

# Interacciones familiares que ayudan a la salud y el bienestar de su hijo(a) LGBTQ

La investigación del Proyecto de Aceptación Familiar® demuestra que más de 50 interacciones de aceptación protegen a su hijo(a), incluyendo foster, que es lesbiana, gay, bisexual, transgénero o cuestionándose (LGBTQ), contra la depresión, el suicidio y el uso de drogas, y mejoran su salud y bienestar. Cualquier cambio a favor ayuda a disminuir que esté en riesgo, proporcionándole la confianza de que su familia estará ahí para darle apoyo.

¡El apoyo familiar salva vidas!

## INTERACCIONES QUE AYUDAN

Decirle a su hijo(a) LGBTQ o de género diverso que lo/la quiere	Apoyar la expresión de género de su hijo(a)	Hablar con su hijo(a) sobre su identidad LGBTQ y escuchar respetuosamente, aún si usted se siente incómodo(a)	Exigir que los otros miembros de la familia traten a su hijo(a) con respeto	Demostrar afecto cuando su hijo(a) le diga o cuando usted se entere de que su hijo(a) es LGBTQ
Preguntarle a su hijo(a) si usted puede ayudar a decirles a otras personas sobre su identidad LGBTQ	Dar la bienvenida en su hogar a las amistades LGBTQ de su hijo(a)	Usar el nombre elegido por su hijo(a) y el pronombre que va con su identidad de género	Llevar a su hijo(a) a eventos y grupos para personas LGBTQ	Obtener información certera sobre la orientación sexual y la identidad de género de su hijo(a)
Encontrar una iglesia o congregación que acoja a su familia junto con su hijo(a) LGBTQ	Participar en grupos de apoyo familiar y actividades para familias con hijos LGBTQ para recibir la orientación que su familia necesite y la guía para apoyarlos	Pedir a sus líderes religiosos que su congregación sea un lugar de apoyo para personas LGBTQ	Decirle a su hijo(a) LGBTQ que están orgullosos de él o ella	Hablar abiertamente sobre la identidad LGBTQ de su hijo(a)
Decirle a su hijo(a) LGBTQ que usted está ahí para apoyarle aún si usted no entiende del todo	Conectar a su hijo(a) con adultos LGBTQ modelo	Apoyar que su hijo(a) tenga una pareja LGBTQ cuando esté listo(a) para salir con alguien	Defender a su hijo(a) LGBTQ cuando otras personas le maltraten, ya sea en su casa, la escuela, su iglesia o congregación y en la comunidad	Crear firmemente que su hijo(a) puede ser un adulto LGBTQ feliz – y decirle que tendrá una buena vida

**Mientras más aceptación de las familias, mejor la salud y el bienestar de su hijo(a) LGBTQ**



- Mejor salud
- Autoestima más alta
- Fuerte apoyo social
- Mejores relaciones familiares
- Menos probable que sufra depresión
- 3 veces menos probable que intente suicidarse
- 3 veces menos probable que piense sobre el suicidio
- Menos probable que tenga problemas con el abuso de sustancias