

# PFLAG



# Sé tú misma

Preguntas y respuestas para  
personas lesbianas, gay, bisexuales,  
transgénero, no binarias,  
queer y cuestionándose

Si tú o uno de tus seres queridos necesita asistencia inmediata, te animamos a que llames al 988, la línea telefónica para situaciones de crisis y suicidio, para buscar ayuda urgente de uno de los siguientes recursos.

**The Trevor Project:** (866) 488-7386

*La organización nacional líder que presta servicios de intervención en situaciones de crisis y prevención del suicidio a personas LGBTQ+ jóvenes de entre 13 y 24 años.*

**National Suicide Prevention Lifeline (Línea telefónica nacional para la prevención del suicidio):** (800) 273-8255 (disponible chat en línea)

*Una red nacional de centros locales de crisis que proporcionan apoyo emocional confidencial y gratuito a personas que están pasando por una crisis con tendencias suicidas o angustia emocional, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*

**Crisis Text Line (Línea para mensajes de texto de crisis):** Envía un mensaje de texto con la palabra START al 741-741.

*Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en situaciones de crisis. Envía un mensaje de texto desde cualquier parte de Estados Unidos a un consejero de crisis capacitado.*

**The Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender National Hotline (Línea telefónica nacional de asistencia para personas gay, lesbianas, bisexuales y transgénero):** (888) 843-4564

**The GLBT National Youth Talkline (Línea de asistencia facilitada por jóvenes para jóvenes hasta 25 años):** (800) 246-7743

*Charla por teléfono o mediante chat privado en línea de manera personal y apoyo entre iguales, además de información factual y recursos locales en ciudades y poblaciones de todo Estados Unidos.*

**Trans Lifeline (Línea de asistencia para personas trans):** (877) 565-8860

*Una organización dirigida por personas trans que conecta a las personas trans con la comunidad, los recursos y la asistencia que necesitan para sobrevivir y salir adelante.*

**The National Runaway Safeline:** 800-RUNAWAY (800-786-2929)

*Proporciona asistencia y consejo a jóvenes fugados y ofrece recursos, refugio, transporte, asistencia para encontrar asesoramiento y para regresar a la vida familiar. El personal de atención directa de NRS también se desempeñará como defensor y mediador en caso necesario.*

**True Colors United:** (212) 461-4401

*Esta organización trabaja para poner fin a la indigencia entre jóvenes LGBTQ+ y mantiene una base de datos de proveedores de servicios.*

**Self Abuse Finally Ends (S.A.F.E) (Fin al autoabuso):** selfinjury.com

*Se ocupa de las personas que lidian con la autolesión no suicida, proporcionando información local, asistencia y recomendaciones sobre terapia.*

**National AIDS Hotline (Línea telefónica nacional de asistencia para sida):** (800) 342-AIDS / (800) 344-7432 (español) / (800) 243-7889 (TDD)

**U.S. National Domestic Violence Hotline (Línea telefónica nacional de asistencia para violencia doméstica de EE. UU.):** (800) 799-7233 (inglés y español) (800) 787-3224 (TTY)

*Proporciona herramientas las 24 horas del día que ayudan a salvar vidas y asistencia inmediata a las víctimas para encontrar un lugar seguro donde vivir su vida a salvo del abuso. El personal defensor con amplia experiencia y capacitación ofrece apoyo compasivo, información para intervención en situaciones de crisis y servicios de recomendación en más de 170 idiomas.*

**Pride Institute:** (800) 547-7433 24/7

*Línea telefónica de información y recomendaciones sobre dependencia de sustancias químicas/salud mental para la comunidad LGBTQ.*

**Rape Abuse and Incest National Network (RAINN) (Red nacional contra la violación y el incesto):** (800) 656-HOPE / (800) 810-7440 (TTY)

# ¿QUÉ ES PFLAG?

PFLAG es una organización que agrupa a personas LGBTQ+, padres, familias y personas afines que trabajan juntas para crear un mundo más equitativo e inclusivo. Somos cientos de miles de personas y centenares de secciones distribuidas de costa a costa y nuestra función es la de guiar a través del amor para apoyar a las familias, educar a sus aliades y abogar por la creación de políticas y legislación justas, igualitarias e inclusivas.

Desde su fundación en 1973, PFLAG se esfuerza cada día por garantizar que las personas LGBTQ+ estén seguras en todas partes y sean celebradas, empoderadas y amadas.

Si deseas obtener más información, recibir apoyo, hacer una donación o participar de manera activa, visita [PFLAG.org](http://PFLAG.org).

**Nuestra misión.** Crear un mundo cariñoso, justo y afirmativo para las personas LGBTQ+ y para sus seres queridos.

**Nuestra visión.** Un mundo igualitario e inclusivo donde todas las personas LGBTQ+ se sientan seguras, celebradas, empoderadas y amadas.

Nuestra comprensión del género ha evolucionado desde un enfoque binario hasta ubicarse en un espectro; la lengua también ha evolucionado para ser más inclusiva de esa realidad.

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

## Acerca de esta publicación

Nuestras experiencias, saber, conocimientos y recursos están en constante evolución, por lo que te animamos a que visites nuestro sitio web y a consultar con otros servicios médicos, sociales, de salud conductual y otros profesionales, o grupos de apoyo locales —incluidas otras secciones de PFLAG— para obtener la información más actualizada sobre las experiencias LGBTQ+.

*Sé tú mismo*: La publicación *Preguntas y respuestas para personas lesbianas, gay, bisexuales, transgénero, queer y cuestionándose* está protegida por derechos de autor. Para obtener permiso de reimpresión, ponte en contacto con la oficina de PFLAG National por correo electrónico escribiendo a [love@pflag.org](mailto:love@pflag.org) o bien por teléfono llamando al (202) 467-8180.

Visita nuestro sitio web en [pflag.org](https://pflag.org) para solicitar esta publicación, recibir un listado completo de publicaciones de PFLAG u obtener información sobre la sección de PFLAG en tu zona.

Todos los derechos reservados, ©2023 PFLAG National, Inc.

# TABLA DE CONTENIDO

<b>¿Qué es PFLAG?</b> .....	<b>1</b>
<b>Acerca de esta publicación</b> .....	<b>1</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>Preguntas frecuentes</b> .....	<b>7</b>
<b>Organizaciones y recursos</b> .....	<b>31</b>

# INTRODUCCIÓN

Orientación sexual, identidad de género y expresión de género son conceptos complejos y descubrir tu propia identidad singular puede resultar confuso. Decidir salir del clóset como LGB o queer —o revelar que eres transgénero— puede ser complicado y desconcertante, y hacer que te plantees muchas preguntas.

Reflexiona: te estás convirtiendo en una persona adulta, lo que puede ser a la vez emocionante y frustrante, sobre todo cuando aún no disfrutas de los derechos de una adulta. Te estás volviendo más independiente y la relación con tus padres, tutores o familiares está cambiando. Para ellos es una nueva experiencia; están aprendiendo a aceptar que ya no eres una niña.

Entonces, de repente, la gente de tu edad empieza a darse cuenta de que tener citas puede ser divertido, y empiezan a surgir parejas por toda la escuela. Pronto, esas relaciones podrían parecer la cosa más importante del mundo.

¿Pero qué sucede si tú no te identificas con eso? Si eres adolescente y además lesbiana, gay, bisexual, transgénero, no binarie, queer o cuestionándote —o te preguntas si lo eres—, puede que sientas que te falta preparación, información, o incluso sufres exclusión.

Quizá tus amigos y familiares han empezado a hablarte sobre temas como salir con alguien, enamorarse y casarse. Pero posiblemente no te hayan hablado de lo que sucede cuando dos personas del mismo género o sexo se enamoran o qué puedes hacer cuando tu anatomía física no se corresponde con lo que tú sientes en tu interior. De hecho, muchas de las cosas que has oído sobre las personas LGBTQ+ podrían provenir de gente de la escuela, donde a veces se utilizan términos relacionados con la comunidad LGBTQ+ para acosar e insultar a otras personas; puede incluso que hayas sufrido este acoso o discriminación en tu propia familia.

Nuestra cultura y sociedad —la televisión, el cine, la música, las revistas y los libros— están dominados por mensajes e imágenes heterosexuales y de género conforme.

**“Darme cuenta de que no soy hetero fue la cosa más inesperada que me pasó. Una noche, estaba escribiendo en mi diario y, sin pensarlo, anoté: ‘Soy bisexual’. Desde entonces, me di cuenta de que no me gusta para nada colocarme una etiqueta”.**

— Anónimo, 16, Cleveland, Ohio



Y, si bien la mayoría de las personas de tu edad parecen encajar adecuadamente en los roles de género esperados, puede que tú sientas que no es así en tu caso, o no quieres que sea así.

Esta publicación tiene por fin ayudarte a entenderte y a conocer la comunidad LGBTQ+ contestando algunas de tus preguntas y recomendando recursos de apoyo. Esta publicación se construye a partir de las preguntas que otros jóvenes han planteado sobre lo que significa ser LGBTQ+; esperamos que te ayude a encontrar las respuestas que buscas.

### **Tres puntos importantes:**

**Uno: Ser LGBTQ+ no es malo;** es algo tan normal como ser zurdo. Es una parte más de la persona que eres. Todo el mundo tiene una orientación sexual, una identidad de género y una expresión de género.

**Dos: Se tarda tiempo en llegar a saber quién eres.** No pasa nada si sientes confusión, inseguridad, y si necesitas tiempo para poner las cosas en orden. No hay por qué tener prisa en este proceso.

**Tres: No estás solo.** En este momento, hay decenas de miles de jóvenes LGBTQ+ y miles más que se están preguntando si también son LGBTQ+. Puede que resulte difícil de imaginar, sobre todo si tu comunidad no es muy receptiva al mundo LGBTQ+.

Sin embargo, hay formas de acercarse a otros jóvenes LGBTQ+. Si llamas a uno de los números que se indican al reverso de este folleto o consultas alguno de los sitios web enumerados, podrás contactar con miles de otros jóvenes que ya han realizado su recorrido de autodescubrimiento o que lo están haciendo en este momento. Son personas con las que puedes hablar con franqueza, comparar experiencias vitales únicas y buscar consejo. PFLAG National se asocia además con un programa de este tipo —llamado Q Chat Space— que es un espacio de chat seguro donde conectar con otros jóvenes. Puedes obtener más información sobre ese programa en [qchatspace.org](http://qchatspace.org) y buscar información sobre otras organizaciones en el reverso de esta publicación.

Evidentemente, no podemos plantear ni contestar todas las preguntas en estas páginas, pero esperamos que esta publicación te proporcione un punto de partida. No tienes que aprender e identificar tu orientación sexual o tu identidad/expresión de género en solitario. También te animamos a que consultes los recursos disponibles en nuestro sitio web en [pflag.org](http://pflag.org), incluido nuestro extenso glosario ([pflag.org/glossary](http://pflag.org/glossary)). Las lenguas evolucionan, con frecuencia rápidamente, y les jóvenes a menudo son quienes lideran esa evolución.

¿Nuestro mejor consejo? **Sé tú mismo.** Si eres LGBTQ+, pronto averiguarás que tienes el poder de construir y definir tu identidad, tu historia y la forma como quieres expresarlas. Aunque es cierto que revelar tu identidad te enfrentará a preguntas y situaciones que nunca antes te habrías encontrado, te brinda la oportunidad de encontrar alegría, confort e incluso alivio en el proceso de autodescubrimiento.

# PREGUNTAS FRECUENTES

## Crisis, peligro y autolesión

### Estoy pasando por una crisis o peligro potencial y a veces pienso en autolesionarme. ¡Necesito ayuda!

La respuesta breve: si estás atravesando una crisis o tienes pensamientos suicidas o de autolesión —o estás potencialmente en peligro inminente—, necesitas apoyo inmediato. Mira la portada interna de esta publicación, donde encontrarás información de contacto importante para obtener la ayuda que necesitas.

Mereces recibir apoyo, seguridad, amor, amistad y protección. Si sientes confusión, inseguridad o no tienes dónde acudir, hay personas que te pueden ayudar, así que haz uso de estos recursos de inmediato. ¿No sabes por dónde empezar? Comunícate directamente con nosotros en [love@pflag.org](mailto:love@pflag.org) y te podremos dirigir al recurso más adecuado para tu situación.



## Orientación sexual y romántica

### ¿Cómo llega una persona a ser hetero, lesbiana, gay, bisexual, pansexual, asexual o de otras orientaciones?

La respuesta breve: todo el mundo tiene una orientación sexual o romántica, no solo las personas LGBTQ+. Sin embargo, debido a que la sociedad todavía se basa en la heteronormatividad (se centra en la heterosexualidad como norma), la mayoría de las personas no piensa que ser hetero es simplemente una posibilidad entre muchas.

Nadie sabe realmente cómo se desarrolla la orientación sexual o romántica. No obstante, muchos expertos con credibilidad consideran que la orientación sexual no se elige, sino que es una cualidad innata de las personas y de nuestra condición humana, como una tendencia —un concepto denominado el argumento de la “naturaleza”—. Otros creen que se puede influir en la orientación sexual a través de la crianza, influencias culturales y otros factores externos —el concepto de la “crianza”—. Y también hay otros que consideran que es una combinación tanto de la naturaleza como de la crianza. Independientemente de cómo se desarrolle nuestra orientación sexual, gran parte de la evidencia nos dice que no es algo que se pueda cambiar.

La American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología o APA) es la asociación de psicólogos más grande del mundo. En su centro de ayuda psicológica en línea, que trata la “orientación sexual, la homosexualidad y bisexualidad”, la APA confirma su posición (declarada públicamente en 1975) con el enunciado: “... la mayoría de las personas siente que poco o nada pueden hacer para elegir su orientación sexual”. La APA continúa explicando que la orientación sexual es el producto de una compleja combinación de factores genéticos, hormonales, de desarrollo e influencias tanto culturales como sociales; no existe un factor que determine por sí solo la orientación sexual de una persona. Si deseas leer más sobre salud, conciencia emocional y sexualidad, visita el centro de ayuda en línea de la APA en [apa.org/topics/lgbtq/orientation](http://apa.org/topics/lgbtq/orientation).

## **Creo que quizá yo no sea hetero. ¿Cómo puedo saberlo con seguridad?**

La respuesta breve: lo sabrás cuando llegue el momento. Podría tardar cierto tiempo y no pasa nada por permanecer en la incertidumbre. No hay por qué tener prisa.

Hay cientos de maneras diferentes de darse cuenta de que no eres hetero. Algunas personas dicen que desde que eran muy jóvenes “se sentían diferentes” o simplemente “lo sabían”. Unes no sentían esos *crushes* en la escuela y otros estaban más interesadas en sus compañeros del mismo sexo o del mismo género, mientras que otros tenían poco interés o ninguno por tener relaciones sexuales o románticas.

Las personas LGBTQ+ a menudo dicen que tardaron un tiempo en ponerle nombre a sus sentimientos. Cuando supieron lo que era ser LGBTQ+, empezó a tener sentido pensar sobre su propia orientación sexual o romántica en esos términos. Todo encajaba con los sentimientos que habían tenido desde su infancia.

Muchas no empiezan a pensar en su orientación hasta que llegan a la adolescencia o a la edad adulta. Esto es completamente normal. Cada persona llega a entender su identidad a su debido tiempo; unas veces se tardan meses, otras se tardan décadas.

Si crees que eres LGBTQ+, no trates de esconderte de tus propios sentimientos. Ciertamente, averiguar quiénes somos puede asustarnos, causarnos estrés y un cúmulo de emociones; quizá no quieras enfrentarte a ello, pero tomarte el tiempo de reflexionar sobre cómo te sientes es el primer paso para aceptarte y abrazar tu identidad. Date permiso y tiempo para explorar tus pensamientos y sentimientos.

## **¿Cómo puedo saber con seguridad cuál es mi propia orientación sexual si no tengo actividad sexual?**

La respuesta breve: no es necesario tener relaciones sexuales o tener una relación romántica para descubrir quién eres. Es la atracción la que ayuda a determinar la orientación sexual y romántica.

Es importante saber que no es necesario haber tenido una experiencia sexual para saber si eres lesbiana, gay o bisexual. La mayoría de las personas sienten atracción por alguien cuando son muy jóvenes, antes de empezar a ser activas sexualmente. Piensa en las personas por las que sentiste atracción en el pasado. Tus sentimientos y tus atracciones físicas y emocionales te ayudarán a conocer quién eres.

## **Una vez que acepté el hecho de que era un hombre, me sentí mucho mejor. Acepté quién era e inmediatamente quise que les demás también lo hicieran.**

— Anónimo, 15, Jasper, Georgia



### **Pensé que las personas LGBTQ+ actúan de un cierto modo. No encajo en el estereotipo; entonces, ¿sigo siendo LGBTQ+?**

La respuesta breve: no hagas caso de los estereotipos. Algunas personas los cumplen, pero otras no.

Si tú no encajas dentro de un estereotipo común de personas LGBTQ+, eso no quiere decir que no seas realmente LGBTQ+. Existe un amplio arco de diversidad dentro de la comunidad, igual que en cada parte de la sociedad. La gente usa los estereotipos para ayudarse a entender qué deben esperar de determinados grupos de personas. Sin embargo, muchos estereotipos son inexactos o simplemente incorrectos, y nacen de la inexperiencia o los prejuicios. Por ejemplo, posiblemente hayas oído que los hombres gay no son fuertes ni atléticos. O que las lesbianas parecen o actúan de forma más masculina. Pero esos estereotipos no se ajustan a todas las personas.

En definitiva: no te preocupes de los estereotipos y no te dejes definir por una etiqueta. Existen tantas formas de expresar tu identidad como personas hay en el mundo. No necesitas demostrarle nada a nadie. Sé tú mismo.

### **Siento atracción por mi mejor amigo/a del mismo sexo. ¿Qué significa eso?**

La respuesta breve: disfrutar de experiencias íntimas (como abrazar, besar o tomarse de las manos) con alguien de tu mismo sexo o género no significa automáticamente que no seas hetero, igual que disfrutar de experiencias íntimas con alguien de un sexo o género diferente no significa automáticamente que lo seas.

Podemos sentir atracción por diferentes tipos de personas o identificarnos con diferentes roles y expectativas de género a lo largo de nuestra vida; muchas personas tienen experiencias sexuales y románticas diversas. Algunas identidades que captan esas experiencias son bisexuales+, birománticas, pansexuales y panrománticas (consulta el glosario de PFLAG National en [pflag.org/glossary](http://pflag.org/glossary) para ver otras identidades y descripciones).

En el pasado, se hablaba sobre la sexualidad como un espectro o un continuo en donde “gay” se situaba en un extremo y “hetero” en el otro extremo. Ese pensamiento está cambiando, de un espectro binario a algo así como una esfera de posibilidades, no solo en el ámbito sexual, sino también en el romántico.

Insistimos, recuerda que la sexualidad y la atracción romántica se desarrollan con el tiempo. No te preocupes si tienes dudas. Los primeros años son de aprendizaje, poco a poco, a un ritmo que te convenga, y los *crushes* y vivir experiencias diversas frecuentemente forman parte de ese proceso. No tienes por qué ponerte una etiqueta.

## **Me gusta alguien de mi escuela. ¿Cómo puedo saber si también es LGBTQ+ ?**

La respuesta breve: no puedes, a menos que preguntes, lo cual plantea sus propias dificultades.

Es imposible saber con seguridad cómo se identifica una persona tan solo con mirarla, y no deberíamos dar por supuesto qué preferencias tiene por su aspecto, vestimenta o forma de actuar.

La gente a veces hace chistes sobre tener un “gaydar”, un radar que detecta a las personas LGBTQ+. Averiguar la orientación sexual, identidad de género e incluso la expresión de género de una persona —si no la ha revelado abiertamente— es como averiguar si le gustas a alguien. A veces se nota y a veces no. Puede ser un proceso verdaderamente frustrante y estresante, pero forma parte de conocer a las personas de tu entorno. Se necesita tiempo y paciencia.

Preguntarle a tus amigos o a sus amigos no te garantizará una respuesta exacta. Y puedes tratar de observar casualmente para tratar de encontrar pistas (¿tiene algún adhesivo de apoyo a las personas LGBTQ+ en el casillero o la mochila?). ¿Es miembro de la Gay-Straight o Gender-Sexuality Alliance (GSA) de tu escuela? Estas cosas significan que quizá sea LGBTQ+ o quizá sea una persona aliada que apoya a esta comunidad. La única manera de averiguar la orientación sexual o romántica de una persona es hablar de ello directamente con ella. No obstante, es importante respetar la intimidad de otra persona. Puede que no quiera hablar del tema, podría molestarle si le preguntas o quizá no haya salido del clóset o no quiera hacerlo. Como regla general, debes tener cuidado al hacer una pregunta tan personal a alguien, a menos que le conozcas muy bien e, incluso entonces, debes tener consideración hacia la privacidad de la otra persona. Aborda el tema con la persona igual que te gustaría a ti que te hablaran del tema.



## **Identidad de género y expresión de género**

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

La respuesta breve: cada persona de este mundo tiene una orientación sexual, una orientación romántica, una identidad de género y una expresión de género. Uno de estos conceptos describe nuestra atracción sexual; otro, nuestra atracción romántica; otro describe nuestros sentimientos internos o la sensación de ser hombre, mujer, una combinación de ambos o ninguno de esos géneros; y el último concepto describe la forma en que nos presentamos externamente ante los demás.

Es habitual que las personas vean la sigla “LGBTQ+” y piensen que se trata solamente de sexo u orientación sexual. ¡Pero no es así! La parte de esa sigla relativa a “transgénero” representa la identidad de género y es un concepto totalmente diferente de la orientación sexual, la orientación romántica, la expresión de género y el comportamiento sexual.

Mucha gente piensa que todas las personas transgénero o de género no conforme son LGBTQ. ¡Pues no lo son!

De hecho, igual que cada uno de nosotros tiene una orientación sexual y una orientación romántica, todos tenemos también una identidad de género y una forma de expresarla. Incluso las personas cisgénero, es decir, las personas que no son transgénero, tienen identidad de género. Nuestra *identidad de género* es cómo sentimos en nuestro ser interior acerca de ser una chica, un chico, algún término medio o ninguno de los dos; nuestra *expresión de género* es la forma como nos vestimos y actuamos para expresar o comunicar nuestro género de cara al exterior (que puede corresponderse o no con nuestra identidad de género); nuestra *orientación sexual* describe hacia quién nos sentimos atraídos físicamente y nuestra *orientación romántica* describe hacia quién tenemos sentimientos románticos. Cada uno de estos conceptos —orientación sexual, orientación romántica, identidad de género y expresión de género— es único, diferente, ¡y todo el mundo los experimenta! Para obtener más información sobre estos términos, visita nuestro glosario en línea en [pflag.org/glossary](http://pflag.org/glossary).

## ¿Qué significa ser transgénero?

La respuesta breve: la palabra “transgénero” engloba un concepto amplio que con frecuencia se refiere a cualquier persona cuya identidad de género (su percepción íntima de su género) no se corresponde con el sexo que se le asignó al nacer (es decir, el sexo que le médique le asignó al nacer).

El término “transgénero” a menudo se utiliza de forma amplia para referirse a cualquier persona que no es cisgénero, es decir, cualquiera que no se identifica con su sexo asignado, independientemente del motivo. Dicho eso, al igual que toda persona cisgénero (no transgénero) es diferente, lo mismo sucede con cada persona transgénero. No debe presuponerse que la definición que una persona hace de sí misma como transgénero es la misma para todas las personas transgénero, y el proceso de transición (el proceso social, legal y/o médico por el que pasa una persona hasta afirmar su identidad de género) es diferente para cada persona transgénero. No hay una única forma de hacer la transición y cada persona debe decidir por sí misma cómo definir su proceso.

A medida que empiezas a entender mejor la identidad de género y la expresión de género, es posible que oigas otros términos, como por ejemplo “transexual”. Muchas consideran que este término está desactualizado, pero a veces se emplea para referirse a las personas que desean hacer una transición médica, como terapia hormonal o cirugía de reasignación de género. Al igual que sucede con la palabra “queer” que ha sido recuperada y adoptada por algunas personas LGBTQ+, el término “transexual” ha sido similarmente adoptado por

**Desde que hace tres años me di cuenta por primera vez de que soy bisexual y se lo conté a la mayoría de mis amigos y familiares en los años siguientes, he crecido enormemente como persona. Estoy empezando a vivir mi vida de manera más auténtica.**

— Lauren O., 24, Frisco, Texas



unas personas, mientras que para otras, el término es denigrante o de naturaleza restrictiva, pues puede hacer sentir a algunas personas trans que deciden no hacer la transición médica como si no pudieran aceptarse por completo a sí mismas como transgénero. La experiencia de cada persona es única y la forma en que tú te defines no solo es totalmente aceptable y válida, sino que merece respeto, apoyo, amor y celebración.

Las palabras “transgénero” y “transexual” tienen una cosa en común: ambas son adjetivos (sirven para describir algo o a alguien), no sustantivos (sirven para identificar algo). Igual que nunca dirías que alguien se ha “homosexualizado” o “heterosexualizado”, tampoco dirías que alguien es o se ha “transgenerizado” o “transexualizado”. Decir “Alice es una persona transgénero” es correcto, —igual que lo es decir “Alice es rubia”—, pero decir “Alice se ha transgenerizado” o “Alice se ha transexualizado” no es correcto. Usar estos adjetivos como si fueran nombres o verbos es ofensivo y puede implicar que alguien HIZO a otra persona transgénero, así que debemos evitar usarlos de esa manera.

### **¿Cuándo saben las personas transgénero que lo son?**

La respuesta breve: la percepción propia de género de una persona ocurre en diferentes momentos para cada persona.

Muchas personas transgénero recuerdan “sentirse diferentes” desde sus primeros recuerdos de la infancia. Sin embargo, debido al estigma y la desinformación, estas personas pueden lidiar durante muchos años hasta llegar a entender sus sentimientos o aceptar esta diferencia. A medida que disponemos de más información, vemos como las personas transgénero comienzan a expresar su verdadera identidad de género a edades más tempranas. Dicho esto, cada persona revela su identidad a su propio tiempo y a su manera. Es posible que decidan no revelar quiénes son a otras personas hasta mucho después de descubrir su verdadera identidad, o puede que incluso ni siquiera descubran quiénes son hasta más tarde a lo largo de su vida. No existe un único “recorrido transgénero”. Cada persona tiene una historia diferente y cada historia es válida.

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

La respuesta breve: no hay un proceso de transición “típico” porque la palabra “transición” significa diferentes cosas para diferentes personas transgénero.

Algunas personas transgénero reciben el diagnóstico de “disforia de género” (según la definición de la American Psychological Association), que es un requisito para recibir atención médica necesaria como inhibidores de la pubertad, hormonas y cirugía de reasignación de género. Este diagnóstico puede generar controversia para algunas personas, pues podría perpetuar el estigma y medicalizar lo que se considera simplemente otra variación humana natural.

Otras personas transgénero nunca necesitan ni desean ningún tipo de intervención médica y lo único que buscan es una transición a nivel social, que incluye pasos como el cambio de nombre, vestimenta o apariencia física, entre otros. Por otro lado, existe la transición legal, que es el proceso de cambiar los designadores de nombre y género en documentos legales importantes como la partida de nacimiento, el pasaporte o la tarjeta del seguro social.

Les jóvenes que aún no han llegado a la adolescencia realizan la transición a nivel social y, a veces, legal.

Internet, en particular, está plagada de información falsa, desinformación e ideas erróneas sobre la transición y su significado, por lo que te alentamos a que busques fuentes de información confiables y veraces, como por ejemplo nuestra publicación, NUESTROS SERES QUERIDOS TRANS, que explica mucho más detalladamente estas cuestiones y que fue redactada específicamente para las familias y seres queridos de las personas transgénero.

## ¿Qué significa ser una persona de género no conforme y en qué se diferencia de la identidad transgénero? ¿Y qué significa ser genderqueer?

La respuesta breve: la identidad transgénero frente a la identidad de género no conforme (también denominada de “género expansivo”, aunque por lo general solo les adultes que no son LGBTQ+ utilizan este término) son dos cosas diferentes. El primer término está relacionado con la identidad de género; el segundo está relacionado con la expresión de género individual.

Las personas de género no conforme son aquellas cuya expresión de género difiere de las expectativas de la sociedad en función del sexo que le fue asignado al nacer. Al igual que las personas transgénero, las personas de género no conforme pueden identificarse o no como transgénero, como hombre, mujer, ambos o como ninguno de los dos.

Las personas genderqueer no se identifican con el género binario, es decir, como hombre o mujer. Puede que se consideren hombre y mujer a la vez, o ni hombre ni mujer, o que fluyan entre los dos géneros, o de un tercer género. Existe una variedad de términos relacionados con la identidad de género y la expresión de género, por lo que te animamos a visitar nuestro glosario en [pflag.org/glossary](http://pflag.org/glossary) para ver una lista completa de todos estos términos.

## ¿Es verdad que solo existen dos géneros?

La respuesta breve: no. En Estados Unidos existe la tendencia de reconocer solo dos géneros, lo que se denomina el “género binario” —masculino/hombre/varón y femenino/mujer/hembra—. No obstante, muchas culturas reconocen más de dos géneros y la cultura estadounidense en general también se ha alejado del concepto binario.

En la India y Bangladesh existe un tercer género llamado “Hijra” que no es ni hombre ni mujer. En Samoa “Fa’afafine” es un tercer género. Puedes aprender más sobre la forma en que otras culturas perciben el género en este mapa interactivo y en el material suplementario disponible en [pflagnation.al/pbs2smap](http://pflagnation.al/pbs2smap).

Al igual que nuestras orientaciones sexual y romántica, nuestra identidad de género se puede considerar como esférica en cuanto a sus posibilidades. Existe todo un abanico de identidades por descubrir y, a lo largo de nuestra vida, podemos experimentar y expresar nuestro género de diversas formas. Nuestra expresión de género puede cambiar con el tiempo a medida que vivimos nuevas experiencias y tomamos conciencia de nuevas ideas.

Recuerda, el género es una etiqueta creada por las personas. Las etiquetas, igual que el género, se utilizan para ayudarnos a averiguar lo que podemos esperar de otras personas. No son conceptos inamovibles y no hay un género válido o inválido en cuanto a su expresión.

## ¿Es verdad que solo existen dos sexos?

La respuesta breve: al igual que existe una variedad de identidades de género y formas de expresarlas, también existen muchos sexos diferentes, que van más allá de lo que se puede apreciar al observar a simple vista los genitales de una persona al nacer.

El sexo viene determinado por una gran variedad de factores y no es algo tan simple como la determinación de cromosomas XX o XY. Todo el reino animal —incluidos los seres humanos— es increíblemente diverso en lo que respecta al sexo y la características sexuales. El término “intersexual” se refiere a las personas que se sitúan biológicamente entre las definiciones habituales de masculino y femenino hablando en términos médicos. Esto puede ser a través de variaciones en las hormonas, los cromosomas y los genitales internos o externos, o de cualquier combinación de características sexuales primarias o secundarias. Si bien a muchas personas intersexuales se las identifica como tales al nacer, a muchas otras no se las identifica de esta manera. Dado que la intersexualidad está ligada al sexo biológico, se distingue de la identidad de género y de la orientación sexual. Una persona intersexual puede tener cualquier identidad de género y también tener cualquier orientación sexual o romántica.

## Creo que quizá yo sea transgénero o de género no conforme. ¿Cómo puedo saberlo con seguridad?

La respuesta breve: lo sabrás cuando llegue el momento. Podría tardar cierto tiempo y no pasa por permanecer en la incertidumbre. No hay por qué tener prisa.

Hay centenares de formas diferentes de darte cuenta de que eres de género no conforme o de que no te sientes a gusto con tu género o sexo biológico. Algunas personas dicen que desde que eran muy jóvenes se sentían “diferentes” o que “simplemente sabían” que no

eran como sus amigos y rechazaban las características estereotípicas de género que “se suponía” que debían mostrar de cara al exterior.

Las personas transgénero o de género no conforme a menudo dicen que tardaron un tiempo en ponerle nombre a sus sentimientos; solo cuando aprendieron el significado de los términos, empezó a tener sentido pensar en su identidad o expresión de género en esos términos; todo encajaba con los sentimientos que habían tenido desde su infancia.

Hay muchas otras personas que no empiezan a determinar su identidad de género hasta que llegan a la adolescencia o a la edad adulta. Esto es completamente normal. Cada persona llega a entender su identidad a su debido tiempo; unas veces se tardan meses, otras se tardan décadas.

Igual que sucede con la sexualidad y la identidad romántica, algunas personas saben cuál es su identidad de género a una edad temprana, mientras que, para otras, la identidad de género se desarrolla y cambia con el tiempo. Si sientes que tu identidad de género no se corresponde con la etiqueta de “niño” o “niña” que les demás presuponen que te corresponde, es completamente normal explorar y aprender otras formas de expresarte. La identidad de género se puede expresar de muchas otras formas —lo que se conoce como “expresión de género”— y les jóvenes se valen de la vestimenta, el maquillaje y el cambio de nombre para expresar sus sentimientos íntimos de cara al exterior. Con el tiempo, si permanecen fieles a esas expresiones, es posible que consideren otras opciones a medida que se hacen mayores, como puede ser el uso de inhibidores de la pubertad y hormonas, entre otras opciones.

No trates de ocultarte tus propios sentimientos. Ciertamente, averiguar quién eres puede asustarte, causarte estrés y un cúmulo de emociones; quizá no quieras enfrentarte a ello, pero tomarte algún tiempo para reflexionar individualmente sobre cómo te sientes es el primer paso para aceptarte y abrazar tu identidad. Date permiso y tiempo para explorar tus pensamientos, sentimientos y emociones.



## Salud mental

### ¿No ser heterosexual es un trastorno mental?

La respuesta breve: por supuesto que no.

La American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría) declaró en 1973 que la homosexualidad no es un trastorno mental ni una enfermedad, y la American Psychological Association afirma que sería poco ético tratar de cambiar o “corregir” la orientación sexual de una persona.

### ¿Ser transgénero es un trastorno mental?

La respuesta breve: por supuesto que no.

Ser transgénero o de género no conforme no es un trastorno. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales V (DSM, por sus siglas en inglés), publicado en 2022, describe el término “disforia de género” como “una incongruencia marcada entre la

**Cuando estaba en segundo año de la escuela secundaria, me di cuenta de que mi atracción por las chicas era más fuerte que la de un simple “crush por una chica”. No creía que pudiera ser gay porque yo soy muy femenina. Me encanta la moda y maquillarme y me resultaba difícil ver más allá de los estereotipos.**

— Rachel, 17, Highland Park, Nueva Jersey



percepción/expresión de género de una persona y el género que se le asignó, que se mantiene al menos durante 6 meses y se manifiesta al menos por dos de las siguientes características:

- ♥ Una incongruencia marcada entre la percepción/expresión de género de una persona y sus características sexuales primarias o secundarias (o, en los jóvenes adolescentes, las características sexuales secundarias esperadas).
- ♥ Un fuerte deseo de deshacerse de sus características sexuales primarias o secundarias debido a una incongruencia marcada con la percepción/expresión de género de la persona (o, en los jóvenes adolescentes, un deseo de impedir el desarrollo de las características sexuales secundarias esperadas).
- ♥ Un fuerte deseo de tener las características sexuales primarias y/o secundarias del otro género.
- ♥ Un fuerte deseo de pertenecer al otro género (o a otro género alternativo al género asignado).
- ♥ Un fuerte deseo de ser tratado/a como perteneciente al otro género (o a otro género alternativo al género asignado).
- ♥ Una fuerte convicción de poseer los sentimientos y las reacciones típicas del otro género (u otro género alternativo al género asignado).

El DSM-V establece que “para reunir los criterios del diagnóstico, la afección debe estar asociada a una angustia o trastorno clínicamente significativo o a una inadecuación en el ámbito social, laboral u otras áreas funcionales importantes”. Como consecuencia de tal angustia, las personas que padecen disforia de género no tratada tienen un “riesgo de sufrimiento considerablemente mayor”. Sin embargo, la disforia de género limita el tratamiento a aquellos/as que sufren angustia relacionada con su incoherencia de género.

Por ello, la disforia de género no se refiere únicamente a la no conformidad de género. Tiene que ver con la ausencia o existencia de sufrimiento y malestar en una persona

cuando no está a gusto o se siente infeliz con su identidad o incoherencia de género. Tal como se ha documentado con datos clínicos y empíricos, existen muchas personas transgénero y de género no conforme que están muy felices y a gusto con su identidad de género y no requieren tratamiento. Claramente, la experiencia de cada persona es diferente, y todas son válidas.

## **¿Y qué son las organizaciones religiosas para “ex-gays” y las denominadas “terapias reparadoras”? ¿Pueden ayudarme?**

La respuesta breve: no. No solo estos tratamientos no funcionan, sino que probablemente sean perjudiciales para ti. *Todas las asociaciones médicas, psiquiátricas y psicológicas reconocidas más importantes han denunciado estos tipos de supuesta terapia.*

Puesto que la orientación sexual y la identidad de género no se eligen, no es posible “cambiar de opinión” ni “rezar para dejar de ser gay” cuando una persona es LGBTQ+. Después de todo, ¿acaso nuestros amigos hetero o cisgénero eligieron ser así? Se ha comprobado que estas medidas causan un grave daño y posiblemente pueden acarrear consecuencias nefastas para los pacientes en cuestión. Eso no significa que las personas no puedan hacer elecciones sobre su comportamiento sexual o sobre sus expresiones de género, pero estas elecciones son diferentes e independientes de la orientación sexual o la identidad de género.

Hay varias cosas que debemos saber:

- ♥ En 1990, la American Psychological Association afirmó que la evidencia científica demuestra que las supuestas terapias reparadoras no funcionan y que pueden causar más daño que beneficio.
- ♥ En 1997, la American Psychological Association advirtió públicamente en contra de esta práctica perjudicial, también denominada “terapia de conversión”.
- ♥ En 1998, la American Psychiatric Association estableció que “la bibliografía de psiquiatría demuestra de forma decisiva que los intentos de tratar o cambiar la orientación sexual son ineficaces. Sin embargo, los posibles riesgos son considerables, entre otros, depresión, ansiedad y comportamiento autodestructivo (suicida)”.
- ♥ La American Medical Association (Asociación Médica Estadounidense) afirma en su política n.º H-160.991 que “está en contra de los tratamientos ‘reparadores’ o de ‘conversión’, los cuales se basan en la suposición de que la homosexualidad es un trastorno mental o de que el/la paciente debe cambiar su orientación homosexual”.
- ♥ En 2001, la medida propuesta por el Director general de salud de EE. UU. destinada a fomentar la salud sexual y el comportamiento sexual responsable afirmaba que la homosexualidad no es una “elección reversible sobre el estilo de vida”.
- ♥ En 2009, la American Psychological Association añadió una resolución que afirmaba que los “profesionales de la salud mental deben evitar decir a sus pacientes que pueden cambiar su orientación sexual a través de terapias u otros tratamientos” porque no existe evidencia científica de que funcionen.

♥ En 2013, Exodus International —la mayor organización religiosa para “ex-gays”— se disolvió y su fundador emitió una disculpa pública por el enorme daño que sus métodos habían causado a lo largo de los años.

La llamada “terapia de conversión” se considera tan perjudicial que en la actualidad las leyes de muchos estados declaran ilegal esta práctica por parte de profesionales médicos hacia menores de edad, y otros estados, además del gobierno federal, están considerando propuestas de ley similares. Tristemente, por el momento no existen leyes que impidan las prácticas dirigidas por el clero o basadas en “creencias religiosas”. Muchos padres de miembros de PFLAG han sido testigos de primera mano de cuán perjudiciales esas prácticas han sido para sus hijos. Los miembros de PFLAG creen que es importante educar a la sociedad con base en los datos científicos y la opinión de profesionales de prestigio, y no dejarse llevar por creencias ideológicas y pseudocientíficas expresadas por organizaciones religiosas para ex-gays y defensores de las terapias reparadoras. Para las familias religiosas que tienen un ser querido que acaba de salir del clóset, obtener información de fuentes y líderes religiosos respetables puede ser de gran valor. Si deseas obtener más información, puedes consultar nuestra publicación FAITH IN OUR FAMILIES (Fe en nuestras familias). Puedes encontrar todas nuestras publicaciones en [pflag.org/publications](http://pflag.org/publications).

Es importante conocer quiénes son estos grupos y los diversos nombres que utilizan. Consulta la sección Recursos en el reverso de este folleto para ver una lista de algunos de ellos.



## La comunidad LGBTQ+

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

La respuesta breve: no. Ciertamente NO eres la única persona. Eres una de muchas.

De acuerdo con el Williams Institute, se estima que en Estados Unidos hay alrededor de 13,042,000 personas mayores de 13 años que se identifican como LGBTQ+, y 1.3 millones de adultos mayores de 18 años más 300,000 jóvenes de entre 13 y 17 años que se identifican como transgénero.

Estas personas LGBTQ+ son muy diversas y de todas las razas, orígenes étnicos, creencias religiosas, ideologías políticas, tamaños, formas, discapacidades, edades y ocupaciones. Probablemente, cuando eran adolescentes, la mayoría de ellos se sentían igual que tú. Si sientes que estás sole, tan solo recuerda: millones de personas han pasado antes por lo mismo que tú.

¡No estás sole!

La clave es encontrar una comunidad. Para la gente joven, Q Chat Space —creado en colaboración con PFLAG National, CenterLink y Planned Parenthood— ofrece un espacio de reunión virtual basado en chat moderado y seguro para jóvenes LGBTQ+ de entre 13 y 19 años. Más información en [qchatspace.org](http://qchatspace.org).

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

La respuesta breve: sí, existen cada vez más recursos para las personas LGBTQ+ jóvenes de color y para otras con múltiples identidades (jóvenes con discapacidades, jóvenes sin hogar, jóvenes militares, etc.).

Como persona LGBTQ+ joven de color, es posible que debas afrontar problemas que afectan tu forma de experimentar, actuar y de asumir y revelar tu orientación sexual o identidad de género, como por ejemplo, las tradiciones familiares, el acceso a recursos y la situación de inmigración. A la hora de decidir si deseas revelar tu identidad, es posible que te preocupe poner en peligro la relación con tus amigos y familiares de tu comunidad racial/étnica, que te acepten como persona de color en grupos LGBTQ+ blancos y el potencial racismo e ignorancia que puedes encontrar en algunos segmentos de la comunidad LGBTQ+.

PFLAG National sabe que esa comunidad y ese apoyo son esenciales. Ofrecemos varias opciones:

- ♥ Para la gente joven, Q Chat Space —creado en colaboración con PFLAG National, CenterLink y Planned Parenthood— ofrece un espacio de reunión virtual basado en chat moderado y seguro para jóvenes LGBTQ+ de entre 13 y 19 años. Existe una variedad de reuniones, también para jóvenes de color. Más información en [qchatspace.org](http://qchatspace.org).
- ♥ Para jóvenes y sus familias, nuestro programa *PFLAG Connects: Communities* ofrece espacios de reunión virtuales seguros y moderados para personas con antecedentes similares donde pueden compartir su experiencia y apoyo. Hay reuniones mensuales para personas afroamericanas, latinas, asiático-estadounidenses o de islas del Pacífico y familias militares, y próximamente se ampliarán las reuniones a otras comunidades. Para más información, visita [pflag.org/connects-communities](http://pflag.org/connects-communities).



## Salir del clóset

### ¿Debería hacerlo o no?

La respuesta breve: solo si es lo que quieres y únicamente cuando estés preparade y te sientas seguro al hacerlo. No lo hagas solamente porque otra persona piense que deberías.

Piensa en ti como si fueras un rompecabezas. Hay miles de pequeñas piezas que construyen quién eres. Tu sexualidad, identidad de género y expresión de género son tan solo tres piezas de ese rompecabezas, pero, sin ellas, tu imagen quedaría incompleta.

Tomar conciencia de que eres LGBTQ+ no cambia quién eres; tan solo coloca en su sitio una de las piezas que faltaban. Eres tú quien decide guardar tu imagen para ti o si quieres revelarla —y a quién—.

Puedes salir del clóset o revelar tu identidad a una persona, solamente a amigos y familiares, o a todas las personas que conoces.

No hay ninguna razón para salir del clóset si no estás preparade. A veces existen muy buenas razones para no salir del clóset. Hay personas que no aceptarán que seas LGBTQ+, personas que harán y dirán cosas desagradables e incluso hirientes. Podrían ser tus padres, amigos o compañeros de clase, profesores o compañeros de trabajo, personas que tú amas o de las que dependes económicamente, cuya compañía, aliento o apoyo necesitas. Al igual que sucede con cualquier otra decisión importante que tomemos, salir del clóset entraña riesgos reales y, sobre todo en el clima sociopolítico actual, es importante sopesarlos todos.

Sin embargo, también existen motivos muy poderosos para revelar a algunas personas que eres LGBTQ+. Ocultar tu orientación sexual o identidad de género deja a las personas importantes de tu vida al margen de una parte esencial de quién eres. Revelarles tu identidad te permite vivir tu vida de manera auténtica, empezar a construir el apoyo de tu comunidad y desarrollar relaciones saludables. Algunas personas LGBTQ+ sienten que la soledad y el aislamiento que conlleva mantener el secreto es peor que el temor a salir del clóset.

Sean cuales sean los motivos que te llevan a pensar si deberías salir o no del clóset, la decisión es tuya y de nadie más. Además, es una decisión que debes tomar a tu propio ritmo.

### **¿Cómo debería salir del clóset?**

La respuesta breve: empieza por salir del clóset ante ti mismo. Después, elige a las personas más próximas a ti para decírselo a ellas primero.

Antes de revelarte ante otras personas, debes hacerlo ante ti. Esto puede sonar extraño, pero en realidad es muy importante. Saber que eres una persona LGBTQ+ es una cosa, pero sentirse a gusto siendo LGBTQ+ y tener la seguridad de quién eres como persona es otra cosa diferente.

No existe una norma o una forma correcta de salir del clóset. A veces, las personas hacen chistes sobre ello, sorprenden a sus familiares o lo dejan caer en una conversación de forma casual. Unas personas deciden sentarse con sus padres o familiares y hablar sobre ello, mientras que otras personas se sienten más cómodas escribiendo una carta, correo electrónico o mensaje de texto. Todo depende de cuál sea la relación con tus amigos, familiares, de cómo te comuniques mejor y de cómo te sientas más segura.

Es importante tener un sistema de apoyo cuando decidas salir del clóset. Lo mejor es tener personas a tu alrededor que te aprecien y que estén ahí cuando las necesites, tanto si solo es para hablar o para darte un abrazo cuando lo necesites, como para ofrecerte un lugar donde dormir, en caso necesario. Si crees que aún no cuentas con personas que te puedan ofrecer eso, ponte en contacto con la sección de PFLAG más próxima o con otros de los grupos que figuran en el reverso de esta publicación.

### **¿Debería salir del clóset ante mis padres o tutores? y en ese caso, ¿cómo debería hacerlo?**

La respuesta breve: si estás preparade, y con cuidado.

## **“Cuando les conté a mis padres que era transgénero, llevaba mucho tiempo reflexionando y debatiendo sobre ello...Me cansé de ocultarme en casa y de fingir que cuando me asignaban el género equivocado no me molestaba”.**

— Anónimo, 17, Madison, WI



Muchos jóvenes LGBTQ+ dicen que la relación con sus padres se hizo mucho más cercana después de salir del clóset con ellos porque se volvió más sincera. Dicen que fue un alivio sentir que ya no tenían que guardar secretos.

A veces, les jóvenes no salen del clóset ante sus padres, sino que son ellos quienes descubren a una edad mucho más temprana —a veces tan pronto como a los dos o tres años de edad— que sus hijos expresan signos de creatividad de género. Para estos niños, ellos y sus padres pasan por este proceso juntas.

Pero eso no sucede en todos los casos, por lo que, antes de revelarte ante tus padres, debes tener en cuenta algunas cosas.

Piensa en cómo reaccionan tus padres en general hacia las personas LGBTQ+. Averigua todo lo que puedas observándoles o haciéndoles preguntas indirectas. ¿Tienen amigos LGBTQ+? ¿Leen libros o ven películas en las que aparecen personas LGBTQ+? ¿Su comunidad religiosa es receptiva a estas personas? ¿Les has oído decir alguna vez que no hay nada malo en ser gay, lesbiana, bisexual, transgénero, de género no conforme o queer?

Piensa en qué tipo de relación tienes con tus padres. ¿Te han demostrado que te quieren incluso cuando están enojados contigo? ¿Te han apoyado incluso cuando hiciste algo que no les gustó?

Idea un plan por si no responden favorablemente, por ejemplo, tener alguien a quien llamar inmediatamente si necesitas ayuda. Si tuvieras que abandonar tu casa, ¿tienes un lugar adonde ir? Si tus padres te retiran el apoyo económico, ¿tienes alguien más que te pueda ayudar?

Solo tú puedes responder a estas preguntas. Sopesa las respuestas afirmativas y negativas a esas preguntas cuando consideres salir del clóset. Confía en tu instinto. Salir del clóset ante tus padres o tutores casi siempre es una experiencia aterradora, pero si te asusta la idea, presta atención a ese sentimiento y escúchalo.

Si contestas que no a todas o la mayoría de las preguntas anteriores, entonces no salgas del clóset ante tus padres hasta que tengas un lugar seguro adonde ir y alguna forma de mantenerte económicamente. Es posible que lo mejor sea esperar hasta que seas independiente. Si contestas que sí a todas o la mayoría de las preguntas anteriores, entonces probablemente sea seguro contárselo a tus padres.

Si decides que puedes y quieres decírselo a tus padres, piensa en qué puedes hacer para que todo sea más fácil para ti y para ellos. ¿Y si debes elegir entre tú y ellos? *Piensa siempre primero en ti.*

Elige un momento en el que tus padres estén tranquilos y no estresados por asuntos familiares, el trabajo o las vacaciones. Hazlo en un lugar donde te sientas a gusto y solamente cuando estés totalmente preparade para cualquier desenlace de la conversación.

Puedes prepararte ofreciéndoles recursos o incluso abordar el tema utilizando los recursos como una forma de compartir la información.

- ♥ **Reuniones de PFLAG.** También es útil ofrecer información sobre las reuniones de PFLAG y muchas secciones ofrecen reuniones tanto en persona como virtuales. Visita **[pflag.org/find](https://pflag.org/find)** para encontrar tu sección local de PFLAG y hablar con otros padres que te puedan dar una idea de cómo podrían reaccionar tus padres. Ese apoyo de primera mano tiene un valor incalculable. Asegúrate de preguntarle a ese/a padre/madre si te pueden dar permiso para ponerles en contacto con tus padres por si ellos necesitaran ese apoyo.
- ♥ **Publicaciones de PFLAG.** Las publicaciones de PFLAG National también son un recurso excelente. Todas nuestras publicaciones están accesibles y se pueden descargar de forma gratuita o adquirir en **[pflag.org/publications](https://pflag.org/publications)**. Algunas que conviene considerar:
  - **Nuestros hijos.** Una de nuestras publicaciones más populares, este folleto responde algunas de las preguntas más habituales sobre lo que significa tener una hija LGB e incluye una lista de recursos relacionados que ayudarán a tus padres a pasar por este proceso.
  - **Nuestros seres queridos trans.** Esta publicación está disponible para ti y tus padres si te identificas como transgénero o de género no conforme.
  - **Fe en nuestras familias.** Para las familias con creencias religiosas, hay una serie de cuestiones y consideraciones a tener en cuenta cuando una de nuestros seres queridos sale del clóset. Esta publicación apoya a las familias en ese proceso a través de la fe.
- ♥ **PFLAG Connects: Communities.** Para aquellas personas con antecedentes y orígenes comunes, nuestro programa PFLAG Connects: Communities ofrece espacios de reunión virtuales seguros y moderados donde las familias pueden conectar, compartir experiencias y recibir apoyo. Actualmente se ofrecen reuniones mensuales para familias afroamericanas, latinas, asiático-estadounidenses y originarias de islas del Pacífico y familias militares. Para más información, visita **[pflag.org/connects-communities](https://pflag.org/connects-communities)**.
- ♥ **Comunidad en línea PFLAG National.** A veces, la necesidad de apoyo a los padres es inmediata y no puede esperar a la reunión mensual programada. La comunidad en línea PFLAG National es un grupo privado de Facebook al que se puede unir cualquier

persona respondiendo a unas pocas preguntas sencillas. Es un lugar seguro donde las personas pueden encontrar rápidamente apoyo entre iguales y, si lo desean, de forma anónima, haciendo preguntas y conectando con otras personas. Visita [facebook.com/groups/pflagnational](https://facebook.com/groups/pflagnational).

Aunque quizá tus padres en general acepten a las personas LGBTQ+, es posible que les sorprenda enterarse de que tú eres LGBTQ+. La forma como reaccionen a partir de ahí puede variar.

Algunos padres enseguida muestran una actitud positiva, tanto si tenían una leve sospecha sobre tu identidad como si no, y se muestran dispuestos a apoyarte, celebrarte y estar a tu lado y acudir contigo a una marcha del orgullo junto con PFLAG. A otros padres les cuesta más trabajo. Puede que en un principio no quieran creerlo o que necesiten tiempo para digerirlo. De hecho, algunos padres que son extraordinariamente comprensivos e incluso se muestran como aliados de la comunidad, a veces necesitan tomarse un tiempo cuando es su propio hijo quien sale del clóset. Esos padres suelen cambiar a una actitud más positiva y de apoyo más rápidamente. A otros padres puede resultarles más difícil; en los casos extremos, puede que pretendan involucrar al clero o a profesionales médicos para “curarte”.

En las generaciones anteriores, había muchas teorías erróneas que culpaban a los padres por influir con su comportamiento en la orientación sexual y la identidad de género de sus hijos/as. De hecho, los fundadores de PFLAG hablaron sobre esto en una de sus primeras entrevistas por televisión en la década de 1970, en la que afirmaron que al principio creían en esa idea, pero que pronto se dieron cuenta de que estaban equivocados y de que el estilo parental no tenía nada que ver en absoluto con que los hijos fueran gays. Sin embargo, como consecuencia de estas primeras teorías, es posible que a tus padres les siga preocupando si de alguna forma te han fallado como padres, y esa preocupación puede manifestarse en forma de enojo y actitud defensiva.

Algunos padres, incluidos los que son muy religiosos, podrían sentir que se está rechazando su forma de vida o que tú de algún modo has cambiado los sueños que ellos albergaban sobre ti. Ese sentimiento de rechazo, no obstante, es muy habitual entre los padres de todos los adolescentes, LGBTQ+ o no, en particular a medida que los adolescentes se vuelven más independientes en su evolución hacia la vida adulta; en algún momento, todos los padres deben abandonar la idea que se habían formado sobre quién o qué serán sus hijos.

Incluso si no muestran esas reacciones, es probable que tus padres se sientan preocupados por ti, sobre todo en el mundo actual en que vivimos. En realidad, quizá tengan las mismas preocupaciones que tú sobre si tu identidad te puede poner en peligro, si la ciudad o estado donde vives es un lugar seguro para ti y si serás feliz a lo largo de tu vida. Todas estas son preocupaciones válidas tanto en los padres comprensivos como en los padres que no lo son. Si tus padres son cariñosos y te apoyan y tienen estas preocupaciones, podrán afrontarlas juntas.

Pase lo que pase, la forma de salir del clóset y a quién contárselo son decisiones tuyas. Esto incluye darle o no permiso a tus padres para contarle a otras personas sobre tu identidad. En cierto modo, tus padres empezarán su propia salida del clóset. Dale recursos, contesta sus preguntas a medida que te sientas a gusto y siempre dale prioridad a tu bienestar. A final de cuentas, cuanto más apoyo tengas tú (y ellos) mejor.

**Sali del clóset ante todo el mundo en mi escuela en la primera reunión que se celebró del GSA... en lugar de dar mi nombre femenino de nacimiento, me presenté como Elijah y confesé que era trans. Recuerdo como temblaba de miedo, pero todo el mundo me aceptó con entusiasmo.**

— Anónimo, 16, Olmsted Falls, Ohio



### **No puedo salir del clóset ante mis padres o tutores. ¿A quién debería decírselo?**

La respuesta breve: si no se lo cuentas a tus padres o tutores, díselo únicamente a las personas en las que más confías.

Salir del clóset no es algo que haces una vez y te olvidas de ello. Es posible que decidas hacerlo ahora ante tus familiares y que esperes a contárselo a tus amigos y al resto del mundo más tarde. O quizá se lo puedes contar ahora a uno de tus hermanos y más tarde al resto de tu familia y amigos.

Si eres transgénero o de género no conforme, algunas personas —incluyendo tus profesores, directores de la escuela y compañeros de clase— podrían sentirse incómodas con tu forma de expresarte públicamente, especialmente si eso entra en conflicto con las creencias de esas personas sobre cómo “se supone” que la gente debe vestirse y comportarse. La forma en que expresas tu género es algo sobre lo que debes reflexionar, hablar con tus personas de confianza y evaluar en términos de tu seguridad y de la comunidad en la que vives.

Las primeras personas a las que se lo cuentas deben ser aquellas en las que más confías: que no te hagan daño, que te acepten tal y como eres y que respeten tu intimidad y guarden en secreto todo lo que compartas con ellas.

Contar con una sólida red de apoyos es fundamental cuando comiences el proceso de salida del clóset. Los recursos que figuran al reverso de esta publicación —incluida la sección local de PFLAG— son un punto de partida excelente. Después, empieza a pensar en los pros y los contras de contárselo a tus amigos. ¿Qué ganarías o perderías si se lo cuentas a una persona en particular? Si se trata de una amiga, ¿es probable que te apoye o te rechace? ¿Mantendría en secreto la información si se lo pidieras o se lo contaría a otras compañeras de la escuela sin tu permiso? ¿Cuentas con un sistema de apoyo que te pueda ayudar en ese caso? ¿Tu relación con esa persona se volvería más sólida si le revelarás tu identidad o empeoraría si no compartieras esa información?

Piensa en el tipo de cosas que compartiste con esa persona en el pasado y cómo reaccionó. Si quieres revelar tu identidad a alguna persona, pero no sabes seguro cómo va a reaccionar, trata de sondear un poco a esa persona antes. Podrías hacer que hablara sobre un evento, libro, película o programa de televisión actual sobre personas LGBTQ+.

En cualquier caso, ten presente que la reacción de alguien ante una persona LGBTQ+ que sale en una película podría no ser la misma que si esa persona fuera su hermano o una amiga. Y eso puede ocurrir también a la inversa: algunas personas podrían aparentemente tener más o menos prejuicios en una situación ficticia o hipotética comparado con cómo reaccionarían si se tratara de una persona cercana a ellas.

Por ejemplo, una amiga o un ser querido podría hacer un chiste sobre un personaje LGBTQ+ de una película, o quizá lo haga porque piensa que es lo que esperas, pero luego demostrar mucha más consideración y un deseo de entender como respuesta cuando tú salgas del clóset. Por otro lado, amigos y familiares que parecen aceptar a los personajes LGBTQ+ que salen en los medios de comunicación podrían ser mucho menos comprensivos con una persona cercana a ellos que se identifique como LGBTQ+.

Para tener una idea de cómo podría reaccionar una persona al hecho de que seas LGBTQ+, trata de que tus preguntas sean específicas, personales y sugerentes. Si, por ejemplo, tienes una amiga cuyo hermano está en la universidad o en el ejército, podrías preguntar sobre los GSA en los campus universitarios o si su hermano está saliendo con alguien sin mencionar un género específico. Sus respuestas te podrían dar una pista sobre cómo podría reaccionar y te permitirán decidir cuál debe ser tu próximo paso.

## **¿Me aceptará la gente después de salir del clóset?**

La respuesta breve: algunas personas te aceptarán y otras no.

Los prejuicios y la discriminación existen en todas partes en Estados Unidos y en el resto del mundo y se tarda tiempo en superarlos y en cambiar de actitud.

Si eres LGBTQ+, es más probable que te encuentres con prejuicios que lo contrario. Nuestra sociedad está enraizada en la heteronormatividad y la cisnormatividad —que significa que se presupone que todo el mundo es hetero o cisgénero (no transgénero)—, lo que puede influir en las personas para discriminar a quienes no encajan en ese patrón. Esa presuposición empieza a cambiar, pero sigue siendo un hecho para muchas personas.

Nuestra sociedad tiene además otras suposiciones sobre lo que significa pertenecer a un sexo o género determinado y puede juzgar a los demás en función de cómo cumplan o no esas expectativas. A esto se denomina “roles de género” que se refieren a la forma en que “se supone” que las personas deben comportarse. Estos sesgos también están cambiando, pero los roles siguen siendo rígidos en muchos lugares y los efectos duraderos de la discriminación, las ideas preconcebidas y los prejuicios persisten.

Los prejuicios anti LGBTQ+ están siendo cuestionados a medida que cada vez más gente conoce a personas LGBTQ+, pues hay más saliendo del clóset que nunca. Las actitudes también están cambiando, ahora que otras personas se prestan a ser portavoces y aliadas

de la comunidad LGBTQ+ y afirman públicamente “estés son mis amigos”, “son mis compañeros” o “son mis vecinos”, y “me enorgullece que así sea”.

En este momento se estima que en Estados Unidos ocho de cada diez personas pueden decir que conocen personalmente a alguien LGBTQ+. Si decides salir del clóset, contribuirás a que ese número sea incluso mayor, y estarás dando a la gente la oportunidad de conocerte y de transformar creencias llenas de prejuicios en actitudes de comprensión y celebración.

## **¿Perderé a mis amigos que no son LGBTQ+? ¿Dónde puedo encontrar amigos LGBTQ+?**

La respuesta breve: a la primera pregunta: probablemente no. Y a la segunda pregunta: en todas partes.

Algunos amigos te apoyarán desde el primer momento. Es posible que uno o dos de tus amigos ya hayan adivinado que eres LGBTQ+ y puede que descubras que ya tienes amigos LGBTQ+ y no lo sabías. Otros podrían no ser tan comprensivos o tolerantes, quizá porque sus familias tampoco lo son, o porque pertenezcan a una fe religiosa que no lo es. Con el tiempo, puede que su comprensión y sentimientos evolucionen; después de todo, te conocen y son amigos, y solo por el cariño que sienten hacia ti podrían cuestionarse esas ideas dañinas que mantienen. Es posible que otros amigos nunca evolucionen ni cambien y eso puede resultar duro y doloroso, pero también te ayudará a abrir un espacio para nuevos amigos que sí te acepten y te quieran exactamente tal y como eres.

Al igual que tus padres, considera cómo es probable que actúe cada amigo al enterarse de que eres LGBTQ+ y cómo tú puedes hacerles ver que no has cambiado como persona; puede resultarles útil ofrecerle algunos de los recursos que figuran en el reverso de esta publicación.

Hacer nuevos amigos LGBTQ+ forma una parte importante a la hora de crear una comunidad. Estas son personas que saben exactamente por lo que estás pasando porque han hecho el mismo recorrido o porque ellas mismas están en proceso de revelar su propia identidad.

¿Y dónde puedes encontrarlas? ¡Hay muchas oportunidades! En PFLAG National, algunos recursos recomendados son:

- ♥ **Q Chat Space.** Creado en colaboración con PFLAG National, CenterLink y Planned Parenthood, Q Chat Space ofrece un espacio para reuniones virtual basado en chat seguro y moderado para jóvenes LGBTQ+ de entre 13 y 19 años. Existe una variedad de reuniones, también para jóvenes de color. Más información en [qchatspace.org](http://qchatspace.org).
- ♥ **PFLAG Connects: Communities.** Este programa ofrece espacios de reunión virtuales seguros y moderados para personas que tienen antecedentes similares donde pueden compartir su experiencia y apoyo. Hay reuniones mensuales para personas afroamericanas, latinas, asiático-estadounidenses o de islas del Pacífico y familias militares, y próximamente se ampliarán las reuniones a otras comunidades. Para más información, visita [pflag.org/connects-communities](http://pflag.org/connects-communities).

Las organizaciones juveniles LGBTQ+ son otro lugar excelente donde empezar porque no tienes que tratar de averiguar si otro adolescente allí es LGBTQ+ o una aliada. La mayoría de las grandes ciudades cuentan con organizaciones juveniles LGBTQ+ donde podrás

conocer a gente fácilmente. Con frecuencia las encontrarás en tu centro local para personas LGBTQ+. Es posible que tu escuela tenga una sección de Gay-Straight o Gender-Sexuality Alliance (GSA), y las GSA casi siempre tienen una docente de apoyo o un miembro del personal que actúa como patrocinador. Este es otro magnífico lugar donde encontrar no solo el apoyo de tus iguales sino también de un adulto en quien confiar.

Si vives en una pequeña población o en una zona rural, puede resultar más difícil encontrar grupos como estos. En ese caso, puedes ponerte en contacto con gente como tú a través de los sitios web y las líneas telefónicas que se indican en el reverso de esta publicación. Las organizaciones que figuran en el directorio de recursos también te pueden ayudar a encontrar grupos más específicos, como por ejemplo organizaciones para personas LGBTQ+ de origen afroamericano, árabe, asiático o de islas del Pacífico, latino, o bien grupos de apoyo para personas LGBTQ+ con discapacidades o neurodiversidad.

Aunque te parezca que debes ser la única persona LGBTQ+ en tu escuela, no lo eres. Hay otros estudiantes LGBTQ+ en tu escuela a quienes quizá ya conozcas (pero que no sabes que son LGBTQ+) u otros a quienes aún no conozcas. Recuerda esto la próxima vez que sientas soledad.

### **¿Puedo tener mi propia familia?**

La respuesta breve: sí. En todas partes del mundo se forman parejas LGBTQ+ que crean familias duraderas. Y actualmente, en muchos lugares se pueden casar.

Desde el 26 de junio de 2015, la igualdad en el matrimonio ha adquirido la categoría de ley en los 50 estados, Washington, D.C. y también en todos los territorios estadounidenses, salvo la Samoa Americana, puesto que la Corte Suprema de Estados Unidos dictaminó que las prohibiciones estatales al matrimonio del mismo sexo son inconstitucionales. A fecha de 2023, el matrimonio del mismo sexo tiene reconocimiento legal en 35 países. Andorra, Argentina, Australia, Austria, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Dinamarca, Ecuador, Estonia, Finlandia, Francia, Alemania, Islandia, Irlanda, Luxemburgo, Malta, México, Países Bajos, Nueva Zelanda, Noruega, Portugal, Eslovenia, Sudáfrica, España, Suecia, Suiza, Taiwán, Reino Unido, Estados Unidos de América y Uruguay.

Para aquellas personas que deseen una familia e hijos —sean biológicos, en acogida o por adopción— existen varias opciones.

Aunque aún existen dificultades legales y legislativas, las personas LGBTQ+ de todo el mundo viven su vida y tienen relaciones felices, sanas y que prosperan, en pareja o matrimonio y en familia. A la vez, desempeñan un papel enorme a la hora de ayudar a crear una sociedad en la que este tipo de relaciones reciban apoyo y prosperen.

### **Siento una gran soledad, ¿hay alguien con quien poder hablar?**

La respuesta breve: no estás solo. Hay personas dispuestas a ayudar.

Antes que nada, si te tienta la idea de autolesionarte, consulta de inmediato la portada interna de este folleto para ver una lista de líneas telefónicas de ayuda a las que puedes llamar.

Lo mejor que puedes hacer es buscar a una persona de confianza con quien hablar. Quizá sea una persona que ya conoces: un(a) amigo(a), padre, madre, hermano(a) o el/la padre/madre de un(a) amigo(a) o hermano(a) mayor. O puede ser un(a) adulto(a) a quien le has confiado tus secretos en el pasado y en quien sabes que puedes volver a confiar.

Si no conoces a nadie con quien puedas hablar con confianza y que te brinde su apoyo y comprensión, empieza por contactar con PFLAG. Puedes buscar una sección local de [pflag.org/find](https://pflag.org/find) o unirte a la comunidad en línea PFLAG National en [facebook.com/groups/pflagnational](https://facebook.com/groups/pflagnational). También puedes contactar con otros jóvenes LGBTQ+ a través de nuestro programa Q Chat Space; más información en [qchatspace.org](https://qchatspace.org).

Otras opciones son conectar a través de las secciones de asistencia en línea de las organizaciones que figuran al reverso de esta publicación. No tienes que dar tu nombre y ellos no tratarán de convencerte para que hagas o no hagas nada.

Si no estás preparada para hablar con alguien por teléfono, puedes obtener más información leyendo recursos e información sobre otros jóvenes en algunos de los sitios web que se indican al final de esta publicación. Muchas organizaciones proporcionan direcciones de correo electrónico a través de las cuales puedes enviar preguntas de manera confidencial. Otras cuentan con asistencia en vivo a través de chat. Recuerda usar el buen juicio a la hora de establecer nuevos contactos, ya sea por teléfono, en línea o en persona. Tu seguridad y bienestar deben ser siempre tu principal prioridad.

Elijas lo que elijas, hablar ayuda de verdad. Hablar con otras personas y mostrar transparencia y sinceridad puede ser una forma positiva de conectar con tus propios sentimientos, conectar con otras personas en tu vida y conectar con esas comunidades LGBTQ+ tan vibrantes y diversas. Y lo mejor de todo, aprenderás que no estás solo.



## Mantener tu seguridad

### ¿Qué puedo hacer si me acosan en la escuela?

La respuesta breve: no tienes por qué tolerar el acoso en la escuela ni en ninguna parte; hay muchos recursos —y personas— a tu disposición para ayudarte.

La escuela puede ser complicada para los jóvenes LGBTQ+, pues pueden ser objeto de chistes e insultos de manera habitual no solo por parte de otros estudiantes, sino a veces también por parte de profesores o empleados de la escuela. Este acoso puede ser verbal y físico, o en forma de exclusión de oportunidades; por ejemplo, en el caso de los jóvenes trans, muchas escuelas carecen de códigos de vestimenta, baños, vestidores o clases de gimnasia adaptados a sus necesidades. Muchas escuelas tampoco tienen políticas inclusivas para los deportistas trans. A fecha de 2023, varios estados han promulgado leyes que prohíben la creación de estos espacios y políticas seguros; algunos incluso prohíben libros, programaciones de lecciones y entablar conversaciones inclusivas de las identidades LGBTQ+.

Independientemente de tu orientación sexual, identidad o expresión de género, tienes derecho a un entorno de aprendizaje seguro y hay numerosos recursos disponibles para ayudarte a ti, a tus padres o tutores a crear un entorno de este tipo. Una de las principales prioridades de PFLAG es ayudar a les estudiantes, padres, tutores y educadores a crear escuelas seguras y positivas. Para obtener más información sobre nuestras escuelas y lugares de trabajo seguros, visita [pflag.org/safeschools](http://pflag.org/safeschools) y [pflag.org/claimyourrights](http://pflag.org/claimyourrights) donde encontrarás más información y recursos sobre escuelas seguras.

## ¿Qué puedo hacer si me acosan fuera de la escuela?

La respuesta breve: el acoso fuera de la escuela debe denunciarse a la policía local o a una adulte de confianza.

Si te acosan, atacan o victimizan de alguna manera por tu orientación sexual, identidad o expresión de género, comunícalo a la policía local o cuéntaselo a una adulte de confianza lo antes posible. Es posible que hayas sido víctima de un delito de odio.

Los delitos de odio son aquellos en los que una persona comete una acción contra otra motivada por una característica o por un grupo al que pertenece, por ejemplo, por ser LGBTQ+ o pertenecer a una raza en concreto. En Estados Unidos, un ataque violento contra una persona LGBTQ+ en base a su sexualidad o identidad de género puede considerarse un delito federal. Esto se deriva de la Ley para la prevención de delitos de odio Matthew Shepard y James Byrd, Jr., aprobada en 2009.

Muchos estados cuentan con su propia legislación sobre delitos de odio para proteger a sus residentes. Aun en el caso de que tu estado no proteja contra los delitos cometidos por causa de la orientación sexual o identidad/expresión de género, puedes presentar una denuncia ante la policía para buscar que se haga justicia.

Si lo que te sucedió no fue exactamente un delito, pero te sentiste amenazado, también puedes denunciar el incidente en la policía local. Es muy importante contarle a la policía lo que te ocurrió para protegerte a ti y a otras posibles víctimas.

También queremos dejar claro que trabajar con las fuerzas del orden puede ser asimismo complicado. Esto es cierto sobre todo en las comunidades insuficientemente representadas, incluidas las comunidades de color y la comunidad LGBTQ+. Si no te sientes seguro hablando con los cuerpos de seguridad, contacta con PFLAG National en [love@pflag.org](mailto:love@pflag.org). Nuestras relaciones son extensas y te podemos ayudar a encontrar personas a nivel local que te puedan dar asistencia.

Además del acoso personal, el acoso en línea es real y puede vulnerar tus derechos. De acuerdo con el National Crime Prevention Council (Consejo Nacional para la Prevención de Delitos), el ciberacoso es el uso de Internet, teléfonos celulares, sistemas de videojuegos u otra tecnología para enviar o publicar texto o imágenes destinados a causar daño o vergüenza a otra persona. Si en algún momento te has sentido objeto de acoso, amenazas, provocación o burla a través de la tecnología—independientemente de dónde te encuentres— es importante contactar con una adulte o una autoridad de confianza lo más pronto posible.

Recuerda: no estás solo y hay personas dispuestas a ayudarte. Visita [pflag.org/claimyourrights](https://pflag.org/claimyourrights) para obtener más información. Asimismo, la sección Recursos de esta publicación te ayudará a encontrar organizaciones que te pueden dar asistencia.

Aunque es cierto que el ciberacoso no siempre se eleva al nivel de delito de odio, puede llegar a ser igual de peligroso y lesivo.

## ¿Tengo que preocuparme sobre el VIH y el sida?

La respuesta breve: todo el mundo debe estar informado sobre el VIH y el sida.

El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es el virus causante del sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). A diferencia de algunos virus, el cuerpo humano no es capaz de eliminar el VIH: actualmente, una vez que contraes el VIH, lo tienes de por vida. Los médicos, investigadores, activistas y otras personas en todo el mundo se afanan por encontrar una cura para el VIH/sida, pero por el momento tal cura no existe. No obstante, la mejora de los tratamientos permite aliviar cada vez más los síntomas y prolongar la vida.

Desde el comienzo de la epidemia de VIH/sida, muchas personas han considerado el VIH/sida como un “problema de gays”. La comunidad LGBTQ+, incluyendo los fundadores de PFLAG y sus primeros dirigentes, se movilizaron al principio de la epidemia para organizar una respuesta. Esta respuesta consistió en educar a las comunidades, aumentar la visibilidad de las personas LGBTQ+ para reducir el estigma, desarrollar estrategias de prevención y abogar por una atención adecuada y opciones de tratamiento para las personas que viven con VIH/sida. A pesar de ello, la epidemia ha seguido evolucionando y cobrándose víctimas en numerosas comunidades diversas en todo el mundo. De todos modos, a pesar de las estadísticas abrumadoras que documentan la propagación del VIH/sida en otras comunidades, muchas personas siguen considerando el VIH/sida como un problema que afecta exclusivamente a los gays. Visita [cdc.gov/hiv/basics/transmission.html](https://cdc.gov/hiv/basics/transmission.html) para ver una lista completa de cómo se propaga el VIH/sida por el mundo.

La realidad es que ser LGBTQ+ no contagia a una persona el VIH o el sida. Determinados comportamientos sexuales, el consumo de drogas por vía intravenosa y otros factores pueden poner a una persona en riesgo de contagiarse de VIH, así como de otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Afortunadamente, además de los tratamientos actuales, ahora existe una profilaxis de preexposición (o PPrE), que es un medicamento que se toma para prevenir el contagio del VIH. La PPrE es muy eficaz en la prevención del VIH cuando se toma según las indicaciones, y reduce en alrededor de un 99% el riesgo de contraer el VIH a través de las relaciones sexuales y al menos en un 74% el riesgo de contraer el VIH a través del uso de drogas inyectadas.

La PPrE es menos eficaz cuando no se siguen las indicaciones prescritas y, puesto que solo protege contra el VIH, el uso de un condón sigue siendo importante para la prevención de otras ETS. El uso de un condón también es importante para prevenir el VIH cuando se toman los medicamentos PPrE sin seguir las indicaciones prescritas.

Para obtener la información más actualizada sobre el VIH/sida, incluidos los comportamientos de alto riesgo, pruebas, tratamientos y otra información, visita el sitio web sobre VIH/sida de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/hiv/](https://cdc.gov/hiv/).

# ORGANIZACIONES Y RECURSOS

## Recursos y organizaciones de apoyo para personas LGBTQ+

La siguiente lista incluye tan solo algunos de los grupos y recursos que posiblemente te puedan proporcionar información o servicios. Para conocer recursos por estado, visita [pflagnation.al/stateyouthresources](http://pflagnation.al/stateyouthresources).

### **Advocates For Youth**

[advocatesforyouth.org](http://advocatesforyouth.org)  
(202) 419-3420

### **Ali Forney Center**

[aliforneycenter.org](http://aliforneycenter.org)  
(212) 222-3427

### **Bisexual Resource Center**

[biresource.net](http://biresource.net)  
(617) 424-9595

### **Children of Lesbians and Gays Everywhere (COLAGE), a program of Family Equality**

[colage.org](http://colage.org)  
(415) 861-5437

### **GLSEN**

[glsen.org](http://glsen.org)  
(212) 727-0135

### **Genders & Sexualities Alliance Network (GSA Network)**

[gsanetwork.org](http://gsanetwork.org)  
(415) 552-4229

### **National Center for Transgender Equality (NCTE)**

[transequality.org](http://transequality.org)  
(202) 903-0112

### **National LGBTQ+ Task Force**

[thetaskforce.org](http://thetaskforce.org)  
(202) 393-5177

### **Planned Parenthood**

[plannedparenthood.org](http://plannedparenthood.org)  
(800) 230-7526

### **Q Chat Space**

[qchatspace.org](http://qchatspace.org)

### **Scarleteen**

[scarleteen.com](http://scarleteen.com)

### **Sex Etc**

[sexetc.org](http://sexetc.org)

### **Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS)**

[SIECUS.org](http://SIECUS.org)  
(212) 819-9770

### **The Trevor Project**

[thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)  
[thetrevorproject.org/chat](http://thetrevorproject.org/chat)  
(866) 488-7386

### **True Colors United**

[truecolorsunited.org](http://truecolorsunited.org)  
(212) 461-7386

## Organizaciones anti LGBTQ+ que debes evitar

A continuación se presenta una lista de nombres de algunos grupos que se han formado para oponerse a los derechos civiles básicos y a la igualdad de las personas LGBTQ+. Es fundamental conocer quiénes son y el daño que entrañan. Encontrarás una lista más completa y descriptiva en nuestro sitio web en [pflag.org/antilgbtq/](http://pflag.org/antilgbtq/).

- Alliance Defending Freedom (ADF)
- Alliance for Therapeutic Choice and Scientific Integrity (ATCSI)
- American College of Pediatricians
- American Family Association
- Americans for Truth about Homosexuality (AFAH)
- Christian Anti-Defamation Commission (CADC)
- Concerned Women for America
- Courage/Encourage
- Defend the Family
- Family Research Institute
- Focus on the Family
- Liberty Counsel
- Moms For Liberty (M4L)
- National Organization for Marriage
- Parents & Friends of Ex-Gays and Gays (PFOX)
- Positive Approaches To Healthy Sexuality (PATH)

**Cuando estaba en el 8.º grado, me sacaron del clóset, tuve que soportar acoso y acabé con depresión. A mi madre le costó mucho lidiar con mi sexualidad durante años. Al final, después de luchar mucho, lo acepté y ella también. Cinco años después, soy una miembro de la comunidad LGBTQ+ fuerte y llena de orgullo y mi madre ha comenzado a trabajar para PFLAG en nuestro estado.**

— Magdalen S., 17, Fenton, Michigan



#PFLAGProud



**LIDERANDO CON AMOR**

**PFLAG**