

SÉ TÚ MISMA/O:

PREGUNTAS Y RESPUESTAS
PARA JÓVENES LESBIANAS, GAI,
BISEXUALES, TRANSGÉNERO, QUEER,
Y JÓVENES EN CUESTIONAMIENTO



PFLAG
pflag.org

Te recomendamos que busques ayuda de inmediato si tú o un ser querido la necesitan, especialmente si tú o un ser querido están en peligro o han pensado en hacerse daño a sí mismos de alguna manera.

Los jóvenes LGBTQ+ deben ponerse en contacto con The Trevor Project en línea en thetrevorproject.org/pages/get-help-now, o llama a uno de los siguientes números:

Líneas de ayuda

The Trevor Project:

(866) 488-7386

National Suicide Prevention Lifeline:

(800) 273-8255

Ali Forney Day Center:

(212) 206-0574

Información de Centers for Disease Control and Prevention:

(800) 342-AIDS (2437)

Servicio en español:

(800) 344-7432

Servicio TDD para sordos:

(800) 243-7889

[10 a. m. a 10 p. m. hora del este, de lunes a viernes]

The Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender National Hotline:

(888) 843-4564

The GLBT National Youth Talkline (jóvenes que atienden a jóvenes hasta los 25 años de edad): (800) 246-7743

The National Runaway Switchboard:

(800) RUNAWAY (786-2929)

Fundada en 1972 gracias al simple acto de una madre que apoyó públicamente a su hijx gai, PFLAG es la primera organización y la más grande de la nación para personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ+), sus padres y familiares, y sus aliados. PFLAG tiene más de 400 capítulos y 200 000 miembros y simpatizantes que pertenecen a varias generaciones de familias residentes de los principales centros urbanos, ciudades pequeñas y áreas rurales de todo Estados Unidos. Esta vasta red comunitaria se cultiva, cuenta con recursos y cuenta con el respaldo de la Junta Nacional de Directores, el Consejo Regional de Directores y la oficina de PFLAG National (ubicada en Washington, DC), y nuestros numerosos consejos y juntas consultivas. PFLAG es una organización sin fines de lucro que no está afiliada a ninguna institución política o religiosa.

Nuestra visión. PFLAG visualiza un mundo donde se celebre la diversidad y se respete, valore y afirme a todas las personas, incluida su orientación sexual, identidad de género y expresión de género.

Nuestra misión. Nuestra misión es construir una base de familias amorosas, unidas con personas y aliados LGBTQ, que se apoyan mutuamente, así como educarnos a nosotros mismos y a nuestras comunidades para abogar hasta que todos los corazones y mentes respeten, valoren y afirmen a las personas LGBTQ.

Nuestra comprensión del género ha evolucionado desde un enfoque binario hasta ubicarse en un espectro; el lenguaje también ha evolucionado para ser más inclusivo de esa realidad.

Con ese fin, a lo largo de las publicaciones en español de PFLAG National, utilizaremos las terminaciones «-x» y «a/o» indistintamente para incluir a todos los géneros y también para representar la diversidad del idioma español, que permanece binario.

Sé tú misma/o: Preguntas y Respuestas para Jóvenes Lesbianas, Gai, Bisexuales, Transgénero, Queer y Jóvenes en Cuestionamiento tiene derechos de autor. Para obtener el permiso de reimpresión, ponte en contacto con la oficina de PFLAG National, info@pflag.org, (202) 467-8180.

All Rights Reserved. © 2019 PFLAG, Inc.

Escrito por: Rachel Lichtman, Liz Owen, Ryan Sasse

Revisión de contenido/editorial: Robert Bernstein, John R. Cepek
Dr. Kay A. Heggstad, MD, Jody M. Huckaby, Ellen James, Elizabeth Kohm,
Lisbeth Meléndez Rivera, Jean-Marie Navetta, Diego Sanchez, APR.

INTRODUCCIÓN

La orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género son conceptos complejos, y descubrir tu propia identidad única puede ser confuso. Decidir salir del clóset como LGB o queer, o revelarse como transgénero, puede ser desafiante y desconcertante, y dejarte lleno de preguntas.

Piénsalo: te estás convirtiendo en un/a adulta/o, lo que puede ser emocionante y frustrante, especialmente cuando aún no tienes los derechos de un/a adulta/o. Te estás volviendo más independiente y tu relación con tu madre y padre, tutores o familiares está cambiando.

Es una nueva experiencia para ellxs; están aprendiendo a aceptar que ya no eres pequeña/o.

Y, de repente, tus compañerxs se dan cuenta de que el sexo opuesto no es tan malo y las parejas comienzan a aparecer en toda la escuela. Pronto tales relaciones pueden parecer las cosas más importantes del mundo.

Pero, ¿y si no puedes sentirte identificado? Si eres adolescente y lesbiana, gai, bisexual, transgénero, queer o de género expansivo—o si te preguntas si lo eres—puedes sentirte poco preparada/o, desinformada/o e incluso excluida/o.

Tal vez tus amistades y tu familia te hayan hablado sobre salir con alguien, el enamoramiento y el matrimonio. Pero es probable que nunca hayan hablado sobre lo que sucede cuando un/a chica/o se enamora de otra/o

chica/o, o sobre lo que puedes hacer cuando tu anatomía física simplemente no coincide con cómo te sientes por dentro. De hecho, mucho de lo que has escuchado acerca de las personas LGBTQ+ puede provenir de la gente de la escuela, donde “Gai”, “Lesbiana”, “Queer”, “Marica”, “Marimacho” y

“Trava” son palabras que a veces se usan para acosar e insultar a otras personas; incluso puedes haber experimentado este lenguaje discriminatorio dentro de tu propia familia.

Nuestra cultura está dominada por imágenes y mensajes heterosexuales y conformes con el género. La televisión, las películas y las revistas muestran en su mayoría hombres y mujeres juntos; la mayoría de la música se trata

“Dame cuenta de que no soy heterosexual fue lo menos esperado que me pasó. Una noche estaba escribiendo un diario y, sin pensarlo, escribí ‘Soy bisexual’. Desde entonces, me he dado cuenta de que realmente no me gusta etiquetarme.”

—Anónimo, 16
Cleveland, Ohio

de enamorarse de alguien del sexo opuesto; y muchos de tus amistades probablemente están hablando del sexo opuesto. Y, aunque la mayoría de las personas de tu edad parecen encajar perfectamente en los roles de género esperados, tú puedes sentir que no, o que no lo quieres.

“Una vez que asimilé y acepté el hecho de ser hombre, me sentí mucho mejor. Acepté quien soy e inmediatamente quise que otros hicieran lo mismo”.

—Anónimo, 15
Jasper, Georgia

Esta publicación tiene como objetivo ayudarte a entenderte a ti mismx y a la comunidad LGBTQ+ al responder algunas de sus preguntas y recomendar recursos de apoyo. Las preguntas que otros jóvenes han hecho acerca de ser LGBTQ+ dan forma a esta publicación; esperamos que te ayude a encontrar tus propias respuestas.

Tres puntos importantes:

Uno: no hay nada de malo en ser LGBTQ+; es tan normal como ser zurdo. Es solo otra parte de quien eres. Todxs tenemos una orientación sexual, una identidad de género y una expresión de género.

Dos: toma tiempo saber quién eres. Está bien estar confundida/o, está bien no estar segura/o, y está bien tomarte tu tiempo para averiguarlo. No hay necesidad de apresurar el proceso.

Tres: no estás sola/o. En este momento, hay decenas de miles de jóvenes LGBTQ+ y miles que se preguntan si también son LGBTQ+. Puede parecer difícil de imaginar, especialmente

si tu comunidad no es exactamente respetuosa con la comunidad

LGBTQ+. Sin embargo, hay formas de contactar a otros jóvenes LGBTQ+. Si llamas a cualesquiera de los números al final de este libro o inicias sesión en cualquiera de los sitios web que figuran allí, puedes contactar a miles

de otros jóvenes que ya han pasado o están pasando por sus propios viajes de autodescubrimiento. Son personas con las que puedes hablar abiertamente, comparar experiencias de vida únicas y buscar consejo.

Obviamente, esta publicación no puede hacer ni responder todas las preguntas, pero esperamos que te brinde un punto de partida. No tienes que estar sola/o a la hora de aprender e identificar tu orientación sexual o identidad/expresión de género. Los recursos que comienzan en la página 41 te darán un lugar para continuar tu propio viaje, para encontrar información, encontrar respuestas, encontrar amistades y obtener apoyo.

¿Nuestro mejor consejo? Sé tú misma/o. Si eres LGBTQ+, pronto descubrirás que tienes el poder de dar forma y definir tu identidad y la forma en que la expresas.

Si bien salir del clóset hará que surjan preguntas y situaciones que nunca antes has enfrentado, también encontrarás gran alegría y comodidad en el viaje de autodescubrimiento.

PREGUNTAS FRECUENTES

PELIGRO/AUTOLESIÓN

- Estoy en peligro, y a veces pienso en hacerme daño. ¡Necesito ayuda!

ORIENTACIÓN SEXUAL

- ¿Cómo las personas se vuelven heterosexuales, lesbianas, gai, bisexuales u otras orientaciones?
- Creo que podría ser lesbiana, gai o bisexual. ¿Cómo puedo saber con seguridad?
- ¿Cómo puedo estar segura/o de mi orientación sexual si no soy sexualmente activa/o?
- Pensé que las personas LGB actuaban de cierta manera. Si no encajo en el estereotipo, ¿sigo siendo LGB?
- Me gusta mi mejor amigx del mismo sexo. ¿Significa esto que soy LGB?
- Me gusta alguien en mi escuela. ¿Cómo puedo saber si también es LGB?

IDENTIDAD/EXPRESIÓN DE GÉNERO

- ¿Cuál es la diferencia entre orientación sexual, identidad de género y expresión de género?
- ¿Cuál es la diferencia entre ser transgénero y ser transexual?
- ¿Cuándo saben las personas transgénero que tienen un género diferente?
- ¿Cuál es el proceso de transición típico para las personas transgénero?
- ¿Qué significa ser de género expansivo no binario y en qué se diferencia de identificarse como transgénero?
- ¿No hay solo dos géneros?
- Creo que podría ser transgénero o de género expansivo. ¿Cómo puedo saber con seguridad?

SALUD MENTAL

- ¿Ser lesbiana, gai o bisexual es un trastorno mental?
- ¿Ser transgénero es un trastorno mental?
- ¿Qué pasa con los ministerios «exgai» y la llamada «terapia de conversión»?
¿Me pueden ayudar?

LA COMUNIDAD LGBTQ+

- No veo a otras personas LGBTQ+ a mi alrededor.
¿Soy la única persona LGBTQ+ en mi comunidad?
- A veces no me veo reflejado en la comunidad LGBTQ+.
¿Hay recursos para jóvenes de color?

SALIR DEL CLÓSET

- ¿Debo salir del clóset?
- ¿Cómo debo salir del clóset?
- ¿Debo salir del clóset ante mis padres o tutores? ¿Cómo debo hacerlo?
- No puedo salir del clóset ante mis padres o tutores.
¿A quién le debo decir?

- ¿Me aceptarán las personas después de que salga del clóset?
- ¿Perderé a mis amistades que no son LGBTQ+?
¿Dónde encontraré amistades que sean LGBTQ+?
- ¿Puedo tener mi propia familia?
- Me siento muy solo,
¿hay personas con las que pueda hablar?

MANTENERSE A SALVO

- ¿Qué pasa si me acosan en la escuela?
- ¿Qué pasa si me acosan fuera de la escuela?
- ¿Debo preocuparme por el VIH/SIDA?

PELIGRO/AUTOLESIÓN

Estoy en peligro, y a veces pienso en hacerme daño. ¡Necesito ayuda!

LA RESPUESTA CORTA: si estás en crisis o piensas en hacerte daño a ti misma/o o suicidarte, necesitas apoyo inmediato. Dirígete a la cubierta interior de la portada de esta publicación para obtener información de contacto importante para obtener la ayuda que necesitas.

Eres una persona única, digna de amor, amistad y apoyo. Independientemente de cómo te identifiques o a quién ames, tienes derecho a sentirte a salvo y segura/o. Si no te sientes a salvo, si te sientes insegura/o, si sientes que no tienes a dónde acudir, hay personas que pueden ayudarte.

ORIENTACIÓN SEXUAL

¿Cómo las personas se vuelven heterosexuales, lesbianas, gai, bisexuales u otras orientaciones?

LA RESPUESTA CORTA: nadie sabe a ciencia cierta. Sin embargo, la gran mayoría de expertos profesionales confiables creen que la orientación sexual no es una opción, sino más bien una parte de nuestra condición humana, como la mano que dominamos.

Recuerda, todo el mundo tiene una orientación sexual. Hay más de una escuela de pensamiento sobre por qué algunas personas son LGB. La mayoría de los expertos creen que nacemos con nuestra orientación sexual, un concepto llamado el argumento de la “naturaleza”. Otros creen que ser LGB es una elección, influenciada por la educación, las influencias culturales y otros factores externos; el argumento de la «crianza». Y algunos creen que es una combinación de naturaleza y crianza.

La Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés) es la asociación de psicólogos/os más grande del mundo. En su Centro de ayuda de psicología en línea, que analiza “Orientación Sexual, Homosexualidad y Bisexualidad”, la APA confirma su postura, declarada públicamente en 1975, que indica: “...la mayoría de las personas experimentan poco o ningún sentido de elección sobre su orientación sexual”. La APA continúa explicando que la orientación sexual es creada por una mezcla complicada de genética, hormonas, desarrollo e influencias culturales y sociales; ningún factor único determina por sí solo la orientación sexual de una persona. Para leer más sobre salud, conciencia emocional y sexualidad, visita el Centro de ayuda en línea de la APA en apa.org/helpcenter/sexual-orientación.aspx.

Creo que podría ser lesbiana, gai o bisexual. ¿Cómo puedo saber con seguridad?

LA RESPUESTA CORTA: lo sabrás cuando lo sepas. Podría tomar un tiempo, y está bien seguir sin estar segura/o. No hay necesidad de apresurarse.

Hay cientos de maneras diferentes de darse cuenta de que no eres heterosexual. Algunas personas LGB dicen que desde que eran muy jóvenes simplemente se “sentían diferentes” o “simplemente sabían” que no eran como sus amistades. Algunas/os no compartían los mismos enamoramientos del sexo opuesto en la escuela y algunas/os estaban más interesadas/os en sus compañeras/os de clase del mismo sexo.

Las personas que son LGB a menudo dicen que les tomó un tiempo poner un nombre a sus sentimientos. Una vez que aprendieron lo que era ser LGB, comenzó a tener sentido pensar en su propia orientación sexual en esos términos. Encajaba con los sentimientos que habían tenido mientras crecían.

Muchos no comienzan a pensar en su orientación sexual hasta que son adolescentes o adultxs. Esto es completamente normal. Averiguamos nuestras identidades

a nuestro propio ritmo: a veces lleva meses, otras veces tardan décadas.

Si crees que eres LGB, trata de no esconder tus sentimientos de ti misma/o. Sí, descubrir quién eres puede ser estresante, sentimental y un poco atemorizante; es posible que no quieras lidiar con eso, pero tomarte un tiempo a solas para pensar cómo te sientes es el primer paso para aceptarte. Date permiso para explorar tus pensamientos, sentimientos y emociones. Recuerda, cada uno es único y maravilloso a su manera.

¿Cómo puedo estar seguro de mi orientación sexual si no soy sexualmente activo?

LA RESPUESTA CORTA: No necesitas tener sexo para descubrir quién eres. Es la atracción que ayuda a determinar la orientación sexual.

Es importante saber que no tienes que haber tenido una experiencia sexual para saber que eres lesbiana, gay o bisexual. La mayoría de las personas experimentan enamoramientos cuando son bastante jóvenes, antes de que se vuelvan sexualmente activas. Piensa en

“Desde que me di cuenta por primera vez hace tres años de que soy bisexual, y que salí del clóset ante la mayoría de mi familia y amistades a través de los años, he crecido enormemente como persona. Estoy en camino de vivir una vida más auténtica.”

—Lauren O, 24
Frisco, Texas

quiénes te han gustado en el pasado: tus sentimientos y tus atracciones emocionales y físicas te ayudarán a saber quién eres.

Pensé que las personas LGB actuaban de cierta manera. Si no encajo en el estereotipo, ¿sigo siendo LGB?

LA RESPUESTA CORTA:
ignora los estereotipos.
Algunas personas encajan en ellos, otras no.

Las personas LGB, al igual que las personas heterosexuales, pueden actuar de muchas maneras diferentes y pueden o no encajar en los estereotipos. Si no encajas en un estereotipo común para una persona LGB, eso no significa que no seas realmente LGB; existe una amplia gama de diversidad dentro de esa comunidad, al igual que en toda la sociedad. Las personas usan estereotipos para ayudarles a comprender qué esperar de ciertos grupos de personas. Sin embargo, algunos estereotipos se derivan de la falta de experiencia con el tipo de persona en cuestión o de la ignorancia o las ideas preconcebidas, y son simplemente incorrectos. Por ejemplo, podrías escuchar que los hombres homosexuales no son fuertes o atléticos. O que las lesbianas parecen o actúan más masculinas. Pero estos son estereotipos y no son universales. Visita lgbthistorymonth.

com para obtener una base de datos de íconos LGB en la que se puedan realizar búsquedas y date cuenta de la diversidad de las personas que figuran allí.

En resumen: no te preocupes por los estereotipos, y no dejes que las etiquetas te definan. Hay tantas formas diferentes de expresar tu identidad LGB como personas en este mundo.

Recuerda: no necesitas demostrar nada a nadie. Sé tú mismx.

Me gusta mi mejor amigo del mismo sexo. ¿Significa esto que soy LGB?

LA RESPUESTA CORTA:
no necesariamente.

Disfrutar de experiencias íntimas, como abrazar, besar o tomarse de la mano con alguien del mismo sexo no significa automáticamente que eres lesbiana, gay o bisexual; del mismo modo, disfrutar de experiencias íntimas con alguien del sexo opuesto no significa automáticamente que eres heterosexual.

A muchas personas les gusta alguien del mismo sexo en algún momento de sus vidas, y a menudo exploramos o nos identificamos con diferentes roles y expectativas de género a lo largo de nuestras vidas. Muchas personas LGB tienen algunas experiencias sexuales con alguien del sexo opuesto, y muchas personas que no son LGB tienen algunas

experiencias sexuales con personas del mismo sexo. Aquellos que disfrutaron de tales experiencias con ambos sexos a menudo se identifican como bisexuales. Sin embargo, a veces se necesita algo de prueba y error para determinar qué nos gusta y qué no.

Piensa en la sexualidad como un rango, o “continuo sexual”. En un extremo del rango hay muchas personas que se sienten atraídas solo por el mismo sexo. En el otro extremo del rango hay muchas personas que se sienten atraídas solo por el sexo opuesto. Y en el medio están las personas que se sienten atraídas por ambos sexos en diversos grados.

De nuevo, recuerda que nuestra sexualidad se desarrolla con el tiempo. No te preocupes si no estás segura/o. Tus primeros años son un tiempo para aprender, poco a poco, lo que funciona para ti, y los enamoramientos y la experimentación a menudo son parte de ese proceso. Con el tiempo, descubrirás quiénes son las personas que te atraen, y entonces lo sabrás. No tienes que etiquetarte.

Me gusta alguien en mi escuela. ¿Cómo puedo saber si también son LGBT?

LA RESPUESTA CORTA:
definitivamente no se puede, sin preguntar; y eso presenta sus propios desafíos únicos.

Es imposible saber con certeza si alguien se identifica como LGBT con

solo mirarlos. No debemos asumir que las personas son LGBT debido a la forma en que se ven, visten o actúan. Hacerlo significaría hacer suposiciones acerca de la persona con base en estereotipos hirientes y, a menudo, sin base (consulta nuestra respuesta para

“Pensé que las personas LGBT actuaban de cierta manera. Si no encajo en un estereotipo, ¿sigo siendo LGBT?”).

La gente a veces bromea sobre tener un “Gaydar”, un “Radar” que detecta quién es LGBT. Averiguar si alguien es LGBT, si no ha salido del clóset completamente, es como averiguar si alguien está interesado en ti: A veces lo puedes notar, a veces no puedes. Puede ser un proceso extremadamente frustrante y estresante, pero es parte de conocer a las personas que te rodean. ¡Toma tiempo y, a veces, más paciencia de la que crees tener!

“Cuando estaba en décimo grado en la secundaria, me di cuenta de que mi atracción por las chicas era más fuerte que un ‘enamoramamiento femenino’ común. No pensé que podría ser gay porque soy muy femenina. Me encanta la moda y el maquillaje, y me costó superar los estereotipos.”

—Rachel, 17
Highland Park, New Jersey

Preguntar a tus amistades o a los de esa persona no garantiza una respuesta precisa. Y si bien puedes observarlx de forma casual para intentar encontrar algunas pistas, ¿tiene pegatinas pro-LGBTQ+ en su mochila o casillero? ¿Es miembro de la Gay-Straight o Gender-Sexuality Alliance (GSA) en tu escuela? Estas cosas significan que puede ser LGB, o puede ser un aliado de apoyo. La única manera de descubrir la orientación sexual de una persona es hablar directamente con ella. Sin embargo, es extremadamente importante respetar la privacidad de la otra persona. Es posible que no quiera hablar de eso, podría estar molesta/o porque se lo preguntaste, o es posible que no quiera ser reconocida como LGB. Como regla general, ten mucho cuidado al hacer una pregunta tan personal a alguien, a menos que la conozcas muy bien, e incluso entonces, sé delicado con la privacidad de la otra persona. Abórdala de la forma en que te gustaría que te abordaran sobre el tema.

Recuerda, no puedes esperar que alguien más asimile y acepte su orientación sexual más rápido de lo que tú lo estás haciendo con la tuya. Pero sé paciente. Un día (si no ha sucedido ya), a alguien le gustarás y también se preguntará si eres LGB o heterosexual (¡o ninguno!).

IDENTIDAD/EXPRESIÓN DE GÉNERO

¿Cuál es la diferencia entre orientación sexual, identidad de género y expresión de género?

LA RESPUESTA CORTA: cada persona en el mundo tiene una orientación sexual, identidad de género y expresión de género. Una describe nuestras atracciones sexuales; la otra describe nuestro sentimiento interno o sensación de ser hombre, mujer, alguna combinación de ambos, o ninguno; y la última describe cómo nos presentamos externamente a los demás.

Es bastante común que las personas vean el acrónimo “LGBTQ+” y piensen que se trata solo de sexo u orientación sexual. ¡Pero no es así! La parte “Transgénero” del acrónimo representa la identidad de género y está completamente separada de la orientación sexual y el comportamiento sexual.

Muchas personas piensan que todas las personas transgénero o todas las personas con expresiones de género expansivas o creativas son lesbianas, gay o bisexuales. ¡No lo son!

De hecho, al igual que cada una/o de nosotrxs tiene una orientación sexual (heterosexual, gai, bi, asexual, pansexual, etc.), todxs tenemos una identidad de género y una forma

de expresarla. Nuestra identidad de género es cómo nos sentimos en el interior con respecto a ser una niña, un niño, en algún punto intermedio, o ninguno de los dos; nuestra expresión de género es la forma en que nos vestimos y actuamos para expresar o comunicar nuestro género de manera externa (lo que puede o no correlacionarse con nuestra identidad de género); y nuestra orientación sexual describe quién nos atrae. La orientación sexual está separada y es distinta de la identidad de género, y la expresión de género está separada y es distinta tanto de la orientación sexual como de la identidad de género.

¿Cuál es la diferencia entre ser transgénero y ser transexual?

LA RESPUESTA CORTA: las personas transexuales a menudo, pero no siempre, usan la medicina y la cirugía para ayudar a que sus cuerpos coincidan con su identidad de género, mientras que muchas personas transgénero no lo hacen.

“Cuando salí del clóset como transgénero ante mis padres, lo hice después de pensar y debatir dentro de mí... Estaba cansado de ocultarme en casa y fingir que llamarme por el género equivocado no me molestaba”.

—Anónimo, 17
Madison, WI

El término «transgénero» describe la identidad de género de una persona que no necesariamente coincide con el sexo asignado al nacer. Esta palabra

también se usa a veces como un término abarcativo para describir grupos de personas que trascienden las expectativas convencionales de identidad o expresión de género. «Transexual» es un término menos usado

(considerado por algunos como obsoleto) que se refiere a las personas que son transgénero que usan (o consideran usar) intervenciones médicas como la terapia hormonal o la cirugía como parte del proceso de expresar su género. Las personas transgénero pueden o no decidir alterar sus cuerpos de forma hormonal o quirúrgica para que coincidan con su identidad de género. Para ver las definiciones completas de ambos términos, visita el glosario al final de esta publicación.

Las palabras «transgénero» y «transexual» tienen una cosa en común: ambos son adjetivos (usados para describir algo), no sustantivos (usados para identificar algo). Del mismo modo que no dirías que alguien está «homosexualizado» o «heterosexualizado», tampoco dirías que alguien es, o ha sido, «transgenerado». Decir «Alicia es

una persona que es transgénero» es correcto, como decir «Alicia es rubia»; pero decir «Alicia es una transgénero» o «Alicia es transgenerada» no lo es. Usar estos adjetivos como sustantivos o verbos se considera ofensivo, así que evita usarlos de esa manera.

¿Cuándo saben las personas transgénero que tienen un género diferente?

LA RESPUESTA CORTA:
el sentido de género de uno mismx ocurre en diferentes momentos para diferentes personas.

Muchas personas transgénero recuerdan “sentirse diferentes” desde sus primeros recuerdos de la infancia. Pero debido al estigma y la falta de información, pueden tener dificultades durante muchos años para aceptar esta diferencia. A medida que se dispone de más información para las personas transgénero, vemos que las personas transgénero expresan abiertamente su verdadera identidad de género en edades más jóvenes.

¿Cuál es el proceso de transición típico para las personas transgénero?

LA RESPUESTA CORTA: no hay un proceso de transición “típico”; porque hay muchas maneras diferentes de hacer la transición.

Para las personas transgénero, hacer la transición significa cosas diferentes. Para algunas, significa tratamientos médicos, incluido el uso de hormonas y cirugías de afirmación de género. Para otras, significa una transición social, que puede incluir cosas como elegir un nuevo nombre o alterar la apariencia externa con ropa o peinados. También existe una transición legal, que es el proceso de cambiar nombres y marcadores de género en documentos legales importantes, como un acta de nacimiento, pasaporte o tarjeta del seguro social. Y aún para otras/os, significa una combinación de algunos o todos los anteriores.

¿Qué significa ser de género expansivo o no binario? ¿En qué se diferencia eso de identificarse como transgénero?

LA RESPUESTA CORTA:
Identificarse como transgénero frente a identificarse como de género expansivo, genderqueer, u otros términos (consulta el glosario al final de este libro) son cosas diferentes. El primero se relaciona con la identidad de género; el segundo se relaciona de forma más usual con la expresión de género.

Las personas de género expansivo son generalmente aquellas cuya expresión de género es diferente de las expectativas sociales basadas en el sexo asignado al nacer. Al igual

que las personas transgénero, las personas de género expansivo pueden o no identificarse como transgénero, hombre, mujer, ambos o ninguno.

Las personas no binarias (a veces denominadas «enby» o «genderqueer») se identifican fuera del género binario de ser un hombre o una mujer. Pueden pensar en sí mismas como hombres y mujeres, ni hombres ni mujeres, moviéndose entre dos géneros, o como un tercer género por completo. Consulta el glosario al final de este libro para obtener más terminología.

“Salí del clóset ante todos en la primera reunión de la GSA de mi escuela... en lugar de dar mi nombre de nacimiento femenino, me presenté como Elijah y admití que era una persona trans. Recuerdo que temblaba de miedo, pero todos lo aceptaron de forma brillante”

—Anónimo, 16
Olmsted Falls, Ohio

denominadas «dos espíritus» que se identifican como que tienen una esencia o espíritu tanto masculino como femenino. En India y Bangladés hay un tercer género llamado hijra que no es ni masculino ni femenino. Los

Faʻafafine son un tercer género en Samoa. Obtén más información sobre cómo otras culturas perciben el género en este mapa interactivo y en los materiales complementarios de PBS: http://www.pbs.org/independentlens/content/two-spirits_map-

[html/](http://www.pbs.org/independentlens/). <http://www.pbs.org/independentlens/>

¿No hay solo dos géneros?

LA RESPUESTA CORTA:

No. Si bien solíamos pensar en el género como binario — masculino/hombre y femenino/mujer—, hemos aprendido que el género existe más como en un espectro. Este es un concepto nuevo en los Estados Unidos, pero muchas culturas reconocen más de dos géneros y lo han hecho durante mucho tiempo.

En las comunidades de nativos americanos (AI) y nativos de Alaska (AN), existen personas

Existe una amplia gama de identidades en el espectro de género. A lo largo de nuestras vidas, podemos experimentar y expresar nuestro género de diversas maneras. Nuestra expresión de género puede cambiar con el tiempo, ya que tenemos nuevas experiencias y tomamos conciencia de nuevas ideas.

Recuerda, el género es una etiqueta creada por las personas. Las etiquetas como género se utilizan para ayudarnos a descubrir qué esperar el uno del otro. No están escritas en piedra, y no hay un género correcto o incorrecto para tener o expresar.

Creo que podría ser transgénero o de género expansivo. ¿Cómo puedo saber con seguridad?

LA RESPUESTA CORTA: lo sabrás cuando lo sepas. Podría tomar un tiempo, y está bien seguir sin estar seguro. No hay necesidad de apresurarse.

Hay cientos de formas diferentes de descubrir tu sentido interno de género y cómo quieres expresar tu género. Algunas personas dicen que desde que eran muy jóvenes se «sentían diferentes» o «simplemente sabían» que no eran como sus amistades, porque rechazaban así las características de género estereotipadas que «se suponía» que debían mostrar.

Algunas personas transgénero o de género expansivo dicen que les tomó un tiempo poner un nombre a sus sentimientos; no fue hasta que aprendieron lo que significaban los términos que tuvo sentido pensar en su identidad o expresión de género en esos términos, pues encajaba con los sentimientos que habían tenido mientras crecían.

Muchas otras personas no comienzan a averiguar su identidad de género hasta que son adolescentes o adultos. Esto es completamente normal. Averiguamos nuestras identidades a nuestro propio ritmo: a veces lleva meses, otras veces lleva décadas.

Al igual que con la sexualidad, algunas personas saben su identidad de género

desde una edad temprana y saben que no coincide con la etiqueta de «niño» o «niña» que se les asignó al nacer. Para otros, la identidad de género se desarrolla y cambia con el tiempo. Si sientes que tu identidad de género no coincide con la etiqueta de «niño» o «niña» que otros asumen que tienes, es completamente normal explorar y aprender sobre otras formas de expresarse. La identidad de género se puede expresar de muchas maneras—conocida como “Expresión de Género”—y las personas usan ropa, maquillaje, accesorios, cambios de nombre y, a veces, procedimientos médicos para expresar cómo se sienten por dentro.

Intenta no esconder tus sentimientos de ti mismx. Sí, descubrir quién eres puede ser estresante, sentimental y un poco atemorizante; es posible que no quieras lidiar con eso, pero tomarte un tiempo a solas para pensar cómo te sientes es el primer paso para aceptarte. Date permiso para explorar tus pensamientos, sentimientos y emociones. Recuerda, cada uno es único y perfecto a su manera.

SALUD MENTAL

¿Ser lesbiana, gay o bisexual es un trastorno mental?

LA RESPUESTA CORTA: absolutamente no.

La American Psychiatric Association declaró en 1973 que la

homosexualidad no es un trastorno o enfermedad mental, y la American Psychological Association dice que no sería ético tratar de cambiar la orientación sexual de una persona.

A menudo referida como «terapia de conversión» o «terapia reparadora», esta es una práctica dañina que ha sido prohibida en numerosos estados, con aún más estados que buscan prohibirlas.

“Me criaron en un hogar cristiano, por lo que la homosexualidad estaba fuera de los límites. Intenté con gran dificultad ser heterosexual, pero simplemente no me sentía bien. Después de tener un novio por tres meses, me rendí y salí del clóset. Ahora tengo novia y estoy muy feliz”.

*—Anónimo, 20
Bloomington, Indiana*

es diferente de su género asignado al nacer y, al mismo tiempo, se asocia con “angustia o discapacidad clínicamente significativa” en su vida social, carrera u otras áreas importantes de la vida. Como resultado de tal angustia, las personas con disforia de género no tratada tienen “un riesgo significativamente mayor de sufrimiento”.

Sin embargo, la disforia de género reduce el tratamiento a aquellos que experimentan angustia por su incongruencia de género.

Por lo tanto, la disforia de género no se trata simplemente de ser de género expansivo. Tiene que ver con la ausencia o presencia de sufrimiento e incomodidad que una persona pueda sentir si es infeliz o está incómoda con su identidad o incongruencia de género. Según lo documentado por los datos empíricos y clínicos, hay muchas personas transgénero y de género expansivo que están muy felices y cómodas con su identidad de género y que no necesitan ni buscan tratamiento.

¿Ser transgénero es un trastorno mental?

**LA RESPUESTA CORTA:
absolutamente no.**

Ser transgénero o de género expansivo no es un trastorno. Sin embargo, es importante saber que en julio de 2012, la American Psychiatric Association (APA) eliminó el término de diagnóstico “Trastorno de Identidad de Género” del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) y lo reemplazó por “Disforia de Género” en la nueva edición, publicada en mayo de 2013. El DSM dice que la disforia de género se puede diagnosticar cuando la identidad/ expresión de género de una persona

¿Qué pasa con los ministerios “Exgay” y la llamada “Terapia de Conversión”?

¿Me pueden ayudar?

LA RESPUESTA CORTA: no. No solamente estas medidas—como “rezar para que lo gay se vaya”—no funcionan, sino que también es probable que te hagan daño. Todas las principales asociaciones médicas, psiquiátricas y psicológicas de la corriente principal han denunciado este tipo de supuesta terapia.

Debido a que la orientación sexual y la identidad de género no se eligen, no puedes “cambiar de opinión” o “rezar para que lo gay se vaya” si eres LGBTQ+. Después de todo, ¿nuestros amistades y seres queridos que no son LGBTQ+ eligieron ser no LGBTQ+? Se ha comprobado que estas medidas causan daños graves y consecuencias potencialmente graves para los pacientes involucrados.

Algunas cosas para saber:

- En 1990, la American Psychological Association declaró que la evidencia científica demuestra que la llamada terapia reparadora no funciona y que puede dañar más que beneficiar.
- En 1997, la American Psychological Association nuevamente advirtió

públicamente contra esta práctica dañina, también conocida como “Terapia de Conversión”.

- En 1998, la American Psychiatric Association declaró que “la literatura psiquiátrica demuestra claramente que los intentos de tratamiento para cambiar la orientación sexual no son efectivos. Sin embargo, los riesgos potenciales son grandes, incluidos la depresión, la ansiedad y el comportamiento autodestructivo [suicida]”.
- La American Medical Association declara en la política número H-160.991 que “se opone al uso de una terapia “Reparadora” o “de Conversión” que se basa en el supuesto de que la homosexualidad en sí es un trastorno mental o en el supuesto a priori de que el paciente debe cambiar su orientación homosexual”.
- En 2001, el Llamado a la Acción para Promover la Salud Sexual y el Comportamiento Sexual Responsable del cirujano general de los Estados Unidos afirmó que la homosexualidad no es “una opción de estilo de vida reversible”.
- En 2009, la American Psychological Association agregó una resolución que

establece que “los profesionales de la salud mental deben evitar decirles a los clientes que pueden cambiar su orientación sexual a través de la terapia u otros tratamientos” porque no hubo pruebas de que estos esfuerzos funcionaran.

- En 2013, Exodus International, la organización ministerial “Exgay” más grande del mundo, cerró sus puertas y su fundador se disculpó por los muchos daños que sus métodos causaron a lo largo de los años.

La práctica se considera tan dañina que ahora hay leyes en muchos estados que prohíben la práctica para menores de edad; y hay otros estados, además del gobierno federal, que están considerando proyectos de ley similares. Muchos padres de PFLAG han visto de primera mano lo perjudicial que ha sido la práctica para sus hijos. Los miembros de PFLAG creen que es importante educar a la sociedad con base en hechos científicos y opiniones profesionales respetables, no en las creencias ideológicas y pseudocientíficas expresadas por los ministerios exgay y defensores de la terapia reparativa.

“Solo le he dicho a unas pocas personas que soy asexual. Solía pensar que algo andaba mal conmigo, pero mis amistades y mi novio me apoyan, y es bueno saber que no estoy sola”.

—Kelly F., 21
Allentown, PA

Saber quiénes son estos grupos y los diferentes nombres con los que trabajan es importante. Revisa la sección de *Recursos* al final de este libro para obtener una lista de algunos de ellos.

LA COMUNIDAD LGBTQ+

No veo a personas LGBTQ+ a mi alrededor. ¿Soy la única persona LGBTQ+ en mi comunidad?

LA RESPUESTA CORTA: no. Definitivamente NO eres el único; eres uno de muchos.

Según un estudio publicado por Williams Institute, el porcentaje de la población adulta en los Estados Unidos que se identifica como LGB es de aproximadamente el 3,5 %. Y en 2016, otro estudio de Williams Institute mostró que el 0,6 % de los adultos en los Estados Unidos,

o 1,4 millones de personas, se identifican como transgénero.

Estas personas LGBTQ+ son una población muy diversa: son blancxs, afroamericanxs, asiaticxs, isleñixs del Pacífico, latinxs, hispanxs y nativxs americanxs. Son judixs, católicxs, musulmanes, cristianxs,

sijes, bautistas, protestantes, hindúes, mormones, bahá'ís y budistas. Son viejxs y jóvenxs, ricxs y pobres, demócratas, republicanxs, del Partido Verde e independientes. Son médicxs y enfermerxs, trabajadorestx de la construcción, maestrxs y estudiantes, secretarixs, ministrxs y rabinxs, empleadxs de tiendas, mecánicxs, empresarixs, policíastx, políticxs y atletas. Y cuando eran adolescentes, la mayoría de ellxs probablemente se sintieron igual que tú. Si tienes la sensación de que estás sola/o, recuerda: miles de personas han realizado el viaje que estás emprendiendo.

¡No estás solx!

A veces no me veo reflejado en la comunidad LGBTQ+. ¿Hay recursos para jóvenes de color?

LA RESPUESTA CORTA: sí, hay más y más recursos para lxs jóvenes LGBTQ+ de color y para otras/os que tienen identidades múltiples (jóvenxs con discapacidades, jóvenes sin hogar y otrxs).

Como joven LGBTQ+ de color, es posible que enfrentes problemas que afecten la forma en que experimentas, actúas y te manifiestas con respecto a tu orientación sexual o identidad de género, incluidas las tradiciones culturales y familiares, el acceso a los recursos y el estado migratorio. Cuando decidas si deseas salir del

clóset, puede preocuparte poner en peligro tus relaciones con la familia y amistades en tu comunidad racial/étnica, por ser aceptado como una persona de color en grupos LGBTQ+ blancos y por el posible racismo e ignorancia que puedes encontrar en algunos segmentos de la comunidad LGBTQ+.

Sin embargo, hay personas que son LGBTQ+ en todas las comunidades y en todas las culturas, así como un número creciente de recursos disponibles para ti y tu familia. Para obtener una lista de recursos para los jóvenes LGBTQ+ de color, visita safeschoolscoalition.org/RG-glbtyouth_of_color.html.

SALIR DEL CLÓSET

¿Debo salir del clóset?

LA RESPUESTA CORTA: solo si lo deseas, y solo cuando estés listx y te sientas a salvo de hacerlo. No salgas del clóset solo porque alguien más piensa que deberías hacerlo.

Piensa en ti misma/o como un rompecabezas. Hay miles de pequeñas piezas que conforman lo que eres. Tu sexualidad, identidad de género y expresión de género son solo tres partes de ese rompecabezas; pero sin ellos, tu imagen estaría incompleta.

Darte cuenta de que eres LGBTQ+ no cambia quién eres. Simplemente llena algunos de los espacios en blanco.

Ahora, puedes elegir mantener tu imagen personal para ti. O puedes mostrarla para que otras/os la vean; tú decides.

Puedes salir del clóset o revelarte ante una sola persona, solo a amistades y familiares, o ante todxs tus conocidxs.

No hay razón para salir del clóset si no estás lista/o. A veces hay muy buenas razones para no salir del clóset. Hay personas que no te aceptarán si eres LGBTQ+, personas que harán y dirán cosas terribles. Pueden ser sus padres, amistades o compañeras/os de clase, o maestras/os o compañerxs de trabajo, personas que amas o de quienes dependes para obtener ayuda financiera, compañía, aliento u otro tipo de apoyo. Al igual que cualquier decisión importante que tomamos, existen riesgos reales al salir del clóset.

Sin embargo, también hay buenas razones para que algunas personas sepan que eres LGBTQ+. Ocultar tu orientación sexual o identidad de género evita que las personas importantes en tu vida sepan sobre una gran parte de ti. Al salir, puedes vivir con integridad con respecto a tu orientación sexual o identidad de género, comenzar a desarrollar apoyo por parte de la comunidad

y formar relaciones sanas. En algún momento, muchas personas LGBTQ+ encuentran que la soledad

y el aislamiento de guardar un secreto son peores que cualquier miedo a salir.

Cualesquiera que sean las razones para pensar que deberías o no debería salir, es tu decisión y la de nadie más. También es una que debes hacer a tu propio ritmo.

“Mi amigo y yo estábamos hablando sobre David Tennant de DR. WHO, y yo, una lesbiana en el clóset en ese entonces, dije: ‘Ese hombre me hace cuestionar mi sexualidad’. Mi amigo preguntó: ‘¿Tienes algo que decirme?’, a manera de broma, y respondí: ‘Sí’, con humor seco. Fue increíble”.

—Anónimo, 16
Germantown, Maryland

¿Cómo debo salir?

LA RESPUESTA CORTA:
comienza por salir ante ti misma/o. Luego, elige a los que estén más cerca de ti para que les cuentes primero.

Antes de que salgas ante los demás, tienes que salir ante ti mismx. Puede sonar extraño, pero en realidad es muy importante. Saber que eres LGBTQ+ es una cosa, pero estar cómoda/o con ser LGBTQ+ y estar segurx de quién eres como persona es otra.

No hay una manera estándar o correcta de salir. A veces la gente bromea, sorprende a sus amistades o introduce el tema en una conversación informal. Algunxs chicas/os deciden sentarse con sus padres y hablar sobre

ello, mientras que otrxs se sienten más cómodas/os al escribirles una carta o un correo electrónico. Todo depende de tu relación con tus amistades y familiares, cómo te comunicas mejor y cómo te sientes más a salvo.

Puedes considerar informarte más sobre la orientación sexual y la identidad de género antes de salir. Al hacerlo, podrás responder a las personas que puedan tener preguntas o ideas equivocadas sobre los temas LGBTQ+. Te sentirás orgulloso de saber los hechos si alguien te hace una pregunta o si deseas corregir la información incorrecta de alguien sobre personas que son LGBTQ+. Explora los recursos que figuran al final de esta publicación. Al conocer las experiencias de otrxs y al hablar de ti misma/o, sabrás más sobre quién eres y qué esperar cuando salgas. Hazle saber a tus amistades y aliadas/os que te estás preparando para salir para que puedan apoyarte.

Un sistema de apoyo es importante cuando lo haces. Querrás personas a tu alrededor que se preocupen por ti y que estén allí para ti, ya sea solo para hablar o para darte un abrazo cuando lo necesites, o para darte un lugar donde quedarte, si es necesario. Si no sientes que ya tienes gente así, ponte en contacto con el capítulo de PFLAG más cercano o con uno de los otros grupos que figuran al final de esta publicación.

¿Debo salir del clóset ante mis padres o tutores? ¿Cómo debo hacerlo?

LA RESPUESTA CORTA: si estás lista/o, y con cuidado.

Muchxs jóvenes que son LGBTQ+ dicen que su relación con sus madres y padres fue mucho más cercana después de salir porque era más honesta. Dicen que fue un alivio sentir que ya no estaban guardando un secreto.

A veces, un niñx no se lo cuenta a sus madres y/o padres, sino que, más bien, estxs descubren que sus hijxs a una edad mucho más temprana—a veces desde los dos o tres años—están expresando signos de creatividad de género. Para estos niños, ellos y sus madres y padres trabajan juntos en el proceso.

Pero no siempre funciona así. Algunxs adolescentes se ven obligados a abandonar su hogar. Algunxs padres y madres son abusivxs. Y algunas relaciones familiares nunca se recuperan.

Antes de que salgas del clóset ante tu mamá y/o papá, hay algunas cosas que debes considerar tales como:

- Piensa en la reacción general de tu mamá y papá respecto de las personas LGBTQ+. Averigua todo lo que puedas observando a ellxs o haciendo preguntas indirectas. ¿Tienen amistades que son LGBTQ+? ¿Leen libros o ven películas que incluyen relaciones entre personas del

mismo sexo? ¿Su comunidad religiosa acepta a las personas que son LGBTQ+? ¿Lxs has escuchado decir que no hay nada de malo en ser lesbiana, gay, bisexual, transgénero, de género expansivo o queer?

- Piensa en la relación con tu mamá y/o papá. ¿Han demostrado que te aman incluso cuando están enojadas/os contigo? ¿Te han apoyado incluso cuando has hecho algo que no les gustó?
- Piensa en tener un plan en marcha si no responden bien, incluida una persona a quien llamar de inmediato si necesitas apoyo. Si tuvieras que irte de casa, ¿tienes un lugar donde quedarte? Si tu mamá y/o papá te cortaran el apoyo financiero, ¿tienes alguien más que pueda ayudarte?

Tú eres la/el únicx que puede responder estas preguntas. Sopesa el balance de respuestas afirmativas y negativas cuando pienses en salir del clóset. Confía en tu instinto. Casi siempre es aterrador salir ante tu madre y/o padre o tutores, pero si estás aterrizzadx por eso, debes prestarle atención a esto. No todas/os las/os madres y/o padres lo aceptarán.

Si tu respuesta a todas o la mayoría de las preguntas anteriores es “no”, no salgas del clóset ante tu madre y/o padre hasta que tengas un lugar seguro al que ir y una forma de solventarte.

Puede que sea mejor esperar hasta que dependas de ti mismx. Si tu respuesta a todas o la mayoría de estas preguntas es “sí”, entonces es probable que sea seguro decirles.

Si decides que puedes y quieres decirles a tus padres, piensa cómo puedes

hacerlo más fácil para ti y para ellas/os.

“Cuando salí del clóset ante mis padres, mi madre lloró. Lloró porque ya no podría officiar mi ceremonia de boda, que había sido un sueño suyo desde que yo era niña. La retirarán de su ministerio si intentara officiarla”.

— Meg B., 22
Westerville, Ohio

- Elige un momento en que tu mamá y/o papá estén relajadxs y no se sientan presionadas/os por el trabajo, las preocupaciones familiares o los días festivos. De lo contrario, podrían reaccionar negativamente porque sienten que no tienen tiempo para lidiar con eso.
- Visita pflag.org/find para localizar tu capítulo local de PFLAG y habla con una madre o padre que pueda hablar contigo acerca de cómo podrían reaccionar tu mamá y/o papá. Este apoyo de primera mano es invaluable. Asegúrate de preguntarle a esa persona de familia si te puede dar permiso para que tu mamá

y/o papá lo puedan contactar, en caso de que necesiten ese apoyo.

- Visita nuestra página de publicaciones en pflag.org/publications. Allí tendrás acceso a dos publicaciones útiles, ambas gratuitas para descargar. Recomendamos encarecidamente imprimir la publicación apropiada para entregarla a tu mamá y/o papá o familiares:

Nuestras/os hijxs. Este librito, una de nuestras publicaciones más populares, responde a varias preguntas frecuentes sobre tener un hijx LGB e incluye una lista de recursos relacionados que ayudarán a tus padres en su propio viaje.

Nuestrxs seres queridxs trans. Esta publicación está disponible para ti y tu mamá y/o papá si te identificas como transgénero o de género expansivo.

Sobre todo: prepárate para que tu mamá y/o papá necesiten algo de tiempo para aceptar que eres LGBTQ+, así como probablemente también lo necesitaste tú.

Incluso si aceptan a las personas LGBTQ+ en general, tu mamá y/o papá pueden sorprenderse al saber que eres miembro de la comunidad LGBTQ+. Es posible que no quieran creerlo al principio y que necesiten tiempo para adaptarse a un futuro diferente al que habían previsto para ti.

En un extremo, pueden hablar de traer a un psiquiatra para que te “cure”.

Antes de que las asociaciones psicológicas y psiquiátricas concluyeran que ser LGBTQ+ está perfectamente bien, había muchas teorías que culpaban a las mamás y/o papás por desempeñar un papel en influir en la orientación sexual y la identidad de género de sus hijxs. Como resultado de tales teorías, tu mamá y/o papá pueden estar preocupados por lo que el que seas LGBTQ+ dice sobre ellxs. Pueden estar preocupados por si te fallaron de alguna manera como madre y/o padre, y esa preocupación puede surgir como ira y actitud defensiva.

Tu mamá y/o papá también podrían sentir que lxs has rechazado a ellas/os o a su estilo de vida al ser LGBTQ+, o que de alguna manera has cambiado los sueños que tenían para ti. Este sentimiento de rechazo es muy común entre las mamás y papás de todxs lxs adolescentes, ya que se vuelven más independientes y las mamás y papás tienen que dejar de lado su imagen de quién o qué será su hijx. Las madres y padres de niñxs que son LGBTQ+ pueden sentir esta sensación de pérdida y rechazo aún más fuertemente.

Incluso si no tienen esas reacciones, es probable que tu mamá y/o papá se sientan preocupadxs por ti. De hecho, pueden tener algunas de las mismas preocupaciones que alguna vez tuvieron o aún tienen: si esto te pondrá en peligro, si tu vida será feliz, si tendrás una familia propia. Estas preocupaciones pueden hacer que ignoren o nieguen lo que les has dicho.

Es posible que se preocupen por cómo se lo dirán a otrxs miembros/os de la familia y a sus amistades. Antes de que lo hagan, es importante que tengan tu permiso para hablarles a ellxs sobre ti. Así es: cuando salgas del clóset, tu mamá y/o papá comenzarán su propio proceso de presentación. Y lo mejor que puedes hacer es estar preparadx con las respuestas, o sugerir a las personas con las que pueden hablar. Cuanta más tarea hayas hecho y más segura/o de ti mismx parezcas, más convencerás a tu mamá y/o papá de que estás listx para asumir la responsabilidad y que ellxs pueden preocuparse menos. En última instancia, cuanto más apoyo tengas tú, y tengan ellxs, mejor.

“Tengo suerte de ser de una familia de pensadores libres, salir del clóset fue fácil. Lo que no fue tan fácil fue perder amistades en los que confiaba. Pero por cada amigo que perdí hace tantos años, tengo la suerte de tener dos en su lugar que me entienden y aprecian por lo que soy”.

— Wain S., 21
Casper, Wyoming

No puedo salir del clóset ante mi mamá y/o papá o tutores. ¿A quién le debo decir?

LA RESPUESTA CORTA:
si no son tu mamá y/o papá o tutores, diles solo a aquellas personas que quieres que sepan y en las que tengas motivos para confiar.

Salir del clóset no es algo que haces una vez, y luego se termina. Puedes decidir salir del clóset ahora ante tus

familiares y luego ante tus amistades, o al revés. O tal vez podrías hacerlo ante un/a hermanx ahora, y luego con el resto de la familia y tus amistades.

Si eres transgénero, de género expansivo, o no binario, algunas personas—incluidos tus maestras/os, el director y tus compañerxs de clase—pueden sentirse incómodas

con la forma en que te expresas públicamente, especialmente si desafías la noción de la gente sobre cómo creen que las mujeres y los hombres deben vestirse y actuar. La manera de expresar tu género es algo sobre lo que pensar, discutir con las personas en las que

confías y evaluar en términos de tu seguridad y qué tipo de comunidad tienes para apoyarte.

Las personas a las que les digas primero deben ser en las que más confías. Debes poder confiar en que no te hagan daño, que te acepten por lo que eres y que respeten tu privacidad y no le digan a nadie que no quieres que sepa.

Piensa en lo que podrías perder al contarle a una persona en particular. Si es una amistad, ¿es probable que se aleje de tí? ¿Les dirían a otrxs chicas/os en la escuela? ¿Qué pasaría si lo hicieran? ¿Tienes un sistema de apoyo para ayudarte si este es el caso?

Tener una red de apoyo sólida es fundamental a medida que comienzas el proceso de salir del clóset. ¡Los recursos que figuran al final de esta publicación, incluida tu capítulo local de PFLAG, son un excelente lugar donde comenzar!

Piensa también en lo que podrías perder al no contarle a una persona en particular. ¿La relación con tu amigo/a es tensa porque estás ocultándole un secreto? ¿Estarías más cerca de ella/él y podrías obtener más apoyo de su parte si entendiera por qué te estabas retrayendo?

Piensa en qué tipo de cosas has podido compartir en el pasado y cómo ha reaccionado. Si quieres salir del clóset ante alguien en particular y no estás segura/o de cómo reaccionará, intenta tantearlo primero. Puedes hacer que hable sobre un evento, un libro, una película o un programa de televisión actual sobre personas que son LGBTQ+.

Sin embargo, ten en cuenta que la reacción de alguien frente a una persona LGBTQ+ en una película puede no ser la misma que si esa persona fuera su hermanx o su amigx. Y puede funcionar en ambos sentidos: las personas pueden parecer tener más o menos ideas preconcebidas en una situación hipotética o ficticia de las que tendrían al responder a alguien cercano a ellas.

Por ejemplo, debido a que la homofobia, la bifobia y la transfobia son tan comunes, una amistad o un ser querido pueden, sin pensar, bromear

sobre un personaje LGBTQ+ en una película—o pueden hacerlo porque piensan que esperas eso—pero pueden mostrar mucha más consideración y un deseo de comprender como respuesta a que hayas salido del clóset. Por otro lado, las amistades y seres queridos que parecen aceptar a lxs personajes LGBTQ+ en los medios de comunicación podrían aceptar mucho menos a alguien cercano a ellos que se identifique como LGBTQ+.

Para tener una idea de cómo alguien podría reaccionar a tu condición de ser LGBTQ+, trata de mantener tus preguntas específicas, personales y estimulantes. Si, por ejemplo, tienes una amistad que tiene un/a hermanx mayor en la universidad o en el ejército, podrías decir algo como: “He estado leyendo sobre alianzas homosexuales en los campus universitarios” o “He estado leyendo sobre la igualdad en el matrimonio para las personas que son gay y lesbianas. ¿Te molestarías si tu hermano regresara a casa y te dijera que es gay?” (tu amigo podría incluso sorprenderte y responder: “Mi hermano es gay”).

¿Me aceptarán las personas después de que salga del clóset?

LA RESPUESTA CORTA:
algunas personas te aceptarán
y otras no.

Las ideas preconcebidas y la discriminación están en todas partes en los Estados Unidos y en todo el

mundo, y lleva tiempo superar los prejuicios y cambiar las actitudes.

Si tú eres LGBTQ+, es más probable que te encuentres con ideas preconcebidas. Nuestras familias, nuestras escuelas, nuestras religiones y los medios de comunicación nos enseñan a asumir que todxs somos heterosexuales (y cisgénero), lo que a menudo nos influye para discriminar a aquellas/os que no lo son o que no parecen serlo. Esa suposición ha comenzado a cambiar, pero sigue siendo real para muchas personas.

Nuestra sociedad también tiene suposiciones sobre lo que significa ser un niño o una niña o un hombre o una mujer, y puede juzgar a los demás por la forma en que se ajustan a esas ideas preconcebidas. Estas se denominan “Roles de Género Tradicionales” o “Estereotipos de Género” y se refieren a cómo se “supone” que las personas se

comporten. Estos prejuicios también están cambiando: las mujeres en la fuerza laboral han transformado las percepciones sobre las profesiones en las que “deberían” estar, por ejemplo. Pero los roles permanecen inflexibles en

muchos lugares. Los hombres con cabello largo son más aceptados ahora que en el pasado, pero tener el cabello largo no se considera aceptable en todas las áreas de nuestra cultura.

Las ideas preconcebidas con las que te encuentres podrían ser bastante moderadas. Por ejemplo, alguien que supone que eres heterosexual y, por lo tanto, te inhibe a ti (y a ellxs mismas/os). O podría ser mucho más serio: las personas que son LGBTQ+ a veces son expulsadas de sus hogares, despedidas de sus trabajos—o cosas peores—solo por ser LGBTQ+.

Sin embargo, se están desafiando los prejuicios anti-LGBTQ+ a medida que más y más personas llegan a conocer personas que son LGBTQ+, porque hay más de ellas fuera del clóset que nunca antes. Las actitudes también están cambiando porque otras personas se alzan en defensa de la comunidad LGBTQ+ para decir: “Ellxs son mis amistades”, “son mis colegas” o “son mis vecinxs”, y “estoy orgullosa/o de ellxs”. A estas personas que nos apoyan las llamamos “Aliadas/os”.

“Salí del clóset como lesbiana ante mi hermana, y fue fácil. Salí del clóset como lesbiana ante mi madre, y estuvo bien. Salí del clóset como lesbiana ante mi padre, y fue difícil. Salí del clóset como lesbiana ante mis amistades, y fue casi imposible.”

—Anónimo, 16
Hayle, Cornwall, Reino Unido

En este momento en los EE. UU., se estima que ocho de cada diez personas dicen que conocen personalmente a alguien que es LGBTQ+. Si eliges salir del clóset, serás parte de hacer que ese número sea aún mayor, al dar a las personas

la oportunidad de conocerte y transformar las creencias prejuiciosas en creencias de aceptación y afirmación.

¿Perderé a mis amistades que no sean LGBTQ+? ¿Dónde encontraré amistades que sean LGBTQ+?

LA RESPUESTA CORTA:
para la primera pregunta,
probablemente no. Para la
segunda, en todas partes.

Por lo general, es más fácil estar cerca de alguien que no oculta nada y se siente cómodo consigo mismx.

Sin embargo, cuando salgas del clóset, ten cuidado de confiar solo en aquellas/os en quienes confías que respetarán tu privacidad y confidencialidad. Las amistades que tienden a chismear pueden causar problemas, incluso si no quieren lastimarte.

Algunas amistades te apoyarán de inmediato. Es posible que una o dos amistades ya hayan adivinado que no eres heterosexual o que eres transgénero, y puedes encontrar que ya tienes amistades LGBTQ+ y no lo sabías.

Al igual que con tu mamá y/o papá, considera cómo es probable que cada amistad se sienta cuando sepa que eres LGBTQ+, y cómo puedes hacerles ver que no has cambiado como persona; ofrecerles algunos de los recursos que figuran al final de esta publicación puede ayudar.

Hablar con amistades que son LGBTQ+ sobre sus experiencias al salir del clóset también puede ayudar. Encontrar nuevas amistades que sean LGBTQ+ es realmente importante. Estas son personas que saben exactamente por lo que estás pasando porque han estado allí, o están ellxs mismxs en proceso de salir del clóset.

Las organizaciones juveniles LGBTQ+ son un buen lugar para comenzar, ya que no tendrás que intentar averiguar si otro adolescente es LGBTQ+ o un/a aliada/o. La mayoría de las ciudades principales tienen organizaciones de jóvenes

LGBTQ+ donde podrás conocer gente fácilmente. Encontrarás nuevas amistades con los que podrás compartir experiencias y apoyo, y aprender más sobre ti mismx. Tu escuela puede tener una Gay-Straight o Gender-Sexuality Alliance (GSA), y las GSA casi siempre tienen un/a maestra/o o miembro del personal que la apoya como patrocinador/a. Este es otro lugar excelente para encontrar no solo el apoyo de compañerxs, sino también una persona adulta de confianza.

Si estás en una ciudad pequeña o en un área rural, puede ser más difícil encontrar grupos como estos. En ese caso, puedes ponerte en contacto con compañeros a través de los sitios

“Los amistades cercanos fueron una red de apoyo muy importante y útil. Al rodearme de personas positivas, aliados y ser voluntario con organizaciones LGBT, encontré consuelo y confianza”.

— Lauren M., 22
Phoenix, Arizona

web y las líneas directas que figuran al final de esta publicación. Las organizaciones en el directorio de recursos también pueden ayudarte a encontrar grupos más específicos, como organizaciones para personas LGBTQ+ que son afroamericanas, de ascendencia árabe, de las islas de Asia y el Pacífico o latinx, o grupos de apoyo para personas LGBTQ+ que tienen capacidades diferentes.

Incluso si te parece que debes ser la única persona LGBTQ+ en tu escuela, no lo eres. Hay otrxs estudiantes LGBTQ+ en tu escuela a los que quizás ya conozcas (pero no sabes que son LGBTQ+) o que quizá aún no se han encontrado. Recuerda esto la próxima vez que puedas sentirte solx.

¿Puedo tener mi propia familia?

LA RESPUESTA CORTA: sí.

En todo el mundo, las parejas del mismo sexo conforman y forman familias duraderas. Y ahora, en muchos lugares, pueden casarse. Desde el 26 de junio de 2015, la igualdad matrimonial ha sido la ley de la tierra en los 50 estados, Washington, D.C., así como en todos los territorios de los EE. UU.—excepto Samoa Americana—desde que la Corte Suprema de los EE. UU. dictaminara que las prohibiciones a nivel estatal para el matrimonio entre personas del mismo sexo eran inconstitucionales. Desde septiembre de 2017, el matrimonio entre personas

del mismo sexo está legalmente reconocido en Argentina, Bélgica, Brasil, Canadá, Colombia, Dinamarca, Finlandia, Francia, Islandia, Irlanda, Luxemburgo, Malta, México, Países Bajos, Nueva Zelanda, Noruega, Portugal, Sudáfrica, España, Suecia, Reino Unido y Uruguay.

Un número récord de empresas, incluida la mayoría de las empresas en Fortune 500, trató a las parejas del mismo sexo de la misma manera que a las parejas casadas y brindó cobertura de atención médica y otros beneficios para las parejas de sus empleados LGBTQ+. Ahora que el matrimonio entre personas del mismo sexo es legal en los Estados Unidos, las parejas casadas del mismo sexo tienen legalmente los mismos beneficios que las parejas casadas del sexo opuesto.

Muchas parejas del mismo sexo tienen hijxs. Algunas parejas y personas han utilizado la reproducción asistida para concebir un hijx. Otras personas LGBTQ+ están criando hijxs de relaciones anteriores con personas del sexo opuesto ellas/os mismas/os o con sus nuevas parejas. A medida que las personas se educan más y las actitudes de la sociedad continúan cambiando, la adopción de niñxs por parte de las parejas LGBTQ+ se está volviendo más común. Se estima que 110,000 niñxs adoptadxn viven con parejas LGBTQ+, y otros dos millones de parejas del mismo sexo dicen que estarían interesados en adoptar un niño en algún momento de sus vidas.

Si bien todavía hay muchos desafíos legales y legislativos para las parejas del mismo sexo, las personas LGBTQ+

en todo el mundo viven con parejas o cónyuges en relaciones y familias felices, saludables y prósperas. También juegan un papel tremendo en ayudar a crear una sociedad en la que estas relaciones reciban apoyo para prosperar.

Me siento muy sola/o, ¿hay personas con las que pueda hablar?

LA RESPUESTA CORTA:
no estás solx. Hay personas ahí fuera que están listas para ayudar.

Si tienes algún pensamiento de hacerte daño a ti misma/o, dirígete inmediatamente a la cubierta interior de la portada de este libro para obtener una lista de los números de las líneas de ayuda a las que puedes llamar.

Lo mejor que puedes hacer es encontrar a alguien con quien hablar y en quien puedas confiar. Tal vez sea una persona que ya conoces: una amistad, madre, padre, hermanx, o la madre, padre o hermanx mayor de una amistad. Tal vez sea una persona adulta en quien has confiado en el pasado y en quien sabes que puedes confiar nuevamente.

Si no conoces a nadie con quien te sientas cómoda/o hablando y que te brinde apoyo y comprensión, comienza por llamar a uno de los números de las líneas de ayuda o las

secciones de ayuda en línea de las organizaciones que figuran al final de esta publicación. No tienes que dar tu nombre, y no tratarán de convencerte de nada.

Si no te sientes preparado para hablar con alguien por teléfono, puedes obtener más información leyendo los recursos y la información de otrxs jóvenes en algunos de los sitios web que figuran al final de esta publicación. Muchas organizaciones proporcionan direcciones de correo electrónico a las que puedes enviar preguntas de forma confidencial. Otras tienen soporte de chat en vivo. Recuerda utilizar tu buen juicio al hacer contactos, ya sea por teléfono, en línea o en persona. Tu seguridad y bienestar siempre deben ser tu principal prioridad.

Uno de los mejores lugares para encontrar apoyo es en una reunión en un capítulo de PFLAG. PFLAG tiene casi 400 capítulos en todo el país y puede proporcionarte, de forma confidencial, materiales educativos, así como una lista de recursos para jóvenes en tu comunidad.

Comienza por visitar pflag.org/find para encontrar el capítulo más cercano a ti. También puedes comunicarte con nosotrxs en las redes sociales, a través de nuestro sitio web o por teléfono. Revisa la cubierta interior de la portada de esta publicación para obtener toda nuestra información de contacto.

Cualquier cosa que elijas, hablar realmente ayuda. Hablar con otrxs y

ser abierta/o y honestx puede ser una forma positiva de que te conectes con tus propios sentimientos, te conectes con otros en tu vida y te conectes con aquellos en comunidades LGBTQ+ dinámicas y diversas. Y lo mejor de todo, te darás cuenta que realmente no estás solo.

MANTENERSE A SALVO

¿Qué pasa si me acosan en la escuela?

LA RESPUESTA CORTA:
no tienes que tolerar el hostigamiento en la escuela; hay muchos recursos y personas disponibles para ayudarte.

La escuela puede ser desafiante para los jóvenes LGBTQ+, que pueden escuchar chistes e insultos de forma regular no solo de otrxs estudiantes, sino también de maestras/os o personal escolar. Algunas personas que son LGBTQ+ son agredidas físicamente en la escuela o por compañerxs de clase fuera de la propiedad escolar. Para lxs jóvenes transgénero, la mayoría de las escuelas no tienen códigos de vestimenta, baños, vestuarios ni clases de gimnasia que satisfagan sus necesidades. Muchas escuelas tampoco tienen políticas inclusivas para los atletas trans. Independientemente de tu orientación sexual, identidad o expresión de género, tienes derecho a un ambiente de aprendizaje seguro,

y hay muchos recursos disponibles para ayudarte a ti y a tu mamá y/o papá o tutores a crear dicho entorno. Una de las principales prioridades de PFLAG es ayudar a lxs estudiantes, padres, tutores y educadores a crear escuelas seguras y afirmativas. Para obtener más información sobre los programas de escuelas seguras disponibles a través de un capítulo cercano a ti, visita pflag.org/safeschools.

Si estás siendo acosadx por tus compañeras/os o encuentras obstáculos para ser tú mismx en la escuela, intenta hablar con un/a maestra/o o miembro del personal que te apoye o con alguien más en tu vida que pueda escucharte y brindarte apoyo.

Pide ver las políticas de hostigamiento, acoso escolar y discriminación de tu escuela. Muchos estados tienen leyes que requieren que las escuelas respondan a las denuncias de acoso y hostigamiento. En otros lugares, los tribunales responsabilizan a las escuelas por no proporcionar recursos contra el acoso y el hostigamiento anti-LGBTQ+. No tienes que soportar este tratamiento por parte de nadie.

Si no estás recibiendo apoyo en la escuela y estás buscando ayuda, puedes comunicarte con PFLAG o con una de las otras organizaciones que figuran al final de esta publicación.

Visita pflag.org/safeschools y pflag.org/claimyourrights para obtener más información y recursos escolares seguros.

¿Qué pasa si me acosan fuera de la escuela?

**LA RESPUESTA CORTA:
el hostigamiento fuera de la escuela debe denunciarse a la policía local o informarse a un adulto de confianza.**

Si te acosan, agreden, o eres víctima de alguna manera debido a tu orientación sexual o identidad o expresión

de género, comunícate con la policía local o infórmasele a un adulto de confianza lo antes posible. Es posible que hayas sido víctima de un delito de odio.

Los delitos de odio ocurren cuando alguien es blanco de una persona en base a una característica que tiene o un grupo al que pertenece, como ser LGBTQ+ o ser miembro de una determinada raza. En Estados Unidos, cualquier agresión violenta contra una persona LGBTQ+ debido a su sexualidad o identidad de género puede considerarse un delito federal. Esto es parte de la *Ley de Prevención de Crímenes de Odio, de Matthew Shepard y James Byrd, Jr.*, que se convirtió en ley en 2009.

Muchos estados tienen sus propias leyes de delitos de odio que protegen a

sus ciudadanxs. Incluso si tu estado no protege contra los delitos cometidos debido a la orientación sexual y prejuicio de identidad/expresión de género, aún puedes hacer una denuncia a la policía y buscar justicia.

Si lo que te sucedió no fue exactamente un delito, pero te hizo sentir amenazado, aún puedes denunciar el incidente en tu estación de policía local. Es muy importante

que le digas a la policía lo que sucedió; imagínate si las personas que intentaron lastimarte tratan de hacerlo nuevamente o tratan de lastimar a otra persona en la ciudad. La policía tiene el deber jurado de protegerte a ti, a tus amistades y a tu familia, sin importar quién seas.

Según el National Crime Prevention

Council, el acoso cibernético utiliza Internet, teléfonos celulares, sistemas de videojuegos u otra tecnología para enviar o publicar texto o imágenes con la intención de dañar o avergonzar a otra persona. Si en cualquier momento te acosan, amenazan, provocan o molestan por medio de la tecnología, sin importar dónde te encuentres, es importante que te pongas en contacto con una persona adulta o autoridad de confianza tan pronto como sea posible.

“Cuando estaba en octavo grado, me sacaron del clóset, soporté el acoso escolar y me deprimí. Mi madre realmente tuvo dificultades con mi sexualidad durante años. Finalmente, a través de mucha esfuerzo, la acepté y ella también. Cinco años después, soy un miembro fuerte y orgulloso de la comunidad LGBT y mi madre comenzó a trabajar para PFLAG en nuestro estado.”

—Magdalen S., 17
Fenton, Michigan

Recuerda: no estás solo, y hay personas listas para ayudar. Visita pflag.org/claimyourrights para obtener más información. Además, la sección *Recursos* de esta publicación te ayudará a encontrar organizaciones que pueden brindarte asistencia.

Si bien el acoso y el acoso cibernético no siempre se elevan al nivel de un delito de odio, de igual manera son potencialmente perjudiciales y peligrosos.

¿Debo preocuparme por el VIH/SIDA?

LA RESPUESTA CORTA: todxs deben estar informados sobre el VIH y el SIDA.

El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es el virus que causa el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). A diferencia de algunos virus, el VIH no puede ser eliminado por el cuerpo humano: a partir de este momento, una vez que tienes el VIH, lo tienes de por vida. Los médicos, investigadores, activistas y otros en todo el mundo están trabajando arduamente para encontrar una, pero todavía no existe una cura para el HIV y el SIDA. Los tratamientos mejorados, sin embargo, alivian los síntomas y prolongan la vida cada vez más.

Desde el inicio de la epidemia de HIV y SIDA, muchas personas han visto el HIV y el SIDA como un problema estrictamente gay.

La comunidad LGBTQ+, incluidos los fundadores y los primerxs líderes de PFLAG, se movilizaron en la etapa temprana de la epidemia para organizar una respuesta. Esta respuesta incluyó la educación de las comunidades, el aumento de la visibilidad de LGBTQ+ para reducir el estigma, el desarrollo de estrategias de prevención y la promoción de opciones de atención y tratamiento adecuadas para las personas que viven con HIV y SIDA. Sin embargo, la epidemia ha continuado progresando y afectando a muchas comunidades diversas en todo el mundo. Aun así, a pesar de las abrumadoras estadísticas que documentan la propagación del HIV y el SIDA en otras comunidades, muchas personas aún optan por ver el HIV y el SIDA como un problema solamente gay. Visita cdc.gov/hiv/basics/transmission.html para obtener una lista completa de cómo se transmiten el VIH y el SIDA.

El hecho es que ser LGBTQ+ no infecta a una persona con VIH o SIDA. Ciertos comportamientos sexuales, el uso de drogas intravenosas y otros factores pueden ponerte en riesgo de infectarte con el VIH, así como otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

Para obtener la información más actualizada sobre el HIV y el SIDA, incluidos los comportamientos de alto riesgo, pruebas, tratamiento y más, visita el sitio web de el HIV y el SIDA de Centers for Disease Control en cdc.gov/hiv/.

AFAB: acrónimo que significa asignada mujer al nacer. Las personas AFAB pueden o no identificarse como mujeres todo el tiempo o parte de él.

Agénero: se refiere a una persona que no se identifica con ningún género.

Aliada/o: un término usado para describir a alguien que apoya a las personas y a la comunidad LGBTQ+, ya sea de forma personal o como defensor. Lxs aliadas/os incluyen tanto a personas heterosexuales como cisgénero que abogan por la igualdad en asociación con las personas LGBTQ+, así como a las personas LGBTQ+ que apoyan a otras identidades dentro de la comunidad.

AMAB: acrónimo que significa *asignado hombre al nacer*. Las personas AMAB pueden o no identificarse como hombres todo el tiempo o parte de él. (Consulta *Género*).

Amante del Mismo Género: un término usado a veces por algunos miembros de la comunidad afroamericana/de color para expresar una orientación sexual alternativa (gai/bisexual) sin depender de términos y símbolos de ascendencia europea.

Andrógina/o: que tiene elementos de feminidad y masculinidad. Una persona andrógina, ya sea expresada a través del sexo, identidad de género, expresión de género u orientación sexual, se conoce como andrógina/o.

Arromántico: se refiere a una persona que no experimenta atracción romántica. A veces, se abrevia como arro.

Asexual: se refiere a una persona que no experimenta atracción sexual. Cada

persona asexual experimenta relaciones, atracción y excitación de manera diferente. La asexualidad es distinta del celibato o la abstinencia sexual, que son conductas elegidas, en tanto que la asexualidad es una orientación sexual que no implica necesariamente ninguna de esas conductas. A veces en inglés se abrevia como ‘ace’.

Bisexual: se refiere a una persona que tiene la capacidad de sentir atracción —sexual, romántica, emocional o de otro tipo— hacia personas con los mismos o diferentes géneros o identidades de género que ellos mismxs. Las personas que se identifican como bisexuales no necesitan haber tenido la misma experiencia —o niveles iguales de atracción— con personas de todos los géneros, ni ninguna experiencia en absoluto; son la atracción y la autoidentificación las que determinan la orientación. A veces, se las denomina bi o bi+.

Cirugía de Afirmación de Género (GAS): los procedimientos quirúrgicos que pueden ayudar a las personas a adaptar sus cuerpos para que coincidan mejor con su identidad de género innata. No todas las personas transgénero desearán la cirugía o tendrán recursos para hacerla. Este término debe usarse en lugar del término más antiguo *cambio de sexo*. También a veces se denomina *cirugía de reasignación sexual* (o SRS), *cirugía de reconstrucción genital* o *transición médica*.

Cisgénero: se refiere a una persona cuya identidad de género se alinea con la que se asocia generalmente con el sexo que se le asigna al nacer.

Demirromántico: se usa para describir a una persona que experimenta atracción romántica después de que se forma una conexión sexual.

Demisexual: se usa para describir a una persona que experimenta atracción sexual después de que se forma una conexión emocional.

Denominación Errónea de Género: referirse a alguien, especialmente a una persona transgénero o de género expansivo, con una palabra —especialmente un pronombre o una forma de dirigirse hacia la persona— que no refleja correctamente el género con el que se identifica.

Disforia de género: la angustia causada cuando el sexo asignado al nacer y el género asumido de una persona no es el mismo con el que esta se identifica. Según el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSMV)* de la Asociación Americana de Psiquiatría, el término “... está destinado a caracterizar mejor las experiencias de niñxs, adolescentes y adultos afectadas/os”.

Dos espíritus: un término utilizado dentro de algunas comunidades de nativos americanos (AI) y nativos de Alaska (AN) para referirse a una persona que se identifica con una esencia o espíritu masculino y femenino. El término —creado en 1990 por un grupo de activistas AI/AN en una conferencia anual LGBTQ nativa— abarca identidades sexuales, culturales, de género y espirituales, y proporciona un lenguaje unificador, positivo y alentador que enfatiza la reconexión con las tribus tradiciones. (*Agradecimientos a Northwest Portland Area Indian Health Board [NPAIHB]*)

En Cuestionamiento: describe a aquellxs que se encuentran en un proceso de descubrimiento y exploración sobre su orientación sexual, identidad de género, expresión de género o una combinación de ellos. Por muchas razones, esto puede suceder más adelante en la vida y no implica que alguien elija ser lesbiana, gai, bisexual, transgénero o *queer*.

En el Clóset: describe a una persona que no habla abiertamente sobre su orientación sexual o identidad de género.

Espectro de Género: es el concepto de que el género existe más allá de un simple modelo binario de hombre/mujer, sino que existe en un continuo. Algunas personas tienden a adoptar aspectos más masculinos o más femeninos, otras se mueven con fluidez a lo largo del espectro y otras no se identifican dentro del espectro.

Estilo de Vida: un término negativo que a menudo se usa incorrectamente para describir la vida de las personas que son LGBTQ+. El término no es de agrado porque implica que ser LGBTQ+ es una opción.

Expresión de Género: la manera en que una persona se comunica en cuanto al género frente a otras personas a través de medios externos, como la vestimenta, la apariencia o los modales. Esta comunicación puede ser consciente o subconsciente y puede o no reflejar su identidad de género u orientación sexual. Si bien la comprensión de la mayoría de las personas acerca de las expresiones de género se relaciona con la masculinidad y la feminidad, existen innumerables combinaciones que pueden incorporar tanto expresiones masculinas como

femeninas, o ninguna, a través de expresiones andróginas. La expresión de género de una persona no supone automáticamente su identidad de género.

FTM/F2M: una persona trans masculina/hombre trans que fue asignada mujer al nacer.

FTX/F2X: una persona genderqueer o de género expansivo que fue asignada mujer al nacer.

Fuera del Clóset: en general, describe a las personas que se identifican abiertamente como LGBTQ+ en sus vidas privadas, públicas o profesionales. Algunas personas que son transgénero prefieren usar el término *revelación* o afirmadas/os (definido anteriormente).

Gai: el adjetivo utilizado para describir a las personas que se sienten atraídas emocional, romántica o físicamente por personas del mismo género (por ejemplo, hombre gai, persona gai). En contextos contemporáneos, *lesbiana* es a menudo un término preferido para las mujeres, aunque muchas mujeres usan el término *gai* para describirse a sí mismas. Las personas que son gai no necesitan haber tenido ninguna experiencia sexual; son la atracción y la autoidentificación las que determinan la orientación.

Genderqueer: se refiere a las personas que se identifican como una combinación de hombre y mujer, ni hombre ni mujer u hombre y mujer a la vez, o alguien que rechaza las ideas comunes de identidades de género estáticas y, ocasionalmente, orientaciones sexuales. Algunas veces se usa como un término abarcativo de la misma manera que se usa el término '*queer*', pero solo se refiere al género y, por

lo tanto, solo debe usarse cuando uno se autoidentifica o cita a alguien que se autoidentifica como *genderqueer*.

Género: un conjunto de rasgos sociales, emocionales o psicológicos, a menudo influenciados por las expectativas de la sociedad, que clasifican a una persona según un espectro de hombre, mujer, ambos o ninguno.

Género Afirmado: el verdadero género de una persona, en oposición al género asignado al nacer. Este término debe reemplazar términos, como nuevo género o género elegido, que implican que se eligió el género de una persona.

Género Asignado: el género que se le asigna a un/a bebé al nacer, que puede o no alinearse con su sexo al nacer.

Género Asumido: el género que los demás asumen que tiene una persona con base en el sexo y el género que se le asigna al nacer, así como los marcadores y expectativas sociales de género aparentes, como los atributos físicos y las características expresadas.

Género Binario: el concepto refutado de que solo hay dos géneros, hombre y mujer, y de que todos deben ser uno u otro. También supone que el género está determinado biológicamente.

Género Expansivo: un término abarcativo que se usa a veces para describir a las personas que expanden las nociones de expresión e identidad de género más allá de lo que se percibe como las normas de género esperadas para su sociedad o contexto. Algunas personas de género expansivo se identifican como hombres o mujeres, algunas/os no se identifican con ninguna/o

de los dos y otrxs se identifican como una mezcla de ambos. Las personas de género expansivo sienten que existen psicológicamente entre géneros, como en un espectro, o más allá de la noción del paradigma binario hombre/mujer y, en ocasiones, prefieren usar pronombres de género neutros (consulta *Pronombres de género personales*). Pueden o no sentirse cómodas con sus cuerpos como son, independientemente de cómo expresen su género.

Género Fluido: describe a una persona que no se identifica consistentemente con un género fijo y que puede moverse entre identidades de género.

Género Neutro: sin género. Puede referirse al lenguaje (incluidos los pronombres y saludos/títulos; consulta *Saludos o títulos de género neutro*), los espacios (como baños) o identidades (por ejemplo, ser *genderqueer*).

Género no Conforme: un término obsoleto que se usa para describir a aquellos que ven su identidad de género como uno de los muchos géneros posibles más allá del hombre o la mujer. Los términos más actualizados incluyen *género expansivo*, *género diferente*, *género creativo*, *género variable*, *genderqueer*, *no binario*, *agénero*, *género fluido*, *género neutro*, *bigénero*, *andrógino* o *género diverso*. PFLAG National utiliza los términos “género expansivo”.

Género Variante: un término, a menudo utilizado por la comunidad médica, para describir a las personas que se visten, se comportan o se expresan de una manera que no se ajusta a las normas de género dominantes. (Consulta *Género Expansivo*). Las personas fuera de la comunidad médica tienden a evitar

este término porque creen que sugiere que estas identidades son anormales y prefieren términos, como *género expansivo* y *género creativo*.

Heteronormatividad: La suposición de que todxs son heterosexuales y de que la heterosexualidad es superior a todas las demás sexualidades.

Heterosexual: se refiere a una persona que se siente atraída emocional, romántica o físicamente por una persona del género opuesto.

Homofobia: una aversión a las personas lesbianas o gais que a menudo se manifiesta en forma de ideas preconcebidas y prejuicios. De manera similar, la *bifobia* es una aversión a las personas que son bisexuales, y la *transfobia* es una aversión a las personas que son transgénero. En conjunto, estas actitudes se conocen como *prejuicio anti-LGBTQ+*.

Homosexual: un término clínico desactualizado a menudo considerado despectivo y ofensivo, a diferencia de los términos de preferencia general *gai*, *lesbiana* o *queer*.

Identidad de Género: una sensación profunda de ser mujer, hombre, un poco de los dos o ninguno de los dos. La identidad de género de una persona no siempre corresponde al sexo biológico. La conciencia de la identidad de género generalmente se experimenta a una edad tan temprana como los 18 meses de edad.

Intersexualidad/Diferencias de Desarrollo Sexual (DSD): se refiere a las personas nacidas con genitales ambiguos o cuerpos que no parecen ser generalmente masculinos ni

femeninos, a menudo derivados de anomalías cromosómicas o genitales ambiguos. Los profesionales médicas/os a menudo asignan un género a la persona y proceden a realizar cirugías para «alinear» su apariencia física con las características sexuales típicas masculinas o femeninas que comienzan en la infancia y que a menudo continúan en la adolescencia, antes de que el niñx pueda dar su consentimiento informado. La Intersex Society of North America se opone a esta práctica de mutilación genital en bebés y niños. Antiguamente, se utilizaban los términos médicos *hermafrodita* y *pseudohermafrodita*; estos términos ahora no se consideran aceptables ni científicamente exactos.

Latinx: un término inclusivo y de género neutro, a veces utilizado en lugar de los términos binarios de género *Latino* o *Latina*, que se utilizan para describir a una persona de origen o ascendencia latinoamericana.

Lesbiana: se refiere a una mujer que se siente atraída emocional, romántica o físicamente por otras mujeres. Las personas que son lesbianas no necesitan haber tenido ninguna experiencia sexual; es la atracción lo que ayuda a determinar la orientación.

LGBTQ+: un acrónimo que se refiere colectivamente a personas que son lesbianas, gai, bisexuales, transgénero o *queer*. A veces se indica como LGBT (lesbiana, gai, bisexual y transgénero) o GLBT (gai, lesbiana, bisexual y transgénero). La incorporación de la Q de *queer* es una versión preferida de manera más reciente del acrónimo, ya que las opiniones culturales del término se centran cada vez más en su

definición positiva y reclamada —que reconoce identidades más fluidas— y como un movimiento hacia una mayor inclusión para las personas de género expansivo (consulta *Queer* más adelante). La Q también puede significar en *cuestionamiento*, que se refiere a aquellxs que aún están explorando su propia sexualidad o género. El “+” representa a aquellos que forman parte de la comunidad, pero para quienes LGBTQ no captura ni refleja con precisión su identidad.

MTF: una persona trans femenina/mujer trans que fue asignada hombre al nacer. A menudo se considera un término sobremedicalizado y algo obsoleto.

MTX: una persona *genderqueer* o de género expansivo que fue asignada hombre al nacer.

No Binario: se refiere a personas que no se identifican como hombre ni mujer, se identifican como hombre y como mujer o como una combinación de hombre o mujer. Es un término de identidad que algunos usan exclusivamente, mientras que otros pueden usarlo de manera intercambiable con términos, como *genderqueer*, *género creativo*, *género no conforme*, *género diverso* o *género expansivo*. Las personas que se identifican como no binarias pueden entender que su identidad se clasifica dentro del término general transgénero y, por lo tanto, pueden identificarse como transgénero. A veces se abrevia en inglés como ‘NB’ o ‘Enby’.

Orientación Sexual: sentimientos emocionales, románticos o sexuales hacia otras personas. Mientras que el comportamiento sexual involucra las elecciones que uno hace al actuar sobre

su orientación sexual, la orientación sexual es parte de la condición humana. La actividad sexual de uno no define su orientación sexual; generalmente, es la atracción la que ayuda a determinar la orientación.

Pansexual: se refiere a una persona cuya atracción emocional, romántica o física es hacia personas que incluyen todos los géneros y sexos biológicos. Las personas que son pansexuales no necesitan haber tenido ninguna experiencia sexual; son la atracción y la autoidentificación lo que determina la orientación.

Pronombres de género personales: un pronombre de género personal, o PGP (a veces llamado *pronombre de género apropiado*), es el pronombre o conjunto de pronombres que una persona usa personalmente y le gustaría que otros usaran cuando hablan con esa persona o sobre ella. En inglés, los pronombres en singular que usamos con mayor frecuencia son de género, por lo que algunas personas pueden preferir que se usen pronombres de género neutro o de género inclusivo al hablarles a ellas o hablar sobre ellas. En inglés, las personas usan *they* (*elles*) y *their* como pronombres singulares de género neutro. Otros usan *ze* (a veces escrito *zie*) y *hir/zir* o los pronombres *xe* y *xer*. Reemplaza los términos pronombre de género preferido, que implica incorrectamente que su uso es opcional.

Pronombres de Género Preferidos: un pronombre de género preferido, o PGP (a veces llamado “Pronombre de Género Apropiado”), es el pronombre o conjunto de pronombres que una persona usa personalmente y le gustaría que otros usaran cuando hablan con o sobre esa persona. Mientras que algunas personas

prefieren el uso de pronombres de género o binarios (*él/de él* o *ella/de ella*), otros prefieren que se usen pronombres de género neutro o inclusivo cuando habla con o habla sobre ellos. En inglés, las personas pueden usar *they* (“*elles*”) y *their* (“*su*”) como pronombres singulares de género neutro. Otros usan *ze* (a veces escrito *zie*) y *hir*, o los pronombres *xe* y *xer*.

Queer: un término usado por algunas personas para describirse a sí mismas o a su comunidad. Separado de su uso negativo anterior, el término es valorado por algunos por su actitud desafiante; por otras/os porque puede incluir a toda la comunidad; y por otras/os porque consideran que es un término apropiado para describir sus identidades más fluidas. Tradicionalmente considerado un término negativo o peyorativo para las personas que son *gai*, a veces *queer* aún no es de agrado dentro de la comunidad LGBTQ+. Debido a sus diferentes significados, esta palabra solo debe usarse cuando se autoidentifique o hable de alguien que se autoidentifique como *queer* (es decir, “Mi primo se identifica como *queer*”).

Revelación/Afirmación: una palabra que algunas personas usan para describir el acto o el proceso de revelar la identidad transgénero o de género expansivo a otra persona en una instancia específica. Algunos consideran que el término es ofensivo, al suponer la necesidad de revelar algo vergonzoso y prefieren usar la frase *salir del clóset*, mientras que a otros esta les resulta ofensiva y prefieren usar *revelación/afirmación*.

Sacar del Clóset: compartir de forma deliberada o accidental la orientación sexual, identidad de género o expresión

de género de otra persona sin su consentimiento explícito. Sacar a alguien del clóset se considera irrespetuoso y potencialmente peligroso para las personas LGBTQ+.

Salir del Clóset: para las personas que son lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y *queer*, es el proceso de autoidentificación y autoaceptación que continúa a lo largo de la vida, y el compartir su identidad con otros. En ocasiones, se denomina *revelarse* (consulta *Revelación* más adelante). Las personas a menudo reconocen primero una identidad como lesbianas, gai, bisexuales, transgénero/de género expansivo, o *queer* en ellas mismas, y luego pueden elegir revelarla a los demás. Hay muchos grados diferentes de salir del clóset: algunos pueden hacerlo ante amigas/os, otras/os pueden hacerlo públicamente y otras/os pueden hacerlo solo para ellxs mismxs. Es importante recordar que salir del clóset es una experiencia increíblemente personal y transformadora. No todxs están en el mismo lugar cuando se trata de salir del clóset, y es fundamental respetar dónde se encuentra cada persona en ese proceso de autoidentificación. Depende de cada persona, en forma individual, decidir si sale del clóset (o hace su revelación) y cuándo.

Saludos o títulos de género neutro: un saludo o título que no identifica el género de la persona a la que se dirige en una comunicación o presentación formal. También se usa para personas que no se identifican como género binario, para dirigirse a alguien cuando se desconoce su género o si el remitente de la correspondencia no está segura/o del género de la persona a la que se

envía la correspondencia. En inglés, *Mx.* es el saludo de género neutro más comúnmente utilizado (p. ej.: “Estimadx Mx. Smith”).

Sexo: se refiere a los atributos anatómicos, fisiológicos, genéticos o físicos que definen si una persona es hombre, mujer o intersexual. Estos incluyen características sexuales primarias y secundarias, incluidos los genitales, gónadas, niveles hormonales, receptores hormonales, cromosomas y genes. El sexo a menudo se confunde o intercambia con el género, que es más social que biológico, aunque existe cierta superposición.

Sexo Asignado: el sexo que se asigna a un/a bebé al nacer según los órganos sexuales visibles del niñx, incluidos los genitales y otras características físicas.

Sexo Biológico: se refiere a atributos anatómicos, fisiológicos, genéticos o físicos que determinan si una persona es hombre, mujer o intersexual. Estos incluyen características sexuales primarias y secundarias, incluidos los genitales, las gónadas, los niveles hormonales, los receptores hormonales, los cromosomas y los genes. A menudo, también se le conoce como *sexo*, *sexo físico*, *sexo anatómico* o específicamente como *sexo asignado al nacer*. El sexo a menudo se combina o se intercambia con el género, que es más social que biológico e implica también factores de identidad personal.

Sigilo: un término que se usa para describir a las personas transgénero o de género expansivo que no revelan su estado transgénero o de género expansivo en sus vidas públicas o privadas (o ciertos aspectos de sus vidas públicas y privadas).

El término es cada vez más considerado ofensivo por algunos, ya que implica un elemento de engaño. La frase «que mantiene la privacidad» a menudo se usa en su lugar, aunque algunas personas usan ambos términos de manera intercambiable.

Socialización de Género: el proceso por el cual a una persona se le enseña e influencia sobre cómo debe comportarse como hombre o mujer. Los padres, maestros, compañeros, medios de comunicación y libros son algunos de los muchos agentes de la socialización de género.

Transexual: un término que se usa con menos frecuencia y, a veces, se malinterpreta (considerado por algunos obsoleto o posiblemente ofensivo, y por otros como únicamente aplicable a ellos) que se refiere a las personas que usan (o consideran usar) intervenciones médicas, como la terapia hormonal o las cirugías de afirmación de género (GAS), también llamadas cirugía de reasignación de sexo (SRS) (o una combinación de las dos) o buscan realizarse intervenciones médicas como parte del proceso de expresar su género. Algunas personas que se identifican como transexuales no se identifican como transgénero y viceversa.

Transgénero: a menudo abreviado como *trans*. Un término que describe la identidad de género de una persona que no necesariamente coincide con el sexo asignado al nacer. Las personas transgénero pueden o no decidir alterar sus cuerpos de forma hormonal o quirúrgica para que coincidan con su identidad de género. Esta palabra también se usa como un término abarcativo para describir grupos de

personas que trascienden las expectativas convencionales de identidad o expresión de género; tales grupos incluyen, entre otros, personas que se identifican como transexuales, *genderqueer*, de género variable, de género diverso y andróginas. Consulta más arriba los acrónimos y términos comunes, que incluyen *mujer a hombre* (o FTM), *hombre a mujer* (o MTF), *asignado hombre al nacer* (o AMAB), *asignada mujer al nacer* (o AFAB), *genderqueer* y *género expansivo*.

Transición: un término que a veces se usa para referirse al proceso (social, legal o médico) que se usa para descubrir o afirmar la propia identidad de género. Esto puede, pero no siempre, incluir tomar hormonas, tener cirugías y cambiar nombres, pronombres, documentos de identificación, y más. Muchas personas optan por no hacerlo o no les es posible hacerlo por una amplia gama de razones tanto dentro como fuera de su control. La validez de la identidad de género de una persona no depende de ninguna transición social, legal o médica; la autoidentificación en sí misma es lo que valida la identidad de género.

Vendarse: el proceso de envolverse apretadamente el pecho para minimizar la apariencia de tener senos, a menudo, usando vendas.

RECURSOS

Organizaciones de apoyo LGBTQ+:

La siguiente lista incluye solo algunos de los grupos que pueden proporcionarte información o servicios. Para recursos por estado, visita <https://pflagnation.al/stateyouthresources>.

Advocates For Youth
advocatesforyouth.org
(202) 419-3420

Ali Forney Center
aliforneycenter.org
(212) 222-3427

Bisexual Resource Center
biresource.net
(617) 424-9595

COLAGE:
Un programa de Family Equality
colage.org
(415) 861-5437

Family Equality
familyequality.org
(617) 502-8700

GLSEN
glsen.org
(212) 727-0135

Genders & Sexualities Alliance Network (GSA Network)
gsanetwork.org
(415) 552-4229

GLAAD
glaad.org
(323) 933-2240

Human Rights Campaign (HRC)
hrc.org
(202) 628-4160

It Gets Better
itgetsbetter.org

Lambda Legal Defense and Education Fund
lambdalegal.org
(212) 809-8585

Lavender Youth Recreation and Information Center (LYRIC)
lyric.org
(415) 703-6150

National Black Justice Coalition
nbjc.org
(202) 319-1552

National Center for Lesbian Rights (NCLR)
nclrights.org
(415) 392-6257

National Center for Transgender Equality (NCTE)
transequality.org
(202) 903-0112

National LGBTQ+ Task Force
thetaskforce.org
(202) 393-5177

**National Queer Asian
Pacific Islander Alliance**
nqapia.org
(202) 422-4909

Planned Parenthood
plannedparenthood.org
(800) 230-7526

**Sexuality Information and Education
Council of the United States (SIECUS)**
SIECUS.org
(212) 819-9770

The Transgender Law Center
transgenderlawcenter.org
(415) 865-0176

The Trevor Project
thetrevorproject.org
thetrevorproject.org/chat
(866) 488-7386

True Colors United
truecolorsunited.org
(212) 461-7386

Organizaciones anti-LGBTQ+ a evitar:

La siguiente es una lista de nombres de solo algunos de los grupos que se han formado para oponerse a los derechos civiles básicos y la igualdad para las personas que son LGBTQ+.

Saber quiénes son y el daño que representan es fundamental.

People for the American Way (pfaw.org) tiene un centro de recursos que enumera más de estos grupos, descripciones de su trabajo y registros de lo que han defendido con sus propias palabras. También puedes visitar las páginas anti-LGBTQ+ del Southern

Poverty Law Center en
[https:// www.splcenter.org/fighting-hate/
extremist-files/ideology/anti-lgbt](https://www.splcenter.org/fighting-hate/extremist-files/ideology/anti-lgbt).

- American College of Pediatricians
- American Family Association
- Center for Family and Human Rights (C-FAM)
- Courage/Encourage
- Eagle Forum
- Family Research Council
- Family Research Institute
- Family Watch International
- Focus on the Family
- Jews Offering New Alternatives to Homosexuality (JONAH)
- Liberty Counsel
- Mass Resistance
- National Association for Research and Therapy for Homosexuality (NARTH)
- Public Advocate of the United States
- Parents & Friends of Ex-Gays and Gays (PFOX)
- Positive Alternatives to Homosexuality (PATH)
- Traditional Values Coalition



PFLAG National
1828 L Street, NW, Suite 660
Washington, DC 20036
(202) 467-8180
pflag.org