

# Apoyando a su nieto LGBTQ+



**PFLAG**

**sage** | Advocacy &  
Services for  
LGBTQ+ Elders  
**We refuse to be invisible®**



Estimado lector,

Durante décadas he recibido preguntas de padres y abuelos que, o bien sospechaban, o acababan de ser informados de que su ser querido era LGBTQ. En ese sentido, me siento orgulloso de haber contribuido al hecho de traer a PFLAG a la atención nacional a través de mi columna desde principios de la década de los 80. Al día de hoy PFLAG continúa siendo un recurso valioso y de confianza para las personas gays, lesbianas, bisexuales, transgénero, cuestionándose y sus familias.

Nada más importante que construir puentes sólidos de entendimiento entre las personas LGBTQ y sus seres queridos. Lograr esto puede significar literalmente la diferencia entre la vida y la muerte. Los abuelos son fuente de amor incondicional para sus nietos. Cuando un nieto acude a Ud. para hablar de temas de orientación sexual o identidad de género, busca ser escuchado, no juzgado.

Los niños de hoy en día manejan un vocabulario cada vez más extenso que no sólo les permite entenderse a sí mismos, sino también descubrir su lugar en el mundo. En los últimos años el lenguaje utilizado para describir la sexualidad, la orientación sexual y la identidad de género se ha expandido enormemente. Es probable que ello resulte confuso para las generaciones anteriores, confieso que yo mismo he tenido que atravesar una curva de aprendizaje al respecto, pero por fortuna esta terminología—explicada con claridad en la presente publicación—le resultará de utilidad.

Este folleto ofrece una guía clara y concisa para ayudarle a brindar a sus nietos el apoyo que necesitarán para aprender a ser auténticos. Con el sólo hecho de tenerlo entre sus manos, Ud. ya está dando el primer paso para lograrlo.

Con cariño,

*Abby*



## ¡BIENVENIDO!

Es probable que esté leyendo esta publicación porque su nieto o un ser querido (utilizaremos ambos términos indistintamente) ha salido del armario, es decir, ha compartido con usted que es lesbiana, gay, bisexual, transgénero, no binario/a, queer o cuestionándose (LGBTQ+). Esta publicación está diseñada para ayudarle a responder las preguntas que pueda tener y ofrecerle recursos informativos adicionales.

Los abuelos desempeñan un papel importante en la vida de sus nietos ofreciéndoles ese lugar suave al que pueden acudir en los momentos difíciles. Sin embargo es probable que cuando un nieto sale del armario como LGBTQ+, los abuelos sean los últimos en enterarse. En muchos casos esto no significa que la relación sea menos importante para ellos, más bien podría significar que la persona joven LGBTQ+ siente miedo de perder esa relación estrecha y de amor incondicional que tanto significa para ella.

**Sea cual sea el punto de partida de este viaje junto a su nieto, debe saber esto:**

**La relación entre Ud. y su nieto puede volverse aún más cercana en la medida en que se esfuerce en abrazar plenamente su identidad y continúe ofreciéndole su amor y apoyo incondicional.**

# LO BÁSICO

## Una breve introducción a la orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género



¿Qué es la orientación sexual? ¿Qué es la expresión de género?  
¿Qué es la identidad de género? ¿Cómo se relacionan?

### Empecemos por el principio.

Cuando nace un bebé—y gracias a la tecnología moderna, a menudo mucho antes—un médico echa un vistazo a sus órganos sexuales visibles y le asigna un sexo. A partir de este **sexo asignado**, asumimos el género del bebé: niño o niña.

Para la gran mayoría de las personas, la **identidad de género** (es decir, la sensación interior de ser hombre mujer, algo de ambos, o ninguno), coincide con el sexo asignado. Estas personas se denominan **cisgénero**. Para otras, la identidad de género no se corresponde con la asignación dada. Este tipo de personas se identifican como **transgénero** o (quienes no encajan en el binario hombre-mujer) como **no binarios**.

Otras expresiones que a menudo escuchamos para designar a las personas que sienten que su yo interior está en desacuerdo con su sexo biológico, incluyen términos como **de género queer** o **no conforme**. Para las personas transgénero y no binarias, existe una desconexión entre cómo son percibidas por los demás en función de sus características físicas externas, y su sentimiento interno acerca de sí mismas.

Indistintamente de nuestra identidad de género—cisgénero, transgénero o no binario—todas las personas comunicamos por igual nuestra identidad de género de la manera que nos resulta más cómoda, bien sea a través de la ropa, los peinados, los gestos y otras presentaciones o comportamientos externos. Esto se conoce como **expresión de género**.

A medida en que el niño se hace mayor, eventualmente comienza a ser consciente de los sentimientos de atracción (física, emocional, psicológica, intelectual o espiritual) hacia otras personas. Estas atracciones describen su **orientación sexual**.

**Es importante tener en cuenta que la orientación sexual está separada y es distinta de la identidad de género y de la expresión de género.**

4





## **Orientación sexual. Identidad de género. Expresión de género.**

Cada una está separada, cada una es distinta ¡y cada uno de nosotros las tiene todas!

Ahora que hemos explicado lo básico, pasemos a las preguntas más frecuentes que nos hacen los abuelos.

# **PREGUNTAS FRECUENTES**



## **Mi nieto es demasiado joven para salir con alguien. ¿Cómo pueden saber cuál es su orientación sexual?**

Los niños empiezan cada vez más temprano a declararse homosexuales, bisexuales, pansexuales, etc. Es fácil pensar: “Es imposible que lo sepan... ¡todavía no han tenido sexo ni han tenido una cita!”. Y sin embargo... lo saben. Las experiencias sexuales o románticas no son necesarias para entender la atracción que uno siente por otras personas, piense en sus primeros enamoramientos en la escuela. Además, como los niños se ven reflejados positivamente en las series de televisión, las películas, los libros y otros medios, ese refuerzo positivo les hace saber que no hay nada malo en ellos por tener esos sentimientos, y eso les anima a vivir con autenticidad, cuando se sienten seguros y apoyados para hacerlo. Los niños saben quiénes son. Como abuelo su trabajo es guiarlos con amor, escucharlos y apoyarlos, y posteriormente buscar apoyo si esa aceptación significa para usted—de alguna manera—una lucha.



---

## **Mi nieto es muy joven. ¿Cómo pueden saber que es transgénero a una edad tan temprana?**

Piense en la primera vez que Ud. fue consciente de su género. Probablemente le ocurrió en una etapa tan temprana en su desarrollo, que ni siquiera lo recuerda. Y en tanto lo que veía en el espejo coincidía con lo que sentía por dentro, es posible que hasta ahora nunca haya tenido motivos para pensar en ello. Para la mayoría de las personas transgénero o no binarias ese sentimiento de identidad de género también se produce en una fase temprana de su desarrollo, sin embargo se convierte en algo más importante debido a que su apariencia externa y la forma en que la gente los percibe no coinciden necesariamente con su sentido interno de sí mismos. Para algunos niños, esto ocurre ya en la primera infancia. Para otros más tarde. Independientemente de la edad, lo saben.

---

## **¿Es una fase que superará?**

A pesar de que la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual pueden evolucionar con el tiempo (proceso que en ocasiones se denomina cuestionamiento), estas características son imposibles de cambiar con cosas como la terapia conversacional o, para las personas de fe, rezando. Si un joven se encuentra en un proceso de cuestionamiento y está averiguando quién es, lo más importante es comunicarle que no se trata de un problema de salud. Hágale saber que es querido, que le agradece el hecho de que se lo haya comunicado, y que Ud. estará a su lado mientras logra discernir quién es y a quién ama. Permita que ellos guíen la conversación para que ésta no se torne abrumadora, ni para usted, ni para su ser querido.

---

## **Si sospecho que mi nieto es LGBTQ+, ¿debo plantearlo primero?**

Le sugerimos encarecidamente que permita que su ser querido tome la iniciativa. Cuando esté preparado hablará con usted si piensa que es seguro hacerlo. Bien sea que desee compartir con Ud. sus esperanzas sobre el futuro, o una situación que le sucedió en la escuela, la posibilidad de una discusión abierta es interminable. Si tiene la sensación de que su nieto quiere hablar pero no toma la iniciativa, una pregunta abierta y amable como ¿Cómo te fue en la escuela? puede abrir la puerta al diálogo. Exprésele su apoyo, no lo presione y escúchelo de verdad cuando hable.

---

## **¿Qué pasará si dice algo equivocado?**

Partamos de este principio: en algún momento va a decir algo incorrecto ¡A los padres y a los abuelos siempre les llega ese momento! No pasará nada, usted es humano, son cosas que ocurren y ello no significa que no quiera a su nieto. Se trata de algo nuevo para Ud. y para ellos. Si da un paso en falso en su respuesta—ya sea utilizando accidentalmente pronombres incorrectos o haciendo una pregunta demasiado personal—discúlpese y trabaje para hacerlo mejor la próxima vez. Nadie es perfecto. Solo con el hecho de hacer el intento, usted estará mostrando su amor y apoyo.



---

## ¿Cómo puedo mostrar apoyo a mi ser querido?

Lo primero y más importante es guiarlo con amor. Puede mostrarle apoyo de muchas maneras: acogiendo a sus amigos LGBTQ+ en casa, llevándolo a comprar esa prenda de vestir que ha estado pidiendo, proporcionándole acceso a recursos apropiados para su edad, o incluso hablándole positivamente de algún personaje LGBTQ+ que haya visto en la televisión. Mostrar interés por su vida, abarcando todo su ser, es una manera poderosa de demostrarle cuánto le importa. Incluso si le cuesta entenderlo, puede respaldar y afirmar la identidad de su nieto y posteriormente compartir su preocupación con algún compañero o amigo con la finalidad de que éste le apoye. Considere la posibilidad de asistir a una reunión de PFLAG (busque el capítulo correspondiente a su localidad en la dirección [pflag.org/find](http://pflag.org/find)) o conecte con un centro LGBTQ+ local (visite [lgbtcenters.org](http://lgbtcenters.org) para encontrar uno cerca de Ud.) para conseguir ese importante apoyo.

---

## A menudo escucho a otras personas haciendo bromas sobre las personas LGBTQ+. ¿Cómo debo responder?

Una buena manera de respaldar a su nieto es manifestarse abierta y directamente frente a los demás. Si tiene su permiso para salir del armario como abuelo de una persona LGBTQ+, es absolutamente apropiado (y alentador) decir algo como: “Tengo parientes y amigos LGBTQ y cuando haces esas bromas, me duele. No me gustan los chistes que se burlan de la gente que quiero y me importa”.

---

## ¿Dónde puedo obtener apoyo adicional?

Hay una gran cantidad de información e innumerables personas de apoyo y compañeros que están a su disposición. PFLAG posee casi 400 capítulos los cuales proporcionan apoyo confidencial y de confianza entre pares. Encuentre el capítulo local que le corresponde en la dirección [pflag.org/find](http://pflag.org/find). Encuentre los centros de SAGE y otros lugares afiliados en la dirección [sageusa.org](http://sageusa.org).



# RECURSOS

---

## Recursos de SAGE

Como abuelo solidario, puede empezar por aprender de sus pares LGBTQ+ que buscan apoyo. A continuación, una serie de recursos destinados a ayudar a amigos y familiares mayores LGBTQ+:

### **Guías de buenas prácticas para apoyar a los adultos mayores LGBT**

*(Best Practice Guides for Supporting LGBT Older Adults)*

[lgbtagingcenter.org/guides](http://lgbtagingcenter.org/guides)

### **Saliendo del armario: Saliendo del armario como LGBT en la tercera edad**

*(I'm Coming Out: Coming Out as LGBT in Later Life)*

[lgbtagingcenter.org/comingoutlater](http://lgbtagingcenter.org/comingoutlater)

### **Línea telefónica nacional de SAGE para personas mayores LGBT**

[sageusa.org/hotline](http://sageusa.org/hotline) (Disponible en español)

---

## Recursos de PFLAG Nacional

A nivel nacional PFLAG posee casi 400 capítulos en los Estados Unidos y ofrece recursos adicionales, tales como publicaciones y oportunidades de aprendizaje en línea.

### **Publicaciones de PFLAG**

[pflag.org/publications](http://pflag.org/publications)

Todos los libros de PFLAG están disponibles para su descarga gratuita, incluyendo:

- **Nuestros hijos (*Our Children*)** Centrado principalmente en la orientación sexual, ofrece una mirada fresca a familias y otros interesados, sobre qué hacer cuando un ser querido sale del armario. (Disponible en español)
- **Nuestros seres queridos trans (*Our Trans Loved Ones*)** Lleno de información, historias en primera persona, recursos y comentarios de expertos dirigidos a aquellos que tienen un ser querido que ha salido del armario como transgénero. (Disponible en español)
- **La fe en nuestras familias (*Faith in Our Families*)** Comparte las experiencias de familias de fe, así como de líderes religiosos pertenecientes a una amplia variedad de tradiciones, con el fin de ayudar a quienes intentan reconciliar sus creencias con la noción de que un ser querido es LGBTQ+.

### **Academia PFLAG en línea**

[pflag.org/onlineacademy](http://pflag.org/onlineacademy)

Oportunidades de aprendizaje en línea sobre varios temas, incluyendo cómo responder cuando un ser querido sale del armario.

# PFLAG

**sage** | Advocacy &  
Services for  
LGBTQ+ Elders  
**We refuse to be invisible®**