



“Se hacen puentes al andar”

Un recurso para los padres, tutores, y seres queridos de jóvenes LGBTQ+

NC STATE

EXTENSION





NC STATE

EXTENSION



NC State Extension transforma la ciencia en soluciones diarias para los habitantes de Carolina del Norte a través de programas de agricultura y comida, salud y nutrición, y el desarrollo juvenil 4-H.

SHIFT NC (Iniciativas Sexuales de Salud para Adolescentes) es una organización sin fines de lucro a nivel estatal que mejora la salud sexual de los adolescentes en Carolina del Norte. Al aumentar la sensibilización, diseminar datos, mejorar las políticas, y ofrecer desarrollo profesional y liderazgo, estamos empoderando a los profesionales de Carolina del Norte para que apoyen al desarrollo saludable.

© 2022 NC State Extension

Maru Gonzalez¹, Ed.D, NC State University
Tania Connaughton-Espino, MPH
Bianka M. Reese, PhD, MSPH, SHIFT NC

¹Para preguntas sobre este recurso, escriban a Maru Gonzalez: mgonza22@ncsu.edu.

Cita sugerida:

Gonzalez, M., Connaughton-Espino, T., & Reese, B. (2022). "Se hacen puentes al andar": Un recurso para los padres y tutores de jóvenes LGBTQ+. NC State Extension.

Editor: Melissa Casey

Diseño gráfico: Amy Eller Marketing

Traducción: tilde Language Justice Cooperative

Revisores:

Cintia Aguilar, NC State

Kim Allen, NC State

Carmen González, Madre latina

Michael Kokozos, Universidad Internacional de Florida

Oscar Patrón, Universidad de Indiana

Liliana Vega, Universidad de California

Producido en los Estados Unidos.



“Se hacen puentes al andar”

UN RECURSO PARA LOS PADRES, TUTORES, Y SERES QUERIDOS DE JÓVENES LGBTQ+

Caminante, no hay puentes. Se hacen puentes al andar. —Gloria Anzaldúa

Hola, y gracias por elegir este recurso. Seguramente ha llegado a esta publicación porque es padre, tutor o ser querido de un joven LGBTQ+ y no está seguro sobre la mejor manera de apoyarle. Si es así, estas en el lugar correcto, ya que este recurso está dedicado a crear lo que la poeta lesbiana Gloria Anzaldúa llamaba puentes de solidaridad y conexión.

Hemos creado este recurso reconociendo que el camino hacia la afirmación y la comprensión es diferente para cada persona. Algunos padres puede que experimenten dolor y negación, mientras que otros podrían cuestionarse si tienen ellos la culpa. Estos sentimientos tardan en ser procesados. Lo importante es responder con amor y empatía y continuar moviéndose hacia una comprensión y aceptación más amplia. Nuestra esperanza es que esta publicación le ayude en ese camino.

En el fondo, “Se hacen puentes al andar” es sobre resaltar la importancia de sentirse parte de la familia y los riesgos asociados con el rechazo familiar, la falta de representación positiva de personas LGBTQ+, y el cumplimiento a los rígidos roles tradicionales de género. Cada historia que contamos proviene de un estudio de jóvenes latinos LGBTQ+ dentro de un contexto familiar² e incluye recomendaciones correspondientes para usted—el padre, el tutor o el ser querido de un joven LGBTQ+—basadas en evidencia y en las experiencias de los participantes³. Este recurso también ofrece contenido fundamental e información de investigaciones claves para ayudarle a crear puentes de empatía, apoyo, y comprensión.

¡Nos complace ayudarles a empezar este recorrido!

² Aunque las historias de los participantes del estudio presentado en este recurso reflejan los desafíos a los que se enfrentan muchos jóvenes latinos LGBTQ+, no capturan la riqueza, complejidad y diversidad de todas las familias latinas.

³ Gonzalez, M., Reese, B., & Connaughton-Espino, T. (2022). “A little harder to find your place:” Examining Latinx LGBTQ+ youth belongingness within a familial context. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, <https://doi.10.1080/10538720.2022.2058143>

NC STATE

EXTENSION





Los nombres de los jóvenes cuyas historias son destacadas en este recurso han sido cambiados para proteger su privacidad. Todas las imágenes son fotografías de archivo usadas únicamente por motivos ilustrativos.

Reconocimientos

Nos gustaría extender nuestra profunda gratitud a los jóvenes LGBTQ+ que han compartido sus experiencias con nosotros.

Al leer este recurso, asegúrense de familiarizarse con nuestro glosario de términos relacionados con LGBTQ+ al final de la publicación y miren nuestra lista de recursos adicionales para más información.

La importancia de sentirse aceptado por la familia

El sentido de pertenencia familiar—o la experiencia de sentirse valorado y conectado a una familia—es esencial para el bienestar social, emocional y académico de los jóvenes. El deseo de pertenecer es particularmente importante para los jóvenes que son lesbianas, gay, bisexuales, transgénero, queer, o que tienen una identidad que no concuerda con las normas dominantes sociales de orientación sexual e identidad de género (LGBTQ+).

Entre la juventud LGBTQ+, estudios⁴ han demostrado que la aceptación familiar y comportamientos de aceptación contribuyen al sentido de pertenencia y llevan a:

- mayor autoestima;
- mejor salud física y mental;
- mejores resultados académicos; y
- menor porcentaje de depresión, abuso de sustancias, e ideación suicida.

A pesar de los beneficios bien documentados del apoyo familiar, hay aspectos en las historias relatadas que muestran una falta de aceptación familiar. De hecho, las investigaciones en este tema han demostrado que el rechazo familiar real o percibido es una preocupación principal para jóvenes latinos LGBTQ+. Según un estudio, 72% de jóvenes latinos LGBTQ+ encuestados han escuchado a miembros de su familia hacer comentarios negativos sobre las personas LGBTQ+, lo cual exacerbó sus preocupaciones de rechazo.⁵

Aunque estas cifras son desalentadoras, hay razones para ser optimistas dada la importancia que la cultura latina le da a la unión familiar, un factor central en la vida familiar de la mayoría de los latinos y uno que viven todos los jóvenes cuyas historias relatamos en este recurso. Tenemos esperanza de que centrar el amor y la lealtad familiar servirá de puente para un mejor entendimiento, apoyo, y aceptación.

⁴Ryan, C., Russell, S.T., Huebner, D., Diaz, R., & Sanchez, J. (2010). Family acceptance in adolescence and the health of LGBT young adults. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 23, 205–213. <http://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x>

⁵Kahn, E., Johnson, A., Lee, M., & Miranda, L. (2018). 2018 Latino LGBTQ youth report. Washington, DC: Human Rights Campaign.





La Historia de Mateo

“Es muy difícil mantener la farsa.”

Reforzar expectativas estrictas de género les hace daño a los jóvenes LGBTQ+ ya que contribuye a la depresión, alienación y bajo autoestima.⁶

Mateo es uno de cuatro hermanos criados por padres mexicanos, a los cuales él describe como estrictamente conservadores y fieles seguidores de la fe católica. Desde temprana edad, Mateo fue educado para cumplir con roles de género rígidos masculinos. Recuerda que le decían: “Eres un niño. Haz eso. Haz lo otro.” Este mensaje reforzado frecuentemente, incluyendo la vez que de pequeño Mateo fue regañado por permitir que sus primas le pintaran las uñas o la ocasión que le obligaron a cortarse el pelo porque un compañero de clase le llamó niña.

El padre de Mateo se apresuró en castigarle por no seguir las normas de género y, en ocasiones, recurrió a la violencia física: “Si me pillaba haciendo algo que no era lo que un niño ‘debería hacer’ entonces, sí, me pegaba con el cinturón o con la mano.” Ante el temor de estas repercusiones, Mateo se esforzó en cumplir con las expectativas de género de sus padres: “Intentaba no ir en contra de sus deseos porque tenía miedo de que él me castigara duramente.”

A pesar de su gran esfuerzo, Mateo, que es bisexual y se describe a sí mismo como más femenino que la mayoría de sus compañeros, admitió: “Es muy difícil mantener la farsa cuando no te puedes esconder porque quieres ser tú mismo.”

Mateo aún no ha revelado su orientación sexual a su padre por miedo a que no le apoye. Describió la reacción de su madre, cuando le dijo que era bisexual, como despectiva e invalidante. Específicamente, su madre consideraba que su orientación

La bisexualidad—que a veces se intercambia con el término pansexualidad—se define como una atracción romántica, emocional, y/o sexual a más de un género.⁷

⁶Katz-Wise, S.L., Rosario, M., & Tsappis, M. (2016). Lesbian, gay, bisexual, and transgender youth and family acceptance. *Pediatr Clin North Am*, 63(6), 1011–25. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.07.005>

⁷The Trevor Project (2021, June 21) How to support bisexual youth. <https://www.thetrevorproject.org/get-involved/trevor-advocacy/homelessness/>

Compartir la orientación sexual y/o identidad de género con la familia es un acto de valentía, especialmente cuando hay incertidumbre o miedo sobre cómo podrían reaccionar. La respuesta de los padres o los tutores puede contribuir a una sensación general de confianza y autoestima o llevar a una mayor sensación de aislamiento, baja autoestima, y depresión.⁸

sexual era “solo una fase” “porque ella no cree en la bisexualidad. Ella dice que ‘o eres gay o hetero.’”

Su madre añadió que ella se “moriría de vergüenza” si él salía del armario en público. Mateo entonces añadió: “Cuando se lo conté, ella mencionó la Biblia, Dios, y la religión. Y yo le dije que seguía siendo católico, pero que yo soy quien soy y que ella tenía que verlo así, que no todo el mundo tiene que ser hetero para ser católico o de cualquier otra religión.”

Además de la religión, la perspectiva de su madre se ha formado, en parte, por malentendidos y estereotipos sobre las personas LGBTQ+: “Tuve que explicarle la jerga porque ella cree que, si eres gay, te vistes como una mujer o te conviertes en una mujer. Yo le dije que solo porque también me gustan los chicos no significa que además tenga que ser una chica.” Y aunque su tono había comenzado a aceptar la situación, Mateo admite que, “ella sigue presionándome a que me case con una chica.”

A pesar de los desafíos a los que él se enfrentaba en casa, Mateo está aceptando su sexualidad y se está convirtiendo en su verdadero ser: “Tengo la sensación de que he llegado a un punto en que sé quién soy.” A través de este proceso, ha



Haciendo Puentes: Cultivando un sentido de pertenencia familiar

Aunque Mateo dijo que su madre se estaba inclinando hacia la aceptación, ella se sigue agarrando a las expectativas tradicionales de matrimonio y familia. Hacer puentes significa aceptar totalmente quién es su hijo y olvidar quién esperaba que fuera y el tipo de vida que imaginaba que tendría. Donde sea que esté en el camino hacia la aceptación y comprensión, continúe escuchando, aprendiendo, e inclinándose hacia el amor.

⁸D’Amico, E., Julien, D., Tremblay, N., & Chartrand, E. (2015). Gay, lesbian, and bisexual youths coming out to their parents: Parental reactions and youths’ outcomes. *Journal of GLBT Family Studies*, 11, 411-437. doi:10.1080/1550428X.2014.981627

aprendido a defenderse a sí mismo y a los demás:
“Todas estas experiencias me han moldeado hasta el punto de que ahora puedo defenderme... Defiendo lo que está bien. Defiendo a los demás que no pueden defenderse por sí mismos.”

“Todas estas experiencias me han moldeado hasta el punto de que ahora puedo defenderme... Defiendo lo que está bien. Defiendo a los demás que no pueden defenderse por sí mismos.”

Cuando se trata sobre su propia familia, Mateo reconoce la importancia del apoyo y la pertenencia, y opina que sentirse totalmente afirmado en su sexualidad le daría la seguridad necesaria para “hablarlo abiertamente con ellos, sin hacer que ni ellos ni yo nos sintamos incómodos.”



Haciendo Puentes: Recomendaciones para los padres, tutores, y seres queridos

El proceso de aceptar totalmente y apoyar a su hijo o ser querido LGBTQ+ es distinto para cada persona. En el camino, es importante:

- **ofrecer afirmación y validación cuando y después de que su hijo/a/x salga del armario, aunque usted siga en el proceso de aprendizaje;**
- **acudir a grupos de apoyo—como los que se ofrecen a través de PFLAG—para padres, tutores y seres queridos de jóvenes LGBTQ+ (ver la sección de recursos al final de esta publicación);**
- **aprender sobre la bisexualidad y la pansexualidad, con el conocimiento de que la sexualidad va más allá de ser gay y heterosexual; y**
- **comprender que pueden apoyar a su hijo/a/x o ser querido LGBTQ+ y seguir siendo personas creyentes.**

Cuando su hijo/a/x o ser querido comparte su orientación sexual y/o identidad de género:

- **Agradezcan su vulnerabilidad y su confianza en usted.**
- **Dígale que lo quiere y lo apoya.**
- **Comprométase a avanzar en la comprensión de los temas y las personas LGBTQ+, incluyendo hablar con otros padres y tutores de jóvenes LGBTQ+.**
- **Dígales que están ahí para hablar y escucharlos cuando sea necesario.**



La Historia de Nina

Ser inmigrante y lesbiana “hace que encontrar tu lugar sea un poco más difícil”.

Nina, junto a su madre, llegó a Estados Unidos de México cuando tenía 3 años. “[Cuando] primero llegamos aquí, vivíamos con parientes. Pero luego regresaron a México porque mi abuelo tenía problemas de salud.”

“Así que solo éramos mi mamá y yo, lo cual estaba bien porque nos acercamos mucho. Pero, a veces, si ocurría algo, no podía acudir a otra persona que no fuera mi madre. Especialmente al ser gay, no era algo de lo que podía hablar con ella, lo cual me hacía sentir aislada en cierto modo.”

Nina no pensaba que podía ser honesta con su madre sobre su orientación sexual. Había oído a su madre burlarse de las mujeres lesbianas y decir que “ser gay no era real.” Nina tenía muchos sentimientos con los que no sabía lidiar y no tenía la suficiente confianza en nadie para poder compartirlos. La escuela secundaria fue un período particularmente difícil para Nina cuando intentaba comprender lo que le estaba sucediendo. Se refiere a este período de tiempo como su “crisis gay”: “Cuando empiezas la escuela secundaria ya tienes muchas inseguridades de por sí, como la propia pubertad. Y ser gay encima de todo eso lo hace muy difícil. La escuela secundaria fue terrible.”

Nina describía a su madre como alguien más cuidadosa y comprometida que muchos de los padres de sus amigos. Como muchos padres trabajadores inmigrantes, su madre no siempre tenía tiempo para ir a los eventos de la escuela. Su madre pedía días libres para eventos especiales, pero, dice Nina, “realmente no podíamos permitirnos hacer eso.”



Haciendo Puentes: Cultivando un sentido de pertenencia familiar

Nina describió a su familia como anclada en sus creencias. Para muchas familias, las creencias fomentan la fraternidad, el sentido de pertenencia y la comprensión.

Los padres y los tutores a menudo se apoyan en sus creencias cuando quieren aceptar y afirmar totalmente a su hijo LGBTQ+.



**“Especialmente
al ser gay, no
era algo de lo
que podía hablar
con ella, lo cual
me hacía sentir
aislada en cierto
modo.”**





Nina no podía hablar abiertamente con su madre sobre su orientación sexual, pero acabó saliendo del armario durante una pelea con su madre. No fue la manera que a Nina le hubiera gustado compartir su orientación sexual: “Estaba en medio de una pelea con mi madre sobre algún tema y me enfadé muchísimo. Entonces, le dije: ‘Pues soy lesbiana, así que...’ Ella respondió: ‘No lo eres.’ No sé cómo podría haber sucedido de otra manera. Ahora pienso que este era el escenario ideal porque, a pesar de que ella ya lo sabía, no me había echado de casa, lo cual estaba bien. Porque a muchos jóvenes les han echado por menos—es triste que me alegre de eso—pero me alegro.”

La familia es muy importante para Nina y aún esconde su identidad verdadera del resto de su familia. El miedo a que la echen de casa también incluye el tener que cortar los vínculos con su tía y sus primas.

Nina admite que es, “un poco más fácil para algunas personas cortar los vínculos familiares cuando son queer y su familia no los acepta. Pero solo por hecho de ser inmigrante y venir de una familia inmigrante, no estoy tan cómoda, o ni siquiera estoy abierta a la posibilidad de romper esos vínculos. Solo porque me siento muy unida a mi familia...creo que, al tener una familia inmigrante, si saliera del armario y ellos no se mostraran más explícitamente a favor de lo que ya piensan al respecto, no creo que pudiera simplemente cortar esos vínculos con ellos.”

La experiencia de aislamiento que Nina tuvo en la escuela secundaria condiciona cómo se comporta con sus primas. Quiere estar disponible para

El miedo al rechazo familiar y al abandono es común entre los jóvenes LGBTQ+. Alrededor del 40 por ciento de los jóvenes sin hogar se identifican como LGBTQ+.⁹

Identidad de género: El género con el que se identifica uno mismo. Así es como las personas se conocen, se perciben, y se refieren a sí mismas. Esto puede ser el mismo o distinto al sexo con el que nacieron.

- **Un término para identificar género es no-binario; este término está usado por personas que no se identifican exclusivamente como hombre o mujer.**
- **Nina es no-binaria y usa el pronombre ella. Algunas personas no binarias usan el pronombre ellxs.**
- **Las personas no-binarias con herencia latina a veces eligen usar el término Latinx.**

ellas en caso de que necesiten confiar en alguien: “Porque los mexicanos son muy conservadores. Mi familia en particular es muy católica. Así que solo quiero que mis primas sepan que no pasa nada si sienten cosas que no concuerdan con lo que quieren sus padres... Solo quiero estar allí para ellas en caso de que suceda algo. No quiero que se sientan aisladas.”

“Así que solo quiero que mis primas sepan que no pasa nada si sienten cosas que no concuerdan con lo que quieren sus padres...”

Tener múltiples identidades dificulta que Nina encuentre un lugar donde verdaderamente pertenezca y pueda ser ella misma. Nina, una persona latina, inmigrante, lesbiana y no-binaria dice:

“Es muy difícil encontrar el sentido de pertenencia al ser latinx. Y también soy inmigrante. Creo que eso dificulta el proceso de encontrar tu lugar o encontrar el sitio donde perteneces. Y si encima eres gay. Es un poco, es más difícil situarse dentro de esos espacios. Porque ya estás...hay una sensación de desplazamiento.”



Recomendaciones para los padres, tutores, y seres queridos

La falta de información positiva sobre las personas LGBTQ+ puede llevar a prejuicios y estereotipos. Se pueden reducir estos prejuicios llegando a conocer las historias de las personas LGBTQ+. Las historias que presentamos en esta publicación son un comienzo. También pueden encontrar más historias en los recursos que citamos al final de esta publicación. Mientras usted aprende:

- **Reconozca que su hijo/a/x o ser querido puede ser ambos LGBTQ+ y latino. Anímelos a que acepten ambas identidades latino/a/x y LGBTQ+.**
- **Reconozca que hablar de la orientación sexual de su hijo/a/x o su identidad de género puede ser difícil para usted.**
- **Ayude a que su hijo/a/x o ser querido reciba el apoyo de organizaciones LGBTQ+ (mire la lista de recursos al final de esta publicación).**

Jóvenes Trans: Lo Básico



- **Transgénero (or “trans”)** tienen una identidad de género distinta a la que les fue asignada al nacer.
- **El género no existe en un estado binario (es decir, hombre y mujer),** sino en un espectro que incluye, entre infinidad de otras identidades, al no-binario.
- **La identidad de género no es lo mismo que la orientación sexual.** Esto es porque la orientación sexual se refiere a la atracción sexual, romántica o emocional mientras que la identidad de género se refiere al sentido personal de género de una persona.
- **Transgénero no es lo mismo que intersexual.** Intersexual se refiere a la combinación de características sexuales al nacer que no se pueden clasificar fácilmente en las dos categorías (binarias) sexuales de “hombre” o “mujer.”
- **Apoyar a su hijo/a/x o ser querido transgénero significa:**

-  Usar el nombre y pronombre que concuerda con su identidad de género.
-  Buscar recursos para comprender mejor las experiencias de los jóvenes trans, como los que hemos incluido al final de esta publicación.
-  Trabajar con la escuela de su ser querido para asegurar que dispongan de los conocimientos, herramientas, y recursos necesarios para apoyar y afirmarle.
-  Asegurar que los proveedores de salud de su hijo/a/x o ser querido implementen políticas y prácticas trans-inclusivas. Puede encontrar un proveedor de salud LGBTQ+-inclusivo usando el directorio de proveedores de la Asociación Médica Gay y Lesbiana (GLMA), incluida en la sección de recursos de esta publicación.
-  Decir a su hijo/a/x que tiene su amor y apoyo incondicional.

PARE. PIENSE. REFLEXIONE.

Examine sus prejuicios

Los roles y expectativas de género pueden limitar a las personas jóvenes LGBTQ+ cuya expresión de género y/o orientación sexual no encaje dentro de la conceptualización convencional de la masculinidad y la feminidad. Apoyar a los jóvenes LGBTQ+ significa pensar sobre el género y la sexualidad como algo complejo y fluido y preguntarse a sí mismo:

- ¿Qué prejuicios tengo cuando hablamos de la orientación sexual y del género?
- ¿Cuáles son mis expectativas sobre cómo debería de actuar un hombre versus cómo debería de actuar una mujer?
- ¿Qué conozco de las personas no binarias?
- ¿Sobre qué temas tengo más preguntas y dónde puedo encontrar información fiable?

Enfoque en la religión

- **Querer y apoyar a su hijo/a/x LGBTQ+ y ser creyente no son posiciones mutuamente exclusivas. Usted puede apoyar y afirmar a su hijo/a/x LGBTQ+ y ser una persona creyente.**
- **Los lugares de culto de muchas religiones distintas cada vez acogen y respaldan más a las personas LGBTQ+.**
- **Muchas personas LGBTQ+ están activamente involucradas en sus comunidades religiosas.**
- **Si tiene dificultades para reconciliar sus creencias religiosas con la orientación sexual y/o identidad sexual de su hijo LGBTQ+, le será de ayuda buscar recursos—incluyendo los que sugerimos en esta publicación—y hablar con miembros de otras familias de jóvenes LGBTQ+ que también son personas creyentes.**



Aceptación y Sentido de Pertenencia:

El miedo a no ser aceptado por la familia es mayor para los latinos LGBTQ+. Esto podría causar que los jóvenes se escapen de casa, que tengan sentimientos de depresión y que se autolesionen. Al mostrar su apoyo, puede aliviar la presión que siente su hijo/a/x o ser querido.

- **Dígale a su hijo/a/x que le quiere pase lo que pase y que tendrán siempre un lugar en su familia. Pregúntele a su hijo/a/x lo que puede hacer para ayudarle.**
- **Apoye a su hijo/a/x escuchándole y diciéndole que pertenece a su familia y que le aceptan.**





La historia de Isabel

“Quiero saber que mi mamá me va a aceptar.”

Isabel vivió toda su vida en la misma casa. Isabel, su hermana gemela, y sus dos hermanas mayores fueron educadas por una madre soltera inmigrante. Su madre las educó siguiendo la doctrina de la iglesia católica.

Isabel describió a su madre como una progenitora estricta pero dedicada. Su madre siempre quería saber el paradero de Isabel y vigilaba sus actividades. La madre de Isabel siempre se aseguró de que ella recibiera una buena educación y le ayudó en el proceso de llenar las solicitudes para entrar a la universidad, asistiendo a ferias universitarias y seminarios para padres sobre este tema.

Al haberse criado en una comunidad y escuela predominantemente latina, Isabel no pensaba mucho sobre su identidad étnica. Sin embargo, tuvo problemas en comprender su sexualidad y descifrar sus emociones.

La sexualidad “era un tema del que casi no se hablaba en mi casa. Por eso, durante mucho tiempo, cuestioné mi sexualidad...Creo que me di cuenta cuando tenía 6 años que no era heterosexual, pero creía a esa edad que era ‘malo.’ Supongo que solo basándome en cómo me eduqué en el catolicismo...”

Hablemos acerca del sexo

Los niños y adolescentes dependen de sus padres o tutores para que les orienten. Hablar del sexo y la sexualidad es importante, aunque al principio puede resultar incómodo. Tome un momento para reflexionar:

- ¿Ha tenido conversaciones con su hijo/a/x sobre el sexo y la sexualidad?
- Cuando le pregunta a su hijo/a/x sobre las relaciones, ¿está haciendo suposiciones sobre su sexualidad?
- No asuma que su hijo/a/x es heterosexual. Cuando hable sobre las relaciones, sea más general. Por ejemplo, pregunte: “¿Hay alguna persona que te interese?”

Los jóvenes con edades entre 11 y 13 años comienzan a cuestionar quiénes son y a buscar respuestas más allá de su círculo familiar. Este período de edad es el principio de la autodefinición y es cuando los amigos se vuelven más importantes.

Isabel compartió: “Cuando era pequeña solo veía relaciones heterosexuales y las pocas cosas que supongo que recuerdo era que se suponía que tenías que estar con hombres y con nadie más. Entonces, no sé lo que hacía besando a gente cuando yo tenía 6 años, pero recuerdo que la primera fue una niña y yo solo podía pensar que lo que había hecho estaba mal. A mi madre no le va a gustar, pero, ¿por qué siento que es correcto?”

No habían muchos lugares donde Isabel pudiera conseguir información sobre lo que estaba sintiendo: “Solo aprendía de lo que veía en la televisión, pero, incluso entonces, cuando era pequeña, no teníamos mucha representación o era muy parcial. Es decir, la información sobre la comunidad LGBT.”

Isabel continuó cuestionando su sexualidad en la escuela secundaria: “¿Soy heterosexual? ¿Soy bisexual? ¿Y qué quiere decir? No lo entendía y empecé a hacer mi propia investigación, es decir: ¿Qué significa ser lesbiana? ¿Qué significa ser gay? ¿Qué significa ser bisexual? Porque yo sabía el significado de la palabra, pero no sabía cómo me afectaba a mí.”

Debido a que Isabel pensaba que lo que hacía estaba mal, decidió “no hacerle caso al asunto, igual que hacen muchas familias hispanas. Entonces, de más joven...Yo tenía todas estas preguntas, pero no tenía a quién preguntar.”

Un informe del 2017 sobre personajes en programas en español señaló que solo el 3 por ciento de esos personajes eran LGBTQ+ y, en muchos casos, su trama acababa inesperadamente matando al personaje. La falta de representación afecta la habilidad de los jóvenes para comprender sus sentimientos y puede llevar a una sensación de vergüenza interna.

Isabel no estaba lista para hablar con su madre sobre cómo se estaba sintiendo: “No quería que cambiara su opinión sobre mí o que dejáramos de ser cercanas solo porque también me gusta salir con mujeres...Esa es la primera razón sin dudar. Y creo que otra razón es porque no quiero ponerme en una situación en que mi madre no acepte mi sexualidad.”

“Sinceramente, no sé cómo aguantaría sin tener el apoyo de mi madre porque ella es...He hecho muchas cosas con las que ella no está de acuerdo, pero me ha respaldado siempre. Y no quiero que esto se convierta en la única cosa en la que ella no me respalde. Entonces, es por eso que seguramente yo no sé cómo tener una conversación con ella sobre cómo me di cuenta de mi propia sexualidad.”

Una vez en la universidad, Isabel sintió que estaba en un ambiente que favorecía que ella se aceptara a sí misma, “[La universidad] me proporcionó el ambiente—y supongo que un lugar seguro—para llegar a mi propia sexualidad poco a poco.”

“La universidad fue la primera vez que sentí que había más gente como yo, que se identificaban como yo. No mucha, pero tuve algunas personas. Tenía una amiga que era gay...También era mexicana. Pero la aceptamos totalmente por ser quien era, no era como que pensáramos: ‘Ah, eres mexicana, y eres gay.’”

Finalmente, contar con un lugar donde podía aceptar su identidad hizo que Isabel se sintiera más cómoda: “Estuve cuestionándome durante mucho tiempo. Con el tiempo, ese era el lugar donde yo iba a tener que finalmente admitirlo a mí misma. Una vez que lo hice, me quitó muchísimo estrés, como un peso de encima...Tenía amigas que se identificaban de la misma manera. Tener gente, mucha gente, a mi alrededor que se identificaba dentro de la comunidad fue bonito porque también comprendían los problemas que existen.”



Haciendo puentes: Cultivando un sentido de pertenencia familiar

Aunque aún no ha compartido su orientación sexual con su madre, Isabel resaltó la importancia de contar con su amor y apoyo. Las expresiones regulares de amor y afirmación incondicional junto a una comunicación abierta y honesta, ayuda a construir un puente que permite que su hijo/a/x o ser querido sepa que usted lo apoyará pase lo que pase.

Isabel ha compartido su orientación sexual con sus hermanas, pero todavía no con su madre - al menos aún no ha tenido esa conversación: "Creo que sabe que soy bisexual... ¿Se lo habré dicho? No, pero lo tiene que saber..."

Incluso ahora que se siente más cómoda consigo misma y que ha encontrado a un grupo de amigas que la apoyan, Isabel sigue temiendo la reacción de su madre: "Quiero saber que mi madre me va a aceptar, pero, al mismo tiempo, no me atrevo porque me da miedo. No quiero que me pregunte directamente: "¿Eres hetero?" Pienso mucho en eso. Es que no quiero tener esa conversación."



Haciendo Puentes: Recomendaciones para los padres, tutores, y seres queridos

La adolescencia es una época cuando la gente joven empieza a compartir intereses románticos con otras personas. Para fomentar la comunicación abierta, es importante:

- **Tener conversaciones con su hijo/a/x sobre quiénes son sus amistades.**
- **Evitar hacer preguntas presuntuosas como: "¿Tienes novio/novia?" porque esto reforzará su miedo a que no vaya a ser aceptado.**
- **Permitir que su hijo/a/x sepa que usted está abierto a aprender y apoyarle pase lo que pase. Puede decir algo como: "Sé que las cosas han cambiado mucho desde que yo tenía tu edad, pero lo más importante es que tus amigos y seres queridos te respeten y que te quieran por quien eres."**
- **Mirar o leer historias de padres latinos con hijos LGBTQ+. Existen enlaces a documentales cortos en las páginas de recursos.**



La historia de Carlos

“Ella sabe que estamos saliendo, pero no dice nada.”

Carlos nació en Sur América y se mudó a EEUU con sus padres y hermanos a la edad de 15 años. Carlos empezó a darse cuenta de que sus pensamientos y sentimientos eran distintos a los de sus amigos cuando tenía 10 años, “Solo recuerdo tener amigos y no pensar de la misma manera que ellos...como de lo que hablaban, de chicas y cosas así. Yo pensaba: ‘Me gustan las chicas - pero también creo que tú eres atractivo.’”

A una temprana edad, Carlos tuvo dificultad en comprender su sexualidad porque era algo que nunca se hablaba en su familia, “Cuando me empecé a dar cuenta de que no era hetero, o lo que sea, fue raro. Era muy raro porque era algo que no veía. No era algo de lo que se hablara o que era común, o si se hablaba del tema, era malo.”

Creciendo en Sur América, Carlos tuvo problemas de autolesiones, incluyendo experiencias cortándose e incluso un intento de suicidio. Los problemas de autolesiones estaban relacionados con sus sentimientos sobre su sexualidad y la falta de apoyo que sentía. Dijo: “...no poder entenderme a mí mismo...Mi sexualidad o no tener a alguien con quien hablar del tema” contribuyeron a que se cortara.

El sentirse rechazado está conectado a una mayor capacidad de suicidio, mayores tasas de depresión, y baja autoestima en jóvenes latinos LGBTQ+. ^{10,11}

¹⁰Conner, K.R., Britton, P.C., Sworts, L.M., & Joiner, T.E., Jr. (2007). Suicide attempts among individuals with opiate dependence: The critical role of belonging. *Addictive Behaviors*, 32, 1395–1404. <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.09.012>

¹¹McLaren, S. (2009). Sense of belonging to the general and lesbian communities as predictors of depression among lesbians. *Journal of Homosexuality*, 56, 1–13. <http://dx.doi.org/10.1080/00918360802551365>





Carlos cree que mudarse a EEUU fue fundamental para salir del armario, “Siento que, si no me hubiera mudado aquí, o a cualquier sitio, hubiera tardado más en llegar a donde estoy ahora.” Al vivir en EEUU, Carlos se acercó mucho a su tía y tío, e incluso con ellos compartió su orientación sexual antes que con su madre: “...no me parecía algo tan importante porque tenemos una amistad, creo que es así con la mayoría de tíos y tías, ¿verdad?” Su tía y tío le preguntaban a Carlos sobre sus relaciones, lo cual siempre lo hizo sentir bien.

Pero sus padres no eran tan abiertos como su tía y su tío. Al crecer, Carlos escuchó mensajes negativos sobre las personas LGBTQ+, sobre todo de su padre. Carlos cree que la falta de aceptación de su padre nace de su fuerte creencia religiosa, además de haber tenido muy poco contacto con personas gay en Sur América: “Él es muy religioso. Entonces, cualquier cosa gay o algo por el estilo, siempre significaba ‘irás al infierno.’ Al menos donde yo vivía, no se veían hombres gay ni lesbianas ni nada. No creo que haya conocido a ninguna persona gay en mi país—jamás.”

Carlos no tiene intención de compartir su orientación sexual con su padre, “No se lo voy a decir porque no me importa lo que tiene que decir. Además, nunca hemos tenido buena relación.” Pero hace poco compartió su orientación sexual con su madre- sin embargo, ella tuvo una reacción decepcionante: “Se lo dije a mi madre hace menos de un año y ella estaba muy decepcionada, [diciendo] ‘¿Cómo me has podido hacer esto?’”



Haciendo puentes: Cultivando un sentido de pertenencia familiar

Como demuestra la historia de Carlos, los hermanos y miembros de la familia extendida—incluyendo a tías, tíos y abuelos—a menudo actúan como fuentes de apoyo y confianza. Muchos jóvenes buscan a estos familiares para pedirles consejos y orientación, sobre todo cuando les falta el apoyo y la aceptación de sus padres. Usted podría buscar ayuda de la familia extendida para aconsejarle en cómo acompañar a su hijo/a/x en su proceso de salir del armario. Asegúrese primero de hablarle a su hijo/a/x sobre cómo y a quién ellos quieren que usted revele su identidad LGBTQ+, asegurándose así de que sus deseos sean respetados.

¿Cómo se sintió cuando se enteró de la identidad LGBTQ+ de su hijo/a/x?

Algunos padres y tutores podrían tener dificultades al aceptar la identidad LGBTQ+ de su hijo/a/x. Usted puede tener preguntas y sentimientos contradictorios, especialmente con relación a su religión o creencias culturales. Usted se podría estar preguntando:

- ¿Hice algo mal?
- ¿Cómo será el futuro de mi hijo/a/x?
- ¿Cómo tratará la gente a mi hijo/a/x?
- ¿Mi hijo/a/x podrá sentirse aceptado y ser feliz?
- ¿Cómo se lo cuento a mi familia y a los demás?
- ¿Cómo puede mi hijo/a/x estar seguro de su(s) identidad(es)?
- Quizás sea solo una fase.



Es fundamental recordar que la identidad LGBTQ+ de su hijo/a/x no es una “elección,” una “fase,” o un ataque personal en contra de usted y sus valores. Si su hijo/a/x ha salido del armario, suele haber superado un largo y duro proceso de reconocimiento de su propia identidad verdadera. Al apoyar su identidad, estará fortaleciendo la autoestima de su hijo/a/x y ayudará a debilitar el impacto de las reacciones negativas y de rechazo que pueden recibir de los demás.

Después de que Carlos compartió su orientación sexual con su madre, ella comenzó a preocuparse exageradamente de con quién pasaba tiempo su hijo y no siempre le permitió salir con otros chicos: “Y después de eso, ella se puso muy rara. Me llamaba cada vez que yo salía y me decía: ‘¿Con quién estás?’” Este comportamiento le molestaba mucho a Carlos.

Carlos expresó cuánto le molestaba el comportamiento de su madre. Pero ahora, ella nunca quiere hablar de su sexualidad o de sus relaciones: “Entonces, ella paró y ahora tengo un novio; hemos estado saliendo casi cuatro meses. Él viene mucho a mi casa. Y estoy casi seguro de que ella sabe que estamos saliendo, pero no dice nada. Yo no digo nada al respecto. Ella no dice nada al respecto.” Carlos admite que la situación es “muy rara” y es lo contrario de cómo sus padres se comportan con las relaciones de su hermana. A ella se le permite traer novios a casa y pasar tiempo con ellos abiertamente: “Y es muy frustrante porque mi hermana trae su novio a casa cada día... y pasan el tiempo en la sala, abrazándose y viendo películas y yo no puedo hacerlo, lo cual me molesta mucho y me cansa a veces...”

“Todo gira en torno a la familia y me parece algo maravilloso”

Las reacciones de sus padres hicieron que Carlos evitara a su familia por miedo a ser juzgado: “Me afectó...la manera en que mis padres no me aceptaban de verdad, aunque ellos obviamente lo saben.” Además, contar con apoyo y aceptación de los padres es esencial para desarrollarse de una manera sana, sobre todo cuando se trata de salud mental: “Probablemente, no hubiera intentado suicidarme o seguramente no hubiera tenido un año tan malo...no digo que todo hubiera sido arcoíris y flores, pero quizás hubiera sido más fácil si hubiera sabido que contaba con el apoyo de mis padres.”

Carlos define la sensación de pertenencia a su familia como estar cómodo consigo mismo: “Creo que es solo sentirse cómodo donde estés o con quién estés.” Tener esa sensación de pertenencia familiar es importante para Carlos y su cultura: “Creo, sobre todo viviendo en un hogar latino con una familia latina, que todo se basa en la familia. Todo gira en torno a la familia y me parece algo maravilloso...”

La unión familiar y la lealtad, conocidas comúnmente como familismo, están en el centro de la vida familiar de la mayoría de los latinos. Esta cercanía podría dificultar especialmente que su hijo/a/x o ser querido comparta su orientación sexual y/o identidad de género con usted ya que quieren evitar tensar los vínculos existentes.

Sin embargo, con el tiempo, Carlos se ha ido preocupando menos de ser aceptado por sus padres y ahora está encontrando la manera de mostrarles quién es de verdad: “Yo llevo camisetas con arcoíris o que dicen cosas así, pero ellos no dicen nada y luego yo no digo nada.” Él prefiere estos actos de resistencia a “verse pisoteado o ser invalidado.” Carlos también encontró apoyo que no provenía de sus padres: “Pero luego, al saber que contaba con un sistema de apoyo fuera de mi hogar, que podía hablar con [amigos y profesores] y que ellos podían comprender de qué estaba hablando...Fue genial. Me ayudó muchísimo.”

Carlos solo quiere que sus padres lo acepten y lo traten como tratan a sus hermanos: “Solo quiero que ellos me dejen vivir mi vida, ¿sabes? Y que dejen a todo el mundo vivir su vida.”



“Me afectó...la manera en que mis padres no me aceptaban de verdad, aunque ellos obviamente lo saben.”





Haciendo Puentes: Recomendaciones para los padres, tutores, y seres queridos

Carlos reconoce que la representación importa a la hora de aumentar la percepción de las personas LGBTQ+ entre las familias latinas. Ideas equivocadas y estereotipos pueden persistir cuando las familias no tienen acceso a lo que Carlos describe como “recursos o personas con quién puede hablar sobre la gente gay”

Para aprender más sobre las identidades LGBTQ+ y cómo demostrar su apoyo, usted puede:



- Asistir a grupos de apoyo donde tendrá la posibilidad de hablar abiertamente sobre sus experiencias y creencias, al mismo tiempo aprender de otros padres o tutores con hijos LGBTQ+.
- Estimular el diálogo con otros padres y tutores sobre la manera en que las familias latinas pueden demostrar su aceptación y apoyo a sus hijos LGBTQ+.
- Tomar pasos para comprender cómo su comportamiento y comunicación pueden afectar de manera positiva o negativa el bienestar de su hijo/a/x.
- Aprender estrategias para cambiar comportamientos de rechazo, ambos grandes y pequeños.
- Aprender a usar lenguaje respetuoso para hablar sobre la orientación sexual y la identidad de género con sus seres queridos.

Glosario de Términos

Aliado: Alguien que apoya y defiende los derechos de las personas y la comunidad LGBTQ+. El ser “aliado” no es una identidad, y es un proceso continuo de aprendizaje que incluye acción.

Asexual: Una orientación sexual que describe poca o ninguna atracción sexual hacia otras personas. La asexualidad no es lo mismo que el celibato. Las personas asexuales pueden y muchas veces experimentan sentimientos románticos, y pueden tener relaciones exitosas.

Bisexual (“bi”): Una orientación sexual que describe a personas que se sienten atraídas emocional, sexual, y/o románticamente tanto hacia individuos de su propio género como hacia personas de otros géneros. A veces se usa de manera intercambiable con pansexual.

Bifobia: El miedo, la discriminación, y/o el odio hacia las personas bisexuales o hacia quienes son percibidos como tales. Personas de cualquier orientación sexual pueden ser bifobicos; estos sentimientos a veces son expresados como estereotipos negativos de individuos bisexuales.

Cisgénero: Un término que describe una persona en la que el sexo de nacimiento coincide exactamente con su identidad de género.

Cuestionándose: Un término que describe a una persona que no está segura o está explorando su propia orientación sexual y/o identidad de género. El entender y, a veces, luchar con dichas identidades no es siempre un proceso sencillo ni universal; es diferente para cada persona.

“Estar en el armario”: Una frase que se usa para describir a una persona que no ha compartido su orientación sexual y/o identidad de género. Individuos que están en el armario pueden negar esa parte de su identidad o quizás se sienten cómodos con esa parte de su identidad pero no se ven preparados para compartirlo con los demás o solo con ciertas personas.

Expresión de género: La manera en que una persona actúa, viste, habla y se comporta para comunicar su género al mundo (o sea, femenina, masculina o andrógina). La expresión de género es fluida y no corresponde necesariamente a la identidad de género o la orientación sexual. Todas las personas tienen expresiones de género.

Gay: Una orientación sexual que describe a personas que se sienten atraídas emocional, sexual, y/o románticamente a individuos del mismo género. Aunque cualquiera se puede identificar como gay, el término tiende a estar asociado más con hombres que con mujeres (quienes también se pueden identificar como lesbianas).

Género expansivo: Un término que se refiere a individuos cuya expresión de género no sigue las expectativas sociales o estereotipos con base en el sexo que se les asignó al nacer. Por ejemplo, alguien que no se identifica como hombre o mujer, como ambos, o que expresa su género de una manera poco convencional.

Homofobia: El miedo, discriminación, u odio hacia las personas lesbianas o gay o quienes son percibidos como tal. A menudo, la homofobia tiene sus raíces en la falta de conocimiento sobre las personas LGBTQ+. Se puede mitigar con educación y apoyo.

Identidad de género: El género con el que se identifica uno mismo. Así es como las personas se conocen, se perciben, y se refieren a sí mismas. Esto puede ser el mismo o distinto al sexo con el que nacieron.

Intersexual: Un término general usado para una variedad de condiciones en las que una persona nace con una anatomía reproductiva o sexual que no se ajusta a lo que tradicionalmente se considera “masculino” o “feminino.”

LGBTQ+: Un acrónimo que significa lesbiana, gay, bisexual, transgénero, y/o queer. El símbolo + incluye una diversidad de orientaciones sexuales e identidades de género que no están representadas en las siglas anteriores, como asexual, pansexual, intersexual, y otras.

Latinx/Latine: Términos alternativos a “Latino/a” que incluyen personas de todos géneros, no solo los que se identifican como hombres y mujeres.

Lesbiana: Una orientación sexual que describe a una mujer que esta atraída emocional, sexual, y/o románticamente hacia otras mujeres. Esto incluye mujeres que son cisgénero y las que so transgénero (puede encontrar definiciones para esos términos en este glosario).

No binario: Una identidad de género usada por personas que no se identifican exclusivamente como hombre o mujer. Esto puede incluir personas que son genderqueer, agenero (sin género), y pangénero (todos los géneros), entre otras identidades. También puede incluir individuos que se identifican como ambos no-binarios y hombre y/o mujer (por ejemplo, una mujer no binaria).

Orientación sexual: La forma en que una persona caracteriza su atracción emocional, romántica, y sexual hacia otros.

Pronombres: Palabras utilizadas para referir a una persona sin usar su nombre. Algunos ejemplos incluyen ella, él, ellos, y ellxs.

Pansexual: Una orientación sexual que describe a una persona que siente atracción sexual, romántica, y/o emocional hacia otras personas, independientemente del género. Para algunas personas pansexuales, el género no es la razón primaria para la atracción; otras personas pansexuales sienten que el género es una parte significativa de su atracción.

Queer: Un término utilizado para designar a aquellas personas que no son heterosexuales o cisgénero. Algunas personas piensan que el término queer es más fluido e incluyente que las categorías tradicionales para orientación sexual e identidad de género. Debido a su uso histórico como término despectivo, no todos los miembros de la comunidad LGBTQ+ usan el término queer. Por eso, debe usar esta palabra solo cuando alguien se identifica como queer (por ejemplo: “Mi prima se identifica como queer” o “Mi prima es una persona queer.”).

Salir del armario: El proceso por el cual una persona acepta y/o logra identificar su propia orientación sexual o identidad de género. También el proceso por el cual una persona expresa a otros (a su familia, sus amigos, etc.) su orientación sexual o identidad de género.

Sexo asignado al nacer: El sexo asignado a un bebé al nacer, con frecuencia basándose en la anatomía externa.

Transgénero (“trans”): Un término general que describe a la persona cuya identidad de género y sexo asignado al nacer no corresponden. Algunas veces abreviado como trans.

Transfobia: El miedo a, discriminación en contra, u odio a las personas transgénero, con inconformidad de género, o a la gente que se percibe como tal.

Organizaciones, recursos, y proveedores que apoyan a comunidades LGBTQ+

Nacionales

GLAAD (Página web en inglés)

GLAAD ofrece información, entretenimiento y redes sociales para llevar historias transformadoras de personas LGBT a millones de hogares y lugares de trabajo cada día. La página web de GLAAD ofrece información sobre medios en idioma español. La sección llamada en inglés “Spanish Language Media” comparte historias LGBT que tienen un impacto en las comunidades hispanohablantes, y analiza los medios que operan en esas comunidades.

www.glaad.org/issues/spanish-language-media

The Gay and Lesbian Medical Association (GLMA) (Asociación Médica Gay y Lesbiana - página web en inglés)

GLMA ofrece un directorio de proveedores a favor de la comunidad LGBTQIA y con conocimientos sobre sus necesidades y preocupaciones específicas. www.glma.org

Gender Spectrum (Espectro de Género - página web en inglés)

Gender Spectrum trabaja para crear entornos inclusivos y sensibles con el género para todos los niños y adolescentes.

www.genderspectrum.org

GLSEN (Página web en inglés)

GLSEN trabaja para asegurarse de que los estudiantes LGBTQ sean capaces de aprender y crecer en un entorno libre de intimidación y acoso. www.glsen.org

Immigration Equality (Igualdad en Inmigración - Página web en inglés y español)

Immigration Equality es una organización nacional que lucha por la igualdad bajo las leyes migratorias de EEUU para personas lesbianas, gay, bisexuales, transgénero y VIH-positivas. La página web de la organización proporciona información sobre los derechos de los inmigrantes, la defensa de las políticas LGBTQ+, y otros recursos informativos. www.immigrationequality.org

Latinx LGBTQ+ Youth Report (Informe de Jóvenes Latinxs LGBTQ+. Recurso en inglés)

Este recurso ofrece datos recopilados de jóvenes latinxs, aclarando los desafíos y logros que se han conseguido al navegar múltiples identidades cruzadas.

www.hrc.org/resources/latinx-lgbtq-youth-report

Q Christian Fellowship (Página web en inglés y en español (ver sección “Recursos en Español”))

Q Christian Fellowship es una “comunidad diversa de orígenes, culturas, teologías y denominaciones variadas, reunidas a través de nuestro amor por Cristo y nuestra creencia que cada persona es un hijo amado de Dios.” En su página web se dispone de recursos específicos para la familia. www.qchristian.org/resources/family

Somos Familia (Página web en inglés y en español (ver sección “Recursos en Español”))

Ofrece videos y otros recursos como herramientas de aprendizaje para apoyar a familias de jóvenes LGBTQ+ en crear conciencia y aceptación de jóvenes LGBTQ+. Crearon la novela animada Entre Nos, sobre la aceptación familiar.

www.somosfamiabay.org/resources

Trans Youth Family Allies (Aliados de Familias de Jóvenes Trans - Página web en inglés y en español (ver sección “Recursos en Español”))

Esta organización empodera a los niños y las familias al asociarse con educadores, proveedores de servicios y comunidades para desarrollar entornos de apoyo en los que se pueda expresar y respetar el género.

www.imatyfa.org

The Trevor Project (El Proyecto Trevor - Página web en inglés)

The Trevor Project es la organización nacional líder en intervención de crisis y prevención de suicidios a jóvenes menores de 25 años lesbianas, gay, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento (LGBTQ).

www.thetrevorproject.org/resources

Carolina del Norte

Campaign for Southern Equality

(Campaña para la Igualdad en el Sur)

Organización situada en Asheville que promueve la igualdad total LGBT en todo el sur a través de trabajo organizativo comunitario, financiación, trabajo legal y más. southernequality.org

Equality NC

Organización estatal dedicada a garantizar la igualdad de derechos y justicia para los habitantes de Carolina del Norte. equalitync.org/

iNSIDE oUT

Un red de apoyo social LGBTQ administrada y creada por jóvenes de área del triángulo. insideout180.org/

LGBTQ+ Affirming Mental Health Providers in North Carolina (Proveedores Pro LGBTQ+ de Salud Mental en Carolina del Norte)

Una lista de proveedores de salud mental pro-LGBTQ+ en toda Carolina del Norte. carolinapartners.com/2017-gsdi-transgender-provider-resource-list/

PFLAG

PFLAG apoya a los amigos y a las familias de personas LGBTQ+; existen capítulos por toda Carolina del Norte. <https://pflag.org>

Time Out Youth

Un centro para jóvenes LGBTQ+ en el área de Charlotte que ofrece apoyo, defensa, y oportunidades para desarrollo personal e interacción social. www.timeoutyouth.org

Recursos en Español

LILA

LILA es una organización sin fines de lucro en Carolina del Norte enfocada en la promoción y el empoderamiento de la comunidad Latinx LGBTQIA+. www.lilanc.org

Q Christian Fellowship

Q Christian Fellowship es “una comunidad diversa de diferentes culturas, teologías, y denominaciones, unidos por nuestro amor a Dios y en nuestra creencia que cada persona es un querido niño de Dios.”

- Padres y Madres de Hijos LGTBI que Recientemente Han Salido del Armario es un recurso para los padres y tutores de hijos LGBTQI que recientemente han salido del armario. www.qchristian.org/manual/padresymadres

TransYouth Family Allies (Aliados y Familia de Jóvenes Trans)

Esta organización empodera a los niños y las familias al asociarse con educadores, proveedores de servicios y comunidades para desarrollar entornos de apoyo en los que se pueda expresar y respetar el género. www.imatyfa.org/espanol.html

Todo Mejora

La Fundación Todo Mejora se dedica a “promover el bienestar de niños, niñas y adolescentes que sufren bullying y comportamiento suicida, debido a discriminación basada en orientación sexual, identidad y expresión de género.” todomejora.org

Somos Familia

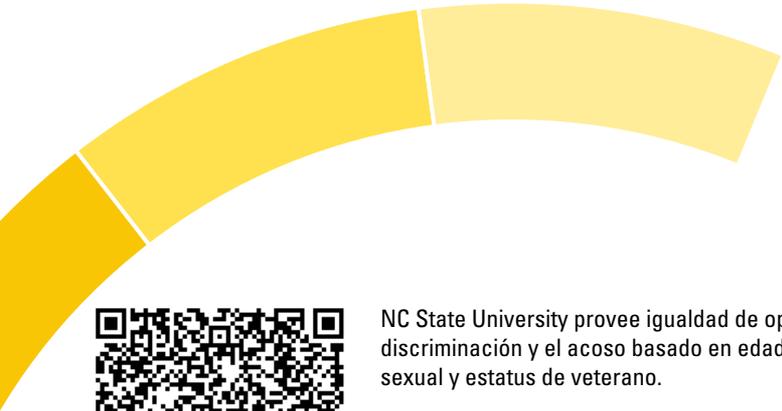
Ofrece videos y otros recursos como herramientas de aprendizaje para apoyar a familias de jóvenes LGBTQ+ en crear conciencia y aceptación de jóvenes LGBTQ+. Crearon la novela animada Entre Nos, sobre la aceptación familiar.

www.somosfiliabay.org/resources/?lang=es

PFLAG

PFLAG apoya a la familia y los amigos de personas LGBTQ+. Tienen varios materiales de apoyo incluyendo:

- Nuestras Hijxs — una publicación para las familias y otras personas sobre qué hacer cuando un ser querido sale del clóset (pflag.org/nuestrashijxs)
- Sé tú misma/o — una publicación para jóvenes LGBTQ+ en cuestionamiento (pflag.org/setumisma)



NC State University provee igualdad de oportunidad y esfuerzos de acción afirmativa, y prohíbe la discriminación y el acoso basado en edad, color, raza, religión, sexo (incluyendo el embarazo), orientación sexual y estatus de veterano.

Número de Publicación FCS-543 | 05/22
content.ces.ncsu.edu/se-hacen-puentes-al-andar-un-recurso-para-los-padres-y-tutores-de-jovenes-lgbtq

1,000 copias de este documento público fueron impresas a un costo de \$ 8.53 por copia.





NC STATE

EXTENSION

