)
  - Envíe el mensaje de texto HELLO al 741741

**Stomp Out Bullying:** la principal organización nacional sin fines de lucro dedicada a cambiar la cultura para todos los estudiantes. Trabaja para reducir y prevenir el acoso, el acoso cibernético y otros abusos digitales, educa contra la homofobia, la discriminación LGBTQIA+, el racismo y el odio, y la discriminación LGBTQIA+ y disuade la violencia en las escuelas, en línea y en las comunidades de todo el país.

- [stompoutbullying.org/lgbtq-bullying](http://stompoutbullying.org/lgbtq-bullying)
  - 877 NOBULLY (877) 602-8559

**Trans Lifeline:** Prevención del suicidio transgénero y apoyo en crisis.

- [translifeline.org](http://translifeline.org)
  - 1-877-565-8860

**The Trevor Project:** proporciona intervención en crisis y prevención de suicidios en jóvenes LGBTQIA+.

- [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)
  - Línea 24/7 de The Trevor Project: 1-866-488-7386
  - TrevorText: disponible los jueves y viernes de 1 p. m. a 5 p. m. PT. Envíe la palabra "Trevor" al 1-202-304-1200. Se aplican tarifas estándar de mensajería de texto.

## **Centros LGBTQIA+**

**Los Angeles LGBT Center:** Los Angeles LGBT Center es uno de los proveedores más grandes y experimentados de salud y salud mental LGBT, apoyado por un equipo de investigación que trabaja para promover la atención y el tratamiento de las personas lesbianas, gays, bisexuales y transgénero.

- [lalgbtcenter.org/](http://lalgbtcenter.org/)
  - **Programa de Servicios para jóvenes:** ayuda a miles de jóvenes LGBTQ+ (de 18 a 24 años) cada año con la vivienda, eventos comunitarios, actividades de divulgación y otros servicios sociales.
    - [youthservices.lalgbtcenter.org/](http://youthservices.lalgbtcenter.org/)

**The Center for Transyouth Health and Development:** Dedicado a brindar atención afirmativa a niños transgénero y con diversidad de género, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias. Como uno de los programas más antiguos y más grandes de Transyouth, el Centro se asocia con los jóvenes y sus familias para avanzar en el campo a través de prácticas innovadoras, capacitación e investigación.

- [chla.org/the-center-transyouth-health-and-development](http://chla.org/the-center-transyouth-health-and-development)

**TransLatin@ Coalition:** Organización que identifica la necesidad urgente de proporcionar servicios directos para empoderar a las personas TGI en respuesta a la violencia estructural, institucional e interpersonal.

- [translatinacoalition.org/](http://translatinacoalition.org/)

**Transgender Law Center:** La organización nacional más grande dirigida por personas trans que aboga por la autodeterminación para todas las personas.

- [transgenderlawcenter.org/](http://transgenderlawcenter.org/)

**Trans Wellness Center:** Proporciona recursos y servicios integrales para personas transgénero y no binarias bajo un mismo techo.

- [mytranswellness.org/](http://mytranswellness.org/)
  - (323) 993-2900
  - 3055 Wilshire Blvd., Suite 360, Los Angeles, CA 90010

**UCLA Williams Institute:** El centro de investigación líder en orientación sexual e identidad de género, ley y políticas públicas. Nos aseguramos de que los hechos —no los estereotipos— informen las leyes, políticas y decisiones judiciales que afectan a la comunidad LGBT.

- [williamsinstitute.law.ucla.edu/](http://williamsinstitute.law.ucla.edu/)

**UCLA Gender Health Program:** Proporciona igualdad en la atención médica para las personas transgénero o con diversidad de género.

- [uclahealth.org/medical-services/gender-health](http://uclahealth.org/medical-services/gender-health)
  - Citas: (310) 267-4334

### **Literatura recomendada para la transición:**

**Standards of Care for the Health of Transgender and Gender Diverse People Volume 8 (Normas de Atención Médica para la Salud de Personas Transgénero y con Diversidad de Género, Volumen 8)** de WPATH (World Professional Association for Transgender Health): una guía clínica para ayudar a las personas con TGD a acceder a vías seguras y efectivas para lograr una comodidad personal duradera consigo mismas con el fin de garantizar la salud física general, el bienestar psicológico y la autorrealización.

- [wpath.org/](http://wpath.org/)
  - PDF: [tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/26895269.2022.2100644](https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2100644)



**Usted puede causar un impacto positivo en la vida de su joven.**

**¡Sea persona afirmativa y de apoyo!**





1000 Town Center Drive, Suite 500  
Oxnard, CA 93036

Para citas de consejería o para hablar  
con un consejero de crisis

Llame al 805.983.6014

Línea directa bilingüe las 24 horas  
1.800.300.2181

(se reciben llamadas anónimas)

Consejería individual y grupal para sobrevivientes  
de violencia doméstica y agresión sexual.