



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Junio del 2015

La crianza de un adolescente homosexual o "en duda"

La rana René cantaba: "No es fácil ser verde". A medida que el público infantil de este personaje llegue a la adolescencia, es posible que canten la misma canción con una letra diferente, ya que no es nada fácil ser adolescente, como cualquiera que lo haya sido podrá confirmar. Los adolescentes tienen que sobrellevar el trabajo escolar, la presión social y de los compañeros, más la inmensa tarea de descubrir quiénes quieren ser cuando sean grandes. Para los adolescentes LGBTQ, el temor al rechazo de familiares y amigos puede ser aún más difícil.

LGBTQ son las siglas en inglés de "lesbianas, *gay*, bisexuales, transexuales y en duda". Lesbiana, *gay*, bisexual y en duda se refieren al sexo al que se siente atraída una persona, también llamado orientación sexual. "Lesbiana" se usa para

describir a una mujer que siente atracción por otras mujeres. "Bisexual" se refiere a una persona que siente atracción por ambos sexos. "Gay" se usa para describir a un hombre que siente atracción por otros hombres, pero también se usa para referirse a la orientación por el mismo sexo en general. "Transexual" se refiere a la identidad, la expresión o el comportamiento sexual que no se ajusta a lo que habitualmente se asocia con el sexo asignado a una persona al nacer¹. Algunos adolescentes no están seguros de su orientación sexual o identidad de género y se autodefinen como "indecisos o en duda".

El reconocimiento y la expresión de la orientación sexual se producen a diferentes edades². Nadie sabe por qué a una persona le atrae un sexo u otro. Puede haber factores tanto biológicos como psicológicos. Una persona no "elige" ser *gay* o transexual, así como tampoco nadie elige ser heterosexual³.

Muchos padres de adolescentes crecieron en una era y en una cultura en que los jóvenes casi nunca hablaban sobre su orientación sexual. Y si lo hacían, llamar a alguien *gay* solía ser a modo de insulto. Aunque esto aún ocurre en demasiadas escuelas, nuestra

cultura está evolucionando. Cada vez hay más escuelas que tienen programas contra el acoso escolar. Los jóvenes están formando clubes Gay-Straight Aliances (Alianzas de Gays y Heterosexuales) en las escuelas. El proyecto global It Gets Better Project (Todo Mejora) tiene el compromiso de difundir el mensaje a los jóvenes LGBTQ de que la vida mejora después de la escuela secundaria.

El proceso de aceptación

Los adolescentes LGBTQ suelen tener miedo de contarles a sus padres y arriesgarse a sufrir rechazo. Es posible que teman perder el amor de los padres o ser echados de su casa. Si los criaron con la creencia de que ser *gay* es malo o pecaminoso, probablemente sientan vergüenza. Una investigación revela que las reacciones familiares negativas a la orientación sexual de un adolescente se asocian a problemas de salud en el futuro. Los adolescentes que sufren rechazo tienen muchas más probabilidades (ocho veces más) de intentar suicidarse que los adolescentes que son aceptados o tuvieron muy poco rechazo⁴. Además, tienen casi seis veces más probabilidades de manifestar altos niveles de depresión⁵.

Apoyo y educación para adolescentes, padres y aliados

Clubes Gay-Straight Aliances (GSA) <http://glsen.org/gsa>

Los clubes GSA están integrados por estudiantes que trabajan para mejorar el clima escolar para todos los estudiantes, independientemente de su orientación, identidad o expresión sexual.

It Gets Better Project (Todo Mejora)
www.itgetsbetter.org

Con la misión de ayudar a los jóvenes LGBT a aspirar a un futuro optimista, el proyecto Todo Mejora también se dedica a crear e inspirar el cambio.

Organización Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG)
www.pflag.org

Con el compromiso de hacer avances en la igualdad y aceptación de la sociedad de las personas LGBT a través de apoyo, educación y defensa de derechos, PFLAG cuenta con más de 350 filiales en los Estados Unidos.

Líneas Directas para la Prevención del Suicidio

1-800-Suicide
1-800-784-2433

1-800-273-Talk
1-800-273-8255

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459
1-800-824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »



Recursos

www.liveandworkwell.com

En liveandworkwell.com, encontrará artículos y recursos útiles sobre asuntos LGBTQ en la sección VivirBien. También puede buscar un terapeuta con el enlace “Búsqueda de Profesionales Clínicos”.

Por eso es tan importante que los padres respiren hondo y piensen antes de hablar, especialmente durante las primeras conversaciones. Si no se le ocurre otra cosa, recuerde decir “Te quiero. Siempre te he querido y siempre te querré”. Sería recomendable que se ponga en contacto con organizaciones como PFLAG (Padres, Familias y Amigos de Gays y Lesbianas) para que le ayuden a aceptar la orientación sexual de su hijo adolescente⁶.

Enterarse de que su hijo es transexual o que tiene una orientación sexual diferente puede ser una conmoción para usted. Algunos padres se enojan o se desilusionan. Al igual que con cualquier confesión que su hijo le haga, recuerde que le ha confiado información muy personal e importante. PFLAG recomienda buscar el apoyo de otros padres y aliados, lo que usted puede ser a través del sitio de internet www.pflag.org⁷.

Cómo apoyar a un adolescente LGBTQ

Muchos jóvenes LGBTQ enfrentan desafíos sociales intensos, tal vez sean rechazados en su hogar y deban soportar el acoso escolar de compañeros. Por eso es muy importante que los adolescentes sepan que sus padres les ayudarán a sentirse seguros y apoyados⁸.

La terapia puede ser útil para los adolescentes que están confundidos con su identidad sexual. Sin embargo, evite la terapia destinada a tratar de cambiar la orientación sexual de su hijo.

La llamada terapia de cambio puede causar un gran daño psicológico⁹. La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría), la American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología) y muchas otras organizaciones médicas y de salud mental coinciden en que la orientación homosexual no es un trastorno mental. Por lo tanto, no es algo que se pueda ni que se deba “curar”¹⁰.

Además de demostrarle su amor, otras maneras de apoyar a un adolescente LGBTQ son:

- Pregunte cómo puede ayudar.
- Permita que su hijo adolescente decida a quién, cuándo y cómo desea dar a conocer su orientación sexual. No le cuente a nadie sin el permiso de su hijo.
- Ayude a su hijo adolescente a pensar en cómo decirlo y a quiénes. Ofrezca consejos para ayudarlo a evitar riesgos.
- Asegúrese de que su hijo sepa cuidarse para tener relaciones sexuales seguras.
- Apoye la participación de su hijo en grupos LGBTQ en línea y de la comunidad¹¹.

Por suerte, vivimos en una época en que hay muchos grupos de apoyo para adolescentes LGBTQ y para sus seres queridos. Nadie está solo, ya sea gay, heterosexual, padre o adolescente. Podemos aliarnos y apoyarnos mutuamente.

1. American Psychological Association, www.apa.org/topics/lgbt/transgender.aspx
2. American Psychological Association. *Just the facts about sexual orientation and youth: A primer for principals, educators, and school personnel*. 2008. www.apa.org/pi/lgbt/resources/just-the-facts.pdf
3. Planned Parenthood. *Parenting LGBT and questioning kids*. www.plannedparenthood.org/parents/parenting-lgbt-questioning-kids-37938.htm
4. Ryan C, Huebner D, Diaz RM, Sanchez, J. *Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults*. *Pediatrics*. Enero del 2009; 123(1); <http://pediatrics.aappublications.org/content/123/1/346.full>
5. Ibid.
6. Planned Parenthood. *Parenting LGBT and questioning kids*. www.plannedparenthood.org/parents/parenting-lgbt-questioning-kids-37938.htm

7. Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG). *Welcoming our trans family and friends: A support guide for parents, families and friends of transgender and gender non-conforming people*. <http://community.pflag.org/Document.Doc?id=202>
8. Planned Parenthood. *Parenting LGBT and questioning kids*. www.plannedparenthood.org/parents/parenting-lgbt-questioning-kids-37938.htm
9. American Psychological Association. *Just the facts about sexual orientation and youth: A primer for principals, educators, and school personnel*. 2008. www.apa.org/pi/lgbt/resources/just-the-facts.pdf
10. Ibid.
11. Planned Parenthood. *Parenting LGBT and questioning kids*. www.plannedparenthood.org/parents/parenting-lgbt-questioning-kids-37938.htm