

# Apoya a tu adolescente transgénero o no binario

## Objetivo

Identificar cómo apoyar a tu adolescente transgénero o no binario a través de información y conversaciones de apoyo.

## Lo que debes saber

Muchos adolescentes transgénero y no binarios quieren el apoyo de sus padres, pero no están seguros de cómo hablar sobre el género y la sexualidad con ellos. Temen ser rechazados, expulsados de casa, amenazados o algo peor. Los investigadores han descubierto altos índices de depresión, abuso de sustancias, autolesiones e ideas suicidas entre los jóvenes transgénero. Los terapeutas que trabajan con adolescentes transgénero y no binarios reportan que los resultados de los adolescentes con padres que les apoyan son muy diferentes a los de los adolescentes con padres que no les apoyan o les rechazan. No se puede subestimar la importancia del apoyo de los padres a los adolescentes transgénero y no binarios. Entonces, ¿qué puedes hacer para apoyar a tu hijo(a)? Aquí tienes algunas formas de mostrar tu apoyo:

- Utiliza los pronombres adecuados y el nombre que prefiera tu adolescente.
- Ayuda a tu adolescente a explorar la transición social.
- Trabaja con la escuela de tu adolescente para garantizar el acceso a los baños y las prácticas de apoyo en el aula, por ejemplo, el nombre y los pronombres en el material escolar.
- Prevé el acoso y abordarlo inmediatamente si se produce.
- Acudan a servicios médicos y terapéuticos que afirmen el género.
- Prevé y aborda la crueldad y el daño.
- Permite que tu adolescente sea real y auténtico(a), y ámalo(a) incondicionalmente.

Puede que empieces a reflexionar sobre tu propio sentimiento de pérdida, a abordar las relaciones familiares y comunitarias, o a cuestionar tus propias creencias sobre el género. Puede que te sientas confundido(a), temeroso(a), incrédulo(a) o incluso enfadado(a). Puedes temer por tu hijo(a) y preocuparte por su seguridad. Es posible que te preguntes sobre las intervenciones médicas para apoyar el proceso de género de tu adolescente, incluyendo los bloqueadores de la pubertad, la terapia de reemplazo hormonal (TRH) u otras intervenciones médicas. Como padre o madre, es importante que sigas afirmando y apoyando a tu adolescente mientras trabajas para procesar tus propios sentimientos y preocupaciones.

Si tu adolescente está deprimido(a) o ansioso(a), como es el caso de muchos adolescentes transgénero y no binarios, puedes creer que está confundido(a) sobre su género debido a problemas de salud mental. En realidad, es más probable que la depresión o la ansiedad tengan su origen en su lucha contra la desaprobación social real o prevista. En muchos casos, a medida que el adolescente sale del clóset, gana aceptación y se siente esperanzado sobre el futuro, la depresión o la ansiedad disminuirán o se resolverán por completo.

Puedes considerar la posibilidad de acudir a terapia, para ti, para tu adolescente o para toda la familia.

## Qué hacer

¿Tu hijo(a) ha salido del armario como transgénero o no binario?

---

Lo primero que necesitas es información, que incluye los conceptos de sexo, identidad de género, expresión de género y lo que se entiende por transgénero, no binario y transexual. La sexualidad de tu hijo(a) es independiente pero interactúa con la identidad de género, y la orientación sexual se da a lo largo de un espectro. ¿Dónde puedes conseguir información? Anota algunos recursos (por ejemplo, grupos de apoyo locales, recursos en línea, etc.).

---

---

---

Hasta ahora, ¿qué has hecho para afirmar su género y mostrar tu apoyo?

---

---

---

¿Qué retos has tenido y cómo los estás afrontando? Se específico(a).

---

---

---

---

---

¿Cuáles son tus temores?

---

---

---

¿Qué preguntas tienes para tu adolescente? Se específico(a).

---

---

---

---

---

Es posible que quieras conocer mejor los pensamientos, sentimientos y deseos de tu adolescente. A veces los adolescentes sueltan la bomba de la “salida del clóset” y no dicen nada más al respecto. La comunicación puede parar por completo, pero es importante mantener la línea de comunicación abierta. Fija un momento para hablar con tu adolescente para hacerle preguntas y planificar la transición social.

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

**Transición social.** Para una niña nacida varón que se identifica como mujer, la transición social incluirá generalmente el uso de ropa, maquillaje y joyas de niña; dejar crecer el pelo; y pedir a los demás que usen un nombre femenino elegido y pronombres femeninos cuando se refieran a ella. En el caso de un niño nacido mujer que se identifique como varón, la transición social incluirá, por lo general, llevar ropa de niño, utilizar una faja para aplanar cómodamente el pecho y pedir a los demás que utilicen un nombre masculino elegido y pronombres masculinos al referirse a él. Pregúntale a tu hijo(a) qué prefiere y descríbelo a continuación.

---

---

---

---

---

Discute con tu adolescente si debe iniciar una transición social y cuándo. Escribe un plan.

---

---

---

---

---

**Cuestiones escolares.** Tú y tu adolescente deben reunirse con los funcionarios de la escuela para solicitar el uso del nuevo nombre y pronombres por parte de los profesores y del personal. La escuela debe adaptarse a las necesidades de tu adolescente en lo que respecta a las instalaciones segregadas por sexos (por ejemplo, un cuarto de baño unisex y una zona privada para cambiarse en lugar de un vestuario). También abordará cualquier problema de seguridad si se prevé una respuesta hostil o irrespetuosa por parte de los compañeros o del personal. Describe las cuestiones específicas que deseas abordar en la escuela de tu adolescente.

---

---

---

---

---

Los adolescentes suelen darse cuenta de que el proceso de transición les irá mejor si se rodean de adultos cariñosos y de confianza y si se comunican claramente con sus padres.

Después de completar este ejercicio, ¿se te ocurren otras formas de apoyar a tu adolescente?

---

---

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida te ha resultado útil este ejercicio?

\_\_\_\_\_ (1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---