

# NUESTROS SERES QUERIDOS TRANS:

PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA  
PADRES, FAMILIAS Y AMIGOS DE  
PERSONAS QUE SON TRANSGÉNERO  
Y GÉNERO EXPANSIVO

A large, faint, stylized sunburst logo in the background, composed of multiple triangular rays emanating from a central point, with a curved line below it.

**PFLAG**  
pflag.org

Le animamos a buscar inmediatamente ayuda si usted o un ser querido lo necesita, especialmente si usted o su ser querido está en peligro o ha pensado en auto-daño de cualquier manera.

**National Suicide Prevention Lifeline:**

(888) 628-9454 [Ayuda En Español]

*Lifeline ofrece 24/7, gratuito servicios en español, no es necesario hablar ingles si usted necesita ayuda.*

**Centro de Control y Prevención de Enfermedades(CDC) Info:**

(800) 344-7432 [Ayuda En Español]

**La Línea Nacional de Ayuda en Línea para Asalto Sexual de la Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN)**

(800) 656-4673 [Ayuda por vía telefónica]

[hotline.rainn.org/es/terms-of-service.jsp](https://hotline.rainn.org/es/terms-of-service.jsp) [Ayuda en línea]

# ACERCA DE PFLAG

Fundada en 1972 con el simple acto de una madre que apoya públicamente a su hijo gay, PFLAG es la organización familiar y aliada original. Compuesta de padres y madres, familias, amigos y aliados que se unen con personas que son lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, y queer (LGBTQ), PFLAG está comprometida en promover la igualdad a través de su misión de apoyo, educación y defensa. PFLAG tiene más de 350 capítulos y 200.000 miembros y simpatizantes cruzando varias generaciones de familias estadounidenses en los principales centros urbanos, pequeñas ciudades y áreas rurales de los 50 estados de la union americana y Puerto Rico. Esta vasta red de base es cultivada, provista de recursos y apoyada por la oficina Nacional de PFLAG (ubicada en Washington, DC), la Junta Directiva Nacional, el Consejo de Directores Regionales y nuestros numerosos consejos y juntas de asesoría. PFLAG es una organización sin fines de lucro no afiliada a ninguna institución política o religiosa.

**Nuestra Visión.** PFLAG prevé un mundo donde la diversidad se celebra y todas las personas son respetadas, valoradas y afirmadas con inclusión de su orientación sexual, identidad de género y expresión de género.

**Nuestra Misión.** Al encontrarse con la gente en el momento en el que más lo requieren y colaborando con otros, PFLAG lleva a cabo su visión a través de:

- Apoyo a familias, aliados y personas que son LGBTQ
- Educación para nosotros y otros sobre los problemas y desafíos únicos que enfrentan las personas que son LGBTQ
- Defensa en nuestras comunidades para cambiar actitudes y crear políticas y leyes que logren la igualdad completa para las personas que son LGBTQ

## Acerca de esta publicación:

Esta guía se centra en brindar apoyo a las familias y amigos de niñas, adolescentes y adultos transgénero y de género expansivo. Nuestras experiencias, especialidad, conocimientos y recursos continúan evolucionando con el tiempo y, por lo tanto, le recomendamos consultar con los servicios médicos, de salud mental, servicios sociales y otros proveedores profesionales, o con grupos locales de apoyo—incluidos los capítulos de PFLAG—información actualizada sobre experiencias transgénero y género expansivo.

**Nota:** Las experiencias de jóvenes y adultos intersex no están incluidas en el alcance de esta publicación. Si está buscando información específica para la comunidad intersex, visite la Sociedad Intersex de América del Norte en [isna.org](http://isna.org), y asegúrese de consultar sus Consejos para Padres, que se encuentran en [isna.org/articles/tips\\_for\\_parents](http://isna.org/articles/tips_for_parents). O visite a los Defensores para la Elección Informada en [aiclegal.org](http://aiclegal.org).

*Nuestros Seres Queridos Trans: Preguntas y Respuestas para Padres, Familias y Amigos de Personas que son Transgénero y Género Expansivo* está protegido por los derechos de autor. Para obtener permiso de reimpresión, comuníquese con la oficina Nacional de PFLAG, [info@pflag.org](mailto:info@pflag.org), (202) 467-8180

Para solicitar esta publicación, recibir una lista completa de publicaciones de PFLAG, u obtener información sobre un capítulo de PFLAG en su área, visite nuestro sitio web en [pflag.org](http://pflag.org).

### Escrito por:

Erica Barz  
Liz Owen

### Editado por:

Elizabeth Kohm  
Liz Owen  
Diego M. Sanchez, APR

### Copia editores:

John R. Cepek  
Joellen Shiffman

### Traducción al Español

Isolda Atayde

### Revisores de traducción en Español

Lisbeth Melendez  
Cesar Hernandez  
Diego M. Sánchez, APR

### Equipo de revisión de contenido:

Stephanie Battaglino  
Joel Baum, MS  
Dana Beyer, M.D.  
Lori Duron  
Cesar Hernandez  
Jody M. Huckaby

Catherine Hyde  
Ellen James, J.D.  
Elizabeth Kohm  
Wayne Maines  
Jean-Marie Navetta  
Diego M. Sanchez, APR  
Joni Stacy, J.D.  
Susan Thronson

### Equipo de investigación:

Erica Barz  
J.L. Johnson, M.A.

Gracias a las muchas personas que contribuyeron y compartieron sus historias personales para aportar aún más a esta publicación, especialmente a los miembros del Consejo Consultivo Nacional Transgénero y Género Expansivo (TGEA) de PFLAG.

Todos los derechos reservados, ©2020 PFLAG National, Inc.

# TABLA DE CONTENIDOS

<b>Acerca de PFLAG</b> .....	<b>i</b>
<b>Acerca de esta publicación</b> .....	<b>ii</b>
<b>Una nota del PFLAG Nacional</b> .....	<b>1</b>
<b>¡Estamos contentos de que esté aquí!</b> .....	<b>3</b>
<b>Algunas Preguntas (Muy) Frecuentes</b> .....	<b>7</b>
<b>Información importante para todas las edades</b> .....	<b>13</b>
La Asociación Médica Americana (AMA) .....	13
La Asociación Mundial de Profesionales de la Salud Transgénero (WPATH) .....	13
La Asociación Americana de Psiquiatría (APA) .....	14
Documentos de identidad .....	15
<b>Infancia</b> .....	<b>16</b>
Apoyo social .....	20
Transición social .....	20
Apoyo Psicológico .....	23
Atención Médica .....	25
La Opinión de una Experta .....	26

<b>Adolescencia</b> .....	<b>29</b>
Apoyo Social.....	30
Apoyo Psicológico.....	37
Apoyo Médico .....	40
La Opinión de una Experta .....	42
<b>Edad Adulta</b> .....	<b>47</b>
Apoyo Social.....	47
Una Sección para Parejas y Cónyuges.....	50
Apoyo Psicológico.....	52
Atención Médica .....	54
La Opinión de un Experto .....	55
<b>Historias en Primera Persona</b> .....	<b>57</b>
La Historia de un Papá .....	57
La Historia de una Madre.....	58
La Historia de un Cónyuge.....	59
<b>Glosario de Términos de PFLAG Nacional</b> .....	<b>61</b>
<b>Recursos</b> .....	<b>69</b>
<b>Notas Finales</b> .....	<b>71</b>

# UNA NOTA DEL PFLAG NACIONAL

**Esta publicación es un lugar para empezar para aquellos que son padres o tutores, miembros de familia, amigos y aliados de personas que están saliendo del closet como transgénero o género expansivo.**

Desde que PFLAG publicó su primera publicación acerca de personas transgénero en 1995, la visibilidad de las personas que son abiertamente transgénero ha crecido significativamente. En 2014, una mujer transgénero fue presentada en la portada de la revista Time, nominada a un Premio Emmy por su actuación en un programa de televisión y recibió un Emmy por otro, un programa de televisión sobre un padre transgénero fue aclamado por la crítica y la audiencia, una mujer transgénero se convirtió en una respetada anfitriona en un canal nacional de noticias por cable; y lo más importante, más y más personas comenzaron a tener discusiones abiertas sobre el concepto de género y los términos utilizados para describirlo.

Esta nueva visibilidad es un gran logro positivo, pero no cambia un simple hecho: para muchos padres y tutores, familiares y amigos, la noticia de que alguien que ellos conocen es transgénero o género expansivo puede abrir las compuertas a una

amplia gama de emociones, así como crear una necesidad de recurrir a recursos para ayuda y apoyo

Es por eso que, en casi todos los rincones del país se encuentra PFLAG. PFLAG tiene una larga y fuerte historia con la comunidad transgénero; De hecho, fuimos la primera organización nacional LGBTQ en incluir a las personas que son abiertamente transgénero en la declaración de nuestra misión en 1997. Estamos orgullosos de haber liderado el camino, en 2002, con la adopción de una política pionera de apoyar sólo la legislación que protege a todas nuestras familias, incluidas las que tienen miembros transgénero y género expansivo, y en 2001 fuimos los primeros en dar la bienvenida, a nuestra junta nacional, a una persona transgénero. La inclusión de personas transgénero sigue siendo un componente clave del trabajo de PFLAG. También entendemos la importancia de contar con información precisa y, de igual forma, entendemos el camino único y emocional que se emprenderá, y

la necesidad de recursos para apoyar dicho camino. Esta publicación es uno de esos recursos (otros pueden ser encontrados en el sitio web de PFLAG en [pflag.org](http://pflag.org).

***“Hay momentos en los que lidiamos, porque no todo el mundo acepta [a mi hijo] tal como es y todavía insisten en referirse a él como una niña. Pero lo estamos superando.”***

***—Jennifer C., 35,  
New Bedford, MA***

En las siguientes páginas, usted leerá reflexiones de padres, familiares y amigos. Escuchará a expertos en género en cada punto de la vida de una persona -desde la infancia hasta la adultez- y aprenderá una nueva terminología que le ayudará a comprender esta información. Esto incluye un término que verá utilizado frecuentemente a lo largo de esta publicación: “Género expansivo”. A veces denominado “género no conforme”, más y más personas están considerando el uso de la palabra “no conformes” para connotar la negatividad, como si la “conformidad” fuera la forma más positiva. Hemos elegido, por lo tanto, utilizar este término más reciente: “género expansivo”, ya que creemos que refleja una nueva ola positiva, apoyo, comprensión y celebración que estamos viendo en aquellos que viven su vida en todo el espectro del Género...o más allá.

En adición a la nueva terminología (incluida en nuestro amplio glosario de términos), también encontrará una extensa lista de recursos y, por supuesto, apoyo y educación únicos que le ayudarán a entender

a su ser querido transgénero o género expansivo mientras ellos luchan por vivir abierta, honesta y auténticamente en la escuela, en el trabajo, en casa y más allá.

Espero que usted encuentre esta publicación que ha sido revisada como un recurso invaluable, que se refiera a ella con frecuencia, y que busque su capítulo local de PFLAG para obtener más información sobre temas acerca de personas transgénero, así como ayudarle cuando así lo necesite. Nuestros líderes y miembros del capítulo local están disponibles para ayudar y, como siempre, proveer el apoyo confidencial entre pares que tanto necesitamos.

PFLAG está orgullosamente hombro con hombro con todas las personas que van más allá de los límites del binarismo (mujer-hombre) de la identidad de género e igualmente apoya a aquellos que se encuentran más cómodos a lo largo de líneas binarias. Hay bastante espacio sobre la mesa para toda la creatividad que la gente trae para sí mismos, y estamos honrados de apoyar la extensión del arco iris de nuestra comunidad, para todas las personas, ya sean LGBTQ o aliados. Esperamos que disfrute de esta publicación, su intención de brindar o y educación, y sobre todo, su espíritu inclusivo.

# ¡ESTAMOS CONTENTOS DE QUE ESTÉ AQUÍ!

Es probable que este leyendo esta publicación porque un ser querido -su hijx, su hermanx o padre, un amigx- es transgénero o género expansivo y ha compartido esa información con usted para que usted pueda comenzar su proceso de comprensión. O tal vez usted tiene un niño que parece más interesado en jugar con juguetes o vestirse con ropa que la sociedad considere más apropiada para niños de un género diferente, y en la búsqueda de más información, usted nos ha encontrado a través del sitio web de PFLAG.

Bueno, independientemente de cómo encontró a PFLAG—y esta publicación—estamos felices de que lo hiciera.

El “salir del closet” así como la incertidumbre acerca de la identidad y expresión de género traen consigo una amplia gama de emociones: La confusión, la tristeza, el miedo, la sorpresa, la decepción, el shock, el cólera, la vergüenza, y para algunos, incluso una sensación de alivio o afirmación, ya que finalmente entienden por qué un niño puede haber estado triste y retirado hasta que se le permitió vestirse y jugar de una manera que se sentía bien para el o ella.

Lo más importante a recordar en este momento es que usted no está solo. Sus sentimientos, preguntas y preocupaciones son increíblemente importantes, y otras miles de

personas han pasado por un proceso similar, y experimentado los mismos sentimientos que usted está teniendo ahora. Esta publicación sirve como un recurso para ayudarle a enfrentar algunos de esos sentimientos, así como para proporcionarle información y educación que le ayudarán en el camino. También le proporciona sugerencias sobre cómo apoyar mejor a su ser querido, independientemente de si es un niñx pequeñx, adolescente o adulto, a medida que recorren su camino transgénero o género expansivo. Recuerde, también, que usted también recorrerá un camino; le tomará tiempo para aprender y entender, y eso está bien.

Antes de adentrarnos profundamente en los temas un poco más, queremos ofrecerle algunos puntos útiles para tener en cuenta:

- **Usted no esta solo.** Resulta de ayuda recordar que usted y su ser querido no están solos. A pesar de la escasez de estudios que estiman el porcentaje de la población que se auto-identifica como transgénero, un estudio de 2011 del Instituto Williams de la Facultad de Derecho de la UCLA analizó estadísticas de cuatro encuestas nacionales y de dos estados basadas en la población y estimó que hay cerca de 700,000 personas transgénero en los EE.UU., con aproximadamente el 0.5 por ciento de los adultos (o cinco personas por cada 1,000) de edades entre 18 y 64 años identificándose como transgénero<sup>1</sup>. Otros investigadores estiman que una de cada 1,000 personas nacen con la sensación de que su sexo no se ajusta al sentido interno de su género.<sup>2</sup>

- **Usted no tiene la culpa.** Nadie sabe por qué una persona es transgénero o género expansivo, pero sí sabemos que no hay evidencia que sugiera que la crianza de los hijos o las experiencias en la infancia estén relacionadas de alguna manera con ser una persona transgénero o género expansivo. No hay culpa alguna, ya que no hay nada malo con su ser querido. O con usted. Usted no

“causó esto”; Sin embargo, usted puede desempeñar un papel crucial en la forma en que su ser querido, en ultima instancia, se sienta sobre si mismx.

- **Usted es importante.** El cuidado personal es crucial durante este tiempo, lo que significa que usted debe encontrar tiempo y personas para apoyarle. Es imprescindible que usted encuentre un lugar y personas a las que pueda expresar sus verdaderas emociones, lejos de su ser querido transgénero o género expansivo, especialmente si sus emociones son negativas. Las reuniones de PFLAG son una parte importante de este apoyo, proporcionándole un lugar seguro para trabajar a través de sus sentimientos, ansiedades o confusión, así como con otros padres, familiares y amigos que han pasado por experiencias similares. Encuentre un capítulo cerca de usted visitando [pflag.org/find](http://pflag.org/find). Si no puede encontrar un capítulo cerca de usted, por favor póngase en contacto con nosotros en [info@pflag.org](mailto:info@pflag.org) para que podamos conectarle virtualmente para brindarle apoyo.

Empecemos con una visión general de género y sexualidad.

## Identidad de Género, Expresión de Género y Orientación Sexual: un Punto de Partida

¿Qué es la identidad de género? ¿Qué es la expresión de género? ¿Qué es el sexo? ¿Qué es la orientación sexual? ¿Y cómo están todos ellos relacionados? Sabemos que esto puede ser confuso, así que comencemos desde el principio.

Cuando un niño nace, el médico mira a ese bebé y le asigna un sexo (masculino o femenino) basado en sus *características biológicas* (en este caso sus órganos sexuales visibles, aunque el sexo biológico también incluye cosas como órganos sexuales internos, hormonas y cromosomas). Esta información es asentada en el acta o certificado de nacimiento de una persona y es a menudo llamado *género asignado*.

Para la gran mayoría de la gente, su identidad de género—es decir, su sentido interno de ser hombre, mujer, de sentirse en algún lugar intermedio, o de no ser ninguno—coincide con esa asignación. Esas personas se denominan cisgénero, siendo cis un prefijo latino que significa “en el mismo lado”, por lo tanto, su género está alineado—

coincide—con su sexo biológico. Pero para otros, su identidad de género no coincide con su sexo asignado y el sexo biológico, y a esos individuos a menudo se les refiere como *transgénero*, siendo *trans* el prefijo latino que significa “a través o sobre”.

La gente comparte su identidad de género en diferentes momentos de su vida: algunos lo hacen desde

una edad muy temprana, mientras que otros no se lo hacen saber a nadie sino a sí mismos hasta más adelante en su vida. Esto puede ser por varias razones, incluyendo

preocupaciones sobre su seguridad, miedo al rechazo por parte de amigos y familiares, o por potencial discriminación en el trabajo, en casa o en público.

También están aquellos que no se definen específicamente como hombres o mujeres: Tal vez se identifican como ambos, o como ninguno de los dos, pero no necesariamente sienten que su sentido interno del ser está en conflicto con su sexo biológico. Esto se conoce como ser *género expansivo*.

Todo el mundo demuestra su género, es decir, comunica su identidad de género de una manera que sea cómoda para ellos, a través de la

**“Siento que no tengo días masculinos y femeninos. Tengo días de vestidos y tengo días de corbatas. La ropa no tiene género, y yo tampoco.”**

—Misha W., 19,  
Albany, NY

vestimenta, peinados, manerismos u otras presentaciones o comportamientos externos. Esta comunicación, ya sea consciente o subconsciente, se

denomina *expresión de género*. En la mayoría de las sociedades, ciertos ejemplos de expresión de género han sido etiquetados como “masculinos” y otros como “femeninos”. Estas etiquetas son en realidad bastante artificiales; Todas las expresiones de género son válidas, y aunque puede haber patrones de expresión más comunes para un género que otro, estos patrones no son reglas. Cuando uno no se adhiere estrictamente a las normas sociales de lo que es “masculino” o “femenino” en su expresión de género -o su expresión de género no coincide con su género asignado- nos referimos a esto como un ejemplo de una persona *género expansivo* (o *género creativo*). Visite el glosario al final de esta publicación para términos y definiciones similares.

A medida que un niño crece, potencialmente serán conscientes de los sentimientos de atracción física, emocional, psicológica y espiritual hacia otras personas. Hacia quienes sienten esta atracción, describe su *orientación sexual*.

**“No me siento como un área gris o un signo de interrogación. Me siento como yo.”**

— Kimberly S., 27,  
Portland, ME

Es importante señalar que la identidad de género no se relaciona con, ni determina, la orientación sexual; Al igual que las personas

que son cisgénero, las personas que son transgénero también pueden identificarse como gay, heterosexual, lesbiana, bisexual o queer. Esto podría ayudar a responder a una pregunta que escuchamos a menudo: ¿Por qué una persona transgénero (digamos, por ejemplo, un hombre transgénero) pasa por el problema de transicionar de una mujer a un hombre si se siente atraído por los hombres (o viceversa en caso de una mujer transgénero)? ¿Eso no significa que son simplemente heterosexuales?

No, no lo es. Lo más importante aquí es que no es la orientación sexual la que es el centro de atención, sino la identidad de género: su sentido interno de género no corresponde con su sexo biológico, independientemente de su atracción hacia otras personas.

Identidad de género. Expresión de género. Orientación sexual.

¡Cada una separada, cada una distinta, y cada uno de nosotros tiene todas ellas!

# ALGUNAS PREGUNTAS (MUY) FRECUENTES

## ¿Qué causa que alguien sea transgénero?

No hay una sola explicación de por qué algunas personas son transgénero. Las personas transgénero han existido a lo largo de la historia y a través de sociedades en todo el mundo. La diversidad de expresiones y experiencias transgénero se opone a cualquier explicación sencilla. La Dra. Johanna Olson, Directora Médica del Centro para la Salud y el Desarrollo de Transyouth en el Children's Hospital de Los Ángeles, dice: "Tratar de identificar las causas, ya sean genéticas, hormonales o de cualquier otra índole, estos estudios se están realizando. La pregunta es, ¿qué contribuye a la formación de la identidad de género? Es realmente complejo." Cualquiera que sea la causa, no hay nada malo con su ser querido, y apoyarles es crítico y ayuda a obtener un resultado más positivo para ellos.<sup>3,4</sup>

## ¿Cuál es la diferencia entre ser transgénero y transexual?

El término "*transexual*" es un término menos usado—y a veces mal interpretado—(considerado

por algunos como anticuado o posiblemente ofensivo, y para otros aplicables exclusivamente a ellos) que se refiere a las personas transgénero que utilizan (o consideran utilizar) intervenciones médicas como la terapia hormonal o la cirugía (o una combinación de ambas) o buscan lograr intervenciones médicas como parte del proceso de expresión de su género. También hay personas que se identifican como "*transgénero*" que buscan intervención médica.

Las palabras "*transgénero*" y "*transexual*" tienen una cosa en común: ambas son adjetivos (usados para describir algo) no nombres o verbos. Así como usted no diría que alguien ha sido "homosexualizado" o "enderezado", tampoco diría que alguien ha sido "transgenerizado" o se ha convertido en "transgénero." Al decir "Alicia es una persona que es transgénero" es correcto, al igual que decir "Alicia es una persona que es joven"—pero decir "Alicia es una transgénero" o "Alicia se ha convertido en transgénero" no lo es. De hecho, decir cualquiera de los otros es generalmente considerado ofensivo, así que evite usar estas palabras de esa manera.<sup>5</sup>

## ¿Que no sólo hay dos géneros?

En Estados Unidos de Norteamérica tendemos a reconocer solamente dos géneros, referidos como el “binarismo del género”—masculino/hombre/varón y femenino/mujer/hembra. Pero culturas en todo el mundo reconocen mucho más que sólo dos géneros.

El pueblo Bugis de Indonesia reconoce un total de cinco géneros. En la India hay un tercer género llamado “Hijra” que no es ni masculino ni femenino. La fáafafine es un tercer género, así como una sexualidad, en Samoa. Las personas muxe son un tercer género en México. En Australia, el

Tribunal Supremo tomó una decisión histórica en 2014 reconociendo formalmente un tercer género neutral que no es ni masculino ni femenino, y en Alemania, una tercera opción de género se hizo disponible en certificados de nacimiento a aquellos cuyos bebés nacieron con un sexo biológico indeterminado. Para obtener más información sobre cómo otras culturas perciben el género, eche un vistazo al mapa interactivo— y publicación acompañada— [pbs.org/independentlens/two-spirits/map.html](https://pbs.org/independentlens/two-spirits/map.html)

Al igual que nuestra orientación sexual, nuestra identidad de género puede observarse como algo continuo también. Hay toda una gama de identidades que se pueden encontrar en el “espectro del género”. A lo largo de nuestras vidas, podemos experimentar y expresar nuestro género de varias maneras. Nuestra expresión de género puede cambiar con el tiempo, ya que tenemos nuevas

experiencias y somos conscientes de nuevas ideas.

Recuerde, el género es una etiqueta creada por personas. Las etiquetas, como el género, se utilizan para ayudarnos a decifrar qué esperar el uno de los otros e inspirar un sentido de

comunidad. No son inamovibles, y no hay ningún género correcto o incorrecto a tener o expresar.<sup>6</sup>

## ¿Qué es la transición?

El proceso de avanzar hacia y afirmar la identidad de género innata se conoce como transicionar. Algunas personas transicionan a través de la ropa, algunas a través de un proceso médico, y algunas a través de ambos, o de ninguno. No existe un camino “correcto” para transicionar, aunque hay algunos cambios sociales comunes que muchas personas transgénero

*“Aun cuando al principio, mi familia estaba confundida y entristecida, siempre me ha apoyado y ahora me ve exactamente como siempre me he visto. Y estoy feliz con mi decisión. Aprenden más sobre mí y sobre la comunidad LGBT todo el tiempo. ¡¡Triunfo!!”*

—Allison P., 45,  
Arcola, VA

experimentan, tales como vestir ropa con la que sienten mayor precisión de comunicar su identidad de género, cambiar sus nombres, o adoptar diferentes pronombres. Un tipo de transición—la transición médica—puede incluir procesos como la terapia hormonal o la alteración del cuerpo mediante medios quirúrgicos.

Puesto que el camino y la narrativa de cada persona transgénero serán diferentes, es importante recordar que su ser querido necesitará el espacio y el tiempo para determinar cómo desea vivir y expresar su identidad de género. Algunos pueden saber y expresar su necesidad de transicionar a una edad muy temprana, mientras que otros podrán no compartir sus necesidades hasta bien entrada su adolescencia o incluso hasta años más tarde en su vida. Una vez más, no hay una manera “correcta” de transicionar. Abordaremos el tema de la transición y lo que significa para los diferentes grupos de edad más adelante.

Lo que es importante entender es que la decisión de transicionar, sea cual sea la forma, es altamente personal e individual. Un enfoque respetuoso y cariñoso implica proporcionar el amor, el apoyo y los recursos necesarios para ayudar a su ser querido a tomar las decisiones más informadas para ayudarle a lo largo de su camino.

Hay algunos que sienten que si, como todos creemos, la identidad de género siempre ha estado dentro de una persona, entonces la frase “transicionar” es inexacta para describir el proceso por el que una persona transgénero está pasando desde la perspectiva de esa misma persona. Lo que vemos en el exterior puede ser un cambio, pero para la persona transgénero no es tanto una “transición”, sino más bien un proceso de “asentarse en sí mismos” o “de regresar a casa”. Esta descripción puede identificarse más claramente con las personas que son transgénero o género expansivo.

### **¿Qué es correcto preguntar y decir—o no preguntar y no decir—cuando sé que una persona que conozco o me interesa es transgénero?**

Cuando usted esté listo y el momento sea el correcto, podría considerar las siguientes preguntas, que podrían conducir a un diálogo significativo con su ser querido acerca de su identidad de género. Recuerde, al hacer estas preguntas no tenga la expectativa de que obtendrá todas sus preguntas contestadas inmediatamente. En todo caso, usted está tratando de recopilar información para tener un mayor conocimiento, comprensión y empatía. También es sumamente importante asegurarse de que su ser querido se sienta cómodo y que respete sus deseos si él/ella no quiere discutir ciertas cosas con usted. Esta conversación inicial

puede conducir a muchas discusiones subsiguientes que le ayudarán a comprender mejor la identidad de género de su ser querido.

Es esencial que las preguntas que usted realice vengan de un lugar que busca entender mejor las experiencias y necesidades de la persona, en lugar de satisfacer su curiosidad.

Puede empezar preguntándole que le digan lo que el/ella le gustaría decirle a usted y, después, pregunte si está bien que usted haga algunas preguntas. Independientemente de si ellxs toman la iniciativa o usted decide hacer preguntas primero, sepa que está bien repetir que usted está preguntando porque le importa y usted estará de acuerdo si ellxs desean detener el intercambio de información en cualquier momento. Una vez que el hacer preguntas es aceptado, algunos encuentran de utilidad iniciar la conversación diciendo algo como “No quiero hacer ninguna suposición sobre ti o tu experiencia” y luego hacer la pregunta. Aquí hay algunas preguntas sugeridas para comenzar este diálogo con adultos y adolescentes transgénero y género expansivo:

- ¿Qué nombre/pronombres te gustaría que usara al dirigirme hacia ti?
- ¿Qué puedo hacer para apoyarte o ayudarte mejor en este momento?
- Si alguien me pregunta acerca de tu identidad de género o

expresión de género, ¿cómo te gustaría que respondiera?

- ¿Tienes el apoyo de otros amigos y familiares?
- ¿Hay algo que hayas visto o leído que te gustaría que yo viera o leyera?

En la *guía para ser un aliado trans* de la publicación de proyectos de *Straight for Equality*<sup>TM</sup> de PFLAG, abordamos este tema de preguntas y comentarios apropiados—e inapropiados—así como muchos otros temas. Para descargar una copia gratuita, visite [straightforequality.org/transgender](http://straightforequality.org/transgender). También hay una lista de recursos en la parte posterior de esta publicación (y en el sitio web de PFLAG Nacional) a los que puede recurrir para educarse y prepararse para tener estas conversaciones. Para más información, visite [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans).

## ¿Estará a salvo mi ser querido?

Con amor, apoyo y recursos educativos, su ser querido tendrá todas las oportunidades de llevar una vida sana y feliz, y cuanto antes los padres y tutores, amigos o miembros de la familia acepten a su ser querido transgénero o género expansivo, más rápidamente ellxs serán impactados positivamente. Ser afirmado en la identidad y en la expresión de género de uno mismo puede mejorar la autoestima y aliviar el estrés de tener que ocultar el yo auténtico. La seguridad de su

ser querido -en la escuela, en el lugar de trabajo, en su comunidad de fe- puede ser una preocupación real; Más adelante en esta publicación, abordaremos los posibles problemas de seguridad en las etapas de vida.

***“Cuando alguien usa un pronombre neutro para mí, no sólo me hace sentir que soy aceptado por esa persona, sino que también me hace sentir cómodo en mi propia piel.”***

***—Haley B., 23,  
Chicago, IL***

Sepa esto: El futuro que usted imaginó para su ser querido puede ahora parecer diferente, pero todavía puede estar lleno de posibilidades maravillosas. Y mientras que salir del closet o transicionar no resolverá todos sus problemas—y de hecho puede introducir un nuevo conjunto de desafíos—esto puede facilitarles más el hacer frente a esos desafíos. Con amor, apoyo y defensa para su bienestar, su ser querido puede llevar una vida feliz, segura y productiva.

### **¿Cómo puedo hacer para que mi hogar sea un lugar respetuoso, seguro y acogedor para las personas que son transgénero o género expansivo?**

Su ser querido estará más cómodo a su alrededor si sabe que usted le ama incondicionalmente y le apoya mientras recorre su camino por el género. Usted puede ayudar a aliviar sus posibles sentimientos de vulnerabilidad mediante la creación

de un espacio respetuoso en casa donde su ser querido puede explorar y definir su identidad y expresión de género sin miedo o rechazo.

Para que su hogar sea un espacio respetuoso y acogedor, es importante aprender la terminología apropiada, mostrar respeto por el nuevo nombre de su ser querido o la elección de pronombres, y tener un entendimiento básico de cuestiones de personas transgénero y de diversidad de género; leer esta publicación es el primer paso en ese camino. Adicionalmente, usted puede considerar qué fotografías, placas o trofeos o álbumes de fotos tener en exhibición. Usted puede actuar o tener una conversación con su ser querido con anterioridad.

Además, participar en diálogos con sus compañeros acerca de estos temas de una manera positiva y de apoyo y usar un lenguaje que valida la identidad y expresión de género de su ser querido transmite su amor incondicional y apoyo a aquellos con quienes habla, pero particularmente a su ser querido. Además, los demás seguirán su ejemplo cuando interactúen con su ser querido. Un lenguaje positivo es crítico cuando

se discute este tema con otros; sin este, usted puede encontrarse en dificultades para demostrar su apoyo. La intención consciente y auténtica también es importante: Comunique sus sentimientos con sinceridad y honestidad, y asegúrese de que, en su mejor capacidad, sus señales no verbales se alineen con sus palabras. Después de todo, se puede decir que uno ama y apoya a alguien, pero si su lenguaje corporal y su tono contradicen sus palabras, esto puede llevar a malas interpretaciones, sentimientos heridos y un entorno que no es de apoyo.

Aprender a abogar por su ser querido es sin duda un proceso y puede tomar algún tiempo. En última instancia, ayuda a asegurar que su ser querido posea un ambiente en el que se siente respetado, seguro y bienvenido, y en el cual puede vivir, crecer y aprender. Puede tomar un tiempo en

sentirse en condiciones de apoyar a su ser querido: puede temer lo que otros piensen o digan sobre usted, de su manera de educar o de su familia, o simplemente puede que no sepa cómo responder. Después de todo no había ninguna mención acerca de esto cuando usted se preparó para convertirse en un padre. La lectura de esta publicación le ayudará a entenderlo y reforzar su coraje para atravesar sus sentimientos—tanto los buenos como los malos—empoderándolo para descubrir un compromiso renovado de celebrar y apoyar plenamente a su ser querido. Con el tiempo, usted podrá descubrir que el origen de la mayor parte de su ansiedad deriva de sus propios temores y expectativas que bien pueden cambiar a medida que busque celebrar el auténtico sentido de su ser querido.

# INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TODAS LAS EDADES

Esta sección incluye información sobre las guías médicas y psicológicas de los expertos, así como información legal útil que puede ser necesaria en el camino, dependiendo de las metas de transición. Es posible que desee recurrir a esta sección inmediatamente o recurrir a diferentes partes de la misma a medida que se conviertan en relevantes para su situación particular.

## La Asociación Médica Americana (AMA)

La Asociación Médica Americana es la mayor asociación de médicos (ambos médicos y médicos de osteopatía) y estudiantes de medicina en los Estados Unidos. Cuenta con una amplia gama de materiales de apoyo y políticas adoptadas específicas para la comunidad LGBTQ, incluyendo políticas con un fuerte apoyo a las personas que son transgénero.

Entre ellas está la Resolución 122, aprobada por la Casa de Delegados de la AMA el 16 de junio de 2008:

H-185.950 Eliminación de Barreras Financieras para el Cuidado de Pacientes Transgénero. Nuestra AMA apoya la cobertura de seguro médico público y privado para el tratamiento de la disforia de género<sup>7</sup> según lo recomendado por el médico del paciente. (Res. 122, A-08)

El apoyo de la AMA a través de esta resolución es importante porque proviene de la organización médica más respetada del país, indica la importancia de la cobertura de seguro de salud para las personas con diagnóstico de disforia de género y ayuda a los proveedores de salud, abogados litigantes y legisladores a asegurar que las aseguradoras aborden la identidad de género apropiadamente: como una condición que deben cubrir sin discriminar contra el diagnóstico.

Para obtener una lista de las páginas relacionadas a las personas LGBT de la AMA y sus declaraciones de políticas específicas para personas LGBT, visite la sección *Recursos* en la parte final de esta publicación o visite [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans).

## La Asociación Mundial de Profesionales de la Salud Transgénero (WPATH)

La Asociación Mundial de Profesionales de la Salud Transgénero

(WPATH), anteriormente conocida como la Asociación Internacional de Disforia de Género de Harry Benjamin (HIBGDA), es una organización profesional interdisciplinaria y educativa sin fines de lucro 501(c)(3) dedicada a la salud transgénero.

La WPATH promueve los más altos estándares de atención de la salud para las personas a través de la articulación de los *Estándares de Atención para la Salud de Personas Transgénero, Transexuales y Personas Género No Conformes, o SOC*.

Según la WPATH, “El objetivo general del SOC es proporcionar orientación clínica a los profesionales de la salud para ayudar a las personas transexuales, transgénero y género no conformes con vías seguras y eficaces para lograr una comodidad personal duradera con su género sentido, con el fin de maximizar su salud general, su bienestar psicológico y su auto-realización. Este cuidado puede incluir atención primaria, atención ginecológica y urológica, opciones reproductivas, terapia de voz y comunicación, servicios de salud mental (por ejemplo, evaluación, guía, psicoterapia) y tratamientos hormonales y quirúrgicos”<sup>8</sup> Para leer el documento en su totalidad, visite [wpath.org](http://wpath.org).

## La Asociación Americana de Psiquiatría (APA)

La Asociación Americana de Psiquiatría es la organización psiquiátrica más grande del mundo, cuyos miembros médicos trabajan juntos para asegurar un cuidado

humano y un tratamiento eficaz para todas las personas con trastornos mentales, incluyendo discapacidades intelectuales y trastornos por uso de sustancias. La APA es la voz y la conciencia de la psiquiatría moderna.<sup>9</sup>

***“Mi ambigüedad de género es incómoda para algunas personas que se topan conmigo. Pero yo estoy cómodo conmigo. Finalmente.”***

***— Tracie, 43, Bellingham, WA***

El *Manual de Diagnóstico y Estadística de los Trastornos Mentales* de la APA, mejor conocido como el DSM, es el manual utilizado por los médicos e investigadores para diagnosticar y clasificar los trastornos mentales.

En 2013, se publicó el DSM-5, que incluía una revisión del término “*Desorden de identidad de género*,” utilizado previamente para describir el diagnóstico para aquellos cuyo sentido interno de género estaba en conflicto con su sexo asignado al nacer. “*Disforia de Género*” es el término que ahora se utiliza para este diagnóstico, y pretende caracterizar mejor las experiencias de las personas que son transgénero. Además, elimina el polémico uso de la palabra “trastorno” en este diagnóstico, lo que implicaba que si la identidad de género no coincidía con el sexo biológico, esa persona sufría de un

“trastorno.”<sup>10</sup> Para leer más sobre la decisión de revisar este término, visite [psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm](http://psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm).

Otras dos importantes organizaciones de apoyo inclusivas a conocer son la Asociación Americana de Psicología (APA), la cual es la organización científica y profesional más grande que representa a los psicólogos en los Estados Unidos; Y la Asociación Nacional de Trabajadores Sociales (NASW), que es la mayor organización de miembros trabajadores sociales profesionales en el mundo, y que trabaja para mejorar el crecimiento profesional y el desarrollo de sus miembros, para crear y mantener estándares profesionales y para ayudar a darle voz a las políticas sociales.

## Documentos de identidad

Los documentos legales, tales como pasaportes, licencias de conducir, tarjetas y registros del Seguro Social, certificados de nacimiento y demás, son requeridos para muchos momentos importantes en la vida, incluyendo inscribirse en la escuela, encontrar un trabajo, viajar y abrir una cuenta bancaria. Para que las personas transgénero vivan auténticamente, es crucial que tengan documentos de identidad que correspondan a su género auto-identificado, incluyendo su nombre elegido y la forma en que expresan su género en la vida cotidiana. Cuando estos importantes documentos no reflejan el género afirmado de una persona, pueden surgir situaciones que son incómodas o incluso completamente

peligrosas. Lamentablemente, no hay un proceso único para obtener o cambiar estos documentos; Leyes y requisitos difieren según el estado y la agencia emisora, es decir, el proceso es independiente para cambiar cada uno de los documentos de identidad. Adicionalmente, la prueba de identidad de género puede ser difícil y costosa, requiriendo información que resulta en una potencial intrusión. Debido a esto, las estadísticas muestran que sólo alrededor del 21 por ciento de las personas transgénero han cambiado su identificación, y el 33 por ciento no han actualizado su identificación en absoluto.<sup>11</sup>

Organizaciones como el Centro de Derecho Transgénero (TLC), el Fondo de Defensa Legal y de Educación Transgénero (TLDEF) y el Centro Nacional para la Igualdad Transgénero (NCTE) proporcionan orientación en la obtención de documentos y abogan por mejores y más racionalizadas leyes y políticas. La información de contacto para ambos se puede encontrar en los “Recursos” al final de esta publicación, o en [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans).

Ahora que ha tenido una visión general de los temas, vamos a profundizar más en temas de importancia para grupos de edad específicos: Infancia (edades desde nacimiento a los 8 años), Adolescencia (edades de 9 a 18 años) y Edad adulta (18 años y más). Esperamos que usted tenga esta publicación a la mano y la ofrezca a otros cuando sea necesario, en el momento en el que comiencen a recorrer este camino del género con su propio ser querido.

# INFANCIA

*“Mamá, soy un niño por dentro.  
¿Por qué la gente piensa que soy una niña?”*

*“No soy un niño, soy una niña. Tengo un corazón y cerebro de niña.”*

*“Soy un niño arriba y una niña abajo,  
y algunos días soy uno y otros días soy el otro.”*

*“No soy un niño, no soy una niña ... Solo soy YO!”*

¿Alguna de las anteriores le suena familiar? Tal vez ha escuchado a su hijx o al hijx de un amigo hablar de esta manera, o tal vez usted ha visto ciertos patrones del niñx con los juguetes con los que juega, o cómo quieren usar su ropa o el cabello. Independientemente de qué, cuándo o cómo lo note, la idea de que su hijx puede ser género expansivo—o tal vez transgénero—podría ser abrumadora y atemorizante.

Ya lo hemos dicho antes, pero tenemos la firme convicción de que debe repetirse: **Usted no está solo.**

Muchos padres y tutores, familiares y amigos de todo el país—y de todo el mundo—se han encontrado aquí, y muchos de ellos tienen las mismas preocupaciones, y hacen las mismas preguntas, que le llevaron a usted a recurrir a esta publicación.

Cuando un niñx se auto muestra como género expansivo o transgénero, los padres o tutores inicialmente tienen una (o una combinación) de varias reacciones comunes:

- Temor o culpa de que algo que hayan hecho pueda haber “causado” la expansión de género de sus hijos
- La pena o la vergüenza de cómo ellos o su niñx serán juzgados por otros
- Preocupación de que su hijx se vaya a poner en peligro físico por presentarse como género expansivo o transgénero
- La tristeza de que su hijx no tenga el futuro que asumieron era un hecho

Como padre, puede experimentar un sentimiento de juicio, tanto de usted mismo como por parte de los demás, acerca de su estilo de crianza.

Ya sea que le preocupe su posición en su vecindario, en una comunidad de fe, o en otros lugares,

este temor puede potencialmente impedir que usted apoye a su hijx de la manera que necesita ser apoyadx. **Estos sentimientos son completamente normales.**

También es normal sentirse incierto e incluso posiblemente ambiguo acerca de la situación de su hijx.

Puede sentir como si requiriera **UNA RESPUESTA.** Será importante desarrollar un nivel de comodidad sin saber lo que todo esto significa, así como para evitar presionar a su hijx hacia dar respuestas definidas en cualquier dirección. Esto puede ser difícil, pero si puede presionarse a usted mismo para lograrlo, también puede ser bastante liberador, especialmente si puede dejar de tener que responder a las preocupaciones de los que le rodean y en su lugar, centrarse en el cuidado de su hijx.

Lo más importante para todos lxs niñxs es saber, a un nivel muy profundo, que son amados incondicionalmente. Parece

*“Soy la orgullosa mamá de una hija trans. Mi hermosa hija se sinceró conmigo en noviembre de 2013. Verla crecer y convertirse en quien ella siempre ha sido fue inspirador. Mi hija es la persona más valiente que conozco.”*

—Wendy, 51,  
Garden Grove, CA

un concepto fundamental de familia, pero cuando lxs niñxs son lo suficientemente valientes como para mirarse a sí mismos a un nivel tan profundo y compartir sus reflexiones con aquellos que les rodean, es

crucial recordarles una y otra vez lo orgullosos que están de ellxs por lograr este nivel de autenticidad. Es lo más valiente que un ser humano puede hacer, y cuando un niñx es celebrado por un padre, un cuidador, un miembro de la familia o un amigo, puede ser reconfortante; Más importante aún, puede salvar vidas.

Hablemos de algunas preguntas comunes.<sup>12</sup>

## **¿Cómo puede mi hijx saber algo sobre su género a una edad tan temprana?**

A diferencia de la atracción u la orientación sexual, que normalmente se desarrolla un poco más tarde, nuestro sentido del ser (incluyendo el género) se hace evidente a una edad muy temprana, para la mayoría esto ocurre entre las edades de dos y cuatro años de edad, y esta conciencia se mantiene estable en el tiempo. ¿Puede usted recordar cuando se dio cuenta de su propio sentido del ser?

¿Cuándo se dio cuenta que tenía un sentido de su propio género? Tal vez nunca ha tenido una razón para pensar en ello, porque el sexo que le fue asignado al momento de nacer coincidió con el género que usted entendió tener. Esto es cierto para la mayoría de las personas.

Para lxs niñxs que se identifican como transgénero, la experiencia es totalmente diferente. Imagínese esto: Usted se despierta una mañana en el cuerpo de—para hablar en el sentido binario por un momento—el sexo opuesto. Dondequiera que vaya, la gente le habla con pronombres incorrectos y le trata de manera diferente a pesar de que, en su mente, sigue siendo el “mismo” que siempre ha sentido ser por dentro. ¿Se sentiría incómodo al ser llamado un nombre que no considera suyo o usar un baño asignado a personas que no coinciden con su género como usted mismo lo entiende? Muy probablemente. Esta es la experiencia que lxs niñxs transgénero tienen desde una edad muy temprana; Ellxs entienden que su género asignado de alguna manera no coincide con su propio sentido de su género y de sí mismxs.

***“Este niño de 9 años ya no es mi hija, sino mi maravilloso hijo ... ¿Sus metas a largo plazo? Ver tantas veces películas de Star Wars como sea posible, jugar tanto baloncesto como sea posible y convertirse en el primer presidente transgénero de los Estados Unidos. Con su espíritu y fuerza, lo espero con ansias.”***

***—Jennifer C., 35,  
New Bedford, MA***

O tal vez imagine que su sexo coincide con el sexo que le asignaron al nacer, pero su deseo de expresarse a través de la ropa o el peinado, o jugar con ciertos juguetes, no coincide con las expectativas de la sociedad de cómo “debería” verse o jugar. ¿Un niño vistiéndose como una princesa? Eso es absurdo. Una niña que quiere cortarse todo el pelo y vestirse con ropa “típicamente” masculina? Eso no tiene sentido. Podría hacerle sentir como si tuviera que ocultarse y reprimir el deseo de expresar su verdadero sentido innato de sí mismo. Esta es la experiencia del niñx género expansivo; Comienzan a comprender que no están siguiendo la visión típica de la sociedad de cómo las personas de diferentes géneros deben actuar, vestirse, peinarse o jugar.

Como puede ver, les niñxs saben mucho sobre ellxs mismxs y de su género desde una muy temprana edad. Y ya sea que demuestren que son género expansivos, transgénero o, finalmente, ninguno de los dos, lo más importante que podemos hacer es escuchar lo que nuestrxs niñxs nos están diciendo, y escucharles realmente.

## ¿Es esto una fase?

Se necesita tiempo para saber si la exploración de género de un niñx es una fase o algo más. Es muy común que lxs niñxs “prueben” diferentes aspectos del género a través de su juego, ropa o juguetes. Esta experimentación es típicamente breve y a menudo circunstancial, tal como con ciertxs amigxs o en situaciones específicas. Pero cuando tales comportamientos continúan, o surgen preocupaciones para los adultos alrededor del niñx, los expertos frecuentemente sugieren a las familias el evaluar el grado en que el género atípico del niñx es “insistente, consistente y persistente”. De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA), “Un sentido profundo, consistente, persistente e insistente de ser el otro género y cierto grado de disforia de género son algunas características particulares de niñxs transgénero.”<sup>13</sup> Un pequenñx niñx género expansivo puede superar el sentimiento, pero para lxs niñxs cuya identidad expansiva de género se ha mantenido estable e inalterable más allá de esta edad—con insistencia, persistencia y consistencia—será más que probable que esto continúe así durante toda la vida.

Sin embargo, independientemente del resultado final, la autoestima, el bienestar mental y la salud general de un niñx (o adulto) género expansivo o transgénero dependen en gran medida de la aceptación familiar;

Recibir amor, apoyo y compasión de los tutores es crucial.

## ¿Cómo sé si mi hijx es transgénero, a diferencia de género expansivo?

Los niñxs transgénero y género expansivos a menudo expresan comportamientos similares, pero la declaración “consistente, persistente e insistente” de ser un género diferente es única para lxs niñxs que son transgénero.

Lxs niñxs con género expansivo expresan su género de una manera que no es consistente con los roles de género prescritos socialmente, y a veces pueden ser percibidos como “chicos femeninos” o “chicas masculinas”. Lxs niñxs transgénero pueden sentir (y expresar) que su género es diferente al de su sexo asignado, hablan de género desde una edad temprana, y a menudo expresan incomodidad con sus cuerpos, y en particular, sus genitales; Otros no. Por otra parte, mientras que muchxs niñxs transgénero serán absolutamente binarios en su pensamiento sobre género, los niñxs con género expansivo pueden bien ser más fluidos y flexibles en moverse a lo largo del espectro del género (o fuera de él completamente).

Una manera de pensar en la diferencia es que, mientras todxs lxs niñxs transgénero son género expansivo, no todxs lxs niñxs que son género expansivo son transgénero.<sup>14</sup>

## ¿Quién amaré a mi hijo aparte de mí?

Todos los padres y tutores quieren que sus hijxs sean amadx y que encuentren un compañerx de vida (si así lo desean). Para los padres de niñxs transgénero o de un niñx género expansivo, este deseo puede convertirse rápidamente en un temor de que su hijx nunca pueda encontrar esto o pueda tener dificultad en hacerlo. La herramienta más importante que puede darle a su hijx es el orgullo y la autoestima para ayudarles a saber, en el fondo, que merecen el amor de un compañerx amable, cariñoso y solidario. El amor comienza en casa, con padres y tutores; Cuando lxs niñxs reciben ese amor incondicional, obtendrán la confianza que necesitan para saber que merecen ese amor de los demás también.

Recuerde esto: Muchas personas transgénero y otras personas género expansivas se encuentran con las mismas alegrías (y heridas) que vienen con la búsqueda de relaciones románticas con otrxs de la misma forma que como sus pares cisgénero, encontrar compañerxs, casarse, criar hijos y experimentar muchos hitos de la vida misma. Mientras que su camino para llegar ahí puede ser diferente de lo esperado, su hijx transgénero o género expansivo tiene el potencial de ser verdaderamente y profundamente amado por muchas personas además de usted.

Ahora que hemos abordado algunas de las primeras preguntas típicas,

vamos a discutir los diferentes tipos de apoyo necesario para el mejor y más saludable comienzo de su hijx o ser querido joven.

## Apoyo social

### Transición social

Para lxs niñxs que son de género expansivo, o aquellxs que se identifican como un género que es diferente al de su sexo asignado y son “persistentes, consistentes e insistentes” en esa identificación, es importante escuchar atentamente lo que están pidiendo sobre cómo navegar las situaciones sociales en las que se encuentran, incluyendo el deseo de vestirse y jugar de una manera que lxs haga sentir como su yo auténtico. Para lxs niñxs transgénero, esto podría significar una transición social, que puede ser cualquier cosa desde cambiar su corte de pelo, cambiar su estilo de ropa, o cambiar su nombre. Todo lo anterior y más son opciones y, a menudo cambian con el tiempo. Cada uno de estos pueden traer un sentimiento de confort a la persona transgénero o género expansivo, aliviando gran parte la ansiedad que puedan tener sobre su identidad.

Mientras que el camino más simple puede parecer ser el sugerir a su niñx transgénero o género expansivo a conformarse con el género que les fue asignado al nacer, hacerlo envía el mensaje de que el niñx está de alguna manera equivocad y, a largo plazo,

este enfoque es más dañino que útil. En su lugar, cuando se apoyan a lxs niñxs en estas necesidades, muchos de los indicadores de angustia, como la abstinencia, la depresión, la ira y la ansiedad, pueden reducirse o incluso desaparecer.

Al mismo tiempo, el deseo de su hijx de expresarse auténticamente o de transicionar socialmente—ya sea que esto signifique usar falda en vez de pantalones, llevar una corbata en vez de una blusa o cambiar su nombre—puede dar lugar a grandes preocupaciones para usted como cuidador. ¿Cómo reaccionarán aquellos que están alrededor de mi hijx o ser amado? ¿Mi hijx será objeto de acoso escolar? ¿Puedo confiar en que los adultos responsables de la seguridad de mi hijo/hija actúen con conocimiento y responsabilidad? ¿Estará mi niñx segurx? Estas son preocupaciones muy reales, y no se pueden tomar a la ligera. En primer lugar, la seguridad de su hijx debe ser su principal preocupación. Sin embargo, es importante reconocer que con una planeación adecuada, se pueden tomar muchos pasos para alinear el entorno social de su hijx para que se reconozca y acepte mejor el género auténtico de su hijx. Está surgiendo un creciente conjunto de conocimientos y prácticas que pueden utilizarse para apoyar este proceso transformador.

## Compartir la noticia

No hay una manera correcta de compartir su historia—ya sea con un

niñx transgénero o con un niñx género expansivo—con otros. Escuche a su ser querido, haga preguntas que sean apropiadas para la edad y luego esté preparado para discutir con ellxs cómo hablar de estos cambios con la familia y amigos. Algunos padres o tutores eligen escribir una carta, compartiendo en masa con amigos cercanos y familia lo que está pasando con su ser querido, y dándoles a conocer nuevos nombres, nuevos pronombres y qué esperar la próxima vez que los vean. Nuestros amigos de Gender Spectrum tienen muestras de tales cartas; Visite la sección de “Recursos” en la página de [genderspectrum.org](http://genderspectrum.org). Otros optan por compartir la información en persona, ya sea en grupos o de uno en uno.

No importa el método que elija, aquí hay algunas pautas útiles:

- **Sea informativo.** Si bien es cierto que la visibilidad transgénero y género expansiva de se encuentra en un máximo histórico, eso no significa, necesariamente, que los que le rodean estarán bien informados sobre el tema. Esté preparado para responder preguntas básicas, incluyendo algunas que pueden sentirse insensibles o dañinas. Sea claro acerca de qué preguntas están fuera de los límites, y deje que sus amigos y familiares sepan cuándo y dónde está usted dispuesto a contestar sus pregunta.
- **Esté preparado.** Si bien no se requiere que usted sea

el maestro de nadie—y sería muy estresante asumir ese papel además de proporcionar apoyo a su ser querido— estar preparado con algunas respuestas fáciles, así como algunos recursos útiles (en la última parte de esta publicación, o en [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans)), le ayudará en gran parte para que las personas que le interesan entiendan más profundamente. Al mismo tiempo, tenga cuidado de no abrumar a los que le rodean con demasiada información. Encuentre uno o dos artículos claros y concisos, sitios web o enlaces de vídeo. Si la gente requiere más, pueden preguntar.

- **Sea específico.** Sea claro acerca de lo que le está pidiendo a la gente que haga. Ya sea que se trate de una solicitud de uso de un nuevo pronombre de género o un nuevo nombre, para dar elogios en la ropa nueva o peinados, o simplemente para no comentar en absoluto, las mejores historias compartidas terminan con algún tipo de petición. Puede ser tan simple como decir: “No tienes que entender, pero tienes que ser respetuoso, independientemente de tus sentimientos personales”. Esto también incluye establecer suavemente límites cuando la gente está ofreciendo consejos u opiniones no solicitadas.
- **Tenga confianza.** Sea fuerte y lidere con amor, dando un ejemplo de cómo usted quisiera

que los otros se comportaran. Esto puede ser nuevo para usted, pero no hay nada malo en tener un niñx que es transgénero o género expansivo. De hecho, hay una gran cantidad de orgullo que se debe tomar en el acto de apoyar a un ser querido a través de un viaje que no es universalmente entendido por los demás. La gente que le rodea seguirá su ejemplo; El grado en que usted puede sentirse cómodo (¡o aparentarlo así!) influirá profundamente en cómo responden los que le rodean. Crea en las palabras que utilice, crea en el tono confidente de la voz con las que usted las dice, y recuerde que, por encima de todo, usted es responsable de actuar en el mejor interés de su hijx o ser amado joven, no de cuidar de lo que puedan no entender los que le rodean.

## Navegando los Retos Sociales

Usted puede tener preocupaciones acerca de los compañeros de su ser querido: ¿Lx aceptarán y comprenderán? Y los padres de esos compañeros son otra fuente potencial de preocupación: ¿Serán solidarios y ayudarán a responder a las preguntas de sus propios hijos sobre el género? Enfrente el miedo, responda las preguntas con sinceridad y esté dispuesto a trabajar con su ser querido mientras toman decisiones sobre su presentación de género. Es probable que la oportunidad de presentar su género de una manera

que se sienta mejor para ellos tendrá un resultado positivo.

Una posible fuente de preocupación para un niñx puede incluir tener que estar en espacios asignados a un solo género. Mientras que el momento para utilizar los vestidores puede estar muy lejos, incluso el niñx más joven en un entorno de guardería probablemente se le pedirá usar un baño asignado a un solo sexo. Un ser querido joven de género expansivo puede sentirse totalmente cómodo usando el baño que corresponde a su sexo asignado, mientras que un niñx transgénero, incluso a una edad muy temprana, puede expresar malestar al usar cualquier baño que no corresponde con su auto-identificación de género. Una vez más, es importante escuchar, hacer preguntas y seguir el camino del niñx. Sí hay no hay una opción neutra de género disponible, y su ser amado joven sólo quiere usar un baño que corresponda a su género auto-identificado, será importante tener una conversación con el maestro o administradores de la escuela.

Como padre, miembro de la familia o amigo, no es su responsabilidad educar a los maestros y administradores de su escuela sobre temas de identidad de género y de expresión de género, pero es su responsabilidad abogar por su ser querido y trabajar, de ser posible, en conjunto con la escuela para

***“Estoy orgulloso de saber quién soy ahora. Estoy orgulloso de lo que soy ahora. ¡Estoy aquí, existo y no me voy”***

***—Sabrina C., 56,  
Charlotte, NC***

crear el mejor resultado posible; Proporcionar información puede, a la larga, ayudarlo a ser el defensor que usted necesita ser.

Para más información, lea

*Escuelas Seguras*, sección que inicia en la página 32, y *La Opinión de un Experto*, en la sección de *Adolescencia* de esta publicación, que se encuentra a partir de la página 42.

## **Apoyo Psicológico**

Si bien muchxs niñxs pequeñxs que son transgénero o género expansivo pueden necesitar el apoyo de un profesional de la salud mental, no todos lo requieren. En términos generales, si su hijx está contentx y feliz, la terapia puede no ser necesaria. Sin embargo, para el joven transgénero o niñx expansivo de género que está triste, deprimidx o confundidx, el apoyo psicológico que afirme su género por parte de un profesional de la salud mental con conocimientos y experiencia es vital.

En algunos casos, el apoyo psicológico puede ser, o incluso más, vital para usted. A lo largo del camino, habrá respuestas que usted no tiene, preguntas que usted no puede anticipar, obstáculos que no puede prever, y tal vez gente que recurra a usted para ser el “experto”

de “todas las cosas de género” en relación con su hijx o joven ser queridx. Todo esto, junto con sus propios sentimientos poderosos y, a menudo contradictorios, pueden conducir al estrés, la ansiedad y, a veces, la depresión. Tómese su

tiempo para obtener el apoyo profesional que necesita para que, a su vez, pueda estar allí para apoyar a su ser querido. Adicionalmente, el apoyo de los compañeros es crucial, y aquí es donde entra PFLAG. Visite [pflag.org/find](http://pflag.org/find)

para localizar el capítulo más cercano a usted o póngase en contacto con nosotros en [info@pflag.org](mailto:info@pflag.org) para estar virtualmente conectado con otro miembro de PFLAG.

No todos los profesionales de la salud mental están bien preparados en el tema de la identidad de género y la expresión de género. Existen numerosos recursos disponibles para ayudarle a localizar a un profesional de la salud mental cuya práctica fuertemente incluye, o bien, se centra exclusivamente en el género; Una serie de estos se pueden encontrar en la sección de *Recursos* al final de esta publicación, o en línea en [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans).

Sin importar que usted o su joven ser querido requiera apoyo profesional, sepa esto: Los estudios han demostrado que el apoyo familiar es la única herramienta más poderosa de la salud mental y física para predecir el bienestar de los jóvenes

transgénero y de género expansivo, y por lo tanto, usted no debe perder tiempo en la búsqueda de ayuda. Según un estudio del Family Acceptance Project (Proyecto de Aceptación Familiar), la aceptación de la familia

*“Soy una madre extremadamente orgullosa de una niña trans de 9 años que ha sido considerada como una pionera. Ella se nos sinceró este verano pasado en el cual la celebramos! ¡Ella volvió a su escuela para encontrarse con todos sus compañeros de escuela que la aman y la aceptan!”*

—Izzy B, 40,  
Winnipeg, Manitoba

predice una mayor autoestima y un estado de salud general, y también protege contra la depresión, el abuso de sustancias, conductas sexuales inseguras y las ideas y comportamientos suicidas. La conclusión es la siguiente: Lxs niñxs con género expansivo pueden o no enfrentar dificultades cuando naveguen por el mundo fuera de su hogar. Siempre y cuando cuenten con el amor incondicional y el apoyo de los que cuidan de ellxs, su capacidad para lidiar con lo que sea que venga en su camino será mucho mejor.

## Atención Médica

Para lxs niñxs de la primera infancia, las intervenciones médicas como la terapia hormonal o los bloqueadores (supresores) de la pubertad (medicamentos que se prescriben para inhibir la pubertad al suprimir la producción de hormonas sexuales) están muy lejos. Para algunxs niñxs que son expansivos de género, la intervención médica puede que nunca sea necesaria o deseada. Independientemente de esto, es importante escuchar a su ser querido joven mientras éste le transmite más acerca de quiénes son y quiénes quieren ser. Mantenga las opciones abiertas y fluidas, siga apoyándolx y siga escuchando.

Para cualquier niñx, cualquier visita al doctor—ya sea si están enfermxxs o simplemente una visita para un examen físico anual—puede causar ansiedad. Para un niñx que es transgénero o de género expansivo, una visita con el médico puede ser particularmente traumática, ya que un cuerpo con el cual potencialmente no se identifican es explorado por un adulto que no conocen bien. Aun cuando busque trabajar con un proveedor médico en un esfuerzo por apoyar a su hijx transgénero, sepa que mientras sus intenciones se dirigen hacia un fin positivo, su hijx puede estar enojadxx con usted antes, durante y después del proceso.

Al igual que con los profesionales de la salud mental, es importante encontrar médicos que entiendan cómo trabajar con un niñx que es transgénero o género expansivo. Deben ser sensibles a la dinámica descrita anteriormente, flexibles en la manera en la que trabajan con su hijx, y estar cómodos al contestar preguntas a medida que surgen, o en caso de no tenerlas, buscar las respuestas. Los endocrinólogos pediátricos pueden ser particularmente útiles, pero los pediatras, ginecólogos u otros médicos bien preparados en el campo, tienen experiencia trabajando con niñxs transgénero y reconocen y respetan las experiencias y percepciones del niñx y, podrán responder a sus preguntas basadas en su conocimiento, en la medida en la que se vaya desarrollando su hijx. Es posible que nunca necesite su apoyo más allá de hacer preguntas, pero si así lo requiriera, usted estará bien preparado para apoyar a su pequeño ser amado transgénero a través del proceso de toma de decisiones médicas más adelante. Por favor tenga en cuenta que los proveedores médicos experimentados pueden ser difíciles de encontrar, pero hay muchos en todo el país que están dispuestos a ser referidos y ser consultados con los proveedores en las zonas más pequeñas y más remotas o rurales.

## La Opinión de una Experta:

**Diane Ehrensaft, Ph.D.**, Directora de Salud Mental;  
Miembro fundadora del Centro de Género para Niñxs y Adolescentes

*La Dra. Ehrensaft es Directora de Salud Mental y miembro fundadora del Centro de Género para Niñxs y Adolescentes—una asociación entre la Universidad de California en San Francisco y las agencias comunitarias para proveer servicios interdisciplinarios integrales y de apoyo a niñxs y jóvenes transgénero y género no conformes y a sus familiares—y una psicóloga clínica en el área de la Bahía de San Francisco. Su investigación y obras literarias se centran en las áreas de desarrollo infantil, género, crianza de lxs hijxs, relaciones entre padres e hijxs y cuestiones psicológicas para las familias que utilizan tecnología de reproducción asistida. Ha publicado varios libros y artículos en estas áreas y ha impartido conferencias y hace apariciones en los medios de comunicación a nivel nacional e internacional sobre estos tema.*

¿Cuál es la primera cosa que un nuevo padre típicamente se pregunta sobre su bebé o futuro bebé?

“¿Niño o niña?”

Realmente estamos preguntando sobre el sexo del bebé, basado en observaciones de los genitales del bebé y suposiciones acerca de los cromosomas del bebé. Pero nadie conoce aún el género del bebé, aquella pequeña persona que se reconocerá a sí misma como hombre, mujer u otra, y cómo quiere esta persona “construir” su género, jugando según las reglas de su cultura para el género o haciendo la suya a medida que crecen. Cuando se trata de género, no depende de nosotros decidir, sino de que lxs niñxs nos digan quiénes son, si les damos la oportunidad. Y ahora nos están diciendo, en palabras y acciones, que el género no viene sólo en dos cajas, macho y hembra, sino en una infinita variedad de formas y tamaños. Podemos pensar en ello como una red, con cada niñx, con el tiempo, tejiendo juntos los hilos de naturaleza, crianza y cultura para llegar a su propia red

única de género, el género que se sienta más verdadero y auténtico. Su red de género se compondrá de su identidad de género—su sentido de sí mismxs como hombre, mujer u otro, y sus expresiones de género—la ropa que usan, los juegos que juegan, lxs niñxs con los que juegan, etc. Al igual que las huellas dactilares, las redes de género de dos niñxs no serán las mismas. Pero a diferencia de las huellas dactilares, la red de género de un niñx no es indeleble. Puede cambiar y fluir a través de la vida de ese niñx.

La mayoría de lxs niñxs descubren que el género con el que ellxs mismxs se reconocen coincide con el sexo asignado en su certificado de nacimiento. Pero un pequeño número de niñxs vienen a decirnos que nos hemos equivocado: la declaración de sus mayores sobre su sexo o la letra en su certificado de nacimiento original, H o M, no coincide con lo que ellxs saben que son. Estxs niñxs son a menudo insistentes, persistentes y consistentes en lo que están tratando de decirnos acerca de su género: en palabras, acciones, pensamientos y

sentimientos. Y pueden empezar a decirnos tan pronto como el segundo año de vida, tal vez incluso con su primera oración de niñx, “Yo no

niño. Yo, niña “. Esta es nuestro grupo más joven de personas transgénero, y si escuchamos bien y prestamos atención a lo que nos dicen, haremos lo mejor permitiéndoles ser el género que ellxs mismxs reconocen ser, en lugar del género que todos nosotros pensábamos que eran. Para lxs niñxs pre-púberes, esto lo llamamos transicionar socialmente. Usted puede estarse preguntando ahora, “pero son tan jóvenes. ¿Y si cambian de opinión más adelante y quieren cambiar de nuevo?” Si lo hacen, entonces les ayudaremos, ya que recuerde, el género es un viaje de por vida, nunca fijo en un punto en el tiempo.

Al igual que los zurdos, nuestrxs pequeñxs transgénero son sólo una pequeña minoría de la población general. Y así como como las personas zurdas, son una variación del desarrollo humano que debe ser celebrada y honrada, en lugar de ser castigada o negada. Y son nuestrxs mejores maestrxs en alertarnos de la realidad de que el género existe principalmente entre nuestros oídos, en nuestros cerebros y mentes, y no necesariamente en lo que está entre nuestras piernas, nuestros genitales o en nuestros cromosomas acompañantes XX o XY, tal como muchos tienden a creer equivocadamente. Demostramos lo mucho que todavía tenemos que aprender cuando decimos: “Pero, cariño, no puedes ser una niña, eres un

***“A diferencia de las huellas dactilares, la red de género de un niño no es indeleble. Puede cambiar y fluir a lo largo de la vida de ese niño.”***

niño porque tienes un pene. Los niños tienen penes y las niñas tienen vaginas.”

Algunxs niñxs pequeñxs

están bastante satisfechxs con el sexo asentado en su certificado de nacimiento como una buena combinación con el género con el que ellxs mismxs se reconocen, pero son resistentes a las reglas y regulaciones de su cultura para el género, especialmente si están rígidamente divididos para niños y niñas. Pueden ser el niño de tutú rosado, la niña que intercambia su bikini por los bañadores de su primo, el niño en el rincón de la muñeca, la niña acaparando todos los camiones. Al final del día, esperamos que todas estas prendas y juguetes se conviertan en cosas de la gente, en lugar de las cosas designadas para niño o niña. Mientras tanto, seguirán siendo las herramientas que lxs niñxs pueden usar para decirnos quiénes son. Estxs son lxs niñxs a quienes nos referimos como nuestrxs niñxs género expansivos, género independientes y género fluidos, que aceptan sus identidades de género asignadas, pero ajustan sus expresiones de género. Algunxs pueden tomar una excursión corta en vivir en el sexo opuesto, pero no permanecer allí. Un buen número, pero no todxs, explorarán su propio género para en el camino, descubrir más tarde su identidad gay. Sin embargo, siempre debe recordarse que el género y la identidad sexual son dos vías de desarrollo separadas, que no deben confundirse entre sí, como las vías del ferrocarril—paralelas, pero que se cruzan en ciertas intersecciones.

Luego hay algunxs niñxs pequeñxs que reorganizan tanto las identidades de género como las expresiones de género. Se niegan a identificarse a sí mismxs como hombres o mujeres—quizás son un niño/niña, o un híbrido de género, o género ambidiestro, que se mueven libremente entre géneros, viviendo en algún lugar intermedio o creando su propio mosaico de identidad y expresión de género. A medida que crecen, podrán identificarse como agéneros, o género neutrales, o género queer.

Cada unx de estxs niñxs está ejerciendo su creatividad de género, y podemos pensar en ellxs como nuestrxs niñxs género creativos. En sus primeros años de vida, los adultos a su alrededor pueden cometer el error de decir: “Oh, es sólo una fase”. En el pensamiento pediátrico, una fase casi siempre significa algo negativo—como cólicos o los terribles dos años de edad—que para calmar la ansiedad de los padres, se garantiza que desaparecerá con el tiempo. Ese es exactamente el mensaje negativo que a menudo se envía a los padres confundidos o curiosos cuando el pediatra les aconseja sobre la creatividad de género de sus hijxs pequeñxs: “Es sólo una fase. Su hijx lo superará”.

De hecho, un niñx puede ciertamente pasar de su actual presentación de género a medida que entrelazan también su red de género en el tiempo. Pero la mayoría de lxs niñxs género creativos no están pasando por una fase, y los padres no necesitan la seguridad de que su hijx se apartará de su creatividad de género sino más bien de estímulo y apoyo para ayudar

a su hijx a quedarse con éste para convertirse en el más saludable niñx en términos de género que pueda existir—el niñx que pueda tener el género que está dentro de ellxs, más que el género que todos los que le rodean esperan que tenga o quieran que tenga.

Un niñx pequeñx y creativo de género necesitará una caja de herramientas psicológica y un poco de capacidad de resiliencia para enfrentar los retos de ir en contra de la tendencia de género en una comunidad que tal vez no esté lista para aceptar a ese niñx. Los padres, hermanos y otros parientes necesitarán apoyo profesional y comunitario para ser la familia más aceptable que puedan ser, este es un ingrediente importante para la salud de lxs niñxs en términos de género.

Con ese fin, los padres necesitarán recordatorios constantes de que cualquiera que los haya “culpado” por la expansión de género de sus hijxs necesitará ayuda para aprender que los padres no hacen el género de sus hijxs, lo hacen lxs niñxs. Algunos padres ven que hay tantas otras cosas con su hijx que están estancados—con todo ese “ruido”, ¿cómo pueden incluso decir si esta “cosa del género” es real? Eso también es donde un profesional de salud mental sensible al género puede ser un tremendo apoyo para solucionar esto. Y todos nosotros tendremos que convertirnos en aliados y defensores de estxs niñxs pequeñxs, ya sean transgénero, fluidos de género, género queer, agéneros y así sucesivamente, para crear un mundo social que alcance el infinito del género en lugar de encogerse en la restricción de género.

# ADOLESCENCIA

**La adolescencia es un momento emocionante y desafiante para todos los adolescentes.** Pero para aquellxs que son transgénero o de género expansivo, puede ser particularmente difícil. Con el inicio de la pubertad, la existencia de más espacios de un sólo género y el aumento de las expectativas de ser congruente con las normas de género, la vida parece ser aún más definida por un modelo binario de género.

Cuando un ser querido que es adolescente suele hacer preguntas sobre el género, ha adoptado una forma nueva o diferente de expresar su género que va en contra de las normas convencionales o, ha declarado explícitamente que su género no coincide con el sexo asignado a el o ella al nacer, esto es un signo de que su ser querido es probablemente género expansivo o quizás transgénero.

Si su hijx adolescente no ha “salido del closet” o ha revelado a usted, pero usted sospecha que puede ser transgénero o género expansivo, sutilmente muestre apoyo para convencerlos de que usted es digno de confianza. Hable positivamente sobre otra persona transgénero o de género expansivo que conozca, o de un personaje de una película o programa de televisión. Reflexione en voz alta sobre las cuestiones de género que surgen en las noticias, o lea abiertamente y comparta nuevos conocimientos sobre la diversidad de género. Si su ser querido es

verdaderamente transgénero o género expansivo, estará escuchando indicios de que usted apoya y entiende. Déle estas señales, pero no lx confronte y presione para obtener respuestas concretas. Busque crear espacio para que ellxs compartan sus sentimientos haciendo preguntas abiertas, en lugar de respuestas “sí o no”. Permítale demostrarle a usted quienes son a su propio tiempo—y a su manera. Recuerde también que este es probablemente un nuevo territorio para su hijx (o al menos un territorio que están discutiendo recientemente) y que bien pueden ser inconsistentes e incluso contradictorios en su pensamiento a medida que tratan de llegar a conclusiones difíciles acerca de quiénes son en realidad.

Es crucial que ellxs—y usted—recuerden que no están caminando solos por este camino. Encuentre los recursos y el apoyo que más se necesiten, incluyendo proveedores de salud psicológica bien entrenados y empáticos, y profesionales médicos

que sean compasivos y entiendan las necesidades específicas de los jóvenes transgénero y género expansivo y sus familias. Es importante también buscar apoyo social para las necesidades de su ser querido y las suyas, incluyendo el apoyo de los compañeros. El capítulo de PFLAG más cercano se puede encontrar en [pflag.org/find](http://pflag.org/find), o escribanos a [info@pflag.org](mailto:info@pflag.org) para ponerlo en contacto con un miembro de PFLAG que lo pueda apoyar.

Echemos un vistazo a los diversos tipos de apoyo que su adolescente transgénero o género expansivo podría necesitar.

## Apoyo Social

Ningún adolescente quiere ser aislado o ser objeto de abuso en la escuela, y usted es una parte esencial para asegurarse de que ninguna de estas situaciones ocurran. Ayudar a su adolescente transgénero o género expansivo a prosperar socialmente es un gran trabajo para los padres y tutores, miembros de la familia y amigos, y se logra a través de una variedad de métodos.

Para ello, es importante mantener los mejores intereses de su ser querido en mente, y usted mantenerse educado sobre los temas. Puede ser abrumador para un adolescente cuidar de sus propias necesidades, así como de continuamente educarlo a usted, a otros miembros de la familia y amigos, y a sus propios compañeros sobre cuestiones relacionadas con su género. Haga usted la tarea con anterioridad y, encuentre otros puntos

de referencia para tener sus preguntas respondidas. Adicionalmente, el comprometerse a esta investigación demostrará su verdadero compromiso a la comprensión de los problemas, y su ser querido adolescente sin duda apreciará el esfuerzo...así como el alivio que resulta de no tener que educar a otros las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Por supuesto, que hay preguntas que sólo su hijx adolescente podrá responder: Solicite permiso para preguntar y, asegúrese de que esas preguntas se presenten de una manera que sean sensibles a sus necesidades.

## Expresión de Género

En cuanto a la expresión de género—la forma en la que su hijx adolescente elija expresar su género—apoye sus decisiones para potencialmente cambiar su ropa, peinado u otras expresiones externas. Recuerde: La ropa y el cabello no son intrínsecamente correspondientes al género. Las elecciones de su ser querido pueden mantenerse cerca de las normas de género dominantes, o pueden desafiarlas por completo. Sus opciones pueden cambiar con frecuencia y variar ampliamente a lo largo del espectro de género, o pueden ser más consistentes. Ninguna opción es mejor o peor que cualquier otra opción, y ninguna opción hace que su identidad de género sea más o menos válida. Las investigaciones muestran que cuando se puede elegir libremente cómo expresar su género, los adolescentes suelen estar en mejores condiciones de salud mental, obtener mejores calificaciones y estar más

aptos para socializar e interactuar con el mundo que los rodea<sup>16</sup>.

Sin embargo, esto no significa que todo sea permitido. Si hay límites que usted fijaría para su hijx, basados en la modestia

u otros factores, usted no necesita abandonar esos valores. Solo sea muy consciente de lo importante que es para la juventud con género expansivo el ser capaz de expresarse de manera auténtica. En pocas palabras: apoye sus decisiones totalmente y ellxs muy probablemente se sentirán más seguros y más cómodxs expresándose.

Otra opción físicamente transformadora que es menos percibida que el peinado, pero potencialmente más útil para algunas personas transgénero o jóvenes trans masculinos de género expansivo, es fajarse, en donde los pechos en crecimiento de un adolescente se aplanan, dando una apariencia más típicamente masculina. Sin embargo, fajarse el pecho debe ser investigado a fondo ya que algunos métodos son más seguros que otros. Si su ser querido quiere fajarse, asegúrese de que lo están haciendo de una manera segura. El libro *Trans Bodies, Trans Selves*, listado en la sección de *Recursos*, contiene más información sobre esta práctica.

**““La sensación de mirarte finalmente en el espejo y ver quién eres realmente como ambos géneros en cualquier día es una sensación asombrosa. Ya no me estoy escondiendo.”**

— Ashton K., 26,  
Waterford, MI

## **Conectarse con otros que son Transgénero o Género Expansivo**

Para muchas personas transgénero y género expansivo, la comunicación

con otras personas transgénero y género expansivo, especialmente con aquellas cercanas a su edad, es crucial. Tan crucial que, de hecho, las investigaciones han demostrado que uno de los comportamientos familiares más rechazantes<sup>17</sup> consiste en impedir a los adolescentes tener amigos LGBTQ y aprender sobre ellxs mismxs. Si su ser querido expresa interés en reunirse y hablar con otras personas transgénero y género expansivo, apoyelx en dicho esfuerzo para buscar en línea. Hay muchos grupos sociales transgénero y género expansivo buenos y seguros en áreas de todo el país; su capítulo local de PFLAG puede ser un buen recurso para esta información. Si usted no puede localizar a tales grupos, las comunidades en línea son también una excelente opción; Hemos enumerado numerosos servicios comunitarios en línea en la sección de *Recursos*.

Averigüe si la escuela de su ser querido tiene un grupo de alianza aliados-LGBTQ o Gay-Straight Alliance (GSA por sus siglas en inglés). Incluso si su ser querido no desea participar, la *Encuesta Nacional sobre el Ambiente Escolar 2015* de GLSEN ([glsen.org/nscs](http://glsen.org/nscs)) muestra que las escuelas con grupos de alianza LGBTQ son más seguras para los estudiantes LGBTQ que las escuelas sin ellas. Si la escuela no tiene una, considere ponerse en contacto con los funcionarios de la escuela y sugerir u ofrecer su ayuda para formar una. Si la escuela tiene un grupo de aliados LGBTQ, considere involucrarse, ya sea como miembro, consejero o voluntario. Para obtener más información sobre el establecimiento y fortalecimiento de las alianzas de los aliados LGBTQ, visite la Red de Alianzas Gay-Straight en [gsanetwork.org](http://gsanetwork.org).

## Escuelas Seguras

La seguridad en la escuela es un aspecto crucial para apoyar a un adolescente transgénero o género

expansivo. Y aunque se han hecho mejoras en los últimos años, el hecho es que muchos estudiantes transgénero y género expansivo aún se sienten inseguros en la escuela. De acuerdo con la *Encuesta Nacional sobre el Ambiente Escolar 2013* de GLSEN (un estudio que abarca desde kínder hasta el grado 12 en la educación K-12), un 55 por ciento de los estudiantes fueron acosados verbalmente en la escuela debido

*"[Mi hijo] transicionó públicamente en la preparatoria, que ha sido el acto más valiente que jamás había visto. Las luchas y desafíos que superamos como familia se convirtieron en su armadura. Cuanto más se acerca a alcanzar su auténtico yo, más poderoso y seguro se vuelve. Estoy muy orgulloso de ser parte de la increíble vida de esta persona. Es un adolescente amable, cariñoso y empático que no puede esperar a que llegue su futuro porque ahora CUALQUIER cosa es posible."*

—M.C., 47,  
Midlothian, VA

a su expresión de género real o percibida y el 23 por ciento fueron acosados físicamente debido a su expresión de género. El 56 por ciento de los estudiantes LGBT reportaron experimentar personalmente políticas o prácticas discriminatorias relacionadas con temas LGBT en la escuela. Según el informe NCTE/ NGLTF 2011, *Injusticia en*

*Cada Esquina*, los estudiantes que expresaron una identidad transgénero o género expansiva mientras cursaban los grados K-12 reportaron haber sufrido acoso (78 por ciento), agresión física (35 por ciento) y violencia sexual (12 por ciento). El informe también indicó que el 15 por ciento de los estudiantes que expresaron una identidad transgénero o género

expansiva mientras cursaban los grados K-12 abandonaron la escuela debido al acoso severo.

Un ambiente escolar inseguro tiene efectos negativos tanto en el bienestar psicológico del estudiante como en la efectividad de su educación. Sin embargo, hay acciones que usted puede tomar para crear un ambiente escolar más seguro para su ser querido, comenzando con el programa *Cultivando Respeto: Escuelas Seguras para Todos* de PFLAG. Para obtener más información, visite [pflag.org/safeschools](http://pflag.org/safeschools).

Para ayudar a que la vida escolar de su ser querido sea lo más segura posible, primero establezca las bases para un diálogo seguro y abierto con ellxs. La confianza es crucial. Si su ser querido no confía en usted lo suficiente como para decirle honestamente cómo es la escuela para ellxs, usted no sabrá lo que puede hacer para ayudar y la situación podría empeorar sin su conocimiento. Mostrar compasión y apoyo a la identidad y expresión de género de su ser querido, y escuchar activamente lo que tienen que decir, puede resultar, a la larga, en el establecimiento de una relación y un diálogo construido sobre la confianza.

Recuerde, usted está tratando de hacer la escuela segura *para su ser querido*. Escúchele para evaluar cómo se sienten acerca de las acciones que usted está considerando. Algo que usted piensa que hará que la escuela sea más segura para su adolescente puede realmente llamar la atención

no deseada y tener el efecto opuesto. Nadie sabe cómo algo afectará a su ser querido mejor que ellxs mismxs, así que animelxs a comunicar lo que necesitan de usted; y mantenga esto en mente para todas las siguientes sugerencias.

Hay algunas situaciones que pueden ser imposibles de abordar por usted mismo, o situaciones en las que usted encuentra una fuerte resistencia de los oficiales de la escuela. En estos casos, recuerde que usted no está solo. Puede haber otras familias conectadas a la escuela que deseen abordar muchas de las mismas cuestiones que usted; Conéctese con ellos y trabajen juntos para lograr sus metas. Puede ponerse en contacto con el capítulo local de PFLAG para obtener respaldo y apoyo adicional, o visite [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov), un recurso integral sobre el acoso escolar en las escuelas y cómo trabajar para prevenirlo.

Una de las primeras preguntas a hacer es si su escuela (y/o distrito) tiene una política enumerada sobre el acoso y la intimidación. Una política enumerada explicará a detalle todas las categorías bajo las cuales una persona está protegida como la raza, la religión, la orientación sexual y la identidad y expresión de género. De acuerdo con la *Encuesta Nacional sobre el Ambiente Escolar 2013* de GLSEN (la cual puede encontrar en [glsen.org](http://glsen.org)), los estudiantes que asisten a escuelas que específicamente incluyen la identidad de género real o percibida y la expresión de género en sus políticas contra el acoso son menos propensxs a enfrentar problemas de acoso que

en las escuelas sin tales políticas. Visite la *Política Modelo del Distrito de Estudiantes Transgénero y de Género no Conforme* (también en [glsen.org](http://glsen.org)), para ayudarle a identificar una política efectiva que pueda ser modificada para usarla por su escuela si carece de tal política; hágala del conocimiento de los funcionarios escolares y abogue por el cambio.

El acoso cibernético se ha convertido cada vez más en una forma de acoso prominente. Según el Centro de Investigación de Cyberbullying, el 34.6 por ciento de los estudiantes encuestados en 2014 informó haber sido víctima de acoso cibernético en algún momento de su vida. Asegúrese de que la política en la escuela de su ser querido prohíba y castigue el acoso cibernético, así como otras formas de acoso. Para obtener más información sobre el acoso cibernético, visite [cyberbullying.org](http://cyberbullying.org).

Las escuelas que trabajan de manera pro-activa para crear más espacios que incluyan el género son espacios intrínsecamente más seguros para los jóvenes transgénero y género expansivo. Las políticas integrales contra el acoso están diseñadas para responder a la discriminación después de que ocurra; un entrenamiento eficaz se esfuerza por evitar que se produzca en absoluto. Averigüe si los funcionarios escolares de la escuela de su ser querido pasan por algún tipo de capacitación que los prepare para abordar las cuestiones de género. Si los oficiales de la escuela no están entrenados, lleve el asunto a la atención de la administración.

Como se mencionó anteriormente, el programa de PFLAG *Cultivando Respeto: Escuelas Seguras para Todos*, provee recursos para escuelas desde el grado de Kinder al grado 12 (K-12). Póngase en contacto con PFLAG si los funcionarios escolares necesitan ayuda para localizar las opciones de capacitación local.

Si se encuentra con oficiales escolares o estudiantes que perpetúan comportamientos no inclusivos o de intimidación, como no usar los pronombres preferidos de su ser querido o que hacen cumplir las normas de género, es importante señalar estos comportamientos. El abordar directamente tales comportamientos puede, a la larga, ayudar a cultivar un ambiente escolar más seguro para su ser querido. Sin embargo, es increíblemente importante manejar situaciones como éstas cuidadosamente. Tenga en cuenta que, si se acerca a la administración como un socio, que desea trabajar con ellos para hacer que la escuela sea más segura para todos los niños, será más probable que tenga éxito.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a abordar estos comportamientos apropiadamente:

- Explicar con calma y respeto por qué el comportamiento fue perjudicial
- Abordar el comportamiento, no atacar a la persona
- Sea un oyente activo y comprometido

- Póngase en los zapatos de la otra persona para entenderla, y este dispuesto a ayudar a educarlos; puede que no estén familiarizados con conceptos como transgénero y género expansivo
- No sea condescendiente ni avergüence
- De una manera informativa no amenazante, hágales saber que sus comportamientos pueden estar en contra de las reglas de la ley/ escuela

Puede que la otra persona llegue a estar a la defensiva; después de todo, nunca es fácil que a alguien le digan que hizo algo mal. Sin embargo, si usted sigue estas pautas, es mucho más probable que la conversación sea productiva para ambas partes y terminen en una nota positiva. Más aún, si su conversación no conduce a la eliminación del maltrato, tiene la opción de utilizar los procedimientos de queja de su escuela o procesos similares diseñados para abordar el acoso y la discriminación.

En última instancia, es importante que usted y su ser querido conozcan sus derechos con respecto a la intimidación, el acoso y la discriminación en la escuela. Si ellos asisten a una escuela pública que recibe fondos federales, están

protegidos por el Título IX de las Enmiendas a la Educación de 1972— una ley federal de derechos civiles que prohíbe la discriminación basada en el sexo en cualquier programa educativo o actividad que reciba financiamiento federal—y tienen el derecho de presentar una queja ante la Oficina de Derechos Civiles (OCR)

***“Hemos tenido muchos desafíos pero los hemos enfrentado juntas. Como siempre digo cuando hablo con padres, consejeros, profesionales de la medicina, etc. ‘Si mi hija fue tan valiente para enfrentar el tormento, ¿cómo no podría yo estar detrás de ella y mantenerme ¿a levantarse?’”***

***—Robynn B., 58,  
Albuquerque, NM***

del Departamento de Educación si ellos sufren intimidación, acoso o discriminación en la escuela. El programa *Reclaim sus Derechos* de PFLAG Nacional, creado conjuntamente con GLSEN, le puede proporcionar a usted y a su hijx adolescente

información sobre el Título IX y los pasos básicos para presentar un informe de intimidación, acoso o discriminación ante la OCR. Estas quejas pueden hacerse anónimamente, y no dan lugar a una demanda contra el distrito escolar; más bien se centra en llegar a un acuerdo sobre la implementación de cambios en las políticas y, crear una cultura escolar que sea incluyente de personas transgénero y género expansivas. Visite [pflag.org/claimyourrights](http://pflag.org/claimyourrights) para obtener más información.

Algunos estados también tienen leyes anti-acoso escolar y de no discriminación en vigor para proteger a los estudiantes transgénero y género expansivo a nivel estatal. El Proyecto

de Avance del Movimiento (Movement Advancement Project) tiene un mapa que muestra qué estados tienen protecciones, en [lgbtmap.org/equality-maps/safe\\_school\\_laws](http://lgbtmap.org/equality-maps/safe_school_laws).

Si su hijx es un atleta o ha participado en deportes que generalmente se dividen en equipos por género, puede que siga participando en un equipo basado en su género identificado, aunque las pautas y las políticas varían según el distrito y el estado.

El documento del Instituto de Leyes y Políticas Transgénero, *Guías para Crear Políticas en Deportes Recreativos para Niños Transgénero* establece que “Todos los jóvenes deben tener la oportunidad de practicar deportes recreativos y tener respetada su dignidad personal. Los jóvenes transgénero no son diferentes. De hecho, toda vez que los jóvenes transgénero a menudo deben superar el estigma y desafíos significativos, sería especialmente perjudicial el excluirlos de los importantes beneficios físicos, mentales y sociales que los jóvenes obtienen al jugar deportes recreativos. El impacto de tal discriminación puede ser grave y puede causar un daño de por vida. Por el contrario, el permitir que lxs niñxs y jóvenes transgénero participen en deportes recreativos en su género afirmado puede proporcionar un enorme impulso a su confianza en sí mismos y en su autoestima y proporcionarles experiencias positivas que les ayudarán en todas las otras áreas de sus vidas.”<sup>18</sup>

Otra forma de crear un lugar seguro para su ser querido adolescente que es transgénero o género expansivo es estar seguro de que su escuela tiene recursos apropiados a la mano. Esto incluye tener libros y otros recursos sobre personas transgénero y género expansivo en la biblioteca escolar o en la oficina del consejero de la escuela. Estos recursos proporcionan una gran manera de educar a la comunidad escolar y asegura que los estudiantes, incluyendo a su ser querido, tengan acceso a los materiales que lxs representan. Averigüe si la biblioteca de su ser querido o el consejero de la escuela proporciona tales recursos. Si no es así, averigüe la política para agregar recursos y haga algunas sugerencias. Si necesita ideas, visite la sección de “Recursos” al final de esta publicación, o en la web en [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans).

Los materiales utilizados para la salud y la educación sexual en el aula deben ser inclusivas del tema transgénero y género expansivo, así como libre de prejuicios en contra de las personas que son transgénero o género expansivo.

Si los materiales no son satisfactorios, comuníquese con la administración de la escuela y exprese sus preocupaciones. El Consejo de Información y Educación en Sexualidad de los Estados Unidos ([siecus.org](http://siecus.org)) es un excelente recurso para determinar los estándares de salud y educación sexual en su estado y brinda apoyo a una variedad de audiencias.

A pesar de sus mejores esfuerzos, el entorno escolar de su ser querido puede no ser tan solidario como a usted le gustaría, o incluso puede resultar demasiado tóxico para su bienestar. Si sospecha que este es el caso, hable con su ser querido y averigüe sus pensamientos y sentimientos sobre la situación. Si confirma que en su escuela no se sienten segurx, sepa que hay otras opciones de educación que debe considerar.

Los distritos escolares cercanos podrían proporcionar un ambiente más seguro. Investigue y determine si son más seguros que el ambiente actual de su hijx. Conéctese con otros padres o tutores de jóvenes que son transgénero o género expansivo que pueden tener recomendaciones para escuelas particularmente positivas en su área. Otras opciones escolares incluyen educación en casa, educación en línea, o una combinación de ambas. Si necesita ayuda para revisar sus opciones, póngase en contacto con el capítulo PFLAG más cercano (lo puede encontrar visitando [pflag.org/find](http://pflag.org/find)) o escribanos a [info@pflag.org](mailto:info@pflag.org).

Aunque vale la pena llevar a cabo todas estas sugerencias, es importante recordar que su ser querido es el barómetro más fuerte de lo que es mejor para ellxs. Siempre pida su permiso antes de abogar por ellxs en la escuela o en otros entornos sociales. Cada individuo y cada situación es diferente, y algunos de estos métodos

*“No sé si el género fluido se mantendrá, pero lo único que importa es que encaja aquí, ahora mismo.”*

—Anonymous, 15,  
Pasadena, CA

pueden no ser universalmente efectivos. Aunque su ser querido puede rechazar algunas de sus ideas de cómo abogar por ellxs, también pueden proporcionarle nuevas ideas. Usted puede ser capaz de apoyarlx de manera que ni siquiera puede imaginar.

## Apoyo Psicológico

El apoyo psicológico es vital para los adolescentes transgénero y género expansivo. En ningún lugar esto es más importante que el grado en que un joven se siente comprendidx y afirmadx por los adultos responsables de su cuidado.

Es posible que algunas de las opciones que usted está tomando para restringir la exploración de género se basen en preocupaciones por el bienestar del niñx. Usted puede creer que al limitar su capacidad de expresar o identificarse en un género diferente del sexo al que fueron asignados al nacer, de hecho, lxs protegerá de las angustias, los malos tratos y hasta la crueldad de aquellos que lxs rodean. Esto es bastante comprensible, pero a menudo equivocado.

La aceptación de la familia es probablemente el factor más importante para los resultados positivos de la salud mental y física para los jóvenes transgénero y otros género expansivo. Se necesitan

intervenciones que promuevan la aceptación por parte de los padres y cuidadores de los adolescentes LGBTQ para reducir las disparidades en la salud. Dicho de otra manera, los jóvenes transgénero y género expansivo pueden lidiar con muchos desafíos en su mundo cuando saben que pueden regresar a casa por el apoyo de sus

seres queridos. Sin ella, se encuentran atemorizadamente solos en un mundo que bien puede no entenderlos.

Los riesgos en torno a su decisión de si apoyar o no a su adolescente con género expansivo o transgénero son increíblemente altos. El inicio de la pubertad puede ser un momento muy difícil cuando los jóvenes transgénero y género expansivo se dan cuenta de la magnitud de su disforia de género ... o entran en crisis sin darse cuenta. Algunxs pueden comenzar a sentirse deprimidxs, ya que los cambios en su cuerpo se vuelven más incongruentes con su género auto-identificado. Esto, aunado con las diversas presiones sociales, hace que los jóvenes de género expansivo y transgénero sean particularmente propensos a la auto-mutilación y a otros comportamientos de alto riesgo que pueden poner en peligro su

***“Ha surgido en la conversación de varias maneras: problemas para elegir y usar el baño de manera segura, hacer alteraciones a un traje, jugar con apodos masculinos, aceptar los dos pronombres en la universidad, y lo más hermoso sucede: nada. Fue aceptado tan fácilmente como si decidiera teñirme el cabello. Hablamos de ello como si siempre hubiera sido así de fácil.”***

***—J.G., 27,  
Selden, NY***

salud y bienestar. No se equivoque: Sin apoyo, los adolescentes transgénero y género expansivo podrían experimentar porcentajes desproporcionados de necesidad de apoyo para su salud mental para poder abordar tasas más altas de depresión, uso de sustancias y de auto-mutilación con relación a sus compañeros.

Sin embargo, el grado de apoyo y aceptación que estxs jóvenes encuentran en la familia y otros seres queridos pueden minimizar los resultados negativos.

Llegar a un lugar positivo y de apoyo no es de ninguna manera una tarea sencilla. Al mismo tiempo en el que su hijx se encuentra en un proceso personal, también lo están los adultos que les rodean. Afortunadamente, ninguno de los dos debe pasar por este camino solo. Un número cada vez mayor de profesionales médicos y de la salud mental capacitados puede servir de guía a lo largo de este camino. Una evaluación por parte de los terapeutas de apoyo (y los médicos, mismos que discutiremos en breve) es crítica y le ayudará a determinar el mejor curso de acción en este momento.

Por lo tanto, es esencial seleccionar proveedores y servicios de salud

mental por parte de profesionales que sean culturalmente competentes en temas específicos de los jóvenes transgénero y género expansivo y sus familias. Los recursos LGBTQ locales, incluyendo su capítulo local de PFLAG, pueden dirigirlo a usted y a su ser querido en la dirección de profesionales de salud mental que apoyan, al igual que la Asociación Mundial Profesionales para la Salud Transgénero (WPATH), que también proporciona información sobre algunos profesionales de la salud a evitar. (Para obtener información sobre estas y otras organizaciones, consulte la sección de *Recursos* al final de esta publicación o [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans).)

Incluso con una cobertura de seguro médico adecuada para su familia, los servicios de salud mental pueden resultar costosos. Sin embargo, pueden ser críticos para la salud y el bienestar de su adolescente transgénero y género expansivo. En algunos casos, este apoyo puede incluso salvar la vida. Si los servicios de salud mental están fuera de su alcance financiero, hay otras opciones. Muchos programas o centros locales que sirven a los jóvenes LGBTQ ofrecen servicios de salud mental de costo reducido (o incluso gratuitos). Si la escuela de su ser querido tiene un consejero que apoya a las personas transgénero y género expansivo, esta puede ser una opción. Si no hay tales programas en su área y el consejero escolar de su ser querido no es de ayuda, las líneas de ayuda como The Trevor Project (866-488-7386) pueden proporcionar un lugar seguro para comenzar. También puede encontrar un gran apoyo a través de

varias comunidades en línea, muchas de las cuales se describen en la sección de *Recursos* de esta publicación.

Mientras busca un proveedor de salud mental apropiado, tenga cuidado con las personas que se presentan como “especialistas en género”. Simplemente declarando esto no quiere decir que así lo sean. Averigüe si adoptan un enfoque afirmativo a las cuestiones de género relacionadas con la juventud, cuál es su postura sobre temas como transiciones sociales o intervenciones médicas y sus creencias acerca del papel de la aceptación familiar.

Es especialmente importante estar al tanto de los profesionales que utilizan los llamados Esfuerzos de Cambio de Orientación Sexual (SOCE por sus siglas en inglés), también conocidos como “terapia de conversión” o “terapia reparativa”. Aunque consideradas nocivas por expertos, incluyendo la Asociación Médica Americana, la Asociación Americana de Pediatría, la Asociación Americana de Consejería, la Asociación Nacional de Trabajadores Sociales, y demás, todavía está siendo ofrecidas por proveedores de servicios psicológicos des-informados.

Este tipo de “terapia” supone que ser transgénero o género expansivo (u homosexual, lesbiana, bisexual o queer) es incorrecto, y es un problema que puede y debe ser arreglado. Los intentos para lograr esto se hacen a través de cualquier combinación de oración, condicionamiento repulsivo, terapia psicoanalítica o terapia de grupo.

Esta mentalidad y estos métodos son ambos incorrectos y dañan seriamente el bienestar de la gente LGBTQ sometida a ella.

De hecho, todas las principales organizaciones de salud mental y médica en los Estados Unidos han condenado la práctica de la llamada “terapia de conversión”, ya que todas las pruebas científicas basadas en la investigación indican que no sólo no funciona, sino que puede también tener graves consecuencias psicológicas para las personas que son LGBTQ, lo que conduce a conductas auto-destructivas o auto-perjudiciales.

La llamada “terapia de conversión” para menores de edad es ilegal en California, Nueva Jersey y el Distrito de Columbia, y actualmente muchos otros estados tienen en circulación proyectos de ley para prohibir esta práctica. Adicionalmente, en febrero de 2015, el juez Peter F. Bariso, Jr. de Nueva Jersey históricamente dictaminó que el decir a potenciales clientes de “terapia reparativa” que tienen un trastorno mental curable es un fraude legal. Por la salud y el bienestar de su ser querido transgénero o género expansivo, esto debe ser evitado a toda costa.

Aunque no todas las prácticas de “terapia de conversión” tienen sus raíces en los principios basados en la fe, algunos lo están. Si tiene problemas para conciliar su fe con la identidad de género de su ser querido, PFLAG

Nacional tiene dos publicaciones: *la fe en nuestras familias* y *no tenga miedo, la ayuda está en camino: directo para*

*la igualdad en las comunidades de fe*, lo que le puede ayudar a navegar su camino espiritual respetando la identidad de su ser querido.

Muchos capítulos de PFLAG también reciben grupos sin prejuicios y confidenciales acogedores para que las personas de fe se apoyen mutuamente en sus caminos.

**“Agénero. Soy agénero. La primera vez que lo dije en voz alta, me sentí perfecto.”**

—K.H., 28,  
Boston, MA

## Apoyo Médico

El inicio de la pubertad puede ser un momento muy difícil para todos los jóvenes, incluidos los que son transgénero (por lo general menos difícil para los adolescentes de género expansivo). Si bien las intervenciones médicas pueden ser útiles para aliviar este estrés, podría ser importante también explorar problemas psicológicos, sociales y otros que se relacionen. Algunos estándares de atención médica sugieren que las intervenciones médicas sólo deben ser consideradas después de explorar estos temas, mientras que otros afirman que deben ser considerados simultáneamente. No obstante, las intervenciones médicas sólo deben utilizarse de una manera que sea apropiada para el desarrollo de su ser querido adolescente.<sup>19</sup>

Lxs adolescentes se enfrentan a desafíos únicos relacionados con

intervenciones médicas porque a veces se asume que son demasiado jóvenes para saber realmente lo que quieren o para tomar decisiones tan importantes. Esto es a menudo falso, y es fundamental que tengan orientación experta y adultos alrededor de ellos de apoyo -padres, tutores o guardianes, familiares cercanos, otros adultos de confianza—para escucharlos y ayudarles a clasificar las opciones.

Hay tres diferentes niveles de intervención médica: Completamente reversible (supresión de la pubertad), parcialmente reversible (terapia hormonal para—en términos binarios—”masculinizar” o “feminizar” el cuerpo) e irreversible (procedimientos quirúrgicos)<sup>20</sup>.

La supresión de la pubertad es la práctica médica de suprimir la producción de hormonas de un adolescente para que no pasen por la pubertad. El objetivo es darles tiempo para explorar su género, con el beneficio adicional de prevenir que ciertas características sexuales secundarias se desarrollen, haciendo algunas cirugías posteriores de reasignación sexual (si el individuo decide realizarlas) potencialmente más exitosas y otras completamente innecesarias. La supresión puede ser detenida en cualquier momento, causando el inicio de la pubertad. Existen efectos secundarios potenciales para este tratamiento, por lo que siempre debe ser administrado cuidadosamente por un proveedor médico con conocimientos, por lo general un endocrinólogo pediátrico.<sup>21</sup> Los endocrinólogos pediátricos

tratan trastornos de las glándulas secretoras de hormonas, que regulan innumerables funciones corporales. Estos trastornos incluyen diabetes, trastornos de la tiroides, trastornos metabólicos y nutricionales y enfermedades de la pituitaria. Hay endocrinólogos pediátricos en todo el país que proveen tratamiento para jóvenes intersex y transgénero.

Las intervenciones médicas parcialmente reversibles a través del tratamiento hormonal son también una posibilidad en el caso de algunos adolescentes transgénero. Estas intervenciones pueden conducir a resultados que sólo son reversibles mediante métodos más invasivos (incluida la cirugía) y por lo tanto deben considerarse sólo con el aporte de un equipo apropiado de expertos médicos y psicológicos y, de estar disponible, con el apoyo amoroso de los padres y la familia cercana.

Los métodos irreversibles de intervención médica son quirúrgicos, incluyendo la cirugía genital y de pecho. Estos métodos deben ser considerados sólo en consulta con profesionales médicos que tienen experiencia en el trabajo con personas transgénero.

Puede encontrar información detallada sobre las intervenciones médicas y otras intervenciones en los *Estándares de Atención* de la WPATH v.7; El libro *Trans Bodies, Trans Selves*; o uno de los otros recursos enumerados en la parte final de esta publicación o [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans).

## La Opinión de una Experta

**Joel Baum, MS**, Director Senior, Desarrollo Profesional y Servicios Familiares, Gender Spectrum

*Joel Baum, MS, es el Director Senior de Desarrollo Profesional y Servicios para la Familia de Gender Spectrum, donde es responsable de todos los aspectos programáticos de la organización. A través de múltiples disciplinas, proporciona entrenamientos, conduce talleres, desarrolla el plan de estudios, consulta con los padres/profesionales, y proporciona recursos al servicio de una comprensión más compasiva del género y de los jóvenes. Trabaja con una amplia gama de organizaciones, incluyendo escuelas, profesionales médicos, terapeutas, universidades y otras organizaciones. También es miembro fundador y Director de Educación y Defensa del Centro de Género para Niños y Adolescentes.*

Seamos realistas: la adolescencia es dura. Entre los cuerpos cambiantes, la auto-conciencia y el deseo de encajar simplemente, este período es una montaña rusa de emociones fuertes y de gran incertidumbre. Ahora agregue a esta mezcla una sensación de que el aspecto central de unx mismx no es lo que otros piensan que es, o peor, está siendo negado activamente, y se vuelve claro cuán desafiante este período de vida puede ser para los jóvenes transgénero y género expansivo.

Tampoco es un secreto que este también puede ser un momento difícil para los adultos alrededor de estos jóvenes. Incluso cuando los tutores, amigos y otros seres queridos resuelven sus propios sentimientos, temores y frustraciones, es importante retroceder y recordar las importantes tareas de desarrollo que enfrentan los adolescentes. De ninguna manera pueden ser exhaustivamente cubiertos en esta publicación; Han surgido campos

de estudio enteros alrededor de cada uno de ellos. Sin embargo, es importante estar consciente de la “descripción del trabajo” que significa ser un adolescente.

Estas tareas pueden agruparse en cinco categorías distintas de desarrollo de los adolescentes.<sup>22</sup>

- **Física:** Esta área incluye el rápido crecimiento y el cambio de los cuerpos de la pubertad. Para los jóvenes transgénero, este proceso puede ser especialmente difícil ya que experimentan un nuevo físico y procesos desconocidos que traicionan su sentido interno del yo. Esta “disforia de género” es uno de los factores que causan gran angustia a la juventud transgénero.
- **Cognitivo:** Los adolescentes están pasando del pensamiento concreto a un entendimiento más abstracto y complejo del mundo que los rodea.

Sin embargo, hasta que estas habilidades sean consistentes, los adolescentes pueden ser bastante volátiles en su lógica. Para la juventud transgénero y de género expansivo, la interacción con los adultos a su alrededor sobre este tema de una manera coherente puede ser extremadamente desafiante.

- **Emocional:** Durante este período de sus vidas, los jóvenes están estableciendo un sentido realista y coherente de su propia identidad. En el proceso, están llegando a saber quiénes son en el contexto de relacionarse con otros y aprender a lidiar con el estrés y manejar las emociones. Reconocer y declarar un sentido de sí mismo que no está siendo afirmado, o tal vez rechazado activamente, trae un grado de disonancia y caos a este importante proceso. El resultado puede ser un joven inmerso en la duda de sí mismo y poco confiado acerca de su capacidad para comprender sus propias experiencias.
- **Social:** Al dejar atrás la niñez, los adolescentes están trabajando sobre cómo se relacionarán con sus compañeros, familia, escuela, su comunidad más grande y la sociedad en general. Frecuentemente en lugares abiertamente hostiles a su experiencia de género, esta tarea de desarrollo puede ser fácilmente interrumpida.

En lugar de desarrollar una conciencia de las señales y dinámicas sociales, la juventud transgénero y género expansivo pueden volverse cada vez más aislada y sola.

- **Comportamiento:** Estas diversas formas de desarrollo se unen a medida que los adolescentes buscan nuevas experiencias y experimentan con nuevos comportamientos. En muchas formas, las decisiones y acciones de un adolescente pueden ser vistas como un proceso de ajuste para los diversos aspectos del desarrollo descritos anteriormente. Esto incluye la toma de riesgos, que es una parte normal del desarrollo de la identidad adolescente. Para la juventud transgénero, este aspecto de desarrollo puede ser truncado ya que temen tomar medidas activas para vivir de una manera consistente con su identidad de género por temor a las consecuencias. Al mismo tiempo, algunos tomarán riesgos que ponen en peligro su salud ya que responden al fracaso de otros de reconocer su experiencia vivida. En ambos casos, los tutores deben ser conscientes de las conductas de riesgo y tratar de entenderlas a la luz de la identidad de género de sus hijxs.

Más allá de las sugerencias e información específicas sobre los problemas físicos, psicológicos

y sociales a los que se enfrentan los adolescentes transgénero en las secciones anteriores de esta publicación, hay varias perspectivas importantes que los adultos deberían considerar cuando buscan apoyar a estos jóvenes vulnerables que se encuentran navegando su camino al desarrollo.

## Reconocimiento de Lapsos de Tiempo

Es frecuente que los jóvenes transgénero y género expansivo y sus tutores entren en conflicto en torno a la urgencia de la necesidad de afirmación y apoyo al adolescente. Una perspectiva importante para recordar es que para ellos, todo está sucediendo taaaan leeeeeento.

Es posible que hayan estado pensando en estos temas durante muchos meses o años, probablemente han hecho algunas investigaciones y, por su cerebro adolescente, están absolutamente seguros de los pasos necesarios que deben tomarse AHORA.

Por supuesto, para los padres y otros adultos, sus cabezas pueden girar, ya que sienten que todo está sucediendo muy rápido. Una semana se les ha dicho que su hijo se siente como una

niña y la próxima semana se les pide que tomen decisiones sociales, legales y médicas complejas.

Ambas perspectivas son de hecho precisas, pero es crítico para los adultos en esta situación reconocer y articular que entienden este sentido de urgencia en su adolescente. Además, a medida que ordenan sus propios sentimientos sobre este tren que se mueve rápidamente, los adultos necesitan tiempo. Sin embargo, en medio de estas luchas, es esencial que los adultos afirmen su amor y apoyo para su hijx y les aseguren que todxs ellxs pasarán por

***“IAI aprender sobre el verdadero sentido de sí mismo de su hijo, los padres de jóvenes transgénero y género expansivo tienen una oportunidad increíble de profundizar su relación con su hijo de una manera profunda.”***

esto juntxs. Salir del closet como transgénero es probable que deje al adolescente vulnerable a las reacciones de los adultos. Temiendo el rechazo, analizarán

cada palabra de los adultos para ver si éste es el caso. Mantenga la comunicación abierta: haga preguntas, pregunte cómo están de vez en cuando y actualicelx sobre lo que está sucediendo. Sobre todo, escuche. La conclusión es la siguiente: los guardianes no pueden tener el lujo del tiempo para resolver sus sentimientos mientras su hijx espera pacientemente. Encontrar el tiempo y un camino que funcione tanto para el adulto

como para el adolescente es importante y desafiante. Es un momento crucial en la relación con la oportunidad de promover un vínculo estrecho, o por el contrario, dañar significativamente, y tal vez permanentemente, la relación entre el adulto y el hijx.

## **Educarse**

Incluso en comparación con sólo hace unos años, hay una abundante cantidad de información sobre el género y los jóvenes. Un número creciente de instituciones profesionales, organizaciones comunitarias, recursos en línea y otros servicios de apoyo ya están a su alcance. La experiencia de los jóvenes transgénero está siendo examinada en contextos políticos, religiosos y de cultura popular. Todos estos pueden servir como maneras para que los adultos se eduquen sobre la experiencia transgénero de sus hijxs adolescentes. Profundizar el conocimiento de esta manera servirá para apoyar a los padres a tomar decisiones bien informadas acerca de la salud y el bienestar de sus hijxs adolescentes. También es una fuerte señal para el adolescente de que se le está tomando en serio, y que el adulto está dispuesto a llevar algo de la carga pesada necesaria para apoyarlx.

## **Buscando Apoyo**

Más allá de los esfuerzos por educarse sobre el género, también

es crítico que los adultos busquen apoyo emocional para sí mismos. Para muchos padres, es un tremendo shock escuchar a sus hijos declarar que ya no serán su hijo o hija. Muchos padres tienen imágenes en su mente de quién será su hijx, el camino que recorrerán para llegar allí y su propio papel en este viaje. Sucesos importantes como casarse o tener hijos pueden sentirse de repente en riesgo de no ocurrir cuando un joven afirma una nueva identidad de género. Estos y muchos más sentimientos complicados pueden ser bastante abrumadores, y es importante reconocerlos, clasificar a través de ellos y seguir estando presente para su hijx.

## **Mantenerse en el Camino**

No es raro que los padres se muevan a través de una serie de etapas en este proceso, y reconocer dónde están a lo largo del camino puede ser útil. Al principio muchos estarán conmocionados, enojados, y posiblemente desdeñosos. A medida que la realidad de la situación se asienta, estos sentimientos pueden evolucionar hacia un sentimiento de temor por el bienestar de su hijx, junto con preocupaciones acerca de su propia identidad como padres. En algunos casos, estos sentimientos se traducirán en comportamientos negativos que niegan la experiencia del niñx. Incluso si vienen de un lugar de amor y protección, muchos de estos comportamientos

pueden tener el efecto opuesto, poniendo a los jóvenes en un riesgo extremadamente alto de depresión, mala salud, riesgo, e incluso automutilación o suicidio.

Con el tiempo, algunos padres pasarán a un nivel más neutral de reconocimiento de la aserción de género del niño. A medida que se vuelven más conscientes de los problemas que enfrentan sus hijos, esto con frecuencia dará lugar a un nivel de aceptación y defensa en nombre de las necesidades de sus hijos. No es raro que estos padres que alguna vez tuvieron dificultades en entender ahora se encuentran celebrando el coraje y la autenticidad de sus hijos, especialmente cuando observan el mejoramiento del sentido de sí mismos en sus hijos y el mundo que los rodea. En muchos casos serán recompensados por un adolescente que está menos deprimido, menos ansioso y mucho más involucrado en su propia vida.

## **Escuchando**

Al final, todo lo anterior requiere lo mismo: Escuchar. En medio de los temores, la incertidumbre, las preguntas y la novedad de todo,

puede ser tentador como padre sentir la necesidad de tomar el control; Resista esta tentación. En lugar de sentir siempre la necesidad de tener las respuestas correctas, considere en cambio el poder de tener las preguntas correctas. Demostrar a su hijo que lo está tomando en serio, que está dispuesto a aprender, mantenerse presente y lo más importante de todo, que nunca va a dejar de amarlos.

Ciertamente la perspectiva de criar a un adolescente transgénero o género expansivo puede ser desalentadora. Sin embargo, también es el caso que un número creciente de padres y tutores están aceptando el desafío. En el proceso, están descubriendo una mayor fuerza en sí mismos y el respeto por el joven en sus vidas. Al aprender sobre el verdadero sentido de sí mismo de su hijo, los padres de los jóvenes transgénero y género expansivo tienen una oportunidad increíble para profundizar la relación con su hijo de una mayor manera. El camino puede ser duro, y habrá baches en el mismo, pero el destino vale la pena el esfuerzo a medida que los padres van observando a su adolescente crecer en su ser auténtico, empoderado y listo para enfrentar el mundo.

# EDAD ADULTA

**Enterarse que un ser querido adulto—un amigo, un colega, un miembro de la familia, o incluso un cónyuge—es transgénero viene con retos y oportunidades únicas.** Al igual que su ser querido, usted será desafiado con un período de transición: De ser el padre de un hijo a convertirse en el padre de una hija o de tener una hermana a tener un hermano que es agénero o un hermano que es transgénero. O tal vez usted transicione de tener una mejor amiga a un mejor amigo queer, o de estar en una relación del mismo sexo que ahora parece heterosexual. Al igual que con todas las noticias sobre un camino de género, ya sea que llegue como una sorpresa total o si tuviera una pequeña idea aquí o allí, el reto es tomarse su tiempo para procesar la información y obtener el apoyo que USTED necesita, mientras sigue apoyando lo mejor posible a su ser querido.

Existe una oportunidad única para que usted tenga un diálogo más maduro y franco, aunque aún respetuoso y no invasivo, con otro adulto, lo que les permitirá a ambos la oportunidad de moverse a través de este camino juntos. También tendrá la oportunidad de apoyar a alguien a través de una experiencia potencialmente difícil, y hacerlo de una manera que será la más significativa y útil. El proyecto *Straight for Equality* de PFLAG Nacional tiene un excelente recurso llamado *una guía para ser un aliado trans*, con el fin de iniciar ese diálogo Visite [straightforequality.org/trans](http://straightforequality.org/trans) para descargar una copia gratuita.

Echemos un vistazo a algunas de las muchas maneras en que usted puede ser un aliado fuerte y amoroso para un adulto transgénero o género expansivo que sea un miembro de la familia o un amigx.

## Apoyo Social

### Compartir La Noticia

Su ser querido es la única persona que puede determinar cuándo están listxs para que la familia extendida y su círculo social sepa que son transgénero o género expansivo.

Honre su deseo de compartir—o no compartir—las noticias con otros.

Cuando considere compartir la noticia con su familia, amigos y colegas, asegúrese de primero discutir sus intenciones con su ser querido y que ellxs se sientan cómodos con usted haciéndolo; Su ser querido puede que o no desee que usted comparta su noticia con otros. Evidentemente, si están físicamente (o médicamente) transicionando, mantener la noticia de una manera privada puede resultar en conversaciones difíciles con otros. Una vez más, pregúntele a su ser querido, considere sus opciones y tome el enfoque más apropiado que mejor se adapte a sus circunstancias particulares.

Cuando esté listo, visite su capítulo local de PFLAG. Allí usted tendrá la oportunidad de hablar con compañeros que ya han compartido la noticia sobre sus propios seres queridos con sus familiares, amigos, compañeros de trabajo y contactos sociales. Pueden compartir estrategias sobre cómo presentar su historia de hecho y con confianza para que pueda estar preparado para la amplia gama de reacciones que sus amigos y familiares puedan tener cuando comparte noticias similares. Los miembros de capítulos de PFLAG en todo el país han compartido que, muchas veces, las reuniones de PFLAG son uno de los primeros lugares seguros para individuos que recién se declaran así mismos como transgénero o genero expansivo y para vestirse y comportarse como finalmente se ven a si mismos.

Tenga en cuenta que usted y su ser querido sólo puede controlar cómo dar esta noticia; Usted no tiene absolutamente ningún control sobre las reacciones de los demás, por lo que le sugerimos acercarse primero a aquellas personas que usted cree que serán más solidarias con ambos. Después de que usted tenga el apoyo de algunos de sus familiares más cercanos y amigos, diríjase a aquellos sobre los que usted está menos seguro. Recuerde que no hay una manera correcta de compartir esta información. A veces tendrá que tomar algunas apuestas estratégicas— en estos casos, puede muy bien ser sorprendido en cómo alguien recibe esta noticia. Si la reacción de una persona es negativa, haga todo lo posible para no tomarlo de manera personal; Una respuesta negativa, la mayoría de las veces, es simplemente una respuesta que deriva de la no educación, y puede ser cambiada a una respuesta más positiva y de apoyo, simplemente proporcionando una educación adicional.

Una vez que comparta esta noticia con sus compañeros usted ya no tiene control sobre quién sabe. Usted se enterará que otros a los que usted no tenía la intención de compartir esta noticia ahora lo saben. Cuando la información se intercambia de esta manera, las personas pueden ser mal informadas. Si piensa que alguien puede saber acerca de su ser querido, involucre a esa persona en una conversación si está lo suficientemente cómodo y asegúrese de que este individuo tiene la información

correcta, De nuevo, un poco de educación puede ser benéfico a la larga.

Por supuesto, puede ser abrumador para usted o su ser querido educar continuamente a la familia, amigos y compañeros sobre la experiencia transgénero y género expansivo. El hacer su tarea con anterioridad demostrará su compromiso de entender las historias, experiencias y

asuntos críticos del tema transgénero importantes para la comunidad. Su ser querido apreciará estos esfuerzos. Si tiene preguntas que usted siente que sólo su ser querido puede responder mejor, pida permiso y asegúrese de que sus preguntas se presenten de una manera sensible (para obtener información confiable, consulte la sección Recursos al final de esta publicación, o visite [pflag.org/trans](http://pflag.org/trans)).

## La lucha Contra la Discriminación

En el empleo, la educación, la vivienda y el cuidado de la salud existe discriminación hacia las personas transgénero y género expansivo, y la falta de leyes federales, estatales y locales adecuadas, así como la falta de una fuerte aplicación de las leyes que existen, puede dejar a su ser

querido protegido inadecuadamente. La ausencia de protecciones legales puede crear desafíos y barreras para acceder a los servicios sociales (como

la vivienda para las personas sin hogar) y alojamiento público porque tienden a ser segregados por género y carecen de políticas claras sobre el tratamiento de las personas transgénero y género expansivo. Una forma

*“La sociedad no ha entendido todavía, he sido golpeado unas cuantas veces y me han llamado nombres horribles y supongo que eso es parte de cuando se trata de ser abiertamente y orgullosamente uno mismo. Estoy orgulloso de lo que soy y de lo lejos que he llegado y no dejaré que nadie me deprima.”*

— Andrew B., 22,  
Vass, NC

pequeña de comenzar a desafiar una discriminación tan inaceptable es desafiar la discriminación cuando y donde usted se sienta seguro de hacerlo.

Las personas transgénero y género expansivo también pueden experimentar discriminación flagrante de varios profesionales, incluyendo maestros, proveedores de servicios de salud y profesionales de servicios sociales junto con servidores públicos; A veces este tipo de discriminación puede incluso resultar en hostigamiento verbal y amenazas. El informe del Centro Nacional para la Igualdad Transgénero, *Injusticia en Cada Esquina*, ofrece una visión integral de los tipos de discriminación y acoso que sufren regularmente las personas transgénero y género expansivo; Usted puede encontrar

dicho informe en su sitio web en [transequality.org](http://transequality.org). Como padre, miembro de la familia, compañero o amigo, es importante recordar cómo usted puede defender mejor a su ser querido, asegurándose de que están recibiendo la atención y los servicios que merecen.

Lo más eficaz que puede usted hacer para ayudar a reducir ciertas formas de discriminación es que su ser querido explique lo que significa ser transgénero o género expansivo, o que usted como pareja o amigo comparta lo que su ser querido está pasando. En su conversación, asegúrese de hacer hincapié en que su ser querido debe ser referido por su nombre preferido y pronombres y que las adaptaciones públicas razonables deben hacerse para ellos. Por ejemplo, si hay un código de vestimenta, se debe permitir que su ser querido se adhiera a la que mejor corresponda a su identidad de género, así como también se le proporcione alojamiento apropiado para usar baños, vestidores y otras áreas segregadas por género y ocupaciones.

Ciertos Estados y jurisdicciones han trabajado incansablemente para abordar las tasas desproporcionadas de discriminación que experimentan muchas personas transgénero y género expansivo al establecer soluciones reales, como aprobar leyes enumeradas de lucha contra la discriminación. A medida que se sienta más cómodo con la identidad y expresión de género de su ser querido, le invitamos a familiarizarse con ciertas jurisdicciones que lo han

establecido. Póngase en contacto con su capítulo local de PFLAG—o con PFLAG Nacional—para obtener más información sobre la política de no discriminación. O consulte los mapas interactivos de igualdad proporcionados por el Proyecto de Avance del Movimiento (MAP) en [lgbtmap.org/equality-maps](http://lgbtmap.org/equality-maps).

A veces puede ser difícil medir cómo actuar mejor si usted siente que su ser querido no está siendo tratado de manera justa. En cada situación debe evaluar las posibles consecuencias de la intervención. Específicamente, si ¿su ser querido estará más seguro o será el blanco de más discriminación después de abogar por ellos? Un recurso fantástico para aprender a ser el mejor aliado que puede ser para su ser querido es la guía para ser un aliado, una publicación del proyecto Straight for Equality de PFLAG Nacional. Visite [straightforequality.org/trans](http://straightforequality.org/trans) para obtener más información y para descargar una copia gratuita.

## Una Sección para Parejas y Cónyuges

La relación entre parejas o cónyuges es única e íntima, un vínculo muy personal entre dos personas. Cuando una persona en esa relación comparte que es transgénero, puede ser una gran sorpresa para el compañerx, que conduce a emociones fuertes posteriores. Estas emociones iniciales podrían incluir:

- **Luto.** Es muy natural llorar la pérdida potencial de un compañerx. Algunxs parejas/ cónyuges han descrito que es similar al duelo sentido por la muerte de un ser querido; Después de todo, la persona como usted la conocía ya no estará allí. Y aunque la pareja transgénero puede asegurarle que “seguirá siendo la misma persona”, esto no es exactamente el caso, de lo contrario la necesidad de declararse como transgénero, y posiblemente de transicionar, no sería tan fuerte. El luto es una parte del proceso de muchas personas, y es importante honrar y trabajar a través de esos sentimientos.
- **Enojo.** Algunas parejas pasan por un período— o múltiples períodos— de increíble enojo, tal vez sintiendo que han sido engañados o traicionados, mientras que otros piensan que el compromiso hecho se ha roto. Una vez más, la ira es una emoción común en este proceso, y que necesita ser procesada y trabajada.
- **Miedo.** Hay muchas cosas que pueden hacer que la pareja o cónyuge tenga miedo, incluyendo el posible final de una relación.

*“A la edad de 64 años, con la ayuda de Medicare, finalmente salí del closet como ME. Y finalmente estoy cómodo en mi propia piel”*

—Danny G., 66,  
St. Joseph, MO

- **Vergüenza.** A pesar de haber una conciencia recientemente mayor de las personas transgénero y género expansivo y sus cuestiones, esto no significa que el mundo se ha convertido comprensivo y aceptante de un día para el otro. Así las cosas,

la vergüenza es una emoción común, ya sea la vergüenza hacia su pareja, la decisión de quedarse con esa pareja, o quizás cómo lo percibirán a usted ahora debido a la

transición de esa pareja.

- **Alivio.** No es de sorprenderse que algunas parejas de personas que son transgénero han expresado que sintieron alivio al escuchar la noticia. Pueden haber percibido que algo estaba pasando con su pareja y, una vez que ese “algo” fue abordado y revelado, disminuyó una carga y les permitió comenzar a moverse a través del proceso de comprensión.

Independientemente de las muchas emociones diferentes que pueda experimentar al inicio, será importante buscar apoyo, ya sea a través de un capítulo de PFLAG u otros grupos o con un proveedor profesional de salud mental, o ambos. Su pareja/cónyuge no será el únicx que pasa por una transición, y es importante que tenga

un lugar seguro para compartir sus emociones, lejos de su pareja.

Es absolutamente posible que una pareja permanezca unida durante el proceso de transición y más allá; De hecho, hay muchas parejas que han hecho exactamente eso! Algunos incluso han escrito libros sobre sus experiencias, muchas de las cuales se pueden encontrar en la sección de “Recursos” al final de esta publicación. Si deciden permanecer juntos, asegúrese de investigar los diversos temas legales relacionados con el matrimonio/parejas domésticas, después de la transición. Lambda Legal tiene un excelente recurso para las personas que son transgénero y cómo las leyes del matrimonio puede afectarlos. Visite [lambdalegal.org/know-your-rights/transgender/transgender-marriage-law-faq](http://lambdalegal.org/know-your-rights/transgender/transgender-marriage-law-faq) para más información.

Sin embargo, e incluso después de una enorme cantidad de trabajo juntos, algunas parejas pueden optar por separarse. Si lo hacen, intenten lo mejor posible para hacerlo con amor y comprensión...esto ayudará mucho a la larga a ambos en el proceso sanativo, particularmente cuando hay niñxs involucrados.

Para aquellas parejas que tienen hijxs, trabajen juntos para encontrar la mejor y más apropiada manera de compartir la información, teniendo en cuenta la edad de los niñxs involucrados y su comprensión actual del género. El hablar con un trabajador social o un terapeuta para elaborar un plan

de acción puede ser una forma útil y positiva de planear la conversación. Recuerde que cuanto más cómodo esté usted en presentar los hechos, será más factible que sus hijos sigan su ejemplo. Constantemente reafirman a sus hijos que ambos los amarán siempre y siempre serán sus padres, y entonces tomen acciones consistentes que demuestren lo dicho.

Dependiendo de las decisiones tomadas para la salud y el bienestar de todos los miembros de su familia, una transición social o médica para su pareja puede que tenga que ocurrir en un tiempo más lento de lo deseado; Trabajen juntos como padres para estar seguros de que mientras se están apoyando mutuamente a través de esa transición, ustedes también están apoyando a sus hijos. COLAGE, una organización para personas con padres LGBTQ, tiene fuertes recursos para los padres que están identificándose como transgénero. Puede encontrarlos en [colage.org](http://colage.org).

## Apoyo Psicológico

Antes de compartir las noticias con usted, es posible que su ser querido haya estado recibiendo el apoyo psicológico de un terapeuta que está bien entrenado en cuestiones de género; el haberse sincerado con usted puede incluso ser parte del proceso. Usted puede honrar ese proceso al no hacer preguntas muy personales, no hacer suposiciones y seguir el ejemplo de su ser querido.

Expresé cuidadosamente estas preguntas para que sean sensibles y razonables.

Las preguntas invasivas—especialmente aquellas sobre intervenciones médicas, partes

del cuerpo, etc.—que parezcan insensibles podrían molestar a su ser querido y potencialmente acabar una conversación. Antes de hacer su pregunta, pregúntese si esta sería una pregunta con la cual usted se sentiría cómodo que le preguntaran, o si le preguntara a un amigo que no se identifica como transgénero o género expansivo. Si la respuesta es no, busque otro lugar para hacer su pregunta, ya sea en un grupo de apoyo propio (como una reunión local de PFLAG), o mediante el uso de uno de los muchos recursos sugeridos al final de esta publicación. Recuerde: Sólo haga una pregunta si está preparado para escuchar la respuesta. Tenga en cuenta que deseará hacer las preguntas poco a poco, ya que esto será emocionalmente más fácil para usted y su ser querido.

Y, por supuesto, es mejor evitar las preguntas sobre cirugía y otros temas íntimos, excepto quizás en un entorno clínico o de entrenamiento, donde los individuos transgénero establecerán límites específicos a

***“Dicen que cuando eres trans, tiene que ver con cómo te sientes por dentro. Si ese es el caso, creo que me consideraría masculino. Pero también amo mi feminidad. Me siento como todo al mismo tiempo”***

***—R.P., 27,  
Medina, OH***

los que quieren adherirse y compartirán preguntas que no estarán dispuestos a responder.

Adaptarse a la identidad de género recién expresada de su ser querido, especialmente

cuando se ajusta a un cambio de nombre o pronombre, también podría ser un desafío, y no necesariamente intencional; Después de todo, si se trata de alguien que ha conocido y amado durante años, por lo que, el llamarlx por un nuevo nombre o el uso de nuevos pronombres puede tomar un poco de tiempo para acostumbrarse. Usar el nombre y pronombre preferido de su ser querido es un gran paso adelante y una señal de respeto sincero. Casi todo el mundo comete errores al principio; reconozca sus errores, disculparse y siga adelante.

Si no se ha ajustado completamente al nuevo nombre o elección de pronombre de su ser querido, permita que el/ella establezca el tono cuando esté en público y esfuércese por usar sólo el nombre y los pronombres acordados. Es absolutamente importante que usted siga la dirección de su ser querido; Hacerlo es otra manera de proporcionar un fuerte apoyo.

A medida que se afirme la identidad de género de su ser querido, es probable que vea cambios positivos. Su ser querido puede convertirse en una persona más cómoda, feliz y relajada, y esto a la larga contribuirá al apoyo para el bienestar psicológico de su ser querido (y el suyo).

## Atención Médica

Si su ser querido ha decidido transicionar médicamente de alguna manera, ya sea mediante el uso de la terapia de reemplazo hormonal o la cirugía que afirme el género, confíe en el juicio de su pareja de la mejor manera posible, evitando consejos excesivamente críticos o interrogantes. Promueva una conversación completa y de apoyo sobre las decisiones, y escuche lo que su ser querido está compartiendo con usted. Recuerde siempre ser abierto, honesto y respetuoso. Escúchense el uno al otro, consideren las opciones, y esfuércense para encontrarse en

el punto en el que cada uno se encuentra en el proceso.

Es posible que los altos costos de la transición médica serán un gran estrés para su ser querido y, por mucho que deseen la transición médica, ésta puede estar fuera de su alcance financiero. Es importante recordar que la falta de acceso a estos tratamientos no invalida la identidad de su ser querido. Por el contrario, apoye el deseo de la transición médica; Ayude lo mejor que pueda con la investigación sobre opciones de tratamiento disponibles y seguras, incluyendo oportunidades de seguro médico que ninguno de ustedes pueda que conozca.

Visite el Centro de Excelencia para la Salud Transgénero en [transhealth.ucsf.edu/](https://transhealth.ucsf.edu/) para obtener información adicional sobre el apoyo médico.

Por supuesto, no todas las personas que son transgénero eligen opciones médicas como parte de su proceso. Esto no invalida su proceso, ni su identidad.

## La Opinión de un Experto

**Jamison Green, Ph.D.**, Presidente de la Asociación Mundial de Profesionales de la Salud Transgénero (WPATH)

*Jamison Green, autor de “Becoming a Visible Man” (Convirtiéndome en un hombre visible), escribe y habla elocuentemente sobre los diversos aspectos, problemas y retos de la experiencia transgénero y transexual, especialmente aquellos asociados con el proceso transexual femenino a masculino. Él es ampliamente considerado uno de los mejores educadores y asesores de políticas en asuntos transgénero y transexual. Obtuvo su doctorado en derecho en 2011 en la Universidad Metropolitana de Manchester (Inglaterra), estudiando con Stephen Whittle, Ph.D., quien es el primer Profesor de Igualdad de Derecho en el mundo especializado en temas transexuales y transgénero.*

La noticia de que un miembro adulto de la familia o de un ser querido se identifica como transgénero puede ser un shock, pero también es el comienzo de un increíble viaje de descubrimiento. Usted podrá tener miedo, o enojo, o alivio, pero la mayoría de la gente tiene preguntas en un momento como este. Preguntas tales como: “¿Qué significa esto? ¿Qué va a pasar con ellxs? ¿Qué va a pasar con nuestra familia (o nuestro grupo social)? ¿Qué va a pasarme a mí y mi relación con el/ella?”

¡No entre en pánico! Lo primero que debe hacer es tener una conversación con su ser querido. Mantenga la conversación relajada y ESCUCHE su historia: ¿Qué significa el ser transgénero para ellxs? ¿Cuánto tiempo se han sentido de esta manera? ¿Se han acercado a otras personas transgénero para aprender acerca de los recursos

locales? ¿Cómo planean incorporar su género auténtico en su vida?

Muy a menudo, la revelación de que uno es transgénero no está acompañado de cambios dramáticos. Muchos adultos que se encuentran listos para discutir el ser transgénero

han pensado en su propia diversidad de género durante muchos años. Algunas personas creen que si lo ignoran,

o lo niegan, su sentimiento de ser diferente en su género desaparecerá. Su ser querido puede haber estado luchando con sus sentimientos durante toda su vida, pero ahora tienen las palabras para explicar lo que han estado experimentando.

Algunos adultos no son capaces de ocultar su diferencia. A menudo se supone que los hombres con características femeninas o las mujeres con características masculinas son homosexuales o

**“No tenga miedo. Esté presente, edúquese y permanezca abierto a las posibilidades.”**

lesbianas, y este puede ser el caso de algunxs de ellxs, pero ciertamente no de todxs ellxs. Algunxs pueden ser heterosexuales o bisexuales, y algunos pueden ser transgénero o transexuales, independientemente de su orientación sexual.

Independientemente de si su ser querido es gay o lesbiana, el reconocimiento de su condición transgénero es un nuevo nivel de exploración, y un nuevo nivel de confianza que ellxs le han extendido a usted.

A medida que usted aprenda más acerca del camino de su ser querido y de su auto-exploración, también puede querer leer acerca de la experiencia transgénero, o buscar otros recursos para expandir su propia conciencia en el tema. Ser transgénero no significa lo mismo para cada persona que lo experimenta. Hay muchas formas de “ser transgénero”, o de encontrar el propio equilibrio entre identidad y expresión de género. No todo el mundo pasa por una “transición” o tiene una cirugía para alinear su cuerpo con su expresión de género (que es lo que la mayoría de la

gente experimenta socialmente, y lo que algunas personas transgénero buscan). Su ser querido puede no saber ahora cuál será su objetivo final para sí mismx, o sus ideas pueden cambiar a medida que aprenden más acerca de las opciones que están disponibles para ellos. Lo importante es que sean capaces de ser su auténtico yo.

Usted podrá ser desafiado a aceptar que su ser querido quiere cambiar de alguna manera, pero reconozca que todos cambiamos, todo el tiempo, y nuestra capacidad de adaptarnos es lo que nos hace exitosos en el largo plazo. Su ser querido puede sentirse tan asustadx o emocionadx como usted, o incluso puede no saber exactamente lo que sienten acerca de su situación o su proceso. Lo importante es que son capaces de compartirlo con ustedes, y que son capaces de aferrarse a su amor por ellxs. Nunca sabemos lo que el futuro puede traer, pero el apoyo de nuestras familias y nuestros seres queridos siempre es importante y proporciona una valiosa fuente de resistencia y seguridad. No tenga miedo. Este presente, edúquese y permanezca abierto a las posibilidades.

# HISTORIAS EN PRIMERA PERSONA

## La Historia de un Papá

Tengo una hija transgénero. Ella tiene un hermano gemelo idéntico. Observar a los dos crecer, ver a mi hija sufrir, escuchar a mis hijos, mi esposa y nuestro equipo de expertos me ha enseñado una lección de vida crítica: El amar a sus hijos no es suficiente. Debemos protegerlos también, pero a veces no estamos preparados para hacerlo.

Yo no estaba preparado cuando mi hijo se sentó en mi regazo y me dijo, “¿Cuándo puedo ser una niña?” Mi bebé estaba pidiendo ayuda y yo no estaba listo para ayudarla. Desde entonces, he aprendido que nuestros viajes empiezan en casa, y que necesitamos estar preparados para declaraciones inocentes y honestas de nuestros niños así como de nuestros hijos universitarios cuando nos dicen: “Papá, soy transgénero y necesito tu ayuda.”

A veces sentimos que no tenemos las herramientas necesarias para

proteger a nuestrxs hijxs de los demás, así como de nuestros propios miedos y debilidades. Pero estas herramientas esenciales están profundamente dentro de nosotros, herramientas como tener valor, ajustar valores antiguos y estrechamente controlados y, manejar el miedo: debemos tener el coraje de explorar nuestras propias debilidades,

para que podamos abandonar los viejos valores y conquistar nuestros miedos. Lo más importante que hice como padre fue abrir mi mente a cosas que no entendía, cosas que me asustaron mucho, cosas que me hicieron crecer. Fue este crecimiento duro y doloroso—el abrazar ese cambio y dejar ir los valores obsoletos—que me ayudó a salvar a mi hija y a mi matrimonio.

Casi todas las semanas leo o escucho de una familia en crisis porque un marido, novio o abuelo no está dispuesto a usar los pronombres correctos, firmar el cambio de nombre de un niñx o dejar que su hijx use la

*“Lo más importante que hice como padre fue abrir mi mente a cosas que no entendía, cosas que me asustaron, cosas que me hicieron crecer.”*

ropa con la que se sienta mejor. Yo entiendo a estos hombres; Siento su dolor y entiendo sus temores sobre la aceptación de sus hijxs transgénero o género expansivo. Son hombres buenos, trabajadores, honestos, hombres de familia que temen a lo desconocido, y no saben qué hacer cuando sus inocentes y hermosos bebés tratan de decirles quiénes son realmente; Incluso los pocos padres que están listos siguen teniendo miedo y necesitan apoyo.

Como hombres jóvenes, nuestros propios padres, maestros y entrenadores requieren que nos convirtamos en jugadores de equipo, para ayudar al equipo a hacer el trabajo, para ganar. En esta vida, con mi esposa, mi hijo y mi hija transgénero, tengo un equipo. Mi equipo incluye consejeros, médicos de familia, endocrinólogos, maestros, defensores e incluso algunos entrenadores que están entrenados para ayudar a apoyar a mi hija. La terminología, el tratamiento y el equipo parecen un poco diferentes de mis días de escuela secundaria, pero el objetivo es siempre el mismo: Apoyar al equipo y ganar.

Y por “ganar”, me refiero que mi hija transgénero llegue a crecer feliz, saludable y lista para enfrentar el mundo.

## La Historia de una Madre

Cuando nuestro hijo, CJ, era un niño pequeño y comenzó a jugar con muñecas, vistiéndose con vestidos, y dibujándose el mismo como una niña, mi marido y yo nos consumimos con sentimientos de confusión, tristeza, preocupación y pánico constante de “tratar de descifrar” a nuestro hijo, quien parecía ser una niña en el corazón.

Seis años más tarde, la inclinación de C.J. por todas las cosas rosadas, brillantes y fabulosas no ha cambiado; pero nosotros sí hemos cambiado ... para bien. Ojalá pudiera volver el tiempo atrás, darme un abrazo y decirme que las cosas, de hecho, mejoran.

Me diría a mí misma que me relajara y que le diera tiempo a las cosas. La única manera de saber si algo es una fase o tiene un significado más profundo es esperarlo y observarlo pacientemente.

Me diría a mí misma que buscara recursos y me educara. Antes de C.J., ni siquiera sabía las diferencias entre sexo, género y sexualidad. Este peculiar estilo de crianza no tiene porque sentirse solo; Apoyo, información y un sentido de camaradería están ahí fuera esperando ser encontrados.

Me diría a mí misma que reuniera un elenco de apoyo estelar. Estaríamos perdidos sin nuestra familia, amigos, pediatra, terapeuta y defensor de niños. Se necesita más de una o dos personas para lanzar

de manera sana a un niño de género diferente a la adultez.

Me diría a mí misma que mostrara a C.J. ejemplos de otros niños como él. Antes de tener la suerte de ser parte de un grupo de juego de niños de género no conforme, leímos muchos libros sobre niños que no están conformes con su género o son diferentes de las normas de la sociedad. Nuestros favoritos son El muchacho que gritó fabuloso, Un coche de bomberos para Ruthie, y cualquier otra cosa escrita por Leslea Newman. Los libros de Todd Parr son geniales también.

Sobre todo, me diría a mí misma que disfrutara del camino menos recorrido. C.J. y nuestra familia no somos extraños, somos diferentes y si todos fuéramos iguales, este mundo sería un lugar muy aburrido. Pintamos clavos, trenzamos el pelo, danzamos y sonreímos a lo grande. La gente como C.J. le dan color al mundo. Disfrutamos del arco iris.

Nuestra familia y su sistema de apoyo han evolucionado en los últimos años. Sabemos que estamos aquí para amar a nuestro hijo, no para cambiarlo. Él es absolutamente libre de ser quien fue creado para ser

al mismo tiempo de que sabe que lo amamos sin importar nada.

La crianza de los hijos es dura como el infierno. Solíamos parar de vez en cuando e imaginar en sueños cómo sería la vida si C.J. se ajustaba a las normas tradicionales de género. Ahora no cambiaríamos nuestras experiencias ni a nuestro hijo por nada en el mundo. Más allá de la comprensión, hemos sido bendecidos de tener

***“Es fácil sentirse bendecido cuando se obtiene lo que se espera. Pero, ¿puedes estar agradecido cuando las cosas no salen como se esperaba? Cuando las cosas son más diferentes de lo normal, más desafiantes que fáciles? Sí, usted puede.”***

un hijo género no conforme. Es fácil sentirse bendecido cuando se obtiene lo que se espera. Pero, ¿puedes sentirte así y estar agradecido cuando las cosas no salen como esperabas? Cuando las cosas son más diferentes que normales, más difíciles que fáciles? Sí, se puede. Eso es lo que nos enseñó C.J.

## **La Historia de un Cónyuge**

No esperaba que mi esposo me declarara que fuera transgénero en 2005, pero ahora veo las pistas: El pelo progresivamente más corto, el traje de hombre que llevaba en nuestra boda lesbiana y, finalmente, la solicitud de que nuevos conocidos lo llamasen Liam (y no su nombre verdadero), un nombre que no sonaba nada como su nombre de nacimiento femenino. Cuando él finalmente me dijo que era

transgénero un día de agosto, ninguno de nosotros sabía cómo íbamos a seguir adelante. No fue fácil, pero he aquí lo que me ayudó:

- **Paciencia.** Traté de dar tiempo a Liam para desarrollar su nueva identidad de género. Él eligió utilizar hormonas y cirugía durante su transición, y estaba muy emocionado con ambas cosas. Parecía una persona diferente por un tiempo, especialmente cuando comenzó a usar hormonas. Mi encantadora esposa de 30 años se convirtió en un muchacho adolescente, con piel aceitosa, una libido acelerada y una inclinación por tomar decisiones precipitadas. Finalmente regresó a sus viejos valores y nos volvimos mejores amigos. Pero eso tomó tiempo.

- **Apoyo.** Yo necesitaba desesperadamente apoyo para sobrevivir a esta transición. Yo estaba de luto por la pérdida de mi esposa y tenía miedo de nuestro futuro. No podía esperar que Liam, mi habitual pilar de apoyo, dejara de lado su propia alegría y se ahogara en mi dolor y miedo tan a menudo como yo lo necesitaba. Por suerte, pude encontrar gente en mi

situación en internet y en la ciudad donde vivía. También me apoyé fuertemente en amigos que siempre habían estado allí para mí; Uno incluso nos acompañó a Liam y a mí al hospital de otra ciudad para su cirugía.

- **Crecimiento.** En mis momentos más iluminados, pude ver esto como una oportunidad única que se da una vez en la vida: Una oportunidad de volver a comprometerme con las cosas que más valoraba en la vida. Rápidamente me di cuenta de cuánto amaba el núcleo de mi relación con Liam y cómo estar con él me hacía una persona mejor. Si pudiéramos mantener ese núcleo durante esta transición, entonces el ajuste al cuerpo masculino y los pronombres masculinos parecía un pequeño sacrificio.

*“Rápidamente me di cuenta de cuánto amaba el núcleo de mi relación con Liam y cómo estar con él me hacía una mejor persona. Si pudiéramos mantener ese núcleo durante esta transición, entonces el ajuste al cuerpo masculino y los pronombres masculinos parecía un pequeño sacrificio.”*

Liam y yo nos alegramos de que nuestra relación haya sobrevivido a su transición, y desde entonces hemos añadido un hijo a nuestra familia. Tal vez no sea el mejor resultado para otras parejas en una situación similar, pero espero que mi historia le de a otrxs esposxs la esperanza de que ellxs también puedan encontrar la felicidad después de que su cónyuge transiciona.

# GLOSARIO DE TÉRMINOS DE PFLAG NACIONAL

*El poder del lenguaje para moldear nuestras percepciones de otras personas es inmenso. El uso preciso de los términos en relación con el género y la orientación sexual puede tener un impacto significativo en la des-mistificación de muchas de las percepciones erróneas asociadas con estos conceptos. Sin embargo, el vocabulario de ambos continúa evolucionando, y no hay acuerdo universal sobre las definiciones de muchos términos. No obstante, aquí hay algunas definiciones de trabajo y ejemplos de términos utilizados (y mal utilizados) frecuentemente que ofrecemos como punto de partida para el diálogo y la comprensión.*

**AFAB:** acrónimo que significa asignada mujer al nacer. Las personas AFAB pueden o no identificarse como mujeres todo el tiempo o parte de él.

**Agénero:** se refiere a una persona que no se identifica con ningún género.

**Aliada/o:** un término usado para describir a alguien que apoya a las personas y a la comunidad LGBTQ+, ya sea de forma personal o como defensor. Lxs aliadas/os incluyen tanto a personas heterosexuales como cisgénero que abogan por la igualdad en asociación con las personas LGBTQ+, así como a las personas LGBTQ+ que apoyan a otras identidades dentro de la comunidad.

**AMAB:** acrónimo que significa *asignado hombre al nacer*. Las personas AMAB pueden o no identificarse como hombres todo el tiempo o parte de él. (Consulta *Género*).

**Amante del Mismo Género:** un término usado a veces por algunos miembros de la comunidad

afroamericana/de color para expresar una orientación sexual alternativa (gai/bisexual) sin depender de términos y símbolos de ascendencia europea.

**Andrógina/o:** que tiene elementos de feminidad y masculinidad. Una persona andrógina, ya sea expresada a través del sexo, identidad de género, expresión de género u orientación sexual, se conoce como andrógina/o.

**Arromántico:** se refiere a una persona que no experimenta atracción romántica. A veces, se abrevia como arro.

**Asexual:** se refiere a una persona que no experimenta atracción sexual. Cada persona asexual experimenta relaciones, atracción y excitación de manera diferente. La asexualidad es distinta del celibato o la abstinencia sexual, que son conductas elegidas, en tanto que la asexualidad es una orientación sexual que no implica necesariamente ninguna de esas conductas. A veces en inglés se abrevia como 'ace'.

**Bisexual:** se refiere a una persona que tiene la capacidad de sentir atracción —sexual, romántica, emocional o de otro tipo— hacia personas con los mismos o diferentes géneros o identidades de género que ellos mismxs. Las personas que se identifican como bisexuales no necesitan haber tenido la misma experiencia —o niveles iguales de atracción— con personas de todos los géneros, ni ninguna experiencia en absoluto; son la atracción y la autoidentificación las que determinan la orientación. A veces, se las denomina bi o bi+.

**Cirugía de Afirmación de Género (GAS):** los procedimientos quirúrgicos que pueden ayudar a las personas a adaptar sus cuerpos para que coincidan mejor con su identidad de género innata. No todas las personas transgénero desearán la cirugía o tendrán recursos para hacerla. Este término debe usarse en lugar del término más antiguo *cambio de sexo*. También a veces se denomina *cirugía de reasignación sexual* (o *SRS*), *cirugía de reconstrucción genital* o *transición médica*.

**Cisgénero:** se refiere a una persona cuya identidad de género se alinea con la que se asocia generalmente con el sexo que se le asigna al nacer.

**Demirromántico:** se usa para describir a una persona que experimenta atracción romántica después de que se forma una conexión sexual.

**Demisexual:** se usa para describir a una persona que experimenta atracción sexual después de que se forma una conexión emocional.

**Denominación Errónea de Género:** referirse a alguien, especialmente a una persona transgénero o de

género expansivo, con una palabra —especialmente un pronombre o una forma de dirigirse hacia la persona— que no refleja correctamente el género con el que se identifica.

**Disforia de género:** la angustia causada cuando el sexo asignado al nacer y el género asumido de una persona no es el mismo con el que esta se identifica. Según el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSMV)* de la Asociación Americana de Psiquiatría, el término “... está destinado a caracterizar mejor las experiencias de niñxs, adolescentes y adultos afectadas/os”.

**Dos espíritus:** un término utilizado dentro de algunas comunidades de nativos americanos (AI) y nativos de Alaska (AN) para referirse a una persona que se identifica con una esencia o espíritu masculino y femenino. El término —creado en 1990 por un grupo de activistas AI/AN en una conferencia anual LGBTQ nativa— abarca identidades sexuales, culturales, de género y espirituales, y proporciona un lenguaje unificador, positivo y alentador que enfatiza la reconexión con las tribus tradiciones. (*Agradecimientos a Northwest Portland Area Indian Health Board [NPAIHB]*)

**En Cuestionamiento:** describe a aquellxs que se encuentran en un proceso de descubrimiento y exploración sobre su orientación sexual, identidad de género, expresión de género o una combinación de ellos. Por muchas razones, esto puede suceder más adelante en la vida y no implica que alguien elija ser lesbiana, gai, bisexual, transgénero o *queer*.

**En el Clóset:** describe a una persona que no habla abiertamente sobre su orientación sexual o identidad de género.

**Espectro de Género:** es el concepto de que el género existe más allá de un simple modelo binario de hombre/mujer, sino que existe en un continuo. Algunas personas tienden a adoptar aspectos más masculinos o más femeninos, otras se mueven con fluidez a lo largo del espectro y otras no se identifican dentro del espectro.

**Estilo de Vida:** un término negativo que a menudo se usa incorrectamente para describir la vida de las personas que son LGBTQ+. El término no es de agrado porque implica que ser LGBTQ+ es una opción.

**Expresión de Género:** la manera en que una persona se comunica en cuanto al género frente a otras personas a través de medios externos, como la vestimenta, la apariencia o los modales. Esta comunicación puede ser consciente o subconsciente y puede o no reflejar su identidad de género u orientación sexual. Si bien la comprensión de la mayoría de las personas acerca de las expresiones de género se relaciona con la masculinidad y la femineidad, existen innumerables combinaciones que pueden incorporar tanto expresiones masculinas como femeninas, o ninguna, a través de expresiones andróginas. La expresión de género de una persona no supone automáticamente su identidad de género.

**FTM/F2M:** una persona trans masculina/hombre trans que fue asignada mujer al nacer.

**FTX/F2X:** una persona genderqueer o de género expansivo que fue asignada mujer al nacer.

**Fuera del Clóset:** en general, describe a las personas que se identifican abiertamente

como LGBTQ+ en sus vidas privadas, públicas o profesionales. Algunas personas que son transgénero prefieren usar el término *revelación* o afirmadas/os (definido anteriormente).

**Gai:** el adjetivo utilizado para describir a las personas que se sienten atraídas emocional, romántica o físicamente por personas del mismo género (por ejemplo, hombre gai, persona gai). En contextos contemporáneos, *lesbiana* es a menudo un término preferido para las mujeres, aunque muchas mujeres usan el término *gai* para describirse a sí mismas. Las personas que son gai no necesitan haber tenido ninguna experiencia sexual; son la atracción y la autoidentificación las que determinan la orientación.

**Genderqueer:** se refiere a las personas que se identifican como una combinación de hombre y mujer, ni hombre ni mujer u hombre y mujer a la vez, o alguien que rechaza las ideas comunes de identidades de género estáticas y, ocasionalmente, orientaciones sexuales. Algunas veces se usa como un término abarcativo de la misma manera que se usa el término *'queer'*, pero solo se refiere al género y, por lo tanto, solo debe usarse cuando uno se autoidentifica o cita a alguien que se autoidentifica como *genderqueer*.

**Género:** un conjunto de rasgos sociales, emocionales o psicológicos, a menudo influenciados por las expectativas de la sociedad, que clasifican a una persona según un espectro de hombre, mujer, ambos o ninguno.

**Género Afirmado:** el verdadero género de una persona, en oposición al género asignado al nacer. Este término debe reemplazar términos, como nuevo género o género elegido, que implican que se eligió el género de una persona.

**Género Asignado:** el género que se le asigna a un/a bebé al nacer, que puede o no alinearse con su sexo al nacer.

**Género Asumido:** el género que los demás asumen que tiene una persona con base en el sexo y el género que se les asigna al nacer, así como los marcadores y expectativas sociales de género aparentes, como los atributos físicos y las características expresadas.

**Género Binario:** el concepto refutado de que solo hay dos géneros, hombre y mujer, y de que todxs deben ser uno u otro. También supone que el género está determinado biológicamente.

**Género Expansivo:** un término abarcativo que se usa a veces para describir a las personas que expanden las nociones de expresión e identidad de género más allá de lo que se percibe como las normas de género esperadas para su sociedad o contexto. Algunas personas de género expansivo se identifican como hombres o mujeres, algunas/os no se identifican con ninguna/o de los dos y otrxs se identifican como una mezcla de ambos. Las personas de género expansivo sienten que existen psicológicamente entre géneros, como en un espectro, o más allá de la noción del paradigma binario hombre/mujer y, en ocasiones, prefieren usar pronombres de género neutros (consulta *Pronombres de género personales*). Pueden o no sentirse cómodas con sus cuerpos como son, independientemente de cómo expresen su género.

**Género Fluido:** describe a una persona que no se identifica consistentemente con un género fijo y que puede moverse entre identidades de género.

**Género Neutro:** sin género. Puede referirse al lenguaje (incluidos los

pronombres y saludos/títulos; consulta *Saludos o títulos de género neutro*), los espacios (como baños) o identidades (por ejemplo, ser *genderqueer*).

**Género no Conforme:** un término obsoleto que se usa para describir a aquellos que ven su identidad de género como uno de los muchos géneros posibles más allá del hombre o la mujer. Los términos más actualizados incluyen *género expansivo*, *género diferente*, *género creativo*, *género variable*, *genderqueer*, *no binario*, *agénero*, *género fluido*, *género neutro*, *bigénero*, *andrógino* o *género diverso*. PFLAG National utiliza los términos “género expansivo”.

**Género Variante:** un término, a menudo utilizado por la comunidad médica, para describir a las personas que se visten, se comportan o se expresan de una manera que no se ajusta a las normas de género dominantes. (Consulta *Género Expansivo*). Las personas fuera de la comunidad médica tienden a evitar este término porque creen que sugiere que estas identidades son anormales y prefieren términos, como *género expansivo* y *género creativo*.

**Heteronormatividad:** La suposición de que todxs son heterosexuales y de que la heterosexualidad es superior a todas las demás sexualidades.

**Heterosexual:** se refiere a una persona que se siente atraída emocional, romántica o físicamente por una persona del género opuesto.

**Homofobia:** una aversión a las personas lesbianas o gays que a menudo se manifiesta en forma de ideas preconcebidas y prejuicios. De manera similar, la *bifobia* es una aversión a las personas que son bisexuales, y la

*transfobia* es una aversión a las personas que son transgénero. En conjunto, estas actitudes se conocen como *prejuicio anti-LGBTQ+*.

**Homosexual:** un término clínico desactualizado a menudo considerado despectivo y ofensivo, a diferencia de los términos de preferencia general *gai*, *lesbiana* o *queer*.

**Identidad de Género:** una sensación profunda de ser mujer, hombre, un poco de los dos o ninguno de los dos. La identidad de género de una persona no siempre corresponde al sexo biológico. La conciencia de la identidad de género generalmente se experimenta a una edad tan temprana como los 18 meses de edad.

**Intersexualidad/Diferencias de Desarrollo Sexual (DSD):** se refiere a las personas nacidas con genitales ambiguos o cuerpos que no parecen ser generalmente masculinos ni femeninos, a menudo derivados de anomalías cromosómicas o genitales ambiguos. Los profesionales médicos/os a menudo asignan un género a la persona y proceden a realizar cirugías para «alinear» su apariencia física con las características sexuales típicas masculinas o femeninas que comienzan en la infancia y que a menudo continúan en la adolescencia, antes de que el niñx pueda dar su consentimiento informado. La Intersex Society of North America se opone a esta práctica de mutilación genital en bebés y niños. Antiguamente, se utilizaban los términos médicos *hermafrodita* y *pseudohermafrodita*; estos términos ahora no se consideran aceptables ni científicamente exactos.

**Latinx:** un término inclusivo y de género neutro, a veces utilizado en lugar de los términos binarios de género *Latino* o *Latina*, que se utilizan para describir a

una persona de origen o ascendencia latinoamericana.

**Lesbiana:** se refiere a una mujer que se siente atraída emocional, romántica o físicamente por otras mujeres. Las personas que son lesbianas no necesitan haber tenido ninguna experiencia sexual; es la atracción lo que ayuda a determinar la orientación.

**LGBTQ+:** un acrónimo que se refiere colectivamente a personas que son lesbianas, gai, bisexuales, transgénero o *queer*. A veces se indica como LGBT (lesbiana, gai, bisexual y transgénero) o GLBT (gai, lesbiana, bisexual y transgénero). La incorporación de la Q de *queer* es una versión preferida de manera más reciente del acrónimo, ya que las opiniones culturales del término se centran cada vez más en su definición positiva y reclamada —que reconoce identidades más fluidas— y como un movimiento hacia una mayor inclusión para las personas de género expansivo (consulta *Queer* más adelante). La Q también puede significar en *cuestionamiento*, que se refiere a aquellxs que aún están explorando su propia sexualidad o género. El “+” representa a aquellos que forman parte de la comunidad, pero para quienes LGBTQ no captura ni refleja con precisión su identidad.

**MTF:** una persona trans femenina/mujer trans que fue asignada hombre al nacer. A menudo se considera un término sobremedicalizado y algo obsoleto.

**MTX:** una persona genderqueer o de género expansivo que fue asignada hombre al nacer.

**No Binario:** se refiere a personas que no se identifican como hombre ni mujer, se identifican como hombre y como mujer

o como una combinación de hombre o mujer. Es un término de identidad que algunos usan exclusivamente, mientras que otros pueden usarlo de manera intercambiable con términos, como *genderqueer*, *género creativo*, *género no conforme*, *género diverso* o *género expansivo*. Las personas que se identifican como no binarias pueden entender que su identidad se clasifica dentro del término general transgénero y, por lo tanto, pueden identificarse como transgénero. A veces se abrevia en inglés como ‘NB’ o ‘Enby’.

**Orientación Sexual:** sentimientos emocionales, románticos o sexuales hacia otras personas. Mientras que el comportamiento sexual involucra las elecciones que uno hace al actuar sobre su orientación sexual, la orientación sexual es parte de la condición humana. La actividad sexual de uno no define su orientación sexual; generalmente, es la atracción la que ayuda a determinar la orientación.

**Pansexual:** se refiere a una persona cuya atracción emocional, romántica o física es hacia personas que incluyen todos los géneros y sexos biológicos. Las personas que son pansexuales no necesitan haber tenido ninguna experiencia sexual; son la atracción y la autoidentificación lo que determina la orientación.

**Pronombres de género personales:** un pronombre de género personal, o PGP (a veces llamado *pronombre de género apropiado*), es el pronombre o conjunto de pronombres que una persona usa personalmente y le gustaría que otros usaran cuando hablan con esa persona o sobre ella. En inglés, los pronombres en singular que usamos con mayor frecuencia son de género, por lo que algunas personas pueden preferir que

se usen pronombres de género neutro o de género inclusivo al hablarles a ellas o hablar sobre ellas. En inglés, las personas usan *they (elles)* y *their* como pronombres singulares de género neutro. Otros usan *ze* (a veces escrito *zie*) y *hir/zir* o los pronombres *xe* y *xer*. Reemplaza los términos pronombre de género preferido, que implica incorrectamente que su uso es opcional.

**Pronombres de Género Preferidos:** un pronombre de género preferido, o PGP (a veces llamado “Pronombre de Género Apropiado”), es el pronombre o conjunto de pronombres que una persona usa personalmente y le gustaría que otros usaran cuando hablan con o sobre esa persona. Mientras que algunas personas prefieren el uso de pronombres de género o binarios (él/de él o ella/de ella), otros prefieren que se usen pronombres de género neutro o inclusivo cuando habla con o habla sobre ellos. En inglés, las personas pueden usar *they* (“elles”) y *their* (“su”) como pronombres singulares de género neutro. Otros usan *ze* (a veces escrito *zie*) y *hir*, o los pronombres *xe* y *xer*.

**Queer:** un término usado por algunas personas para describirse a sí mismas o a su comunidad. Separado de su uso negativo anterior, el término es valorado por algunos por su actitud desafiante; por otras/os porque puede incluir a toda la comunidad; y por otras/os porque consideran que es un término apropiado para describir sus identidades más fluidas. Tradicionalmente considerado un término negativo o peyorativo para las personas que son gai, a veces *queer* aún no es de agrado dentro de la comunidad LGBTQ+. Debido a sus diferentes significados, esta palabra solo debe usarse cuando se autoidentifique o

hable de alguien que se autoidentifique como *queer* (es decir, “Mi primo se identifica como *queer*”).

**Revelación/Afirmación:** una palabra que algunas personas usan para describir el acto o el proceso de revelar la identidad transgénero o de género expansivo a otra persona en una instancia específica. Algunos consideran que el término es ofensivo, al suponer la necesidad de revelar algo vergonzoso y prefieren usar la frase *salir del clóset*, mientras que a otros esta les resulta ofensiva y prefieren usar *revelación/afirmación*.

**Sacar del Clóset:** compartir de forma deliberada o accidental la orientación sexual, identidad de género o expresión de género de otra persona sin su consentimiento explícito. Sacar a alguien del clóset se considera irrespetuoso y potencialmente peligroso para las personas LGBTQ+.

**Salir del Clóset:** para las personas que son lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y *queer*, es el proceso de autoidentificación y autoaceptación que continúa a lo largo de la vida, y el compartir su identidad con otros. En ocasiones, se denomina *revelarse* (consulta *Revelación* más adelante). Las personas a menudo reconocen primero una identidad como lesbianas, gai, bisexuales, transgénero/ de género expansivo, o *queer* en ellas mismas, y luego pueden elegir revelarla a los demás. Hay muchos grados diferentes de salir del clóset: algunos pueden hacerlo ante amigas/os, otras/os pueden hacerlo públicamente y otras/os pueden hacerlo solo para ellxs mismxs. Es importante recordar que salir del clóset es una experiencia increíblemente personal y transformadora. No todxs están en el mismo lugar cuando se trata de salir del clóset, y es fundamental respetar dónde

se encuentra cada persona en ese proceso de autoidentificación. Depende de cada persona, en forma individual, decidir si sale del clóset (o hace su revelación) y cuándo.

**Saludos o títulos de género neutro:** un saludo o título que no identifica el género de la persona a la que se dirige en una comunicación o presentación formal. También se usa para personas que no se identifican como género binario, para dirigirse a alguien cuando se desconoce su género o si el remitente de la correspondencia no está segura/o del género de la persona a la que se envía la correspondencia. En inglés, *Mx.* es el saludo de género neutro más comúnmente utilizado (p. ej.: “Estimadx Mx. Smith”).

**Sexo:** se refiere a los atributos anatómicos, fisiológicos, genéticos o físicos que definen si una persona es hombre, mujer o intersexual. Estos incluyen características sexuales primarias y secundarias, incluidos los genitales, gónadas, niveles hormonales, receptores hormonales, cromosomas y genes. El sexo a menudo se confunde o intercambia con el género, que es más social que biológico, aunque existe cierta superposición.

**Sexo Asignado:** el sexo que se asigna a un/a bebé al nacer según los órganos sexuales visibles del niño, incluidos los genitales y otras características físicas.

**Sexo Biológico:** se refiere a atributos anatómicos, fisiológicos, genéticos o físicos que determinan si una persona es hombre, mujer o intersexual. Estos incluyen características sexuales primarias y secundarias, incluidos los genitales, las gónadas, los niveles hormonales, los receptores hormonales, los cromosomas y los genes. A menudo,

también se le conoce como *sexo*, *sexo físico*, *sexo anatómico* o específicamente como *sexo asignado al nacer*. El sexo a menudo se combina o se intercambia con el género, que es más social que biológico e implica también factores de identidad personal.

**Sigilo:** un término que se usa para describir a las personas transgénero o de género expansivo que no revelan su estado transgénero o de género expansivo en sus vidas públicas o privadas (o ciertos aspectos de sus vidas públicas y privadas). El término es cada vez más considerado ofensivo por algunos, ya que implica un elemento de engaño. La frase «que mantiene la privacidad» a menudo se usa en su lugar, aunque algunas personas usan ambos términos de manera intercambiable.

**Socialización de Género:** el proceso por el cual a una persona se le enseña e influencia sobre cómo debe comportarse como hombre o mujer. Los padres, maestros, compañeros, medios de comunicación y libros son algunos de los muchos agentes de la socialización de género.

**Transexual:** un término que se usa con menos frecuencia y, a veces, se malinterpreta (considerado por algunos obsoleto o posiblemente ofensivo, y por otros como únicamente aplicable a ellos) que se refiere a las personas que usan (o consideran usar) intervenciones médicas, como la terapia hormonal o las cirugías de afirmación de género (GAS), también llamadas cirugía de reasignación de sexo (SRS) (o una combinación de las dos) o buscan realizarse intervenciones médicas como parte del proceso de expresar su género. Algunas personas que se identifican como transexuales

no se identifican como transgénero y viceversa.

**Transgénero:** a menudo abreviado como *trans*. Un término que describe la identidad de género de una persona que no necesariamente coincide con el sexo asignado al nacer. Las personas transgénero pueden o no decidir alterar sus cuerpos de forma hormonal o quirúrgica para que coincidan con su identidad de género. Esta palabra también se usa como un término abarcativo para describir grupos de personas que trascienden las expectativas convencionales de identidad o expresión de género; tales grupos incluyen, entre otros, personas que se identifican como transexuales, *genderqueer*, de género variable, de género diverso y andróginas. Consulta más arriba los acrónimos y términos comunes, que incluyen *mujer a hombre* (o FTM), *hombre a mujer* (o MTF), *asignado hombre al nacer* (o AMAB), *asignada mujer al nacer* (o AFAB), *genderqueer* y *género expansivo*.

**Transición:** un término que a veces se usa para referirse al proceso (social, legal o médico) que se usa para descubrir o afirmar la propia identidad de género. Esto puede, pero no siempre, incluir tomar hormonas, tener cirugías y cambiar nombres, pronombres, documentos de identificación, y más. Muchas personas optan por no hacerlo o no les es posible hacerlo por una amplia gama de razones tanto dentro como fuera de su control. La validez de la identidad de género de una persona no depende de ninguna transición social, legal o médica; la autoidentificación en sí misma es lo que valida la identidad de género.

**Vendarse:** el proceso de envolverse apretadamente el pecho para minimizar la apariencia de tener senos, a menudo, usando vendas.

# RECURSOS

## Organizaciones

### **Alianza Gay-Heterosexual (GSA) | [gsanetwork.org/resources/recursos-en-español](http://gsanetwork.org/resources/recursos-en-español)**

Un club estudiantil dirigido por los estudiantes ubicado casi siempre en las escuelas secundarias. Un GSA lucha para crear un lugar seguro para encontrarse, apoyarse el uno al otro, conversar sobre cuestiones relacionadas con la orientación sexual, y trabaja para terminar con la homofobia y transfobia.

### **Asociación Internacional de Familias por la Diversidad Sexual | [familiasporladiversidad.org](http://familiasporladiversidad.org)**

Una red de madres y padres, que tienen hijxs gays, lesbianas, bisexuales o transgénero, ya sea que conformen organizaciones, grupos o tengan trabajo voluntario individual en los países de habla hispana o portuguesa de América y Europa. Colaboran también profesionales. Esta labor de amor está inspirada en la organización PFLAG de Estados Unidos.

### **Centro de Derecho Transgénero | [transgenderlawcenter.org/espanol](http://transgenderlawcenter.org/espanol)**

El Centro de Derecho Transgénero cambia la ley, la política y las actitudes de manera que todas las personas puedan vivir con seguridad, auténticamente, y libre de discriminación, independientemente de su identidad o expresión de género.

### **Chrysallis | [chrysallis.org.es](http://chrysallis.org.es)**

Una asociación de familias de menores transexuales

### **El Centro Latinoamericano en Sexualidad y Derechos Humanos (CLAM) | [clam.org.br/ES/](http://clam.org.br/ES/)**

Una organización cuyo principal objetivo es producir, organizar y difundir conocimientos sobre la sexualidad en la perspectiva de los derechos humanos, con el fin de reducir las desigualdades de género y fortalecer la lucha contra la discriminación de las minorías sexuales.

**Fundación Daniela |  
fundaciondaniela.org**

Fundación Daniela es una fundación sin ánimo de lucro cuyo objetivo principal es terminar con la discriminación que sufre el colectivo de niñas y adolescentes Trans\*.

**Fundación Juntos Contigo |  
fundacionjuntoscontigo.org/  
nosotros.html**

Fundación Juntos Contigo, es una fundación privada sin fines de lucro, fundada en Santiago de Chile, que desarrolla su accionar con el objetivo de brindar una atención bio-psico-socio-médica-educativa a casos de niñas, adolescentes y jóvenes Transgénero, Transexuales e Intersex para restituir principalmente a vivir en una sociedad inclusiva en todos sus ejes, trabajando además en la promoción y sensibilización de la sociedad en estos temas.

**Gender Spectrum  
genderspectrum.org/we-can-help/  
spanish/**

Una organización que ayuda a crear entornos inclusivos y sensibles al género para todos los niñas y adolescentes. Este grupo en el “Lounge”, de la comunidad en línea de Gender Spectrum, será de gran ayuda para adultos de habla hispana y que se encuentran lidiando con el constante desarrollo de la identidad de género de un menor o adolescente en sus vidas. Adicionalmente al grupo del Lounge, en el cual los padres pueden conocer a otros padres por medio de mensajes que escriban en línea, este grupo también cuenta con la posibilidad

de unirse al grupo de apoyo vía telefónica de Gender Spectrum el cual, se lleva a cabo mediante una conferencia telefónica en español una vez al mes. Las instrucciones de cómo unirse a las llamadas podrán encontrarlas en el Grupo Lounge para padres en español.

**Immigration Equality |  
immigrationequality.org/consulta/**

Immigration Equality es la principal organización de derechos de inmigrantes de LGBTQ. Representamos y defendemos a personas de todo el mundo que huyen de la violencia, el abuso y la persecución debido a su orientación sexual, su identidad de género o su condición de VIH.

**Instituto Ackerman Para La Familia  
Proyecto Género y Familia  
ackerman.org/gfp-support-groups-  
trainings/#spanish**

Un lugar donde las familias inmigrantes y de habla hispana pueden expresar en su lengua materna las complejidades de guiar a un niño con identidad transgénero o de género y al mismo tiempo, donde se pueden entender y elaborar los dilemas de la asimilación cultural y del biculturalismo.

**Somos Familia |  
somosfiliabay.org/?lang=es**

Fomentar el apoyo y la aceptación de lx jóvenxs Latinx que son lesbianas, gay, bisexuales, transgénero, queer, o que cuestionan su sexualidad, y a sus familias.

# NOTAS FINALES

- <sup>1</sup> Gates, Williams Distinguished Scholar, G. J. (2015) '¿Cuántas personas son lesbianas, gays, bisexuales y transexuales?'. The Williams Institute.
- <sup>2</sup> 'Si le preocupan los comportamientos de género de su hijo: Una guía para los padres' (2003). Washington, DC Children's National Medical Center.
- <sup>3</sup> *Respuestas a sus preguntas sobre personas transgénero, identidad de género y expresión de género*. The American Psychological Association. Available at: <http://www.apa.org/topics/lgbt/transgender.aspx> (Accessed: 2 March 2015).
- <sup>4</sup> Stone, R., Dickinson, T., Taibbi, M., Martín, J., Cruz, E., Knefel, J., Yarm, M., Sheffield, R., Drell, C., Murray, N., Wood, J., Grierson, T., Fear, D., Montgomery, J., Lund, J., Fricke, D., Travers, P., Dunkerley, B., Hudak, J., Betts, S. and Erdely, S. R. (2014) 'La Ciencia del Transgénero. Rolling Stone. Available at: <http://www.rollingstone.com/culture/news/the-science-of-transgender-20140730> (Accessed: 2 March 2015).
- <sup>5</sup> Kohm, E., Lichtman, R., Owen, L., and Sasse, R. (2014) *Ser tú mismo*. PFLAG National.
- <sup>6</sup> Ibid.
- <sup>7</sup> "Disforia de género" es el diagnóstico actual que reemplaza "trastorno de identidad de género" en el DSM-5. PFLAG ha contactado a la AMA para asegurar que esta resolución en su sitio web se cambia para reflejar esta nuevo diagnóstico.
- <sup>8</sup> Coleman, E. (ed.) (2011) 'Normas de Atención a la Salud de las Personas Transexuales, Transgenero y No Conforme al Género, Versión 7', *International Journal of Transgenderism*. Available at: [www.wpath.org](http://www.wpath.org).
- <sup>9</sup> *Acerca de APA y Psiquiatría* (no date). Available at: <http://www.psychiatry.org/about-apapsychiatry> (Accessed: 2 March 2015).
- <sup>10</sup> *Disforia de Género* (2013) American Psychiatric Association. Available at: <http://www.dsm5.org/documents/gender%20dysphoria%20fact%20sheet.pdf> (Accessed: 2 March 2015).
- <sup>11</sup> Grant, Jaime M., Lisa A. Mottet, Justin Tanis, Jack Harrison, Jody L. Herman, and Mara Keisling. *Injusticia a cada paso: Informe de la Encuesta Nacional sobre la Discriminación del Transgénero*. Washington: National Center for Transgender Equality and National Gay and Lesbian Task Force, 2011.

- <sup>12</sup> Jackson, D. (no date) *Preguntas frecuentes sobre padres de familia transgénero*. Available at: <http://www.trans-parenting.com/understanding-gender/faq/> (Accessed: 26 February 2015).
- <sup>13</sup> Meier, PhD, C. and Harris, MA, J. (no date) *Hoja Informativa: Diversidad de Género e Identidad Transgénero en Niños*, American Psychological Association. Available at: <http://www.apadivisions.org/division-44/resources/advocacy/transgender-children.pdf> (Accessed: 25 February 2015).
- <sup>14</sup> Jackson, D. (no date) *Preguntas frecuentes sobre padres de familia transgénero*. Available at: <http://www.trans-parenting.com/understanding-gender/faq/> (Accessed: 26 February 2015).
- <sup>15</sup> Ryan, C., Russell, S. T., Huebner, D., Diaz, R. and Sanchez, J. (2010) 'La aceptación familiar en la adolescencia y la salud de los adultos jóvenes LGBT', *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 23(4), pp. 205–213. doi: 10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x.
- <sup>16</sup> Toomey, R. B., Ryan, C., Diaz, R. M., Card, N. A. and Russell, S. T. (2013) 'Jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y transexuales que no conforman el género: victimización escolar y ajuste psicosocial de adultos jóvenes,' *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(S), pp. 71–80. doi: 10.1037/2329-0382.1.s.71.
- <sup>17</sup> Ibid.
- <sup>18</sup> *Directrices para crear políticas para los niños transgéneros en los deportes recreativos*. (2009) *Transgender Law & Policy Institute*. Available at: [http://media.wix.com/ugd/2bc3fc\\_6cd03b8e19147c71c0153c81e96babcb.pdf](http://media.wix.com/ugd/2bc3fc_6cd03b8e19147c71c0153c81e96babcb.pdf) (Accessed: 2 March 2015).
- <sup>19</sup> Coleman, E. (ed.) (2011) 'Normas de Atención a la Salud de las Personas Transexuales, Transgénero y No Conforme al Género, Versión 7', *International Journal of Transgenderism*. Available at: [www.wpath.org](http://www.wpath.org). P. 18
- <sup>20</sup> Ibid.
- <sup>21</sup> Ibid. P. 20
- <sup>22</sup> Association, A. P. (no date) 'El desarrollo de los adolescentes: una referencia para los profesionales,' *PsycEXTRA Dataset*. doi: 10.1037/e639452007-001.
- <sup>23</sup> The GLSEN Guía de inicio rápido, parte 7 (no date). New York, NY: The Gay, Lesbian, and Straight Education Network.





**PFLAG**  
**PFLAG National**  
1828 L Street, NW, Suite 660  
Washington, DC 20036  
(202) 467-8180  
[pflag.org](http://pflag.org)