



Guía Para jóvenes

¿Cómo se lo digo a mi padre/madre?

Guía para hablar con mi padre/madre de mi orientación sexual.





Cómo decírselo a...

El propósito de estos folios es informar a los/as jóvenes gays, lesbianas y bisexuales y padres y madres sobre el proceso por el que pasan la mayoría de las familias cuando se les revela la orientación sexual de sus hijos/as.

Aunque la identidad de género implica cuestiones más específicas, estos apuntes también pueden servir para dar una primera aproximación a las personas transexuales sobre como abordar el tema de su identidad de género con la familia. No todos los consejos aquí dados se pueden aplicar para las personas transexuales, ni sus familias pasan del mismo modo por los momentos aquí descritos, pero puede servir para conocer cómo comunicar a la familia una cuestión personal que puede generar respuestas basadas en prejuicios.

El apoyo de la familia es especialmente importante (vital, puesto que el proceso de reasignación de género necesita ayuda médica) para las personas transexuales, sobre todo, en la infancia y adolescencia. Es fundamental que las familias se informen con profesionales adecuados y acompañen a sus hijos/as en todo el proceso. Si crees que tu género sentido-hombre o mujer- no concuerda con tu sexo biológico-macho y/o hembra-, busca apoyo en tus amigos/as, familiares y/o asociaciones LGBTI.



Algunas preguntas antes de decirlo...

Antes de hablar con tu familia sobre tu orientación sexual, es importante que tomes en consideración algunas cuestiones.

¿Te sientes cómodo/a con tu orientación homosexual, bisexual...?

Si tienes sentimientos de culpa o te encuentras confuso/a deberías plantearte si este es el mejor momento para afrontar la situación con tu familia o tu entorno. Si todavía no lo tienes muy claro, es fácil que las dudas y prejuicios de los demás te confundan más todavía. Decirlo podría requerir una energía enorme por tu parte, por lo que debes de estar en tu mejor momento.

La mayoría de las personas que han afrontado la situación han empezado con las personas que creían que iban a responder de una forma más positiva, para comenzar teniendo buenas experiencias.

¿Cuentas con el apoyo de otros y otras?

Contar con referentes positivos es importante para mantener la autoestima. Sería bueno contar con alguien o algún grupo al cual tú



puedes recurrir con confianza para buscar apoyo y fuerza emocional si la respuesta de tu familia, o de alguno de sus miembros o del entorno más cercano, no fuera del todo positiva, También es conveniente que elijas a que miembros de la familia o entorno más cercano debes informar.

No siempre es conveniente hablar con todos al mismo tiempo.

¿Tienes suficiente conocimiento acerca de la homosexualidad?

Tu familia y tu entorno puede mostrar algunas reacciones relacionadas con los prejuicios sobre la homosexualidad que todos hemos recibido de la sociedad. Si has hecho alguna lectura seria sobre el tema, podrás ayudarles compartiendo información y estudios fiables.

¿Cuál es el ambiente emotivo en el hogar?

Si puedes elegir el momento de hablar, hazlo con cuidado: Escoge un momento en el que tu familia no esté enfrentándose a problemas más graves, como la muerte de un amigo, la pérdida de un trabajo o la necesidad de una cirugía inminente.



¿Puedes ser paciente?

Tu familia puede necesitar bastante tiempo para asimilar esta información si no lo había considerado antes de que tú la compartieras con ella. Este proceso es muy personal y para algunas personas puede ser muy largo, durar meses, incluso años.

¿Qué te motivó a hablar ahora?

Lo ideal es que te motive el amor que sientes por tu familia y tu incomodidad con la distancia que existe entre ustedes. No utilices esta revelación porque estés enfadado/a durante una discusión, usando tu sexualidad como arma.

¿Tienes materiales disponibles?

La homosexualidad es un tema sobre el cual las personas que no son gays, lesbianas o bisexuales no suelen estar muy bien informadas. Ten a mano, por lo menos, una de las siguientes informaciones: un libro dirigido a las familias, el número de teléfono de una persona de contacto del grupo local o nacional de la asociación de padres y madres con hijos/as LGBTI o el nombre de un/a consejero/a que pueda tratar el



tema de una manera adecuada.

¿Dependes económicamente de tu familia?

Si sospechas que tu familia puede llegar a retirarte el apoyo económico para los estudios, u obligarte a salir de casa, deberías considerar si es preferible esperar a que no tengan ese control económico sobre ti.

¿Cómo te llevas generalmente con tu familia?

Si siempre te has llevado bien con tu familia y siempre os habéis demostrado vuestro cariño y respeto, probablemente podrían tratar este asunto de una manera positiva.

¿Estás decidiendo esto tú mismo/a?

No te sientas presionado a hacerlo si no estás seguro/a de que va a ser beneficioso para ti (sea cual sea la reacción que recibas).



Hablando con tu familia sobre tu orientación sexual.

Supongamos que te has planteado hablar con tu familia sobre tu orientación sexual y que tu decisión ha sido afirmativa. El método y sugerencias brindadas aquí parten de la premisa de que tú sospechas que al fin y al cabo tu familia (o al menos una persona de tu familia) va a ser comprensiva.

Observación: Cada familia es singular. Aún cuando la mayoría de las familias pasan por las etapas a continuación descritas, se flexible. Los ejemplos y sugerencias aquí expuestas fueron recogidos en reuniones de padres y madres de hijos/as gays, lesbianas y bisexuales. Pocas familias son "modelos" que encajen perfectamente con la descripción que sigue. Con una idea acerca de qué esperar y cómo reaccionar de una manera constructiva, estarás mejor capacitado/a para dar este paso con cierto grado de conocimiento y apoyo.

Progenitores e hijos/as cambian de papeles.

Al hablar con tu familia, puede que encuentres que los papeles de "padre/madre" e "hijo/a" se intercambian por un tiempo. Tu familia podrá aprender de tu experiencia. Cuando tu familia se enfrente a tu



revelación, deberás asumir tú el papel de "padre/madre" para darles a ellos/as tiempo para expresar sus sentimientos y llegar a comprender.

Puede que te impacientes. Tendrás que repetir muchas veces los mismos argumentos. Es posible que tu familia evolucione lentamente al principio y que su reacción sea muy emotiva. Permíteles que se tomen su tiempo y espacio. Considera tu propio caso: ¡has estado luchando por esto durante años! Aunque los asuntos que tu familia va a tratar, se parecen a aquellos con los que tú te has enfrentado, la diferencia está en que tú ya te has adelantado en el proceso. Ten paciencia.

La separación y la privacidad.

Algunas familias pueden tomar la noticia como una privación temporal del hijo o de la hija que han conocido y querido.

Aunque en algunos casos, las familias sienten una pérdida cuando su hijo/a revela su orientación, este sentimiento es más bien temporal.

Aunque las etapas aquí descritas se aplican a la mayoría de las personas, no todas progresan de la misma manera. Algunas veces una etapa ocurre fuera de orden; de vez en cuando no se dan algunas de ellas. Algunas personas avanzan por estas etapas en sólo tres meses, para otras hacen falta incluso años.



La mayoría de las familias piensan que conocen y comprenden perfectamente a sus hijos o hijas desde siempre. Aunque se aferran a antiguas historias- y algunas veces se confunden al contar algunas de ellas, la mayoría se sienten seguras de que saben en qué piensan sus hijos e hijas. Esto es así porque no son conscientes de la evolución interior que ha hecho éste/a.

A veces, cuando las familias acaban de descubrir que su hijo/a es lesbiana, gay o bisexual, pueden sentir que la imagen que tenían de él o ella no se corresponde en absoluto a la realidad. A estas personas les puede llevar un tiempo decidir si les gusta la persona real que reemplaza a la persona imaginaria. Desde fuera, puede parecer que la familia se está alejando de su hijo/a, mientras que lo que la familia siente es que es su hijo/a quien se esta alejando deliberadamente.

Incluso aunque anteriormente tu familia hubiera tenido dudas sobre tu orientación sexual, ahora, tras tu salida del armario, deberá enfrentarse de manera consciente al hecho de que eres lesbiana, gay o bisexual y aceptarte tal y como eres. Con paciencia y comprensión por parte de todos/as se puede restaurar la relación original. Es más, en la mayoría de los casos el vínculo se estrecha aún más porque a partir de ahora estará basado en la honestidad mutua.



Etapas de comprensión.

1.- El choque.

La etapa inicial de choque puede ser prevista si sospechas que tu familia no tiene la menor idea sobre lo que te propones compartir. Esta etapa puede que dure desde diez minutos hasta una semana: por lo general se disipa en unos días. El choque es una reacción natural por la cual todos/as pasamos y para la que necesitamos un tiempo. Comunícales que la presión social no te ha permitido sincerarte con ellos/as, pero que ya no soportas la distancia que este secreto genera entre ustedes. Asegúrales tu amor. Dilo más de una vez.

2.- La negación.

La negación protege a la persona de un mensaje amenazante o doloroso. Es distinta al choque porque indica que la persona si oyó el mensaje y está intentando desarrollar un mecanismo de defensa para combatirlo.

La negación toma muchas formas, desde la hostilidad, " Ningún hijo mío va a ser marica", a la no aceptación, " Que bien, mi amor. ¿Qué quieres para comer?", pasando por el desprendimiento, " Si escoges ese estilo de vida, no quiero saber nada del tema, o el rechazo, " Es sólo



una etapa, ya se te pasará". Su percepción de la orientación sexual ha sido distorsionada por los mensajes que han recibido y asimilado de una

Muchas familias piensan, equivocadamente, que la orientación sexual de su hijo/a es producto de un capricho, una rabieta o una elección personal y que, por tanto, se puede reconducir. "Mi esposa y yo estábamos seguros de que nuestro hijo había caído preso de alguna actividad de liberación homosexual porque le parecía peligrosa y excitante. Pensamos que los reportajes de los medios de comunicación sobre la homosexualidad le atraían probablemente por ser inmaduro y porque no sabía lo que verdaderamente quería. Insistimos en que visitara a un psiquiatra cuanto antes para tratar la ira que había acumulado en el último año. Acordamos ir al psiquiatra también por separado. Después de que Pablo fuera a dos o tres sesiones, el psiquiatra hizo trizas nuestro mecanismo de negación, " he aconsejado a muchos jóvenes gays y estoy convencido de que esta no es una ilusión pasajera, me baso en mi mejor conocimiento, su hijo es gay".

Tu podrías sugerir el nombre de un/a consejero/a o dos si tu familia considera que el asesoramiento podría aclarar su confusión. No sería recomendable que sugirieses una persona gay, lesbiana o bisexual ya que tu familia querrá a una persona con un punto de vista "imparcial". En este sentido, muy conveniente que acudiese a alguna asociación de padres y madres que han pasado por la experiencia de tener un/a hijo/a,



lesbiana, gay o bisexual. Si te presiona para que vayas a ver a un psicólogo/a, sugiere que tu vas si ellos/as también van al mismo número de sesiones que tú.

Puede que se resistan en base a que ellos/as no necesitan ayuda, sin embargo probablemente lo aceptarán por ser una oportunidad para hablar con alguien.

Tu familia puede necesitar ayuda para distinguir "lo normal" de la "norma". Es probable que piensen que la homosexualidad no es normal. Puedes ayudarles explicándoles que aunque la homo/bisexualidad, no es la norma, si es lo natural para ti. Señálales que en la naturaleza siempre hay excepciones a las reglas, mientras que la mayoría de las personas tienen los ojos del mismo color, algunas tienen un color distinto en cada uno.

Tu familia deberá procurar entender que aunque tu orientación sexual, no es la norma, es una respuesta natural y honesta para ti. Si su negación toma forma de "no me interesa hablar de ello", si no cambian durante una semana deberás tomar la iniciativa gradual y cautelosamente.

Aborda el tema suavemente cuando parezcan estar relajados/as. "Papá/mamá, hace tiempo que he querido hablar de esto contigo: por



favor, no me alejes de tu vida. No puedo seguir mintiéndote. Te quiero y quisiera que continuases queriéndome también". Personaliza tu mensaje de manera que penetres en sus defensas.

No es necesario que les brindes más información sobre tu intimidad de la que te pidan. El darles información sobre tus experiencias privadas podría dar como resultado el desarrollo de unas defensas más fuertes. Contesta solo las preguntas que te hagan, más tarde tendrán otras preguntas para ti. Podrían sentirse incómodos/as, al hacerte preguntas, por lo que puede que te sea necesario formular sus preguntas antes de contestarlas.

Deberás estar preparado/a para conversar con tus familiares individualmente, si fuese necesario. La mayoría de las familias reaccionan ante tu revelación como lo hacen con otros choques, una persona toma la delantera y lo llega a entender antes que otra. No te enfades con la más lenta. Frecuentemente, las parejas experimentan problemas en su propia relación cuando esto sucede.

3. Sentimiento de culpa.

La mayoría de las personas que se enfrentan a la homosexualidad la consideran como un problema y preguntan "¿cuál es la causa?".



Creer que si dan con el origen, entonces, la "curación" estará al alcance.

"Para mí la duda se tornó introspectiva: ¿Qué he hecho yo de malo? Fuera la causa genética o medioambiental, consideraba que era mi culpa. Me preguntaba que tipo de modelo era yo como hombre: examinaba mi masculinidad, por un tiempo no importaba desde que ángulo examinara la situación, creía ser yo la fuente principal del problema. Era un sentimiento que no podía expresarle a nadie, por que me sentía muy avergonzado y triste". "Por fin un día mi esposa me dijo," no creo que sea razonable que tú te eches la culpa: tú criaste dos hijos, uno es gay y el otro no lo es. Tiene que haber otros factores.

Si tu progenitor/a te crío sin pareja puede culparse aun más como responsable por la pérdida, separación o divorcio del cónyuge: "Se que fallé, no logré ser tu padre y tu madre a la vez".

Cuando un familiar se siente culpable, a veces, se encierra en sí mismo/a. No es capaz de empatizar con todo el sufrimiento por el que tú has pasado. Si ha sido el o la responsable de tu educación, puede que no sea capaz de admitir que se siente culpable. Reconocer este sentimiento es como decir " Yo te he causado esta situación, yo te he hecho distinto. Cúlpame a mí". Esta no es una posición cómoda para cualquier familiar. Tú puedes ayudar de varias maneras. Asegurándoles de que no existe causa alguna. Dile que el origen de la



orientación sexual no se conoce. Bríndales un libro dirigido a las familias. Un libro puede atraerles en este momento porque representa una autoridad. Ten el libro a mano para dárselo; no los envíes a una librería LGBTI a buscarlo.

Si sabes de alguna asociación que haya ayudado a otras familias,

4.- La exposición de sentimientos.

Cuando esté claro que el sentimiento de culpa y la auto recriminación no son productivos, tu familia estará lista para hacer preguntas, escuchar tus respuestas y aceptar tus sentimientos. Éste es el momento para el diálogo constructivo entre vosotros/as. Ahora brotará toda una gama de sentimientos.

Ya que tu vida en una sociedad con fuertes componentes de homofobia te ha obligado a experimentar muchos de estos sentimientos (el aislamiento, el temor al rechazo, el dolor, la confusión, el temor al futuro...) puedes compartirlos con tu familia ya que, posiblemente, estos sentimientos sean parecidos a los suyos en este momento. Sin embargo, permíteles que se tomen suficiente tiempo para que lo expresen por sí mismos/as; no dejes que tus necesidades se sobrepongan a las suyas.



Si no han leído ningún libro o no han hablado con otras familias, sugiéreles que lo hagan. Ofrécete para leer algún capítulo con ellos/as e incluso a acompañarles a una reunión de familias. "Pablo nos había sugerido que conociéramos a Daniel. Al principio no teníamos interés, porque después de dejar de culparnos a nosotros mismos por lo que había pasado, le empezamos a echar la culpa a Daniel. Yo me sentía enojado. Casi nunca expresé la ira que sentía hacia Pablo; sin embargo, ésta permanecía en la superficie, lista para que me enfrentara a ella."

La ira y el dolor son, probablemente, los sentimientos expresados con más frecuencia. Muchas veces parecen rencorosos y crueles. Si tu familia ha de progresar, es mejor que lo exterioricen a que los escondan o los intenten negar. Enfrentarte a estos sentimientos puede ser difícil. Quizás tengas la tentación de retirarte, arrepintiéndote de haber planteado el asunto. No te des por vencido/a, no des marcha atrás. Al expresar estos sentimientos, tu familia está camino de la recuperación.

5.- La decisión personal.

A medida que el choque emocional disminuya, tu familia podrá enfrentarse de una manera más racional al asunto. No sería raro que para este momento quisieran detenerse a considerar sus futuras opciones. Es como llegar a una encrucijada en el camino. Puede que cada persona de tu familia decida tomar distintos caminos. Ciertos



factores podrían influir en el camino que escojan.

A continuación se describen dos clases de posibles decisiones

1.- La mayoría continuará queriendo a sus hijos e hijas de una manera que les permita decidir: " Sigues siendo igual para mi". Podrán aceptar la realidad de su orientación sexual y brindarle su apoyo. De hecho, ahora la relación entre progenitores e hijos/as estará basada en la honestidad y respeto mutuos.

La mayoría de las familias dicen que su relación mejora tras la salida del armario. Todos/as se sentirán mejor sobre lo sucedido.

Hasta este momento tu familia creía conocer tus necesidades; de ahora en adelante podrá ser más consciente de las mismas.

Ahora se preocuparán por los problemas que tal vez tendrás que enfrentar. "Aunque teníamos una leve idea de las necesidades de nuestro hijo, mi esposa y yo somos hoy en día más conscientes y entendemos por lo que él ha pasado". "Le conseguimos una habitación individual en la universidad para que pudiese vivir su vida sin tener que darle excusas o explicaciones a un compañero de cuarto". "Invitamos a



Daniel a nuestro hogar con más frecuencia y pronto se convirtió en parte de nuestra familia. Cuando Pablo habló con su hermano pudimos hacer lo mismo con Luis y darle apoyo a Pablo".

2.- Algunas veces, las familias pueden responder dejando claro que es un asunto que no requiere más discusión. Aunque pueden hablar del tema, lo consideran muy delicado. Han progresado hasta cierto punto y no quieren avanzar más. Esto no indica necesariamente una actitud negativa hacia ti. Ellos/as conocen sus límites y no quieren ser empujados/as más allá de estos.

Por otro lado, algunas veces, tendrás la sensación de que la solución de los problemas y el cambio de actitudes dan dos pasos para adelante y otro atrás. No es raro que la familia retroceda un paso a dos y vuelva a discutir algo que tu creías que ya se había resuelto. Dale tiempo para digerirlo. Tal vez te desanimas si esto sucede pero ten en cuenta que muchas veces esta es la manera en que sucede el cambio.



Recursos para jóvenes Igbti y sus familias.

.- Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales (FELGTB)

<http://www.felgtb.org> Es la Web de la Federación Estatal de Gays, Transexuales y Bisexuales. En ella puedes encontrar los teléfonos y e-mails de información de todos sus colectivos.

.- COGAM. Es una de las entidades fundadoras de la FELGTB y una de las impulsoras desde el principio del matrimonio igualitario en España. Además se desarrollan numerosos proyectos para sensibilizar y visibilizar la diversidad del colectivo LGTB. Entre otros, practicamos la prueba rápida del VIH, acudimos a los centros educativos a impartir charlas en la ESO sobre diversidad sexual y de género y tenemos un servicio de información a la comunidad LGTB. [Www.cogam.es](http://www.cogam.es)

.- Asociación de Madres y Padres de Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales (AMPGYL):

<http://www.ampgyl.org> Asesora y atiende a padres y madres con hijos e hijas LGTB. En su página web se puede acceder a una serie de preguntas frecuentes para orientar a las familias.



.- CJE:

www.cje.org A través del Consejo de la Juventud de España también puedes conseguir información sobre diversidad o salud sexual.

.- Federación de Planificación Familiar Estatal (FPFE):

<http://www.fpfe.org> Prestan servicios destinados a cubrir las necesidades de la población joven y adolescente, educación sexual y sensibilización de la sociedad.

.- Unión de Asociaciones y Familiares:

<http://www.unaf.org/> Ofrece servicios de mediación familiar y programas de atención a la sexualidad.

.- Defensores del Menor:

http://www.defensordelmenor.org/enlaces/otros_defensores.php Atienden a cualquier cuestión que un menor puede tener sobre orientación sexual o identidad de género.

.- Asociación LGBTI Algarabia Canarias.

[Http://www.algarbiatfe.org](http://www.algarbiatfe.org) Organización LGBTI que reivindica los derechos de las personas LGBTI, y que distribuye sus acciones en diferentes áreas de trabajo, como son la salud integral, la formación y el ocio.



.-Fundación Triángulo. www.fundaciontriangulo.org/

Es una entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo es la igualdad social de lesbianas, gays, bisexuales o transexuales o lo que es lo mismo, que todas las personas tengan el mismo trato independientemente de su orientación sexual o identidad de género.

.- Colectivo Diversas (Valle de la Orotava, S/C de Tenerife). Colectivo de reciente creación, que tiene como objetivo la creación de un espacio seguro y educado en la diversidad y el respeto a todas las personas independientemente de su identidad de género u orientación del deseo sexual. Diversaslgbti@gmail.com

.- Plan Municipal de Educación Afectivo Sexual de Los Realejos, desde el año 1998, se pone en marcha un Plan intersectorial, (coordinación de los sectores educativos, sanitarios, Municipales y colectivos) para el fomento de unas relaciones sanas, respetuosas e igualitarias. Algunos de los temas que se trabajan con la población son, la diversidad sexual, campañas contra la Homofobia, Talleres sobre identidad sexual, etc...

Teléfonos de contacto: 922 34 37 12 / 922 34 62 34. EXT. 255

Esta guía se crea a partir de documentos publicados desde la FELGTB y COGAM.