



# Niños saludables con el apoyo familiar

Ayuda para familias con hijos e hijas lesbianas,  
gays, bisexuales y transgénero



SAN FRANCISCO STATE UNIVERSITY

# “Hay que empezar con la familia.

Ahora sabemos cuán perjudicial es para los niños homosexuales no ser aceptados, no recibir amor y ser discriminados. Cuanto más se hable sobre el tema, más personas reconozcan a sus hijos homosexuales, más familias se formen donde ellos sean aceptados, se les ame, y no se les discrimine; más familias y sus niños crecerán sanos y saludables”.

LEONOR, MADRE DE UNA HIJA LESBIANA,  
CON 2 NIETOS



# Niños saludables con el apoyo familiar

Ayuda para familias con hijos e hijas  
lesbianas, gays, bisexuales y  
transgénero

POR

Dra. Caitlin Ryan, ACSW  
Directora del Proyecto en Familia  
San Francisco State University



FINANCIADO POR  
The California Endowment  
2009

## Patrocinio de nuestro trabajo

El Proyecto en Familia recibe financiación de fundaciones y donantes individuales. Las contribuciones son deducibles de los impuestos. Los donantes pueden realizar sus contribuciones por correo o en línea. Para mayor información sobre cómo realizar una contribución, visiten la página web: <http://familyproject.sfsu.edu/donations>, o envíenos un correo electrónico a: [fap@sfsu.edu](mailto:fap@sfsu.edu).

## PROYECTO EN FAMILIA EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Dra. Caitlin Ryan	Directora del Proyecto
Dr. Rafael Diaz	Principal Analista Cuantitativo
Lic. Jorge Sánchez	Coordinador del Proyecto
Teresa Betancourt	Investigadora Asociada
Dr. Dave Huebner	Desarrollo de Encuestas

## EQUIPO DE INTERVENCIÓN FAMILIAR

Dra. Caitlin Ryan	Directora del Proyecto
Lynn Dolce, Terapeuta	Director de la clínica Familiar
Lic. Jorge Sánchez	Coordinador del Proyecto
Kurt Schroeder, MBA	Evaluador

## CRÉDITOS DE PRODUCCIÓN

Diseño Gráfico:	Mike Heffner, <a href="http://www.202design.com">www.202design.com</a>
Fotografía	Foto de la portada y foto página 17: Tracy Stephens, <a href="http://www.littlebeanonline.com">www.littlebeanonline.com</a> ; Foto de la contraportada, y Foto página 11: Fotosearch.com; Todas las demás fotos de: <a href="http://iStockphoto.com">iStockphoto.com</a>
Traducción	Rosales Communications

El **Proyecto en Familia** está desarrollando un nuevo enfoque familiar para el cuidado de jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y transgénero (LGBT) basado en nuestra investigación. Estamos desarrollando una serie de materiales escritos y visuales para familias y proveedores. El presente folleto ofrece información básica para ayudar a las familias a brindar apoyo a los niños LGBT, para reducir el riesgo de depresión, suicidio, drogadicción e infección por el VIH y para promover su bienestar. El folleto está disponible en inglés, español y en chino.

Para mayor información, visite nuestro sitio en <http://familyproject.sfsu.edu> o escribanos a [fap@sfsu.edu](mailto:fap@sfsu.edu)

## FINANCIADO POR "THE CALIFORNIA ENDOWMENT"

Agradecemos a nuestros patrocinadores y a todos los adolescentes, las familias y los jóvenes LGBT que compartieron sus vidas con nosotros para que otras familias puedan aprender a brindar apoyo a sus hijos LGBT.

**COPYRIGHT © 2009 DRA. CAITLIN RYAN**

Cita para esta publicación:

Ryan, C. Niños saludables con el apoyo familiar: Ayudar a las familias con niños gays, lesbianas, bisexuales y transgénero. San Francisco, CA: Marian Wright Edelman Institute, San Francisco State University, 2009.

# Introducción

*Las familias aman a sus hijos y quieren lo mejor para ellos.*

Quieren protegerlos y alejarlos de cualquier peligro y de cualquier persona que podría lastimar a sus niños o adolescentes.

Cuando los padres tienen a sus recién nacidos en brazos, muy pocos piensan que su niño pueda ser gay o transgénero. De hecho, muchos padres sueñan con momentos especiales en el futuro de su hijo, como su boda y cuando sus hijos sean padres, con parejas heterosexuales.

Pero muchos jóvenes y adultos no son heterosexuales. Las investigaciones indican que entre el 2 y 7% de los adultos son lesbianas, gays o bisexuales (LGB). Los estudios también demuestran que los jóvenes, homosexuales y heterosexuales, se dan cuenta por primera vez que les atrae sexualmente otra persona alrededor de los 10 años de edad. A medida que se ha dispuesto de más información acerca de la homosexualidad, ha sido más fácil para muchos niños y adolescentes darse cuenta de que son homosexuales a una edad más temprana.

En nuestro estudio sobre adolescentes y familias con lesbianas, gays, bisexuales y transgénero (LGBT), encontramos que la edad promedio en la que los jóvenes se daban cuenta de que eran homosexuales era poco después de los 13 años. Muchos de ellos sabían que eran homosexuales incluso a edades más tempranas, como a los 5 ó 7 años. También, algunos de ellos se lo dijeron a sus padres o a algún otro familiar.

Pero muchos no se lo dijeron a nadie porque para entonces la mayoría había aprendido, a través de su familia, amigos y otras personas de su comunidad, que ser homosexual era vergonzoso y malo. Para entonces habrían aprendido que los homosexuales recibían todo tipo de insultos. Ellos sabían que podían ser discriminados y lastimados por otros y podían avergonzar y humillar a sus familias. Por lo tanto, desde temprana edad, muchos niños y adolescentes homosexuales aprenden a ocultar sus sentimientos más profundos a las personas que aman.

## **Apoyen la identidad de sus hijos LGBT aunque se sientan incómodos**

“Cuando tenemos en brazos a nuestro bebé por primera vez en la sala de recién nacidos, nadie nos dice que nuestro hijo podría ser homosexual. Para cuando sabemos cómo son nuestros hijos, los podemos haber lastimado de muchas maneras.

Nadie nos enseña cómo ayudar y proteger a nuestros hijos homosexuales o transgénero. Es posible que pensemos que podemos ayudar al tratar de cambiarlos. Pero, necesitamos quererlos por lo que son”.

*—Erica, madre de un joven transgénero de 14 años*



Los familiares que participaron en nuestro estudio: padres, abuelos, tíos, hermanos mayores y padres adoptivos como usted, nos dijeron que nuestro estudio se debería dar a conocer a **todos** los familiares. Ellos quieren que otras familias conozcan los resultados de nuestra investigación. Ellos quieren que se ayude a los niños homosexuales y transgénero desde los primeros años de vida. Ellos quieren ayudar a los padres mucho antes de saber si sus hijos podrían ser homosexuales o transgénero. Lo que esos familiares se dieron cuenta, y lo que nuestra investigación ha demostrado, es que las familias necesitan crear un ambiente alentador y comprensivo mucho antes de saber cómo crecerán sus hijos.

## Información que se puede encontrar en este folleto

Este folleto fue escrito para familias como la suya a fin de ayudar a fortalecer a las familias, incluyendo las familias adoptivas con niños y adolescentes homosexuales y transgénero. También fue escrito para ayudarles a brindar apoyo y reducir el riesgo de que sus hijos homosexuales o transgénero tengan serios problemas de salud física y mental cuando sean adultos. La información de este folleto proviene de una investigación que realizamos con familias con adolescentes y jóvenes LGBT.

### Hablen con sus hijos

"Mi hija, Carmen, me dijo que era homosexual cuando tenía 14 años. Le dije que eso era imposible. No podía ser homosexual porque era pecado e iría al infierno. También que eso humillaría a nuestra familia.

Se puso muy triste y hablaba menos. No sabía cuán deprimida estaba hasta que su prima me contó que Carmen había dicho que se quería morir. Asistí al Proyecto en Familia. Su personal me explicó cómo los jóvenes homosexuales que son rechazados por sus familias se pueden deprimir mucho y corren un alto riesgo de suicidarse o sufrir otros problemas de salud.

¡Me asusté mucho! Le pedí a mi hija que me contara lo que sentía. Desde entonces tenemos una buena comunicación.

El silencio aísla a su hijo homosexual de la familia. Por favor, escúchelo y no lo ignore. No permitirle que hable acerca de su homosexualidad y obligarlo a que la mantenga en secreto puede romper el corazón de su hijo y hasta puede ponerlo a riesgo de matarse".

*-Imelda, madre de una hija lesbiana de 15 años*

Esta investigación es nueva y se ha comenzado a publicar recientemente en revistas médicas. Nunca se ha realizado un estudio de este tipo. Por lo tanto, nunca antes se ha contado con información acerca de cómo la aceptación o el rechazo familiar afecta el bienestar de un niño homosexual.

Estudiamos a adolescentes LGBT y a sus familias que demostraban aceptación, inseguridad o conflictos ante la identidad homosexual o transgénero de sus hijos.

Estudiamos a familias latinas que hablan y no hablan español.

Nuestra investigación identificó más de 100 conductas diferentes que las familias utilizan para responder ante la identidad homosexual o transgénero de sus hijos.

Las mismas incluyen conductas tales como decirles a los hijos que no pueden ir a una reunión familiar porque son gays o lesbianas. O que no pueden recibir en su hogar a los amigos homosexuales o transgénero de sus hijos.



Luego estudiamos cómo cada una de estas conductas que las familias utilizan para reaccionar ante la identidad homosexual o transgénero de sus hijos influye en el riesgo de que un joven tenga problemas de salud física y mental. Analizamos cómo cada una de estas conductas familiares influye en el riesgo de depresión, suicidio, drogadicción, contraer VIH y enfermedades transmitidas sexualmente de un joven homosexual o transgénero. También estudiamos cómo estas conductas familiares influyen en su autoestima, visión hacia el futuro, satisfacción con su vida y apoyo social.

Ahora podemos mostrarles a las familias cómo brindarle apoyo a sus hijos homosexuales y transgénero. Además, podemos decirle a las familias cuáles son las conductas que pueden aumentar el riesgo de suicidio, drogadicción y VIH en sus hijos. Podemos mostrarles cómo mejorar la autoestima de los hijos homosexuales o transgénero. Esto le ayudará a sus hijos a tener una visión positiva del futuro y a convertirse en adultos exitosos, felices y productivos.

Escribimos esta guía para familias como la suya con el propósito de ofrecerles la información básica que necesitan para brindar apoyo a sus hijos homosexuales o transgénero. También desarrollaremos más recursos para familias y proveedores. Esto ayudará a reducir los riesgos de problemas de salud que los jóvenes homosexuales o transgénero tienen y a promover su bienestar.

# Resultados de nuestra investigación: Cómo las reacciones de los padres afectan a sus hijos LGBT

Nuestra investigación indica que las familias, los padres y los padres adoptivos pueden ejercer un impacto dramático en los niños LGBT. Descubrimos que la aceptación familiar promueve el bienestar y ayuda a proteger a los jóvenes LGBT contra los riesgos. También descubrimos que el rechazo familiar tiene un grave impacto en el riesgo de que un joven homosexual o transgénero tenga problemas de salud física y mental.

## Rechazo familiar

Muchos padres creen que la mejor manera de ayudar a que sus hijos homosexuales o transgénero se conviertan en adultos exitosos es ayudarles a tratar de integrarse con sus compañeros heterosexuales. Esto puede significar intentar cambiar la orientación sexual o identidad de género de sus hijos. Además, suele pasar que les impiden aprender sobre la homosexualidad o encontrar información para homosexuales o transgénero que les ayude a desarrollar un sentido positivo del futuro como adultos homosexuales o transgénero. Para las familias latinas, ayudar significa esperar que sus hijos homosexuales sean respetuosos a la familia al no hablar de su orientación sexual o identidad de género.

Dado que los padres piensan que estas actitudes demuestran amor e interés por sus hijos homosexuales, muchas veces se sorprenden y se asombran cuando se enteran de que sus hijos homosexuales o transgénero sienten que estas actividades son una muestra de rechazo o abuso. Los jóvenes sienten que al rechazar su identidad homosexual o transgénero, una parte fundamental de **quienes** son como personas, sus padres están rechazándolos por *completo*. Por lo tanto, estas ideas muy diferentes sobre cómo ayudar de la mejor manera a sus hijos homosexuales resultan en conflictos familiares. También aumentan la angustia y pérdida de esperanzas de los adolescentes. Al tratar de impedirles que se informen acerca de la homosexualidad o de que son homosexuales, los padres piensan que están ayudando a sus hijos a sobrevivir en un mundo que nunca los aceptará. Pero los adolescentes sienten como si sus padres no los amarán, se avergonzarán de ellos o incluso los odiarán.

Muchos jóvenes homosexuales y transgénero sienten como si tuvieran que ocultar quienes son para evitar que los rechacen o los echen de su casa, o evitar lastimar a sus familiares, quienes creen que la homosexualidad es mala y hasta pecaminosa. Pero ocultar tiene un costo. Debilita la autoestima y la dignidad de un adolescente homosexual o transgénero.

Ser valorados por sus familias ayuda a los niños a aprender a valorarse y a estimarse. Pero escuchar que su orientación sexual es algo malo o un pecado envía el mensaje implícito de que no son buenas personas. También esto





afecta su capacidad para quererse y cuidarse. También aumenta las conductas riesgosas, incluyendo el riesgo de infección por el VIH y la drogadicción, además de otras conductas negativas. También afecta su capacidad de hacer planes para el futuro. A los jóvenes que son rechazados puede irles mal en la escuela. Y, es menos probable que quieran llegar a tener una familia o ser padres.

## El rechazo familiar afecta la salud física y mental

Nuestra investigación demuestra que los jóvenes homosexuales y transgénero que fueron rechazados por sus familias debido a su identidad tenían una autoestima mucho más baja. También contaban con menos personas a quienes pedirles ayuda. Y, estaban más aislados que los jóvenes que fueron aceptados por sus familias.

Los adolescentes homosexuales y transgénero que fueron fuertemente rechazados por sus familias corrían un alto riesgo de tener problemas de salud física o mental al llegar a ser jóvenes adultos (entre 21 y 25 años). Los jóvenes que experimentaron un fuerte rechazo tenían:

- una probabilidad 8 veces mayor de haber intentado suicidarse
- una probabilidad casi 6 veces mayor de presentar altos niveles de depresión
- una probabilidad 3 veces mayor de consumir drogas, y
- una probabilidad 3 veces mayor de correr un alto riesgo de infectarse por el VIH y contraer enfermedades de transmisión sexual,

en comparación con los jóvenes homosexuales y transgénero que no sufrieron rechazo alguno o que fueron rechazados levemente por sus familias, debido a su identidad homosexual o transgénero.

## Intentos de suicidio de jóvenes LGBT



Ryan, Proyecto en Familia, 2009

Esta ilustración muestra el grave impacto de los altos niveles de rechazo familiar en los jóvenes gay o transgénero cuyos padres intentaron cambiarlos. Las familias trataron de impedirles que fueran homosexuales o transgénero. También demostraron de otras maneras su decepción o vergüenza por tener un hijo homosexual o transgénero. (Ver en la página 8 la lista de las conductas de rechazo que son sumamente perjudiciales para los jóvenes LGBT.)

En esta ilustración, se puede observar que los adolescentes homosexuales y transgénero que experimentaron muchos rechazos corrían un riesgo mucho mayor de tratar de suicidarse que los jóvenes de aquellas familias que sólo demostraron un poco de rechazo o ningún tipo de rechazo (rechazo bajo). Los jóvenes homosexuales y transgénero de familias **con un alto nivel de rechazo** presentaban una probabilidad 8 veces mayor de intentar quitarse la vida al convertirse en jóvenes adultos. En las familias con **rechazo moderado** (aquellas que tuvieron algunas reacciones negativas frente a sus hijos homosexuales o transgénero, pero también algunas reacciones positivas), esos jóvenes presentaban una probabilidad sólo dos veces mayor de quitarse la vida.

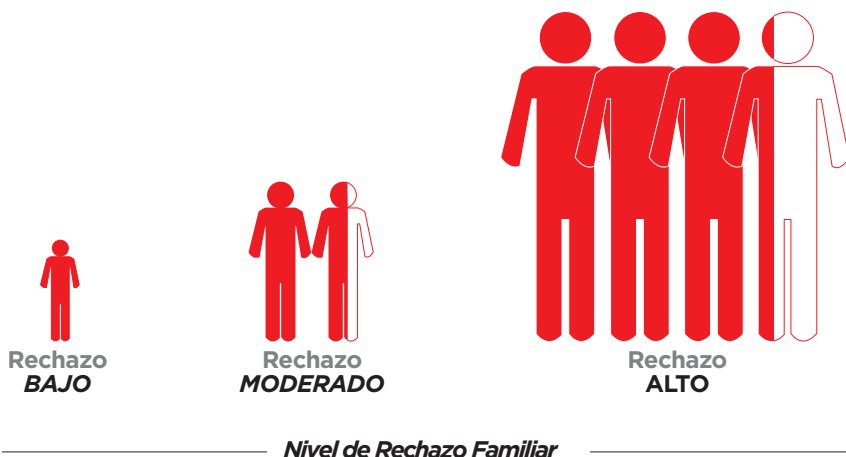
Los jóvenes homosexuales y transgénero que fueron fuertemente rechazados por sus familias presentaban un estado de salud más deficiente que otros jóvenes homosexuales o transgénero que no fueron rechazados por sus familias. Ellos también tenían más problemas de consumo de drogas. Ellos se sentían más desesperanzados. También eran mucho menos probable que se protegieran contra el VIH o enfermedades de transmisión sexual. Todo esto los hace mucho más vulnerables a contraer el VIH y el SIDA.

En cuanto a las familias, un pequeño cambio, **rechazar menos y aceptar más**, puede tener un mayor impacto en la reducción del riesgo de que un joven tenga graves problemas de salud, incluyendo que se quiera suicidar y se infecte con el VIH.

Como con el riesgo de suicidarse, los jóvenes homosexuales y transgénero con altos niveles de rechazo familiar presentaban una probabilidad 3 veces mayor de consumir drogas en comparación con los jóvenes de familias con poco o sin rechazo. Cuando las familias demuestran un rechazo moderado, el consumo se reduce por mitad.

---

## Consumo de drogas

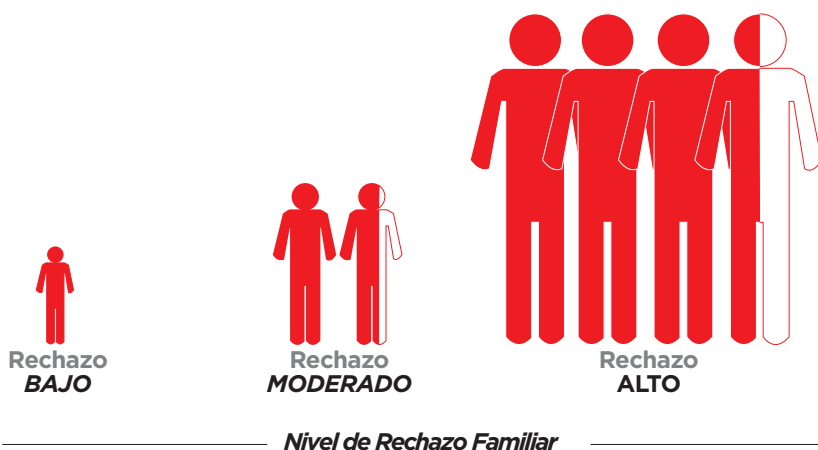


Ryan, Proyecto en Familia, 2005

Los jóvenes LGBT de familias con altos niveles de rechazo presentan una probabilidad 3 veces mayor de correr un alto riesgo de infectarse por el VIH y contraer enfermedades de transmisión sexual que los jóvenes de familias que no demostraron rechazo. Cuando las familias demuestran un rechazo moderado, el riesgo se reduce por mitad.

---

## Riesgo de infección por el VIH



Ryan, Proyecto en Familia, 2009

# La respuesta familiar al aprender cómo sus conductas influyen en los riesgos que corren sus hijos

Descubrimos que en todos los distintos grupos étnicos, las familias se asustan al enterarse de que las reacciones que se pensaba ayudarían o proteger a sus hijos de ser homosexuales o transgénero – en realidad, los exponía a un riesgo muy elevado de tener problemas de salud física o mental.

Estas conductas, tales como tratar de cambiar la identidad de sus hijos o tratar de mantenerlos alejados de amigos homosexuales para protegerlos – en cambio, aislaban a sus hijos y los hacían sentir solos y rechazados. Muchos jóvenes que son rechazados sienten en realidad que sus familiares los odian.

## Algunos comportamientos de la familia que aumentan el riesgo de que su niño gay o transgénero tenga problemas de salud física y mental.

### Comportamientos a evitar

- Pegar, abofetear, o herir físicamente a su niño debido a su identidad LGBT
- Acosar verbalmente o ponerle apodos a su niño debido a su identidad LGBT
- Excluir a los jóvenes LGBT de las actividades familiares
- Bloquear el acceso a los amigos LGBT, a los eventos y a los recursos de información LGBT
- Culpar a su niño cuando ha sido discriminado debido a su identidad LGBT
- Ponerle presión a su niña para que sea más femenina, o a su niño para que sea más masculino
- Decirle a su niño que Dios lo castigará debido a que es gay
- Decirle a su niño que usted se avergüenza de él/ella o que su forma de actuar avergonzará a la familia
- Obligar a que su niño mantenga su identidad LGBT como un secreto entre la familia y no dejarlos hablar al respecto

© 2009 DRA. CAITLIN RYAN, FAMILY ACCEPTANCE PROJECT

Los padres pueden presentar reacciones de enojo, miedo, tristeza o aversión cuando se enteran de que su hijo es homosexual o transgénero. Algunos familiares pueden insultar a sus hijos o llegar a pelearse físicamente con ellos. Otros pueden evitar que sus hijos asistan a grupos de apoyo para jóvenes homosexuales y transgénero o que se informen sobre su identidad homosexual o transgénero. Los padres y padres adoptivos pueden impedirles que asistan a reuniones familiares debido a que el aspecto o la conducta de los jóvenes homosexuales o transgénero les resulta humillante y vergonzosa.

Nuestra investigación identificó muchas conductas que las familias utilizan para rechazar la identidad homosexual o transgénero de sus hijos. Encontramos que algunas de estas conductas intolerantes, tales como impedir el acceso a amigos homosexuales y los recursos o evitar que un joven homosexual asista a reuniones familiares, eran tan perjudiciales como golpear físicamente a un niño homosexual o transgénero. Estas conductas que las familias pueden utilizar para intentar proteger a sus hijos, en cambio, los pone a un riesgo muy elevado de suicidio, depresión y otros problemas de salud. En el cuadro en la página 8 se

incluye una lista de conductas perjudiciales que aumentan el riesgo de un hijo gay o transgénero de tener problemas de salud física o mental en la madurez. Estas conductas se deben evitar siempre.

## Incertidumbre y preocupación

Muchos padres sienten un conflicto interno cuando se enteran de que su hijo es homosexual. No saben cómo reaccionar. Se pueden sentir decepcionados, preocupados y no saben cómo ayudar a su hijo homosexual o transgénero. Es posible que respondan con cautela ya que no desean fomentar la identidad homosexual o transgénero de su hijo, pero tampoco quieren alejarlo.

Los padres suelen temer que otras personas puedan lastimar a sus hijos homosexuales o transgénero. También el temor lleva a muchos padres a reaccionar negativamente ante la identidad LGBT de sus hijos, para tratar de protegerlos. El temor motiva a muchos padres y padres adoptivos a intentar desalentar o cambiar la identidad homosexual o transgénero de sus hijos.

La manera más importante en la que las familias y familias adoptivas pueden ayudar a sus hijos homosexuales o transgénero es apoyándolos. Esto desarrolla en sus hijos LGBT un profundo sentido de dignidad y autoestima. Para muchas familias, esto puede parecer imposible, al principio. Pero desarrollar la fortaleza interior de un niño al ayudarlo a aprender a valorarse puede ayudar a su hijo homosexual o transgénero a enfrentar la discriminación y el rechazo de los demás. La manera en la que reaccionan ante sus hijos homosexuales o transgénero ejerce un impacto profundo y duradero en sus vidas. Afecta su relación con sus hijos y la familia. También nuestra investigación indica que sus reacciones afectan la salud y el bienestar de sus hijos.

Nuestra investigación ha identificado muchas maneras de expresar apoyo que pueden ayudar a sus hijos homosexuales o transgénero y demostrarles que los aman, aunque no estén de acuerdo con que sean homosexuales o transgénero. Les decimos a las familias que sean honestos en cuanto a sus sentimientos porque los niños saben cómo sus padres se sienten realmente.

## Algunas conductas familiares que reducen el riesgo de que un hijo LGBT tenga problemas de salud física o mental y promueven su bienestar

### Conductas que ayudan

- Hablar con su hijo o hija adoptivos sobre su identidad LGBT
- Expresar afecto cuando su hijo les dice o cuando se enteran de que su hijo o hija es homosexual o transgénero
- Apoyar la identidad homosexual o transgénero de su hijo o hija aunque se sientan incómodos
- Defender los derechos de su hijo o hija cuando lo tratan mal debido a su identidad LGBT
- Exigir que los demás familiares respeten a su hijo o hija homosexual o transgénero
- Llevar a su hijo a organizaciones o eventos para LGBT
- Poner a su hijo o hija en contacto con adultos LGBT, que sean un modelo de las opciones para el futuro
- Recibir en su hogar a amigos o compañeros homosexuales o transgénero de su hijo o hija
- Apoyar la expresión de como su hijo o hija demuestran su género
- Creer que su hijo o hija pueden tener un futuro feliz como adulto homosexual o transgénero

© 2009 DRA. CAITLIN RYAN, FAMILY ACCEPTANCE PROJECT



Si sienten un conflicto interno con respecto a tener un hijo homosexual o transgénero, sean honestos con su hijo acerca de sus sentimientos y preocupaciones. **Asegúrese** de decirle a su hijo que lo aman.

Saber que lo aman lo tranquilizará asegurándole que no lo rechazarán, y aunque se sientan decepcionados o desconcertados, no lo echarán de la casa ni lo abandonarán. Esto también les ayudará a crear el espacio para comunicarse y hablar con su hijo sobre temas difíciles o vergonzosos. Hablar con su hijo y compartir sus sentimientos y experiencias les ayudará a ustedes a su hijo, y a su familia, a mantenerse conectados y a crecer juntos como una familia unida.

## La aceptación familiar ayuda a protegerlos de conductas riesgosas

En nuestro estudio, hablamos con muchas familias que aceptaron abiertamente a sus hijos homosexuales o transgénero. Desde el principio, cuando se enteraron por primera vez que sus hijos eran homosexuales o transgénero, estos padres y padres adoptivos reaccionaron con afecto. Les dijeron a sus hijos que los querían y les demostraron su atención de muchas otras maneras. Por ejemplo, expresaron apoyo al defender los derechos de sus hijos LGBT cuando fueron discriminados. Le pidieron a sus hijos que hablaran sobre el hecho de ser gays o transgénero en una forma que demostrara el apoyo hacia ellos.

### **Apoyen como su hijo o hija expresa la identidad de su género**

“Nuestro hijo nunca fue muy varonil. Cuando era pequeño, quería jugar con muñecos pero mi marido se los quitaba. La conducta de Diego le daba vergüenza.

Yo podía ver que Diego era muy moderado y apacible y no le gustaba la manera brusca en que sus hermanos jugaban con los demás niños. Traté de protegerlo cuando los niños le decían de todo y se reían de él. Podía ver que estaba solo y triste. Pensé que podría ser homosexual. Cuando mi marido trató de obligarlo a ser más varonil, a aprender a pelear, yo podía ver que Diego tenía miedo y se sentía incómodo. Le dije a mi marido, Felipe, que debía parar. Dios hizo a Diego como es y nosotros debemos amarlo y ayudarlo. No lo podemos cambiar”.

—Elena, madre de un hijo homosexual de 13 años

En el cuadro en la página 9 se incluye una lista de conductas de apoyo que reducen el riesgo de un hijo LGBT de tener problemas de salud o salud mental al llegar a ser adulto y promueven su bienestar.

Descubrimos que los jóvenes cuyos padres y padres adoptivos respaldaban su identidad homosexual o transgénero gozaban de una mejor salud física y mental en general. Tenían una autoestima más elevada y eran mucho menos propensos a estar deprimidos, consumir drogas o pensar en o intentar quitarse la vida.



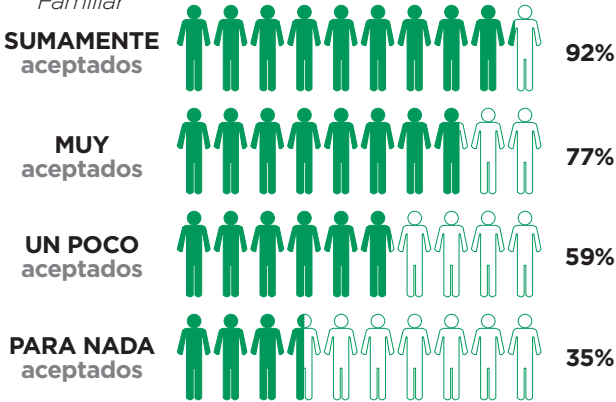
“Les decimos a las familias que sean honestos en cuanto a sus sentimientos porque los niños saben cómo sus padres se sienten realmente...”

**Y, asegúrese de decirle a su hijo que lo ama.”**

Además, encontramos que cuando los jóvenes homosexuales y transgénero eran aceptados por sus familias, tenían muchas más probabilidades de creer que tendrían una buena vida y que serían adultos felices y productivos. En las familias que no aceptaban la identidad homosexual o transgénero de sus hijos adolescentes, más o menos sólo 1 de cada 3 jóvenes pensaba que tendría una buena vida como adulto homosexual. Pero en las familias sumamente tolerantes, casi todos los jóvenes LGBT pensaban que tendrían una buena vida.

## Jóvenes que piensan que pueden ser adultos LGBT felices

Nivel de Aceptación Familiar

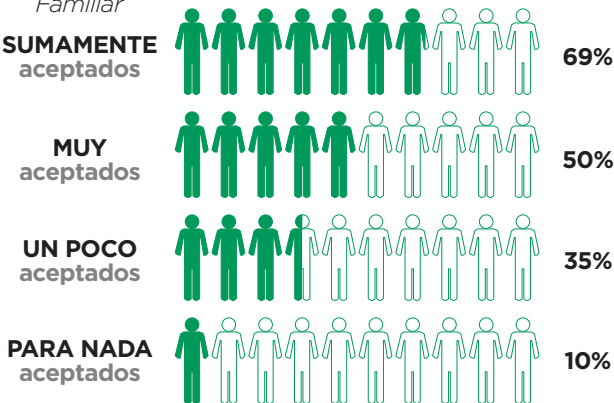


Ryan, Proyecto en Familia, 2009

Es mucho más probable que los jóvenes homosexuales y transgénero cuyas familias los aceptan y no los rechazan quieran formar una familia. Tienen relaciones mucho más estrechas con sus familias. También están mucho más satisfechos con su vida que las personas LGBT cuyas familias no los aceptan.

## Jóvenes que quieren ser padres

Nivel de Aceptación Familiar



Ryan, Proyecto en Familia, 2009

# Cómo ayudarse y ayudar a su hijo LGBT

Sabemos que para muchas familias puede resultar difícil pensar en aceptar a un hijo o hija homosexual o transgénero porque estos temas los pone incómodos o pueden ir en contra de sus creencias. Entonces, en cambio, piensen en intentar respaldar a su hijo, tratar de evitar que su familia se divida y fortalecer los lazos familiares.

Sabemos que aman a sus hijos y quieren lo mejor para ellos. Sabemos que protegerían a sus hijos de cualquiera que tratara de lastimarlos. Nuestra investigación indica que algunas conductas específicas, tales como impedir que sus hijos tengan amigos homosexuales u obtengan información correcta sobre su identidad LGBT, son perjudiciales para ellos y los exponen a un alto riesgo de suicidio y otros problemas serios de salud. Al mismo tiempo, descubrimos que conductas tales como encontrar un modelo de conducta positivo para sus hijos homosexuales o transgénero o hablar abiertamente con ellos acerca de su identidad LGBT son maneras de apoyarlos.

Comiencen por encontrar un momento para hablar con ellos. Pídanles que les cuenten acerca de sus experiencias y lo que sienten. Pregúntenles cómo los pueden apoyar y qué necesitan que ustedes hagan para ayudarlos. No los interrumpan, sólo escúchenlos.

Encuentren un grupo de apoyo para ustedes a fin de hablar con otros familiares de niños y adolescentes homosexuales y transgénero. Al final de este folleto, incluimos algunos recursos a nivel nacional y hemos dejado espacio para que anoten otros recursos disponibles en su comunidad.

Informarse acerca de la orientación sexual y la identidad de género de sus hijos les ayudará a entenderlos y ayudarlos. Muchas familias han compartido con nosotros el trayecto recorrido para entender a sus hijos homosexuales y transgénero. La información y la educación son siempre el primer paso.

## Defiendan los derechos de su hijo LGBT

“Un día José volvió de la escuela con la cara y los brazos cubiertos de moretones. Le pregunté qué había pasado y no quiso contarme. Pero descubrí que algunos niños le habían pegado y lo habían amenazado. Le habían dicho muchas cosas muy malas y él dijo que odiaba la escuela. Pero yo podía darme cuenta de que él tenía miedo de volver.

Le dije, ‘Mijo, mañana vas y le cuentas a tu maestra lo que pasó y yo voy a hablar con la directora’. Fui a ver a la directora, José habló con su maestra y yo me aseguré de que se ocuparan de la situación en ese mismo momento. A él no le gusta pelear y necesitaba mostrarle cómo podía defenderse solo. No siempre estaría yo para defenderlo. Y no quería que tuviera miedo”.

—Jorge, padre adoptivo de un hijo homosexual de 12-años

# Recursos del Proyecto en Familia

En este folleto hemos indicado información básica sobre algunas reacciones familiares que pueden lastimar a su hijo homosexual o transgénero así como otras que pueden ayudarlo. Esta información está basada en nuestra investigación con jóvenes LGBT y sus familias. Estamos desarrollando publicaciones y material adicionales. Además, estamos desarrollando un nuevo enfoque para ayudar a las familias a brindar mayor respaldo a sus hijos homosexuales y transgénero. A medida que se encuentren disponibles, compartiremos estos recursos en nuestro sitio (<http://familyproject.sfsu.edu>) y con organizaciones comunitarias y nacionales así como con grupos de otros países.

Los alentamos a que visiten nuestro sitio en línea y utilicen nuestro material. Díganos cómo podemos mejorarlo para que sea más útil para ustedes y su familia. Comparta nuestro material con su médico de la familia y con los proveedores de atención médica y salud mental, los consejeros escolares y los maestros de sus hijos.





## Recursos para familias

Los recursos para las familias con integrantes LGBT difieren en cada comunidad. A continuación indicamos algunos recursos útiles para comenzar a buscar información y apoyo para ayudar a las familias y a sus hijos LGBT.

### PFLAG

PFLAG (Padres, Familiares y Amigos de Lesbianas y Gays) es una organización nacional con delegaciones locales que ofrecen educación, información y apoyo a padres y familias de personas LGBT, y recomendaciones acerca de recursos y servicios comunitarios de LGBT. [www.pflag.org](http://www.pflag.org)  
(202) 467-8180

[www.pflag.org](http://www.pflag.org) | (202) 467-8180

### “Gender Spectrum Education & Training”

Gender Spectrum Education & Training ofrece información y apoyo para familias y una conferencia anual para familias con hijos transgénero y de género no conformistas. También ofrecen capacitación sobre identidad y de expresión de género a las escuelas y los proveedores a fin de ayudar a niños y jóvenes transgénero y no conformistas con las normas tradicionales de género.

[www.genderspectrum.org](http://www.genderspectrum.org)

### Proyecto en Familia

El Proyecto en Familia ofrece recursos educativos basados en investigaciones y se encuentra desarrollando servicios modelo para las familias étnicamente diversas a fin de ayudar a incrementar el apoyo familiar a niños y jóvenes LGBT.

Estos servicios se desarrollan en inglés, español y chino. Este nuevo modelo familiar para ayudar a las familias a reducir los riesgos que corren sus hijos y promover su bienestar se difundirá a comunidades en todos los Estados Unidos y grupos de otros países.

<http://familyproject.sfsu.edu>

### Exijale a los familiares que respeten a sus hijos o hijas LGBT

“Mi hermano iba a venir a una cena familiar. Antes de que viniera, le dije: Siempre has sido bienvenido en nuestro hogar. Pero si vienes, no quiero que hables mal de los homosexuales frente a nuestra hija. Ella es la misma sobrina maravillosa que siempre quisiste antes de enterarte de que era homosexual. También esperamos que la respetes”.

—Eduardo, padre de una hija lesbiana de 18 años



# ¿Qué significa LGBT?

## Orientación sexual

La orientación sexual es una parte esencial de la identidad de una persona que se cree se encuentra desarrollada al llegar a la adolescencia. Incluye conducta sexual y atracción o conexión emocional con:

- personas del sexo opuesto (heterosexual)
- del mismo sexo (homosexual), y
- de ambos sexos (bisexual).

La homosexualidad y la bisexualidad son parte de una identidad sexual normal. A lo largo de la historia ha habido personas homosexuales y bisexuales. Las palabras que las personas emplean para describir su identidad homosexual son diferentes en muchas culturas e idiomas. Muchas personas que se sienten atraídas a personas del mismo sexo se pueden llamar “gay” a sí mismas. Las mujeres que se sienten atraídas a otras mujeres pueden llamarse “lesbianas”. Así como los heterosexuales, las personas pueden saber que ellas son lesbianas, gays o bisexuales sin nunca haber estado sexualmente activas con otra persona.

Nadie sabe qué es lo que origina la homosexualidad. Pero se cree que la diversidad sexual está relacionada con las características genéticas y el desarrollo humano. Nadie, incluyendo a los padres, puede hacer que un niño sea “gay”. Muchas personas saben que son homosexuales desde muy temprana edad. Pero muchos niños ocultan su identidad homosexual porque han aprendido que la homosexualidad es vergonzosa o mala y temen ser rechazados.

Las investigaciones indican que, en promedio, los jóvenes comienzan a sentir atracción sexual por primera vez o tienen su primer “enamoramiento” alrededor de los 10 años de edad. Esta edad es la misma para los jóvenes heterosexuales y para los homosexuales. Muchos padres asumen que sus hijos saben que son heterosexuales desde los primeros años de vida. Pero los padres asumen, equivocadamente, que sus hijos tienen que ser adultos antes de saber si son homosexuales. En las investigaciones de varios estudios, muchos jóvenes dijeron que supieron que eran homosexuales durante la niñez, antes de ser adolescentes. También en la actualidad la mayoría de los jóvenes “se declaran públicamente” o se identifican como lesbianas, homosexuales o bisexuales durante la adolescencia.

## Identidad de género y niños y jóvenes transgénero

Toda persona también tiene una identidad de género, una profunda percepción de ser masculinos o femeninos, que se torna muy clara a los 3 años de edad. Los investigadores están aprendiendo que la identidad de género es muy personal y diversa.

Algunos niños sienten muy profundamente que su percepción interior de ser hombre o mujer (su “identidad de género”) no coincide con su cuerpo. Estos niños suelen decirles a sus padres y a otras personas que creen que su identidad de género está en desacuerdo con su cuerpo. Algunos niños no se sienten como que son hombres o las niñas como que son mujeres y algunos se sienten como que son tanto hombres como mujeres.

Las personas que se identifican como transgéneros sienten que su identidad de género es diferente al género que las personas les vieron al nacer. Los niños que se sienten de esa manera pueden identificarse como transgénero una vez que aprendan sobre otras personas que se sientan como ellos.

Los niños aprenden de otros y especialmente de sus familiares, como se espera que las niñas y los niños de su mismo grupo étnico o cultura deberán comportarse. Los niños y adolescentes cuyos aspectos o conductas difieren de la manera en la que las familias y la sociedad esperan que las muchachas y los muchachos se comporten suelen ser ridiculizados. Su conducta también puede ser llamada divergente con respecto al género o sea de desacuerdo con las normas tradicionales de género.

Tanto los niños transgéneros como los divergentes con respecto al género están expuestos al abuso y violencia física, y los padres suelen temer que otras personas lastimen a estos niños. Las familias pueden tener un impacto muy importante en la promoción del bienestar de los niños. Incluyendo ayuda para aprender habilidades de afrontamiento positivas y cómo lidiar con el ridículo y la discriminación de los demás.

Los niños transgénero y los que no se ajustan al género que son apoyados por sus familias tienen una autoestima más alta, un sentido más positivo del futuro y están en menor riesgo de los problemas de salud física y mental en los adultos jóvenes. También tienen una mayor satisfacción en la vida y bienestar que quienes carecen de apoyo familiar o que han sido rechazados por sus familias.





### **Acerca del Proyecto en Familia**

El proyecto Proyecto en Familia es una investigación comunitaria, una iniciativa de intervención y educación que estudia el impacto de la aceptación o el rechazo familiar en la salud, la salud mental y el bienestar de jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y transgénero (LGBT). Los resultados se utilizan para ayudar a las familias a ofrecer apoyo a sus hijos LGBT, para mejorar su salud y salud mental, para fortalecer a las familias y ayudar a mantener a jóvenes LGBT en sus hogares, y para capacitar a proveedores a fin de que mejoren la calidad de los servicios y la atención que estos jóvenes reciben en una amplia variedad de contextos. El Proyecto en Familia es un proyecto de San Francisco State University.



---

**FINANCIADO POR “THE CALIFORNIA ENDOWMENT”**

Family Acceptance Project™  
San Francisco State University  
<http://familyproject.sfsu.edu>  
[fap@sfsu.edu](mailto:fap@sfsu.edu)

COPYRIGHT © 2009 DRA. CAITLIN RYAN