



ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO

Para padres

¿Su adolescente está pensando en su orientación sexual o identidad de género?

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Pensar en la identidad de género y la orientación sexual es una parte normal del crecimiento.
- Si siente que no está preparado/a para esta conversación, usted no es el/la único/a.
- La orientación sexual (quién nos atrae) y la identidad de género (tener la imagen de uno mismo de ser hombre, mujer, ambos o ninguno) son cosas diferentes. Es posible que su adolescente esté pensando en uno o ambos.
- Algunos padres y madres se sienten cómodos/as con esto y otros no.
- De cualquier manera, puede resultar confuso o difícil saber qué decir. Eso también es normal. No es necesario que diga las palabras perfectas para hacerle saber a su adolescente que su amor es incondicional.

“¿QUÉ ES LGBTQ+?”

Es una sigla que incluye Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans, Queer, y otros términos como cuestionándose o aún en la búsqueda.

“¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PADRES/MADRES?”

La mejor manera de apoyar a su adolescente es seguir escuchando y teniendo conversaciones. Jóvenes LGBTQ+ que tienen familias que los aceptan y apoyan:

- tienen mejor salud
- tienen una mejor autoestima
- tienen menos probabilidades de estar deprimidos
- tienen 3 veces menos probabilidades de intentar suicidarse.



SUGERENCIAS PARA APOYAR A SU ADOLESCENTE

Demuestre su apoyo siguiendo estos consejos: Para más consejos visite proyectofamiliar.sfsu.edu

Dígale: “Te amo”.

Ask, “¿Cómo puedo apoyarte?” Dé la bienvenida a los amigos/parejas de su joven al hogar. Apoye su expresión de género (ropa, peinado, etc.). Utilice el nombre y los pronombres que prefieran.

Dígale: “Siempre estaré aquí para ti”.

Encuentre una iglesia o comunidad espiritual que le apoye.

Edúquese usted mismo. Hable abiertamente sobre la identidad y orientación de su adolescente. Dígale a su adolescente, que se merece y que tendrá una buena vida. Asegúrese que los otros miembros de la familia traten a su adolescente con respeto.

Dígale: “Estoy tratando de aprender y apoyarte”.

Algunas de estas sugerencias pueden parecer más fáciles y otras más difíciles. ¿Cuál de estas sugerencias parece más importante en este momento?

Conectarse a un grupo de padres puede ser útil y ayudará a mostrarle a su adolescente que desea apoyarlo. Si no hay uno en su área, éste es un buen recurso nacional para padres y familias: pflag.org/. “Estoy tratando de aprender y apoyarte”.

Estar familiarizado con los términos, también puede ayudar y demostrarle a su adolescente que desea apoyarlo. Este sitio web ofrece algunas definiciones útiles: scout.es/diccionario-sobre-genero-y-sexualidad

RECURSOS

Para adolescentes: qchatspace.org

Para padres y madres: glaad.org/familia



Apoyo en crisis para jóvenes LGBTQ (Trevor Project): Chat via Whatsapp al +55-9225-3337 enviando la palabra “comenzar” o visite thetrevorproject.mx Para apoyo en inglés envíe “START” al 678-678

Toolkit for Adolescent Care

Para más detalles, visita: z.umn.edu/talk_toolkit | Creado por la Universidad de Minnesota.