



# Nuestros hijos

Preguntas y respuestas para los seres queridos de personas lesbianas, gay, bisexuales+, transgénero, *queer* y cuestionándose

Si usted o uno de sus seres queridos necesita asistencia inmediata, le animamos a buscarla inmediatamente.

Las personas LGBTQ+ jóvenes pueden ponerse en contacto con The Trevor Project en Internet en la dirección [thetrevorproject.org/pages/get-help-now](https://www.thetrevorproject.org/pages/get-help-now), o llamar a uno de los siguientes números:

### **Líneas telefónicas de asistencia**

**The Trevor Project:** +1 (866) 488-7386

**National Suicide Prevention Lifeline (Línea telefónica para la prevención del suicidio):** +1 (800) 273-8255

**Trans Lifeline (Línea de asistencia para personas trans):**  
+1 (877) 565-8860

**Información de los Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés):**

+1 (800) 342-AIDS (2437)

Servicio en español: +1 (800) 344-7432

Servicio TDD para personas sordas: +1 (800) 243-7889

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

+1 (888) 843-4564

**The GLBT National Youth Talkline (Servicio de asistencia facilitada por jóvenes para jóvenes hasta 25 años):**

+1 (800) 246-7743

**The National Runaway Switchboard (Línea de asistencia para jóvenes fugados):**

+1 (800) RUNAWAY (786-2929)

**Crisis Text Line (Línea para mensajes de texto de crisis):**

Envíe un mensaje de texto con la palabra START al 741-741

**U.S. National Domestic Violence Hotline (Línea telefónica de asistencia para violencia doméstica de EE. UU.):**

+1 (800) 799-7233 (inglés y español)

+1 (800) 787-3224 (TTY)

**Rape Abuse and Incest National Network (RAINN) (Red nacional contra la violación y el incesto):**

+1 (800) 656-HOPE | +1 (800) 810-7440 (TTY)

# ¿QUÉ ES PFLAG?

PFLAG es una organización que agrupa a personas LGBTQ+, padres, familias y personas afines que trabajan juntos para crear un mundo más equitativo e inclusivo. Somos cientos de miles de personas y cientos 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 los aliados 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 desea obtener más información, recibir apoyo, hacer una donación o participar de manera activa, visite [PFLAG.org](https://pflag.org).

**Nuestra misión.** Crear un mundo afectuoso, 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.

## Acerca de esta publicación

*Nuestros hijos:* La publicación *Preguntas y respuestas para los seres queridos de personas lesbianas, gay, bisexuales+, transgénero, no binarias, queer y cuestionándose* está protegida por derechos de autor. Para obtener permiso de reimpresión, póngase 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 +1 (202) 467-8180.

Reservados todos los derechos, ©2023 PFLAG, Inc.



# TABLA DE CONTENIDO

<b>¿Qué es PFLAG?</b> .....	<b>1</b>
<b>Acerca de esta publicación</b> .....	<b>1</b>
<b>¡Nos alegra que haya encontrado PFLAG!</b> .....	<b>4</b>
<b>Preguntas frecuentes</b> .....	<b>9</b>
<b>Siguientes pasos</b> .....	<b>16</b>
<b>Opiniones de expertos</b> .....	<b>18</b>
<b>Testimonios en primera persona</b> .....	<b>23</b>

# ¡NOS ALEGRA QUE HAYA ENCONTRADO PFLAG!

Si está leyendo esta publicación probablemente es porque su hijo o hija (o uno de sus seres queridos; usaremos ambos términos indistintamente) se ha sincerado con usted; es decir, le ha contado que es gay, lesbiana, bisexual, transgénero, no binario, *queer* o está cuestionándose (LGBTQ+). Algunos padres o cuidadores se sorprenden al enterarse; otros pueden que no estén preparados para escuchar esta revelación por medio de un amigo, consejero escolar, vecino o a través de una red social en Internet. Sin embargo, es posible que otros ya sospechen que uno de sus seres queridos podría ser LGBTQ+, pero no están seguros de cuándo, cómo o si ni siquiera deberían abordar el tema.

Creemos que conocemos a nuestros hijos mejor que nadie. Así que, cuando salen del clóset (revelan su identidad LGBTQ+) y no teníamos ni la más mínima idea, puede que creamos que quizá no conocíamos a nuestros hijos tan bien como pensábamos. Tanto si ya lo sospechábamos, como si negábamos esa posibilidad, o si simplemente no lo sabíamos, la implicación de que de algún modo estábamos “equivocados” sobre nuestros seres queridos puede resultar perturbadora.

Todos los padres, sin importar cuál sea la orientación sexual, la identidad de género o expresión de género de sus hijos, tienen una visión o un sueño sobre el futuro de sus hijos. Esas visiones o expectativas nacen de una combinación de factores, como las experiencias personales, la historia familiar, las expectativas culturales o de la sociedad, entre otros. Cuando una persona se enfrenta a la revelación o “salida del clóset” de un hijo o hija, quizá se necesite tiempo para adaptarse, entender y darse cuenta de que ese futuro ahora podría ser diferente del que usted había imaginado.

Esto no significa el fin de los sueños que imaginaba para su hijo, hija o su ser querido, y tampoco significa el fin de su relación con él o ella. Al contrario, su relación puede

**“En mi caso, mi hijo me decía ‘Papá, soy la misma persona de siempre’. Ahora han pasado seis meses y me doy cuenta incluso más que antes de que nada ha cambiado en su vida. Fue mi percepción sobre él lo que cambió.”**

— Anónimo, padre de un hijo gay

#PFLAGProud



fortalecerse aún más, porque ahora conoce mejor a su hijo o hija que antes. “Salir del clóset” es una señal de que su hijo o hija confía en usted: si decide contarle quién es realmente, está eligiendo compartir la información más personal e íntima sobre su identidad.

Las reacciones a esta revelación pueden variar, desde “Ahora que lo sé, ¿qué puedo hacer para apoyar a mi hijo o hija?” hasta “¿Cómo voy a poder asumir esto?”. Para la mayoría de las personas, su reacción es una combinación de las dos anteriores y otras muchas. Cada persona tiene sentimientos diferentes y complejos cuando un ser querido sale del clóset. Es algo totalmente normal, puesto que son noticias que le ponen a usted y a su ser querido en un camino desconocido y probablemente diferente del que esperaba o para el que estaba preparado.

Sea cual sea su reacción, PFLAG está aquí para ayudarle.

PFLAG le puede proporcionar la información que necesita para entender su reacción a la revelación y la orientación sexual, la identidad de género o expresión de género de su hijo o hija. Estamos aquí para ayudarle a responder de un modo comprensivo y afectuoso, y a la vez proporcionar un espacio seguro, lejos de su ser querido, para tratar de dilucidar sus sentimientos. Nuestros miembros — padres, cuidadores, familiares, aliados y personas LGBTQ+— residen en comunidades de todos los estados del país y representan a un amplio espectro político, religioso y cultural. Claramente dicho: todos nosotros hemos estado o estamos exactamente en su mismo lugar.

Antes de profundizar en estos temas, estas son algunas cosas que debe tener presente:

- ♥ **No está a solas.** Durante décadas, las personas han recurrido a PFLAG en busca de apoyo, recursos y respuestas para sus preguntas. Según el Williams Institute, un laboratorio de ideas e investigación sobre LGBTQ+, a fecha de 2020 había casi 11.4 millones de adultos LGBT en Estados Unidos. Otras investigaciones indican

que ocho de cada diez personas en Estados Unidos conocen personalmente a una persona que pertenece al colectivo LGB y una de cada tres personas conoce a alguna persona transgénero. En otras palabras, aunque no lo pueda parecer, hay personas LGBTQ+ en todas partes y también existen familias y aliados que las apoyan en todas partes. No está a solas.

- ♥ **Su reacción es válida.** No hay una única reacción correcta al enterarse de que su hijo o hija o un ser querido pertenece al colectivo LGBTQ+. Tanto si sus sentimientos son positivos (alegría, alivio, orgullo) como negativos (enojo, tristeza, culpa) o una mezcla de emociones, debe sentirse libre para procesar esas emociones. Todas son reacciones comprensibles y es posible que las sienta todas o alguna de ellas en un momento dado. Todos ellos son sentimientos normales... y es posible que experimente algunos de ellos o todos a la vez.
- ♥ **Está emprendiendo un recorrido.** Algunas familias han recorrido este mismo camino antes que usted, mientras que otras están en este momento en su misma situación y están viviendo una experiencia similar en su propia familia. Como todos los caminos, este tendrá sus curvas y cambios de sentido. Manejar su reacción, responder a su hijo o hija, aprender sobre los temas relacionados con el colectivo LGBTQ+, compartir esta información con sus familiares y amigos, todas estas cosas llevan tiempo. No pasa nada si se recupera de la impresión rápidamente y también tiene todo el derecho a no sentirse bien durante un tiempo. Tómese el tiempo que necesite para explorar sus sentimientos. Podrá salir de este período fortaleciendo la relación con su hijo o hija y llegar a un lugar mejor que donde empezó. Más cerca de su hijo o hija, más cerca de su familia y más cerca de una comunidad de personas vibrante que jamás supo que existía.
- ♥ **Usted es importante.** Cuando estamos con un ser querido, es importante dar prioridad a sus necesidades. Pero para poder centrarnos realmente en el bienestar de esa persona, es fundamental cuidar de nosotros mismos; usted debe colocarse su propia mascarilla de oxígeno antes de poder ayudar a su hijo o hija a colocarse la suya. Mientras aprende la mejor manera de apoyar a su hijo o hija o a su ser querido, ¡también debe buscar apoyo para USTED! Tanto si se siente aislado o nervioso —como si está interesado y emocionado de poder contactar con otras familias— no solo es importante encontrar a otras personas que han pasado por lo mismo que usted está pasando y poder hablar con ellas, sino contar además con información y recursos a su disposición justo cuando los necesite. Usted necesita y merece tener un lugar seguro donde poder dilucidar sus sentimientos alejado de su ser querido; cuando esté con él o ella, debe sentirse centrado, por ello, usted necesita encontrar un lugar donde pueda tener tiempo para centrarse en sus necesidades. Las reuniones de PFLAG, ya sean en persona u online a través de *PFLAG Connects*, representan una forma positiva y confidencial de encontrar a otras personas que comparten sus experiencias. Las personas que asisten y dirigen estas reuniones pueden dirigirle a recursos vitales como libros para leer, líneas telefónicas de asistencia para llamar, sitios web para visitar, películas para ver y muchos más. Busque una sección local de PFLAG en [pflag.org/find](http://pflag.org/find).



**“Nos reímos, lloramos, nos abrazamos y la vida siguió adelante. Andrew es el mismo hijo maravilloso y adorable que era el instante previo a revelarnos que era gay y nuestros lazos familiares son ahora más fuertes que nunca.”**

— Susan H., 59, Sedona, AZ



## **Los fundamentos: orientación sexual, identidad de género y expresión de género**

¿Qué es la orientación sexual? ¿Qué son la identidad de género y la expresión de género? ¿Cómo están relacionadas entre sí? Sabemos que estos términos pueden resultar confusos, así que vamos a empezar por el principio.

Cuando un bebé nace —gracias a la tecnología moderna y a veces mucho antes de nacer— el médico echa un vistazo a los órganos sexuales visibles del bebé y le asigna un sexo. A partir de ese *sexo asignado*, damos por supuesto el género del bebé (denominado *género asumido*). (Para ver más definiciones de términos, visite [pflag.org/glossary](http://pflag.org/glossary)).

Para la gran mayoría de personas, su *identidad de género* —es decir, su percepción interior de ser hombre, mujer, algún concepto intermedio o ninguno de los dos— coincide con el sexo que le fue asignado al nacer. Sin embargo, para otras personas, su identidad de género no coincide y esas personas a menudo se denominan a sí mismas transgénero o no binarias. En esas personas, existe una desconexión entre la forma como los demás los perciben y su percepción interna de sí mismas.

La mayoría de personas, ya sean transgénero o cisgénero (que significa, sencillamente, que no son transgénero) tiene un sentido innato de su identidad de género desde una temprana edad. Piense, por ejemplo, en cuando usted supo por primera vez a qué género pertenecía. Es probable que eso ocurriera tan pronto en su etapa de desarrollo que ni siquiera lo recuerde; sin más, usted sabía cuál era su género. Las personas cisgénero, cuyo sexo asignado coincide con su identidad de género (su percepción interna de su propio género) probablemente no piensen mucho en ello. Lo mismo ocurre para algunas personas transgénero; tienen una percepción temprana de su propia identidad de género. Sin embargo, dado que su identidad de género no se corresponde con el sexo que les asignaron, es probable que sean más conscientes de ello. No todas las personas transgénero comprenden su identidad de género desde una temprana edad. Para algunas, esta conciencia se despierta en la primera adolescencia o en la plena adolescencia, algunos incluso en la edad adulta. Si bien algunas personas

transgénero experimentan un conflicto entre su identidad de género y su sexo asignado (que se denomina *disforia de género*) no todas las personas transgénero padecen este conflicto. De la misma forma que las personas cisgénero tienen experiencias diversas, las experiencias de las personas transgénero también son muy variadas. Cada persona es diferente.

Mientras que algunas personas transgénero se identifican como hombre o mujer, otras se identifican como ambos o ninguno, o como diferentes géneros en diferentes momentos. Algunos términos con los que se refieren a sí mismas son *genderqueer*, *no binarias* o *de género fluido*. Estos son apenas algunos de muchos términos que se utilizan para describir toda una variedad de identidades de género. Para obtener más información sobre cómo apoyar a nuestro ser querido transgénero, recomendamos leer nuestra publicación OUR TRANS LOVED ONES (en inglés), que puede descargar o adquirir en [pflag.org/publications](http://pflag.org/publications).

Cada persona expresa su género —es decir, comunica su identidad de género de una manera con la que se sienten cómodas— a través de la forma de vestir, el estilo de su cabello, su amaneramiento u otros comportamientos y formas de presentarse de cara al exterior. Eso se denomina la *expresión de género*. Cuando una persona no cumple estrictamente las convenciones sociales de lo “masculino” o “femenino” en cuanto a su expresión de género —o cuando su expresión de género no coincide con su género asumido— nos referimos a esa persona como un ejemplo de género no conforme o género creativo. (Para obtener más información sobre el significado de género no conforme, consulte la opinión experta de Diane Ehrensaft más adelante en este folleto).

A medida que el niño crece, posiblemente tome conciencia de sus sentimientos de atracción —física, emocional, psicológica, intelectual, espiritual y romántica— hacia otras personas. Este tipo de atracciones describen su *orientación sexual* o su *orientación romántica*. Hay algunas personas que no sienten ese tipo de atracciones —sexual o romántica— y estas personas se suelen identificar como asexuales o arománticas. Es importante observar que la orientación sexual o romántica son conceptos independientes y diferenciados de la identidad de género y la expresión de género. Las personas transgénero pueden identificar su orientación sexual como gay, heterosexual, lesbiana, bisexual, pansexual, asexual o *queer* (¡por mencionar unas pocas!) igual que una persona cisgénero (es decir, no transgénero).

El comportamiento sexual también es independiente y se diferencia de la orientación sexual o romántica. Una persona puede identificar su orientación sexual o romántica de una forma, pero a veces su comportamiento sexual puede no corresponderse con dicha orientación.

Orientación sexual. Orientación romántica. Identidad de género. Expresión de género.

¡Cada concepto es independiente, diferente de los demás y cada uno de nosotros expresa todos y cada uno de ellos!

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿Por qué mi hijo es gay (o bisexual, pansexual, *queer* o...)?

Descubrir cosas nuevas sobre la identidad o los sentimientos de un hijo o hija, tanto si resulta fácil de aceptar o difícil de entender, puede hacer que nos preguntemos: “¿por qué sucedió esto?”. No pasa nada por hacerse la pregunta y esta es la respuesta: Ni usted ni ninguna otra persona hizo a su hijo o hija LGBTQ+. Las personas LGBTQ+ provienen de todo tipo de familias, desde familias religiosas a ateas, conservadoras o liberales, de todas las razas, etnias y niveles socioeconómicos. Proceden de familias monoparentales, familias biparentales, familias con padrastros o madrastras, familias multigeneracionales y multiétnicas. Viven en comunidades de todos los tipos: grandes y pequeñas, rurales, urbanas y suburbanas. No existe ninguna investigación de fuentes científicas o establecidas con fundamento sólido que demuestre que el estilo parental afecte a la orientación sexual, la identidad de género o la expresión de género de un menor. Tampoco existe ninguna investigación válida que apunte de manera concluyente a que exista una “causa” genética o biológica de una orientación sexual, identidad de género o expresión de género en particular.

Lo importante es tener presente que su ser querido es la misma persona que era antes de revelar su identidad. Lo que (quizás) ha cambiado es la forma en que usted percibe a su ser querido, sus anhelos u objetivos para él o ella, o la idea que usted tenía con respecto a su mundo interior; es la revelación de nueva información, no un cambio en la persona que es. Para algunas personas, este camino inesperado o cambio de percepción supone una transición fácil, mientras que para otras puede ser difícil. En cualquier caso, esta puede ser una experiencia positiva para los dos.



## ¿Cómo debería responder?

Guiando con amor. Para algunas personas esta será la respuesta natural. Para otras, sus creencias arraigadas pueden entorpecer su capacidad de responder de manera solidaria. Recuerde en la medida de lo posible que, por muy duro que le resulte enterarse de la orientación sexual o la identidad de género de su hijo o hija, fue aún más difícil para ellos contarle a usted la verdad. Y si fue otra persona quien “sacó del clóset” a su hijo o hija, la situación puede ser incluso más difícil.

Su hijo, hija o su ser querido podría temer perder el amor de su familia. Podría estar preocupado por cómo usted responderá e incluso podría temer perder a su familia y su hogar. Tristemente, estas cosas han ocurrido y lo siguen haciendo. Podemos ver algunos ejemplos de reacciones negativas en los medios de comunicación, en su comunidad o incluso en su familia. No es de extrañar que muchas personas LGBTQ+ teman la reacción de sus familiares cuando deciden revelar su verdad.

Es cierto que no hay una forma perfecta de reaccionar, pero debe entender que su respuesta tendrá un efecto en el bienestar de su hijo o hija y en sus relaciones con él o ella de cara al futuro. Por ello, aunque a veces es complicado controlar la respuesta o los sentimientos iniciales, sentirse culpable o avergonzado por ese sentimiento o respuesta inicial nunca debería disuadirle de volver a intentarlo y hacerlo mejor; es posible pedir disculpas, cambiar de modo de actuar y tratar de hacerlo mejor en futuras interacciones.

Si no se encuentra en situación inmediata de ofrecer su apoyo y comprensión — y mientras lo consigue— trate de hacerlo lo mejor posible y recuerde lo siguiente: Las respuestas positivas y comprensivas contribuyen a la salud de las personas LGBTQ+. ¿Qué significa esto para usted? En primer lugar y más importante, significa encontrar un lugar para usted —alejado de su hijo, hija o ser querido— donde compartir las emociones que está sintiendo si le preocupa que estas puedan tener un efecto negativo. Esto le permite estar al lado de su ser querido cuando le necesite, de la mejor manera posible, de un modo positivo y comprensivo, y al mismo tiempo concederse a sí mismo el tiempo y espacio necesario para escuchar sus emociones y aprender a manejarlas.

La Dra. Caitlyn Ryan llevó a cabo una investigación que hacía un seguimiento a familias que estaban pasando por el proceso de “salida del clóset”. Las conclusiones de este estudio destacan el poder del papel que desempeñan los padres en la salud de sus hijos LGBTQ+: algunos comportamientos de respuesta reducen el riesgo de los menores de tener problemas de salud física y de comportamiento. Entre estos comportamientos cabe destacar:

♥ **Hablar con su hijo o hija (y escucharle) sobre su identidad LGBTQ+.**

Dele a su hijo o hija numerosas oportunidades de abrirse y compartir sus pensamientos y sentimientos. Tanto si desea hablar sobre sus esperanzas para el futuro, sobre una situación que le sucedió en la escuela o en el trabajo un día en concreto, las posibilidades de tener una conversación franca son infinitas. Si tiene la sensación de que su ser querido quizá desea hablar, pero no lo va a hacer por iniciativa propia, hacer una pregunta abierta, como por ejemplo “¿Qué tal fue el día en la escuela/el trabajo/la iglesia hoy?”, puede ayudar a abrir el diálogo. No presione y escuche realmente cuando hable. Si da un paso en falso a la hora de responder —da igual que sea al usar sin querer los pronombres equivocados o hacer una pregunta demasiado personal— discúlpese; nadie es perfecto. Cuando usted lo intenta y hace mejor las cosas cuando su hijo o hija lo necesita, es cuando de verdad está mostrando su apoyo y su amor.

**“Esperé hasta cumplir los 26 años para admitirme a mí mismo que podría ser gay. Sentía tanta vergüenza que escondí mi sexualidad en lo más recóndito de mi mente y mi corazón.”**

— Anónimo, 43, Seattle, WA



- ♥ **Mostrar su apoyo a la identidad LGBTQ+ de su hijo o hija, y a su expresión de género, aunque eso le incomode.** Aunque quizá se sienta incómodo, su ser querido LGBTQ+ necesita su apoyo. Ese apoyo puede ser de muchas formas, desde aceptar a sus amigos en su hogar, hasta llevarlo/a a comprar esa prenda que lleva tiempo pidiendo, o ayudarle a acceder a recursos apropiados para su edad, como libros o películas. Imagínese cuánto se puede sentir apoyado su ser querido si usted habla de un modo positivo sobre un personaje LGBTQ+ que vio en la televisión o le muestra un artículo en el periódico sobre un tema relacionado. Mostrar interés por su vida, incluyendo todo lo que le rodea, es una forma poderosa de hacerle ver que a usted le importa.
- ♥ **Conecte con su hijo o hija con una persona LGBTQ+ que represente un modelo de comportamiento.** Si le resulta fácil mostrarse solidario, quizá sea porque en su familia o círculo social ya haya personas que son abiertamente miembros del colectivo LGBTQ+. Poner a su ser querido que acaba de confesarle su identidad en contacto con una persona LGBTQ+ de más edad que le sirva de modelo le dará la oportunidad de ver que no solo usted es cercano al colectivo LGBTQ+ (un mensaje sutil de apoyo), sino que además le da una oportunidad de comprobar que las personas LGBTQ+ prosperan. Mostrarle a una persona LGBTQ+ joven que las expectativas positivas para su futuro son infinitas abre una puerta a la esperanza y le apoya de una forma significativa y eficaz, además de influir positivamente en su salud y bienestar.
- ♥ **Expresar su amor incondicional por su hijo o hija.** Decir “te quiero” es una forma clara de expresar su amor por su hijo o hija. Pero en realidad son las acciones las que tienen mayor impacto que las palabras, así que si realiza algunos —o todos— los pasos descritos anteriormente ayudará a que su hijo o hija tenga la seguridad de que cuenta con su amor y su apoyo incondicionales. Y si siente que le faltan las palabras, a veces un simple abrazo es la mejor respuesta.

En cualquier caso, PFLAG es un recurso imprescindible, que proporciona una forma de desahogarse a las personas que se encuentran en la misma situación que usted. Hay muchas formas de conectar con PFLAG, por ejemplo, a través de nuestro grupo en Facebook, la comunidad llamada PFLAG National Online. También celebramos reuniones virtuales a través de *PFLAG Connects: Communities*, nuestro programa que ofrece reuniones virtuales seguras y dirigidas por un moderador para personas que tienen unos antecedentes comunes, por ejemplo familias de origen asiático-estadounidense o de las islas del Pacífico, familias latinas, familias afroamericanas y familias de militares. Las secciones de PFLAG celebran reuniones presenciales y online a nivel local a través de nuestro programa *PFLAG Connects*. En las redes sociales, muchas de nuestras secciones tienen grupos en Facebook, chats en Twitter y se puede contactar con ellas enviando un mensaje directo. Nuestras secciones ofrecen además líneas de asistencia telefónica para problemas no críticos y también están accesibles por correo electrónico o a través de sus sitios web.

Si desea encontrar su sección local o ponerse en contacto con PFLAG National, visite [pflag.org](http://pflag.org) o comuníquese con PFLAG National enviando un correo electrónico a [love@pflag.org](mailto:love@pflag.org).



### ¿Pueden mis sentimientos negativos herir a mi ser querido?

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

- ♥ Casi seis veces más probabilidades de mostrar altos niveles de depresión.
- ♥ Más de ocho veces más probabilidades de intentar suicidarse.
- ♥ Más de tres veces más probabilidades de consumir drogas ilegales.
- ♥ Más de tres veces más probabilidades de tener un alto riesgo de contraer el VIH y enfermedades de transmisión sexual.

Estas son estadísticas alarmantes, pero usted puede ayudar a disminuir esos resultados negativos a través de sus acciones.

Las acciones manifiestamente negativas (como golpear a su hijo o hija, insultarle, hostigarle o botarle de la casa) son los tipos de respuesta más evidentes que hay que evitar, aunque vale la pena observar que hay padres y cuidadores que ahora se muestran comprensivos que iniciaron su recorrido de una de estas maneras, pero que posteriormente se reconciliaron con su ser querido LGBTQ+ y siguieron evolucionando. Sin embargo, hasta el padre, madre o cuidador con las mejores intenciones puede actuar de formas que resulten sutilmente negativas o incomprensivas. Acciones como impedir el contacto con amigos, el acceso a eventos o recursos LGBTQ+, obligar al menor a mantener secreta su identidad LGBTQ+ ante otros amigos o familiares y prohibirle hablar del tema, o presionarle para que exprese su género o comportamiento de una manera más estereotipada puede causarle un perjuicio.

Estos son también ejemplos de comunicación que pueden hacer daño, ya se trate de hacer o compartir un chiste que ve en los medios de comunicación y que a usted le parece inocente, pero que resulta denigrante para las personas LGBTQ+, o incluso decirle a su ser querido LGBTQ+ que es demasiado sensible cuando usted hace alguna de las acciones anteriores. Puede que tarde un tiempo en romper con sus hábitos anteriores, pero si se esfuerza al máximo —reconociendo y pidiendo disculpas por sus traspiés inintencionados— estará demostrando realmente su amor y consideración.

Trate de expresar sus temores, preocupación, enojo o cualquier otro sentimiento de angustia lejos de su hijo o hija. Recuerde, nunca es demasiado tarde para responder demostrando su amor y su apoyo. Algunos padres son capaces de mostrarse comprensivos y solidarios muy pronto mientras que otros tardan un tiempo. Lo importante es que está haciendo lo posible por entender y centrarse en las necesidades de su ser querido.

### **Mi niño es muy joven, pero le gusta usar juguetes y vestirse con ropa que generalmente me parecen más apropiados para un género diferente. ¿Qué significa esto?**

Puede significar que su hijo es LGBTQ+ o puede que no. Puede significar sencillamente que es un niño creativo y está explorando diferentes formas de jugar y expresar quién es... o puede que no. Trate de dejar que su hijo pase esta época de exploración de la mejor manera posible y deje la puerta abierta a mantener una conversación sincera y positiva; al hacerlo, lo más probable es que su hijo continúe comunicándose con usted a medida que empiece a conocerse mejor a sí mismo, independientemente de qué es lo que haya averiguado sobre quién es. (Para obtener más información sobre lo que significa ser [y para apoyar a una persona que es] de género no conforme, lea la opinión de expertos, en la página 18).



### **¿Qué puedo hacer para mantener seguro a mi hijo o hija LGBTQ+?**

Se suele decir que “El hogar está donde está el corazón” y eso es particularmente cierto —o necesario— para una persona que acaba de “salir del clóset”. Si es posible, el hogar debería ser un refugio seguro para su hijo, hija o ser querido, un lugar donde puedan ser ellos mismos, hablar sobre sus inquietudes y temores, un lugar donde USTED sea un refugio al que regresar. Ello puede implicar escuchar a su hijo, hija o ser querido hablarle sobre alguna persona por la que se sienten atraídos o de quien se han enamorado. Quizá signifique compartir programas de televisión, películas o libros que reafirmen su identidad o permitir a los niños o niñas creativos explorar plenamente su creatividad, ya sea a través de su vestimenta, juguetes o incluso un cambio de nombre si es eso lo que dan a entender.

**“Espero que llegue un día en el que ya no tengamos que ‘salir del clóset’. Que no se considere algo fuera de lo normal. En mi opinión, ser gay no es diferente a tener los ojos de color verde.”**

— Josh G., 23, San Antonio, TX



Por supuesto, es posible que usted siga teniendo sentimientos contradictorios. Debe compartir esos sentimientos con otras personas que estén pasando por lo mismo, lejos de su hijo o hija; y eso es exactamente en lo que PFLAG puede ayudarle, tanto si asiste a una reunión en persona como si conecta con otros miembros de PFLAG en línea o por teléfono. Recuerde visitar [pflag.org/findachapter](http://pflag.org/findachapter) para ponerse en contacto con una sección local de la organización.

Su preocupación por la seguridad de su ser querido cuando no está en casa es un motivo de inquietud muy real, sobre todo si tenemos en cuenta el discurso hiriente presente en Internet, en medios de comunicación y en las redes sociales. Asimismo, se ha producido un incremento de la violencia contra las personas LGBTQ+ y sus seres queridos. Estos temores quizá le hagan pensar que la mejor forma de proteger a su ser querido es pedirle que oculte su orientación sexual o que evite vestirse de la forma que le hace sentir más feliz y cómodo. Cada situación es diferente y su intento de proteger a su hijo o hija podría percibirse como un mensaje velado de que usted se avergüenza de él o ella y que no le brinda su apoyo. Si usted vive en una comunidad en la que salir del clóset podría no ser seguro —ya sea porque le preocupa la integridad física o porque donde usted vive no existe protección legal para las personas LGBTQ+— debe mantener una conversación con su ser querido sobre este tema y contarle su preocupación. Lo mejor es tomar juntos una decisión que le demuestre a su ser querido que usted lo ama y apoya y que desea lo mejor para él o ella y para su seguridad. Si ambos estiman que resulta seguro revelar y vivir su identidad cuando se encuentre fuera del hogar, entonces debe hacer todo lo posible por defender su causa, tanto si eso significa pedirles a otras personas que tengan respeto cuando las escuche hablar de forma negativa como estar al lado de su ser querido si le necesita.

Son muchas las inquietudes que afligen a los padres, cuidadores y seres queridos de los jóvenes LGBTQ+. Si lo que le preocupa es la seguridad en la escuela, la discriminación en el lugar de trabajo, apoyar a su ser querido en una comunidad religiosa o minimizar el estrés social, PFLAG National ofrece recursos para todos esos problemas y muchos otros. PFLAG National ofrece recursos para todos estos problemas y muchos otros; visite [pflag.org](http://pflag.org) para encontrar el recurso más adecuado para sus intereses.



Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para mantener seguro a su ser querido es reconocer su identidad y entender que, si bien una persona puede elegir cambiar su propio comportamiento sexual o expresión de género, **la orientación sexual y la identidad de género no se pueden cambiar mediante las denominadas terapias “reparadoras” o de “conversión”**. Todas las principales asociaciones médicas y de salud del comportamiento más influyentes están de acuerdo en que tratar de cambiar la orientación sexual o la identidad de género de una persona no funciona, es perjudicial y peligroso, y además aumenta el riesgo de depresión, autolesión, abuso de sustancias e incluso de muerte por suicidio.

# SIGUIENTES PASOS

El sitio web de PFLAG National, **pflag.org**, es el punto central donde obtener información, recursos y asistencia. Desde allí es posible:

- ♥ **Contactar con una sección de PFLAG.** Existen cientos de secciones de PFLAG en todo el territorio de Estados Unidos y cada una de ellas ofrece asistencia por parte de otros padres como usted, para familias y aliados de la comunidad LGBTQ+, además de apoyo para las personas LGBTQ+. Esta conexión personal puede ser una parte fundamental de su recorrido. A través de PFLAG conocerá a personas que han pasado por lo mismo que usted está pasando en este momento o que se encuentran en su misma situación y están preparadas para compartir y escuchar. Tanto si necesita apoyo para manejar los sentimientos tan complejos que le invaden sobre la salida del clóset de su ser querido como si ha aceptado inmediatamente la situación pero necesita ayuda y la enseñanza de otras personas para aprender a mostrar su apoyo a su ser querido, en PFLAG encontrará la ayuda que necesita. Busque su sección local en [pflag.org/find](http://pflag.org/find).
- ♥ **Conectar con PFLAG National.** Además de numerosos recursos, PFLAG National cuenta con una comunidad en línea que ofrece apoyo entre pares en tiempo real. Asimismo, *PFLAG Connects: Communities* ofrece reuniones virtuales seguras dirigidas por un moderador para personas con antecedentes y experiencias comunes. Obtenga más información en [pflag.org/connects-communities](http://pflag.org/connects-communities).
- ♥ **Leer otras publicaciones de PFLAG National.** PFLAG National tiene otras publicaciones sobre temas específicos, como por ejemplo:
  - *Our Trans Loved Ones* (Nuestros seres queridos trans), escrita específicamente para los seres queridos de personas transgénero.
  - *Be Yourself* (Sé tú mismo/a), dirigida a jóvenes.
  - *Faith in Our Families* (Fe en nuestras familias), que habla sobre las formas en que las familias religiosas pueden manejar el proceso de salida del clóset de sus seres queridos.

**“Las últimas palabras de mi madre fueron de aceptación y amor en un momento en el que mis sentimientos hacia el mundo eran de temor y odio. Mi madre siempre ocupará el lugar más especial en mi corazón por haberme dado ese regalo”.**

— Christopher M., 29, Washington, D. C.



- *At Ease* (;Descanse!) para las familias militares que tienen seres queridos LGBTQ+.
- *Supporting Your LGBTQ+ Grandchild* (Apoyar a su nieto/a LGTBQ+) para los abuelos de personas LGBTQ+.
- Además, existe una variedad de publicaciones de nuestro programa Straight for Equality™ para aliados que no son familiares. Encontrará todas nuestras publicaciones en [pflag.org/publications](http://pflag.org/publications).

♥ **Investigar más.** Existe una gran cantidad de información disponible sobre la comunidad LGBTQ+, padres que tienen hijos LGBTQ+ y sobre cualquier otro tema que desee conocer.



### **Una última reflexión.**

Después de trabajar durante décadas con padres y familias, nuestra experiencia nos dice que el amor incondicional que usted siente por su hijo o hija es lo más importante que debe recordar, tanto si usted llegó a PFLAG ya convencido como si está en fase de total negación o en algún punto intermedio.

La revelación o salida del clóset de su hijo, hija o ser querido es una oportunidad para unir más a la familia. Si usted no se encuentra en un momento en que puede manifestar abiertamente su apoyo y su orgullo como padre, madre o cuidador, o como ser querido de una persona LGBTQ+, es muy probable que llegue un día en el que sí se sienta capaz de hacerlo. Tenga paciencia consigo mismo y con su ser querido, y recuerde: En PFLAG siempre tendrá un hogar.

# OPINIONES DE EXPERTOS

**Diane Ehrensaft, Ph.D.**

*Directora de Salud Mental y miembro fundadora de  
The Child and Adolescent Gender Center*

¿Qué es lo primero que le suelen preguntar a un futuro padre o una futura madre sobre el bebé que está por llegar?

“¿Es niño o niña?”

En realidad estamos preguntando por el sexo del bebé, en base a la observación de sus genitales y a suposiciones sobre los cromosomas del bebé. Pero nadie sabe aún cuál es el género del bebé, qué conocimiento tendrá esa personita sobre su identidad masculina, femenina, no binaria u otra y cómo querrá expresar su género, actuando según las reglas de género de su cultura o construyendo su propio género a medida que vive su vida.

Quando hablamos de género, no nos corresponde decidir a nosotros, sino que son los niños quienes nos dicen quiénes son si les damos la oportunidad. Y ahora ellos nos dicen, con palabras y mediante acciones, que el género no se limita a dos categorías, masculino y femenino, sino se presenta en una infinita variedad de formas y tamaños. Podemos pensar en ello como en una malla en la que cada menor, con el tiempo, va tejiendo los hilos de su naturaleza, crianza y cultura para componer su propia malla única de género, el género con el que se siente más real y auténtico. Su malla de género estará compuesta de su identidad de género (su percepción de quién es: hombre, mujer u otro) y sus expresiones de género (la ropa que se ponen, los juegos a los que juegan, los niños con los que juegan, etc.). Igual que las huellas dactilares, no hay dos niños que tengan una malla de género idéntica. Pero a diferencia de las huellas dactilares, la malla de género de un menor no es indeleble. Puede cambiar y fluir a lo largo de la vida de la persona.

La mayoría de niños y niñas descubre que el género con el que se identifican coincide con el género que se les asignó en su partida de nacimiento. Pero unos pocos nos dirán que está equivocado: nuestro grupo de personas transgénero más jóvenes. Y muchos se resistirán a las reglas y convenciones de su cultura en cuanto al género, especialmente si estas son marcadamente diferentes para niños y niñas. Puede ser, por ejemplo, ese niño que se pone un tutú rosado o esa niña que cambia su bikini por el bañador de su primo, o el niño que juega en el rincón de las muñecas o la niña a la que le fascina todo tipo de camiones. En definitiva, todos deseamos que la ropa y los juguetes se conviertan en objetos para las personas,

más que objetos designados específicamente para niños o niñas. Mientras tanto, estas seguirán siendo las herramientas a través de las cuales los niños y niñas nos dicen quiénes son. Estos son los niños a los que denominamos de género no conforme, de género independiente, de género expansivo o género fluido: aquellos que aceptan su identidad de género asignada pero juegan con sus expresiones de género. Algunos de ellos pueden tener un breve período en el que viven como si fueran del género opuesto, pero no permanecen en ese modo de comportamiento. Un buen número de ellos, aunque no todos, explorarán por su cuenta su género, en lo que es un proceso en el que finalmente descubrirán que son gay. Sin embargo, hay que recordar que la identidad sexual y la identidad de género son dos vías independientes, que no se deben confundir entre sí, como dos vías de ferrocarril que discurren paralelas pero se entrecruzan en determinados puntos.

Luego están los niños/as/es que reorganizan ambas cosas: identidades de género y expresiones de género. Estos niños se niegan a ponerse una etiqueta masculina o femenina, quizás porque son niño/niña o de género híbrido o género ambivalente, que se mueven libremente entre un género y otro, o que viven en algún punto intermedio o crean su propio mosaico de identidad y expresiones de género. A medida que crecen, es posible que se identifiquen como agénero o de género neutro o *genderqueer*.

Cada uno de estos niños o niñas está expresando su creatividad de género y podemos considerarlos niños/as de género creativo. Cuando son más jóvenes, los adultos que los rodean pueden cometer el error de decir: “Oh, es solo una fase”. En el ámbito pediátrico, el término “fase” casi siempre tiene una connotación negativa —como tener un cólico o la fase terrible de los dos años— que, para aliviar la ansiedad de los padres, con toda seguridad desaparece con el tiempo. Ese es exactamente el mensaje negativo que se suele transmitir a los padres confusos o curiosos cuando el pediatra les aconseja sobre la no conformidad de género de su hijo o hija: “Es solo una fase. Ya se le pasará”.

De hecho, puede que el niño o niña se aleje de su expresión de género actual a medida que va tejiendo su malla de género. Pero la mayoría de niños de género creativo no están pasando por una fase y a los padres no se les debe reafirmar diciendo que sus hijos o hijas se olvidarán de su creatividad de género. Al contrario, necesitan recibir aliento y apoyo para ayudar a su hijo o hija a no descartarla, de modo que tenga la mejor salud de género posible para asumir el género que sea más auténticamente “suyo” y no el género que todo el mundo a su alrededor desea o espera que tenga.

**“Igual que las huellas dactilares, no hay dos niños que tengan una malla de género idéntica. Pero a diferencia de las huellas dactilares, la malla de género de un menor no es indeleble. Puede cambiar y fluir a lo largo de la vida de la persona.”**



Un niño o niña de género creativo necesitará un conjunto de herramientas psicológicas y cierta resiliencia para superar los desafíos que encontrará al ir contracorriente de la normativa de género en una comunidad que podría no estar preparada para aceptar a ese niño o niña. Los padres, hermanos y demás familiares necesitarán apoyo profesional y de la comunidad para aprender a ser la familia más comprensiva que puedan ser, pues es un elemento importante para la salud de género.

Para lograr ese objetivo, los padres necesitarán que les recuerden constantemente que cualquiera que los haya “culpado” de la no conformidad de género de su hijo o hija necesitará ayuda para comprender que los padres no crean el género de sus hijos, son los niños los que eligen. Algunos padres ven que están pasando tantas cosas en la vida de su hijo o hija que todo ese “ruido” les confunde, así que ¿cómo pueden ni siquiera saber si todo este “lío del género” es real? Aquí es donde un profesional de la salud mental con sensibilidad hacia los temas de género también puede ser de gran ayuda para llegar a entender todo esto. Y todos nosotros tendremos que convertirnos en aliados y defensores de estos jóvenes, ya sean transgénero, de género fluido, *genderqueer*, agénero, etc., para crear un mundo en sociedad que abarque hasta la infinidad de género en vez de quedarse reducida a la restricción de género.



## Lisa Kenney

CEO; *Reimagine Gender*

¿Qué hacer cuando su hijo le anuncia que desea “cambiar de género” y utiliza un término que usted nunca ha oído para describirse a sí mismo (agénero, no binario, *genderqueer*, etc.), y al no saber usted a qué se refería, abandona la sala y no quiere volver a hablar con usted del tema? O quizá su hija ha comenzado a vestirse con lo que usted considera que es ropa de hombre, ha empezado a cubrirse los senos con cinta para que no se le noten y recientemente le ha pedido que no utilice pronombres de género para referirse a ‘ella’ y prefiere que utilice un término neutral. Usted se queda preguntándose si es solo una fase o si hay algo más que usted necesita comprender sobre su hija.

Las ideas tradicionales sobre la vestimenta, los accesorios y otras expresiones de género están cambiando. Esto siempre ha sido así pues las convenciones de género cambian con el tiempo. No obstante, esos cambios normalmente tienden a ser más lentos y moderados. La evolución actual del conocimiento sobre el género nos hace plantearnos una revisión amplia de todo lo que damos por supuesto sobre la identidad y la expresión de género, así como nuestros conceptos de masculinidad y feminidad. No solo para las mujeres y las personas de género diverso, sino para todos nosotros. Lo que decidamos después de hacer esta revisión depende de nosotros mismos. Como padres, la pregunta que debemos hacernos es: ¿cuál es la mejor manera de apoyar a nuestros hijos en su camino? Y ¿qué debemos hacer cuando nuestro hijo o hija expresa su género de nuevas formas o nos dice algo nuevo sobre su género (puede ser incluso algo

que nos asusta o nos preocupa, que no entendemos o no con lo que no estamos de acuerdo)? El camino de sus hijos evolucionará, pero independientemente de a dónde les lleve, empieza con nuestro inequívoco mensaje de amor.

Cuando nuestro hijo o hija comparte cuestiones importantes sobre la identidad que está explorando, está corriendo un riesgo. Es vulnerable. Si respondemos a sus comentarios con un deseo real de aprender y entender, nuestro hijo o hija seguirá compartiendo e incluyéndonos en su proceso. Pero si debatimos, hacemos preguntas que en realidad son comentarios en forma de interrogación o si restamos importancia a su experiencia, eso no hará que deje de explorar, pero sí hará que deje de compartir el proceso con nosotros. Recuerde: **escuchar no equivale a estar de acuerdo. Es simplemente escuchar.**

Existe un hueco generacional en la comprensión en torno al género. Los dos géneros con los que la mayoría de nosotros creció (hombre y mujer) han dado paso a formas de pensamiento más amplias y complejas sobre la idea y el debate en torno al género. Los datos de investigaciones sobre los *millenials* y la generación Z (fundamentalmente jóvenes y adultos hasta 40 años) indican que ellos consideran el género como un espectro en lugar de un concepto binario en el que solo hay dos categorías preasignadas. No es el único que siente que está alejado de la tendencia actual en torno al género o al que los pronombres nuevos y los términos de género le parecen un idioma extranjero.

Como ya sabe, ser padre obliga a improvisar; aprendemos a hacerlo lo mejor que podemos a medida que ejercemos como padres y lo que al principio parece difícil y abrumador, al final se convierte en algo manejable. Este nuevo reto como padres no es diferente en ese sentido. No hay respuestas sencillas y válidas para todo el mundo, pero existen estrategias que puede usar para encontrar su lugar al lado de su hijo o hija.

## Tranquilice a su hijo o hija

Contarle a otra persona quiénes somos es un acto de amor y confianza. También nos hace vulnerables. Su hijo o hija corrió el riesgo de sincerarse con usted sobre su género con la esperanza de que usted lo vería como es en realidad.

Sobre todo, prestará atención a lo que usted diga después de escuchar esa revelación. Tenga presente que estará observándole a usted e interpretando sus acciones, por lo que es importante que le diga que entiende la importancia de lo que le acaba de confesar. Comunique su amor y respeto por él o ella, asegurándole que lo que le ha confesado no cambiará para nada sus sentimientos.

## Escuche

Resista la tentación de hablar más que escuchar cuando su hijo o hija le hable sobre su género. Como padres, a veces podemos caer en la trampa de pensar que conocemos mejor a nuestros hijos que ellos mismos. Cuando nos cuentan algo sobre sí mismos que no encaja en la idea que tenemos —o queremos tener— sobre nuestros hijos, puede que tratemos de negarlo. A pesar de ello, escuche lo que su hijo o hija está intentando decirle; probablemente él o ella lleva mucho tiempo pensándolo antes de compartirlo con usted.



**“No es el único que se siente un poco despistado con las tendencias actuales en torno al género o si los pronombres nuevos y los términos de género le parecen un idioma extranjero”.**

## Haga preguntas

El lenguaje del género está evolucionando y los mismos términos pueden tener significados diferentes para personas distintas, por lo que es imprescindible preguntarle a su hijo o hija qué significado tienen para ellos los términos que utilizan. Preguntar “¿Qué significa esta palabra para ti?” o “¿Qué lenguaje quieres que use para referirme a tu género?” ayuda a entender información importante sobre su hijo o hija y sobre cómo se ve a sí mismo/a, al mismo tiempo que le estamos haciendo saber que tenemos curiosidad y queremos entender quién es.

## Si es necesario, pida perdón y vuelva a intentarlo

Si siente que está totalmente perdido, confundido, tiene miedo e incluso se enoja al conocer la información que su hijo ha compartido sobre su género, sepa que no está a solas y que hay otros padres que se sienten igual que usted. Si su respuesta inicial ante su hijo o hija fue negativa, no le sentó bien o simplemente no transmitió suficientemente su amor y compromiso con su hijo o hija, puede cambiar su forma de actuar por otra que le haga sentir mejor y muestre apoyo a su hijo o hija. Nunca es demasiado tarde para cambiar de actitud.

## Busque apoyo para usted

Es importantísimo que usted encuentre un lugar seguro donde aprender y explorar los temas relacionados con el género. Entrar en contacto con otros padres que están pasando por el mismo proceso puede ser una tabla de salvación y un recurso muy valioso. Acuda a un grupo de apoyo local, una reunión de PFLAG en su zona o a un grupo de apoyo online para padres. Gender Spectrum y otras organizaciones ofrecen talleres y conferencias para padres y otros familiares de niños y jóvenes de género diverso donde podrá aprender más sobre género y conectar con otros padres. No está solo en este proceso y saldrá reforzado después de hablar con padres de todos los sectores de la sociedad que también están emprendiendo este recorrido.

*(Adaptado de The Transgender Teen: A Handbook for Parents and Professionals Supporting Transgender and Non-Binary Teens by Stephanie Brill and Lisa Kenney [El adolescente transgénero: un manual para padres y profesionales que apoyan a adolescentes transgénero y no binarios de Stephanie Brill y Lisa Kenney]).*



# TESTIMONIOS EN PRIMERA PERSONA

## Lori Duron

### *madre de un hijo con género creativo*

Cuando nuestro hijo, C.J., era muy pequeño y empezó a jugar con muñecas, a ponerse vestidos y dibujarse como una niña, mi esposo y yo empezamos a agobiarnos con sentimientos de confusión, tristeza, preocupación y un estado de pánico constante tratando de “averiguar” qué le pasaba a nuestro hijo que parecía sentirse en su corazón como una chica.

Seis años después, la atracción de C.J. por todas las cosas de color rosado, maravillosas y llenas de brillo no ha cambiado; pero nosotros sí: a mejor. Me hubiera gustado dar marcha atrás en el tiempo y darme un abrazo y decirme que las cosas realmente mejoran.

Me diría que me relajara y dejara tiempo para que las cosas se pongan en su sitio. La única manera de saber si algo es una fase o si tiene un significado más profundo es esperar y observar pacientemente.

Me diría a mí misma que buscara recursos y me informara. Antes de tener a C.J., ni siquiera sabía la diferencia entre sexo, género y sexualidad. Este recorrido único como padres no tenemos que hacerlo solos; hay todo un abanico de información, apoyo y un sentido de hermandad ahí fuera esperando que lo descubramos.

Me diría que me rodeara de un grupo de apoyo espectacular. Estaríamos perdidos sin nuestra familia, amigos, nuestro pediatra, terapeuta y defensor del menor. Se necesita más de una o dos personas para criar a un niño o niña con género diferente de una manera saludable hasta llegar a la edad adulta.

Me diría que le mostrara a C.J. ejemplos de otros niños como él. Antes de tener la suerte de entrar a formar parte de un grupo de juego para niños de género no conforme, leímos muchos libros sobre niños que son de género no conforme o diferentes de las normas sociales. Nuestros favoritos son *The Boy Who Cried Fabulous*, *A Fire Engine for Ruthie* y cualquier libro de Leslea Newman. Los libros de Tod Parr también son excelentes.

Pero sobre todo, me diría que disfrutará siguiendo el camino menos transitado. C.J. y nuestra familia no somos raros, simplemente somos diferentes y si todo el mundo fuera igual este mundo sería muy aburrido. Nos ponemos esmalte de uñas, nos trenzamos el pelo, bailamos claqué y sonreímos sin pudor. Las personas como C.J. pintan el mundo de color. El arcoíris nos hace disfrutar.

**“C.J. y nuestra familia no somos raros, simplemente somos diferentes y si todo el mundo fuera igual este mundo sería muy aburrido. Nos ponemos esmalte de uñas, nos trenzamos el pelo, bailamos claqué y sonreímos sin pudor. Las personas como C.J. pintan el mundo de color. El arcoíris nos hace disfrutar.”**



Nuestra familia y su red de apoyo han evolucionado a lo largo de los últimos años. Sabemos que nuestra misión es dar amor a nuestros hijos, no cambiarlos. Él es totalmente libre de ser esa persona para la que nació ser, sabiendo que lo amamos sin que nada más importe.

Ser padres es difícilísimo. Antes solíamos detenernos a imaginar cómo sería la vida si C.J. se ajustara a las normas tradicionales de género. Ahora no cambiaríamos nuestras experiencias o a nuestro hijo por nada del mundo. Nos sentimos bendecidos de una forma inimaginable por tener un hijo de género no conforme. Es fácil sentirse bendecido cuando obtienes lo que esperas. ¿Pero puedes sentirte también así y dar gracias cuando las cosas no salen como esperabas? ¿Cuando las cosas son diferentes de lo normal, más complejas? Sí, se puede. Y eso es lo que nos ha enseñado C.J.



## **Don Rogers**

*padre de un hijo gay*

Mi esposa Gena y yo llevamos casados 48 años. Vivimos en Texas y tenemos tres hijos y cinco nietos. Nuestro hijo menor, Josh, es gay.

Cuando Josh tenía 14 años le dijo al ministro para la juventud de nuestra iglesia que creía que era gay. Este llamó a Gena y le dijo que él no creía que Josh fuera gay sino que simplemente atravesaba por una fase pasajera. Básicamente, cerraron toda posibilidad de que Josh saliera del clóset; Gena ni siquiera me habló de esa conversación e ignoró el asunto. Ella me dijo más tarde que le resultaba incomprensible; pensaba que no podía ser cierto.

Después de ese acontecimiento, Josh trató de ser heterosexual durante varios años. Salió con chicas e intentó con todas sus fuerzas ser alguien que no era. Luego, cuando tenía 19 años, nos confesó Gena y a mí que era gay.

Estaba destrozado. Yo pertenecía a la cuarta generación de una familia texana de religión bautista del sur. Todo lo que conocía, todo lo que me habían enseñado desde siempre es que la homosexualidad era pecado y no se podía aceptar. Eso era algo que me habían inculcado y que jamás me había cuestionado. Así que cuando Josh confesó que era gay se removieron los cimientos de mis creencias. Tardamos mucho tiempo en asimilar lo que había sucedido y cada uno de nosotros lidió con ello de la mejor forma que supo.

La mía fue sumergirme en la investigación y los libros. Yo fui maestro de escuela y había enseñado durante 34 años. Así que empecé a leer todo lo que pude, empezando por la historia del cristianismo y la homosexualidad en la Iglesia. Busque en Internet y leí libros con diferentes perspectivas. Al final, fui consciente de que podía conciliar mi fe con mi hijo. Logré entender que Josh había nacido así y que no podía cambiar quién era. Comprender esto me cambió por completo y cambió mi forma de ver a otras personas.

Probablemente Gena tardó más tiempo en aceptar que Josh era gay. Estuvo afligida durante mucho tiempo. Ella nunca dijo “Márchate” ni “No te quiero”, pero fue verdaderamente difícil para ella. Rezó para que ocurriera un milagro, para que Dios cambiara a Josh para que él dejara de creer que era gay.

Pero después se dio cuenta de que la pena que sentía era por ella. Estaba apenada porque Josh nunca traería a casa a una nuera ni le daría nietos. Rezó mucho y empezó a darse cuenta de que Dios no cambiaría a Josh, pero sí podía cambiar el corazón de ella. Ella podía amar a Josh tal y como era y no como ella quisiera que fuera.

Cuando pienso en el pasado, me asombra la valentía de Josh. Tuvo una infancia difícil porque los niños le acosaban. Supongo que debíamos haber sabido que Josh era gay, pero para Gena y para mí, eso era algo que ni siquiera nos planteábamos. Éramos bautistas del sur confirmados y yo ejercía como diácono en una gran iglesia y el mismo Josh se había criado en esa iglesia. Pero Josh tuvo el coraje de ser sincero consigo mismo sobre quién era en realidad.

Josh tiene una relación estable con David desde hace 10 años. Cuando nos presentó por primera vez a David, Gena seguía afligida y luchando por aceptar que su hijo era gay. Todavía le preocupa el haberse mostrado huraña con David durante un año, quizá más.



**“Al final,  
fui consciente de  
que podía  
reconciliar mi fe  
con mi hijo...  
Comprender esto  
me cambió  
por completo  
y cambió  
mi forma de ver  
a otras personas.”**

Pero actualmente, ahora que han pasado 10 años, queremos a David y lo consideramos uno más de la familia. Estamos tan orgullosos de los dos, tanto como personas como en pareja.

En julio del año pasado, Josh y David se casaron. Primero tuvieron una ceremonia en Fort Worth un sábado por la noche, para celebrar con sus familias y amigos. La ceremonia y la recepción fueron hermosas; nunca hemos sentido tanto amor como el que sentimos esa noche. Josh sorprendió a David cantando la canción “When You Say You Love Me”. Nadie pudo contener las lágrimas.

Tras la ceremonia, Josh y David volaron a Nueva York para legalizar su matrimonio el lunes siguiente, ya que fue antes de que la ley de igualdad del matrimonio se convirtiera en ley federal. Fue doloroso para nosotros que Josh y David no pudieran casarse legalmente en el estado donde nacieron y se criaron, pero estamos encantados de que otras familias no tengan que soportar ese dolor.



## **Amelia**

### *madre de un joven gay*

Ser padres de jóvenes LGBTQ+ es difícil. Pero sobre todo, es difícil porque ser padres lo es de por sí. (Cualquiera que diga que es fácil o miente o intenta vendernos algo).

Yo quiero a mi hijo. Me encanta todo de él. Me encanta que sea tan protector y cuide tanto a sus hermanos más pequeños. Me encanta que piense que llevar el flequillo caído sobre la cara le parezca lo más de moda. Me encanta cómo se entusiasmó al saber que los “Toads” de Nintendo no tienen género. Me encanta que parezca incapaz de poner su ropa para lavar en el cesto de la ropa sucia. (Bueno, eso no me encanta, pero forma parte de quién es él). Y me encanta que sea gay. Porque soy su madre y amo todo lo que hace que él sea quien es y eso forma parte de él.

A mi hijo no le pasa nada malo. No hay nada malo en ser gay. Pero su orientación sí me causa preocupación. Yo no quiero cambiar a mi hijo ni que él sea alguien que no es. Mi preocupación viene por no saber cómo el resto del mundo va a reaccionar ante él, mi estudiante de primaria que nunca ha sentido la necesidad de estar encerrado en un clóset.

Así pues, como madre de este niño increíble, al que amo con locura, necesito que me ayuden. Necesito ayuda para saber cómo puedo ser la mejor madre para él. Necesito ayuda para saber cómo hablar con las escuelas sobre cómo van a protegerlo y a acoger a mi hijo tal y como es. Necesito ayuda para saber cómo debo hablar con otros padres, que piensan que la orientación solo tiene que ver

con actos sexuales y se asustan cuando mi hijo aún en edad prepuberal les dice que es gay. Necesito ayuda para saber cómo debo hablar y tratar con los abuelos y con familiares homófobos sobre mi hijo. También necesito ayuda para poder apoyarlo, quererlo y celebrar que es un niño increíble que crece tan rápido. Necesito esta ayuda para que él pueda crecer y convertirse en un joven adulto gay maravilloso, cariñoso y lleno de confianza. Sé que no existe un manual para esto. No existe ningún libro para padres llamado “Mi hijo de siete años es gay. ¿Y ahora qué?”

Los padres como yo —que quieren a sus hijos, que ven la orientación de su hijo como algo que celebrar, pero que además saben que el mundo es un lugar aterrador— también necesitan a PFLAG, porque queremos ser los mejores padres que podamos llegar a ser... necesitamos a PFLAG para que nos ayude a averiguar cómo lograrlo.



**“Otros padres como yo –que quieren a sus hijos, padres que ven la orientación de su hijo como algo que celebrar, pero que además saben que el mundo es un lugar aterrador– también necesitan a PFLAG, porque queremos ser los mejores padres que podamos llegar a ser...”**

—Amelia, madre de un joven gay



**LIDERANDO CON AMOR**

**PFLAG**