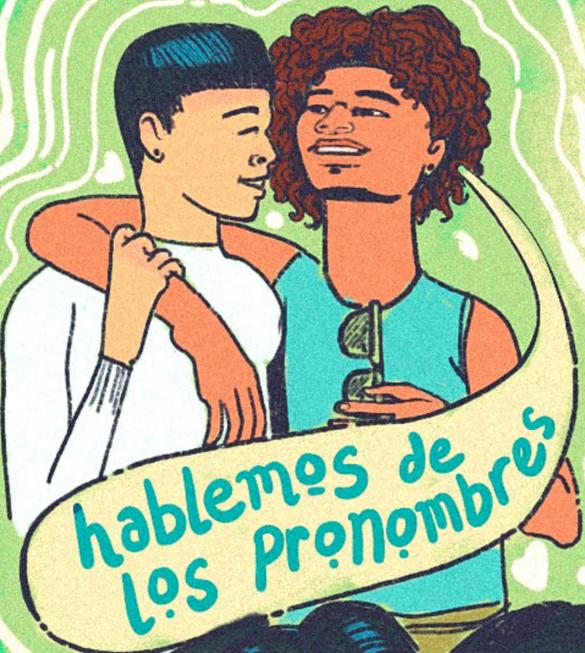
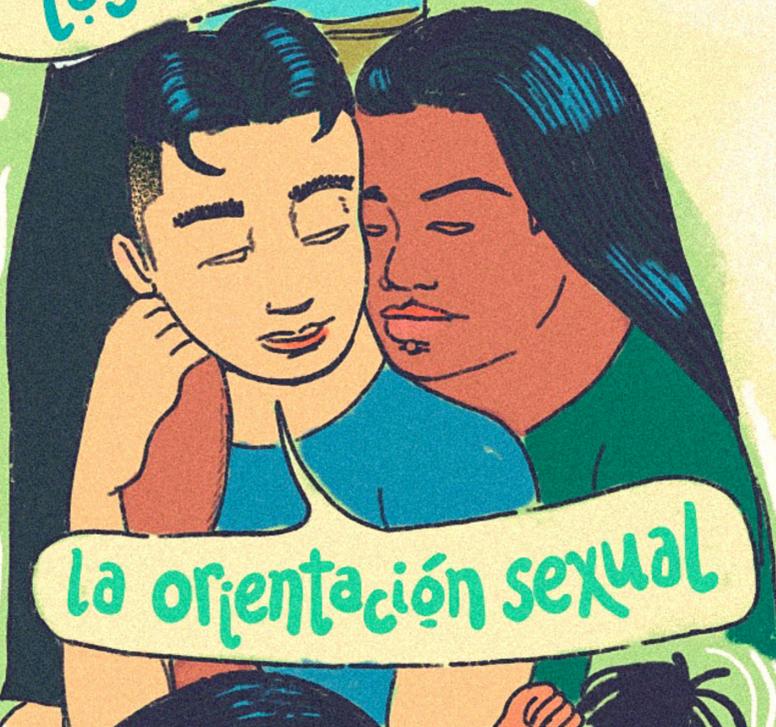


# Ayudando a Jóvenes Queer y Trans

una guía  
para  
adultos y  
aliados



hablemos de  
los pronombres



la orientación sexual



la historia  
LGBTQ+



identidad de género

servicios de salud  
afirmativos

## Rainbow Pride Youth Alliance



# Apoyando jóvenes queer y trans: una guía para adultos y aliados

Rainbow Pride Youth Alliance (RPYA)



RPYA



Unity Hope

RPYA es una asociación civil comunitaria sin fines de lucro 501(c)(3) (est 2001). Brindamos servicios de apoyo para los jóvenes LGBTQ+, así como también sus padres y guardianes, que incluyen talleres, grupos de apoyo en línea y vinculación con recursos comunitarios. Visita nuestra página web para más información.

Para apoyo en situaciones de crisis, visita nuestro programa de consejería en casos de crisis, Unity Hope.

Director de divulgación, eventos y compromiso comunitario  
Rafael González  
rafael@rainbowprideyouthalliance.org

Concepto, diseño, texto e ilustración  
Zeferino Llamas  
zeferino.mx  
 zeferin.o

Copyright 2023  
Reservados todos los derechos.

*Agradecimiento especial a Sayantan Mukhopadhyay, PhD.*

## **RAINBOW PRIDE YOUTH ALLIANCE**

Rainbow Pride Youth Alliance  
909.206.4830  
info@rainbowprideyouthalliance.com  
 rainbowprideyouthalliance

*Agradecimiento a nuestros patrocinadores:*



**THE CENTER**  
at Sierra Health Foundation



# Un panorama histórico

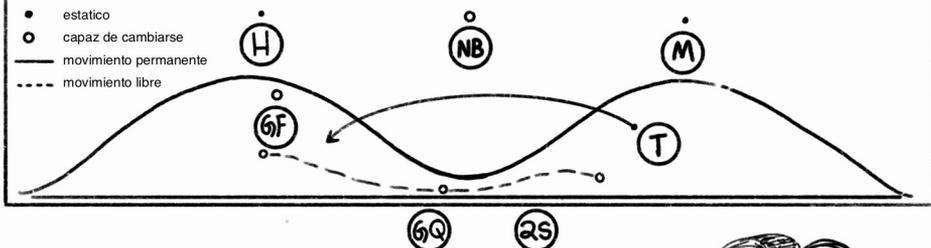
El movimiento LGBTQ+ surgió en la conciencia colectiva estadounidense en los años 60s y 70s (lo cual en ese entonces se conocía como *El frente de liberación homosexual*). Dicho movimiento, encabezado por personas de color, se basó en una filosofía que decía que la mera existencia de las personas queer y trans presentaba un reto frente a **las normas sociales, las cuales eran demasiadas rígidas**. Como tal, individuos LGBTQ+ poseen una perspectiva que puede hacer que la sociedad se transforme de manera positiva.

El movimiento LGBTQ+, como todas las luchas culturales de equidad civil, terminan beneficiando a todo el mundo. Todo movimiento de liberación contribuye a la evolución de la sociedad. El movimiento LGBTQ+ ha hecho que se empezaran conversaciones colectivas sobre ciertos temas como **el sexo, la sexualidad, el deseo no-normativo, los diversos modelos de relación de pareja, la reducción de daños, el cuidado colectivo, y el género, lo cual incluye también el uso de pronombres diversos**.



# Identidad de Género

Podemos concebir al género como un espectro.



Un extremo del espectro representa a la **mujer** (M) y el otro extremo al **hombre** (H). El espacio entre extremos representa a una variedad de expresiones de género que podemos nombrar de manera muy general *no-binaria*.

Soy **gender fluid**, entonces me puedo mover entre distintos puntos en el espectro de género.

Mi expresión de género va cambiando, no es estática.



Me considero una persona **no-binaria**, entonces mi expresión de género no es ni de mujer ni de hombre, sino una mezcla bella y andrógina de cualidades de género.



Soy **gender queer**, entonces mi expresión de género presenta un desafío frente a las normas culturales de género.

# Identidad de Género



**Dos espíritus:** Muchas culturas indígenas de las Américas consideran a aquella persona que expresa diversas cualidades de género como alguien con dos-espíritus. Es decir, hay una capacidad de trascender la dualidad del concepto de género de tal modo que resulta ser espiritualmente significativo dentro del contexto de la comunidad.

**Transgénero:** Una persona que hace una transición permanente de un punto en el espectro a otro.

En la niñez, se le inculcan a las personas trans (por parte de la sociedad y la familia) a identificarse con un género que no cuadra con su propia identidad de género.

Entonces, al darse cuenta de esto, una persona trans puede empezar su transición a una presentación de género que cuadra mejor con su identidad de género.

T



**Distoría de género:** Una sensación de inquietud experimentada por alguien cuando su **identidad de género** (como uno concibe a sí mismo) no cuadra con su **presentación de género** (como uno se expresa en el ámbito social).

**Una nota adicional sobre la identidad de género:** El género es algo fluido y expansivo. Hay muchas identidades de género, y el concepto de género en sí se entiende de distinta manera dependiendo del contexto cultural. Los términos que presentamos en esta guía sirven de directrices para ayudar al lector a entender de manera *muy general* el tema de género.

# Presentación de Género

**La presentación de género** se refiere a la manera en que te expresas frente al mundo.

Todo el mundo tiene una presentación de género, aunque no estemos muy consciente de ella. A menudo se les inculca a los niños qué comportamiento sea apropiado o no, diciendo frases como, "los niños no hacen tal..." o, "las niñas hacen tal..."

Son varias las cosas que definen la presentación de género...



la energía

como te mueves

cómo hablas

los pronombres

el estilo

el comportamiento

amigos/  
relaciones



# Pronombres

ella/suya



Usado a menudo por personas que se identifican como mujeres

Los pronombres forman gran parte de lo que es la presentación de género.

Existen muchos pronombres, aquí presentamos una lista de los más comunes.

Si no te queda claro qué pronombres usa alguien, **está bien preguntar sin problema**. Puedes decir, “**disculpa, qué pronombres usas?**”

Diviértete y no te regañes al cometer un error de pronombres. Es como aprender un nuevo idioma, entonces **cometeremos errores**, eso sí. Conforme vaya pasando el tiempo, cometeremos menos errores.



**Neopronombres: Qué son y cómo usarlos**  
Artículo de *Homosensual* sobre la diversidad de pronombres que existen y cómo usarlos en español.

elle/suye



Usado a menudo por personas que se identifican como no-binaria, gender queer, etc.

pronombres mixtos



Por ejemplo, si uso los pronombres *ella/elle*, entonces me gusta que la gente vaya alternando mis pronombres.

él/suyo



Usado a menudo por personas que se identifican como hombres.

# Afirmación



Los jóvenes se mueven entre 2 ámbitos sociales ...

... el del hogar y el de la escuela.

Idealmente, los jóvenes deberían sentirse seguros tanto en el hogar como en la escuela.

Si uno o ambos espacios presentan una amenaza (bullying por parte de la familia o de sus compañeros), esto afectará de manera negativa a su salud mental y desarrollo. Por eso, es importante apoyar (o afirmar) a los jóvenes queer y trans.

La manera en que tratas a los jóvenes LGBTQ+ y el lenguaje que usas respecto al género y la sexualidad va estableciendo normas que indican qué está permitido y qué no tanto en el hogar como en la escuela.



# Afirmación

Como profesor, la manera en que respondes a comentarios homofóbicos va modelando las actitudes del salón ... si no dices nada, terminas siendo cómplice.

Como amigo, usa los pronombres de tus compañeros aún cuando no esten presentes.

Como padre, deja saber a tus hijos que estás a favor de los derechos civiles de la comunidad LGBTQ+ para que sepan que cuentan contigo.



No todos tienen que etiquetarse, entonces no hay que meterle presión a un joven para que defina su identidad de género u orientación sexual. Ser joven se trata de ir descubriendo quiénes somos, entonces no hay que presionar el tema.

## Servicios de Atención LGBTQ+

Si un joven es queer o trans, el viaje hacia la afirmación tiene que empezar con un terapeuta afirmativo y culturalmente apto para proveer un espacio en el que uno se puede expresar de manera desinhibida.



También es importante que los jóvenes queer y trans tengan un proveedor primario especializado en el cuidado de personas LGBTQ+.

*Sigue el código QR para una lista de preguntas para un potencial terapeuta.*



**CA LGBTQ Health & Human Services Network**  
Encontrar un terapeuta (inglés)

# Servicios de Atención LGBTQ+

## Bloqueadores de Pubertad

En la mayoría de los casos, los menores de edad no pueden optar por una cirugía de afirmación de género. Ya cumplidos los 18 años, uno puede tocar el tema de cirugía y/o terapia hormonal con su proveedor de salud.

Sin embargo, en ciertos casos, tomando en cuenta los efectos negativos de la disforia de género, proveedores de servicios de salud pueden sugerir el uso de *bloqueadores de pubertad* con pacientes menores.

**Los bloqueadores de pubertad** entorpecen el proceso de pubertad temporariamente para así poder tomar el tiempo de asimilar la identidad propia y planear para el futuro.



Dáale un vistazo a los siguientes recursos para informarte un poco más sobre lo que son los servicios de salud LGBTQ+ y los bloqueadores de pubertad.



**Mayo Clinic**  
*Bloqueadores puberales para jóvenes transgénero y de género diverso*



**BBC News Mundo**  
*Qué son los bloqueadores de la pubertad y por qué están en medio de una controversia*



**La Nación**  
Entrevista con una mamá sobre su experiencia con su hija trans y los bloqueadores de pubertad.

*Tomemos en cuenta que el género se trata de la expresión personal. Hay muchas personas trans que nunca optan por cirugía de afirmación de género. Por otro lado, hay personas que sí deciden hacerlo. A final de cuentas, es una decisión personal.*

# Nuestro Porqué

Una encuesta del Trevor Project del año 2021 descubrió que 42% de los jóvenes queer han contemplado el suicidio.



**The Trevor Project** provee información y apoyo para jóvenes LGBTQ+, incluso una línea directa de crisis (en EE.UU y México).

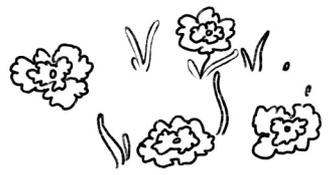
A diferencia de sus compañeros heteros, el riesgo de suicidio se multiplica x4 entre jóvenes queer dado a los efectos del estrés de minorías, p.ej el bullying, abuso, sentimientos culturales anti-LGBTQ+, etc.

Dicho riesgo se disminuye cuando uno se siente parte de una comunidad, experimenta la afirmación, tiene acceso a servicios de salud, etc.

Los jóvenes queer no conocen un mundo que apoya al noviazgo LGBTQ+; merecen esta misma oportunidad que tienen sus compañeros heteros.

Además, merecen vivir la vida de *teenager* sin preocuparse del rechazo de adultos o de sus compañeros por quienes son.

Educarnos y saber a apoyar a los jóvenes queer y trans es un esfuerzo mínimo pero muy significativo.



# Glosario

**Afirmación de género:** El proceso por el cual una persona recibe reconocimiento y apoyo social por la expresión de su identidad de género.

**Competencia cultural:** También conocida como *la competencia intercultural*, este término se refiere al desarrollo y práctica de capacidades que facilitan una comunicación armoniosa y apropiada con gente de otras culturas.

**Disforia de género:** La sensación de incomodidad o angustia que pueden sentir las personas cuya identidad de género difiere del sexo asignado al nacer o de las características físicas relacionadas con el sexo (*mayoclinic.org*).

**Género:** Características de mujeres, hombres y niños construidas por la sociedad, las cuales incluyen normas, comportamientos, y roles sociales (*who.int*).

**Identidad de género:** El concepto que se tiene de uno mismo como ser sexual y de los sentimientos que esto conlleva; se relaciona con cómo vivimos y sentimos nuestro cuerpo desde la experiencia personal (*gob.mx*).

**LGBTQ+:** Acrónimo que quiere decir *Lesbiana, Gay, Bisexual, Transgénero, Queer y más (+)*. El (+) se refiere al rango más amplio aún de identidades de género y de la sexualidad que incluyen la intersexualidad, la asexualidad, 2-espíritu, y aliados, entre otras.

**No-conformidad de género:** Tener una presentación de género que no cuadra con un entendimiento convencional de las normas de género.

**Orientación sexual:** Un componente de la identidad que incluye la atracción sexual y emocional hacia otra persona; el hecho de ser heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual, etc.

**Presentación de género:** La manera en que alguien expresa su identidad de género y cómo se lo lleva al ámbito público.

**Queer:** Un término general que se refiere a la comunidad LGBTQ+. Antes se usaba de manera despectiva, pero hoy en día es un término que la comunidad ha retomado.

**Sexo:** Las diferencias físicas entre hombres, mujeres o personas intersex. A una persona usualmente se le asigna un sexo al nacer (*sexo asignado al nacer*), decisión que se basa en la características fisiológicas, las cuales incluyen genitales y composición de cromosomas. El concepto de sexo se confunde a menudo con el concepto de género.