

NUESTRAS/OS HIJXS:

PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA
FAMILIAS DE JÓVENES Y ADULTXS
GAIS, LESBIANAS, BISEXUALES,
TRANSGÉNERO, DE GÉNERO
EXPANSIVO Y QUEER



PFLAG
pflag.org

Si tú o un ser querido necesitan ayuda inmediata, consulta la contraportada para obtener una lista de las líneas de ayuda frente a una crisis, ponte en contacto con nosotros en info@pflag.org, visita nuestro sitio web en pflag.org o llama al (202) 467-8180 para encontrar la sucursal de PFLAG más cercana.

ACERCA DE PFLAG

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, y educarnos a nosotras/os mismas/os y a nuestras comunidades para abogar hasta que todos los corazones y mentes respeten, valoren y afirmen a las personas LGBTQ.

Acerca de esta publicación:

Esta guía se centra en brindar apoyo a las madres y padres, cuidadores, familiares y amistades de personas que son LGBTQ+, con énfasis en la orientación sexual y la expresión de género. Para obtener información detallada específica sobre la identidad de género y las personas transgénero y de género expansivo, visite pflag.org/resource/nuestros-seres-queridos-trans-una-nueva-traducción-al-español para descargar una copia gratuita de *Nuestros Seres Queridos Trans: Preguntas y Respuestas para Padres, Familias y Amistades de Personas que son Transgénero y Género Expansivo*.

Nuestras experiencias, nuestras habilidades, nuestro conocimiento y nuestros recursos siempre están evolucionando y, por lo tanto, lo alentamos a visitar nuestro sitio web (pflag.org), así como a consultar con proveedores médicos, de servicios de salud mental, de servicios sociales y otros tipos de proveedores profesionales, o con grupos de apoyo local (incluidos los capítulos de PFLAG), para obtener la información más actualizada sobre las experiencias LGBTQ+.

Nuestras/os Hijxs: Preguntas y Respuestas para Familias de Jóvenes y Adultos Gais, Lesbianas, Bisexuales, Transgénero, de Género Expansivo y Queer está protegido por derechos de autor. Para obtener el permiso de reimpresión, ponte en contacto con la oficina de PFLAG National info@pflag.org, (202) 467-8180.

Para solicitar esta publicación, obtén una lista completa de las publicaciones de PFLAG o información sobre una sucursal de PFLAG en tu área, visita nuestro sitio web en pflag.org.

Escrito por:

Liz Owen

Editor de copia:

Joellen Shiffman

Kathy Godwin

Kay Holladay

Dawn Holt

Jody Huckaby

Elizabeth Kohm

Jean-Marie Navetta

Elijah Perry

Editado por:

Lisbeth Meléndez Rivera

Liz Owen

Elizabeth Kohm

Equipo de revisión

de contenido:

Conal Charles

Jamie Curtis

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.

Reconocimiento:

Agradecemos al Instituto Williams, williamsinstitute.law.ucla.edu/, por realizar el importante trabajo de medir el progreso y los desafíos en la comunidad LGBTQ+. Y agradecemos a la Dra. Caitlyn Ryan y a los investigadores del Family Acceptance Project, familyproject.sfsu.edu, por cuantificar la aceptación familiar. Sobre todo, gracias a las familias y los aliados que nos han enseñado cómo reaccionar y responder con amor durante más de 45 años.

Todos los derechos reservados, © 2019 PFLAG National, Inc.

TABLA DE CONTENIDO

Acerca de PFLAG.....	1
Acerca de esta publicación.....	2
¡Nos alegra que hayas encontrado PFLAG!.....	4
Preguntas frecuentes.....	9
Próximos pasos.....	15
Opiniones de expertas/os.....	17
Historias en primera persona.....	22
Glosario de términos de PFLAG National.....	26

¡NOS ALEGRA QUE HAYAS ENCONTRADO PFLAG!

Es probable que estés leyendo esta publicación porque tu hijx (o un ser querido, usaremos ambos términos indistintamente) ha salido del clóset ante ti; es decir, ha compartido contigo que es lesbiana, gai, bisexual, transexual o queer (LGBTQ+). Algunos padres, algunas madres y cuidadores se sorprenden al recibir esta revelación de sus hijxs; otras/os están sorprendidxs y mal preparadas/os para recibir esta información de un/a amigx, consejera/o escolar, vecinx o sitio de redes sociales. Incluso otros pueden tener la sospecha de que su hija/o podría ser LGBTQ+, pero no están seguras/os de cuándo y cómo deberían abordarlo o si deberían hacerlo.

Creemos que conocemos a nuestras/os hijxs mejor que nadie, por lo que cuando un/a hijx o un ser querido sale del clóset (revela que es LGBTQ+) y no teníamos ni idea, o lo sabíamos pero lo negábamos o esperábamos pacientemente a que lo revelara a su debido tiempo, podemos sentir como si no lo conociéramos tan bien como pensábamos... o como si no lo conociéramos en absoluto.

Todas/os tienen una visión o un sueño sobre el futuro de sus hijxs, derivado(a) de muchas cosas, entre ellas, experiencias personales, historia familiar, expectativas culturales o sociales, y más. Cuando tu hijx hace la revelación o la divulgación, esto puede obligarnos a hacer ajustes para comprender y darnos cuenta de que ese futuro ahora puede diferir de esa visión o sueño.

Recuerda, este no es el final de tus sueños respecto de tu hijx o ser querido, ni es el final de su relación. Por el contrario, su relación puede volverse aun más fuerte, porque sabes más sobre ellos ahora que antes. De hecho, es probable que sea señal de que tu hija/o confía en ti: si te lo está diciendo, está tomando la decisión de compartir esta información más personal sobre ella/él mismx.

Las reacciones varían desde "Ahora que sé, ¿qué puedo hacer para apoyar a mi hijx?" a "¿Cómo voy a manejar esto?" Para algunas personas, es una combinación de estas dos reacciones y más. No hay duda de que las personas tienen respuestas y sentimientos diferentes y posiblemente complejos frente a la revelación de un ser querido, pero esto es absolutamente normal, dado que estás recibiendo noticias de que el camino en el que se encuentran ahora tú y tu ser querido es

posiblemente desconocido y diferente al que esperabas o para el que te habías preparado.

Sea cual sea tu reacción, tanto PFLAG National como nuestra red de capítulos de PFLAG en todo el país están aquí para proporcionarle la información que necesitas para comprender tu propia reacción a la noticia y la orientación sexual o la identidad o expresión de género de tu hijx, y para responder de una manera solidaria y amorosa. Nuestras/os miembrxs (padres, madres, cuidadores, familiares, aliadxs y personas LGBTQ+) residen en comunidades de todos los estados del país y representan una amplia gama de perspectivas políticas, religiosas y culturales. En pocas palabras: hemos estado o estamos exactamente en tu lugar.

Antes de profundizar más en los temas, estas son algunas cosas que debes tener en cuenta:

- **No estás sola/o.** Todos los días, durante más de 40 años, las personas han acudido a PFLAG en busca de apoyo, recursos y respuestas a sus preguntas. Hay más de 400 capítulos de PFLAG en todo el país llenas de personas como tú. Según el Instituto Williams, un grupo de expertos en investigación LGBTQ+, hay más de ocho millones de personas autoidentificadas como personas LGB en los EE. U. y aproximadamente 1.4 millones de adultos que se identifican como transgénero. Otra investigación muestra que ocho de cada diez

personas en los Estados Unidos conocen personalmente a alguien que es LGB, y una de cada tres personas conoce a alguien que es transgénero. En otras palabras, aunque no lo parezca, hay personas LGBTQ+ en todas partes, y también hay familias solidarias y aliadas/os en todas partes. No estás sola/o en este proceso.

- **Tu reacción es válida.** No hay una sola manera de reaccionar al saber que tu hijx o ser querido es LGBTQ+. Algunas/os se sienten felices de que su hijx se haya abierto a ellxs, otros sienten alivio al saber más sobre su hija/o y poder ayudarlo a navegar por el mundo con esta información para guiarlos, mientras que otros sienten alegría de que su hijx les confíe la conciencia que tiene sobre sí misma/o. Otros pueden tener emociones más difíciles o complejas, sentir temor por la seguridad de su ser querido, sentirse culpables de que de alguna manera hayan provocado que su ser querido sea LGBTQ+, tristeza de no haberlo sabido antes de que se los dijera, o ira porque su hijx no les dijo antes. Todos estos sentimientos son normales... ¡y puedes experimentar algunos, o todos ellos, simultáneamente!
- **Estás en un viaje.** El camino no solo ha sido recorrido por otras/os antes que tú, sino que hay otrxs que viajan por el mismo camino ahora mismo, que viven una experiencia similar en su propia familia. Como cada viaje,

este tendrá sus altibajos, pero debes saber que muchas familias han tomado el mismo camino antes que tú. Dirigir tu reacción, responder a tu hijx, aprender acerca de los problemas de la comunidad LGBTQ+, compartir esta información con tu familia y tus amigas/os, todo esto lleva tiempo. Debes saber que está bien sentirse bien de inmediato, o bien no sentirse bien de la noche a la mañana. Tómate el tiempo que necesites para explorar tus sentimientos. Puedes salir de este período con una relación más fuerte que nunca antes hayas tenido con tu hijx, y llegar a un lugar mejor que el punto de partida: más cerca de tu hija/o, más cerca de tu familia, y quizás más cerca de una comunidad vibrante que quizás nunca hayas sabido que existía.

- **Eres importante.** El cuidado personal es crucial, lo que significa que, incluso mientras aprendes a apoyar mejor a tu hijx o ser querido, ¡también debes encontrar apoyo para TI MISMX! Sin importar si te sientes aislada/o o nerviosx, o interesadx y emocionadx por conectarte con otras familias, es importante no solo buscar y hablar con personas que han pasado por lo mismo que tú, sino también tener información y recursos a tu alcance—como aquellos ofrecidos en pflag.org—justo cuando los necesitas. Esto es particularmente cierto si tus emociones son menos positivas, ya que necesitarás un lugar seguro para asimilar esos

sentimientos. Las reuniones de PFLAG son una forma excelente y confidencial de encontrar personas que han pasado por experiencias similares, y las personas que asisten y dirigen las reuniones pueden orientarte para obtener recursos cruciales como libros, líneas telefónicas de ayuda, sitios web, películas y más. Puedes encontrar un capítulo cerca de ti visitando pflag.org/findachapter. Muchas/os miembrxs y capítulos locales también se pueden encontrar a través de las redes sociales, especialmente Facebook. Alternativamente, puedes contactarte con nosotros escribiendo a info@pflag.org, a través de Facebook en facebook.com/pflag, a través de Twitter en twitter.com/pflag, o a través de Instagram en instagram.com/pflag para que podamos conectarte con otrxs miembras/os de PFLAG que te brinden apoyo.

Lo básico: orientación sexual, expresión de género e identidad de género

¿Qué es la orientación sexual? ¿Qué es la expresión de género? ¿Qué es la identidad de género? Y ¿cómo están todos relacionados? Sabemos que esto puede ser confuso, así que empecemos por el principio.

Cuando nace un/a bebé—y gracias a la tecnología moderna, a menudo mucho antes—un médico examina rápidamente sus órganos sexuales visibles y le asigna un sexo. A partir de este *sexo asignado*, asumimos el

género del bebé. (Para obtener más definiciones de términos, consulta el glosario, que comienza en la página 26).

Para la gran mayoría de las personas, su *identidad de género*—es decir, su sensación interna de ser hombre, mujer, en algún punto intermedio o ninguno—coincide con el sexo que se les asignó al momento del nacimiento.

Para otras/os, su identidad de género no se corresponde con esa asignación, y esas personas a menudo se denominan a sí mismas transgénero. Para esas personas, existe una desconexión entre cómo las perciben los demás según sus características físicas externas y su percepción de sí mismxs y su sensación interna.

Esta sensación interna de identidad de género ocurre a una edad muy temprana. Por ejemplo, piensa en el momento en el que te identificaste por primera vez con tu género. Es probable que haya sido en un punto tan temprano de tu desarrollo que tal vez ni siquiera lo recuerdes. Para las personas transgénero, esta sensación de identidad de género también ocurre a una edad muy temprana. Sin embargo, se vuelve más importante, ya que sus características sexuales externas no necesariamente coinciden con su

percepción de sí mismas/os y su sensación interna.

También hay quienes no se definen específicamente como hombres o mujeres: tal vez se identifiquen como ambos o como ninguna/o de los dos, pero no necesariamente sienten que su sensación interna del yo esté en desacuerdo con su sexo biológico.

Pueden referirse a sí mismos como

genderqueer o persona de *género expansivo*. Estos son solo algunos de los términos utilizados para describir la identidad de género.

Todxs demuestran su género—es decir, comunican su identidad de género de una manera que sea cómoda para

ellxs—a través de la ropa, el peinado, el amaneramiento u otras presentaciones o comportamientos externos. Eso se llama *expresión de género*. Cuando uno no se adhiere estrictamente a las normas sociales de "masculino" o "femenino" en su expresión de género, o su expresión de género no coincide con su género asignado, nos referimos a eso como un ejemplo de *género expansivo*, *no conforme con el género* o *género creativo*. (Para obtener más información sobre lo que significa ser de género expansivo, consulta la opinión de la experta Diane Ehrensaft en la página 17).

"Para mí, era mi hijx que me decía: 'Papá, soy la misma persona de antes'. Ahora han pasado seis meses y noto cada vez más que nada ha cambiado en su vida. Fue mi percepción de él lo que cambió".

**- Anónimo,
padre de un niño gai**

A medida que la/el niñ/o crezca, es posible que se vuelva consciente de los sentimientos de atracción—física, emocional, psicológica, intelectual, espiritual—hacia otras personas.

Estas múltiples atracciones describen su *orientación sexual*. Según una investigación realizada por la Dra. Caitlin Ryan del Proyecto de Aceptación Familiar, los adolescentes dijeron que se sintieron atraidxs

por otra persona del mismo género a la edad aproximada de 10 años. Algunos sabían que eran homosexuales a los 7 o 9 años. En general, se identificaron como LGB, en promedio, un poco mayores, alrededor de los 13 años.

Es importante tener en cuenta que la orientación sexual es separada y distinta de la identidad de género y de la expresión de género. De hecho, alguien transgénero puede definir su orientación sexual como homosexual, heterosexual, lesbiana, bisexual o queer—es decir, persona cuya orientación sexual se clasifica fuera de las definiciones anteriores—al igual que una persona no transgénero.

Además, aparte de la orientación sexual se encuentra el *comportamiento sexual*, lo que significa que uno puede identificar su orientación sexual—o hacia quiénes se siente atraído—de una manera, pero su comportamiento a

veces puede no ir acorde con esa orientación.

Orientación sexual. Identidad de género. Expresión de género.

"Esperé hasta los 26 años para admitir que podría ser gai. Me sentí tan avergonzado que enterré mi sexualidad en lo más profundo de mi mente y mi corazón".

—Anónimo, 43
Seattle, WA

¡Cada uno separado, cada uno distinto, y cada uno de nosotros los tiene todos!

[NOTA: si tu ser querido ha salido del clóset con vos como transgénero, te recomendamos que visites

nuestra página web pflag.org/ para descargar una copia gratuita de nuestra publicación *Nuestros Seres Queridos Transgénero*, que se centra exclusivamente en cómo apoyar a un ser querido transgénero.]

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Por qué mi hijx es gai (o bisexual o queer...)?

Cuando sucede algo inesperado, nuestro primer pensamiento es: "¿Por qué?" Incluso aquellas familias que aceptan completamente la orientación sexual o la identidad de género de sus hijxs a veces se preguntan "¿Cómo sucedió esto?" Está bien hacer la pregunta, y esta es la respuesta: nada que tú o alguien más haya hecho convirtió en LGBTQ+ a tu hija/o. Las personas LGBTQ+ provienen de todo tipo de familias—desde familias creyentes hasta familias ateas, desde familias conservadoras hasta familias liberales, familias de todas las etnias y todos los trasfondos económicos, con una variedad de capacidades físicas y de comportamiento. Vienen de hogares monoparentales, hogares biparentales, hogares con padrastros y madrastras y familias multigeneracionales y multiétnicas. Viven en todo tipo de comunidades, grandes y pequeñas. No existe una investigación válida de ninguna fuente convencional o científicamente sólida que muestre que algún factor relacionado con la forma de criar a un hijx contribuya a su orientación sexual o identidad de género, y tampoco hay ninguna investigación que apunte de manera concluyente a ninguna causa genética o biológica.

Lo importante es que tu ser querido es la misma persona que era antes de hacer salir del clóset ante ti. Lo que (tal vez) ha cambiado es tu *percepción* de tu ser querido, la imagen que pudiste haber tenido de ella/él, o la comprensión que pensabas tener de su mundo interior. Para algunxs, este nuevo viaje inesperado o cambio de percepción es una transición fácil, mientras que para otras/os puede ser difícil, pero tenga en cuenta que puede dar paso a una comprensión más nueva y más clara.

¿Cómo debo responder?

Manéjate con amor tanto como puedas. Para algunxs, esta será la respuesta natural. Para otras/os, las creencias sostenidas durante mucho tiempo pueden obstaculizar la capacidad de responder de manera positiva y solidaria. Sin embargo, recuerda esto siempre que puedas: sin importar lo fácil o difícil que sea para ti aprender sobre la orientación sexual de tu hijx, probablemente fue extremadamente difícil para ella/él hablar contigo, dados los temores y las preocupaciones que se mencionaron anteriormente. Y si tu hijx o ser querido ha sido "excluida/o" por otra persona, puede que la situación sea más difícil.

Es muy probable que tu hijx o ser querido esté preocupadx por perder tu amor. Ella/él puede estar preocupadx por tu reacción y tu respuesta, e incluso puede estar preocupada/o por perder a su familia y su hogar. Lamentablemente, en demasiados casos, todas estas cosas han sucedido y continúan sucediendo, y hay ejemplos compartidos en los medios de comunicación, en tu comunidad o incluso anteriormente en tu propia familia. Entonces, no es de extrañar que muchas personas LGBTQ+ teman esta respuesta imprevista antes de salir del clóset.

Aunque no haya una manera perfecta de reaccionar, *tu respuesta a tu hijx, independientemente de esos sentimientos, tendrá un impacto tanto en el bienestar de tu hija/o como en el progreso de tu relación con ella/él.* Por lo tanto, a pesar de que a veces es difícil controlar una respuesta o un sentimiento inicial, la culpabilidad o la vergüenza por ese sentimiento o respuesta nunca debe disuadirte de intentarlo de nuevo y hacerlo mejor; es posible cambiar de rumbo y luego determinar cómo responderás de manera más positiva a medida que avances.

Si no puedes asumir una postura inmediata de apoyo y comprensión, y mientras luchas por llegar allí, haz todo lo posible por recordar lo siguiente: las

respuestas positivas y solidarias dan lugar a personas LGBTQ+ más sanas. ¿Qué significa esto para ti? En primer lugar, significa encontrar un lugar para ti—lejos de tu hijx o ser querido—para compartir tus emociones si te preocupa que puedan tener un impacto negativo. Esto te permite estar allí para tu ser querido lo mejor que puedes, de una manera positiva y solidaria, al mismo tiempo que le das tiempo y espacio para respetar tus propias emociones a medida que las atraviesas. PFLAG es

un recurso esencial que ofrece este tipo de salida para miles de personas que se encuentran en su lugar. Y hay muchas formas de conectarse: los capítulos tienen reuniones locales en persona, grupos en línea en Facebook, chats a través de Twitter, líneas telefónicas de ayuda, y puedes acceder

a ellos por correo electrónico. Para encontrar tu capítulo local, visita pflag.org/findachapter, o ponte en contacto con la oficina nacional escribiendo a info@pflag.org para recibir información de derivación.

La Dra. Caitlyn Ryan realizó una investigación de seguimiento a las familias que estaban atravesando el proceso de revelación. Las conclusiones a las que se llegó en este estudio resaltan el poderoso papel que desempeñan lxs madres y padres en la salud de sus hijxs LGBTQ+: ciertos comportamientos de respuesta reducen el riesgo de que

"Espero que algún día ya no tengamos que 'salir del clóset' Este no es un acontecimiento. Ser gai no es diferente a tener ojos verdes en mi opinión".

***—Josh G., 23
San Antonio, TX***

el hijo/o presente problemas de salud tanto físicos como conductuales.

Estos incluyen:

- **Hablar con tu hijx —y escucharla/o— sobre su identidad LGBTQ+.** Dale a su hijx la oportunidad de abrirse y compartir sus pensamientos y sentimientos. Ya sea que quieras hablar sobre sus esperanzas para el futuro o sobre una situación que ocurrió en la escuela o en el trabajo ese día, las oportunidades para tener una conversación abierta son infinitas. Si tienes la sensación de que tu ser querido quiere hablar pero no lo hace, una pregunta suave y abierta como "¿Qué tal te fue en la escuela/en el trabajo/en la iglesia hoy?" puede abrir la puerta al diálogo. No presiones y escucha realmente cuando te hable. Si das un paso en falso en tu respuesta—ya sea al utilizar accidentalmente pronombres incorrectos (consulta "Pronombres personales de género" en el glosario al final de esta publicación) o al hacer una pregunta demasiado personal—pide disculpas; nadie es perfecto. Es cuando haces el intento que demuestras tu amor y tu apoyo.
- **Respaldar la identidad LGBTQ+ de tu hijx, incluida su expresión de género, aunque te sientas incómoda/o.** A pesar de tu posible malestar, tu ser querido LGBTQ+ necesita tu apoyo. Este apoyo puede tomar una gran variedad de formas, desde

dar la bienvenida a lxs amigxs LGBTQ+ de tu hijo/a o a tu hogar, hasta llevarlx a comprar la prenda perfecta que ha estado pidiendo y ayudarla/o a obtener acceso a recursos apropiados para su edad, como libros y películas. Imagina cuán apoyada/o se sentirá tu ser querido cuando hables positivamente sobre un personaje LGBTQ+ que viste en la televisión, o compartas un artículo de noticias sobre un tema relacionado. Mostrar interés en la vida de tu hijx, incluido todo su ser, es una forma sutil pero poderosa de demostrar que ella/él es importante para ti.

- **Conectar a tu hijx con un ejemplo de LGBTQ+.** Si recibes apoyo fácilmente, puede ser porque tu familia o tu círculo social ya incluye a personas que son abiertamente LGBTQ+. Si este es el caso, conectar a tu ser querido que recién ha salido del clóset con otras personas LGBTQ+ de tu círculo u otros ejemplos de LGBTQ+ positivos que hayas encontrado a través de amigas/os o profesionales de la salud mental, te ofrece la oportunidad no solo de ver que te sientes cómodo al conectarte con personas LGBTQ+ y al estar cerca de ellas (un mensaje sutil de apoyo), sino también brinda a los jóvenes la oportunidad de ver a las personas LGBTQ+ viviendo sus vidas de manera positiva, con amigxs y familiares que los aman. Mostrarle a un joven LGBTQ+ que las posibilidades positivas para su futuro son infinitas le permite

tener esperanza y apoyo de manera significativa e impactante, e influye directamente de manera positiva en su salud y su bienestar.

- **Expresar tu amor incondicional por tu hijx.** Decir "te amo" es, por supuesto, una forma obvia de expresar tu amor por tu hijx. Pero es cierto que las acciones hablan más fuerte que las palabras, y seguir cualquiera de—o todos—los pasos anteriores permitirá asegurarle a tu hija/o que tiene tu amor y tu apoyo incondicionales. Y si no encuentras palabras para expresarte, a veces un simple abrazo puede ser la mejor respuesta.

¿Mis sentimientos o respuestas negativos pueden dañar a mi ser querido?

La investigación de la Dra. Ryan ha demostrado que los jóvenes LGBTQ+:

- Tienen casi seis veces más probabilidades de presentar altos niveles de depresión.
- Tienen aproximadamente ocho veces más probabilidades de intento de suicidio.
- Tienen aproximadamente tres veces más probabilidades de consumir drogas ilegales.
- Tienen aproximadamente tres veces más probabilidades de estar en alto riesgo de contraer VIH y enfermedades de transmisión sexual.

Estas son estadísticas asombrosas, pero pueden ser mitigadas por tus acciones.

Por supuesto, las acciones evidentemente negativas, como golpear a tu hijx, ponerle apodosos o expulsarla/o de la casa son las que más debes evitar (aunque cabe señalar que hay muchos padres, madres y cuidadores ahora solidarios que comenzaron con una de estas reacciones, y llegaron a adoptar una postura no solo de comprensión y apoyo, sino que también pudieron compensar a sus seres queridos LGBTQ+ y partir desde allí). Pero incluso la persona más bien intencionada puede actuar de una manera sutilmente perjudicial o negativa, ya sea bloqueando el acceso a lxs amigas/os, a los eventos o a los recursos LGBTQ+, haciendo que su hijx mantenga su identidad LGBTQ+ en secreto y no permitiéndole hablar de ello, o presionando a su hija/o para que asuma una expresión o comportamiento de género más estereotipados.

Además, hay formas de comunicación sutiles que pueden herir a un ser querido LGBTQ+, ya sea hacer o compartir una broma que parezca inocente, despreciar abiertamente a las personas LGBTQ+ que ves en los medios de comunicación, o incluso decirle a un ser querido LGBTQ+ que se pone muy sensible cuando realizas una de las acciones antes mencionadas. Puede tomar tiempo romper algunos viejos hábitos, pero hacer tu mayor esfuerzo—reconocer y disculparte por errores no intencionados—es una verdadera demostración de amor y consideración.

Intenta expresar tu miedo, tu preocupación, tu enojo o cualquier otro sentimiento de angustia lejos de tu hijx. Recuerda, nunca es demasiado tarde para responder con amor y apoyo. Algunos padres logran asumir una postura de apoyo y comprensión rápidamente, y otros tardan más tiempo. Lo importante es que progreses hacia la comprensión.

Mi hijx es muy pequeñx, pero le gusta jugar con juguetes y vestir ropa que suelo pensar que es para un género diferente. ¿Qué significa esto?

Puede significar que es LGBTQ+ o tal vez no. Puede significar que su hijx simplemente está explorando de manera creativa diferentes formas de jugar y expresar quién es... o puede que no. Haz tu mayor esfuerzo por permitirle a tu hija/o este momento de exploración y deja la puerta abierta para una conversación positiva y honesta; al hacerlo, es más probable que continúe comunicándose contigo mientras comienza a entenderse a sí mismo con mayor claridad, independientemente de lo que descubra sobre sí misma/o. (Para obtener más información sobre lo que significa ser—y apoyar a alguien que es—de género expansivo, consulta

las opiniones de los expertos, a partir de la página 17).

¿Cómo puedo mantener segura/o a mi hijx?

Dicen que "el hogar es donde está el corazón", y no puede ser más cierto o necesario que para una persona que acaba de salir del clóset. De ser posible, el hogar debe ser un refugio seguro para tu hijx o ser querido, un lugar para que ellxs puedan mostrar todo

su ser auténtico, sus inquietudes y preocupaciones, y donde TÚ seas su lugar seguro para volver. Esto puede significar escuchar a tu hijx o ser querido hablar sobre alguien a quien se siente atraída/o o de quien está enamorada/o. Tal vez signifique compartir momentos frente a la televisión,

mirar películas y leer literatura sobre el tema o, en el caso de los niñas/os de género creativo, permitirles explorar toda esa creatividad, ya sea en la ropa, en los juguetes o incluso en un cambio de nombre si eso es lo que desean. Por supuesto, es posible que todavía tengas sentimientos conflictivos. Estos sentimientos deben compartirse, en la medida de lo posible, lejos de tu hijx; es eso exactamente para lo que PFLAG está aquí; puedes asistir a una reunión personal o conectarte con otras/os

"Nos reímos, lloramos, nos abrazamos y la vida nunca ha perdido el ritmo. Andrew es el mismo hijx maravilloso y adorable que era antes de decirnos que era gai y nuestra relación como familia es más fuerte que nunca".

—Susan H., 59
Sedona, AZ

miembras/os de PFLAG en línea o por teléfono. Recuerda visitar pflag.org/findachapter para ponerte en contacto con una capítulo local.

Tu preocupación por la seguridad de tu ser querido fuera del hogar es una fuente de inquietud muy real y muy válida. Esta preocupación puede hacerte sentir que la mejor manera de mantener a tu ser querido protegida/o es ocultar su orientación sexual, o evitar que se vista de una manera que lo hace sentir más feliz y cómoda/o. Cada situación es diferente, y tu intención de proteger a tu hijx podría ser interpretada por ella/él como un mensaje sutil de que no la/o apoyas ni apoyas su identidad. Si vives en una comunidad donde salir del clóset no es seguro para su bienestar físico, conversa con su ter querido y comparte tus preocupaciones. Trabajen juntas/os para tomar una decisión que le permita saber a ella/él que la/o apoyas y la/o amas, y desees lo mejor para ella/él y para su seguridad. Si deciden juntas/os que es seguro que tu hijx o ser querido salga del clóset cuando esté fuera del hogar, entonces haz todo lo posible por defenderla/o, ya sea que eso signifique pedirles a los demás que muestren respeto si los escuchas hablar negativamente, o estar al lado de tu ser querido si lo necesita.

Abundan las preocupaciones de muchos padres, cuidadores y seres queridos, ya sea por la seguridad en la escuela, la seguridad y la discriminación en el lugar de trabajo, el apoyo en una comunidad creyente o la

protección de las personas LGBTQ+ en situaciones sociales. PFLAG National ofrece recursos para todas estas cuestiones y más; visita pflag.org para encontrar el mejor recurso para ti.

Una de las cosas más importantes que puedes hacer para mantener a tu ser querido a salvo es reconocer tu identidad y comprender que, mientras que una persona puede elegir cambiar su propio comportamiento sexual o identidad o expresión de género, **la orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género no pueden cambiar por influencias externas, como la terapia "reparadora" o de "conversión", que es, de hecho, una práctica peligrosa y perjudicial.** Todas las principales asociaciones médicas y de salud mental tradicionales están de acuerdo en que intentar cambiar la orientación sexual o la identidad de género no funciona y, de hecho, es increíblemente perjudicial, puesto que aumenta el riesgo de depresión, autolesión, abuso de sustancias e incluso la muerte por suicidio.

PRÓXIMOS PASOS

El sitio web de PFLAG National, pflag.org, es el centro principal de información, recursos y soporte. Desde allí, puedes:

Ponte en contacto con un capítulo de PFLAG. Hay más de 400 capítulos de PFLAG en todo el país, cada una de las cuales proporciona apoyo de pares a las familias, y aliadas/os de la comunidad LGBTQ+, así como apoyo para las personas LGBTQ+. Esta conexión personal puede ser una parte crucial de su trayecto. A través de PFLAG, conocerás

a personas que han pasado por lo mismo, o que están pasando por lo mismo, y están listas para compartir y escuchar. Si necesitas apoyo para atravesar sentimientos difíciles sobre la revelación de tu ser querido—o si le aceptas de inmediato, pero

necesitas el apoyo y la educación de otras/os para ayudar a tu ser querido, encontrarás esa ayuda a través de PFLAG. Ponte en contacto con un capítulo de PFLAG por correo electrónico o por teléfono, o busca

uno de nuestros capítulos en las redes sociales, principalmente en Facebook y Twitter.

Leer otras publicaciones de PFLAG. PFLAG tiene publicaciones adicionales sobre temas específicos, como *Nuestros Seres Queridos Trans*, escrito específicamente para los

seres queridos de personas transgénero; *Sé Tú Mismo*, que está orientado a los jóvenes LGBTQ+ que aún no han salido del clóset o que lo han hecho recientemente; y toda una serie de publicaciones de nuestro proyecto Straight for Equality™.

"Las últimas palabras de mi madre para mí fueron de aceptación y amor en un momento en que estaba lleno de miedo y odio hacia el mundo. Mi madre siempre tendrá el mejor lugar en mi corazón por haberme dado ese regalo."

—Christopher M., 29
Washington, D.C.

Investigar más. Hay una gran cantidad de información disponible sobre la comunidad LGBTQ+, los padres y las madres de jóvenes y

adultxs LGBTQ+, y cualquier otra cosa que posiblemente desees saber.

Además del sitio web de PFLAG National, puede ponerte en contacto con nosotros en las redes sociales a través de Facebook ([facebook.com/pflag](https://www.facebook.com/pflag)), Twitter (twitter.com/pflag) e Instagram ([instagram.com/pflag](https://www.instagram.com/pflag)).

Una última idea...

Después de más de 46 años de trabajar con familias, nuestra experiencia nos dice que el amor incondicional que tienes por tu hijx es lo más importante que debes recordar, ya sea que hayas venido a PFLAG para reafirmar el valor de tu hijx o ser querido, o porque lo negaste por completo o por cualquier punto intermedio.

El proceso de reacción y respuesta ante la revelación de la identidad de género u orientación sexual de tu hijx o ser querido es una oportunidad de acercamiento para ti, tu hijx o ser querido y tu familia. Y, si no te sientes preparado para manifestarte como padre, madre, cuidador o ser querido de una persona LGBTQ+, es muy probable que llegue un momento en el que puedas comenzar a hacerlo. Sé paciente contigo misma/o y con tu ser querido y recuerda: siempre tienes un hogar en PFLAG.

OPINIONES DE EXPERTAS/OS

Diane Ehrensaft, Ph.D.,

Directora de Salud Mental;
miembro fundadora, Centro de
Género de Niñxs y Adolescentes

¿Qué es lo primero que se suele preguntar a un/a nuevo/a padre/madre sobre su bebé o su futuro bebé?

"¿Niño o niña?"

Realmente estamos preguntando sobre el sexo del bebé, con base en las observaciones de los genitales del bebé y las suposiciones acerca de los cromosomas del bebé. Pero nadie sabe aún sobre el género del bebé, si esa pequeña persona se identificará como hombre, mujer u otro género, y cómo querrá "hacer" su género: jugando según las reglas de género de su cultura o inventando las suyas propias a lo largo del camino.

Cuando se trata de género, no es nuestra decisión, sino que son las/os niñxs los que nos dirán quiénes son, si les damos la oportunidad. Y ahora nos están diciendo, con palabras y acciones, que el género no viene solo en dos cajas, masculino y femenino, sino en una variedad infinita de formas y tamaños. Podemos imaginarlo como una red, con cada niñx, a lo largo del

tiempo, tejiendo hilos de naturaleza, crianza y cultura hasta llegar a su propia red de género única, el género con el que se siente más verdadero y auténtico. Su red de género estará conformada por su identidad de género—su sentido de sí mismx como hombre, mujer u otro género, y sus expresiones de género—la ropa que usa, los juegos que juega, las/os niñas/os con los que juega, etc. Al igual que las huellas dactilares, no habrá dos redes de género que sean iguales. Pero a diferencia de las huellas dactilares, la red de género de una/un niña/o no es indeleble. Puede cambiar y fluir a lo largo de la vida de ese niñx.

La mayoría de los niñxs descubren que su género es compatible con el género que se les asigna en su certificado de nacimiento. Pero unos pocos nos dirán que nos hemos equivocado: nuestra cohorte más joven de personas transgénero. Y muchos se resistirán a las reglas y normas de género de su cultura, especialmente si están divididos rígidamente entre niños y niñas. Puede ser el niño del tutú rosa, la chica que cambia su bikini por los bañadores de su primo, el chico en el rincón de muñecas, la chica cautivada por todos los camiones. Al final del día, esperamos que toda esa ropa y esos juguetes se conviertan en objetos para

niñxs de todos los géneros, en lugar de objetos designados para niños o niñas. Mientras tanto, seguirán siendo las herramientas que los niñxs pueden usar para decirnos quiénes son. Estos son los niñxs a los que nos referimos como niñxs no conformes con el género, de género independiente, de género expansivo, de género fluido, que aceptan sus identidades de género asignadas pero que modifican sus expresiones de género. Algunas/os pueden hacer una breve excursión para experimentar el sexo opuesto, pero no quedarse allí. Un buen

número, pero no la totalidad, explorará su género a lo largo del camino para luego descubrir son gais. Sin embargo, siempre se debe recordar que la identidad de género y la identidad sexual son dos vías de desarrollo separadas, que no se deben confundir una con la otra, como las vías del tren—paralelas pero que se cruzan en ciertos puntos.

Luego, hay algunxs niñxs pequeñxs que reorganizan ambos—identidades de género y expresiones de género. Se niegan a considerarse hombres o mujeres, tal vez sean niño/niña, un híbrido de género o un género ambivalente, que se mueven libremente entre los géneros, que viven en un punto intermedio o que crean su propio mosaico de identidad y expresiones de género. A medida que

crecen, pueden identificarse como agénero, de género neutro o queer.

Cada uno de estas/os niñas/os está ejercitando su creatividad de género, y podemos considerarlx como nuestros niñxs de género creativo. En sus primeros años, los adultos a su

alrededor pueden cometer el error de decir: "Oh, es solo una fase." En el pensamiento pediátrico, una fase casi siempre significa algo negativo—como los cólicos o las terribles defecaciones—que, para calmar la ansiedad de los padres, sin duda

"Al igual que las huellas dactilares, no habrá dos redes de género que sean iguales. Pero a diferencia de las huellas dactilares, la red de género de un niño no es indeleble. Puede cambiar y fluir a lo largo de la vida de ese niño".

desaparecerá con el tiempo. Ese es exactamente el mensaje negativo que a menudo se envía a las/os madres/padres confundidas/os o curiosas/os cuando el pediatra les aconseja sobre la no conformidad de género de su hijx pequeño: "Es solo una fase. Su hijx lo superará".

De hecho, sin duda una/un niña/o puede dejar su género actual a medida que teje su red de género a lo largo del tiempo. Pero la mayoría de los niñxs de género creativo no pasan por una fase, y lxs madres y padres no necesitan confirmación de que su hijx dejará su género creativo, sino que necesitan aliento y apoyo para ayudar a su hijx a conservarlo y a convertirse en la/el niñx más sano posible—la/el niñx que puede asumir el género que mejor lo identifica

en lugar del género que todas/os los demás desean o esperan.

Un niñx pequeña/o de género creativo necesita una caja de herramientas psicológicas y un poco de resiliencia para enfrentarse a los desafíos de ir en contra de la corriente de género en una comunidad que podría no estar lista para aceptar a ese niñx. Los padres y madres, lxs hermanas/os y otros familiares necesitarán apoyo profesional y comunitario para ser la familia más tolerante que puedan ser, lo que es un ingrediente importante para un género saludable en los niñxs.

Con ese fin, los padres y madres necesitarán recordatorios constantes de que cualquiera que lxs haya "culpado"

por la no conformidad de género de sus hijxs necesitará ayuda para entender que los padres y madres no forman el género de sus hijas/os, sino los mismos hijas/os. Algunos padres y madres ven tantas cosas que ocurren en sus hijxs que están bloqueados; con todo ese "ruido", ¿cómo pueden saber si todo el tema del "género" es real? Además, es allí donde un profesional de la salud mental especializado en género puede ser un gran apoyo para resolver esto. Y todxs nosotras/os deberemos convertirnos en aliadxs y defensores de estos niñxs pequeñxs, ya sean transgénero, de género fluido, queer, agénero, etc., para crear un mundo social que acepte la infinidad de géneros en lugar de encasillarse en la restricción de género.

Lisa Kenney,
directora ejecutiva;
Gender Spectrumm

¿Qué haces cuando tu hijx te anuncia que está "cambiando de género"? Utiliza un término que nunca has escuchado para describirse a sí misma/o (género neutro, agénero, no binario, genderqueer, andrógino...), y cuando te das cuenta de que no sabes a qué se refiere, ¿ella/él sale de la habitación y ahora no te habla de eso? O tal vez tu hija ha comenzado a usar lo que parece ser ropa de hombre, vendando sus senos para tener un pecho más plano, y hace poco te pidió que no usaras pronombres de género al referirse a "ella", porque prefería que uses "él". Te preguntas si esto es solo

una fase, o si hay algo más que debes entender sobre tu hija.

Las ideas tradicionales sobre ropa, accesorios y otras expresiones de género están cambiando. Esto siempre ha sido cierto puesto que las normas de género cambian con el tiempo. Sin embargo, los cambios tienden a ser más lentos y más modestos. El cuestionamiento de género de hoy exige que muchas cosas que se dieron por sentado se examinen más de cerca. La conformidad no es un hecho. Entonces, ¿qué hacemos cuando nuestra/o hijx comienza a expresar su género de nuevas maneras, o nos cuenta y nos dice algo nuevo sobre su género?

Existe una división generacional en nuestra comprensión del género. Los dos géneros, hombre y mujer, con los que la mayoría de nosotrxs crecimos, han dado paso a formas más ricas y complejas de pensar y hablar sobre el género. Por primera vez, las encuestas realizadas con personas en su treintena indican que ven el género como un espectro, en lugar de un concepto binario con solo dos categorías asignadas previamente. No estás sola/o si te sientes un poco desconectada/o del tema del género actual, o si los nuevos pronombres y términos de género te parecen un idioma extranjero.

Como ya sabes, la crianza de los hijxs es una improvisación; vamos

descubriendo lo mejor que podemos a medida que avanzamos, y lo que parece difícil y abrumador al principio finalmente se vuelve manejable. Este desafío de la crianza de los hijxs no es diferente en ese sentido. No hay respuestas simples, de talla única, pero existen estrategias que puedes utilizar a medida que despejes el camino con tu hijx.

Tranquilizar a tu hijx

Compartir quiénes somos con otra persona es un acto de confianza y amor. También nos deja vulnerables. Su hijx se arriesgó al compartir su género contigo con la esperanza de que la/o

veas como ella/él mismo se ve. Ella/él prestará atención especial a lo que digas y hagas después de su revelación. Ten en cuenta que te observará e interpretará tus acciones, así que asegúrate de decirle que entiendes la importancia de su revelación. Comunica tu amor y su respeto por ella/él, asegurándole que su revelación no cambia tus sentimientos de ninguna manera.

Escuchar

Resista la tentación de hablar más que escuchar cuando tu hijx te cuente sobre su género. A veces, como madres o padres, podemos caer en la trampa de pensar que conocemos a nuestros hijxs mejor que

ellas/os mismxs. Cuando nos dicen algo sobre ellxs mismas/os que no se ajusta a la imagen que tenemos o queremos tener de nuestra/o hijx, podemos tratar de negarlo. Pero escucha lo que tu hijx está tratando de decirte, sin duda estuvo pensando en esto durante mucho tiempo antes de decidir compartirlo contigo.

Hacer preguntas

El lenguaje relacionado con el género está evolucionando y los mismos términos pueden significar cosas diferentes para diferentes personas, por lo que es importante preguntarle a tu hijx qué significan para ella/él los

"No estás solo si te sientes un poco desconectado del tema del género actual, o si los nuevos pronombres y términos de género te parecen un idioma extranjero".

términos que usa. Si preguntas "¿Qué significa esta palabra para ti?" o "¿Qué lenguaje te gustaría que usara cuando me refiero a tu género?", podrás comprender información importante sobre tu hijx y cómo se ve a sí misma/o, al tiempo que le haces saber que tienes curiosidad y deseas entender quién es.

Si es necesario, pide perdón y vuelve a intentarlo

Si te sentiste abatida/o, confundida/o, asustada/o o incluso enojada/o cuando tu hijx habló contigo sobre tu género, ten en cuenta que no estás sola/o y que otros padres se han sentido de la misma manera. Si tu respuesta inicial a tu hijx fue negativa, mal recibida o simplemente no comunicó suficiente amor y compromiso para con tu hijx, puedes cambiar tu enfoque a uno más adecuado para ti y también para apoyar a tu hijx. Nunca es demasiado tarde para hacer ese cambio.

Recibir apoyo para ti mismo

Es increíblemente importante que cuentes con un lugar que sea seguro para aprender y explorar temas relacionados con el género. Conectarse con padres que estén pasando por el mismo proceso puede ser un salvavidas y un recurso invaluable. Ve a un grupo de apoyo local o reunión de PFLAG en tu área, o a un grupo de apoyo para padres en línea si lo primero no es posible. Gender Spectrum y otras organizaciones ofrecen talleres y conferencias para padres y otros miembros de la familia donde podrás aprender más sobre género y ponerte en contacto con otros. No estás sola/o en este proceso y ganarás fuerza al hablar con padres y madres que siguen diferentes caminos de vida y también están navegando en este viaje.

(Esta es una adaptación de *The Transgender Teen: A Handbook for Parents and Professionals Supporting Transgender and Non-Binary Teens* de Stephanie Brill y Lisa Kenney)

HISTORIAS EN PRIMERA PERSONA

Lori Duron, madre de un hijx de género creativo

Cuando nuestro hijx, CJ, era pequeño y comenzó a jugar con muñecas, a ponerse vestidos y a dibujarse a sí mismo como una niña, a mí esposo y a mí nos comenzaron a consumir sentimientos de confusión, tristeza, preocupación y pánico constante por "descubrir" a nuestro hijx, que parecía tener corazón de niña.

Seis años después, la inclinación de CJ por todas las cosas rosadas, brillantes y fabulosas no ha cambiado; pero nosotros sí, para lo mejor. Ojalá pudiera retroceder el tiempo, darme un abrazo y decirme que las cosas, de hecho, mejorarán.

Me decía a mí misma/o que me relajara y le diera tiempo al tiempo. La única manera de saber si algo es una fase o tiene un significado más profundo es esperar y observar pacientemente.

"CJ y nuestra familia no son raros, somos diferentes y si todos fuésemos iguales, este mundo sería un lugar muy aburrido. Nos pintamos las uñas, nos trenzamos el pelo, bailamos tap y sonreímos a lo grande. Gente como CJ le da color al mundo. Disfrutamos del arcoíris".

Me pedía a mí misma buscar recursos y educarme. Antes de CJ, ni siquiera conocía las diferencias entre sexo, género y sexualidad. Este viaje único de crianza de los hijxs no tiene por qué ser solitario; el apoyo, la información y un sentido de camaradería están ahí esperando.

Me pedía a mí misma reunir a un elenco de apoyo estelar. Estaríamos perdidos sin nuestra familia, nuestras/os amigas/os, nuestrox pediatra, nuestrox terapeuta y nuestra/o defensor/a de niñxs. Se necesita más de una o dos personas para conducir sanamente a un niñx con un género diferente hacia la edad adulta.

Me pedía a mí misma mostrarle a CJ ejemplos de otros niñxs como ella/él. Antes de que tuviéramos la suerte de ser parte de un grupo de juegos no conforme con el género, leímos muchos libros sobre niñxs que son género no conforme o difieren de

las normas de la sociedad. Nuestros favoritos son *The Boy Who Cried Fabulous*, *A Fire Engine for Ruthie* y cualquier otra obra de Leslea Newman. Los libros de Todd Parr también son geniales.

Sobre todo, me pido a mí misma disfrutar del camino menos transitado. CJ y nuestra familia no son raras/os, somos diferentes y si todxs fuésemos iguales, este mundo sería un lugar muy aburrido. Nos pintamos las uñas, nos trenzamos el pelo, bailamos tap y sonreímos a lo grande. Gente como CJ le da color al mundo. Disfrutamos del arcoíris.

Nuestra familia y su sistema de apoyo han evolucionado en los últimos años. Sabemos que estamos aquí para amar a nuestro hijx, no para cambiarla/o.

Don Rogers, padre de un hijx gai

Mi esposa, Gena, y yo hemos estado casados 48 años. Vivimos en Texas y tenemos tres hijxs y cinco nietxs. Nuestro hijx menor, Josh, es gai.

Cuando Josh tenía 14 años, le dijo al ministro de jóvenes de nuestra iglesia que creía que era gai. El ministro de jóvenes llamó a Gena y le dijo que no creía que Josh fuera gai, sino que simplemente estaba pasando por una fase. Básicamente cerró toda puerta de oportunidad para que Josh saliera del clóset; Gena ni siquiera me habló de la conversación, y simplemente la ignoró. Más tarde me dijo que era

CJ es absolutamente libre de tener la identidad para la que fue creada/o, y sabe que le amamos sin importar lo que pase.

La crianza de los hijxs es dura como el infierno. Solíamos detenernos de vez en cuando e imaginar cómo sería la vida si CJ se ajustara a las normas de género tradicionales. Ahora no cambiaríamos nuestras experiencias o nuestra/o hijx por nada en el mundo. Estamos bendecidos más allá de nuestra comprensión por tener a un hijx de género no conforme. Es fácil sentirse bendecido cuando obtienes lo que esperas. Pero, ¿puedes sentirte así e incluso estar agradecido cuando las cosas no salen como esperabas? ¿Cuándo las cosas son más diferentes de lo normal, más difíciles que fáciles? Sí, sí puedes. Eso es lo que nos enseñó CJ.

incomprensible para ella; ella pensaba que no podía ser verdad.

Después de unos años, Josh intentó ser heterosexual. Salió con chicas e hizo todo lo posible por ser alguien que no era. Luego, a la edad de 19 años, habló con Gena y conmigo.

Yo estaba devastado. Era un bautista del sur de cuarta generación y tejano de cuarta generación. Todo lo que había aprendido, todo lo que me habían enseñado, era que la homosexualidad era un pecado y no podía ser aceptada. Esta era una idea arraigada en mí, y algo que nunca había cuestionado. Así que la declaración de Josh de que era gai sacudió la base misma de mis creencias. Nos tomó mucho tiempo

asimilar lo que había sucedido, y cada uno de nosotros lo resolvió a su manera.

Mi manera fue recurrir a la investigación y a los libros. Era maestro de escuela, con una experiencia de 34 años. Entonces, comencé a leer todo lo que podía, comenzando por la historia del cristianismo y la homosexualidad en la iglesia. Investigué en línea y leí libros de ambas perspectivas. En

última instancia, me di cuenta de que podía reconciliar a mi hijx y mi fe. Llegué a darme cuenta de que Josh nació así, y él no puede cambiar quien es. Entender esto me cambió completamente, y cambió la forma en que miro a otras personas.

Probablemente a Gena le tomó más tiempo aceptar que Josh era gai. Ella se afligió muchísimo. Ella nunca dijo "Vete" o "No te amo", pero fue increíblemente difícil para ella. Ella oró por un milagro, para que Dios cambiara a Josh y él ya no pensara que era gai.

Pero entonces se dio cuenta de que su dolor era por ella. Era el dolor de que Josh no llevara a casa a una nuera ni le diera nietos. Ella oró mucho y comenzó a ver que Dios no podía cambiar a Josh, pero él podía cambiar su corazón. Ella podía amar a Josh por quien es y no por quien quería que fuera.

Cuando miro atrás, me siento conmovido por el coraje de Josh. Tuvo dificultades al crecer porque los niñxs lo intimidaban. Supongo que deberíamos haber sabido que Josh era gai, pero eso no era algo que Gena y yo ni siquiera considerábamos. Nos confirmamos como bautistas del sur,

serví como diácono en una iglesia muy grande, y el mismo Josh fue criado en esa iglesia. Pero Josh tuvo el coraje de ser honesto consigo mismo acerca de quien es.

Durante los últimos 10 años, Josh ha

estado en una relación comprometida con David. Cuando nos presentaron a David, Gena todavía tenía dificultades para aceptar que su hijx era gai y sufría por ello. Todavía la aflige haber sido distante con David durante aproximadamente un año, tal vez más. Pero ahora, 10 años después, ambos amamos a David y lo consideramos como parte de nuestra familia. Estamos muy orgullosos de los dos, como personas y como pareja.

En julio del año pasado, Josh y David se casaron. Primero tuvieron una ceremonia en Fort Worth el sábado por la noche, donde celebraron con sus familiares y amistades. Fue una ceremonia y una recepción absolutamente hermosa, nunca sentimos tanto amor como en esa noche. Josh sorprendió a David cantando "When You Say You Love Me". Absolutamente todos derramaron lágrimas en el lugar.

"En última instancia, me di cuenta de que podía reconciliar a mi hijx y mi fe...Entender esto me cambió completamente, y cambió la forma en que miro a otras".

Después de la ceremonia, Josh y David volaron a Nueva York para legalizar su matrimonio el lunes siguiente, ya que esto ocurrió antes de que el matrimonio igualitario se convirtiera en ley en nuestro territorio. Para nosotros fue doloroso que Josh y David no pudieran casarse legalmente en su estado natal, donde nacieron y se

Amelia, madre de un niño gai

La crianza de niñxs jóvenes LGBTQ+ es difícil. Pero sobre todo, eso se debe a que la crianza es muy difícil. (Cualquiera que diga que es fácil está mintiendo o vendiendo algo).

Yo amo a mi hijx. Amo cada parte de él. Me encanta que sea un feroz protector y guardián de sus hermanos menores. Me encanta que él piense que tener un flequillo que cae sobre su cara es lo máximo de la moda. Me encanta lo emocionado que se sintió cuando descubrió que los "Toads" en Nintendo no tienen género. Me encanta cómo parece incapaz de poner su ropa en el cesto. (Está bien, realmente no me gusta eso, pero viene en el paquete). Y me encanta que sea gai. Porque soy su madre, y amo todas las cosas que conforman su ser, y eso es parte de él.

No hay nada malo en mi hijx. No hay nada de malo en ser gai. Pero su orientación es algo que me preocupa. No quiero cambiar a mi hijx, o que no sea él mismo. Mi preocupación se debe a la forma en la que el resto del mundo va a reaccionar ante él, mi estudiante de primaria muy orgulloso, que nunca ha necesitado ocultarse.

criaron, pero estamos encantados de que otras familias ahora no tengan que soportar ese dolor.

Entonces yo, como madre de este niño increíble, a quien amo hasta la locura, podría recibir ayuda. Necesito ayuda para saber cómo ser la mejor madre para él. Necesito ayuda para saber cómo hablar con las escuelas sobre cómo van a proteger y celebrar a mi hijx por lo que es. Necesito ayuda para saber cómo hablar con otros padres y madres, quienes piensan que la orientación se trata solo de actos sexuales, y se vuelven locas/os cuando mi hijo prepúber les dice que es gai. Necesito ayuda para saber cómo hablar con los abuelos y los familiares homofóbicos acerca de mi hijx y tratar con ellas/os. Necesito ayuda para poder apoyarlo, amarlo y celebrarlo por el increíble niño en rápido desarrollo que es. Necesito ayuda para que él pueda crecer y convertirse en un adulto gai maravilloso, cariñoso y seguro. Y no hay manual para esto. No hay un libro para padres llamado "Mi niño de siete años es gai. ¿Ahora qué?"

Los padres y madres como yo—padres y madres que aman a sus hijxs, padres y madres que ven la orientación de sus hijxs como algo que celebrar, pero que también saben que el mundo es un lugar aterrador—también necesitan a PFLAG, porque queremos ser los mejores padres y madres que podamos ser... necesitamos la ayuda de PFLAG para descubrir cómo hacerlo.

GLOSARIO DE TÉRMINOS DE PFLAG NATIONAL

El poder del lenguaje para moldear nuestras percepciones de otras personas es inmenso. El uso preciso de los términos con respecto a la orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género puede tener un impacto significativo en la desmitificación de muchas percepciones erróneas asociadas a estos conceptos. Sin embargo, el vocabulario continúa evolucionando, y no existe un acuerdo universal sobre las definiciones de muchos términos. Estas son algunas definiciones en uso y ejemplos de términos de uso frecuente (y malutilizados) como punto de partida para el diálogo y la comprensión.

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 mismos. 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 femineidad, 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 les 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 otras 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 todos 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 gays 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 médicos/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 niño 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 Apropriado"), 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 ("ellos") 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 algunxs por su actitud desafiante; por otras/os porque puede incluir a toda la comunidad; y por otrxs 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. Algunxs 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 mismos. Es importante recordar que salir del clóset es una experiencia increíblemente personal y transformadora. No todos 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 niño, 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.

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](https://www.thetrevorproject.org/pages/get-help-now), o llamar a una de las siguientes líneas:

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

[de 10:00 a. m. a 10:00 p. m. EST, 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)



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