

CRIANDO  
JÓVENES  
TRANSGÉNERO

PUBLICADO POR

**STRONG  
FAMILY  
ALLIANCE**

Derechos de autor © 2022

Strong Family Alliance

Todos los derechos reservados.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en su totalidad o parcialidad sin el permiso escrito del autor, a excepción de un crítico quien podrá citar breves pasajes en una reseña; tampoco puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, transmitida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico, mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros, sin el permiso por escrito del autor, salvo lo dispuesto por la ley de derechos de autor de los Estados Unidos de América.

Para más información, visite [www.StrongFamilyAlliance.org](http://www.StrongFamilyAlliance.org)

Acerca de Strong Family Alliance

Strong Family Alliance es una organización sin fines de lucro con una misión simple: salvar vidas y preservar a las familias apoyando a los padres y las madres de niños/as/es que salen del clóset. Nuestro sitio web ofrece información precisa, percepciones sobre este momento tan difícil para las familias y sus hijos/as/es, formas de mantenerles con seguridad y salud, y el ánimo para guiar con amor y resolver los problemas con el paso del tiempo.

Dedicamos este libro a todas las familias  
que deciden amar, sea cual sea la lucha.

Este libro tiene una gran deuda  
con la visión y la orientación profesional de mis co-autoras,  
Shailagh Clarke, Ph.D., y Jennifer Gamewell, LPC.  
Ambas integrantes de la junta directiva de Strong Family Alliance. Sus conocimientos acerca de todo, desde los  
contenidos esenciales, hasta la redacción, hacen de este libro una valiosa guía para las familias.

# ÍNDICE

<b>Capítulo 1—Cambios y preocupaciones .....</b>	<b>9</b>
○ Riesgos para su hijo/a/e	
○ Las etapas de salir del clóset	
○ Acciones de los padres y las madres que ayudan	
○ Acciones de los padres y las madres que hieren	
○ Terminología a entender	
○ Sobre el amor y la libertad	
<b>Capítulo 2—Encontrando su equilibrio .....</b>	<b>33</b>
○ La travesía para los padres y las madres	
○ Manejando las emociones	
○ Información para apoyar a su hijo/a/e	
○ Una historia de padres/madres: consejos para padres/madres y amistades de personas transgénero	
<b>Capítulo 3—Los retos que vienen .....</b>	<b>53</b>
○ Entendiendo la transición	
○ Contándole a otras personas	
○ Relaciones y citas amorosas	
○ Mitos que estigmatizan a las personas transgénero	
○ Conociendo a la pareja de su hijo/a/e	
<b>Capítulo 4—Salir del clóset como padre/madre.....</b>	<b>79</b>
○ Alzando la voz: acciones independientes	
○ Haciéndolo público: pasos para coordinarse con su hijo/a/e	
○ Trabajando con un/a terapeuta: compartiendo en privado	
<b>Capítulo 5—Avanzando.....</b>	<b>95</b>
○ Preguntas difíciles	
○ Asuntos de fe	
○ Recursos valiosos	
○ Cómo tener festividades más significativas	

## **Prólogo**

Su hijo/a/e le dijo “Soy transgénero” y puede que usted sienta consternación y preocupación.

**ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE.**

Si usted es padre o madre de un niño/a/e que ha revelado recientemente que es transgénero (es decir: transgénero, no binario o que esté explorando su identidad de género de algún modo), puede ser que usted esté luchando, preguntándose cómo responder y preocupándose por el futuro. Esta guía le dará apoyo, ánimo, información y recursos que pueden serle de utilidad.

### **Nuestra Misión**

Strong Family Alliance es una organización sin fines de lucro con una misión simple: salvar vidas y preservar a las familias apoyando a los padres y las madres de niños/as/es que salen del clóset. Nuestro sitio web ofrece información precisa, percepciones sobre este momento tan difícil para las familias y sus hijos/as/es, formas de mantenerles con seguridad y salud, y el ánimo para guiar con amor y resolver los problemas con el paso del tiempo.

### **Nuestros Objetivos**

- Atender los temores y los conflictos básicos de los padres y las madres cuando un hijo/a/e sale del clóset
- Proporcionar información actualizada sobre temas de orientación sexual e identidad de género
- Ofrecer orientación sobre cómo "no hacer daño" y mantener a su hijo/a/e a salvo
- Dar respuesta a las preguntas y los temores iniciales más comunes
- Utilizar información basada en investigaciones para proporcionar el apoyo necesario y dar pasos claros para la acción
- Vincular con otros recursos positivos para un apoyo continuo

## Capítulo 1

### Cambios y preocupaciones

La mayoría de los padres y las madres no están seguros de cómo reaccionar cuando su hijo/a/e revela una identidad de género diferente—simplemente porque éste no es un tema de interés hasta que afecta a sus vidas. Incluso, los padres y las madres que tienen conocidos o familiares LGBTQ+ cercanos, pueden encontrarlo difícil cuando su propio hijo/a/e está involucrado. Se trata de un cambio fuerte en el panorama familiar.

Existen dos caras en esta historia de cambio: Un niño/a/e que sale del clóset ante sus familiares que se encuentra emocionalmente vulnerable, y las personas que reciben la noticia que suelen sentirse alteradas y abrumadas. Es probable que ambas partes tengan tropiezos mientras navegan en este nuevo territorio.

Esta guía para padres y madres se centra en información importante que necesitan conocer para poder ayudarles a elegir el mejor camino para su familia.

**Las buenas noticias:** Mantener la conexión, establecer una buena comunicación y trabajar sobre el cambio en familia puede dar lugar a relaciones más profundas y a una mejor salud para su hijo/a/e. Aunque los desafíos pueden ser difíciles, muchos padres y madres descubren que desarrollan relaciones más profundas, más honestas y más genuinas a medida que trabajan juntos a través de los cambios que enfrentan.

*“¿Cómo no iba a saberlo? Si he llegado a aprender y a aceptarlo es porque ni ella sabía cómo entenderlo, ni mucho menos tenía las palabras para decirlo.”*  
~ Padre de una hija transgénero

*“Usted debe entender que por cada momento de desesperanza, miedo, ansiedad y sensación de fracaso que sientas, todo se atenúa en comparación con lo que su hijo/a/e ha tenido que pasar.”*  
~ Madre de un hijo transgénero

### Riesgos para su hijo/a/e

Aunque pueda parecer difícil apoyar cuando éste/a explore su identidad de género (lo que a veces es llamado "entrar") y lo revele a las demás personas (lo que también se conoce como "salir del clóset"), existe un mayor riesgo para la salud y la seguridad si no recibe apoyo. La niñez LGBTQ+ que encuentra rechazo o aislamiento en la familia, tiene más probabilidades de sufrir problemas de salud física y mental.<sup>1</sup> A continuación, presentamos algunas estadísticas de investigaciones con personas jóvenes y adultas transgénero:

### Suicidio

- La juventud LGBTQ+ rechazada por su familia tiene 8 veces más probabilidades de intentar suicidarse.<sup>1</sup>
- La mayoría de los suicidios en personas adolescentes son de tipo impulsivo, es decir, con poca o ninguna planeación, y el 70% ocurren en los hogares de las víctimas.<sup>2</sup>

- De las personas jóvenes transgénero que presentan al menos un intento de suicidio:
  - El 50.9% eran transgénero de mujer a hombre.
  - El 29.9% eran transgénero de hombre a mujer.
  - El 27.9% eran adolescentes que se describieron como "personas que están cuestionando su identidad de género".<sup>3</sup>
- Una encuesta realizada a 6,000 personas adultas transgénero reveló que el 45% en el rango de edad de 18 a 24 años intentaron suicidarse, en comparación con el 4.6% de la población estadounidense en general.<sup>4</sup>

## **Violencia y acoso**

- Aproximadamente 3 de cada 4 personas jóvenes transgénero y no conformes con el género, escuchan a su familia hacer comentarios negativos sobre las personas LGBTQ+.<sup>5</sup> Más de la mitad de la juventud transgénero o no conformes con el género, dice que ha recibido burlas de su familia a causa de su identidad.<sup>5</sup>
- El 84% de la juventud transgénero dice que no siempre se siente segura en el salón de clases.<sup>5</sup>
- Más de la mitad de la juventud transgénero nunca puede utilizar el baño de la escuela que se ajusta a su identidad de género.<sup>5</sup>
- Casi la mitad (46%) de las personas encuestadas fueron acosadas verbalmente en el último año a causa de ser transgénero.<sup>6</sup>
- Casi una de cada diez (9%) fue agredida físicamente en el último año a causa de ser transgénero.<sup>6</sup>
- En 2022 se presentaron más de 150 propuestas de ley antitransgénero en las legislaturas estatales.<sup>7</sup>

## **Abuso de sustancias y drogas**

- El cuatro por ciento (4%) de las personas transgénero encuestadas han consumido drogas ilícitas (sin incluir a la marihuana y el uso no médico de medicamentos con receta) en el último mes.<sup>6</sup>
- En general, el 29% de las personas transgénero encuestadas, declararon haber consumido drogas ilícitas, marihuana y/o medicamentos con receta para fines no médicos en el último mes, lo que es casi el triple de la tasa de la población estadounidense (10%).<sup>6</sup>

El apoyo de los padres y las madres y una fuerte armonía familiar pueden proteger a la niñez, adolescencia y juventud transgénero. Continúe leyendo para saber más sobre lo que las personas jóvenes transgénero están experimentando y cómo sus reacciones pueden ayudarles o lastimarles.

## **Las etapas de salir del clóset**

Es posible que recién se haya enterado de que su hijo/a/e es transgénero (incluyendo: el género no binario, el género expansivo y el cuestionamiento de género). Sin embargo, es probable que lleve meses o años en este camino, también conocido como el proceso de "entrada". Probablemente ya haya escuchado el término "salir del clóset", que es el comunicar a las demás personas su orientación sexual o identidad de género. Para la juventud transgénero, la idea de "entrada" señala cómo se están desarrollando o tomando conciencia de su sentido de género.

Conocer las etapas por las que han pasado, es un primer paso para entender su travesía.<sup>8</sup>

## ***Etapa 1 - Autodescubrirse transgénero***

Tomar conciencia de la identidad de género puede llevar tiempo. Algunas personas no toman conciencia hasta que llegan a la pubertad. El autodescubrimiento puede incluir confusión, ansiedad, negación de los sentimientos y preocupación por la aceptación. Este conflicto interno da lugar, a menudo, a seguir presentándose con el género que las otras personas esperan, ya sea por preferencia o porque las circunstancias así lo exigen.

A veces las personas intentan "superar" o negar su identidad de género, especialmente si temen a la condena social. Las personas LGBTQ+ en general suelen estar "en el clóset" en esta etapa, es decir, a mantener su identidad de género en privado. Sin embargo, muchas buscan información en Internet, a través de lecturas o de amistades. Esta etapa puede mantenerse de forma profunda y privada hasta cerca de la pubertad, hasta que la lucha emocional requiera de acción, o hasta que la persona sea más independiente. Algunas sólo "entran" como transgénero en la adultez.

Este proceso puede ser diferente para cada persona. A veces muestran indicios tempranos, aunque "jugar con muñecas" o "comportarse poco femenina" no son necesariamente señales de que una persona en la niñez sea transgénero.

En este sentido, permítales explorar y seguir su propio ritmo. El paso del tiempo traerá claridad: a veces algunas personas en la niñez pueden ir fluctuando, mientras que otras serán "persistentes, insistentes y consistentes" acerca de su identidad de género.

## ***Etapa 2 - Revelarlo a otras personas***

La revelación es un proceso continuo. El primer paso en esta etapa es compartir el yo auténtico con una amistad cercana o algún integrante de la familia. A menudo se trata de algún compañero/a/e o amistad cercana, y los padres y las madres no siempre son las primeras personas en saberlo. La revelación puede extenderse a más personas con el paso del tiempo. El rechazo puede provocar una vuelta a la primera etapa, en la que la identidad de género se mantiene en privado. Sin embargo, una respuesta positiva por parte de las demás personas puede conducir a una mayor autoestima, a una mayor autoaceptación y, lo que es más importante, a una comunicación y apertura continuas.

En particular, la forma en que los padres y las madres reaccionan cuando una persona en la niñez le revela una identidad de género diferente o les hace preguntas sobre género, puede moldear profundamente, tanto la perspectiva sobre su persona como la relación parental. No es necesario tener todas las respuestas, pero es importante escuchar, expresar el deseo de comprender y mostrar amor y afecto.

En el caso de las personas transgénero que optan por la transición social o médica, su aspecto, expresión, pronombres, cambio de nombre e identidad de género, se harán más visibles, y su privacidad disminuirá. El apoyo parental y de la familia es especialmente importante en este momento, para poder proporcionar un refugio contra la discriminación o las reacciones negativas que puedan encontrar.

## ***Etapa 3 - La socialización con otras personas transgénero***

A medida que una persona transgénero en la niñez empieza a encontrar y conectar con otras personas que también se identifican como transgénero o LGBTQ+, los sentimientos de aislamiento y distanciamiento

pueden disminuir. La validación, la educación, el apoyo y la aceptación por parte de una comunidad de personas que comparten experiencias, fortalecen el sentido positivo de su persona. Los modelos positivos a seguir de personas transgénero son particularmente importantes durante esta etapa.

#### ***Etapa 4 - La Autoidentificación positiva***

La característica principal de esta etapa es sentirse bien con su propia persona, buscar relaciones positivas y experimentar una sensación de paz y plenitud. En esta etapa, la persona empieza a sentirse sana y positiva dentro de su identidad de género y con la forma en que se presenta a los demás. Vivir según el género con el que la persona se identifica la hace sentir honesta y sincera.

#### ***Etapa 5 - Integración y aceptación***

Esta etapa implica la apertura y la seguridad en la identidad de género. La integración de este aspecto de la identidad de una persona puede manifestarse de diferentes maneras, desde compartir su identidad de género abiertamente y su historia de transición con los demás, hasta simplemente vivir como su auténtico yo, sin explicaciones ni trasfondo.

Las relaciones afirmativas, la familia, las amistades y las comunidades de fe, tienen un gran impacto en la capacidad de una persona de poder integrarse y aceptarse a sí misma. En esta etapa, algunas personas pueden convertirse en mentores o defensores de asuntos transgénero o LGBTQ+. Pueden confirmar su éxito en el reclamo de su identidad para sí mismas y ayudar a otras personas a encontrar recursos, ánimos y un camino personal.

#### ***Etapa 6 - Una travesía para toda la vida***

Salir del clóset como persona transgénero no ocurre sólo una vez. Es un proceso de toda una vida para descubrir, aceptar y vivir con la propia identidad de género. En nuestra sociedad, solemos dar por sentado que todo el mundo es heterosexual y vive con el sexo que se le asignó al nacer. Las personas transgénero deben decidir continuamente bajo qué circunstancias y con qué personas van a hablar sobre su identidad de género. A menudo, sus problemas de seguridad y aceptación son complejos, y poder construir una comunidad de apoyo es un proceso continuo. El apoyo y el ánimo que provee la familia siguen siendo un recurso fortalecedor a lo largo de sus experiencias. (Adaptado de [The Stages of Coming Out](#). Richard Niolon, Ph.D.)

**Apuntes y Diario**

## Acciones de los padres y las madres que ayudan

*“Alguien, tu padre o el mío, debería habernos dicho que no mucha gente ha muerto por amor. Pero muchos han muerto y están muriendo cada hora—¡y en lugares insospechados!—por la falta de éste.*

*~ James Baldwin (autor)*

Muchos padres y madres no se dan cuenta del importante papel que sus comentarios, actitudes y acciones desempeñan en la reducción de riesgos para su hijo/a/e transgénero. Ya que están luchando con sus propias emociones.

**Las buenas noticias:** Usted puede orientarle hacia una dirección positiva. Lo que usted decida hacer (o no hacer) con y para su hijo/a/e puede marcar una gran diferencia en su presente y en su futuro.

### ¿Me querrás siempre?

Ésta es la pregunta clave para la juventud transgénero, tanto si la formulan directamente, o no. Esta pregunta es mucho más importante que las palabras "soy trans" o "soy no binario". Es esencial que usted exprese su afecto cuando su hijo/a/e le revele su género, y que continúe haciéndolo. Demuestre que le quiere, aunque le cueste aceptar el cambio de identidad. La calidez, el respeto y las muestras de afecto, tanto físico como emocional, son más importantes ahora que nunca. Nunca dude en decirle: "Te quiero".

### Siga hablando... y escuchando

Su hijo/a/e puede llegar a pensar que su silencio sobre este tema significa que siente enojo. Los padres y las madres que hablan y escuchan a su niño/a/e o adolescente de una manera que invita a una conversación abierta sobre el género, pueden ayudar a que sienta de usted, amor y apoyo. Es importante dejarles hablar y que sea usted quien a veces toque el tema, esto les da permiso para hacerlo también. Hable de las noticias, de los personajes de la televisión o del cine, o de alguna amistad conocida para abrir la discusión.

Aunque sienta incomodidad, mantenga una comunicación fluida para que su hijo/a/e sienta comodidad y siga hablando con usted. Esto incluye hablar sobre su identidad de género y sus experiencias, incluso si usted siente incomodidad. Que escuche es tan importante como lo que usted dice. Pregunte cómo puede ayudar y qué necesita. No es necesario que tenga todas las respuestas, sólo tiene que estar a su lado.

*“Si tienen una familia que les apoya desde el principio, la niñez transgénero y género-expansiva no experimentará índices altos de ansiedad, depresión, ideas de suicidio o suicidio en comparación con sus pares cisgénero. Sin el apoyo de la familia, todos los riesgos de salud mental se incrementan considerablemente. Y tener una familia que use el nombre y los pronombres elegidos ha demostrado ser un factor de protección.”*

*~Tandy Aye, M.D., Stanford Medicine Associate Professor of Pediatrics*

## **Asegúrese de que su hijo/a/e sienta afirmación y apoyo**

Cuando le hable sobre su identidad de género, puede que sienta la tentación de tratar de averiguar cosas haciéndole preguntas o sugiriendo ideas y explicaciones alternativas. En vez de eso, como han dicho terapeutas para familias con personas transgénero en la niñez: "cuando su hijo/a/e diga que es transgénero, simplemente hágale caso". ¿Qué significa esto? Cuando toque el tema del género, no discuta cuando le diga quién es o qué necesita. Y lo que es más importante, intente usar el nombre o los pronombres que prefiera.

Aunque esta parte pueda parecer difícil, el usar el nombre y los pronombres que pide puede ser la decisión más importante que pueden hacer los padres y las madres para demostrar a sus niños/as/es transgénero que se les quiere, acepta y apoya. Aquí, ejemplos de acciones que demuestran su apoyo y afirmación.<sup>9</sup>

- Escuche de forma que invite a una discusión abierta sobre su género. Tenga curiosidad pero no se entrometa.
- Siga incluyéndole en las actividades familiares.
- Ayúdele a encontrar organizaciones de apoyo y acuda a ellas si lo considera apropiado.
- Tómese el tiempo necesario para asimilar sus propios sentimientos y reacciones, de modo que pueda reaccionar con calma y utilizar un lenguaje respetuoso.
- Intente conocer a sus amistades y/o parejas sentimentales.

## **La relación es primordial**

Cuando una persona en la niñez es transgénero, los padres y las madres tienen que lidiar con una avalancha de emociones, pero eso lleva tiempo. Intente controlar sus emociones, céntrese en su relación, exprese amor y afecto, y hágale saber que está intentando comprender. Es importante que sepa que sus acciones y palabras pueden apoyarle incluso cuando le cueste trabajo. La percepción que tiene su hijo/a/e de su aceptación o su rechazo tiene un gran impacto.

Aunque es vital para los padres y las madres ordenar sus sentimientos y aprender sobre lo que significa ser transgénero, su hijo/a/e no debe ser la fuente de su tranquilidad o de información. En la medida de lo posible, acepte lo que le diga sin preguntar por qué, cuándo, qué y cómo, ya que estas preguntas pueden parecer un interrogatorio. En la medida de sus posibilidades, ofrezca respuestas que no incluyan exigir explicaciones, dar razones o que exprese dudas, tristeza, preocupación o miedo.

¿Las buenas noticias? La niñez puede saber si los padres y las madres se esfuerzan, incluso cuando estos tienen dificultades o cometen errores. *Según una investigación reciente con personas adolescentes transgénero, las personas adolescentes siempre calificaron a sus padres y madres como más solidarios que los mismos padres.* "No hay efectos médicos secundarios por escuchar y dar abrazos o por intentar utilizar el nombre y el pronombre preferidos por su hijo/a/e".<sup>16</sup> Se irá adaptando a los cambios por mucho tiempo, pero los gestos de amor, apoyo, apertura y tranquilidad son un apoyo. Sus esfuerzos por construir y mantener la relación es clave.

## **Defienda a su hijo/a/e**

Es posible que escuche comentarios negativos sobre su hijo/a/e o sobre las personas transgénero. La forma de hablar sobre el tema puede ser tan importante como lo que le dice directamente.

- Hable desde un punto de vista diferente y sea consciente de que probablemente está escuchando. Sus palabras son un poderoso testimonio de su apoyo. Incluso si siente inseguridad, escepticismo o molestia, una simple afirmación como "no creo que eso sea cierto" o "no tengo seguridad de que eso sea verdad." al responder a comentarios negativos o estereotipos, le hará saber que usted está de su lado.
- Haga saber que no aceptará discriminación, burlas o insultos (por ejemplo, "no creo que decir eso esté bien").
- Defienda y abogue positivamente, incluso en medio de su propio proceso de aceptación de la situación (por ejemplo, "Están tratando de darse cuenta, yo les apoyo, y espero que usted también lo haga").
- Insista en que los demás integrantes de la familia le traten con respeto (por ejemplo, "Sé que no entienden, pero por favor, no critiquen/no se burlen/no rechacen/etc...").

## **Ayude a su hijo/a/e a imaginar y creer que puede ser una persona adulta feliz**

Su aceptación y optimismo le puede ayudar a imaginar un futuro positivo, y contrarresta la desesperanza y la sensación de aislamiento que contribuyen al suicidio y a los comportamientos destructivos. En un estudio, dentro de las familias calificadas como muy aceptantes, el 92% de las personas jóvenes LGBTQ+ creía que tendrían una buena vida y la mayoría (el 69%) quería ser padre o madre.<sup>10</sup> Aunque esta estadística no es específica de las familias con miembros transgénero, sí refleja el impacto que la aceptación familiar puede tener en la construcción de optimismo y de una perspectiva de futuro esperanzador para la juventud que no encajan en la mayoría de las normas culturales. Ayudarle a construir una visión positiva de su futuro puede ser un gran apoyo.

Hacerlo no es difícil. Al igual que con cualquier persona en la niñez, es importante animar a su hijo/a/e ayudándole a aprovechar sus puntos fuertes naturales, a fomentar la esperanza y el optimismo, a evitar los comportamientos de riesgo y a practicar el autocuidado, tanto físico como emocional.<sup>11</sup> Ayúdele a encontrar actividades, deportes, clubes o trabajos de servicio social que puedan proporcionar equilibrio y variedad, mientras aprende habilidades. Pregúnteles sobre sus sueños, lo que les gustaría ser, cuáles son sus deseos para la educación, el trabajo y su vida adulta o el futuro. Construir una imagen mental de un futuro positivo puede ayudar a contrarrestar las luchas vigentes.

Recursos adicionales:

- "15 Reasons to Tell Your Child 'I Love You'" de Joshua Becker. *Becoming Minimalist*. (becomingminimalist.com)

- “How Parents Can Support Their Transgender Teens” de Erin Digitale. *Greater Good Magazine*. Marzo 25, 2021.
- Una lista con más “comportamientos que ayudan” se encuentra en el folleto de la Dr. Caitlin Ryan’s, Supportive families, healthy children: Helping families with lesbian, gay, bisexual & transgender children

### **Acciones de los padres y las madres que hieren**

Escuchar a su hijo/a/e cuestionar su género puede ser un choque emocional, y ambos están vulnerables a las emociones fuertes.

Los comentarios, las actitudes y las acciones de los padres y las madres, desempeñan un papel importante en cómo le resultarán las cosas.<sup>1</sup> Los comportamientos de los padres y las madres, como humillar o rechazar, son negativos en cualquier contexto. Muchos padres y madres no se dan cuenta de que incluso los esfuerzos por proteger pueden ser percibidos como rechazo. Se ha demostrado que las acciones, actitudes, palabras o elecciones sutiles que comunican rechazo están relacionadas con problemas de salud física y de salud mental:<sup>1</sup>

Los comportamientos abusivos pueden incluir una variedad de conductas que dañan a otras personas: <sup>11</sup>

- La agresión puede incluir menospreciar verbalmente, dominar o insultar a alguien, criticar, discutir, controlar o ponerse en contra de algún miembro de la familia.
- La falta de afecto, como la ausencia de expresiones verbales de amor, de afecto físico, de estímulo o de pasar tiempo juntos.
- La negligencia puede incluir el ignorar o no prestar atención a alguien, de modo que la persona no se sienta cómoda cerca de algunos miembros de la familia.
- La violencia; entendida como el daño físico y el abuso sexual.<sup>11</sup>

No hace falta decir que estas acciones son perjudiciales. Sin embargo, cuando van dirigidas en contra de la identidad de una persona, pueden ser aún más dañinas. Sean cuales sean sus reacciones, no las desquite con su hijo/a/e. Lo que usted decida hacer (o no hacer) con y para su hijo/a/e puede marcar una gran diferencia.

### **Acciones importantes a evitar**

*Los comportamientos familiares que intentan cambiar, impedir, negar o minimizar la identidad LGBTQ+ de sus hijos/as/es, tienen un impacto negativo en su salud y su bienestar y contribuyen a la depresión, el suicidio, el uso de drogas ilícitas y otros riesgos serios para la salud.*

*~ Family Acceptance Project, [lgbtqfamilyacceptance.org](http://lgbtqfamilyacceptance.org)*

### **Rechazar la revelación de que su hijo/a/e es transgénero**

***"Es sólo una fase".***

No creer o negar la identidad de género es muy negativo. La juventud no expresa a la ligera que son diferentes al sexo que se les asignó al nacer, ya que esto puede traer desafíos e incluso estigma. Puede que necesite tiempo para adaptarse a esto, pero no niegue ni minimice la revelación que le hacen. Su hijo/a/e confía en usted y le quiere lo suficiente como para compartir con sinceridad.

### **Negarse a utilizar el nombre o los pronombres elegidos por su hijo/a/e**

***"¡Sé cómo te llamas, yo te puse el nombre!"***

Los padres y las madres pueden sentir mucho apego con el nombre, que suele elegirse cuidadosamente y puede indicar lazos familiares o tradición. Pero el nombre que ha elegido es un marcador importante con respecto a su identidad de género. Su nombre de nacimiento o de pila se denomina a veces necrónimo o "nombre muerto", porque no es como se percibe en su nueva identidad. Utilizar el nuevo nombre elegido es una demostración importante de apoyo y reconocimiento, y utilizar su "nombre muerto" puede sentirse como una forma de ataque.

Cambiar sus pronombres (él/ella/elle/ellos) también puede ser muy difícil, porque los hábitos son difíciles de dejar. Sin embargo, su esfuerzo por intentarlo, aunque se equivoque, le afirma que quiere comprender y apoyar su nueva identidad.

### **Golpear o dañar físicamente a su hijo/a/e**

***"¡Te lo mereciste!"***

"El uso de la fuerza física por parte de los padres o las madres siempre es arriesgado... Se puede dañar la relación padre/madre-hijo/a/e si se pierde la confianza básica y el sentimiento de seguridad con el padre/madre".<sup>12</sup>

### **Herir con las palabras**

***"¡Eres repugnante!"***

Los insultos están considerados como abuso emocional. Por definición, el abuso emocional es cualquier acción de una persona adulta que resulte en daños a la salud emocional de una infante. Cuando usted le grita, o le insulta, le está arrancando pedacitos de su autoestima. Los insultos se presentan de muchas formas. Algunas de ellas son:

- Insultos: "¿Eres idiota?"
- Humillación: "Me avergüenzas... eres una decepción".
- Comparaciones: "Ojalá fueras más como tu hermana".
- Burlas en público: "Oh, es malísimo para las matemáticas; es el peor de su clase".
- Rechazo: "Cállate y quítate de mi vista".

- Críticas extremas o negativas: "Eres una vergüenza y no sirves para nada. ¿Por qué no puedes hacer que sienta orgullo de ti ni siquiera en una cosa?"<sup>13</sup>

*"Puede que no seas la única voz en el oído de su hijo/a/e, pero asegúrese de ser la mejor voz en su oído".*

*~Dr. Phil*

### **Excluir a su hijo/a/e de las actividades familiares**

*"Esta vez no..."*

*"Tu tía María no lo entenderá, así que quizá sea mejor que te quedes en casa..."*

Aislar a alguien no sólo deteriora los sentimientos de pertenencia, sino que también merma la autoestima, el sentido de control y la "sensación de tener una existencia significativa."<sup>14</sup> Ignorar, aislar o marginar, puede infligir un grave dolor emocional y aumentar el riesgo de comportamientos autolesivos y de desesperanza. Si le preocupa que un miembro de la familia o una amistad pueda crear malestar, una mejor táctica sería discutir cómo la familia manejaría la situación. El plan debe apoyar, proteger y/o empoderar a su hijo/a/e, y sobre todo, debe hacerle sentir comodidad.

### **Culpar a su hijo/a/e cuando hay discriminación o acoso**

*"Si no fueras trans, no habrían..."*

*"Si te esforzaras un poco más para integrarte..."*

Éste es un ejemplo de un deseo de proteger que da la impresión de rechazo. Aunque así lo crea, no apunte a la identidad de género como el motivo por el cual le ocurren cosas malas, como burlas, acoso o pérdida de amistades.<sup>1</sup>

Si su hijo/a/e está sufriendo acoso, *es la víctima*. Adoptar una perspectiva de "tú te lo buscaste", sólo agrega vergüenza a una experiencia que de por sí es difícil. Empatizar y ponerse de parte de su parte, es una muestra de apoyo importante. A menudo, sólo es necesario reconocer cómo se siente, en lugar de intentar ofrecer remedios, soluciones o cambios que le corresponde hacer.

### **Usar la religión en su contra**

*"Es pecado."*

Es profundamente hiriente decirle a su hijo/a/e que será una decepción para Dios o para su comunidad religiosa, especialmente si su familia está ligada a una. Esto probablemente creará odio o dudas contra su persona y no creará un cambio positivo. Consulte nuestra lista de organizaciones religiosas en el sitio web

de StrongFamilyAlliance.org para localizar grupos en Estados Unidos de diversas religiones y denominaciones que ofrecen información de apoyo.

**Apuntes y Diario**



### **Terminología a entender**

A menudo, los padres y las madres no asimilan la terminología de la diversidad de género hasta que el tema les toca personalmente. Un primer paso para entender y apoyar, es comprender claramente algunos

términos comunes relacionados con el género, incluyendo las definiciones, y cómo éstas se relacionan (o no) con su hijo/a/e. Aquí presentamos una lista básica.

(La siguiente información ha sido extraída, con modificaciones, de la Guía de Referencia de los Medios de Comunicación de GLAAD. Allí se definen y describen muchos términos adicionales).

**Cisgénero** - Persona cuya identidad de género coincide con el sexo que se le asignó al nacer. Esta categoría masculina/femenina se aplica a una gran parte de la sociedad.

**Disforia de género** - Malestar que siente una persona debido a la falta de correspondencia entre su identidad de género - el sentido personal de su propio género - y su sexo asignado al nacer. Este malestar no siempre forma parte de la experiencia transgénero, pero la pubertad puede hacer aflorar este sentimiento de desajuste.

**Género expansivo** - Describe a alguien cuya identidad de género y/o expresión de género se expande más allá, se resiste activamente y/o no se ajusta a las expectativas culturales o sociales actuales de género, particularmente en relación con lo masculino o lo femenino (véase también no binario).

**Expresión de género** - La forma en que una persona se expresa o presenta públicamente su género. Esto puede incluir su comportamiento y su apariencia externa, como la vestimenta, el cabello, el maquillaje, el lenguaje corporal y la voz. El nombre y los pronombres elegidos por una persona, también son formas comunes de expresar el género. Las personas perciben el género de otra persona a través de estos atributos.<sup>15</sup>

**Género fluido** - Describe a alguien cuya identidad de género no es fija. Las personas de género fluido prefieren ser flexibles en cuanto a su(s) género(s). Algunas se visten de manera que reflejan ambos géneros al mismo tiempo, mientras que otras pueden expresar un género un día y otro al siguiente.

**Identidad de género** - Es la forma en que una persona se ve a sí misma. Es la comprensión innata de un individuo sobre su propio género.

- NOTA: Los *términos orientación sexual e identidad de género* suelen usarse erróneamente, sin embargo no son lo mismo, ni son intercambiables. Una persona con cualquier identidad de género puede sentirse atraída sexualmente por cualquier tipo de persona.

**Cuestionamiento de género** - Etiqueta provisional de identidad de género para una persona que está en proceso de averiguar cómo describir y etiquetar su identidad de género, pero que tiene razones para pensar que podría ser transgénero o no binaria.

**No binario** - Adjetivo utilizado por las personas que experimentan su identidad de género y/o su expresión de género como algo que queda fuera de las dos categorías (binarias) de hombre y mujer. Muchas personas no binarias también se llaman a sí mismas transgénero y se consideran parte de la comunidad transgénero. Otras no lo hacen.

**Queer** - Adjetivo utilizado por algunas personas, sobre todo jóvenes, cuya orientación sexual no es exclusivamente heterosexual. Normalmente, para quienes que se identifican como *queer*, los términos lesbiana, gay y bisexual se perciben como demasiado limitantes y/o que les obligan a etiquetarse. Considerado en su tiempo como un término despectivo, *queer* ha sido re-apropiado por algunas personas LGBTQ+ para describirse a sí mismas. Sin embargo, no es un término universalmente aceptado, ni siquiera dentro de la comunidad LGBTQ+.

**Orientación sexual** - Se refiere a quién le atrae a una persona. Se trata de la atracción física, romántica y/o emocional duradera de una persona hacia otra.

**Trans** - Abreviatura de transgénero.

**Transgénero** - Término general para describir a las personas cuya identidad de género difiere del sexo que les fue asignado al nacer. Ser transgénero *no depende de la apariencia física ni de los procedimientos médicos*. Es una identidad. Una persona puede llamarse transgénero en el momento en el que se da cuenta de que su identidad de género es diferente del sexo que se le asignó al nacer. Las personas transgénero también pueden usar otros términos, además de transgénero, para describir su género de forma más específica.

**Transición** - Es el proceso que emprende una persona para alinear su expresión de género y/o su cuerpo con su identidad de género. Es un proceso complejo que se produce a lo largo de un periodo prolongado de tiempo y los pasos exactos de la transición varían de persona a persona. El capítulo 3 ofrece más detalles sobre la variedad de pasos de la transición.

Algunas personas transgénero pueden sentir que no necesitan dar ningún paso hacia la transición, mientras que otras pueden desear la transición, pero no pueden hacerlo debido a los costos, condiciones médicas subyacentes, y/o el miedo a las consecuencias, por ejemplo, por parte de parientes o empleadores con transfobia. Una persona puede llamarse a sí misma transgénero en el momento en el que se da cuenta de que su identidad de género es diferente del sexo que se le asignó al nacer, tanto si toma medidas de transición, como si no lo hace.

- **Transición social** - comunicárselo a la familia, amistades y a colegas, utilizar un nombre diferente, usar pronombres distintos, vestirse de forma diferente, empezar o dejar de usar maquillaje y joyería, etc.
- **Transición legal** - cambiar el nombre y/o el marcador de sexo en documentos, como la licencia de conducir, el pasaporte, el registro de Seguridad Social, las cuentas bancarias, etc.
- **Transición médica** – tomar terapia hormonal y/o someterse a uno o más procedimientos quirúrgicos.

(NOTA: Ocasionalmente surgen términos y definiciones adicionales, como pansexual, omnisexual, persona con dos espíritus y otros. Esto puede dar lugar a indicadores complicados como LGBTQIA2S+. Para simplificar, nos hemos enfocado en los términos más aplicables a las cuestiones transgénero. De cualquier modo, se pueden encontrar definiciones cambiantes en los sitios web de CDC.gov, la Clínica Mayo e incluso en diccionarios en línea).

**Sobre el amor y la libertad  
por Janet Gattis Duke  
(Del blog de Strong Family Alliance)**

Durante la pandemia, he observado un aumento de nuevos visitantes en nuestro sitio web, StrongFamilyAlliance.org, lo que es más habitual durante las festividades, cuando las familias se reúnen. Investigaciones demuestran que la mayoría de las familias tardan aproximadamente dos años en encontrar un nuevo equilibrio cuando un miembro sale del clóset. Esto me ha hecho pensar en las cosas que fueron valiosas para mi hija LGBTQ+ y nuestra relación en los años transcurridos desde que salió del clóset.

La determinación de amar fue lo más importante. Eso suena negativo, pero descubrí que el amor era, a menudo, un acto de voluntad. Cuando me sentía confundida o dolida, era difícil ser cariñosa. Cuando estaba preocupada o temerosa, tenía la intención de amar, pero podía parecer enfadada.

Ser madre es un trabajo duro y, a veces, un trabajo de meras suposiciones. Pero hubo retos añadidos cuando se trata de criar a una adolescente LGBTQ+. Me encontré en situaciones con giros inesperados y tuve que trabajar en ellos. Por ejemplo, tener citas es una parte normal del crecimiento, pero con una hija LGBTQ+ era aún más complicado: ¿Lo saben en su familia? ¿Es seguro el lugar al que van?

Pasar la noche en casa de una amistad, que antes no presentaba ningún problema, se convirtió en un reto. Las escuelas en todos los grados escolares eran para considerarse, desde el apoyo de los profesores, hasta las opciones extracurriculares.

De repente, la selección de una universidad incluía algo más que sólo el aspecto académico o los costos de ésta. (Consulte nuestra sección sobre universidades, becas y recursos educativos para LGBTQ+ si está en este proceso).

Descubrí que la determinación de amar podía cambiar mi actitud. Rechacé la autocompasión, "¿por qué es tan difícil?" o "si las cosas fueran *normales*", e intencionadamente, elegí un punto de vista distinto: "estamos juntas en esto y estoy de su lado". Esto marcó toda la diferencia.

Me llevó tiempo procesar la pérdida del futuro que esperaba, un proceso al que se enfrentan la mayoría de los padres y las madres. Tenía muchos sueños para el futuro que tuvieron que ser re-imaginados. A menudo volvía a caer en el ciclo de la preocupación y tenía que volver a centrarme intencionalmente. Ahí es donde entró en juego la determinación.

En el camino, aprendí la importancia de la libertad. No para mí, sino para mi hija. A menudo le daba consejos que habían funcionado para mí. Ideas sobre la ropa, sobre cómo hacer amistades, sobre cómo lidiar con las heridas, etc. Soy culpable de haberme excedido dando consejos. Una cosa es conversar sobre las opciones y otra decir "deberías..." constantemente.

Cosas que funcionaron en mi época y situación fueron diferentes para ella. Tuve que aprender a darle la libertad de elegir y ayudarla sólo si me lo pedía. Descubrí que el hecho de no entender del todo los retos a los que ella se enfrentaba en el día a día, me hizo ser mejor madre. Ya que tuve que escuchar más. Tuve que aprender de ella. Tuve que dejar que ella tomara las riendas de sus propias decisiones y, en el proceso, nos acercamos más.

Otros padres comparten que la cercanía con su hijo/a/e también ha aumentado. Trabajar en conjunto para superar los retos, acerca a la familia. Se vuelven más sinceros entre sí. Desarrollan una mejor comunicación. Aprenden a encontrar nuevas opciones y soluciones que les funcionan. Encuentran comunidades, iglesias y escuelas que les apoyan. Construyen una familia más fuerte, más conectada y comprensiva.

Hay dos cosas que aprendí que nos funcionaron: la determinación de amar y el conceder a mi hija la libertad de llevar las riendas de su propia vida. Mi esperanza es que cada familia encuentre las técnicas que les ayuden a juntos, construir su mejor futuro posible. Que, durante esta pandemia u otros retos, se mantengan bien, se acerquen y descubran nuevas posibilidades.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ryan, C., Huebner, D., Diaz, R. M., & Sanchez, J. (2009). Family rejection as a predictor of negative health outcomes in White and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults. *Pediatrics*, 123, 346-352.
2. SPEAK: Suicide Prevention Awareness Education for Kids. *Suicide facts*.  
<http://www.speakforthem.org/facts.html>
3. Toomey R. B., Syvertsen A. K., & Shramko M (2018). Transgender Adolescent Suicide Behavior. *Pediatrics*, 142(4):e20174218
4. Haas, A. P., Rodgers, P. L., & Herman, J. L. (2014). *Suicide attempts among transgender and gender non-conforming adults: Findings of the national transgender discrimination study*. American Foundation for Suicide Prevention, The Williams Institute. 10.13140/RG.2.1.4639.4641
5. Human Rights Foundation. *Dismantling a culture of violence: Understanding anti-transgender violence and ending the crisis, Updated 2021*. Human Rights Campaign.  
<https://reports.hrc.org/dismantling-a-culture-of-violence>
6. National Center for Transgender Equality. *2015 US Transgender Survey*.  
<https://transequality.org/sites/default/files/docs/usts/USTS-Full-Report-Dec17.pdf>
7. Freedom for All Americans. *Legislative Tracker: Anti-Transgender Legislation*.  
<https://freedomforallamericans.org/legislative-tracker/anti-transgender-legislation/>. Accessed on April 24, 2022.
8. Niolon, R. *The stages of coming out*. Gay/Lesbian Resources.  
<http://www.psychpage.com/learning/library/gay/comeout.html>
9. Ryan, C. (2009). *Supportive families, healthy children: Helping families with lesbian, gay, bisexual & transgender children*. San Francisco, CA: Marian Wright Edelman Institute, San Francisco State University.
10. Ginsburg, K.R. & Jablo, M.M. (2005). *Building resilience in children and teens, 2<sup>nd</sup> Ed.: Giving kids roots and wings*. American Academy of Pediatrics: Elk Grove Village, IL.
11. Hall, E. D., (March 27, 2017). *Why family hurt is so painful: Four reasons why family hurt can be more painful than hurt from others*. Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/conscious-communication/201703/why-family-hurt-is-so-painful>
12. Pickhardt, C. (September 29, 2014). *Parenting and the use of physical force: Better to talk out than physically act out to try to get the parental way*. Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/surviving-your-childs-adolescence/201409/parenting-and-the-use-physical-force>

13. Being the Parent. *Insulting children – The worst parenting technique*.  
<https://www.beingtheparent.com/insulting-children-the-worst-parenting-technique/>
14. Williams, K. D., Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, (20), 71-75.
15. Ontario Human Rights Commission. (April 14, 2014). *Policy on preventing discrimination because of gender identity and gender expression*.  
<https://www.ohrc.on.ca/en/policy-preventing-discrimination-because-gender-identity-and-gender-expression>
16. Digitale, E. (March 8, 2021). *5 Questions: Tandy Aye on what transgender teens need from their parents*. Stanford Medicine News Center  
<https://med.stanford.edu/news/all-news/2021/03/how-parents-can-help-their-transgender-teens.html>

## Capítulo 2

### Encontrando su equilibrio

A medida que la niñez transgénero "entra" en su nueva identidad, los padres y las madres se encuentran a menudo lidiando con emociones complejas. Puede que no sepan qué esperar o cómo manejar sus emociones. O, una vez que se han adaptado, pueden descubrir que su equilibrio se altera una y otra vez.

Estas son experiencias comunes, y saber qué esperar y cómo continuar ayudando a su hijo/a/e puede ser un alivio. Esperamos que este capítulo le ayude a encontrar ese equilibrio.

Pocas son las organizaciones que se centran en la lucha de los padres y las madres al navegar por estos cambios en la familia, y la nuestra lo hace. Esperamos que visite frecuentemente el sitio web [StrongFamilyAlliance.org](http://StrongFamilyAlliance.org).

### La Travesía de los padres y las madres

*"La mayor libertad llegó a mí cuando me di cuenta que la (su) condición de ser transgénero, no era un defecto, sino un regalo en mi vida... Me he acercado a mi hija y la he visto ser más feliz cada año. Este viaje me ha hecho mejor padre y mejor persona."*

*~Padre de una hija transgénero de Oregon*

La noticia de que un hijo/a/e es transgénero puede ser un shock, y la mayoría de los padres y las madres pasan por ciertas etapas. Las etapas que se indican a continuación no siempre ocurren en orden -o sólo una vez- y algunas pueden no ocurrir en absoluto. Algunas etapas pasan rápido, otras lentamente. Pero las siguientes etapas pueden representar la lucha por aceptar un cambio enorme en su familia.

Muchos acontecimientos de la vida pueden desencadenar sentimientos que usted pensaba que ya había superado. Por ejemplo, si su hijo/a/e empieza a salir con alguien, se va a la universidad o se encuentra con acoso o comentarios hirientes, puede usted sentir que ha retrocedido a una de las etapas anteriores. Esto es común. Permítase trabajar con esos sentimientos y recuperar el equilibrio.

#### **Etapas 1 - Negación**

La negación o incredulidad inicial es común. Aunque muchas personas nos preguntamos si nuestro hijo/a/e es transgénero incluso antes de que nos lo diga, normalmente reprimimos y negamos esta posibilidad por miedo a lo que la verdad pueda significar para nuestra familia o para su futuro.

Incluso después de que una persona transgénero en la niñez sale del clóset, los padres y las madres pueden tener la esperanza que se trate de una fase, sea rebelión o un experimento. Sin embargo, cuando da el gran paso de decir que tiene una identidad de género diferente, es importante tomarle la palabra.

Esto puede ser difícil, porque significa enfrentarse realmente a lo que ser transgénero puede significar para ambos. La mayoría de las personas no se preocupan en comprender lo que significa ser transgénero hasta que les afecta personalmente. Es posible que usted se encuentre en un territorio nuevo e inexplorado.

## **Etapa 2 - Duelo**

El duelo es la tristeza causada por una pérdida. Podemos lamentar la pérdida de la persona que "conocimos" y del futuro que alguna vez deseamos. Lamentamos la desaparición de la vida que imaginábamos para esa persona. Se necesita tiempo para lamentar la muerte de los sueños que teníamos para nuestro hijo/a/e, centrados en acontecimientos de la vida propios del género. Por ejemplo: un padre puede experimentar tristeza relacionada con la expectativa de llevar a su hija al altar el día de su boda.

Como ocurre con muchos cambios, con el tiempo se van construyendo sueños nuevos y nacen nuevas esperanzas. Algunas pueden permanecer pero se expanden, como cambiar la esperanza de una buena esposa o esposo, por la esperanza de una buena pareja/cónyuge. Pero las esperanzas y sueños fundamentales pueden perdurar, como el amor y la felicidad, el éxito profesional o formar una familia.

## **Etapa 3 - Culpabilizar/Culparse**

Muchos padres y madres sienten la necesidad de encontrar una razón, lo que puede llevar a un sentimiento de culpa o a culpabilizar a otros. Nos culpamos, preguntándonos si hemos hecho algo "mal". Culpamos a nuestros hijos/as/es por haber "cambiado" y por obligarnos a reajustar nuestra visión. Incluso podemos culpar a sus amistades, parejas u otras personas transgénero, creyendo erróneamente que sintió atracción a esta identidad por influencia de otras personas.

Las investigaciones demuestran que ser gay o transgénero no es el resultado de ninguna elección, comportamiento o acontecimiento específico. El cambio del sexo asignado al nacer no es una enfermedad, ni una elección. La identidad de género es una variante de la sexualidad y el desarrollo humanos que surge como resultado de complejas interacciones de factores biológicos, genéticos y hormonales. Además, cada vez se entiende más, sobre todo entre personas más jóvenes, que el género es más bien un punto en un espectro. Que masculino y femenino son sólo dos de las muchas formas posibles de expresar y vivir el género.

## **Etapa 4 - Miedo**

Tememos a lo que no entendemos, y para la mayoría de los padres y las madres hay muchas incógnitas cuando se trata de lo que significa ser transgénero. Tememos a las reacciones de las demás personas y a decir lo que puede parecer una verdad difícil. Tememos ser juzgados y perder a nuestras amistades, familia y/o comunidad religiosa. Tememos al odio, la violencia y la discriminación que nuestro hijo/a/e transgénero pudiera encontrar y tener que soportar. Todas estas posibilidades son realistas tanto para los padres y las madres como para sus hijos/as/es, por lo tanto, es aún más importante apoyarse mutuamente y afrontar juntos los cambios.

A veces, el miedo puede estar justificado. Si cree que una amistad o familiar será hostil, puede optar por protegerle guardando silencio con respecto a su identidad transgénero. Esto no es necesariamente malo, siempre y cuando sienta que le está apoyando.

Su hijo/a/e debe determinar a quién lo contará y el momento en el que lo hará, ya que será la persona responsable del resultado. La niñez transgénero puede sentir más seguridad si sólo lo saben sus amistades y su familia. O puede que busque cambios en su apariencia que hagan una declaración más pública de esto. Sea cual fuera su nivel de expresión, es importante dejarles marcar su propio ritmo y tener la iniciativa. Siga sus indicaciones. Pregunte si tiene dudas. Por ejemplo: "¿Te importaría que le dijera a la tía Kay que eres transgénero?"

Si su hijo/a/e tiene apertura, es importante seguir su ritmo y mostrarle apoyo. Cuando una familia no es abierta sobre la identidad de género, a veces se dice que está en el "Segundo Clóset". Esto puede ser algo bueno si su niño/a/e necesita privacidad, pero puede ser algo muy malo si ve esto como silencio provocado por vergüenza.

## **Etapa 5 - Enojo**

Podemos sentir enojo con...

- La sociedad o los gobiernos, por permitir o promover la discriminación.
- Nosotros/as mismos/as, por no haber reconocido antes la verdad.
- Nuestro/a/e hijo/a/e, por causar turbulencia en nuestra familia.
- Otros/as integrantes de la familia, cuando se intensifican los sentimientos, ya sea a favor, o en contra de la persona transgénero.
- Dios, por "permitir" que nuestros seres queridos sean transgénero, porque sus vidas serán más difíciles.
- "¿Por qué yo?" y "¿Por qué mi hijo/a/e?" son sentimientos comunes.
- Nuestra comunidad religiosa, por rechazar o condenar a las personas transgénero y a sus familias.

**Es importante que lidie con su propio enojo y no dirigirlo hacia su hijo/a/e.** No espere que le explique todo. La información puede ayudar a combatir la ira, y educarse a sí mismo/a es un buen primer paso, pero esto es un trabajo que le corresponde hacer a usted. Hay varios libros en nuestra lista de recursos que pueden serle útiles para entender su experiencia. Hablar con familiares o amistades de confianza o buscar orientación con terapeutas, también son buenas opciones para ayudar a lidiar con el enojo.

Puede ser de utilidad recordar que su hijo/a/e, le ha brindado el honor de ofrecerle sinceridad y honestidad. La decisión de no esconderse más y el anhelo de vivir de forma más honesta y auténtica, son motivaciones poderosas para muchas personas transgénero. Intente honrarlos manejando sus emociones a medida que aumenta su comprensión.

## **Etapa 6 - Autorrealización**

Con esta etapa, llega la comprensión de que somos nosotros/as, y no nuestro hijo/a/e, quien debe cambiar. ¿Cómo se puede lograr?

- Redibujando nuestra imagen familiar para incluir esta nueva realidad.
- Apoyándole, y a la familia que ha creado o crearán.

- Rodeándonos de otros padres, madres y amistades cariñosas.
- Encontrando una comunidad de fe que nos nutra.
- Aprendiendo todo lo que podamos y ayudando a otras personas a aprender también.

Es posible que otros integrantes de la familia no lleguen a esta comprensión al mismo ritmo, pero a medida que cada persona acepte y apoye a su hijo/a/e transgénero, éste/a adquirirá una mayor sensación de seguridad y comunidad.

## **Etapa 7 - Aceptación**

En pocas palabras, esto significa poder amar a su hijo/a/e transgénero, no a pesar de lo que es, sino tal y como es.

La aceptación, crea un espacio seguro en el que puede construir una vida buena y convertirse en su mejor versión. Ya que siguen necesitando cosas que sólo los padres y las madres pueden proporcionarles poderosamente, como: el amor, el ánimo, la comprensión y una visión esperanzadora del futuro. Además, muchos padres y madres descubren que su hijo/a/e es más feliz, más resiliente y con más apertura y conexión a medida que crece la aceptación familiar.

Usted puede convertirse en un recurso para otras familias, ayudándoles a encontrar apoyo. También es útil leer historias de padres, madres y otras familias que han compartido experiencias similares a la suya. Puede leer las historias de otros padres y madres en la sección "Historias de familias" en el sitio web de StrongFamilyAlliance.org. Cuando se sienta listo/a, considere la posibilidad de compartir también su propia historia.

Al final de esta guía, incluimos un artículo reimpreso sobre la crianza de un hijo transgénero, para ofrecer el punto de vista de un padre más avanzado en esta travesía.

## **Manejo de las emociones**

### **Roles diferentes: Padre o Madre e hijo/a/e**

Hay dos partes para re-equilibrar en las relaciones familiares con este cambio poderoso en el panorama:

- **El papel de los padres y las madres:** encontrar su propio camino, mantener el equilibrio y ayudar a toda la niñez implicada, lo que puede incluir a los/as hermanos/as.
- **El papel del niño/a/e:** aprender a vivir positivamente con los retos de su nueva identidad compartida.

Por mucho desequilibrio que sienta cuando su hijo/a/e sale del clóset, es importante que evite descargarle sus miedos y preocupaciones. Algunas sugerencias para una crianza saludable incluyen:

### **Evite "desahogarse"**

Es esencial que su hijo/a/e no se convierta en el imán de las muchas emociones que usted puede experimentar. Las preocupaciones sobre el futuro pueden agudizarse ahora, y es importante no usarle como el lugar en el que lidia con sus emociones. Esta sección contiene valiosas reflexiones sobre la experiencia de los padres y las madres, y las sugerencias que se ofrecen a continuación muestran formas alternativas para que pueda manejar sus emociones.

### **Encuentre apoyo personal**

- Únase a un grupo de apoyo como PFLAG.org. Las secciones locales de muchas zonas ofrecen apoyo a las familias y a las personas. Muchos padres, madres y familias han estado en su situación, y sus experiencias y conocimientos pueden ser un gran recurso.
- Fíese en alguien de confianza, como una amistad cercana o un/a hermano/a que le apoye sobre lo que está viviendo. Asegúrese de que esta persona sea un apoyo positivo y alentador para usted.
- Considere la posibilidad de recibir terapia. A veces, el mejor recurso se encuentra más cerca de lo esperado. Un/a terapeuta es ajeno a su situación y puede ofrecer otra perspectiva. Póngase en contacto con su agencia estatal o local de salud mental, para que le ayuden a encontrar apoyo si no sabe por dónde empezar o consulte recursos en línea como: [www.goodtherapy.org](http://www.goodtherapy.org), [www.betterhelp.com](http://www.betterhelp.com) o el buscador de terapeutas de [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com). Asegúrese de preguntar sobre su experiencia en temas transgénero.
- Escriba en un diario. Escribir le ayudará a expresar sus sentimientos, a organizar sus pensamientos, y se convertirá en un registro de su progreso a lo largo del tiempo.
- Practique el autocuidado. El ejercicio y los buenos hábitos de salud son importantes para toda la familia. Sea un ejemplo a seguir.

### **Infórmese**

Aprenda todo lo que pueda sobre su nueva identidad y los retos a los que puede enfrentarse. No espere que su hijo/a/e le eduque. Es posible que también esté aprendiendo. Céntrese en recursos positivos y en información actualizada. Nuestra página de recursos en [www.StrongFamilyAlliance.org](http://www.StrongFamilyAlliance.org) tiene consejos. El tiempo que usted dedique a aprender tiene muchos beneficios:

- El conocimiento reduce el miedo y la preocupación.
- La información le ayudará a navegar por situaciones difíciles y a tomar decisiones con más confianza y compasión.

### **Escuche, escuche, escuche**

Tiene que saber a qué se enfrenta su hijo/a/e. Si puede acudir a usted primero, contará con mayor seguridad. Puede ser difícil en un principio, pero mantener una comunicación abierta - a través de la escucha principalmente - reforzará la comprensión y la relación.

## **Practique WAIT - Why Am I Talking (¿Por qué estoy hablando?)**

Considere la posibilidad de hacer preguntas o decir frases que le animen a hablar:

- Cuéntame más sobre eso.
- ¿Cómo te hizo sentir eso?
- ¿Y eso cómo fue?
- ¿Podrías contarme más?
- Resuma lo que le ha dicho para demostrarle que usted le está escuchando.

## **Ayude a la familia a mantener su equilibrio**

- Mantenga la vida cotidiana. Las rutinas escolares, los equipos deportivos o las actividades extracurriculares.
- Encuentre oportunidades para la participación familiar. Las actividades que usted puede realizar ya sea con toda la familia o con parte de ella, ayudarán a mantener las relaciones y la normalidad. Esto puede ser tan simple como: ver películas, asistir a eventos deportivos, hacer salidas o involucrarse en proyectos de servicio.

## **Apoye a los/as hermanos/as**

- Las reacciones de los/as hermanos/as varían mucho. Si necesitan apoyo o información, ayúdeles a encontrarlo.
- Si su hijo/a/e está listo/a para que sus hermanos/as lo sepan, no olvide hablarles sobre este cambio, sobre cómo se sienten y cómo les afecta.
- Los/as hermanos/as son, a veces, quienes se enteran primero, pero no siempre. Si es una novedad, es posible que experimenten muchas de las emociones que usted experimenta y tendrán que trabajar en ellas.
- Los/as hermanos/as pueden sentir vergüenza o temer que las demás personas piensen que también son LGBTQ+, porque su hermano o hermana es transgénero.
- Es importante que entiendan los riesgos a los que se enfrenta su hermano/a y por qué el apoyo de la familia es esencial.
- Compártales nuestro sitio web [StrongFamilyAlliance.org](http://StrongFamilyAlliance.org) si es apropiado para su edad; es un buen punto de partida si es que tienen dificultades.

## **Ayude a su hijo/a/e a conectarse**

Ayúdele a encontrar conexiones positivas con más jóvenes transgénero y LGBTQ+. El aislamiento provoca sentimientos de depresión y vergüenza. Algunos recursos posibles son:

- Clubes escolares - muchas escuelas tienen clubes de GSA (por sus siglas en inglés, Alianza Gay-Hetero/Alianza de Géneros y Sexualidades) que trabajan con profesores, padres y madres para planificar eventos, proyectos de servicio y reuniones de apoyo. Si su escuela no tiene uno, hable con sus consejeros/as para crear uno.
- Recursos en línea de grupos como PFLAG.org (por sus siglas en inglés, Padres, Madres y Amistades de Lesbianas y Gays), GLSEN.org (enfocado en cuestiones LGBTQ+ en K-12) y muchos otros.
- Busque programas locales de encuentro. Algunas comunidades cuentan con recursos extraescolares o de horas sociales organizados por iglesias u organizaciones sociales.
- Busque un grupo de apoyo. Organizaciones como PFLAG.org y TransFamilies.org llevan a cabo reuniones tanto para padres y madres como para jóvenes.

### **Trabaje con el entorno en su familia y en su hogar**

- Aprenda más sobre los prejuicios y la discriminación basados en diferencias como: la raza, la orientación sexual, la identidad/expresión de género y la religión.
- Controle sus propias creencias sobre las personas LGBTQ+ y cómo éstas influyen en su hijo/a/e.
- Sea un modelo positivo en el trato respetuoso con las personas transgénero y LGBTQ+ en su comunidad: docentes, entrenadores/atletas, vecinos/as, colegas y figuras públicas.
- Asuma que las personas LGBTQ+ están presentes en un grupo, aun cuando no se hayan identificado. Esto puede incluir: fiestas, reuniones, equipos, aulas o cualquier reunión.
- Defienda a todas las personas LGBTQ+. Si escucha una broma cruel o un comentario despectivo, muestre su rechazo ante la situación. Si su hijo/a/e le escucha, es una afirmación poderosa. Si no, cuéntaselo de todas formas. Puede significar mucho saber que le defiende. Algunos ejemplos de respuestas son:
  - No me parece gracioso.
  - Ese comentario puede herir a alguien.
  - No estoy de acuerdo.
  - Ese comentario está lleno de odio.
  - Mi hijo/a/e es LGBTQ+.

**Apuntes y diario**

## **Consejos para apoyar a su hijo/a/e**

*“Cuando comenzamos a compartir su verdad, con su permiso, nos enteramos de qué, las personas importantes en nuestras vidas, piensan, y la mayoría de ellas reaccionaron con amor ante la noticia. Descubrimos que ya no nos importaba tanto lo que pensaba la gente que no nos apoyaba.”*  
~ Madre de una hija transgénero

Tenga apertura. Apoye a su hijo/a/e. Infórmese.

### **Aprecie cuando una persona joven salga del clóset ante usted.**

Salir del clóset da miedo. Su hijo/a/e transgénero probablemente le ha puesto a prueba con una serie de intentos a lo largo del tiempo: escuchando atentamente a sus comentarios, observando cómo usted responde a estos temas, a las bromas o a los insultos. Y basándose en sus reacciones anteriores, ha decidido si es confiable. Puede que todavía sienta miedo al rechazo, al ridículo y al abuso, pero espera poder volver a contar con el padre o la madre a quien quieren y de quien dependen. Cuando alguien sale del clóset, su tarea principal es respetar la valentía y honestidad, agradecerle que haya confiado en usted, y continúe ofreciendo cariño.

### **Respete la confidencialidad.**

Cuando alguien le comparte su identidad de género u orientación sexual, le ha sido otorgada una confianza que debe ser respetada. Romper esta confianza puede resultar emocional y físicamente perjudicial. Guíese por los deseos de la persona que le ha dado la confianza. Salir del clóset es un proceso gradual, el control sobre a quién contarle, y cuándo hacerlo, debe tenerlo la persona que lo hace.

### **Examine sus propios prejuicios.**

Los roles masculinos y femeninos están fuertemente definidos en nuestra cultura: niño o niña, rosa o azul, transformers o muñecas, deportistas o animadoras, y muchos otros mensajes definen constantemente los roles masculino/femenino. A pesar de las tendencias modernas, la mayoría de nosotros somos producto de una sociedad rígida respecto al género.

No es posible librarse de esa rigidez solamente con decidirlo; hace falta un esfuerzo intencional para liberarse de las suposiciones. Intente informarse: lea, busque recursos confiables y objetivos, y hable con un ser querido sobre su experiencia y su punto de vista. Es un regalo que se hace a sí mismo/a y a su hijo/a/e.

### **Aprenda dónde buscar ayuda.**

Familiarícese con las agencias de referencia y consejeros/as de apoyo en su denominación y área. Las líneas de ayuda y los grupos de apoyo LGBTQ+ pueden ponerle en contacto con personas y organizaciones con experiencia.

### **Mantenga una perspectiva equilibrada.**

La sexualidad y la identidad de género constituyen una pequeña pero importante parte de la identidad de cada persona. Su hijo/a/e transgénero sigue siendo la misma persona que usted conoce y quiere desde hace años. Esa persona sigue estando ahí y se preocupa por usted lo suficiente como para ser profundamente honesta sobre sí misma.

Le ha confiado la información más personal y arriesgada que puede compartir, y espera que siga queriéndole. Es muy importante que lo haga. Por muy grande que parezca esta diferencia, la persona más importante, la que ama, sigue ahí. No deje que una pequeña parte eclipse el todo.

### **Comprenda el significado de la orientación sexual y la identidad de género.**

La orientación sexual y la identidad de género no son lo mismo.

La orientación sexual se refiere a *la atracción hacia otra persona*. Esto describe los sentimientos románticos, emocionales o sexuales hacia otros. Las personas no eligen hacia quién se sienten atraídas, simplemente lo están.

La identidad de género se refiere a la *autopercepción*. Es la sensación interna de una persona de ser hombre, mujer, algo intermedio o ninguna de esas cosas. Se trata de una conciencia de quién es, más que de quién le atrae, y es una cuestión distinta con complejidades particulares.

### **Ofrezca apoyo.**

Ayude a la persona joven a conectar con recursos, grupos de apoyo y alianzas transgénero. Muchas personas jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y transgénero sienten soledad, miedo y vergüenza debido a las presiones religiosas, sociales y familiares. Puede ayudarlo escuchando con atención sus sentimientos y preocupaciones, ofreciéndole una presencia comprensiva y sin prejuicios, y recordándole que son personas valiosas para el mundo.

### **Prevea cierta confusión**

Las personas jóvenes LGBTQ+ reciben tantos mensajes acerca de que su orientación o identidad de género es extraña o pecaminosa, que pueden sentir confusión o incluso intentar negar lo que realmente son. Aunque gran número de personas jóvenes son conscientes de su orientación sexual e identidad de género incluso antes de la adolescencia, esta conciencia puede tardar años en integrarse plenamente. A menudo, se encuentran en plena adolescencia cuando la imagen que tienen de sí, está cambiando rápidamente.

Usted puede ayudar:

- Afirmando que sus sentimientos son normales y naturales.
- Permitiéndole auto-cuestionarse y probar diferentes ideas. Esto es típico de la adolescencia, cuando la mayoría de las personas luchan con preguntas como quiénes son y cómo encajan en el mundo. Esto no es diferente para la juventud transgénero. Escuchar sus pensamientos fomenta la comunicación y puede aportar entendimiento. Los padres y las madres suelen preguntarse si su hijo/a/e quiere operarse, cuando a menudo, los cambios de identidad de género comienzan (y a veces terminan) con el cambio de nombre y de pronombres.
- Recordando que no se puede convencer a nadie del género con el que se identifica, aunque no sea el que le fue asignado al nacer.

*“Me afligió mucho por la pérdida de la imagen de mi único hijo que tenía en mi mente y corazón. Tuve que afrontar la pérdida de mi percepción anterior de nuestra relación y la pérdida de mis expectativas del futuro... Con el tiempo encontré amistades, familiares y colegas con los que me sentía segura para hablar de este cambio en nuestras vidas. También opté por tomar terapia para ayudar a procesar mis sentimientos y para ser la mejor madre posible para nuestra hija.”*

*~Madre de una hija transgénero*

### **Ayude, pero no fuerce.**

Si usted siente comodidad con su género, es posible que no entienda del todo lo que significa ser diferente en el sentido que lo experimentan las personas transgénero. A menudo incitamos a las personas jóvenes a adoptar comportamientos, usar ropas o tener experiencias que nos resultan familiares o que nos sirvieron en el pasado. También les incitamos a hacer cosas que haríamos, o usaríamos, porque nos resultan cómodas y conocidas.

Las mejores pistas sobre cómo ayudar vendrán de su ser querido. No le encasille a cumplir sus propios estándares y comportamientos para que a usted le resulte más fácil entenderle. Recuerde que la adolescencia suele ser una época de experimentos en cuanto a la apariencia, las actividades y los intereses. Tenga apertura y paciencia.

### **Sea desafiante con los comentarios antitrans.**

Alce la voz cada vez que oiga chistes o lenguaje despectivo anti-trans o anti-LGBTQ+ e intente recordar que debe *actuar como si hubiera alguna persona transgénero presente* (aunque crea que no es así). Sus palabras y su ejemplo enviarán el mensaje de que los comentarios ofensivos no serán tolerados y de que usted apoya a las personas LGBTQ+ y a sus familias. También indicará a las personas jóvenes LGBTQ+ que usted es una persona segura con la que pueden hablar. No perpetúe la injusticia y la ignorancia permaneciendo en silencio. Defienda la dignidad de los demás.

Fuente: Parents Reconciling Network. (2014) *Tips for relating to lesbian, gay, bisexual, transgender, questioning, queer & intersex youth*. Reconciling Ministries Network. <https://rmnetwork.org/wp-content/uploads/2020/12/prn-supporting-youth.pdf> (Revisado con permiso.)

### Apuntes y diario

**Una historia de una madre:  
Consejos para los padres, las madres y  
amistades de personas transgénero**

Nuestro hijo es transgénero. Le dimos la bienvenida al mundo hace veintiséis años como una hija, pero es nuestro hijo. ¿Qué significa eso? Hace tres años se operó para tener un cuerpo más masculino. Hace dos años, empezó un tratamiento hormonal que le hizo pasar por la pubertad masculina. Cambió su nombre a Jeremy y nos pidió que usáramos pronombres masculinos. Estamos orgullosos de él y lo queremos.

Pero nos queda un largo camino por recorrer. Hoy en día, aún es extremadamente difícil ser transgénero en Estados Unidos. Como la madre de un hombre transgénero, a veces me piden consejos. Ofrezco lo siguiente como una forma de ayudar a otras personas que tienen a alguien trans en sus vidas.

**1. Sepa que su amistad o familiar transgénero es un individuo, no sólo un representante de la comunidad transgénero.** Es la misma persona que era antes de la transición. Todo lo que hayan hablado antes seguirá siendo de interés después. Pueden ser, o no, personas activas políticamente en la comunidad LGBTQ+. Puede que tengan apertura en cuanto a ser transgénero, o puede que simplemente quieran vivir su vida con el género que corresponde a su identidad. Déjese guiar por su amistad o su persona amada.

**2. Escuche con la mente y el corazón abiertos.** No sabrá cómo apoyar mejor a su hijo/a/e, amistad, o pariente si no escucha y lo hace sin juzgar. Una persona en transición está en una travesía que requiere un gran valor. Respete y crea que su amistad o ser querido está haciendo todo lo posible para guiarle en lo que necesita de usted. Debes saber que esto se hará más fácil con el paso del tiempo.

**3. Use el nombre y el pronombre que le sea pedido.** Una persona transgénero habrá invertido mucho tiempo y energía emocional en decidir un nuevo nombre y sus pronombres. No se preocupe si los pronombres no le resultan familiares o si no suenan gramaticalmente correctos. No se preocupe si comete errores; mi hijo sólo se molesta si siente que alguien no se esfuerza.

**4. Reconozca que el camino de cada persona es diferente.** Se han escrito muchos artículos sobre la niñez que desde la etapa temprana de la infancia sabían que eran de un género diferente al que se les asignó al nacer. Algunas personas no se dan cuenta hasta mucho más tarde, y sus viajes no siguen una línea recta. No existe una forma correcta de ser transgénero.

**5. Edúquese.** Vea videos. Lea libros. Busque artículos en Internet. Cada día aparecen más recursos que pueden ser de gran ayuda. Pregunte a sus amistades o familiares transgénero qué sitios web le resultaron más útiles y luego visítelos. Es probable que encuentre historias similares a las suyas.

**6. Acepte sus propios sentimientos.** Es normal que sienta una sensación de pérdida. Puede que sienta enojo o abrumación. Puede que se pregunte: "¿Por qué está pasando esto?". Cada persona reacciona de forma diferente y a su propio ritmo. Tenga en cuenta que reconocer sus propios sentimientos le ayudará a apoyar mejor a su ser querido transgénero. Pero también tenga en cuenta que la niñez puede sentirse

herida al oírle tratando de resolver esos sentimientos. Recuerde que siempre debe mostrar apoyo a su ser querido.

**7. Hágase parte de una comunidad de alianza LGBTQ+.** No está solo/a. Hay algunos grupos maravillosos de personas que llevan mucho tiempo luchando por los derechos LGBTQ+ y son extraordinariamente acogedores con las amistades y los familiares de las personas transgénero. Navegue en Internet y busque organizaciones en su zona. No sólo descubrirá que le ayudarán en lo que podría ser un viaje difícil, sino que también descubrirá que se hará de nuevas amistades.

**8. Expresé su apoyo intensamente y con frecuencia.** Las personas transgénero en la niñez está entre la más acosada en nuestras escuelas. Las personas adolescentes trans suelen sufrir depresión y ansiedad. Más del 40% ha intentado suicidarse. Las personas adultas trans son con demasiada frecuencia objeto de odio y violencia. Éste es un camino difícil. Nadie lo camina a la ligera; lo hacen porque esto es quienes son.

Expresar su amor y su apoyo puede contribuir en gran medida a facilitar las cosas. Y, si su amistad o un ser querido trans lo ha hecho público, hable abiertamente para mostrar su aceptación. Cada vez que compartimos nuestras historias sobre las personas transgénero que nos importan, creamos conciencia. Con suerte, con esa conciencia vendrá una mayor aceptación.

**9. Sea alegre.** La travesía, aunque sea difícil en algunos aspectos, también estará llena de alegría. No voy a pretender que no habrá momentos difíciles, pero los momentos de alegría son muchos. La realización de que tuve un hijo todo este tiempo; el orgullo, al reconocer el valor que mi hijo demuestra cada día. El amor que siento por él. La increíble felicidad que le ha proporcionado a mi hijo la transición.

Cuando él revisó este artículo, su reacción fue: "Me alegro de que hayas terminado con 'Sea alegre'. La transición es la cosa más afirmativa que una persona puede hacer. Aunque dé miedo, el permitirse ser quien es al cien por ciento es algo realmente alegre".

Jo Ivester es autora de las memorias premiadas "The Outskirts of Hope". Publicadas inicialmente en el Huffington Post, su artículo se reproduce aquí en su versión modificada para su libro, *Once a Girl, Always a Boy*, publicado por She Writes Press.

## Capítulo 3

### Los Retos que Vienen

*Nuestra hija, especialmente, me ha abierto los ojos al momento de pensar en la vida en términos y formas diferentes, y creo que eso es muy positivo, poder aprender de ella. No me gustaría que fuera de otra manera. Estoy encantada. Siento que es un privilegio y un placer que nunca anticipé cuando tuvimos a nuestros hijos/as.”*

*~Anónimo, madre de una hija lesbiana*

Millones de padres y madres han asimilado este cambio en su familia y gran parte desarrolla relaciones más profundas y estrechas con sus hijos/as/es. Al igual que muchas transiciones emocionalmente fuertes, un resultado positivo estará determinado por su actitud y sus acciones. Comience aquí para conocer algunos desafíos comunes y cómo puede navegar este cambio en su familia.

Según una encuesta del año 2013 del Pew Research Center<sup>1</sup> realizada a personas adultas LGBTQ+ mayores de 18 años, alrededor del 54% de la “totalidad o la mayoría de las personas importantes en su vida” saben que son LGBTQ+. No toda la juventud transgénero sale del clóset con su familia. Tome en cuenta que el hecho de que su ser querido transgénero salga del clóset con usted, demuestra:

- El deseo de mostrar honestidad y apertura con usted.
- Confianza en usted como padre o madre y un confidente confiable.
- El deseo de tener una relación más cercana.
- Una fuerte necesidad de vivir con la identidad de género con la que se identifica.

Es posible que usted y su hijo/a/e no estén en sintonía en esta travesía. Es probable que la persona transgénero joven ya lleve años considerando su identidad, que se encuentren en una curva empinada de aprendizaje. Esperamos que esta sección pueda proporcionarle algunos antecedentes y estrategias fundamentales para ayudar a mantener una relación sólida.

### Entendiendo la Transición

La transición es el proceso que emprende una persona para alinear su expresión de género y/o su cuerpo con su identidad de género. La transición es un proceso complejo que sucede durante un largo periodo de tiempo, y los pasos de esta transición varían de persona a persona.

Uno de los malentendidos más comunes acerca de las personas transgénero, es que todas son iguales. La forma en que transicionan, el grado de transición, el tiempo, el ritmo y la forma de expresar su identidad varían enormemente. Este artículo no es una lista de todas las posibilidades, pero puede ser útil entender la transición a modo de categorías generales en vez de verla como un solo evento o camino.

#### La "entrada" o la transición personal

La mayoría de las culturas humanas están fuertemente marcadas por el género. Existen patrones fuertes y expectativas sobre los niños/niñas y mujeres/hombres. Las personas transgénero viven en este entorno y saben muy bien qué patrones se esperan de ellas en función de su género de nacimiento.

La transición personal es un proceso que comienza cuando las personas experimentan disonancia entre los patrones que les rodean, la forma en que las demás personas las ven y reaccionan ante ellas, y cómo se sienten consigo mismas. Esto puede ocurrir en cualquier momento, desde la primera infancia hasta la pubertad o la edad adulta.

Jugar con carritos o muñecas en la primera infancia no es un indicador de este proceso. La mayoría en la niñez experimenta a edades tempranas con gran variedad de juguetes, imitando a personas adultas o personajes de la televisión o el cine. Lo que es más importante es la duración y la constancia del papel que la persona elige.

Para los padres y las madres que tratan de entender a su hijo/a/e, es útil saber cómo evaluar su visión. Una clave es el tiempo, y que la persona sea:

- *Persistente*: que mantenga su identidad a lo largo del tiempo.
- *Insistente*: que se oponga a los esfuerzos por cambiar su punto de vista y se mantenga firme en su identidad.
- *Consistente*: que la persona sea constante en su descripción o reivindicación de su identidad.

En la adolescencia, esta transición personal puede adoptar muchas formas. A veces ocurre cerca de la pubertad, pero no siempre. Es un momento de reflexión sobre cómo las personas se ven a sí mismas en comparación con cómo se les percibe en el mundo que les rodea.

Cuando las personas ya se afianzan en la imagen que tienen de sí mismas y quieren plasmarlo en su vida diaria, pueden comunicar que son transgénero a una amistad o familiar de confianza. Gente afín o conocidos en línea pueden enterarse incluso antes que integrantes de la familia. Cómo y cuándo la juventud transgénero se lo comunica a su familia puede variar, desde un correo electrónico o mensaje de texto, hasta cartas, mensajes de voz y conversaciones personales, entre otros.

## **La transición social**

La transición social se refiere al momento en que la persona transgénero comienza a vivir su identidad al rededor de las demás personas. Comunicarle a la familia, las amistades y colegas de trabajo suele ser el comienzo. La persona puede empezar a utilizar un nombre diferente, uno que haya elegido para sí misma y que le sea significativo. Pueden cambiar sus pronombres y pueden pedir a las demás personas que utilicen esos pronombres elegidos. Pueden comenzar a vestirse de forma diferente, arreglarse de forma diferente, añadir, dejar de usar o cambiar sus joyas, maquillaje y peinado.

Las transiciones sociales pueden manifestarse de modos muy diferentes según la persona. Así como existen y vemos muchas maneras de expresar el género cada día, hay una variedad considerable de formas en que las personas adquieren la identidad transgénero. Algunas se esfuerzan por ajustarse en su vestimenta, comportamiento y acciones para expresar el género con el que se identifican. Esto puede ser un proceso gradual, o puede darse rápidamente.

Algunas personas pueden elegir una mezcla de estilos para su expresión de género o hacer pocos cambios visibles, y esto puede variar con el tiempo. Este enfoque es común entre las personas que se identifican como no binarias, alguien cuya identidad de género no puede describirse como exclusivamente mujer u hombre. (Nota: algunas personas no binarias no se consideran transgénero, simplemente son no binarias).

Hay muchas variantes sobre la manera en que las personas transgénero reivindican su identidad, pero la transición social se centra en cómo las personas se presentan ante el mundo. Algunos individuos transgénero se quedan en esta etapa. Otros llevan a cabo la transición en otros ámbitos de su vida.

### **La transición legal**

La transición legal consiste en cambiar todo tipo de identificaciones oficiales para que éstas coincidan con su identidad de género. Por ejemplo, cambiar el nombre y/o el marcador de sexo en documentos como la licencia de conducir, el pasaporte, el registro de Seguridad Social, las cuentas bancarias, etc. Este cambio puede extenderse a los certificados de nacimiento, los historiales médicos, los seguros médicos, o a cualquier otro documento en el que se registre normalmente el género.

Cambiar un nombre en los documentos legales no es inusual, pero cambiar los marcadores de sexo puede ser complicado y varía de un estado a otro. Existen recursos de ayuda, TransEquality.org ofrece guías de autoayuda e información que puede buscarse por estado/territorio o tipo de identificación federal.

Curiosamente, a medida que la aceptación y la comprensión pública crecen, es cada vez más frecuente ver que los portales médicos u otros sitios de registro en línea ofrecen la opción de género "otro".

### **La transición médica**

Tradicionalmente ha existido la percepción errónea de que la mayoría o todas las personas transgénero desean o llevan a cabo una transición médica, que puede incluir tratamiento hormonal, cirugía u otras acciones destinadas a modificar el cuerpo. De hecho, no todas las personas transgénero quieren realizar una transición médica y, de nuevo, hay distintos grados en este proceso. Incluso la terapia hormonal tiene muchas formas.

Los bloqueadores de la pubertad pueden utilizarse para retrasar la aparición de las características sexuales secundarias y/o los cambios físicos que se producen en la pubertad, como el desarrollo de las mamas o el agrandamiento de la manzana de Adán. Esto le da a la persona adolescente más tiempo para averiguar quién es antes de que se produzcan cambios que son más difíciles de revertir que de retrasar. Una vez que se suspenden los bloqueadores de la pubertad, ésta se reanuda.

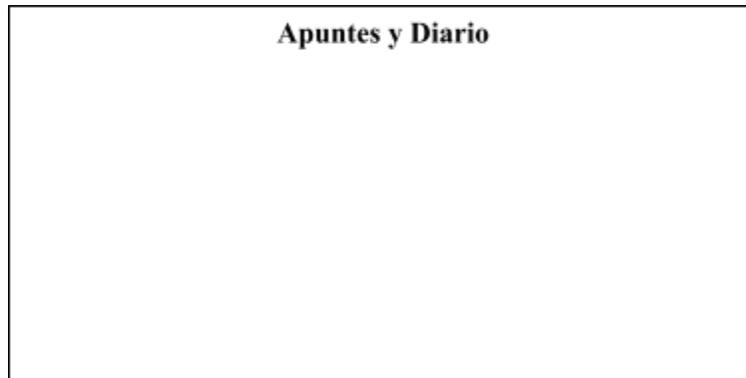
La terapia hormonal (TH), como el suministro de estrógeno, testosterona, etc., se utiliza para alterar los niveles hormonales de una persona para que coincidan con su identidad de género. Los cambios que resultan de la terapia hormonal no son tan fácilmente reversibles y a menudo no se suministran hasta que la persona tiene más edad. El sitio web de la Clínica Mayo (MayoClinic.org) ofrece información sobre la terapia hormonal feminizante y la terapia hormonal masculinizante.

También son posibles varios tipos de cirugía, aunque los procedimientos quirúrgicos pueden ser menos usados debido a los altos costos y la disponibilidad. La cirugía de la parte superior del cuerpo (para reducir o aumentar las mamas), la cirugía de la voz y la cirugía genital, son opciones que las personas transgénero pueden elegir en función de la importancia que estas cuestiones tengan para ellas.

### **Resumen**

Existe un enorme malentendido (y a menudo información errónea) sobre lo que significa la transición. Las suposiciones y las creencias suelen estar influidas por la retórica política y las preocupaciones legales. Es importante informarse bien, porque el tipo y el grado de transición que persiga una persona puede variar enormemente.

Se trata de un proceso largo y gradual que puede durar años. Deje que su hijo/a/e manifieste sus deseos, y las opciones podrán elegirse en consulta mutua, su familia, sus médicos y terapeutas.



### **Contarle a los demás**

*“Lo más difícil ha sido la reacción de los miembros de mi familia. Nadie de mi lado de la familia lo sabe porque nuestro hijo ha elegido no decirles. Se lo conté a la familia de mi esposo, pero no le apoyan”.*  
~Madre anónima de *Historias de padres y madres*

**Seis maneras de ayudar a su hijo/a/e a contarle, o no, a otras personas.**

#### **Priorice sus necesidades y preferencias en cuanto a quién y cuándo contarle a otras personas**

Esta historia es la de su hijo/a/e; y es quien decidirá a quién y cuándo contarla. Puede que sienta ansiedad por abrirse, o puede que sienta incomodidad al ser tema de conversación entre la familia y las amistades. Deje que tome la iniciativa o pídale permiso.

#### **La "gran revelación" puede no ser necesaria**

Comunique siempre en la manera que más ayude a su hijo/a/e. Es posible que la gente se dé cuenta por sí misma y que lo mejor sea una realización gradual. Pueden pasar meses o años sin una declaración clara sobre la identidad de género, mientras tanto, se conservan las relaciones de manera normal.

Muchas personas no son conscientes del estigma social que ejercen hacia la juventud LGBTQ+ y transgénero. Cuando esto se convierte en algo personal, al darse cuenta de que alguien que les importa es

LGBTQ+, a menudo pueden encontrar su propio camino hacia la aceptación con el paso del tiempo. Las expresiones de género, como el color llamativo de pelo, el esmalte en las uñas o la forma de vestir del género opuesto, pueden simplemente pasarse por alto en alguien a quien aman.

### **Si quieren apertura en la escuela, en casa, en el trabajo o en la familia, apóyeles todo lo que pueda**

Ver a su ser querido transgénero empezar a vivir su identidad públicamente puede hacerle sentir ansiedad. Puede que tema por su seguridad o se preocupe por la discriminación o el acoso que pueda sufrir. Estas realidades son parte de la razón por la cual la aceptación y el apoyo en casa son tan importantes. Las personas transgénero necesitan tener un lugar seguro, donde puedan hablar y ser escuchadas, donde puedan expresar sus preocupaciones y encontrar ánimos, donde puedan estar seguras y encontrar apoyo. Ésta es su travesía, pero los padres y las madres que les apoyan son una enorme y valiosa defensa contra las dificultades que pueden enfrentar. Además, la confianza y las habilidades para mantenerse a flote que usted le ayude a desarrollar, le servirán durante toda su vida.

### **Puede que le pidan que se lo cuente a alguien más. Si puede, ayude**

Si su hijo/a/e le pide que se lo cuente a alguien, ayúdele todo lo que pueda. Es posible que quiera que alguien lo sepa (el otro padre o madre, por ejemplo), pero que sienta nervios por contárselo a esa persona. Pregúntele para que entienda lo que quiere que comparta. Si le pregunta, puede orientar a su hijo/a/e sobre la gama de respuestas que puede anticipar.

También puede acompañarle cuando inicie la conversación, o puede tomar la iniciativa si eso es lo que quiere su hijo/a/e. Asegúrese de entender el papel que quiere que usted desempeñe y lo que quiere compartir (o mantener en privado).

### **Puede que le pidan que no se lo cuente a otras personas. Respete sus deseos**

Su hijo/a/e es quien puede ser objeto de escrutinio, sometido a preguntas o tema de chismes familiares. Si necesita privacidad, deje que sea quien marque el ritmo. Salir del clóset es su proceso personal, así que la decisión de contarlo es suya, no de usted. Esto puede llegar a ser difícil si significa tener que mantener un "secreto" de las amistades cercanas u otros integrantes de la familia. Sin embargo, la opción más cariñosa es respetar las necesidades y deseos de su hijo/a/e.

### **Confíe en sus propios instintos y en los de su hijo/a/e**

Si percibe que alguien cercano o familiar puede ser hostil o hiriente contra su hijo/a/e, sea consciente de esto. Parientes, amistades, gente del vecindario, compañeros/as del colegio y otros, ya tienen una relación con su hijo/a/e. Una vez más, déjese guiar por su preferencia. Intente no presionarle, ni reprimirle. Sea consciente de sus reservas sobre ciertas personas, pero respete el criterio que tiene.

## Relaciones y Citas Amorosas

*“Estaba muy confundida y asustada cuando mi hija empezó a salir en la preparatoria. Me aterrorizaba que tuviera una mala relación, o que la utilizaran, o que se conformara con alguien sólo porque era gay. Gracias a Dios, teníamos hijos mayores, así que intentamos aplicar las mismas reglas, pero seguía siendo difícil. Pasaron años antes de que me diera cuenta de que todas esas cosas que temía le pasan a todas las personas en la juventud: malas relaciones, rupturas, amistades manipuladoras. Sólo intenté estar ahí para ella, pasara lo que pasara. Pero algunas cosas eran malas.”*

*~ Madre anónima, Texas.*

Un reto para muchos padres y madres es el manejo de las relaciones amorosas y las citas románticas de sus hijos/as/es. Todas las familias tienen valores y reglas, y es importante darse cuenta de que éstas no necesariamente cambian para su hijo/a/e transgénero. Los padres y las madres a veces piensan que deben manejar las cosas de manera diferente para su hijo/a/e LGBTQ+, pero eso es pocas veces cierto. Dos ideas para tener en cuenta:

- ¿Cómo manejaría normalmente las amistades, las citas amorosas o las actividades?
- ¿Cómo las has manejado con otros hijos/as/es en casa?

**Siga con las reglas familiares habituales**

En la medida de lo posible, elimine el aspecto transgénero en las decisiones que tome. Puede ser útil hacerse preguntas como: "¿Estoy tratando a mi hijo/a/e de forma diferente porque es transgénero?" o, "¿Cómo he manejado (voy a manejar) esta situación con mis demás hijos/as/es?". Esto puede ayudarle a estabilizar la forma habitual en la que su familia maneja el tema de las citas amorosas. Esto significa que las horas límite de llegada, los lugares aceptables para ir, los permisos requeridos y la responsabilidad, pueden ser consistentes para todos/as/es.

En el caso de las relaciones no románticas, hay que manejarlas de forma similar. Es posible que su hijo/a/e haya salido del clóset con algunas amistades pero con otras no. Ésa es su decisión. Permita normalmente las actividades escolares, sociales, las amistades y los equipos. Si su hijo/a/e tiene un interés especial como la música, los deportes, los estudios o los animales, ayúdele a perseguirlo. Esto puede ayudar a mantener, tanto el equilibrio, como la perspectiva en su vida.

### **Deje que la persona transgénero establezca los límites**

Debido a las restricciones sociales o de actividades, algunas personas jóvenes transgénero pueden decidir no salir del clóset con su grupo o escuela. Es posible que quieran evitar conflictos relacionados con pasar la noche en casa de una amistad, las actividades de los clubes, los equipos deportivos, las acampadas, los retiros, etc. Prefieren mantener su identidad de género en privado, a menudo, hasta que surja una relación o alguna situación en la que sientan que es importante tener apertura. Deje que sean quienes marquen el ritmo. Prepárese para apoyarles cuando decidan tener más apertura. Del mismo modo, apóyeles cuando salgan del clóset, se unan a actividades que les gusten, y se expresen como quieran, aunque a usted le dé miedo.

### **No dé por sentado que todas las relaciones son románticas o sexuales**

Como todo el mundo, las personas jóvenes transgénero tienen amistades que van desde simples conocidos hasta amistades cercanas y enamoramientos. Asegúrese de hacer espacio para una amplia variedad de relaciones y no dé por sentado que todas las amistades son de índole romántica. Evite las suposiciones y pregúntele sobre sus amistades tal y como como lo haría normalmente. Esto forma parte de una comunicación abierta y ayuda a evitar que sus intereses románticos se vuelvan un secreto en la familia.

### **Prepárese para que le rompan el corazón**

Un temor habitual en los padres y las madres, es la soledad a la que puede enfrentarse su hijo/a/e en la lucha por encontrar una relación romántica o una pareja amorosa. Aunque esto puede ser un riesgo, su proceso es el mismo que el de cualquier persona joven.

Encontrar una buena pareja o relación es un reto para todas las personas. Su hijo/a/e sentirá atracción por otras personas que pueden o no sentir lo mismo. Es posible que se enfrente a un rechazo, rupturas o desamor. Habrá citas amorosas que usted apruebe y otras por las que tema. Puede que sienta tristeza cuando una relación termina para su hijo/a/e, porque le caía bien esa persona, o alivio, porque no le agradaba para nada.

Todos estos son acontecimientos normales en las vidas de las personas jóvenes y no son diferentes en el caso de las vidas transgénero. Como padre o madre, puede ofrecer consejo, defender, consolar en la pérdida y alentar en la necesidad, pero no puede evitar que estos acontecimientos normales ocurran. Deje

que encuentre su camino. Su mejor papel es ser ese recurso seguro y de apoyo mientras se abre camino en la vida.

### **Ayúdele a encontrar su comunidad**

Si es posible, ayude a su hijo/a/e a encontrar grupos seguros donde pueda reunirse o conectarse con más jóvenes LGBTQ+. El aislamiento conduce a la soledad y la desesperanza. Consulte nuestra lista de Recursos para Transgénero en [www.StrongFamilyAlliance.org](http://www.StrongFamilyAlliance.org) para ver las posibilidades y apóyelo para que se una o participe en grupos que le acepten. Encuentre un adulto LGBTQ+ o transgénero en el que usted pueda confiar para que su familia conozca y pueda tener como ejemplo positivo.

Recuerde que se trata de una cuestión comunitaria, no sólo personal. Estas conexiones no deben estar todas concentradas en el colectivo LGBTQ+. Por ejemplo, lo mismo ocurre con los equipos deportivos, las escuelas, los clubes o las actividades comunitarias. Encontrar conexiones en las que se acepte a su hijo/a/e también puede proporcionarle a usted una comunidad de personas adultos que le apoye. Si participa en una iglesia que no acepta a las personas LGBTQ+, es importante que considere la posibilidad de encontrar una comunidad religiosa que sí lo haga y que permita a su familia participar en ella.

### **Acoja a las amistades de su hijo/a/e**

Puede ser muy reconfortante llegar a conocer a sus amistades. Ofrecerles un lugar para que disfruten de unas palomitas, ver películas, o tener actividades de encuentro, es una buena manera de hacerlo. Usted puede ser anfitrión de una reunión de un club, organizar un asado para el equipo o servir de apoyo escolar para cualquier club o actividad que su hijo/a/e disfrute. Incluso algo tan sencillo como ofrecerles un refrigerio en una actividad escolar, le da la oportunidad de ponerles nombres a las caras y conocer mejor a sus amistades.

A veces puede ocurrir algo inesperado: que usted se convierta en un adulto de confianza. Si la amistad de su hijo/a/e es transgénero o LGBTQ+ pero no lo ha declarado a su propia familia, puede descubrir que siente apego por usted. Una persona adulta que le acepta puede ser algo nuevo y esperanzador para esa persona. Ofrezca aceptación, pero deje que esa persona encuentre su propio camino con su familia. No le saque del clóset, ni a su hijo/a/e, ante su familia si es que no han decidido hacerlo. Si una persona joven no ha salido del clóset con su familia, puede ser que no sea un lugar seguro, y salir del clóset siempre debe ser una decisión individual.

### **La importancia de los nombres y los pronombres**

Una de las mayores dificultades para las amistades y las familias es aceptar el cambio de nombre, y sobre todo de los pronombres, de alguien a quien conocen desde hace mucho tiempo.

### **Los nombres simbolizan quienes somos**

Los nombres son importantes en nuestra cultura. Los padres y las madres suelen nombrar a los bebés mucho antes de que estos nazcan. Los nombres pueden simbolizar un sueño, la continuidad de una tradición, honrar a alguien de la familia, mostrar originalidad o la identificación con una cultura. Para los padres y las madres, cambiar el nombre pudiera parecer un rechazo a todas las intenciones y las

esperanzas puestas en el nombre de nacimiento. Agrégale además, muchos años de costumbre detrás del uso.

Sin embargo, y precisamente porque los nombres son tan significativos, es que algunas personas transgénero jóvenes (aunque no todas) cambian sus nombres y piden que estos sean usados. Puede ser que el nombre elegido simbolice su propia esperanza de cambio o cómo ya se ven. Puede ser que el nombre de nacimiento esté tan asociado a quienes que fueron, pero no a quienes son ahora, y simplemente no encaja. Puede ser que el nombre de nacimiento les sea doloroso, o que el cambio de nombre les ayude a entrar en su verdadera identidad, o que simplemente sea un nombre que les gusta, o docenas de otras razones. Sea cual sea el motivo, el nombre le es importante.

A algunos padres y madres les ayuda pensar que el nuevo nombre es un apodo hasta que se acostumbran a éste. Como estrategia de transición, eso puede ayudar, pero es importante hacer un esfuerzo serio y continuo por utilizar el nombre que han elegido. Todas las personas hemos experimentado la pequeña indiscreción de que alguien nos llame por un nombre equivocado. Socialmente, solemos corregir rápidamente con una breve disculpa. Las personas transgénero pueden encontrarse con esa situación a diario, una y otra vez, y sin ninguna corrección. Hay que manejar el uso del nombre equivocado como lo haríamos con cualquier otra persona: dando una pequeña disculpa y usando el nombre correcto.

Una cosa importante que hay que saber, es que las personas transgénero pueden llamar a su antiguo nombre como su "nombre muerto" o necrónimo. Para las personas transgénero que viven en su identidad correcta, el uso de su antiguo nombre se siente como una falta de respeto, una negación de lo que son y, para muchas otras, un ataque. Es lo que se denomina "dead-naming (llamado de nombre muerto)", y a veces es usado como una forma de acosar, insultar, o de sacar forzosamente del clóset a una persona transgénero. Haga todo lo posible por utilizar el nombre elegido por su hijo/a/e, y anime a su familia a hacerlo, explíqueles sobre el dolor que puede causar el uso del nombre muerto.

### **Los pronombres simbolizan cómo nos ven las demás personas**

Los pronombres tienen género en inglés, en español y en muchos otros idiomas, pero no en todos. Él, ella, indican el género. Especialmente cuando hay años de costumbre, los pronombres pueden llegar ser hasta más difíciles de cambiar que el nombre asignado al nacer, ya que se introducen en una frase de forma irreflexiva. Haga todo lo que pueda para satisfacer su petición. Cada esfuerzo que usted haga para utilizar el nombre o los pronombres correctos, incluso si los dice mal y luego se corrige, demuestra apoyo.

### **Los padres y las madres sienten que tienen dificultades para usar nombres/pronombres; su hijo/a/e ve esto como un apoyo**

Los esfuerzos que usted hace tienen un gran impacto. Una investigación realizada en 2021, refuerza el impacto positivo que pueden tener esos esfuerzos. Un hallazgo importante fue que las personas jóvenes adolescentes siempre calificaron a sus padres y madres como más solidarios, que los propios padres y madres se calificaron a sí mismos/as.

Aunque puede resultar difícil acordarse de utilizar el nuevo nombre o los pronombres, comprender la importancia de esta acción puede ayudarle mientras aprende que:

- Para su hijo/a/e, el nombre que ha elegido significa mucho.
- Sus esfuerzos por utilizar el nombre y los pronombres elegidos, son positivos, incluso cuando se cometen errores.
- Esto se vuelve más fácil con el tiempo.

## **Entender los pronombres elle/elles (español), they/them (inglés), en lugar de él/ella, ellos/ellas, etc.**

A algunas personas transgénero o no binarias, no les gustan los aspectos de género de los pronombres singulares como él (*he/him*), ella (*she/her*). Ya que esto les hace tener que elegir una identidad ya sea hombre o mujer, cuando ninguna de las dos cosas se siente correcta. Esto les lleva a utilizar, en su lugar, los pronombres elle/elles (*they/them*), como en: “Hoy he visto a Josh y elle llevaba su nueva chaqueta con letras.” (*“I saw Josh today and they were wearing their new letter jacket”.*)

Para muchas personas, ésta es una nueva forma de pensar en el género, por otro lado, también se siente complicado, gramaticalmente hablando. Sin embargo, no es raro que no sepamos el género de una persona. Por ejemplo, "La mensajería de UPS estuvo aquí. Ellos dejaron el paquete en el porche" (The UPS driver was here. They left the package on the porch).

Al igual que en el caso anterior, es importante para su hijo/a/e, o para otras personas que usted quizá conocerá, el no asignar mal el género (*misgendered*). Haga lo mejor que pueda en este aspecto. Se vuelve más fácil con la práctica. Es importante, y es una muestra constante de aceptación para las personas transgénero.

*“Nuestro hallazgo sólo demuestra lo mucho que las personas adolescentes valoran a sus padres y madres. Cuando preguntamos a cada grupo qué acciones creían que demostraban apoyo, los padres y las madres hablaron de llevar a su adolescente a una clínica que trate el género, de ponerle en contacto con los recursos necesarios. Pero lo que más deseaba la mayoría de los jóvenes adolescentes era que los padres y las madres simplemente usen su nombre y pronombres preferidos”.*

*~ Tandy Aye, M.D., Stanford Medicine. Profesora Asociada de Pediatría.*

## **Mitos que estigmatizan a las personas transgénero**

Las ideas negativas sobre las personas transgénero, suelen estar arraigadas en mitos, estereotipos y desinformación. Muchos de los mitos acerca de las personas LGBTQ+ se comparan equivocadamente con la identidad transgénero, porque todavía hay mucha confusión entre la orientación sexual (hacia quién se siente atraída una persona), y la identidad de género (cómo se ve una persona a sí misma).

### **Mito 1: Afirmar que ser transgénero es:**

- **una moda pasajera**
- **una elección**
- **una fase**
- **causado por la presión de otras personas**
- **una forma de rebelión**

Realidad: Ser transgénero es la verdadera comprensión de las personas sobre sí mismas. La transición no es un impulso o un cambio fácil, sino que es un esfuerzo por resolver una fuerte disonancia en sus vidas y así poder vivir su verdadera identidad de género.

"Las personas transgénero se arriesgan al estigma social, la discriminación y el acoso cuando le comunican a otras personas quiénes son realmente. Los padres y las madres, amistades, colegas, compañeros/as de clase y personas del vecindario pueden aceptarlas, pero también pueden no hacerlo, y muchas personas transgénero temen no ser aceptadas por sus seres queridos y otras personas de su vida. A pesar de esos riesgos, el poder tener apertura sobre la propia identidad de género, y vivir una vida que se sienta verdaderamente auténtica, puede ser una decisión que aliente e incluso salve la vida."<sup>2</sup>

### **Mito 2: Las personas no pueden ser transgénero en la infancia. Sólo ocurre en la pubertad**

Realidad: Las personas pueden darse cuenta de que son transgénero a cualquier edad. Al igual que saber si escribes con la mano derecha o izquierda, es difícil de explicar, pero se siente natural.

"Las personas pueden darse cuenta de que son transgénero a cualquier edad. Algunas pueden remontar su conciencia de esto hasta sus primeros recuerdos: simplemente, siempre lo han sabido. Otras pueden necesitar más tiempo para darse cuenta de que son transgénero. Algunas personas pueden pasar años sintiendo que no encajan, sin entender realmente por qué, o pueden intentar evitar pensar o hablar de su identidad de género por miedo, vergüenza o confusión. Intentar reprimir o cambiar la identidad de género con la que la persona se identifica verdaderamente, no funciona; de hecho, puede ser muy doloroso y perjudicial para su salud emocional y mental. A medida que las personas transgénero se van haciendo más visibles en los medios de comunicación y en la vida comunitaria de todo el país, más personas transgénero son capaces de nombrar y comprender sus propias experiencias y pueden sentirse más seguras y cómodas compartiéndolas con los demás."<sup>2</sup>

### **Mito 3: Todas las personas transgénero quieren recibir terapia hormonal y someterse cirugías extensivas**

Realidad: Las personas transgénero eligen la transición de muchas maneras.

Las personas transgénero buscan transiciones que les hagan sentirse cómodas con la forma en la que se identifican. Puede tratarse de la vestimenta, el cabello, los gestos, las actividades, el cambio de nombre o muchas otras acciones que se ajusten a su visión. Algunas personas transgénero recurren a la terapia hormonal o a la cirugía, pero no todas.

### **Mito 4: Las personas transgénero odian su cuerpo.**

La realidad: La disforia de género (corporal) no es característica de la identidad transgénero, ni es común en todas las personas transgénero.

"Para algunas personas transgénero, la diferencia entre el género que se les asigna al nacer, y el género que saben que son, puede provocar un grave malestar emocional que afecta su salud y vida cotidiana si no se atiende. La disforia de género es un diagnóstico médico para quienes experimentan este malestar emocional.

No todas las personas transgénero tienen disforia de género. Por sí solo, el concepto transgénero no es considerado una condición médica. Muchas personas transgénero no experimentan ansiedad o estrés

graves asociados a la diferencia entre su identidad de género y su género de nacimiento, por lo que puede que no tengan disforia de género."<sup>2</sup>

### **Mito 5: Los padres o las madres hicieron algo mal.**

La realidad: Nada de lo que hicieron los padres y las madres ha provocado que su hijo/a/e sea transgénero. Sin embargo, la forma en la que los padres y las madres respondan, tendrá un gran impacto en su bienestar.

Culparse suele ser la respuesta inicial de los padres o las madres que se enteran de que su hijo/a/e es transgénero. Esto no es verdad. La identidad de género de las personas en la niñez o adolescencia, no se aprende de nadie, incluyendo de los padres y las madres. Así como no pueden hacer que su hijo/a/e sea heterosexual/cisgénero, tampoco pueden hacer que sea transgénero.

"En algún momento de la vida, casi toda la niñez tendrá comportamientos asociados a los diferentes géneros –las niñas jugarán con carritos, los niños con muñecas, las niñas odiarán llevar vestidos y los niños insistirán en llevarlos– y este comportamiento, disconforme con el género, no significa que sean transgénero necesariamente.

Dicho esto, a veces estos comportamientos pueden darnos una pista de lo que las personas en la niñez pueden sentir sobre su género– con algunas que se identifican con un género distinto al que se les asignó desde que son infantes.

La regla general para determinar si la niñez es transgénero o no binario, es si es constante, insistente y persistente sobre su identidad transgénero. En otras palabras, si su hijo de cuatro años quiere llevar un vestido o dice que quiere ser una niña una o dos veces, probablemente su hijo no sea transgénero; pero si su hijo, al que se le asignó la identidad de varón al nacer, insiste repetidamente, a lo largo de varios meses o años en que es una niña, entonces probablemente sea transgénero. La niñez... pueden no tener las palabras precisas a una edad muy temprana para captar ese sentimiento, pero con el tiempo puede ir quedando más claro para ellos/ellas/elles, y en última instancia para usted, lo que son... una niña o un niño trans".<sup>3</sup>

### **Mito 6: Alguien le ha enseñado a mi hijo/a/e a ser transgénero. O, mi hijo/a/e podría convertir a más personas de la familia o de la comunidad en una persona transgénero.**

Realidad: La identidad de género no se aprende de personas afines ni de los demás.

Aunque en la niñez y en la adolescencia las personas pueden imitar o influirse mutuamente, la identidad de género no es algo que se aprenda de personas afines. Se trata de una visión profundamente personal que tiene que ver con uno mismo, más que de asumir las opiniones de alguien más. Otras personas pueden declararle a su hijo/a/e que son transgénero y/o LGBTQ+, pero no porque hayan sido "reclutadas", sino porque reconocen un vínculo común o la experiencia compartida de estar fuera de las normas sociales o culturales.

### **Mito 7: Las personas transgénero deportistas tienen ventaja y se les debe prohibir practicar deportes fuera del género que se les asignó al nacer.**

La realidad: Decenas de miles de estudiantes transgénero y no binarios, llevan años practicando deportes sin ventajas injustas o problemas.

"La legislación diseñada para excluir a las personas transgénero, y en particular a las mujeres y las niñas, de la participación en el atletismo ha sido rechazada por docentes, atletas, facilitadores entrenados por la NCAA, entrenadores/as, defensores/as de las mujeres y las niñas, y profesionales de la medicina. De hecho, la Associated Press pidió a legisladores/as que pretendían aprobar estos proyectos de ley discriminatorios, que citaran casos problemáticos en sus estados y ningún/a pudo identificar un caso."<sup>4</sup>

"La realidad, es que todas las atletas—transgénero y no transgénero—tienen formas y tamaños diferentes, tienen fortalezas y debilidades distintas. La investigación demuestra que no hay ninguna razón científica para excluir a las jóvenes deportistas transgénero. Hacerlo puede provocar un inmenso daño en el bienestar general, al interrumpir una actividad crucial para la identidad y el desarrollo."<sup>4</sup>

*“No hace falta actuar con gran malicia para causar un gran daño. La ausencia de empatía y comprensión son suficientes”.*

*~ Charles M. Blow*

### **Mito 8: Las personas transgénero pueden acosar a mujeres, niñas y niños en los baños públicos.**

Realidad: Las personas transgénero no son algo nuevo, llevan décadas utilizando diversas instalaciones como baños y vestidores acordes con su identidad de género, sin problemas.

"Las leyes en Estados Unidos en 21 estados y más de 170 ciudades y condados prohíben la discriminación por motivos de identidad de género en el sector laboral, la vivienda y establecimientos públicos, como restaurantes, comercios y hoteles. No hay ninguna prueba de que estas leyes propicien la violencia o socaven la seguridad de otras personas. Por eso, más de 300 organizaciones que trabajan en la prevención de la violencia doméstica y las agresiones sexuales, apoyan la inclusión plena y en igualdad de condiciones de las personas transgénero en todos los establecimientos acorde con su identidad de género... Quienes se oponen a la igualdad para las personas LGBTQ+ han admitido que su argumento sobre la seguridad en los baños públicos era forzado, y no representaba una preocupación real, basada en los hábitos de predadores reales."<sup>4</sup>

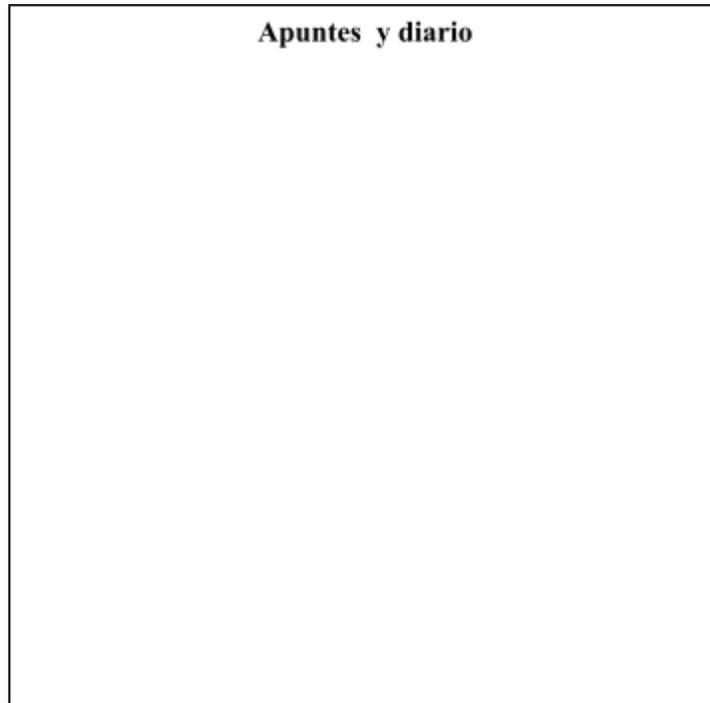
### **Mito 9: La Biblia dice que Dios creó solamente al hombre y a la mujer.**

Realidad: La Biblia, se preocupa sobre todo, por el trato digno a las demás personas y se opone a la crueldad, la explotación y los abusos entre todas las personas.

Jesús no se pronunció sobre el tema de la orientación sexual o la identidad de género. De hecho, su mensaje fue de acogida y aceptación con las personas consideradas parias o inadaptadas, no fue de condena. Además, muchas personas cristianas han abrazado el Gran Mandamiento de Mt. 22:36-40 como su guía principal: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma y con toda tu mente" y "Amarás a tu prójimo como a ti mismo".

Para una explicación más detallada sobre las escrituras y temas transgénero, consulte "¿Qué dice la Biblia sobre las personas transgénero?" ("What Does the Bible Say About Transgender People?").

**Apuntes y diario**



## **Conociendo a la pareja de su hijo/a/e LGBTQ+ (del blog de Strong Family Alliance)**

Si su hijo/a/e ha salido recientemente del clóset como LGBTQ+, la idea de que tenga citas amorosas puede hacerle sentir incomodidad. Y si la sola idea le provoca sentimientos de nervios y extrañeza, es probable que no esté preparado/a para conocer a su pareja. No siempre es fácil, por lo cual, queremos compartir con usted algunas estrategias e ideas que pueden ayudarlo a navegar por este proceso. Esperamos que el resultado le sorprenda gratamente.

### **Ponga a todos/as/es en la misma página.**

Lo primero, lo primero. En estas situaciones, la comunicación abierta es siempre la clave. No tema comunicarse demasiado. Pregúntele a su hijo/a/e cuáles son las expectativas que tiene y especifique. ¿Abrazos o dar la mano? ¿Cómo llama a su pareja? (por ejemplo: novio, novia, novie, pareja, etc.) Éste debería ser el término que se utilice en las presentaciones.

¿Cómo se siente su hijo/a/e con este encuentro? Hable sobre cómo usted se siente, está bien si le comunica que siente nervios, que le preocupa decir cosas equivocadas, etc. Si está en un matrimonio, ¿cómo se siente su cónyuge al respecto? Si usted consigue que todos estos sentimientos y expectativas salgan a la luz antes del encuentro, las posibilidades de éxito serán mucho mayores.

### **No llame "amigo/a" a su pareja.**

Muchos padres y madres cometen el error de referirse a la pareja de su hijo/a/e como su "amigo" o "amiga". Esto le ocurre también a las personas que no son LGBTQ+, y es un reflejo de la incomodidad general que sienten los padres y las madres ante la idea de que su "bebé" sea ya una persona adulta. Aunque es perfectamente comprensible, es aún más importante no hacer esto en el caso de personas LGBTQ+, porque envía el mensaje de que no aprueba o que no se toma en serio su relación. Utilice el término que usa su hijo/a/e y practique decirlo antes de que tenga que hacerlo.

### **Recuerde que su hijo/a/e quiere que conozca a su pareja, porque la aprobación de usted y su amor son increíblemente importantes.**

El hecho de que tenga disposición a vivir esta experiencia potencialmente incómoda, significa que valora que usted esté presente y participe en su vida. No subestime este hecho. Muchas personas LGBTQ+ están alejadas de sus familias y este tipo de situación es simplemente imposible. Por muy difícil que esto sea para usted, el hecho de que pueda ocurrir es una bendición.

### **Sea consciente de los pronombres necesarios.**

Pregúntele a su hijo/a/e que pronombres debe utilizar e intente usarlos. Si se equivoca, corrija rápidamente con un simple "lo siento" y siga adelante. No le dé importancia a un error. Las investigaciones demuestran que las personas LGBTQ+ agradecen que alguien intente utilizar los

pronombres correctos, aunque se equivoque. Y si utiliza ciertos pronombres, puede ser cortés que usted también nombre los suyos ("Hola, soy Kate y mi pronombre es ella").

### **Póngase en su lugar.**

¿Recuerda haberle presentado alguien especial a su familia? ¿Cómo fue? ¿Tenías nervios? ¿Qué tipo de cosas hicieron/dijeron sus padres que ayudaron a que las cosas salieran bien (o a que las cosas fueran súper incómodas)? Cuando mostraron esas fotos vergonzosas de la infancia ¿le hicieron reír, o le hicieron querer esconderse?

Deje que su experiencia le guíe con su propio hijo/a/e. Las personas LGBTQ+ tienen el mismo tipo de esperanzas, deseos y desafíos en sus relaciones amorosas que las personas heterosexuales, así que es probable que las cosas que su padre y madre hicieron que le hicieron sentir vergüenza cuando conocieron a su pareja también incomoden a su hijo/a/e. Las mismas palabras amables y acogedoras que a usted le hicieron sentir aceptación y amor también harán que su hijo/a/e las sienta.

La orientación sexual o la identidad de género de su hijo no cambia quién es. Sigue siendo la misma persona a la que siempre ha amado.

### **No espere que todo salga perfecto.**

Por mucha preparación que se sienta, lo más probable es que haya momentos incómodos y eso está totalmente bien. Se trata de un proceso de aprendizaje. Si siente que toda la experiencia fue un fracaso, siempre puede volver a intentarlo. No es su única oportunidad. Asegúrese de hablar con su hijo/a/e después y preguntarle cómo cree que fue, cómo se sintió su pareja, etc. Verifique con usted mismo/a y con su cónyuge.

Las siguientes preguntas pueden ayudar a reflexionar y pensar en futuros encuentros:

- ¿Qué salió bien?
- ¿Qué se sintió incómodo o raro?
- ¿Qué se podría mejorar para la próxima vez?
- Exprese su agradecimiento por haber tenido la oportunidad de conocerse.

Esperamos que estas ideas le ayuden a que las cosas salgan mejor cuando conozca a la pareja de su hijo/a/e. Recuerde que algún día podría conocer al quien se convertirá en su pareja de vida, y esta práctica puede ayudarle a crear conciencia de lo que necesitará en el futuro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pew Research Center. (Junio 13, 2013). *A survey of LGBT Americans*.  
<http://www.pewsocialtrends.org/2013/06/13/a-survey-of-lgbt-americans/>
2. National Center for Transgender Equality. (Julio 9, 2016). *Frequently asked questions about transgender people*.  
<https://transequality.org/issues/resources/frequently-asked-questions-about-transgender-people>
3. HRC Foundation. *Transgender children and youth: Understanding the basics*. Human Rights Campaign.  
<https://www.hrc.org/resources/transgender-children-and-youth-understanding-the-basics>.
4. HRC Foundation. *Myths and facts: Battling disinformation about transgender rights*. Human Rights Campaign.  
<https://www.hrc.org/resources/myths-and-facts-battling-disinformation-about-transgender-rights>.

## Capítulo 4

### Salir del clóset como padre/madre: Cómo los padres y las madres pueden convertirse en aliados/as y defensores/as

#### Alzando la voz: Acciones independientes

Salir del clóset como padre o madre puede ser algo gradual o repentino. A medida de que su hijo/a/e se va abriendo, es importante que usted también lo haga, manteniendo el ritmo, para proporcionarle ánimo y ayuda emocional. El apoyo de los padres y las madres comienza con ser una persona aliada y segura en la cual confiar, pero cada paso adicional que usted da, refuerza la conciencia de su hijo/a/e de que usted le acompaña en su camino.

Una acción simple y personal que le invitamos a hacer, es compartir su historia de forma anónima en Historias de Familias en [www.StrongFamilyAlliance.org](http://www.StrongFamilyAlliance.org)

Esto tiene varios beneficios:

- **Es privado** – Puede compartir su experiencia de forma anónima.
- **Le ayuda a practicar contar su historia** - A veces leer nuestras propias historias nos da visión y práctica para poder contarlas, lo que puede ser útil cuando, eventualmente, hablemos con otras personas.
- **Se convierte en un recurso para otras personas** - Los padres y las madres que visitan nuestras páginas pueden encontrar historias de familias en ciudades de tamaño similar, geografía o situaciones similares. Usted puede ser una ayuda y un estímulo para otras personas.
- **Dondequiera que esté en su historia, puede ayudar a otros** - Escuchar historias desde muchas perspectivas es útil para que otros encuentren su camino.

A medida que tomas acciones para ofrecer más solidaridad, es importante recordar que ésta no es su historia—es la historia de su hijo/a/e. Tenga cuidado de no "sacarle del clóset" más allá de sus deseos. Para ayudar con esto, hemos organizado sugerencias hacia pasos cada vez más públicos. Estos pasos ayudan a trazar un camino: desde acciones que protegen la privacidad de su hijo/a/e, hasta acciones públicas, a medida que se vuelve más público. En esta guía cubrimos:

- 
- Acciones independientes: Salir del clóset como aliado/a
  - Haciéndolo público: Pasos para coordinarse con su hijo/a/e
  - Trabajando con un/a terapeuta: Encontrando apoyo personal
- 

#### Acciones independientes: Salir del clóset como aliado/a

*“Hay una gran diferencia entre aceptación/tolerancia e invitación/ánimo/apoyo... Entonces yo puedo ser una voz que ayude a asegurar que esto último se convierta en la norma y no en la excepción.”*

*~ Madre de un hijo transgénero*

**Definición:** Las formas en que los padres y las madres o aliados/as pueden hablar y actuar para mostrar a su comunidad y a su hijo/a/e, que tienen una visión inclusiva de las personas LGBTQ+.

**¿Por qué?:** Porque esto es mostrar apoyo. Tanto si tiene un ser querido LGBTQ+ como si no. Tanto si su hijo/a/e lo ha declarado públicamente, como si no lo ha hecho. Estas acciones ayudan a cualquier persona LGBTQ+ a saber que es seguro hablar con usted.

**Momento de hacerlo:** En cualquier momento.

**Medidas que puede tomar:**

**No participe**

- Niéguese a participar en el menosprecio sutil o descarado contra el colectivo LGBTQ+.
  - No utilice lenguaje negativo, no se burle, ni haga bromas irrespetuosas.
  - Aléjese de las conversaciones despectivas.

**Expresa una actitud inclusiva**

- Haga un esfuerzo proactivo para hablar de las personas e ideas de la comunidad LGBTQ+.
  - Evite el silencio. El silencio hace que los temas LGBTQ+ parezcan tabú.
- Encuentre oportunidades para hablar de personas o temas LGBTQ+ de forma positiva.
  - Hable de las personas LGBTQ+ que conoce y lo que admira de ellas (colegas, amistades, familiares, etc.).
  - Hable de las noticias o de los acontecimientos actuales en torno a los temas LGBTQ+ (el matrimonio igualitario, leyes sobre el uso de los baños, la discriminación, los problemas de salud, noticias, etc.).
  - Comente sobre las celebridades, los políticos o los/as defensores/as que son parte de, o que apoyan a la comunidad LGBTQ+, y por qué ese asunto es importante.

**Involúcrese**

- Establezca relaciones con personas LGBTQ+ de su comunidad.
  - Motive a la juventud LGBTQ+ a que encuentre relaciones por medio del deporte, las amistades, la escuela, etc. Sea amigable y natural, tal y como como sería con cualquier otra persona joven.
  - Extienda las invitaciones a actividades compartidas, como por ejemplo: invitar a una persona LGBTQ+ del vecindario a cenar o ir al cine o pedirle que se una a una liga o actividad grupal (deportes, música, jardinería, cocina, etc.).

## **Tome una postura**

- Confronte las palabras/acciones negativas de otras personas.
  - Opóngase a los comentarios o bromas despectivas ("Ése es un comentario hiriente", "No es gracioso").
  - Corrija a su hijo/a/e, o a sus familiares, cuando hagan comentarios negativos.
  - Critique los ejemplos negativos de este tipo que vea en el cine, la televisión, las noticias, etc.
- Sea una persona públicamente defensora.
  - Haga donaciones a organizaciones que promuevan los derechos LGBTQ+.
  - Participe en manifestaciones en su zona.
  - Vote por los titulares de servidores públicos incluyentes.
  - Anime a su iglesia, templo o mezquita a apoyar a miembros LGBTQ+.

## **Salga del clóset anónimamente**

- Aprenda todo lo que pueda.
  - Obtenga información objetiva, recursos y sugerencias en sitios web de apoyo, como [StrongFamilyAlliance.org](http://StrongFamilyAlliance.org) o [PFLAG.org/transgender](http://PFLAG.org/transgender).
  - Lea las historias de otros padres y otras madres de otras personas LGBTQ+ (por ejemplo, "Historias de Familias" en: [StrongFamilyAlliance.org](http://StrongFamilyAlliance.org)).
  - Para leer un artículo informativo y alentador sobre la juventud transgénero y sus familias, visite: "How Parents Can Best Support a Transgender Child: Research Study" (YouTube: Where Parents Talk TV).
- Comparta su propia historia de forma privada y confidencial.
  - Suba su historia en línea de forma anónima en: "Historias de Familia" de nuestro sitio web [StrongFamilyAlliance.org](http://StrongFamilyAlliance.org).
  - Encuentre apoyo confidencial y privado.
  - Trabaje con terapeutas expertos/as en afirmación.
  - Hable con un clérigo que le apoye y acepte.
  - Únase a un grupo de apoyo como [PFLAG.org](http://PFLAG.org).

## Apuntes y diario

### Haciéndolo público: Pasos para coordinarse con su hijo/a/e

#### Recuerde:

- Ésta es una historia que no le corresponde contar; usted no será objeto del escrutinio, su hijo/a/e sí.
- Siga su ritmo; el nivel de comodidad de su hijo/a/e es lo más importante.
- Obtenga el permiso; pregunte si puede hablar de esto con una persona en particular (incluso si es su hermano/a o mejor amigo/a).
- Examine a su público; alguien podría romper la confianza o decir chismes.

**Definición:** El momento de comunicar a las amistades, a la familia o a cualquier persona que su hijo/a/e se identifica como transgénero y/o LGBTQ+ es importante. Esto es complejo, y debe basarse en las decisiones de su hijo/a/e sobre quién lo debe saber y cuándo.

**¿Por qué?** Porque seguir el ritmo de su hijo/a/e es una forma de ofrecerle apoyo, de encontrar apoyo para usted mismo/a y de convertirse en defensor/a.

**Momento de hacerlo:** Depende del nivel de comodidad de su hijo/a/e. Una apertura total puede ocurrir rápidamente, o puede llevar años, o puede no ocurrir nunca. Debe seguir las indicaciones de su hijo/a/e sobre a quién contárselo y cuándo hacerlo.

#### Protegiendo la privacidad: Cuando su hijo/a/e sale del clóset sólo con usted

- Precaución: No le "saque del clóset".

- Por muy emocional que se encuentre, respete su privacidad. Tómese el tiempo necesario para encontrar equilibrio y de juntar información útil.
- Cree una alianza.
  - Consulte las acciones independientes explicadas anteriormente y haga todas las que pueda.
- Edúquese.
  - Esto es un apoyo para usted también y hay muchas opciones (por ejemplo: PFLAG.org, StrongFamilyAlliance.org/resources).
- Encuentre un espacio confidencial y de apoyo.
  - Únase a un grupo de apoyo como PFLAG.org o a uno de los muchos recursos religiosos de afirmación.
  - Los grupos en línea pueden ser especialmente útiles, como los del sitio web TransFamilies.org, que organiza eventos tanto en inglés como en español.
  - Trabaje con terapeutas de afirmación.
  - Hable con un clérigo receptivo.
- Cuente su historia anónimamente
  - Publique su historia de forma anónima en nuestra página web en el apartado de Historias de Familias en StrongFamilyAlliance.org.

### **Ayudando y pidiendo permiso: Su hijo/a/e se lo ha dicho a algunas personas de confianza**

- Mantenga el paso.
  - No le pida que acelere el proceso, pero tampoco le retenga.
- Si se lo han pedido, tenga disposición para ayudar a contárselo a otras personas.
  - Ayude a contárselo a otra persona si le piden su ayuda. Puede formar parte de la conversación o ser enviado como mensajero.
- Pida permiso primero si usted desea contarle a alguien.
  - Si se trata de alguien que su hijo/a/e conoce bien, como un familiar o amistad íntima, es esencial que esté de acuerdo, ya que también es su relación.
- Pregunte cómo puede ayudar.
  - A veces requieren ayuda y otras no. Es importante siempre preguntar, para que siempre tengan el control.
- Mantenga una conversación fluida.
  - Haga preguntas normales sobre la vida, la escuela, el trabajo y las amistades. No haga que todo gire en torno al hecho de ser transgénero o LGBTQ+.
- Guarde sus preocupaciones para usted.
  - Busque a un recurso de confianza con quien hablar, pero no deposite sus miedos en su hijo/a/e.

### **Reconociendo y educando a otros: Su hijo/a/e ha salido del clóset con algunos familiares o amistades**

- Tenga un hogar acogedor.

- Invite a las amistades de su hijo/a/e a su casa. Haga un esfuerzo por conocer a TODOS/AS/ES sus amistades, pero sobre todo, a las más cercanas.
- Encuentre su zona de confort.
  - Practique el poder hablar de estos cambios hasta que encuentre las palabras que le hagan sentir comodidad.
- Pregúntele a su hijo/a/e como responder a las preguntas.
  - Averigüe cómo prefieren responder a las preguntas y armonice las suyas.
- Amortigüe si es necesario.
  - Mantenga la calma si otra persona, por ejemplo, un familiar, se muestra emocional o crítico. No deje que interroguen a su hijo/a/e.
- Hable sobre posibles chismes.
  - Ayude a su hijo/a/e a ser realista sobre la posibilidad de que las otras personas hablen. Tome de ejemplo a su hijo/a/e.
- Tenga sus declaraciones y respuestas listas.
  - Encuentre formas positivas y afirmativas de responder si alguien le pregunta o le insinúa algo. Usted es un aliado/a, actúe como tal.

### **Creando normalidad y comodidad: Su hijo/a/e se abre progresivamente**

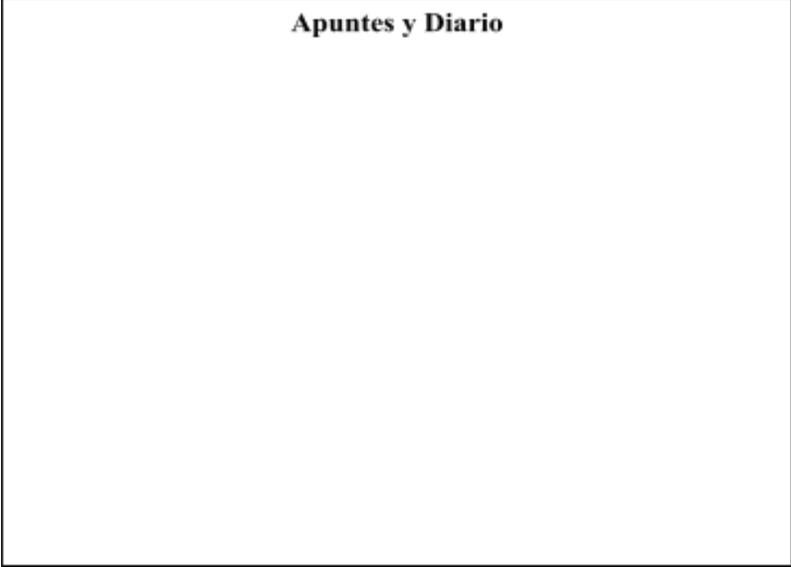
- Crezca con su hijo/a/e.
  - Tenga mayor apertura a medida que su hijo/a/e la tenga. Hable con facilidad de éste y otros temas relacionados con la escuela, las actividades, los deportes, etc.
- Prepárese para las citas amorosas y las relaciones.
  - Intente aplicar reglas consistentes en el tema de las citas. Marcar las horas de llegada, las actividades y los límites puede seguir siendo apropiado.
  - Puede haber demostraciones de afecto. Intenta pensar "si fueran una pareja mixta, ¿me molestaría esto?".
- Haga de su casa un lugar a donde llegar.
  - Usted puede convertirse en una amistad para personas cuyas familias rechazan o que están en el mismo camino.

### **Alzando la voz: Tanto usted como su hijo/a/e están fuera del clóset**

- Adopte una postura pública.
  - Únase a uno de los muchos grupos de apoyo y defensa que puede encontrar en nuestro sitio web [StrongFamilyAlliance.org](http://StrongFamilyAlliance.org).
- Defienda la causa
  - Defienda activamente los derechos humanos de las personas LGBTQ+. Sea una voz pública cada vez que sea posible.
- Ayude a otras familias y a jóvenes.
  - Apoye o ayude en la escuela para crear un club GSA.
  - Recomiende los recursos que ofrece GLSEN.org a profesores/as y consejeros/as escolares.

- Esté disponible para apoyar a los padres y las madres con hijos/as/es que salen del clóset. Ayúdeles a encontrar recursos e información.

**Apuntes y Diario**



## **Trabajando con un/a terapeuta: Encontrando apoyo personal**

A menudo, las personas dudan si acudir con un/a consejero/a o terapeuta, sobre todo si es la primera vez. A continuación presentamos algunas preguntas y respuestas comunes sobre este tema.

**Definición:** Poder compartir pensamientos, sentimientos, preguntas y preocupaciones sobre el hecho de ser padre o madre de un niño/a/e LGBTQ+, ya sea de forma anónima (por ejemplo: en línea) o con un/a terapeuta sujeto/a a la confidencialidad.

**¿Por qué?:** Porque puede ser útil hablar de estas experiencias con otras personas que pueden ofrecer apoyo, información y conocimientos.

**Momento de hacerlo:** En cualquier momento.

### **¿Por qué acudir a terapia?**

La terapia puede ayudar cuando ya ha intentado todo y nota que el estrés, los cambios, las dificultades o los sentimientos...

...son incontrolables

...no mejoran con el tiempo

...se interponen en sus funciones y deberes en la vida (por ejemplo: en el trabajo, en la paternidad/maternidad o en las actividades cotidianas).

En otras palabras, la terapia es una forma de encontrar alivio cuando las cosas rebasan su capacidad de afrontarlas, no se resuelven a pesar del paso del tiempo, el esfuerzo, y crean trastornos en su vida.

Por otro lado, la terapia es apropiada en momentos de crecimiento, exploración, confusión y ajuste a nuevas ideas e identidades, ¡incluso cuando las cosas van bien!

Los padres y las madres de personas en la niñez que han salido del clóset como LGBTQ+ pueden encontrar que se mueven a través de cada una de estas experiencias y necesitan un lugar para unir todas las piezas.

### **¿Cómo le puede ayudar?**

La terapia puede ser muchas cosas y se adapta a lo que usted desea. Puede ser un lugar para soltarse, encontrar una nueva comprensión propia y de las demás personas, procesar recuerdos o sentimientos dolorosos, aprender nuevas habilidades y herramientas, e inspirarse para hacer cambios interesantes en usted o en sus relaciones. Especialmente para los padres y las madres de personas que se identifican como LGBTQ+, la terapia es un lugar privado para ventilar reacciones de miedo, duda o confusión, y hacer preguntas.

### **¿No se trata solamente de hablar con alguien?**

Ni siquiera los buenos oyentes que tiene usted en su vida son capaces de escucharle sin prejuicios, enfocándose solamente en sus mejores intereses. La mayoría de las amistades y familiares, batallan escuchando sentimientos difíciles como la ira, la tristeza o la vergüenza, sin tratar de querer resolver los

problemas o de minimizar sus sentimientos. En la terapia, a diferencia, se unen a usted en su lucha y le ayudan de forma eficaz, respetuosa y confidencial.

### **¿Cuál es la diferencia entre asesoramiento y terapia?**

Estas palabras son intercambiables, esencialmente.

### **¿Cómo puedo encontrar a una persona que ofrezca terapia?**

1. Consiga varios nombres de terapeutas locales para investigar. Aquí algunas formas de hacerlo:
  - Pídale recomendaciones a su médico.
  - Si tiene un plan de seguro médico, llame al número de servicio al cliente que se encuentra en su tarjeta, y pida asistencia para encontrar una lista de "proveedores de salud mental dentro del sistema".
  - Investigue en el Buscador de Terapeutas de Psychology Today, para su código postal, su asunto o su plan de seguro. (No todas las personas especializadas en terapia desean aparecer en esta lista, pero muchas sí).
  - Use recursos en línea, como betterhelp.com o donde pueda establecer criterios y previsualizar terapeutas.
  - A partir de los eventos provocados por el COVID, incluso terapeutas locales pueden ofrecer sesiones en línea.
2. Averigüe más sobre los/las terapeutas. Aquí algunas preguntas para hacer o investigar:
  - ¿Están aceptando nuevos pacientes?
  - ¿Son personas incluyentes y tienen experiencia con pacientes y problemáticas LGBTQ+?
  - ¿Cuáles son los honorarios? ¿Aceptan seguros?
  - ¿Proporcionan terapia individual? ¿Proporcionan terapia de pareja? ¿Terapia familiar? ¿Terapia infantil?

(Nota: Los títulos como PhD, LPC, LMFT y LCSW, representan el tipo de formación y licencia que tiene cada terapeuta, pero estas letras no determinarán con quién usted siente una buena conexión, o quién trabajará con usted más eficazmente).

### **¿Hay dos o tres preguntas que yo pueda hacer para asegurarme de que la persona que imparte la terapia es incluyente y competente para trabajar con las preocupaciones relacionadas con personas LGBTQ+ y nuestra familia?**

Su objetivo es encontrar terapeutas que tengan experiencia y que afirmen la identidad LGBTQ+, lo cual es muy diferente a solamente ser amigable y tener aceptación. Puede preguntar si tienen especialidad o experiencia en trabajar con problemáticas LGBTQ+. Desconfíe de cualquier terapeuta que afirme "componer" o "curar" la homosexualidad o las identidades trans, ya que no será una buena opción. Otros buenos indicadores son, si los documentos u otro material escrito en su sitio web reflejan sus conocimientos sobre diversidad sexual y de género. Por ejemplo, el sitio web menciona "transgénero" o "LGBTQ" en una descripción de los servicios en su sitio web, tiene opciones inclusivas para el género en los trámites de admisión, proporciona enlaces a recursos inclusivos, etc.

### **¿Por qué iría sólo por mí?**

Usted no puede cambiar las reacciones, elecciones o experiencias de los demás, pero sí puede trabajar para entender e incluso cambiar las suyas. Usted es una persona digna de un buen autocuidado, y la terapia forma parte de ello. Si le resulta difícil justificar algo sólo por usted, recuerde que al beneficiarse, lo más probable es que sus seres queridos también se beneficien indirectamente. Aunque el autocuidado debería ser razón suficiente para hacerlo, mejorar el bienestar mental para mejorar la crianza puede motivar a algunos padres y madres a buscar terapia.

### **¿Debo ir aunque mi cónyuge no vaya?**

Tomar terapia es una decisión personal e individual. Usted puede beneficiarse de ésta, aunque su pareja no asista.

### **¿Debo considerar la posibilidad de que mi hijo/a/e reciba terapia?**

Sí. Si cree que su hijo/a/e está luchando con su proceso, ofrecerle o fomentar la terapia individual puede ser una buena idea. La terapia familiar también puede ser una forma de fortalecer las relaciones y la comunicación con su hijo/a/e. Ofrezca, invite y fomente el tomar terapia si cree que es el paso correcto; sin embargo, forzar la terapia a las personas jóvenes adolescentes que no tienen disposición o sientan preparación, puede causar tensión y estrés.

### **¿Cómo puedo encontrar a la persona adecuada que imparta terapia y asegurarme de que trabajará bien con mi hijo/a/e?**

El proceso es el mismo que el descrito anteriormente, con un elemento añadido: escuche a su hijo/a/e para saber si siente comodidad con su terapeuta. Algunos infantes necesitan unas cuantas sesiones para sentir comodidad y establecer una relación con su terapeuta. Otras personas en la infancia y adolescencia empiezan a resistirse a ir a terapia después de varias sesiones, cuando los temas son más difíciles o personales. Estas situaciones son normales y hay que comentarlas con su terapeuta para que pueda supervisar el buen entendimiento y el compromiso. Sin embargo, independientemente de si disfruta o no del proceso terapéutico, es de suma importancia una relación con un/a terapeuta en la que su hijo/a/e encuentre respeto, comprensión y escucha. Considere la posibilidad de dar a su hijo/a/e la posibilidad de consultar algunas páginas web y decidir con quién va a consultar. Esto reforzará su sentido de independencia y elección.

### **¿Deberíamos probar la terapia familiar?**

Sí, si nota que la forma en que su familia maneja los problemas, los conflictos y los cambios no está funcionando bien. La terapia familiar no se centra en los problemas de una sola persona, sino en la forma en que la familia interactúa como grupo.

### **¿Cuándo debo recurrir a terapia de grupo o a terapia individual?**

Ambas pueden proporcionar la sensación de alivio de que no se encuentran individualmente. La terapia de grupo puede ser una forma poderosa de entenderse a sí mismo/a a través de las relaciones con las demás personas y el apoyo de éstas. Tiene muchos de los mismos beneficios que la terapia individual y suele ser menos costosa. En algunos casos, la terapia individual puede ser necesaria antes de la terapia de grupo, si trabajar para sentirse estable o funcionar en las actividades de la vida diaria son los objetivos principales.

### **No tenemos la cobertura de un seguro. ¿Dónde podemos obtener ayuda?**

Las agencias de salud mental comunitarias suelen tener una estructura de tarifas de "escala móvil" que permite pagar lo que es accesible para usted, según sus ingresos. Los grupos de apoyo también pueden ser una opción más económica.

### **¿Cuánto tiempo dura la terapia?**

Esto depende de usted, de su terapeuta y de los objetivos que hayan establecido. La mejor manera de terminar la terapia es a través de una decisión conjunta entre paciente y terapeuta, pero algunos/as pacientes pueden decidir interrumpir la terapia en cualquier momento. Sin embargo, una pregunta que debe hacerle a su terapeuta en la primera o segunda sesión es cuánto tiempo cree que durará el proceso. Algunos/as terapeutas trabajan con un modelo de terapia a corto plazo, otros/as permiten un trabajo continuo, intermitente, y otros/as diseñan planes de tratamiento que estiman el número de sesiones necesarias.

### **¿Cuánto costará?**

Si no cuenta con seguro médico, las tarifas de "pago privado" por sesiones de 50-60 minutos pueden variar bastante, desde \$80 dólares hasta \$175 dólares o más, en algunos casos. Las sesiones de terapia de grupo suelen costar entre \$20 y \$50 dólares por sesión.

### **¿Puedo elegir en qué aspectos quiero pedir ayuda?**

¡Sí! usted es la persona responsable de las preocupaciones y objetivos que trae a la terapia. Una persona especialista en terapia puede recomendarle que explore otras cosas, pero sus preocupaciones principales son las que deben guiar los objetivos de la terapia.

### **Vivo en una ciudad pequeña. ¿Hay alguna forma de obtener ayuda en línea o a distancia?**

La telesalud o telemedicina, la terapia en línea, como se denomina a veces, se ha convertido en algo cada vez más común. Si incluye términos de búsqueda como "terapia en línea", aparecerá una lista de proveedores de terapia que ofrecen este servicio.

### **Soy de la religión Cristiana. ¿Es posible encontrar terapeutas de religión Cristiana?**

Sí. Algunos/as terapeutas indican en línea o en otros materiales que se enfocan en esa área. Este dato suele significar que su religión es Cristiana, pero no que esté calificado/a para dar respuestas de índole teológica.

Es importante asegurarse de que pueden ayudarle a apoyar a su hijo/a/e LGBTQ+ y que no condenen la situación. Una pregunta directa antes de concertar una cita podría ser: "¿Afirman/aceptan/apoyan a las personas LGBTQ+?".

### **Soy de la religión Cristiana. ¿Puedo acudir con una persona especializada en terapia que no lo es?**

Por supuesto. Las personas especialistas en terapia ayudan a sus pacientes a atender necesidades emocionales o mentales de muchos tipos: preocupaciones, decisiones, luchas emocionales, problemas de relación, etc. Para los padres y las madres de jóvenes LGBTQ+, hay muchas preocupaciones aparte de las cuestiones religiosas en las que la terapia les puede ayudar. Si su fe no acepta a las personas LGBTQ+, una persona especializada en terapia sin orientación a la religión, puede ser la mejor opción y puede proporcionar una perspectiva adicional. También puede ser más capaz de atender sus preocupaciones en torno a la seguridad, las amistades, las actividades y los intereses sociales de su hijo/a/e.

### **¿Cuándo debería consultar con un pastor en lugar de ir a terapia?**

Esto es, en parte, una preferencia personal. Si tiene cercanía con un pastor y confía en que apoyará a su hijo/a/e LGBTQ+, puede ser un buen recurso. (Los pastores que no apoyan le darán, con suerte, otras alternativas). A menudo la gente prefiere ver a una persona especialista en terapia en vez de a un pastor para tener más privacidad. Puede ser difícil la interacción con un pastor en un contexto social o en los servicios religiosos cuando además se está teniendo asesoramiento activo. A veces, la gente descubre que ver a ambos les da un mejor resultado que sólo ver a uno. Eso les permite trabajar sobre temas relacionados con la teología y la fe con el pastor, y sobre sus luchas personales con su terapeuta.

### **Si no puedo encontrar o pagar una persona especialista en terapia, ¿Qué puedo hacer? (¿Escribir un diario? ¿Hacer lecturas? etc.)**

Muchos/as terapeutas ofrecen tarifas de escala móvil, y algunas agencias ofrecen terapia gratuita o a un costo reducido. Además, los grupos de apoyo locales o en línea pueden ser un buen lugar para interactuar con otras personas que tienen experiencias similares. Mientras tanto, puede ser útil escribir un diario, leer libros de autoayuda y recursos en línea. Puede encontrar más libros en la lista de recursos de nuestro sitio [StrongFamilyAlliance.org](http://StrongFamilyAlliance.org).

#### **Apuntes y Diario**

## Capítulo 5

### Avanzando

*“Llevo 5 años criando a un hijo LGBTQ+, pero sigo aprendiendo. Los problemas van cambiando con el tiempo (la seguridad, el acoso, la salud, las citas, la universidad, los compañeros de cuarto, las parejas, etc.), pero creo que voy mejorando. Lo que en un principio era difícil, se ha vuelto mucho más fácil. Y encontrar buenos recursos es un regalo”.*

*~ Padre de un hijo gay*

### Preguntas difíciles

A continuación presentamos algunas preguntas difíciles que los padres y las madres hacen con frecuencia y las respuestas que pueden serles útiles. Hay muchas otras fuentes que hablan sobre preguntas frecuentes, pero aquí nos enfocamos en las preguntas que no suelen tener respuesta en otros lugares.

#### ¿Por qué se insiste tanto en el riesgo de suicidio?

Porque el suicidio es el mayor riesgo de muerte para las personas transgénero y LGBTQ+.

Porque la mayoría de los suicidios en adolescentes son de tipo impulsivo, se llevan a cabo con poca o ninguna planificación, y el 70% de estos ocurren en los hogares de las víctimas.<sup>3</sup>

Como causa de muerte, el suicidio es:

- La 12<sup>a</sup> causa de muerte en los Estados Unidos.<sup>1</sup>
- La 3<sup>a</sup> causa de muerte entre adolescentes estadounidenses.<sup>2</sup>
- La 1<sup>a</sup> causa de muerte entre jóvenes gays y lesbianas.<sup>3</sup>
- Los intentos de suicidio entre las personas transgénero oscilan entre el 32% y el 50% en todos los países.<sup>4</sup>

SPEAK también proporciona señales de alerta a las que hay que prestar atención:<sup>3</sup>

- Regalar las posesiones más preciadas.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Cambios en los hábitos alimenticios y en los patrones de sueño.
- Cambios extremos de personalidad.
- Comportamiento agresivo, destructivo o desafiante.
- Descuido de la apariencia o la higiene personal.
- Aumento del consumo de alcohol o drogas.
- Hablar, escribir o dibujar sobre su propia muerte.
- Alejamiento de la familia o las amistades.

**¿Quiénes somos ahora? ¿Como padres/madres? ¿Como familia?**

Aunque parezca que todo ha cambiado, en la mayoría de los aspectos siguen siendo la misma familia de siempre. La persona que sale del clóset es la misma persona a la que usted quería momentos antes. Las decisiones y las actividades cotidianas pueden cambiar gradualmente, pero intenten tomarse su tiempo, mantengan las rutinas diarias de modo normal en la medida de lo posible, dejen que las cosas se asienten solas en los nuevos patrones, gradualmente, y enfóquense en la comunicación y el afecto.

Permítanos ofrecer un poco de tranquilidad. En nuestra página de Historias de Familias, puede encontrar historias de personas transgénero. Una de las últimas preguntas que hacemos es: Sabiendo lo que sabe hoy, ¿Querría usted que su hijo/a/e “continuara en el clóset”? ¿Por qué?

Historia tras historia, la respuesta siempre es "No". Las razones pueden variar, pero las respuestas generales dicen que la persona es más feliz y su familia más fuerte, por haber superado juntos este cambio. Esperamos que usted también lo compruebe.

### **¿Qué pasará con mis sueños y expectativas?**

Probablemente, usted ha imaginado posibles futuros para su hijo/a/e que por ahora parecen inalcanzables. La muerte de los sueños y la desaparición de las expectativas pueden ser difíciles de soportar, pero intente enfocarse en el panorama general. Los padres y las madres esperan muchas cosas para su hijo/a/e: buena salud, una vida feliz, amistades cercanas, una buena educación, un trabajo, una relación amorosa, una forma de aportar en el mundo y muchas más.

Todas estas cosas pueden seguir siendo sueños, aunque los detalles de cómo sucederán pueden ser diferentes a lo que usted pensó. Sueñe a lo grande por su hijo/a/e, quizás más que nunca. También necesitan su visión esperanzadora y su ánimo.

### **¿Tendrá mi hijo/a/e una vida solitaria y miserable?**

Puede que le preocupe que esto signifique que no tendrá pareja, ni hijos/as/es, ni felicidad. A pesar de sus propios temores, es importante que usted le ayude a soñar con un futuro positivo. Para las personas LGBTQ+, la desesperanza puede generar comportamientos autodestructivos y la desesperación puede generar pensamientos suicidas.

Para ayudar a contrarrestar este riesgo, una de las cosas más importantes que pueden hacer los padres y las madres es mantener una visión esperanzadora del futuro y compartírsela. Y la verdad es que muchas, muchas personas LGBTQ+ llevan vidas productivas y conectadas, con parejas y familias amorosas.

A veces, un pequeño cambio en su propio sueño puede ayudar y los sueños básicos se mantendrán:

- El sueño de un buen cónyuge, es en el fondo, la esperanza de una buena pareja, que ame y apoye a su hijo/a/e.
- La soledad se contrarresta en gran medida con conexiones familiares fuertes, que usted puede ayudar a mantener.

Consulte el libro o la página web *ItGetsBetter.org*. Ambos están llenos de historias alentadoras que pueden ayudarle a construir una visión positiva sobre el futuro. Su hijo/a/e también puede encontrar motivación allí.

## **Quiero contárselo a mi familiar o amistad más cercana. ¿Debería hacerlo?**

Puede resultar extraño no contárselo a una amistad íntima. Es posible que usted necesite realmente hablar con alguien sobre lo que siente. Sus necesidades son importantes, pero tiene que elegir cuidadosamente dónde va a encontrar apoyo y un lugar seguro para hablar. Muy pocas personas salen del clóset ante sus padres y madres y ante el mundo en el mismo día. Es un proceso gradual que sucede a lo largo del tiempo, hay que tener paciencia y dejar que se desarrolle.

Hay que dejar que la familia le permita a la persona joven tener el control de la historia y de su difusión. Contárselo a demasiada gente es como derramar brillantina: es imposible volver a meterla toda en la botella.

### **Tenga en cuenta estos puntos:**

- Cuando usted le cuenta a alguien, está "sacando" a su hijo/a/e del clóset. Considere si estará expuesto a comentarios, opiniones, escrutinio o chismes.
- Si se trata de un familiar o de alguien que su hijo/a/e conoce bien, piense que también tiene una relación con esa persona. Es aún más importante que su hijo/a/e sienta comodidad con el hecho de que lo sepan.
- Puede que se pregunte si la gente nota la diferencia, pero es posible que muchos no sepan o no noten los cambios en su familia. A medida que la transición de una persona transgénero avanza, a medida que la apariencia y los nombres/pronombres cambian, usted puede tener más apertura porque su hijo/a/e también la tiene. Mantenga el paso.

Por último, recuerde que no es su historia y que no le corresponde a usted contarla. Es la historia de su hijo/a/e. Es imprescindible dejar que decida cuándo se sienta listo/a para salir del clóset y a quién se lo contará. Usted debe ser su protección haciendo lo necesario en términos de apertura o privacidad. Su historia es su propia experiencia, pero su papel como padre o madre implica apoyarle en el grado de apertura que quiere tener y que le resulte cómodo.

### **¿Tendré nietos?**

Muchas personas anhelan tener nietos y puede que piense que el hecho de que su hijo/a/e sea transgénero o LGBTQ+ significa que no los tendrá. Esto será una elección de su hijo/a/e, como lo sería en cualquier relación. Pueden concebir, adoptar, acoger o elegir no ser padres o madres. No dé por sentado lo que va a pasar. Deje que el tiempo resuelva la situación, como lo haría con cualquier relación de pareja.

### **¿Cómo decido cuándo decírselo a la gente?**

Depende de la situación. Pero, por regla general, deje que su hijo/a/e decida quién sabe qué y cuándo. No le cuente a nadie a menos que le diga que le parece bien.

### **¿Qué es el "segundo clóset"?**

El término "dentro del clóset" se refiere a la elección que hacen las personas transgénero y LGBTQ+ de mantener su identidad para sí mismas. Se dice que los integrantes de la familia están en el "segundo clóset" cuando mantienen la identidad de su familiar en privado frente a otros integrantes de la familia o de la comunidad. El segundo clóset puede ser una situación positiva o negativa y es vital que las personas de confianza de su hijo/a/e entiendan la diferencia.

Es positiva si su hijo/a/e decide quién lo sabrá y cuándo, y cuando las personas de confianza acatan el deseo de privacidad o apertura que tenga. Así apoyan su preferencia y le permiten controlar su experiencia.

Es negativo si su hijo/a/e tiene disposición a tener más apertura y la familia se resiste. Ya que esto le convierte en el "secreto de la familia". Esto puede sentirlo como un rechazo, rechazo a la confianza que mostró a través de su honestidad, e implanta la sensación de que su familia siente vergüenza.

Puede ser difícil encontrar el paso adecuado en cada situación, pero la clave está en preguntarle y seguir el ritmo de sus deseos.

### **¿Cómo puedo lidiar con el hecho de que mi hijo/a/e salga con alguien cuyo padre/madre no sabe que es transgénero o LGBTQ+?**

Por regla general, la decisión de salir del clóset debe ser de cada joven. Si la otra persona joven no lo ha comunicado a su familia, puede que no sienta que es el momento o que no sienta seguridad en casa. Usted no tiene obligación de informarle a las demás personas que su hijo/a/e es transgénero o LGBTQ+, ni tampoco que su propio/a hijo/a/e lo es. Puede ofrecerle ánimo para decirle a su padre o madre cuando sienta que es el momento y ofrecerse a ayudarlo en lo que pueda en ese paso, pero decírselo a su padre o madre sin su permiso podría dañar a múltiples relaciones.

Si más tarde se topa con críticas del otro padre o madre (¿por qué no me lo ha dicho?), puede que tenga que enfrentarse a una conversación difícil. Comparta con la mayor honestidad posible sus motivos y ofrezca sinceridad sobre cualquier dificultad que haya sentido en torno a la decisión de guardar silencio. Puede ser útil decir que, aunque en muchos casos su política es informar a otros padres o madres cuando suceden cosas con sus hijos/as/es, compartir sobre la identidad de una persona joven antes de que sienta que es el momento, puede ser perjudicial para su persona.

Incluso después de explicar que la discreción sobre la privacidad de su hijo/a/e es, en última instancia, un medio para ofrecer protección, puede que el padre o la madre no lo entienda. La decisión de poner los deseos de las personas jóvenes, su privacidad, y potencialmente su seguridad, por encima de la armonía con el padre o la madre de esa persona joven, no es una posición fácil de tomar, pero en general es la que recomendamos.

### **¿Tengo que comunicárselo a mi iglesia o templo?**

No, pero el decirlo depende de la iglesia. Hay comunidades de fe, de todas las religiones, que son afirmativas. (Véase Organizaciones Religiosas en [www.StrongFamilyAlliance.org](http://www.StrongFamilyAlliance.org).) Sin embargo, si su

familia está estrechamente vinculada a una comunidad religiosa, el rechazo de esa comunidad podría ser perjudicial, sobre todo si su hijo/a/e siente que le juzgan.

Si anticipa reacciones críticas, puede que ese ya no sea un buen lugar para su familia. Considere la posibilidad de buscar una comunidad de fe más receptiva. Si decide permanecer en esa iglesia y su hijo/a/e resulta con heridas, corre el riesgo de que llegue a cuestionar o incluso rechazar su fe completamente.

### **¿Por qué me lo ha dicho mi hijo/a/e?**

Puede que usted desee no haberlo sabido, la buena noticia es que las personas jóvenes deciden contárselo a sus padres o madres por buenas razones. Puede que deseen eliminar las barreras ocultas y sentir aceptación por lo que son. Deseos de tener sinceridad con su familia y de no sentir que han vivido una mentira con las personas que más quieren. Esta apertura es un acto de valentía, es la muestra de una profunda confianza. Intente reciprocitar el honor de haber compartido la verdad con usted.

### **¿Debo animar a mi hijo/a/e a ocultar su identidad transgénero por seguridad?**

Salir del clóset es una decisión muy personal, pero investigaciones recientes demuestran que es mejor que lo hagan cuando sientan preparación en lugar de esconderse cuando quieran tener más apertura. Un estudio del año 2015, titulado *Coming Out at School and Well-being in Young Adulthood (Saliendo del Clóset en la Escuela y el Bienestar en la Adulthood Temprana)*<sup>5</sup>, descubrió que el ocultar su identidad no mantenía su seguridad y tenía otras consecuencias negativas. Los hallazgos clave fueron los siguientes:

- Las personas LGBTQ+ cursando estudios, experimentaron acoso escolar independientemente de que intentaron ocultar o revelar su identidad LGBTQ+ abiertamente. Por consiguiente, en promedio, ocultar la identidad no tuvo éxito como recurso para proteger al estudiantado LGBTQ+ del abuso y el acoso escolar.
- Las personas jóvenes adultas LGBTQ+ que trataron de ocultar su orientación sexual e identidad de género en la escuela, reportaron más acoso, y en última instancia, mayores niveles de depresión que las que salieron del clóset o tuvieron apertura sobre su identidad LGBTQ+ en la escuela. Entre las personas jóvenes adultas LGBTQ+, la sensación de tener que ocultar su orientación sexual e identidad de género se asoció a la depresión.
- Salir del clóset sobre la identidad LGBTQ+ en la escuela, tiene una fuerte relación con la buena autoestima, la satisfacción con la vida, y con bajos niveles de depresión en la edad adulta temprana.

La decisión de su hijo/a/e en este aspecto es primordial. Los esfuerzos que usted haga para ofrecer apoyo vienen después.

### **¿Por qué otras personas adolescentes humillan o evitan a mi hijo/a/e?**

Esto puede ser complejo. Desgraciadamente, puede ser una situación frecuente en las escuelas. Puede haber muchas razones detrás, pero algunas de las más comunes son:

- **Presión de grupo** - Las personas adolescentes anhelan un sentido de pertenencia, que puede manifestarse en las ganas de sentirse "igual que sus amistades". Pueden estar evitando a alguien que saben que es LGBTQ+ simplemente porque es diferente.
- **Miedo a la asociación** - "Pensarán que también soy gay/trans/etc.". A causa de los mensajes anti-LGBTQ+ que vemos en nuestra sociedad, a sus compañeros/as, puede preocuparles que las otras personas hagan suposiciones de su sexualidad o identidad de género también.
- **Condena por parte de sus familias o de la iglesia** - Pueden estar reflexionando lo que han oído o les han enseñado en su entorno familiar. La niñez suele expresar los valores y las creencias de sus padres y madres, y cuando hacen declaraciones en contra de la comunidad gay, sus hijos/as también lo hacen.
- **Proyección** - A veces, las personas que son LGBTQ+ (pero que se sienten incómodas con ello) niegan sus propios sentimientos y culpan a las demás que sienten lo mismo. Puede ser una forma de evitar sospechas y de desviar la atención hacia otras personas.
- **Desviación** - Esparcir chismes sobre alguien que es LGBTQ+ para verificar las reacciones de las demás personas. Ésta es una táctica que les permite anticiparse a lo que podría ocurrir si salieran del clóset.
- **Alteridad** - Hacer hincapié en el factor de la "diferencia". Desafortunadamente, es naturaleza humana tener una noción de nosotros/as mismos/as como persona "buena" o "correcta" señalando a otras personas como "malas" o "equivocadas". Las personas adolescentes, en especial, están buscando pertenecer y/o encajar.
- **Morbo** - Enfocarse en la actividad sexual más que en la persona. Las personas adolescentes, quienes suelen tener preocupación por el sexo, pueden ser especialmente propensas a ignorar a la persona en su totalidad y enfocarse únicamente en su sexualidad.

Por favor, consulte [www.GLSEN.org](http://www.GLSEN.org) para obtener información sobre el acoso y los programas escolares. Para preguntas adicionales o más generales, visite:

[www.PLFAG.org](http://www.PLFAG.org)

[www.AdvocatesForYouth.org](http://www.AdvocatesForYouth.org)

[www.BelongTo.org](http://www.BelongTo.org)

[www.aids.nlm.nih.gov](http://www.aids.nlm.nih.gov) (National Institute of Health o Instituto Nacional de Salud)

### Asuntos de fe

Para muchas personas que forman parte de una religión o de una fe, puede haber conflicto entre algunas creencias como...

"La homosexualidad es un pecado"

Oposiciones al matrimonio igualitario

Las personas LGBTQ+ no deberían ordenarse ni trabajar en una iglesia

Los dos géneros, "masculino" y "femenino", fueron creados por Dios

Y la creencia de que...

"Mi hijo/a es una buena persona"

"Mi hijo/a es un hijo/a/e amado/a de Dios"

Las escrituras de mi fe enfatizan el amor y el servicio por encima de todo

Mi hijo/a/e se identifica y se expresa como Dios le creó

### **Tenemos sugerencias que pueden ayudarle.**

#### ***Oprima el botón de pausa***

No tiene que decidir ahora mismo cómo conciliar todas estas cuestiones. La mayoría de las religiones rechazan la idea de que los/las hijos/as/es sean propiedad del padre y la madre y tienen fuertes enseñanzas sobre la importancia de la unión familiar. Concéntrese en mantener la familia intacta y dedíquese tiempo para trabajar en las luchas de fe.

#### ***Guíe con amor***

Es la misma persona que usted ha amado y apreciado durante años. Siga guiando con amor, ya que esto puede ayudarle a crear un espacio para resolver otras cuestiones con el paso del tiempo. La mayoría de las religiones hacen hincapié en los roles de los padres y las madres, y casi universalmente sostienen que su obligación más importante es amar a sus hijos/as.

#### ***Siga teniendo la mejor paternidad o maternidad que pueda***

Déle prioridad a permanecer cerca de su hijo/a/e y a mantener la seguridad, el apoyo y la interacción esenciales, a medida que se acercan a la edad adulta. Aún siguen necesitando los cuidados, el estímulo, el amor y la seguridad en casa.

#### ***No se deje llevar por los prejuicios***

Si siente que otras personas juzgan a su hijo/a/e, o lucha con sus propios juicios sobre lo que significa ser una persona LGBTQ+, ponga su relación en primer lugar. Mantenga la comunicación y el afecto que son tan importantes en una relación familiar.

#### ***Represente a su fe***

Recuerde que su ejemplo diario es la demostración viva de su fe. Centrándose en las creencias generales de su fe, como el amor, la bondad, la sanación y la devoción a Dios ayuda a muchas personas que luchan con las escrituras individuales negativas.

#### ***Encuentre apoyo***

Es posible que se pregunte cómo o si debe hablar de esto con otras personas que comparten su religión. Busque una persona solidaria para que le ayude a decidir si es seguro para usted y para su hijo/a/e hablar de esto. Si tiene dudas sobre su propia iglesia, considere la posibilidad de leer algunos de los libros de nuestra lista de recursos en [www.StrongFamilyAlliance.org](http://www.StrongFamilyAlliance.org) o de acercarse a otra iglesia.

#### ***Proteja su privacidad***

Dependiendo de la relación con su iglesia, sus líderes o la comunidad, puede llegar a sentir que está guardando un secreto. Esto puede ser necesario para proteger a su hijo/a/e del escrutinio y el juicio no deseados.

### ***Busque recursos positivos en su grupo religioso***

Casi todas las religiones tienen grupos de apoyo para personas LGBTQ+ y a menudo ofrecen nuevas formas de pensar sobre estos cambios en la familia. Si usted tiene dudas o su iglesia es condenatoria, visite nuestra sección “Organizaciones basadas en la fe” (“Faith Based Organizations”) en [www.StrongFamilyAlliance.org](http://www.StrongFamilyAlliance.org), y encuentre referencias para su grupo religioso.

### ***Utilice la oración***

Muchas personas aprenden, con el tiempo, que su relación con Dios puede tomar muchas formas. Los padres y las madres de la niñez transgénero o LGBTQ+ suelen rezar a través de su camino en la crianza. Encontrar una interacción de fe individual, puede guiar sus acciones diarias mejor que las reglas escritas de su fe.

### ***Ayude a su hijo/a/e a mantener la fe***

Quizás, el punto más importante es que las personas jóvenes criadas en una fe suelen tener profundos anhelos espirituales por establecer vínculos de fe. Permanecer en una iglesia condenatoria le puede alejar de la fe por completo. Encontrar un hogar espiritual que acepte a toda la familia puede ser el mayor regalo de fe, de testimonio y de orientación que usted puede ofrecer.

**Apuntes y Diario**

## **Recursos valiosos**

La mayoría de los padres y las madres van aprendiendo sobre la marcha, y el camino de cada familia es único. Hay buenos recursos disponibles y es útil saber cómo encontrarlos. Desde los informes de investigaciones, hasta la información sobre salud y los grupos de apoyo, le invitamos a utilizar estas herramientas fácilmente disponibles para responder a sus preguntas.

A continuación, presentamos algunas herramientas clave que pueden proporcionar recursos seguros y de buena reputación. Los enlaces para acceder a éstas, se encuentran en [www.StrongFamilyAlliance.org](http://www.StrongFamilyAlliance.org).

### **Apoyo y Defensa**

Aquí encontrará un listado de organizaciones clave que proporcionan educación e información elaborada por y para las personas transgénero y LGBTQ+, sus familias y sus aliados/as. Hay secciones para:

- Grupos clave de apoyo y defensa
- Fuentes de investigación
- Apoyo y materiales educativos y escolares
- Consejos para estudiantes pre-universitarios
- Derechos civiles y leyes
- Religiones principales

### **Organizaciones religiosas**

En casi todos los grupos religiosos hay recursos de apoyo. Nuestra lista incluye:

- Cristianismo (22 denominaciones)
- No confesional/No-denominacional
- Budismo
- Hinduísmo
- Islamismo
- Judaísmo
- Ecuménico

### **Libros**

Libros que tratan sobre: la crianza, la experiencia de salir del clóset, recursos LGBTQ+, recursos para personas transgénero, así como escritores/as del cristianismo y judaísmo.

### **Otros recursos**

Encuentre blogs recientes, vídeos, noticias y artículos, así como un foro de padres y madres en el que puede publicar cuestiones o preguntas para que otras personas las respondan.

## Encontrando recursos médicos

Es de vital importancia obtener ayuda e información precisa. Su hijo/a/e está tomando decisiones sobre cómo quiere presentarse ante el mundo, pero a veces es difícil saber cuándo ayudar y cuándo actuar con precaución. La información necesaria para las familias está en constante expansión y puede ser muy valiosa para usted y su hijo/a/e transgénero.

**Trabaje con un médico que le apoye.** Hable con su pediatra sobre las preocupaciones que tiene. El asesoramiento médico puede ayudar a resolver muchas dudas. Sin embargo, es esencial que su médico tenga solidaridad con sus pacientes LGBTQ+ y existen recursos para localizar a estos proveedores de salud. Aquí presentamos algunos recursos nacionales que pueden ayudarle:

- La Campaña de los Derechos Humanos (*Human Rights Campaign, HRC.org*) publica un listado de centros de salud localizados en todo Estados Unidos que promueven una atención equitativa e incluyente para las personas LGBTQ+ y sus familias. (Consulte el Índice de igualdad en la salud o *Healthcare Equality Index* para leer el informe más reciente).
- El “*Listado de Cuidado Transgénero o Transgender Care Listing*” de *TransCareSite.org*, le permite utilizar clasificaciones por tipo de consulta y ubicación para encontrar a un proveedor de salud.
- La *GLMA.org* es la mayor y más antigua asociación mundial de profesionales de la salud lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ). Las personas profesionales en medicina deben auto-inscribirse.

## Recursos útiles para más información

*KidsInTheHouse.org* es un sitio web muy completo con información sobre la crianza en un amplio rango de temas. Busque en la sección: transgender (transgénero), para encontrar docenas de videos de padres y madres, personas expertas, una gran cantidad de artículos y un foro.

El Centro Nacional para la Igualdad Transgénero o *National Center for Transgender Equality* ofrece un manual de información básica sobre asuntos transgénero y enlaces a otros recursos bajo la sección de "About Transgender People" (Acerca de las Personas Transgénero) en *TransEquality.org*.

La Clínica Mayo (*MayoClinic.org*) ofrece información útil buscando “Transgender Facts” (Datos sobre las personas transgénero) en su sitio web.

La alianza *GLAAD.org*, ofrece "Tips for Allies of Transgender People" (Consejos para aliados/as de las personas transgénero) con preguntas frecuentes, consejos y una lista de enlaces para acceder a más recursos.

La página de recursos para personas transgénero de la *PFLAG.org* ofrece una lista de lecturas, así como información sobre una variada cantidad de cuestiones legales, sociales y políticas que afectan a las personas transgénero.

## Una nota final:

Los padres y las madres nos comentan repetidamente que superar los retos que supone la salida del clóset de un hijo/a/e puede ser difícil, pero de este proceso resultan relaciones más profundas y estrechas. Con nuestros mejores deseos, esperamos que esto también se haga realidad para su familia.

**Cómo tener unas festividades más significativas  
por Janet Gattis Duke  
(Del blog de Strong Family Alliance)**

Cada cena festiva, animamos a nuestra hija lesbiana a que traiga amistades LGBTQ+ que puedan no tener un lugar a dónde ir. Durante casi veinte años siempre hemos tenido personas invitadas. Personas jóvenes que están solas en Acción de Gracias, Navidad o el 4 de julio. Una vez tuvimos cinco visitantes, siempre son uno o dos. Algunas personas vienen solo una vez, otras vienen varias veces.

Hay comida, por supuesto, pero también tenemos juegos, rompecabezas y fútbol para ver. A algunas amistades las he conocido antes, pero la mayoría son personas desconocidas para mí. Me sorprendió darme cuenta de que algunas personas eran casi desconocidas también para mi hija, amistad de una amistad, pero estaban solas, así que ella las invitó. Algunas tienen piercings y tatuajes. Otras llevan camisetas polo y pantalones de vestir. Algunas son reservadas, otras extrovertidas, pero la mayoría se relaja a medida que va pasando el día.

No preguntamos por qué hay distancia con su familia, por qué están en soledad. Más bien mantenemos conversaciones interesantes que pueden surgir con alguien a quien acabas de conocer. Hablamos de películas, de la actualidad, de la escuela, de aficiones. Recuerdo conversaciones entre risas sobre cómo aprender a conducir, el mejor disfraz de Halloween, las mascotas queridas y las peores experiencias acampando.

A menudo salen a relucir los retos de la vida. Hablan de averías en el coche, las dificultades para terminar la universidad mientras trabajan, de robos en su departamento o de pesadillas con la tarjeta de crédito. A medida que las personas visitantes se hacen mayores, las conversaciones incluyen la búsqueda de empleo, las preocupaciones por conflictos con jefes o colegas, la administración del dinero y los sueños de tener una casa propia. A veces nos piden consejos. Mi marido puede ayudarles a diagnosticar un problema con el coche. Es posible que hablemos de presupuestos o de qué porcentaje de los ingresos debe destinarse a la vivienda.

Disfruto de estos días y de las muchas personas jóvenes que he conocido. Pero también me duele por su persona y sus familias. Esos padres o madres que desaparecieron en acción. Los hermanos y hermanas que no están unidos porque un hijo/a/e gay ha sido expulsado/a. Deberían ser quienes se rían de las historias chistosas, quienes se enteren de los pequeños detalles de la vida cotidiana de su hijo/a/e. Los

padres y las madres deberían enterarse de sus luchas en el trabajo o en la escuela, ayudar con los problemas, consolar si ha sufrido robos o ataques. Pero están desaparecidos en acción.

Me impacta, cada vez, la pérdida para ambas partes, la ruptura del apoyo y la conexión. Es muy perjudicial para toda la familia.

Recuerdo a una mujer que se volvió hacia mí mientras yo la acompañaba a la puerta, después de una divertida y soleada tarde con comida y compañía. Se volteó y habló con la voz ligeramente entrecortada, dándome las gracias y diciendo: "No había estado en un hogar familiar desde que mis padres me echaron de casa cuando yo tenía 14 años. Fue muy bueno estar aquí".

Ella tenía 24 años. Diez años. Una década.

Todas las cosas que su padre y su madre se han perdido. No conocen a esta mujer desenvuelta, elocuente y cariñosa que es voluntaria en un refugio de animales y trabaja para un arquitecto. No conocen sus sueños y sus esperanzas, sus luchas y sus éxitos. No conocen la vida de su hija. Porque no están en su vida.

En las épocas de festividades, traigan a sus seres queridos LGBTQ+ a casa, traigan también a sus amistades, empiecen a construir nuevos recuerdos en torno a la familia y las festividades. Nunca es demasiado pronto, y nunca es demasiado tarde, para recordar que: la familia es para siempre.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. American Foundation for Suicide Prevention. *Suicide Statistics*. <https://afsp.org/suicide-statistics/> Accesada en Mayo 25, 2022.
2. Minino, A. M. (Mayo 2010). *Mortality among teenagers aged 12-19 years: United States, 1999-2006*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics, Data Brief No. 37. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db37.htm>
3. SPEAK: Suicide Prevention Awareness Education for Kids. *Suicide facts*. <http://www.speakforthem.org/facts.html>.
4. Virupaksha, H. G., Muralidhar, D., & Ramakrishna, J. (2016). Suicide and suicidal behavior among transgender persons. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 38(6), 505–509. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.194908>
5. Family Acceptance Project. (Marzo 25, 2015). *Coming out at school and well-being in young adulthood*. <https://familyproject.sfsu.edu/news-announce/coming-out-school-and-well-being-young-adulthood>

## **Acerca de la autoras**

### **Janet Gattis Duke, fundadora de Strong Family Alliance**

La hija lesbiana de Janet salió del clóset hace más de dos décadas. Strong Family Alliance es su esfuerzo por proporcionar a otras personas la información, la orientación y los recursos que ella anhelaba tener para mantener a su hija segura y a su familia unida. También forma parte de la junta de la Red de Ministerios de Reconciliación, que trabaja por la plena inclusión de las personas LGBTQ+ en todos los aspectos de la Iglesia Metodista Unida, y de la junta de la Red de Reconciliación de Padres y Madres, que apoya a los padres y las madres de la niñez LGBTQ+.

Janet trabajó 35 años en IBM, donde su trabajo con equipos internacionales le permitió apreciar profundamente la diversidad racial, cultural y social. Al retirarse de IBM, trabajó 10 años para la organización sin fines de lucro Service Dogs Inc. Ya jubilada (tiene problemas con estar jubilada), se centra en los problemas de las familias LGBTQ+ y disfruta del senderismo, de pasar tiempo en la montaña y de trabajar para certificar a su labrador como perro de terapia.

### **Dra. Shailagh Clark**

Shailagh Clarke, Ph.D. es la primera integrante de la junta directiva de Strong Family Alliance. Como psicóloga licenciada en la práctica privada, Shailagh ha visto de primera mano la lucha que experimentan las familias cuando una persona en la niñez sale del clóset. Su visión es que el sitio web de Strong Family Alliance sea un recurso que ayude a mantener unidas a estas familias.

Obtuvo su maestría y su doctorado en la Universidad del Norte de Texas y su licenciatura en Plan II y Psicología en la Universidad de Texas en Austin.

Shailagh vive en Lakeway, Texas, con su pareja y sus tres hijos/as/es. Después de pasar la mayor parte de su vida evitando los deportes, ahora disfruta jugando al tenis con regularidad.

### **Jennifer Gamewell, M.Ed, LPC, CCST, CPDPE**

Jennifer (su pronombre es: ella) obtuvo su licenciatura en la Universidad de Texas, en Austin y pasó veinte años como consejera escolar, trabajando en el entorno de la escuela secundaria principalmente. Durante su tiempo como consejera escolar, asistió a la Universidad de Texas A&M para obtener una Maestría en Psicología Educativa, lo que le permitió abrir su consultorio privado en 2017, Gamewell Innovative Counseling, LLC.

Jennifer tiene amplia experiencia ayudando a familias, a personas en la adultez temprana, adolescencia y en la niñez con problemas de desarrollo, de comportamiento, sociales y emocionales. Ella proporciona terapia de afirmación de género para las personas que pueden ser transgénero, género no binario, o que están en cualquier punto del espectro de género. Su especialización profesional consiste en trabajar con personas que se cuestionan, exploran, aceptan, aclaran o se adaptan a su identidad de género.