

# Para Jóvenes LGBT o Indecisos al Respecto

PRIMEROS PASOS: PREGUNTAS Y RESPUESTAS  
SOBRE ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO

**PFLAG** LOS ANGELES

PADRES, FAMILIARES Y AMIGOS DE LESBIANAS Y GAYS

No es de extrañar que te preguntes dónde encajas y si de veras estás bien. A continuación, encontrarás respuestas a algunas preguntas que acaso te hayas hecho.

*¿Cómo saber con seguridad si uno es LGBT?* La sexualidad se desarrolla con el correr del tiempo. Poco a poco, uno llega a darse cuenta de quiénes le atraen más: si los hombres, las mujeres o ambos. No necesita ser sexualmente activo para saberlo; basta con que reconozca sus atracciones emocionales y físicas.

*¿No veo a nadie como yo. ¿Soy la única persona así?* ¡Hay mucha gente como tú! La mayoría de los estudios realizados en torno a este tema señalan que de 4,5% a 10% de la población es LGBT. Los hay blancos, negros, asiáticos, latinos e indios americanos. Son protestantes, católicos, judíos, musulmanes, budistas, feligreses de otras religiones o ateos. Son doctores, enfermeros, albañiles, educadores, estudiantes, secretarios, ministros, rabíes, dependientes, mecánicos, negociantes, policías, miembros de las fuerzas armadas, políticos, atletas o profesionales u obreros en otros ramos de trabajo. No les hagas caso a los estereotipos. Surgen de la ignorancia y jamás se ajustan a todos los del grupo a los que se pretende catalogar. Sencillamente, sé tú mismo.

*¿Está bien ser LGBT?* Sí. Ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero está bien; es tan normal y sano como ser heterosexual. Aunque nadie sabe exactamente cómo se determina la identidad o la orientación sexual humana, las investigaciones realizadas señalan que resultan de una combinación de

factores: genética, biología y entorno. Puede que tu orientación o tu identidad sexual se haya configurado antes de que nacieras o a tus dos o tres años de edad. Ser LGBT es solo una variación humana; es como ser zurdo o tener un color de ojos o de cabello diferente al de otras personas.

*¿Se me puede arreglar?* Ser LGBT no es un trastorno físico, mental o espiritual. Como la homosexualidad y la identidad sexual no se eligen, uno no puede cambiar de opinión sobre el hecho de ser LGBT. Los ministerios “Ex gay” y la «terapia reparadora» son controversiales; las principales organizaciones profesionales no los recomiendan. Aunque tal vez cambien la conducta, nunca se ha demostrado que puedan cambiar la orientación sexual subyacente. Algunos han informado de un aumento de depresión, ideas suicidas y comportamiento autodestructivo tras recibir esos tratamientos.

*¿Hay personas de color entre los LGBT?* Sí. Como en el resto de la población, el porcentaje de LGBT entre las personas de color es de 4,5% a 10%. Es posible que su presencia no sea tan visible en algunos grupos étnicos por las dificultades que conlleva el tener una doble identidad. Estas dificultades surgen, por ejemplo, cuando pertenecen a una iglesia que desapruueba la homosexualidad, a una familia con fundamentos fuertes que valora la heterosexualidad o a una comunidad étnica que practica la homofobia, y también, cuando perciben racismo en la más amplia comunidad gay, lesbiana, bisexual y transgénero. Con todo, a medida que más y más gente de color se da a conocer en este aspecto, el ambiente va cambiando y los recursos aumentan.

*¿Debo preocuparme respecto al VIH y el SIDA?* Sí. Todo el mundo—sea gay o heterosexual, hombre, mujer o transgénero—necesita informarse acerca de las causas y los métodos de prevención para evitar el VIH y el SIDA. El VIH se transmite a través del contacto sexual con una persona infectada y por compartir agujas y/o jeringas empleadas en el uso de drogas. Ni la edad ni la orientación sexual protegen de contraer el virus, así que, aprende y utiliza siempre prácticas sexuales seguras.

## *¿Debería dar a conocer mi identidad u orientación sexual?*

Solo cuando quieras y estés listo(a) para hacerlo; y solo tras haber evaluado los riesgos de hacerlo. No te dejes presionar. Antes de dar a conocer tu condición, tal vez quieras—para tu propia información y para responder a las preguntas o corregir los conceptos equivocados de otra gente—aprender más sobre la orientación y la identidad sexual. Escoge cuidadosamente a quiénes les vas a contar primero. Deberían ser personas que sabes que habrán de aceptarte, apoyarte y respetar tu privacidad. Considera cómo la gente que conoces reacciona ante un personaje gay en televisión o al enterarse de alguna noticia en relación con gays. Prepárate para ser paciente. Puede que—tal como tú, para instruirte sobre todo lo concerniente al hecho de ser LGBT—también ellos necesiten... tiempo para aprender.

## *¿Cómo se lo digo a mi madre, a mi padre o a mi tutor(a)?*

Ante todo necesitas estar y sentirte preparado(a) y tener un plan, para enfrentarte a posibles consecuencias adversas. En general, ¿cómo reaccionan tus progenitores (o tutores) ante las personas LGBT? ¿Te han demostrado que te aman, aun cuando se disgustan contigo? Si necesitas ayuda, ¿cuentas con alguien a quien puedes llamar? ¿Tienes un lugar donde quedarte en caso de que las cosas no salgan como esperas? ¿Qué vas a hacer si tus padres (o tutores) te amenazan con quitarte su apoyo financiero? Cuando puedas responder a todas estas preguntas, estarás en condiciones de hablar con ellos. Pero recuerda: sé paciente. Tú has estado pensando sobre tu orientación o identidad sexual desde hace rato... Para ellos, este asunto es nuevo.

## *¿Qué si me acosan en la escuela?*

El acoso puede presentarse de diversas formas: desde improperios y rechazo, hasta violencia física dentro o fuera del campus practicada o fomentada por estudiantes y/o incluso educadores. Tú tienes derecho a contar con un entorno seguro para el aprendizaje. Procura hablar con un(a) profesor(a) comprensivo(a) (por ejemplo, alguien que tenga una pegatina que diga "zona segura"). Habla con tus padres o tutores si,

habiéndoles dado a conocer tu condición, ellos te apoyan. Averigua las normas de tu escuela respecto a la discriminación. Para obtener información sobre cómo enfrentarte a escuelas con personal indiferente, puedes recurrir a PFLAG, Lambda Legal, y Human Rights Campaign (Campaña pro Derechos Humanos).

*¿Dónde puedo encontrar amistades LGBT?* Tal vez puedas encontrarlos en tu propia escuela, especialmente si en ella tienen un club que se conoce como Gay-Straight Alliance (Alianza Gay-Heterosexual o GSA, por sus siglas en inglés). Además, puedes encontrarlos a través de organizaciones para adolescentes LGBT como Lifeworks en Los Angeles Gay and Lesbian Center (Centro de Los Ángeles para Gays y Lesbianas); y también hay sitios cibernéticos supervisados, como por ejemplo, Teenline (Línea telefónica y de mensajes de texto por y para adolescentes) y GLBT National Youth Talkline (Línea de Ayuda Nacional para Jóvenes Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transgénero), por medio de los cuales puedes charlar por teléfono o en línea con un(a) par mentor(a) capacitado(a).

*¿Podré algún día tener mi propia familia?* Sí. Muchas parejas del mismo sexo forman uniones familiares duraderas, celebran ceremonias de compromiso, se inscriben para uniones civiles y, en doce estados y en el Distrito de Columbia, se casan. Además, las parejas del mismo sexo tienen hijos y los sacan adelante juntas. Algunas crían hijos nacidos de relaciones heterosexuales previas. Y en algunos estados, las parejas LGBT adoptan niños o se convierten en padres o madres de acogida. También hay parejas LGBT que tienen hijos biológicos por medio de inseminación artificial o del alquiler de úteros. No pares de soñar. Tienes por delante un futuro emocionante y pleno.

*¿Tendré una vida feliz?* No hay razón por la que no puedas tenerla. El hecho de haber comenzado a conocerte a ti mismo(a) y a reconocer sinceramente tus sentimientos indica que ya estás tomando los pasos necesarios para vivir con plenitud. Hay personas LGBT exitosas en

todas las profesiones y clases sociales: gozan de relaciones profundas y satisfactorias con sus parejas, sus familiares y sus amistades; experimentan la alegría de ser madres o padres; y son miembros valiosos de sus comunidades y de sus congregaciones religiosas. Todo lo que tú tienes que hacer es... ser tú mismo(a).

## RECURSOS

[pflagSoCalEspanol.org/recursos](http://pflagSoCalEspanol.org/recursos)

Para obtener más información, dirígete al sitio cibernético de  
PFLAG Southern California Español: [pflagSoCalEspanol.org](http://pflagSoCalEspanol.org)



PFLAG Los Angeles P.O. Box 24565 Los Angeles, CA 90024 888.735.2488

Diseño: York Knowlton - 213.387.2489 - imagine-Y.com