



Temas de salud para tener en cuenta.

Equilibrio en la Vida

Junio del 2013

¡Una Decisión Valiente! Asumir la Homosexualidad no es Fácil para Nadie

Su hijo o hija acaba de sentarse con usted para anunciarle que es homosexual o lesbiana. Si bien no todos los padres reaccionarán mal, algunos se escandalizarán. Un sinfín de emociones invadirán su mente. Antes de reaccionar, y posiblemente lamentar lo que va a decir, tómese algo de tiempo para pensar en lo que su hijo(a) le está diciendo. Le llevó una enorme dosis de coraje.

Si Usted Piensa que es Difícil para Usted...

Su reacción innata podría concentrarse en una variedad de cuestiones. "No es justo. Yo quiero tener nietos. ¿Qué van a decir los vecinos? ¿Todos tus amigos son homosexuales?"

¿Qué sucederá con tu trabajo? A tus abuelos les va a dar un ataque al corazón?"

Antes de pensar en desheredar a su hijo(a) o echarlo(a) de su casa, reflexione sobre lo que le ha dicho. Su hijo o hija pensó mucho en la forma de decírselo y ha tratado de anticiparse a sus reacciones. Sabe que dar esta noticia podría cambiar drásticamente su relación y eso no es algo que su hijo(a) haya tomado a la ligera.

A continuación encontrará información sobre ser homosexual o lesbiana que podría ayudarle a comprender lo que pareciera ser una noticia devastadora para usted y otros miembros de su familia.

Ser Homosexual o Lesbiana No es una Elección

La orientación sexual se refiere a experimentar un patrón de atracciones emocionales, románticas y/o sexuales que habitualmente emergen entre la niñez y la preadolescencia. Y ya sea que decidamos creerlo

o no, la atracción y la conducta homosexual es un aspecto de la sexualidad humana tan normal como la atracción y la conducta heterosexual.¹

Sí, algunas personas prefieren vivir una vida heterosexual tradicional antes que someterse y someter a otros a los dolorosos desafíos del rechazo, la expulsión y el aislamiento que conlleva habitualmente la decisión de asumir la homosexualidad. En este sentido, sí, es una elección: la elección de aceptarse a sí mismo y de hacerlo público, la elección de decir la verdad u ocultarla. Pero hasta ahí llega el alcance de la elección que una persona puede hacer en este caso. La orientación sexual no es algo que elijamos.

La Aceptación es Necesaria

Digiera la noticia, asimile los hechos hasta que pueda comprender mejor lo que está asumiendo su hijo(a) para que usted esté mejor preparado para reaccionar.

SEAP

Llame gratis al
(800) 692-7459
(800) 824-4306 TDD
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Continúa en la [Página 2](#) »

Para Obtener Más Información y Apoyo

Parents and Friends of Lesbians and Gays
<http://community.pflag.org>

Centro Nacional de Ayuda GLBT

<http://www.glnh.org>
Línea Directa Nacional GLBT
(888) 843-4564
Línea Nacional GLBT Your
Talkline (800) 246-PRIDE

American Psychological Association

<http://www.apa.org>

American Academy of Pediatrics (AAP)

Division of Child and Adolescent Health
Office: (847) 228-5005
Fax: (847) 228-5097
<http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/dating-sex/Pages/Gay-Lesbian-and-Bisexual-Teens-Facts-for-Teens-and-Their-Parents.aspx?>

Journal of Homosexuality

<http://www.tandfonline.com/toc/wjhm20/current>

La verdad es que la situación podría no ser tan devastadora como usted creía. Al igual que cuando surgen otros problemas en las relaciones, lo mejor que puede hacer es comunicarse. No ignore ni evite el tema. Su hijo(a) podría pensar que es una señal de rechazo, su peor miedo. Converse. Como seres humanos, buscamos la aprobación de quienes amamos y aceptamos.

Sienta el Amor

Es probable que hasta ahora usted haya amado enormemente a esta persona. Entonces, ¿qué cambió desde

que recibió este anuncio? No permita que su orgullo y sus expectativas le cierren la puerta de su corazón. Por el contrario, ábrala de par en par. Lo más probable es que usted no sólo sienta más amor y aceptación hacia esa persona y hacia los demás, sino hacia alguien más importante: usted mismo.

Llame al Programa de Asistencia al Empleado para solicitar una consulta con un terapeuta. Un profesional podrá ofrecerles apoyo valioso a usted y a su familia y referirlos a recursos comunitarios.



Las Seis Etapas del Proceso de Asumir la Homosexualidad

Asumir la homosexualidad es un proceso que conlleva introspección y despejar la confusión interna puede requerir años.

En 1979, la Dra. Vivienne Cass, una psicóloga clínica y terapeuta sexual, elaboró una de las primeras teorías sobre el desarrollo de la identidad homosexual y lesbiana. Su teoría², aunque ha sido modificada y actualizada a lo largo de los años, sigue teniendo relevancia. A continuación se describen brevemente estas etapas.

Etapas 1: Confusión de Identidad

Ésta es la etapa de "¿Quién soy?". Es posible que la persona se sienta diferente de sus pares y aislada, sin poder hablar sobre su confusión con respecto a los sentimientos o comportamientos homosexuales que está teniendo.

Etapas 2: Comparación de Identidad

"Tal vez sea homosexual. Tal vez sea bisexual. Quizás este atravesando una etapa pasajera". Estos son algunos de los pensamientos o sentimientos que la persona podría tener. Comienza la sensación de aislamiento.

Etapas 3: Tolerancia de la Identidad

En esta etapa, la persona comienza a pensar que: "Probablemente soy homosexual/lesbiana" y tal vez se ponga en contacto con otras personas homosexuales y lesbianas para aliviar la sensación de soledad y aislamiento.

Etapas 4: Aceptación de la Identidad

Continúa el contacto con otras personas homosexuales y/o lesbianas y comienzan a formarse amistades. La persona comienza a aceptar en lugar de simplemente tolerar una imagen propia homosexual o lesbiana.

Etapas 5: Orgullo por la Identidad

Ésta es la etapa en que la persona se identifica como homosexual y/o lesbiana y comienza a estar muy consciente del rechazo de la sociedad por esta orientación sexual. La persona podría sentir enojo con los heterosexuales que manifiestan discriminación y prejuicios, y, a su vez, también evidenciar un fuerte sentido de orgullo en su nueva identidad homosexual o lesbiana.

Etapas 6: Síntesis de la Identidad

Se trata de una combinación de la identidad sexual con todos los demás aspectos de la persona, de manera que la orientación sexual se convierte sólo en una de las facetas de la persona en lugar de la identidad completa.

Recursos

www.liveandworkwell.com

Visite la sección VivirBien para encontrar más información, herramientas, artículos, programas de autoayuda y recursos relacionados con la vida, la familia y las relaciones.

1 American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC: Autor. [Extraído de www.apa.org/topics/orientation.pdf.] Copyright © 2008 American Psychological Association.

2 Cass, V. C. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. Journal of Homosexuality, 4, 219-235.