

Glosario Familiar

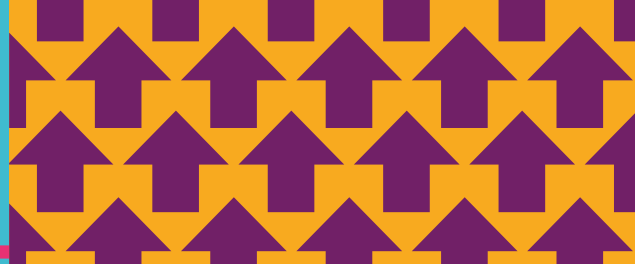
Manual de apoyo para
padres, madres y cuidadores
de niñas, niños, adolescentes y
juventudes LGBTIQ+





N N

N N



A

J



TODO
MEJORA



L

G

B

T

I



Q

A

+



*Este proyecto fue una colaboración entre
Nivea y Fundación Todo Mejora.*

Esta publicación está disponible en www.todomejora.org

Los contenidos del presente documento pueden ser utilizados total o parcialmente siempre y cuando se cite adecuadamente a Fundación Todo Mejora.

Cómo citar este documento:

Fundación Todo Mejora (2023). Glosario Familiar: Manual de apoyo para padres, madres y cuidadores de niños, adolescentes y jóvenes LGBTIQ+. Santiago, Chile.

Director Ejecutivo Fundación Todo Mejora:
Matías Trujillo Liempi.

Contenidos:
Fernanda Barriga Muñoz.

Revisión:
Pablo Martínez Jiménez y Sebastián Berríos Salinas.

Diseño:
Triple.

Santiago de Chile
Marzo 2023.

En este manual nos basamos en una perspectiva de derechos y asumimos el acrónimo LGBTIQ+ en el reconocimiento de las personas Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans* y Género No Conforme, Intersexuales, Queer y Asexuales/Arromántiques. El signo "+" refiere a las múltiples identidades, orientaciones y expresiones que no se reconocen explícitamente por el acrónimo.

(*) Trans es una categoría que agrupa una variedad de identidades de género diversas, que suelen quedar englobadas bajo este término paraguas.

Índice

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 06 | Presentación |
| 10 | Introducción |
| 12 | Glosario Familiar |
| 13 | Conceptos Básicos |
| 31 | Herramientas y Recursos de Apoyo |
| 37 | Referencias |



Presentación

En primer lugar, te queremos agradecer por estar aquí. Seguramente estás en búsqueda de respuestas y herramientas para acompañar a alguna persona cercana. Entendemos que necesitas orientación confiable y junto con Nivea estamos para acompañarte.

Este manual está pensado para entregar nociones y herramientas básicas a las redes de cuidados de las niñeces y adolescencias, desde una perspectiva respetuosa del desarrollo de la identidad sexual basado en un enfoque de derechos.

Sabemos que cuando un niño, niña, niñe o adolescente (NNNA) se identifica como lesbiana, gay, bisexual, trans* o género no conforme, Intersex, queer, asexual o arromántique (LGBTIQA+), pueden aparecer sentimientos encontrados en su entorno cercano.

Es común que existan preocupaciones por las cosas que puedan pasar, su seguridad, lo que pensarán otras personas, entre muchas otras cosas. A esto se pueden sumar las preguntas sobre las implicancias para la propia vida.

Con Nivea hicimos este Manual como un apoyo para madres, padres y cuidadores, en temas de diversidad sexual y de género. Su objetivo es contribuir a tu rol de protección a las niñeces y juventudes LGBTIQA+, para que tengan acceso a vivir la mejor vida que puedan alcanzar.

Incluso si te auto percibes como una persona comprensiva y abierta a conversar, este tema en particular puede ser una causa de especial estrés y ansiedad en las personas. Adolescentes y jóvenes LGBTIQ+ usualmente comparten la preocupación de creer que sus familias podrían dejar de quererles si es que conocen su identidad. Es común que teman perder el cariño que viene de la validación y aceptación de su persona, que es clave para el amor propio y, por ende, la autoestima, autoimagen y la salud mental en general.

Como personas adultas, contamos con diferentes maneras de apoyar a las niñeces y adolescencias. Este recurso es una guía para que conozcas lo básico y luego sigas haciéndote las preguntas adecuadas para velar por el cuidado responsable en conjunto con otros recursos de ayuda.

Las actitudes que los padres, madres y entorno próximo adopten con NNNA LGBTIQ+, será una de las cuestiones más relevantes de cara a conseguir que alcancen bienestar y se sientan a gusto consigo mismos para el resto de sus vidas. Incluso podemos decir que actitudes de aceptación, en buena medida, pueden evitar que NNNA se expongan de forma aumentada a experiencias de violencia en el futuro.

¡Esperamos entregarte las ideas centrales para promover una crianza respetuosa con el desarrollo individual y reconociendo la diversidad como un valor!

El manual se divide de la siguiente manera:

PARTE UNO

La primera sección es un glosario explicativo que busca aclarar el panorama de forma global para tener una comprensión de las niñeces y adolescencias LGBTIQ+, desde el desarrollo de la identidad sexual y sus experiencias de victimización. Aquí buscamos:

1. Describir de forma básica el desarrollo sexoafectivo y de género como parte fundamental del desarrollo sexual humano saludable, desde una perspectiva de curso de la vida y centrada en la niñez y adolescencia.
2. Acercarte a los desafíos y experiencias de violencia que viven actualmente las NNNA LGBTIQ+ y que muchas veces permanecen invisibles a nuestra mirada. Lamentablemente, esas experiencias ocurren de forma sistemática y afectan directamente su bienestar incluso de por vida. Es importante conocerlas para evitar que sigan ocurriendo.

En esta sección esperamos abordar preguntas como:
¿Es normal que mi hija no quiera usar ropa de “niña”?
¿Hice algo para que mi hijo esté actuando de forma “femenina”? **¿Cómo saber realmente si es LGBTIQ+?**
¿Puede un NNNA ser LGBTIQ+? Si decidimos esperar algunos años antes comenzar la transición ¿tendrá efectos en su salud?

PARTE DOS

La segunda sección ofrece herramientas y recursos sobre temas de sexualidad y género que le permita al entorno protector apoyar oportunamente a las niñas y adolescencias LGBTIQ+ durante su desarrollo.

Esperamos que con estas recomendaciones se pueda generar un ambiente familiar que refleje involucramiento en la crianza y preocupación genuina por su bienestar.

En esta sección buscamos responder preguntas como: Como persona adulta, ¿Le transmito que puede acudir a mí para obtener información confiable, orientación y apoyo? ¿Qué necesita escuchar de mi parte? ¿Qué más puedo hacer para protegerle y prevenirle de experiencias de violencia?

Introducción

Es importante reconocer, en un primer momento, que todas las personas necesitamos hogares afectuosos que nos proporcionen un lugar seguro para procesar nuestros sentimientos, la libertad para expresar quiénes somos y una estructura que nos permita desarrollar hábitos saludables.

Los padres, madres y las familias tienen un papel fundamental que desempeñar en la autoestima, la salud mental y el bienestar general de las juventudes, con especial particularidad en el caso de quienes se identifican como LGBTIQ+. Esto ya que es común que tengan experiencias de rechazo y discriminación dentro de sus entornos más cercanos y obstáculos para el ejercicio de sus derechos desde edades tempranas (CIDH, 2020).

Una de las principales contribuciones del entorno es apoyar a las personas a desarrollar su pleno potencial y acceder a sus derechos básicos.

Desde el enfoque de derechos de la niñez que instala la Convención de Derechos del Niño (CDN, Naciones Unidas, 1989), se entiende que los derechos de las niñeces y adolescencias dependen de la equidad de género, en cuanto que las vulneraciones no afectan a los niños, niñas y niñes en igual medida.

El género es un factor que, como la edad, la clase social, la raza/etnia, el territorio, la educación, la religión, el estatus socioeconómico y migratorio, la ocupación, la diversidad funcional y sexoafectiva, entre otros, incide y aumenta la probabilidad de vulneraciones porque ésta no se distribuye al azar entre la población (CEPAL, 2016).

Sabemos que, a pesar de la existencia de leyes de reconocimiento de la identidad de género o aquellas para evitar la discriminación, las personas LGBTIQ+ actualmente viven experiencias de violencia desde un fenómeno con dimensiones estructurales. Es por esto que una crianza basada en derechos necesita poner atención al impacto emocional y social que puede tener en la vida de una persona el identificarse como LGBTIQ+.

Las personas que reciben cuidados durante su niñez y adolescencia desde un enfoque de afirmación a su identidad tienen mayores posibilidades de tener mejores indicadores de salud mental y menores probabilidades de convertirse en víctimas de violencia reiterada.

NNNA LGBTIQ+ que cuentan con familias que les brindan apoyo tienen más probabilidades de experimentar indicadores de salud mental positivos en varias dimensiones. Estos incluyen: mayor autoestima y resiliencia; un menor riesgo de depresión, angustia y sentimientos de desesperanza; así como un menor riesgo de consumo problemático de sustancias e intentos de suicidio (Strong Family Alliance, 2022).

Construir un hogar donde prime la crianza acogedora, segura y afirmativa para las niñas, adolescentes y juventudes LGBTIQ+ es crear un hogar seguro y de apoyo para cualquiera. La diversidad es un valor que enriquece los vínculos y para poder crecer con ella es fundamental contar con la información adecuada, junto a una genuina preocupación por tomar buenas decisiones considerando el interés superior de NNNA a nuestro cuidado.

En este camino, no perdamos de vista que la sexualidad son nuestros valores, actitudes, sentimientos, interacciones y comportamientos. Esto nos lleva a reconocer, por ejemplo, que el desarrollo de la identidad sexual comienza mucho antes de la pubertad y que educar es inevitablemente educar en sexualidad.

Glosario Familiar



A continuación, te presentamos la información esencial para fortalecer una interacción saludable y de respeto en cualquier entorno. La familiaridad con estos términos, tanto como el interés de conocerlos, muestra el compromiso con el cuidado a la niñez y adolescencia. Además, elegir las palabras de forma respetuosa es una de las formas más sencillas de crear un espacio seguro (Child Welfare Information Gateway, 2021).

La comprensión de estos conceptos es fundamental para erradicar la discriminación a las personas LGBTIQ+ que surge desde el desconocimiento.

Es importante que las personas a nuestro alrededor sepan que somos personas adultas confiables, con las que se puede hablar sobre diferentes temas y en donde se puede obtener apoyo y orientación (Child Welfare Information Gateway, 2021).

El lenguaje importa.

El lenguaje siempre está cambiando.

No perdamos de vista que las terminologías evolucionan, además, la forma en que cada persona vive estos aspectos puede variar mucho.

Te invitamos a conversar de forma abierta y segura, sin imponer o forzar ideas, respetando siempre cómo cada persona se siente.

Conceptos Básicos

CONCEPTOS BÁSICOS INICIALES

¿Qué entendemos por sexualidad?

El concepto de sexualidad no es simple de definir. Según la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS & OMS, 2000), la “sexualidad” puede entenderse como una dimensión central del ser humano que incluye:

- **El conocimiento del cuerpo humano y nuestra relación con este;**
- **Lazos afectivos y amor;**
- **Sexo biológico;**
- **Género;**
- **Identidad de género;**
- **Orientación sexual;**
- **Intimidad sexual;**
- **Placer;**
- **Reproducción.**

La sexualidad es compleja e incluye dimensiones biológicas, sociales, psicológicas, espirituales, religiosas, políticas, legales, históricas, éticas y culturales que evolucionan a lo largo de una vida (UNESCO, 2018).

La identidad sexual en las personas se conforma por las dimensiones personales de nuestras:

**características sexuales,
identidad de género,
orientación sexoafectiva,
y expresión de género.**

La sexualidad es emocional, social, cultural y física. Todas las personas desarrollamos una identidad sexual.

Finalmente, reforzar la idea de que profundizar en una comprensión de las dimensiones de la identidad sexual aporta a superar la genitalidad como la noción primordial que configura el ámbito de la sexualidad de las personas. Necesitamos apoyar a NNNA en su preparación para la vida, ofreciendo capacidades para tomar decisiones informadas acerca de su sexualidad y sus relaciones de manera libre y responsable, que les permitan realizar su salud, bienestar y dignidad.

¡Comencemos!



Sexo biológico: se refiere al conjunto de características sexuales físicas y biológicas que distinguen a hombres y mujeres.

Intersex o intersexual: es una persona que nace con características sexuales, incluidos los genitales, las gónadas y los patrones cromosómicos, que no corresponden con las nociones binarias típicas de los cuerpos masculinos o femeninos. "Intersexual" es un término general que se utiliza para describir una amplia gama de variaciones corporales.

En algunos casos, los rasgos Intersex son visibles al nacer, mientras que en otros no se manifiestan hasta la pubertad. Algunas variaciones cromosómicas de las personas Intersex pueden no ser físicamente visibles en absoluto.

Ser Intersex está relacionado con las características del sexo biológico y no tiene que ver con la orientación sexoafectiva o la identidad de género de las personas. Alguien Intersex puede ser heterosexual, gay, lesbiana, bisexual o asexual, así como pueden identificarse como mujeres, hombres, no binaries, etc.

Género: son un conjunto de ideas, representaciones, prácticas, y prescripciones sociales que una cultura desarrolla desde la diferencia anatómica entre mujeres y hombres, para simbolizar y construir socialmente lo que es “propio” de los hombres y “propio” de las mujeres”.

Identidad de género: la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual podría o no corresponder con el sexo asignado al nacer, incluyendo la vivencia personal del cuerpo y otras expresiones del género con el que la persona se identifica.

Expresión de género: es cómo una persona manifiesta su identidad de género, usualmente a través de su nombre, vestimenta, expresión de sus roles sociales y su conducta en general.

El desarrollo identitario es un proceso diverso que varía de persona a persona y que ocurre a lo largo de la vida. Las identidades conforman la percepción que cada quien tiene de sí y son esquemas que se van modificando.

Desde la niñez, comienza el desarrollo de la autopercepción y el concepto de sí mismo. Estos son los rasgos, habilidades, valores y características

que nos son propias, nos definen y distinguen o asemejan con respecto a otras personas.

La vivencia interna e individual del género, así como la expresión de género, son cualidades de las personas que se hacen presentes desde la niñez temprana, desde el comienzo de la socialización. En esta primera etapa, se adquieren los conocimientos y aprendizajes sobre las expectativas sociales y culturales acerca del género a través de la observación y la imitación de figuras significativas.

Explorar diferentes maneras y expresiones de género es una parte normal del desarrollo durante todos los momentos de la vida. La mayoría de las personas asumen la identidad de su género asignado al nacer según sus características biológicas, y para otras, el género seguirá siendo fluido.

En términos normativos se piensa que la identidad de género se puede consolidar desde los 3 a 5 años de vida, pudiendo fluir a lo largo de toda la vida. No obstante, existe evidencia de que la no conformidad de género puede ser aparente de forma temprana, alrededor de los 2 años, mientras que para otras personas esto no ocurre hasta la adolescencia tardía o en la adultez.



¿Cómo puedo saber la identidad de género de alguien?

El género puede ser expresado a través del comportamiento, las características y la apariencia. Debido a que la identidad de género es interna, esta no es necesariamente visible para las demás personas.

Es importante no asumir que la forma en que alguien se mueve, habla, se comporta, viste o peina su cabello es indicativo de cómo se identifica con el género.

Hay una cantidad infinita de formas de ser una persona de cualquier género. Algunos niños usan vestidos, algunas niñas tienen el pelo corto y algunas personas no binarias tienen expresiones de género típicamente masculinas o femeninas. La expresión de género tiene que ver con cómo quieres presentarte.

Solamente las mismas personas podemos conocer cómo nos sentimos en relación con nuestro género.



¿Qué sabemos cuándo conocemos el género de alguien?

Cisgénero: expresión utilizada para describir a una persona cuya identidad de género se corresponde con lo que comúnmente se asocia con el sexo biológico.

Son personas cisgénero quienes nacen con características sexuales femeninas y se identifican como mujeres, o también las personas que nacen con sexo biológico masculino y se identifican como hombres.

Agénero: es aquella persona que no se identifica con ningún género o que no se siente atraída por los conceptos tradicionales de masculinidad o feminidad.

Demimujer o demihombre: son identidades de género que se refieren a personas que se identifican parcialmente con el género mujer u hombre, respectivamente. En otras palabras, una persona demimujer (“demigirl” en inglés) se siente atraída por algunos aspectos de la feminidad, pero no se identifica completamente como mujer. Lo mismo aplica para una persona demihombre (“demiboy”) y la masculinidad.

Androginia: se refiere a la existencia o presencia de elementos masculinos y femeninos en la expresión de género de una persona.



¿Qué es ser trans*?

Trans*: son las personas cuya identidad y/o expresión de género no se condicen con las “socialmente establecidas” para el género que les fuera asignado al nacer en base a su sexo biológico.

*Trans es el “término paraguas” utilizado más frecuentemente para describir las diferentes variantes de las identidades de género que de alguna manera cuestionan el sistema sexo-género binario.

Género no conforme: es una categoría amplia para designar a las personas que no se ajustan a las expectativas de su cultura para hombres y mujeres, o no siguen las ideas o estereotipos sociales acerca de cómo deben actuar o expresarse las personas según el género.

Ser trans* es una forma de ser de género no conforme, pero no todas las personas de género no conforme son trans*.

Transición: la transición de género es un término general para los muchos pasos que pueden tomar las personas trans* para afirmar su identidad de género. Según la edad de la persona y sus necesidades individuales, estos pasos pueden incluir cambios sociales, médicos, quirúrgicos y legales.

La decisión de llevar a cabo estos procesos o no, —y la manera de hacerlo— puede variar significativamente en función de numerosos factores sociales y personales como la edad, el contexto social y cultural, el acceso a servicios médicos y a la información, recursos económicos, las redes de soporte emocional y social, entre otros.



¿Qué se hace en el caso de las niñas y adolescencias trans*?

Desde una perspectiva de derechos se destaca el valor de la transición social, en miras de proteger el bienestar y salud mental de NNNA trans* y género no conforme, con impactos en su desarrollo global. Esto es, tomar medidas para afirmar el género que le resulte cómodo y auténtico al NNNA. Independiente de la edad, la transición de género puede incluir típicamente:

- Uso de nombre social y pronombre(s) de género;
- Ropa y vestimenta;
- Corte de pelo o peinado;
- Usar baños y otras instalaciones que coincidan con su identidad de género.

Las acciones del entorno protector deben promover la afirmación de género de las niñas y adolescencias, sobretodo de las trans* o de género no conforme. Este enfoque significa centrarse en lo que el NNNA dice sobre su propia identidad y expresión de género, y permitirles determinar qué formas de expresión de género se sienten cómodas y auténticas.

Modelo afirmativo: la aproximación afirmativa busca acercarse desde una mirada de descubrimiento y apoyo a las vivencias propias del grupo humano conformado por personas trans* y género no conforme. Se basa en que no existe nada inherentemente anormal con ser o definirse como LGBTIQA+ y en reconocer que existen dificultades provenientes de las experiencias de crecer y vivir en contextos sociales que les excluyen, invisibilizan y discriminan.

Si bien el **apoyo y la escucha** atenta a les NNNA son la mejor ayuda para explorar el género, quienes describen claramente una identidad trans* en Chile pueden ingresar al Programa de Acompañamiento de la Identidad de Género (PAIG) en el contexto de la Ley N° 21.120, que reconoce y da protección al derecho a la identidad de género.

El programa de acompañamiento que se incorpora en esta Ley **incluye a NNNA trans* y género no conforme menores de 14 años, de forma de acompañarles en sus trayectorias independientemente de si deciden transitar en algún momento de su vida.**

A pesar del consenso hacia la afirmación de género, algunas personas continúan promoviendo estrategias no-afirmativas como son las mal llamadas “terapias reparativas” o sugieren iniciar la transición de género de forma retrasada.

La “terapia reparativa” intenta “corregir” los comportamientos de género no conforme, mientras que la transición retrasada impide la transición de género hasta que llegue a la adolescencia o incluso

a una edad mayor, independientemente de que las personas manifiesten síntomas de disforia de género u otros indicadores de malestar emocional y social. **Estas estrategias tienen graves consecuencias negativas de larga duración y han sido comparadas con experiencias de tortura. En Chile, estas prácticas vulneran los derechos de las personas garantizados por la ley de identidad de género.**

Valorar la diversidad es una oportunidad familiar para crecer.



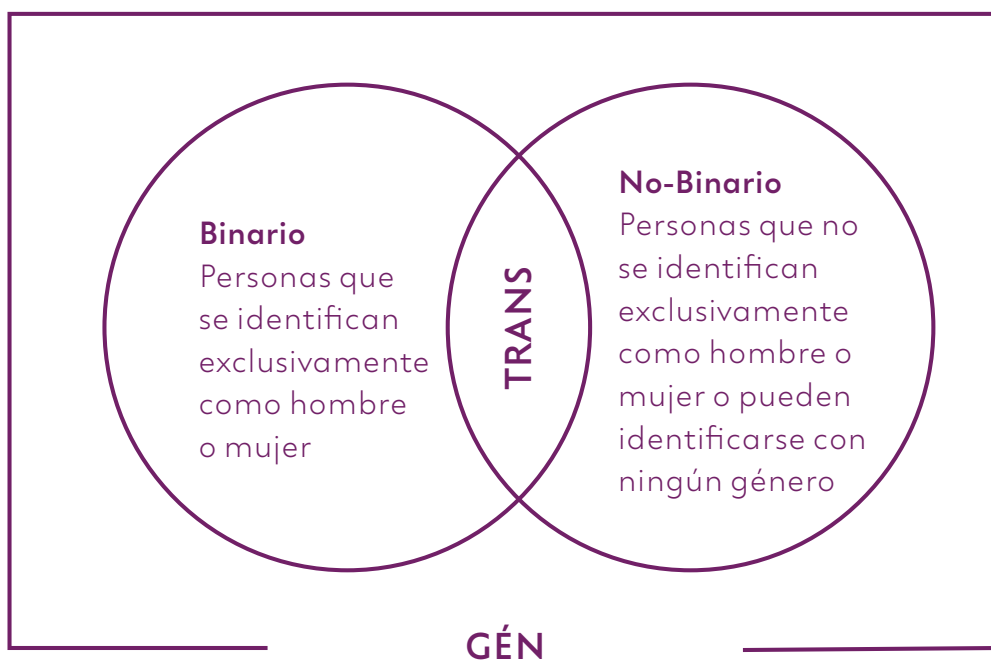
¿Qué es ser no binarie? ¿es lo mismo que ser trans*?

Existen muchas formas de identificarse con el género fuera del binario hombre/mujer, tales como ser **no binarie, género fluido; bi género; dos espíritus**, entre otras. Son las personas que se identifican específicamente por fuera de formas en que usualmente se han vivido las categorías binarias mujer/hombre cisgénero.

Si bien usualmente no se identifican con el género que les fue asignado al nacer, puede que tampoco se identifique como trans* o con alguna de las categorías que suelen incluirse bajo ese término paraguas.

Las personas “género fluido” vivencian el género de manera fluctuante, sin un género fijo y/o permanente.

El término “género expansivo” describe a todas las personas que viven el género de formas no-normativas. Por ejemplo, algunas personas no binarias se identifican como trans*, pero no todas.



¿Y sobre las personas lesbianas, gays, bisexuales, pansexuales...?

Ahora entramos en un tercer ámbito de la identidad sexual, que es el de las **relaciones**.

Orientación sexoafectiva: alude a la capacidad de las personas de sentir atracción emocional, afectiva o sexual por otras personas, así como el deseo de establecer relaciones íntimas y/o sexuales con ellas.

Esta forma de entender las relaciones incluye diferentes formas de atracción, comportamientos e identidades. Durante mucho tiempo, se veían todas las formas de atracción como lo mismo, bajo el supuesto de que estaban siempre presentes en todas las personas.

Con el tiempo se ha llegado a entender que la experiencia de sentir atracción hacia otras personas, incluye por ejemplo las atracciones **sexuales, físicas,**

románticas y emocionales, entre otras. También se reconoce que hay personas que no sienten atracciones hacia otras personas o experimentan sólo alguna(s) de ellas y esto no supone algo menos deseable o equivocado.

La **atracción sexual** se caracteriza por el deseo de tener intimidad sexual con otras personas de género diferente al propio (**heterosexualidad**), del mismo género (**homosexualidad**), con más de un género (**bisexualidad**), con independencia de género (**pansexualidad**) o no sentir atracción hacia otras personas (**asexualidad**).

La **atracción romántica** a menudo se describe como el deseo de intimidad o relaciones románticas, como podría ser querer tomarse de las manos, salir en citas o abrazarse con otras personas de género diferente al propio (**heterorromanticismo**), del mismo género (**homorromanticismo**), con más de un género (**biromanticismo**), con independencia de género (**panromanticismo**) o no sentir atracción hacia otras personas (**arromanticismo**).

La **atracción emocional** se caracteriza por el deseo de conectarse con los demás en un nivel emocional profundo. Esto podría parecer querer convertirse en el mejor amigo de alguien o sentirse emocionalmente "atraído" hacia alguien en base a su personalidad.

Personas que se sienten emocional y sexualmente atraídas por algunos miembros de un género diferente (hombres que usualmente se sienten atraídos por algunas mujeres o mujeres que usualmente se sienten atraídas por algunos hombres).

HETERONORMATIVIDAD:

Creencia de que la heterosexualidad es lo "normal" o la forma predeterminada de atracción de las personas.

Esta suposición generalmente incluye pensar que otras orientaciones sexoafectivas son menos esperables, deseables y/o incluso respetables.

LESBIANA:

Mujer que usualmente siente atracción emocional, afectiva y/o sexual hacia algunas mujeres.

GAY:

Hombre que usualmente siente atracción emocional, afectiva y/o sexual hacia algunos hombres.

BISEXUAL:

Persona que usualmente siente atracción emocional, afectiva y/o sexual con personas de múltiples géneros.

ASEXUAL:

Persona que usualmente no experimenta atracción sexual y/o no desea contacto sexual. Las personas que experimentan gradientes de atracción sexual se denominan dentro de la "grisexualidad".

ARROMANTIQUE:

Persona que usualmente no experimenta atracción romántica y/o no desea vincularse románticamente con otras personas. Quienes experimentan gradientes de atracción romántica se denominan dentro del "grisromanticismo".

Una persona puede ser asexual sin ser arromántica, y viceversa. Las personas acearro (asexuales y arrománticas) pueden ser heterosexuales, bisexuales, pansexuales, lesbianas, gays, etc.

DEMISEXUAL O DEMIRROMANTIQUE:

Personas que usualmente no experimentan atracción sexual o atracción romántica (según sea el caso) hasta sentir un vínculo emocional con la persona.

PANSEXUAL:

Se refiere a una orientación sexual en la que una persona se atrae a las personas sin importar su género o identidad de género. La atracción hacia una persona no está determinada por su identidad de género o su anatomía, sino por otras características y cualidades personales.



¿Cómo saber si alguien es realmente LGBTIQA+?

Solo la propia persona puede identificarse en relación a su identidad sexual y no existe forma de conocerla desde la teorización abstracta ya que la identidad es siempre una experiencia que requiere ser vivida.

Ya que las niñeces usualmente no manejan una conceptualización de las dimensiones asociadas a la identidad sexual (presentados en este manual), muchas veces puede que esta vivencia no se exprese de forma clara.

En el proceso del entendimiento personal, es importante que todas las personas vivan su vida en base a la “autodeterminación”, que es el derecho humano fundamental que tienen los pueblos y las personas para decidir libremente sobre su propio destino y su forma de vida, sin la interferencia de terceras personas.

En el ámbito personal, la autodeterminación se refiere a la capacidad de las personas para tomar sus propias decisiones y tener control sobre su vida,

su cuerpo y su mente. Esto incluye la capacidad de decidir sobre aspectos como la educación, la religión, la identidad de género, la orientación sexoafectiva y las relaciones personales, entre otras.

Para que una persona pueda identificarse y tomar buenas decisiones en relación a su identidad sexual a lo largo de su desarrollo son claves los entornos no estigmatizadores de las identidades LGBTIQA+, los espacios en donde se presenten ejemplos y referentes de personas que vivan su vida plenamente como LGBTIQA+, también contar con información adecuada y pertinente, y familias que resguarden la seguridad mediante ambientes respetuosos para explorar y expresarse, evitando las presiones y expectativas.

Es importante entender que los comportamientos no definen la identidad de género ni la orientación sexoafectiva.

No todas las personas encuentran sentido en adoptar una categoría determinada para nombrarse. Hay personas que se identifican con categorías abiertas o fluidas, como por ejemplo “queer” o “questioning”.

Queer (en inglés) o cuir: hace referencia a toda la disidencia sexual y su consecuente subcultura. Describe a las personas que no son heterosexuales/ cisgénero y también aquellas que no se ajustan a las nociones tradicionales del sexo biológico, el género o la forma de relacionarse sexoafectivamente.

Questioning (en inglés), “cuestionamiento” o “en descubrimiento”: personas que se identifican dentro

de un proceso natural de cuestionar su identidad sexual, explorando o no en estas dimensiones.

Esta categoría toma valor por mostrar que las experiencias en relación con nosotres mismos van cambiando con el tiempo y da flexibilidad para comprender y expresar la identidad sexual sin la pretensión de encajar en una etiqueta.

Para todas las personas, ordenar sus sentimientos y pensamientos respecto a la identidad sexual es un camino diferente y para un grupo puede ser confuso o incluso atemorizante. Nunca se es demasiado temprano o demasiado tarde para cuestionar la identidad sexual ya que la sexualidad es fluida no estática.



¿Qué significa “Salir del clóset”?

“Salir del clóset” se refiere al proceso a través del cual las personas se identifican, reconocen y deciden a compartir información sobre sus características sexuales, su orientación sexoafectiva y/o identidad de género con otras personas.

Es importante que las personas tengamos un sentido positivo del futuro y las experiencias positivas al salir del clóset fomentan la expectativa de que es posible vivir una vida plena y en la que la de violencia no sea la norma. Además, favorecen el sentido de pertenencia y favorecen la conexión con distintas fuentes de apoyo LGBTIQ+.

Las juventudes buscan señales de aceptación de los demás para ayudarse a decidir si es seguro salir del clóset, prestando especial atención a las señales de rechazo. Hay quienes no pueden expresarse porque temen por su seguridad.

Todas las personas nos beneficiamos de los espacios libres de violencia basada en las características sexuales, la identidad de género o la orientación sexoafectiva. A medida que NNA aprenden a confiar en sus familias, eventualmente compartirán sus sentimientos sobre su identidad sexual más abiertamente.

Revelar la identidad sexual de cualquier persona sin su permiso, ya sea accidental o intencionalmente, es inapropiado y puede ser peligroso para su seguridad y bienestar.

A menudo, las personas adultas también navegan la salida del clóset con la familia extendida, la comunidad, las escuelas, etc. Cada familia debe descubrir cómo integrar este aspecto de la identidad en la vida cotidiana **respetando siempre y primordialmente lo que quieren y necesitan NNA LGBTIQA+. No adelantarse ni imponer acciones, consultando y apoyando las decisiones que se quieran tomar.**

QUE DECIR

Te amo y eres importante para mí.

Es muy importante saber que confías en mí, gracias por compartirlo conmigo.

Pienso que ser LGBTIQA+ es algo que está bien, igual que ser heterosexual o cisgénero.

Quiero que seas feliz. ¿Tienes idea de cómo te gustaría que te apoyara?

QUE NO DECIR

Probablemente es una fase.

No pensé que me ibas a hacer esto. Qué vamos a hacer ahora.

¿Por qué me estás diciendo esto? ¿Es para que tenga más cosas de que preocuparme?

¿Qué hice mal? Yo nunca he sentido nada parecido.

¿Quieres hablar más sobre esto?, me interesa lo que me estás contando y entiendo si necesitas más tiempo.

¿Esto significa que no tendrás familia? Siempre voy a querer que seas heterosexual/ cisgénero.

¿Hay algo que te gustaría hacer o que necesites? Puedes contar conmigo.

Por favor no le digas a nadie más.

Lo que te pasa es importante para mi y me gustaría saber si hay espacios en los que sientas inseguridad, porque eso no estaría bien.

Esto va contra nuestra religión. Esto es un castigo, lo peor que nos podría pasar.

¿Cómo te sientes con esta conversación?

No pareces ser gay/ lesbiana/trans*, etc.

¿Tienes amistades con las que puedas hablar y sientas su apoyo?

¿Qué van a pensar tus... (tíos o tías, abuelos o abuelas, familiares, vecindades, docentes, etc.)?

Tu vida puede ser muy feliz, igual que la de todas las personas.

Tu vida va a ser más difícil de ahora en adelante.

Quiero ser parte de tu proceso y de tu vida.

¿Por qué te demoraste tanto en darte cuenta? Yo ya lo sabía.

Cuéntame si tienes alguna duda, en conjunto podemos aprender. Si quieres podemos escribir a la "Hora Segura" de Fundación Todo Mejora o buscar otros recursos de ayuda.

No es para tanto, ¿por qué te preocupaba contarme?

Herramientas y Recursos de Apoyo

A continuación, se presentan algunos consejos para favorecer hogares acogedores y positivos para las niñas y adolescencias.

1 / Conocimiento y comprensión. Informarse y buscar entender los conceptos y temas relevantes vinculados con la identidad sexual.

Evalúa y reflexiona sobre tus conocimientos, actitudes, creencias y comportamientos hacia las personas LGBTIQ+ en general y hacia las niñas y juventudes LGBTIQ+ en particular. No tengas miedo de admitir lo que no sabes y tu apertura al aprendizaje. Infórmate sobre la historia, los problemas y los recursos LGBTIQ+ disponibles.

Te invitamos a leer y buscar testimonios de aceptación de familias con NNNA LGBTIQ+. Ten en cuenta que es posible que encuentres información errónea e incluso que fomentan el odio y la vulneración de derechos. Privilegia lecturas de fuentes confiables basadas en un enfoque de derechos y/o materiales generados por organismos técnicos, en el siguiente apartado te dejamos algunas sugerencias.

Es importante enfrentar tus mitos y, de ser necesario, buscar apoyo profesional para llevar a cabo este proceso con personas que tengan las herramientas para acompañarte. También es importante brindar o facilitar el acceso a recursos de apoyo disponibles para NNNA LGBTIQ+ que cuenten con las competencias culturales suficientes.

2/ Aceptación y apoyo incondicional a NNNA LGBTIQA+ como son.

Es importante que la familia y el entorno cercano acepten las etiquetas que NNNA LGBTIQA+ eligen para sí, en lugar de imponer las propias expectativas o sacar conclusiones precipitadas acerca de cómo se identificarán a futuro.

Es común que NNNA que perciben que sus cuidadores quieren cambiar quiénes son, crean también que no les aman e incluso lo pueden traducir en emociones negativas hacia sí (como pueden ser: “soy un error”, “no debí nacer”, “soy una carga para las personas a mi alrededor”, “está bien que no me permitan ser como soy porque le hago mal a las personas”). La falta de comunicación y el malentendido en este tema puede traer consecuencias negativas en su desarrollo y autoimagen.

Tu aceptación y optimismo ayudan a visualizar un futuro positivo y contrarrestan la desesperanza y el sentimiento de aislamiento que contribuyen a peores indicadores de salud mental. Como con cualquier NNNA, es importante alentarle a construir sobre sus fortalezas naturales y practicar el cuidado personal tanto física como emocionalmente.

Pregúntales acerca de sus sueños o cuáles son sus esperanzas. Construir una imagen mental de un futuro positivo puede ayudar a contrarrestar las luchas actuales.

Si un NNNA LGBTIQA+ salió del clóset contigo, hazle saber que recibiste y estás integrando esa información. Omitir o negar que esa conversación ocurrió puede ser especialmente dañino.

Hazle saber que cuenta con tu apoyo, cuáles son tus expectativas y consulta qué información es

importante que mantengas en resguardo o con quién(es). Asegura tu apoyo a través de tus palabras y comportamientos, así como el hecho de que otras personas de la familia incluyan y respeten su identidad LGBTIQA+, si es que eso está bien para el NNNA.

Apoya la autoexpresión a través de sus elecciones de ropa, joyas, peinado, amistades, decoración de la habitación, y permitiendo que participen en las actividades que les interesen, independientemente de si estas actividades son estereotipadamente masculinas o femeninas.

Es entendible que pueda resultar difícil vivir con la incertidumbre sobre la identidad sexual de un NNNA de tu familia, en caso de que aún no haya claridad al respecto. No obstante, es crucial que ni concluyas de forma precipitada ni limites su capacidad para expresar quiénes son. Las niñas y adolescencias LGBTIQA+ tienden a ser más saludables cuando pueden explorar su expresión de género, ya sea en los juguetes con los que juegan o en el nombre con el que se les llama.

3/ Fomentar el diálogo. Mantener una comunicación abierta y honesta es fundamental para construir relaciones de confianza.

Escuchar qué es lo que NNNA está diciendo, separándolo de tus prejuicios, miedos o preocupaciones. Céntrate en lo que te dice y muestra interés por lo que tenga que contarte, con tiempo y sin distracciones, dejando de lado el teléfono, el televisor u otros.

Nadie tiene todas las respuestas, pero hay que recibir y escuchar todas las preguntas. Se trata de valorar el espacio reflexivo para generar cada vez mejores

vínculos, de cuidado y de contención, dejando saber que estás disponible a escuchar y hablar de cualquier cosa o tema.

Apóyate en series o películas, las noticias, memes y tendencias en redes sociales para transmitir qué piensas sobre aquello. También plantea reflexiones propias y cuenta alguna experiencia. Recuerda que todo el tiempo se está educando en sexualidad, con lo que hablamos y con lo que callamos.

Usa un lenguaje neutro en cuanto al género cuando pregunte sobre las relaciones. Por ejemplo, en lugar de “¿tienes novia/novio?”, puedes preguntar: “¿estás saliendo con alguien?”.

4 / No permitir la discriminación por ninguna razón. Trabajar para prevenir la discriminación y el acoso hacia las personas LGBTIQ+, con énfasis en NNNA.

Respetar la diversidad implica que no existen grupos de “normales” y otros “distintos”. No basta con utilizar un lenguaje apropiado e inclusivo si no se amplía el espectro de lo que es posible. Es usual que se de por sentado que todas las personas son heterosexuales y cisgénero o suponer que conviven en una familia biparental heterosexual, cuando esa no es la única realidad. Te alentamos a diversificar la forma en la que te expresas sobre lo deseable y sobre cómo son las personas.

Respetar y reconocer la identidad de las personas mediante el uso de un lenguaje no sexista e inclusivo. Por ejemplo, integrar preguntas cómo “¿con qué nombre prefieres que te llame?” y “¿cuál es tu pronombre de género?” con las personas a tu alrededor. Respetar el lenguaje que las personas usan para describir su identidad sexual y de género.

Además, comprender y utilizar términos que sean afirmativos y prescindir de aquellos que sean despectivos o estigmatizantes.

Es importante reconocer si es que ha habido experiencias de discriminación dentro de la familia, disculparse por eso y hacer acciones de reparación. Prevenir de la discriminación y proteger de la violencia también involucra acudir a servicios con las competencias culturales en temas LGBTIQA+.

Aborda directamente las actitudes y los comportamientos negativos e intervén cuando ocurran, entendiendo que las experiencias de violencia son comunes dentro de la familia, los establecimientos educacionales, la vía pública. Tener una actitud de rechazo enfática a los comportamientos de intimidación y abordar abiertamente el lenguaje sexista o el humor ofensivo en los espacios de NNNA.

Reconocer que los prejuicios que experimentan las personas de la comunidad LGBTIQA+ pueden contribuir a la ansiedad, la depresión, otros problemas de salud mental y/o el consumo problemático de sustancias, es muy importante para el resguardo de espacios seguros.

5/ Fomentar y potenciar su confianza. Ayudar a desarrollar una autoestima positiva y a confiar en sí.

Déjate guiar por sus experiencias y respeta su proceso de salida del clóset, junto con las etapas que sean más apropiadas para cada vivencia. Respetar dónde se encuentran en este proceso y su necesidad de sentir seguridad. Que elijan cuándo salir y con quién. Recuerda que puede ser peligroso o estresante salir en situaciones inseguras. No divulgar la identidad de NNNA LGBTQIA+ sin su permiso.

Es clave transmitir la idea de que la atracción y las relaciones entre personas del mismo género, así como las identidades trans* o de género no conforme, son expresiones saludables de los seres humanos. Asimismo, fomentar una visión de que las personas puedan vivir su identidad personal de forma en que se sienta honesta y verdadera.

Tus acciones ahora pueden influir en la confianza, felicidad y autoestima de NNNA, así como fortalecer su relación. Es importante que no justifiquemos nuestros errores o les pasemos la responsabilidad de las situaciones problemáticas.

Referencias:

Azqueta, I. (s. f.). *Educación en la diversidad afectivo-sexual desde la familia*. CEAPA.

CEPAL. (2016). *La matriz de la desigualdad social en América Latina*.

Child Welfare Information Gateway. (2021). *Apoyo a jóvenes LGBTQ+: Una guía para padres y madres de crianza*. <https://www.childwelfare.gov/pubs/jovenesLGBTQ>

CIDH. (2015). *Violencia contra personas lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersex en América*. Comisión Interamericana de Derechos Humanos: Organización de los Estados Americanos.

Naciones Unidas. (1989). *Convención de los Derechos del Niño*.

Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción*.

Strong Family Alliance. (2022). *Parenting LGBTQ Children for children and teenagers*.

UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia*.

Recursos consultados para la elaboración del contenido:

Abreu, R. L., Rosenkrantz, D. E., Ryser-Oatman, J. T., Rostosky, S. S., & Riggle, E. D. B. (2019). Parental reactions to transgender and gender diverse children: A literature review. *Journal of GLBT Family Studies*, 15(5), 461-485. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2019.1656132>

American Psychological Association. (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American Psychologist*, 70(9), 832-864. <https://doi.org/10.1037/a0039906>

Azqueta, I. (s. f.). *Educación en la diversidad afectivo-sexual desde la familia*. CEAPA.

Barker, M.-J. (2017). *Gender, Sexual, and Relationship Diversity (GSRD)*.

BeLonG To Youth Services. (s. f.). *Coming out. A guide for parents. Supporting your lesbian, gay, bisexual or transgender child*.

Caring for LGBTQ Children & Youth: A Guide for Child Welfare Providers. (s. f.).

CEPAL. (2016). *La matriz de la desigualdad social en América Latina*.

Child Welfare Information Gateway. (2021). *Apoyo a jóvenes LGBTQ+: Una guía para padres y madres de crianza*. <https://www.childwelfare.gov/pubs/jovenesLGBTQ>

Fundación Huésped. (s. f.). *Hablemos en Familia sobre Sexualidad.pdf*.

Henzel, L. (2016). *BACK ME UP! Rights of Trans Children under the Convention on the Rights of the Child*.

Human Rights Campaign. (s. f.). *Supporting Your Young Gender Non-Conforming Child*.

Human Rights Campaign. (2018). *Gender-Expansive Youth Report*.

Informe sobre personas trans y de género diverso y sus derechos económicos, sociales, culturales y ambientales. (2020). OEA.

Mercer, R., Szulik, D., Ramírez, M. C., & Molina, H. (2008). Del derecho a la identidad al derecho a las identidades: Un acercamiento conceptual al género y el desarrollo temprano en la infancia. *Revista chilena de pediatría*, 79. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062008000700007>

MINEDUC. (2013). *Formación en Sexualidad, Afectividad y Género*.

MINSAL. (2021). *Recomendaciones para la implementación de los programas de acompañamiento para niños, niñas y adolescentes trans y género no conforme*.

Murchison, G., Adkins, D., Conard, L. A., Ph, R., Ehrensaft, D., Elliott, T., Hawkins, L. A., Lopez, X., Newby, H., Ng, H., Veters, R., Wolf-Gould, C., Brown, J., Hanneman, T., & Kahn, E. (2016). *Supporting & Caring for Transgender children*. <http://hrc.im/supportingtranschildren>

Naciones Unidas. (1989). *Convención de los Derechos del Niño*.

National Sexual Violence Resource Center, N. (2013). *An overview of healthy childhood sexual development*.

Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción*. Ryan, C. (2009). *Helping Families Support Their Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Children*.

SENAME. (2021). *Política para el abordaje de la diversidad sexual y de género en niños, niñas y adolescentes atendidos por Sename. 01.*

Strong Family Alliance. (2022). *Parenting LGBTQ Children for children and teenagers.*

The Trevor Project. (s. f.-a). *Coming out. A Handbook for LGBTQ Young People.*

The Trevor Project. (s. f.-b). *Guide to Being an Ally to Transgender and Nonbinary Young People.*

Una guía para entender, apoyar y alentar a los niños, jóvenes y familias LGBTQI2-S. (2014).

UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un Enfoque basado en la evidencia.*

UNICEF, & ONU Sida. (2017). *Infancias y Adolescencias trans y de género variabe. Orientaciones para su acompañamiento.*

Violencia contra personas lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersex en América. (2015). Comisión Interamericana de Derechos Humanos: Organización de los Estados Americanos.



www.todomejora.org

