

# SER UN(A) ALIADO(A) LGBTQ

---

UNA GUÍA DE

---

APOYO HACIA

---

PERSONAS

---

LESBIANAS, GAIS,

---

BISEXUALES,

---

TRANSGÉNERO

---

*Y QUEER*

---



HUMAN  
RIGHTS  
CAMPAIGN  
FOUNDATION™

## BIENVENIDOS

**T**al vez siempre lo sospechó o quizá fue una sorpresa. No importa cuál haya sido el caso, cuando un(a) amigo(a), ser querido o conocido toma la decisión de vivir abiertamente y le dice que es lesbiana, gay, bisexual, transgénero o *queer* (LGBTQ), se trata de un evento único.

Para muchos, saber que alguien a quien conocen y aman es LGBTQ puede dar lugar a una gama de emociones: confusión, preocupación, fastidio o respeto. Puede ser difícil saber cómo reaccionar, hablar sobre el tema o saber la manera correcta de demostrar su apoyo.

Quizá haya considerado leer esta guía porque desea brindar orientación a las personas LGBTQ en cuanto a su rol como maestro(a), consejero(a) o líder religioso. Tal vez esté leyendo esta guía simplemente porque está interesado(a) en el proceso de "salir del clóset" y vivir abiertamente.

Cualquiera que fuese el motivo de su acercamiento: está en el lugar indicado para buscar apoyo. Esta guía está diseñada para ayudar a generar comprensión y consuelo.

Si no está familiarizado(a) con los problemas LGBTQ, nosotros responderemos muchas de sus preguntas. Si conoce a personas LGBTQ desde hace mucho tiempo y está buscando demostrar apoyo, tome las partes que le sean relevantes de esta guía.

La Fundación Human Rights Campaign desea que este recurso, creado con la colaboración de PFLAG, le ayude a crear puentes de entendimiento con las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y *queer* en su vida. ¡Bienvenidos!

# ÍNDICE

- 2** Al principio
- 3** Sobre el proceso de salida
- 4** Tenga valor
- 5** Asimilar los sentimientos cuando alguien “sale del clóset”
- 7** Tener conversaciones
- 9** Hablar con sus amigos(as) y familia
- 10** El camino hacia el apoyo
- 12** Algunos datos que debe tener en cuenta
- 13** ¿La gente pensará que soy LGBTQ?
- 14** Formas de mostrar su apoyo
- 16** Glosario de términos
- 18** Mitos y realidades sobre personas LGBTQ
- 19** Recursos adicionales



## AL PRINCIPIO

**A**lguien que conoce es lesbiana, gay, bisexual, transgénero o *queer*. Dicha persona le manifiesta quien es directamente a través de una conversación o de alguna otra manera.

Si no se lleva nada de esta guía, recuerde lo siguiente: la persona que le abrió su corazón, tomó una decisión consciente de dejarle entrar en su vida para tener una relación honesta con usted. Esto es un acto de confianza que evidencia que dicha persona desea que su relación se base en la verdad.

Ahora depende de ustedes dos encontrar el valor de aceptar el desafío de la honestidad. Esto significa ser honesto(a) consigo mismo reconociendo y aceptando sus sentimientos, lo cual implica ser honesto(a) con la persona en su vida; es decir, formularle preguntas, conocer los hechos y hacer el esfuerzo de comprender las realidades de ser una persona LGBTQ para estar informado(a) y poder brindar su apoyo.

Cuando un(a) amigo(a) cercano, familiar o colega le dice que es lesbiana, gay, bisexual, transgénero o *queer*, directa o indirectamente; esa persona le está diciendo también que usted es importante en su vida y quiere ser honesta y genuina con usted.

Nadie sabe con certeza lo que hace que una persona gay sea gay o por qué una persona transgénero es transgénero. Si pregunta, la mayoría de personas LGBTQ dirá que no eligieron su orientación sexual o identidad de género, así como tampoco eligieron tener ojos azules o marrones; simplemente es cómo nacieron.

Todas las investigaciones disponibles sobre orientación sexual e identidad de género indican que hay un componente biológico que define la orientación y género innatos del individuo.

En última instancia, el cómo o el por qué no son importantes. Lo que interesa es que esa persona en su vida ha tomado la decisión consciente de revelarle una parte importante de su individualidad.

Salir del clóset es una experiencia extremadamente personal que se da de forma diferente en cada persona. Por lo general, es desafiante y provoca sentimientos de miedo, alivio, orgullo y vergüenza. La experiencia puede ser abrumadora ya que muchas personas LGBTQ no saben cómo sus amigos, parientes u otros van a reaccionar. Esta incertidumbre puede ser agobiante, sin embargo, una cosa es cierta: la persona que está manifestando quien es, desea que sus relaciones estén basadas en la honestidad.



## **SOBRE EL PROCESO DE SALIDA**

**L**a mayoría de personas LGBTQ prefiere salir del clóset a su manera y tiempo indicados. Lamentablemente, la orientación sexual o identidad de género de una persona LGBTQ puede ponerse al descubierto sin el consentimiento de la persona. “La salida” queda fuera de una decisión consciente del individuo, lo cual puede ser doloroso e incómodo para las personas involucradas.

Si alguien no le ha compartido cómo se siente, no asuma que no confía en usted. Puede que la persona no esté lista, no se sienta segura o que todavía esté asimilando su orientación sexual o identidad de género.

Demostrar su apoyo, aceptación y respeto hacia la persona LGBTQ que ha “salido” o manifestado parte de sí, puede ayudar al proceso de curar y generar una relación más genuina y fuerte entre ustedes.





## TENGA VALOR

Las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y *queer*, a menudo, crecen sintiéndose diferentes a las otras personas y están plenamente conscientes de que las cosas que las hacen diferentes pueden generar rechazo y discriminación hacia ellas.

Así como se necesita valor para que las personas LGBTQ puedan ser honestas siendo quiénes son, también se necesita valor para apoyar a sus seres queridos y amigos(as) LGBTQ.

Vivimos en una sociedad en donde el prejuicio todavía existe, en donde la discriminación legal e ilegal es aún demasiado común y en donde la seguridad de su amigo(a), ser querido o conocido corre riesgos; es nuestra lamentable realidad y puede ser parte de la vida de la persona que apoya.

Reconocer estos hechos y brindar soporte a esa persona, cambiará su relación y hará una pequeña contribución hacia un mundo más inclusivo para su ser querido y para todos.

De hecho, trabajar activamente para cambiar estas realidades en nuestra sociedad es una manera de mostrar nuestro apoyo y formar el tipo de mundo en el que merecen vivir sus seres queridos, amigos y amigas.





## ASIMILAR LOS SENTIMIENTOS CUANDO ALGUIEN “SALE DEL CLÓSET”

**A**hora tiene al menos una idea de lo que se siente cuando alguien comparte su sentir con otros. ¿Cómo se sentiría usted?

Por lo general, las personas heterosexuales o cisgénero que han sido parte de la “salida” de alguien indican haber sentido lo siguiente:

### **Se sienten honrados(as) de que una persona les haya elegido y confiado la revelación:**

“Fue un momento agradable. Lo recordaré por el resto de mi vida. Uno solo comparte algo así con personas importantes”.

— *Sharon, una hermana en Wyoming*

### **Aceptación y ganas de seguir adelante:**

“Uno no debe construir una relación basada en el hecho de ser gay o heterosexual. La verdadera amistad no se basa en eso”.

— *Chris, un amigo de la universidad en Idaho*

### **Curiosidad acerca de cómo es la vida de personas LGBTQ:**

“¿Por qué?, ¿cómo? Uno hace esas preguntas”.

— *Brandon, un padre en Oregon*

### **Prejuicio e incomodidad:**

“Lo desconocido provoca el rechazo”.

— *Donna, una compañera de trabajo en Florida*

### **Desaprobación de lo que se percibe como “estilo de vida gay”**

“Nunca pregunto sobre el tema. No lo acepto”.

— *Steve, un tío en Maine*

### **Ansiedad por el bienestar de su amigo(a) o pariente LGBTQ:**

“¿Qué se supone que debo hacer? ¿Cómo debemos actuar? Me molesta cómo el mundo lo va a tratar”.

— *Amy, una madre en Texas*

Es normal sentir muchas de estas emociones contradictorias al mismo tiempo, dejándolo con un sentimiento de incertidumbre.

Sentirse confundido o incómodo no lo hace una mala persona, no significa que es homofóbico o transfóbico (fobia contra las personas transgénero). Significa que debe tomar un momento para asimilar sus sentimientos plena y honestamente para poder apoyar a su amigo(a), ser amado o conocido sin reservas.

Si bien no necesita esconder sus emociones, es importante recordar que la persona que compartió su sentir con usted está en busca de soporte y aceptación. Antes de comenzar a hacer preguntas para calmar su incertidumbre sobre la situación, es necesario que le haga sentir a la persona que manifestarle quien es fue un acierto. Usted puede responder de las siguientes maneras: “Gracias por ser honesto(a)” o “Valoro tu confianza”.

No tiene que reprimir sus emociones por miedo a decir algo equivocado. Úselas como bases para entablar una conversación honesta. Haga las preguntas que necesite hacer, tenga una conversación abierta. Cuando ésta termine, usted probablemente notará que su relación está más fuerte y profunda que nunca.

## PARA PERSONAS DE FE

Después de que un(a) amigo(a) o ser querido ha conversado sobre su orientación sexual o identidad de género con usted, usted podría tener la necesidad o angustia de compartir que es una persona que apoya la igualdad LGBTQ.

Muchas denominaciones y tradiciones de fe son inclusivas y acogedoras de personas LGBTQ, muchas no lo son. Si viene de una formación religiosa que le enseñó que la homosexualidad y la variedad de género es equivocada o inmoral, vuelva a sus textos e historia y desafíe esas afirmaciones en una forma que honre su relación con sus amigos(as) o seres queridos LGBTQ. Visite [www.hrc.org/explore/topic/religion-faith](http://www.hrc.org/explore/topic/religion-faith) y [straightforequality.org/faith](http://straightforequality.org/faith) para encontrar recursos de guía.

Si viene de una tradición más afirmativa, desafíese a sí mismo, a su congregación y a los líderes comunitarios para dar los pasos necesarios y construir una casa espiritual más solidaria con las personas LGBTQ. Se sorprenderá al ver lo profundo de su fe y el fortalecimiento de su comunidad a través de sus acciones.



## TENER CONVERSACIONES

**T**ener conversaciones sobre la vida de una persona lesbiana, gay, bisexual transgénero o *queer* puede ser difícil. Es normal sentirse un poco incómodo o tener un poco de miedo de decir “algo equivocado” o de crear un ambiente “extraño”.

Aquí compartimos formas de empezar a entablar un diálogo abierto:

### Haga preguntas que muestren su interés :

- ¿Cuándo lo supo?
- ¿Cómo fue crecer siendo LGBTQ?
- ¿Cómo supiste que era el momento correcto de decirlo?
- ¿Cómo ha sido el proceso de vivir abiertamente?
- ¿Cómo lo estás llevando?
- ¿Qué puedo hacer para apoyarte?

### Sea honesto(a)

- Dígale a su amigo(a) que todo es nuevo para usted. Si se siente incómodo(a) cométeselo.
- Pregúntele a su pariente sobre las cosas que usted pueda decir o hacer que le hagan sentir incómodo(a).
- Dígale a su conocido(a) si él o ella expresa o hace algo que pueda incomodarle.
- Sea tan abierto(a) y honesto(a) como le gustaría que esa persona lo sea con usted.
- Coménteles a esa persona que usted necesita un poco de tiempo para procesar la información.

### Sea alentador(a)

Explíquele a su amigo(a) que revelar su orientación sexual o identidad de género no ha cambiado su manera de sentir respecto a él o ella, pero que le puede tomar un tiempo para digerir la información. Asegúrele a esa persona que es importante y que la respeta como siempre lo ha hecho o hasta más.

## **Ríase un poco**

El humor siempre ayuda a romper el hielo si se hace cuidadosa y respetuosamente, siempre y cuando se ría con ellos y no de ellos. Anímese a ponerle un poco de humor a la conversación.

Tome en cuenta además que, si bien algunas personas LGBTQ usan términos de una forma que les parece graciosa o afectiva con otras, no significa que usted (una persona no-LGBTQ) tiene que seguir el mismo patrón. Si es que duda, pregúntele a esa persona si sería apropiado usar los mismos términos.

## **Muestre señales amigables**

Mostrar y compartir su aceptación y apoyo puede ser sencillo. Mucha gente a veces no se da cuenta que las personas LGBTQ buscan señales de sus amigos, familias y conocidos para saber si es seguro poder ser honestos con ellos.

Algunas formas de mostrar su apoyo incluyen:

- Mencionar de forma casual alguna noticia sobre el tema LGBTQ de manera positiva.
- Mencionar otros(as) amigos(as) o parientes LGBTQ que pueda tener.
- Poner un símbolo como el logo de igualdad de Human Rights Campaign, el logo de PFLAG o de otra organización que apoye a la comunidad LGBTQ en su oficina, hogar o vehículo.
- Evitar usar palabras hirientes, bromas o dichos anti-LGBTQ de mal gusto.
- Leer una publicación LGBTQ.
- Suscribirse a un grupo relacionado con la comunidad LGBTQ en Facebook.
- Hacer tuits o escribir blogs con un mensaje de apoyo para la comunidad LGBTQ.
- Sugerir juntarse para ver una película o programa con temas o personajes LGBTQ.



## HABLAR CON SUS AMIGOS(AS) Y FAMILIA

**D**espués de que una persona le ha revelado su identidad de género u orientación sexual, en especial si es alguien cercano a usted, como un(a) hijo(a) o ser querido puede que necesite decidir cómo o si es que le va a decir a las personas importantes en su vida que dicho individuo es LGBTQ.

Es importante recordar que esa persona que acaba de revelarle la información puede responder de manera sensible a la forma, el momento o a la persona con la que comparte su orientación sexual o identidad de género. Este podría ser el caso, especialmente si usted ha sido una de las primeras personas con las que él o ella ha compartido esta información. O también si su manera de salir del clóset se dio de una manera inadecuada, con mucho estrés o si su ambiente laboral o familiar puede verse afectado por la revelación.

Recuerde que esa persona probablemente prefiera mantenerse en control de su "proceso de salida". Hay, de hecho, un reglamento estricto de confidencialidad en los grupos de apoyo de base comunitaria de PFLAG para que todas las personas se sientan seguras de compartir sus sentimientos e información personales.

Habiendo dicho esto, siempre y cuando tenga el permiso de la persona que le hizo parte de su "proceso de salida" de hablar con otros sobre el tema, estas conversaciones pueden:

- Ayudar a asimilar la información.
- Brindar apoyo mientras que acomoda sus emociones.
- Construir relaciones más honestas y genuinas.

Al sincerarse y ser honesto con las personas en su vida acerca de conocer y apoyar a una persona LGBTQ estará dando un pequeño, pero importante paso para hacer de este mundo un lugar más comprensivo y acogedor para dicha persona.

Cuando comience a hablar con otros acerca de tener a alguien que le compartió su proceso de salida, probablemente use muchas de las mismas habilidades y lecciones que le ayudarán a su vez a conversar abiertamente con la persona que le confió su orientación sexual o identidad de género.



**NO HAY UN UNA MANERA  
“CORRECTA” DE CONVERTIRSE EN  
UN(A) AMIGO(A), COLEGA O SER  
QUERIDO MÁS COMPENSIVO, PERO  
HAY UN PROCESO DE APRENDIZAJE  
POR EL QUE TODOS ATRAVIESAN  
PARA SER MÁS SOLIDARIOS.**

# 1 INCERTIDUMBRE, VERGÜENZA Y CURIOSIDAD

Afrontar la novedad y sorpresa de que un ser querido, conocido o amigo(a) es lesbiana, gay, bisexual, transgénero o *queer* puede ser incómodo y desafiante cuando empieza su proceso de entendimiento.

# 2 ACEPTACIÓN

Asimilar que su pariente, amigo(a) o conocido es LGBTQ y que la orientación sexual y expresión e identidad de género son partes básicas de quienes son, como el color de sus ojos, cabello o piel.

## **3 APOYO**

Darse cuenta de que para tener una conexión genuina y abierta con amigos(as) o parientes LGBTQ, tendrá que buscar una manera de apoyarlos tal y como son.

## **4 DEJAR QUE SU APOYO GENERE DECISIONES INFORMADAS**

Se trata de trabajar para desarrollar un verdadero entendimiento de lo que significa ser una persona LGBTQ en Estados Unidos y poner de su parte para ayudar a derribar las barreras de discriminación y prejuicio que aún existen. Usted puede: brindar apoyo a empresas que cuenten con políticas antidiscriminatorias, decir que no comparte el “humor” que ataca a las personas LGBTQ cuando alguien dice una broma de mal gusto o informarse sobre la postura de candidatos políticos en temas que impactan a la comunidad LGBTQ.



## ALGUNOS DATOS QUE DEBE TENER EN CUENTA

**P**arte de ser más solidario(a) con su ser querido, conocido o amigo(a) LGBTQ significa desarrollar un verdadero entendimiento de cómo el mundo los ve y trata.

Hay mucha esperanza en este aspecto. Estados Unidos se convertido en un país mucho más inclusivo y abierto.

### **Algunos datos interesantes:**

- Parejas del mismo sexo viven en 99% de todos los condados a nivel nacional. (Censo Nacional, 2010)
- Hay más de un millón de veteranos(as) gays y lesbianas en EE.UU. (Urban Institute)
- El 67% de las 500 compañías de la revista Fortune ofrecen beneficios de salud para las parejas del mismo sexo de sus empleados. (HRC Workplace Project, 2014)
- Hay al menos dos millones de niños que se están criando por parejas del mismo sexo en EE. UU. y probablemente muchos más. (Censo Nacional, 2010)
- En 2013, la encuesta de Quinnipiac University indicó que la mayoría de votantes católicos (54%) apoya el matrimonio igualitario.
- El 79% de Generation Equality apoya protecciones contra la discriminación de empleados LGBTQ en EE. UU. (Public Religion Research Institute, 2011)

A pesar de celebrar los progresos, debe saber que sus amigos(as) o seres queridos LGBTQ están propensos a enfrentar desafíos reales en sus vidas.

### **Algunos datos lamentables, pero ciertos:**

- No existen leyes estatales que protejan a personas LGBTQ en el país contra el prejuicio en los centros de trabajo basados en la orientación sexual en 29 estados o centrados en la identidad de género en 33 estados.
- El 81.9% de los estudiantes LGBTQ informan haber sido verbalmente agredidos (amenazas, insultos, etc.) en la escuela. (GLSEN, 2011)

- Crímenes de odio contra personas LGBTQ en el país están en aumentando, incluso si otros continúan disminuyendo. Desde 2009, las leyes federales de crímenes de odio protegen a personas LGBTQ. (FBI Hate Crimes Statistics, 2009)
- De los 1.6 millones de jóvenes desamparados en el país, 40% se identifican como LGBTQ. El 43% de esos jóvenes reportan haber sido echados de casa. (Palette Fund, 2012)

## ¿LA GENTE PENSARÁ QUE SOY LGBTQ?

**E**sta es una pregunta que mucha gente se hace, pero que no se atreve a expresar. La respuesta es la siguiente: sí, es posible que algunas personas cuestionen si es gay al demostrar su apoyo hacia los asuntos LGBTQ.

Al mismo tiempo, la mayoría de personas entienden que defender la justicia e igualdad de la comunidad LGBTQ no significa que una persona sea LGBTQ, sino que esta valora el respeto y la aceptación para todos.

La gente que no tiene una relación personal con un individuo LGBTQ, por lo general, desconoce los problemas de la comunidad. A través de su apoyo y defensa por la igualdad LGBTQ, usted está siendo un ejemplo para los demás. Lo más probable es que otros lo imiten.

Muchos movimientos de derechos civiles han tenido éxito debido a que la gente de cada parte de la sociedad los apoyó en la lucha contra el prejuicio.

La lucha por hacer de EE. UU. un lugar más seguro y justo para las personas LGBTQ necesita de esfuerzo y comprensión por parte de todos los ciudadanos. Por eso, es tan importante que lea esta guía.



## FORMAS DE MOSTRAR SU APOYO

**H**ay diferentes maneras en las que puede mostrar apoyo hacia las personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y *queer* en su vida. No hay “una manera correcta” de hacerlo.

Aquí tiene algunas formas prácticas de demostrar su apoyo que se ajustan naturalmente a la vida de la mayoría de personas:

- Crear espacios sociales compartidos por personas heterosexuales, cisgénero, LGBTQ y la familia.
- Hable abierta y honestamente con su ser querido LGBTQ acerca de sus vidas.
- Encuentre oportunidades para hablar abiertamente con sus amigos(as) heterosexuales o cisgénero acerca de los problemas que sus amistades y parientes LGBTQ enfrentan.
- Asegúrese de incluir a la pareja de su ser querido LGBTQ en eventos y actividades como lo haría con el esposo(a) de cualquier otro amigo(a).
- No permita que bromas o dichos anti-LGBTQ pasen desapercibidos o sin llamada de atención alguna.
- Utilice un lenguaje inclusivo en las conversaciones comunes, interacciones profesionales y en su vida espiritual.
- Únase a grupos y campañas pro-LGBTQ, contacte a sus funcionarios electos y pregúnteles sobre legislación de igualdad.
- Participe en causas o grupos pro-LGBTQ en las redes sociales como Facebook y a través de otras conexiones sociales.
- Asista a celebraciones de orgullo y otros eventos LGBTQ.
- Demuestre su apoyo poniendo una calcomanía de HRC o PFLAG en su vehículo, usando un cartel taza o cualquier otro artículo de organizaciones locales o nacionales.
- Visite la página web de PFLAG [www.pflag.org/](http://www.pflag.org/) para obtener información sobre reuniones locales y sus programas de educación pública a nivel nacional.

- Pregunte si su centro de trabajo cuenta con normas de derechos igualitarios. De lo contrario, impulse a que los líderes de la organización adopten estas políticas.
- También puede participar en cualquier grupo de recursos para empleados que apoye a compañeros(as) de trabajo LGBTQ.
- Esté al tanto de las posturas de candidatos a cargos públicos y tome en cuenta sus opiniones sobre la igualdad LGBTQ a la hora de votar.
- Regístrese en línea en **www.hrc.org** y en **www.pflag.org** para obtener actualizaciones y noticias.

Estos recursos adicionales están disponibles en inglés, visite **www.pflag.org/publications** y para recursos en español haga clic [aquí](#).

HRC cuenta con un buen número de recursos disponibles en inglés **www.hrc.org/resources** y ahora también en español:

- Guía de Recursos para 'salir de clóset'
- Sobre 'salir del clóset' y los temas familiares Latinx
- El "salir del clóset" para latinos(as)
- Temas de religión y de orientación sexual para hispanos(as)
- El lenguaje y los desafíos de 'salir del clóset' para los latinos(as)
- Preguntas frecuentes sobre el tema transgénero
- Para obtener más recursos visite **www.hrc.org/recursos-en-espanol**



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Muchos en nuestra sociedad evitan hablar sobre la orientación sexual, expresión e identidad de género porque sienten que son temas tabú. Este glosario fue escrito para proveer palabras y significados que ayuden a facilitar las conversaciones y hacerlas más cómodas.**

**aliado(a)** – un término que se usa para describir a alguien que apoya a personas LGBTQ. Comprende a aquellos que no pertenecen o pertenecen a la comunidad LGBTQ que se ayudan entre sí. Ejemplo: una persona lesbiana que es aliada de la comunidad bisexual, o una persona heterosexual aliada de la comunidad transgénero.

**bisexual** – una persona emocional, romántica, sexual y relacionalmente atraída por hombres y mujeres, no necesariamente de forma simultánea. Una persona bisexual puede no estar atraída a los dos sexos y el grado de atracción puede variar mientras se desarrolla a través del tiempo.

**cisgénero** – un término que se usa para describir a personas cuya identidad y expresión de género se ajustan al sexo que les fue asignado al nacer.

**salir del clóset** – un proceso de autoaceptación que dura toda la vida. Las personas LGBTQ se identifican a sí mismos primero para luego compartirlo con los demás. Hacerlo público puede o no ser parte del proceso.

**gay** – una palabra que describe a una mujer u hombre que está emocional, romántica, sexual y relacionalmente

atraído(a) hacia miembros del mismo sexo.

### **expresión de género**

– una manifestación externa de la identidad de género usualmente expresada a través de la masculinidad, feminidad o comportamiento de género variante, vestimenta, corte de cabello, voz y características corporales. Por lo general, las personas transgénero buscan hacer que su expresión de género se ajuste a su identidad de género en vez del sexo que les fue asignado al nacer.

**identidad de género** – la identificación innata, profunda y psicológica de una persona como hombre, mujer o de otro género.

**género no conforme** – se refiere a la persona que expresa su género de manera que difiere de las expectativas sociales. Se trata de una gama más amplia y flexible de identidad y/o expresión de género que la típicamente asociada con el sistema de género binario.

### **no binario o de género**

**queer** – entre las borrosas líneas alrededor de la identidad de género y orientación sexual, las personas de género *queer* rechazan las nociones asociadas con las categorías estáticas de género y adoptan una fluidez de identidad de

género y, a veces pero no siempre, de orientación sexual.

**homofobia** – el miedo, odio o incomodidad con las personas que aman y están sexualmente atraídas por miembros del mismo sexo.

**lesbiana** – una mujer que está emocional, romántica, sexual y relacionalmente atraída hacia otras mujeres.

**LGBTQ** – las siglas de lesbiana, gay, bisexual, transgénero y *queer*.

**vivir abiertamente** – un estado en el que las personas LGBTQ comparten su orientación sexual e identidad de género en su vida personal, pública y profesional.

**revelar** – el acto de declarar públicamente la orientación sexual o identidad de género, a veces basado en un rumor o especulación sin el consentimiento de la persona.

**queer** – históricamente considerado un término peyorativo que ha sido adoptado por muchas personas LGBTQ (especialmente entre los jóvenes) para auto describirse.

**amor del mismo sexo** – un término que algunos prefieren como alternativa a los típicos “gay” o “lesbiana” para expresar su atracción y amor hacia las personas del mismo género.

**orientación sexual** – una atracción emocional, romántica, sexual y relacional hacia otra persona; ya sea del mismo sexo, del opuesto o de orientación bisexual.

**preferencia sexual** – un término anticuado considerado ofensivo hoy en día por muchas personas LGBTQ. Sugiere que ser LGBTQ es una decisión voluntaria que puede ser “curada”.

**partidario(a)** – una persona que apoya y honra la diversidad sexual, actúa de acuerdo a ese principio y desafía comentarios o comportamientos homofóbicos o transfóbicos y explora y entiende estas formas de prejuicios dentro de sí mismo.

**transgénero** – un término general que describe una amplia gama de personas que experimentan y expresan su género de diferente forma a la que mucha gente espera. Incluye a las personas que se auto describen como transexuales, *cross-dressers* o de género no conforme.

**transfobia o fobia contra personas transgénero** – el miedo, odio e incomodidad hacia las personas cuya identidad o expresión de género no se ajusta a las normas culturales de la misma.

**transexual** – un término menos común que se usa para describir a personas cuya identidad de género no concuerda con el sexo que le fue asignado al nacer. Muchos prefieren el término transgénero para describirse.

*Human Rights Campaign agradece a Alianza Gay y Lésbica contra la Difamación (GLAAD, por sus siglas en inglés) por brindarnos las definiciones de muchos de estos términos.*



## MITOS Y REALIDADES SOBRE PERSONAS LGBTQ

**La mayoría de estereotipos negativos de personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y *queer* se basan en información errónea e inadecuada. A continuación, les presentamos algunos mitos:**

**Es una “elección”.** La orientación sexual y la identidad de género no son elecciones, así como tampoco lo son tener ojos marrones y ser heterosexual. La elección es decidir si es que uno va a vivir honestamente consigo mismo y con otros.

**Es un “estilo de vida”.** A veces se dice que las personas LGBTQ tienen un “estilo de vida”. El problema con ese concepto es que trivializa a las personas de la comunidad y los problemas que enfrentan. Ser LGBTQ no es más que ser quien uno mismo y llevar una vida como lo hace cualquier otra persona.

**Las personas LGBTQ pueden “cambiar” o “curarse”.** No existe evidencia científica válida que demuestre que las personas pueden cambiar su orientación sexual, a pesar de que algunas personas la repriman. Los grupos médicos y psicoterapéuticos más prestigiosos indican que no se debería tratar de cambiar la orientación sexual, ya que el proceso puede ser perjudicial.

**Las relaciones entre el mismo sexo no son duraderas.** Las parejas del mismo sexo pueden y tienen relaciones de compromiso a largo plazo o que duran toda la vida, como otras personas. De la misma manera, estas relaciones a veces terminan como es el caso de otro tipo de parejas. La diferencia principal es que las parejas del mismo sexo tienen menos oportunidades de casarse o contar con las mismas relaciones sociales y legales que las parejas heterosexuales, es decir, se les niegan derechos igualitarios, protecciones y responsabilidades que vienen con el matrimonio, uniones civiles, etc.

**Las personas LGBTQ no pueden tener familia.** De acuerdo con el Censo de 2010, más de 2 millones de niños y niñas (probablemente muchos más) pertenecen a familias de parejas del mismo sexo a nivel nacional. La Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) y otros centros médicos y de investigación científica importantes han indicado que los hijos e hijas de padres gais, lesbianas y transgénero son mentalmente saludables como aquellos menores criados por padres heterosexuales.



## RECURSOS ADICIONALES

### ORGANIZACIONES NACIONALES LGBTQ

American Veterans for Equal Rights  
[www.aver.us](http://www.aver.us)

Bisexual Resource Center  
617-424-9595  
[www.biresource.org](http://www.biresource.org)

Centerlink: The Community  
of LGBTQ Centers  
954-765-6024  
[www.lgbtcenters.org](http://www.lgbtcenters.org)

Children of Lesbians and  
Gays Everywhere  
415-861-5437  
[www.colage.org](http://www.colage.org)

Family Equality Council  
(recursos en español)  
617-502-8700  
[www.familyequality.org](http://www.familyequality.org)

Gay & Lesbian Medical Association  
202-600-8037  
[www.glma.org](http://www.glma.org)

Gay, Lesbian and Straight  
Education Network  
(recursos en español)  
212-727-0135  
[www.glsen.org](http://www.glsen.org)

Gay and Lesbian Alliance Against  
Defamation (recursos en español)  
212-629-3322  
[www.glaad.org](http://www.glaad.org)

Gay and Lesbian Victory Fund  
202-842-8679  
[www.victoryfund.org](http://www.victoryfund.org)

Immigration Equality  
202-714-2904  
[www.immigrationequality.org](http://www.immigrationequality.org)

Lambda Legal  
(recursos en español)  
212-809-8585  
[www.lambdalegal.org](http://www.lambdalegal.org)

National Black Justice Coalition  
202-319-1552  
[www.nbjc.org](http://www.nbjc.org)

National Center for Lesbian Rights  
415-392-6257  
[www.nclrights.org](http://www.nclrights.org)

National Center for Transgender  
Equality (recursos en español)  
202-903-0112  
[www.transequality.org](http://www.transequality.org)

National Gay and Lesbian  
Task Force  
202-393-5177  
[www.thetaskforce.org](http://www.thetaskforce.org)

National Minority AIDS Council  
202-483-6622  
[www.nmac.org](http://www.nmac.org)

PFLAG National  
202-467-8180  
[www.pflag.org](http://www.pflag.org)  
[www.straightforequality.org](http://www.straightforequality.org)

OutServe SLDN  
202-328-3244  
[www.sldn.org](http://www.sldn.org)

Straight Spouse Network  
201-825-7763  
[www.straightspouse.org](http://www.straightspouse.org)

The Trevor Project  
310-271-8846  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

### ORGANIZACIONES RELIGIOSAS

Affirmation (Mormon)  
661-367-2421  
[www.affirmation.org](http://www.affirmation.org)

Affirmation (United Methodist)  
[www.umaffirm.org](http://www.umaffirm.org)

Al-Fatiha Foundation (Muslim)  
202-452-5534

Association of Welcoming  
& Affirming Baptists  
(recursos en español)  
240-242-9220  
[www.wabaptists.org](http://www.wabaptists.org)

DignityUSA-Catholic  
(recursos en español)  
800-877-8797 or 202-861-0017  
[www.dignityusa.org](http://www.dignityusa.org)



## RECURSOS ADICIONALES

Emergence International  
(Christian Scientist)  
[www.emergence-international.org](http://www.emergence-international.org)

Evangelicals Concerned  
Western Region  
202-621-8960  
[www.ecwr.org](http://www.ecwr.org)

Gay Buddhist Fellowship  
415-207-8113  
[www.gaybuddhist.org](http://www.gaybuddhist.org)

Integrity USA (Episcopalian)  
800-462-9498 or 585-360-4512  
[www.integrityusa.org](http://www.integrityusa.org)

More Light Presbyterians  
505-820-7082  
[www.mlp.org](http://www.mlp.org)

Rainbow Baptists  
240-515-8664  
[www.rainbowbaptists.org](http://www.rainbowbaptists.org)

Reconciling Works  
651-665-0861  
[www.reconcilingworks.org](http://www.reconcilingworks.org)

Seventh-Day Adventist Kinship  
International  
[www.sdakinship.org](http://www.sdakinship.org)

Soulforce  
888-326-5610  
[www.soulforce.org](http://www.soulforce.org)

Unitarian Universalists Association  
Office of Bisexual, Gay, Lesbian,  
and Transgender Concerns  
617-948-6461  
[www.uua.org/obgltc](http://www.uua.org/obgltc)

United Church of Christ Coalition  
for LGBT Concerns  
800-653-0799 or 216-861-0779  
[www.uccoalition.org](http://www.uccoalition.org)

Metropolitan Community Churches  
310-360-8640  
[www.mccchurch.org](http://www.mccchurch.org)

Unity Fellowship Church Movement  
(African American)  
323-938-8322  
[www.unityfellowshipchurch.org](http://www.unityfellowshipchurch.org)

World Congress of Gay, Lesbian,  
Bisexual and Transgender Jews  
202-452-7424  
[www.glbtejews.org](http://www.glbtejews.org)

### LÍNEAS DIRECTAS

The Trevor Helpline  
866-4-U-TREVOR  
(866-488-7386)

National Gay and  
Lesbian Youth Hotline  
800-347-TEEN (800-347-8336)

Gay, Lesbian, Bisexual, and  
Transgender National Hotline  
888-843-GLNH (888-843-4564)

CDC Information Line  
800-CDC-INFO (800-232-4636)

# AGRADECIMIENTOS

**G**racias por tomar el tiempo de leer y contemplar “Ser un aliado LGBTQ, una guía de apoyo hacia personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y *queer*, publicada por Human Rights Campaign y PFLAG.

Para muchos de nosotros, salir del clóset fue un proceso abrumador en el principio. Por lo general, era difícil empezar la conversación y más difícil aún para las personas a quienes se lo compartíamos ya que no sabían qué preguntar o cómo mostrar su apoyo.

Al final, nuestras familias, amigos(as), compañeros de trabajo, conocidos y nosotros aprendimos, a través del tiempo y la práctica, que tener esas conversaciones y encontrar maneras de ser honestos, hacer preguntas y compartir nuestros sentimientos fueron pasos importantes para tener una relación genuina los unos con los otros.

Esta guía ha sido escrita para ayudar a que la gente se sienta más a gusto al hacer preguntas y para motivar su comprensión y apoyo hacia las personas LGBTQ en sus vidas.

Algunos de los lectores de esta guía estarán dando los primeros pasos para aprender sobre las personas LGBTQ, mientras que otros tendrán más experiencia y entendimiento. Tome las partes que apliquen a su situación, quizá quiera explorar también los recursos citados al final de la guía para obtener más información.

Esta guía ha sido diseñada para brindar muchas opciones de cómo demostrar su apoyo en formas prácticas y adecuadas; las citamos no para que se sienta ‘obligado(a)’ sino para que tenga alternativas.

En el momento del proceso en que se encuentre, Human Rights Campaign y PFLAG están prestos a ayudarle en su camino hacia la comprensión y el apoyo. Muchas gracias y bienvenidos.

## **PFLAG**

Fundada en 1972 con el simple acto de una madre apoyando a su hijo gay públicamente, PFLAG es la organización original de la familia y de aliados. Compuesta por padres, familias, amigos y aliados en compañía de personas LGBTQ, la organización PFLAG está comprometida a promover la igualdad y la aceptación a través de su misión de apoyo, educación y promoción. PFLAG tiene más de 350 sedes y 200,000 miembros y simpatizantes intersectando varias generaciones de familias del país en centros urbanos, pequeñas ciudades y zonas rurales de los 50 estados. Para obtener más información, visite [www.pflag.org](http://www.pflag.org).

Para aquellos simpatizantes que estén interesados, PFLAG cuenta con el proyecto Straight for Equality; esta iniciativa desea educar y motivar a más aliados en su camino hacia la comprensión y el apoyo. Para saber más visite [www.straightequality.org](http://www.straightequality.org).

## **La Fundación Human Rights Campaign**

(HRCF, por sus siglas en inglés)

Esta Fundación ayuda a personas LGBTQ a vivir abierta y honestamente. Dado que el proceso de por vida, HRCF brinda ayuda tanto a personas LGBTQ como a los partidarios a vivir honestamente y hablar de su apoyo por la igualdad en casa, el trabajo y en sus comunidades todos los días. Visite [www.hrc.org/comingout](http://www.hrc.org/comingout). HRC una fuerza de base comunitaria de más de 1.5 millones de miembros y seguidores a nivel nacional.



**HUMAN  
RIGHTS  
CAMPAIGN**  
FOUNDATION™