



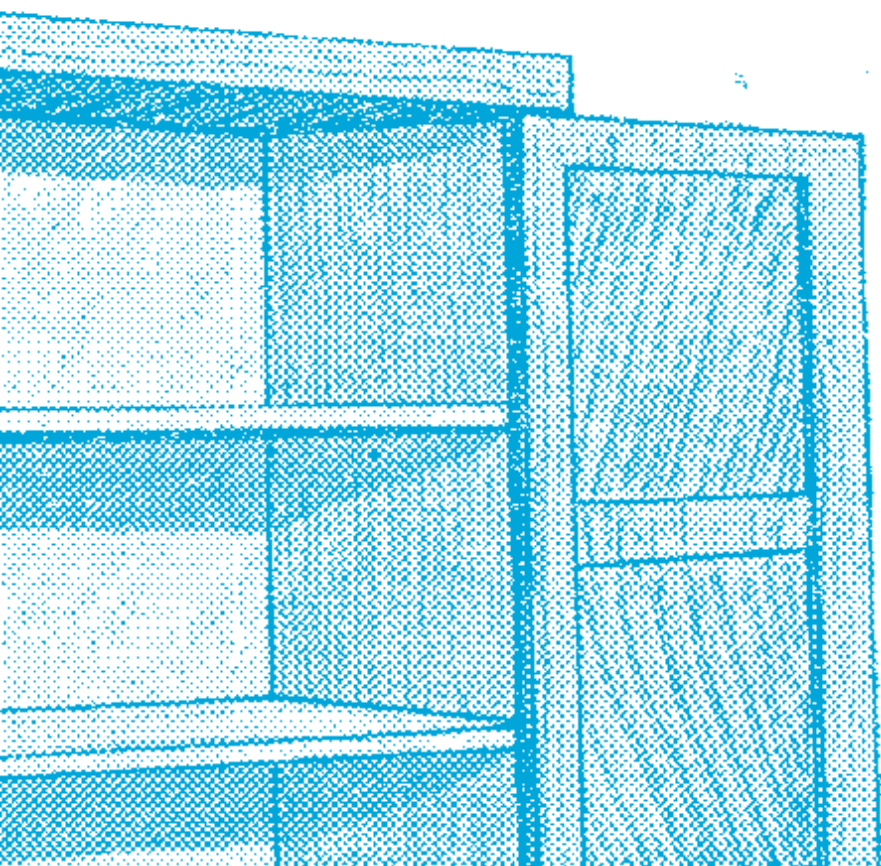
Versión en lectura fácil

guía

jóvenes

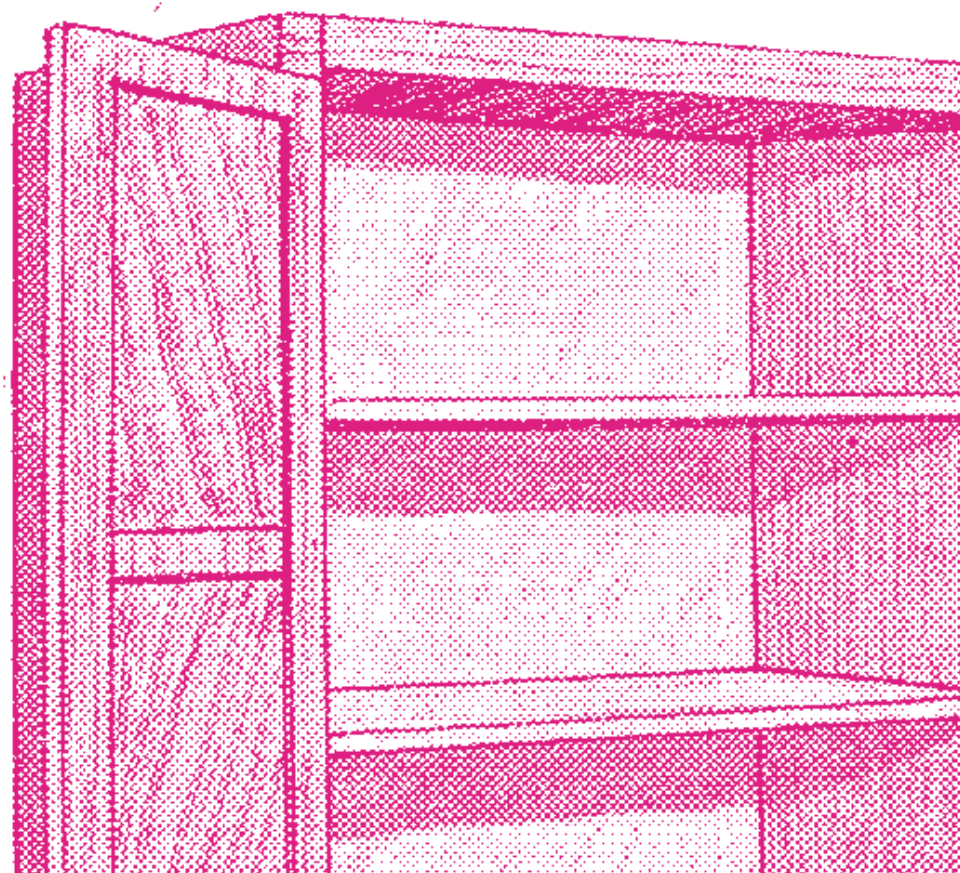
¿Cómo decírselo a tu familia?

Guía para jóvenes lesbianas, gays y bisexuales.



Índice

Créditos.....	3
Introducción.....	4
La decisión.....	5
Hablar con tu familia sobre las personas que te gustan.....	10
Pasos para comprender.....	14
Recursos para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y transexuales y sus familias.....	27



Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales (FELGTB).
Diseño de la edición original, coordinación del proyecto y revisión de los textos:
Equipo Técnico FELGTB,
Jesús Generelo Lanaspa, coordinador del Área de Educación de la FELGTB,
y Mary Ortega, diseñadora.



Esta guía está basada en:

“How you can say to your parents you are gay”,

de la Asociación de Padres y Amigos de gays y lesbianas de Estados Unidos.

Esta guía se ha hecho con la colaboración de

la Asociación de Madres y Padres de Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales.

También la llamamos AMPGYL



La versión adaptada a lectura fácil,

ha sido financiada por el Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales,



ha sido promovida por Plena inclusión Canarias,



adaptada y validada a lectura fácil por Cooperativa Altavoz



y maquetada y editada por Factoría de Arte y Desarrollo.



La meta de esta guía es informar a jóvenes lesbianas, gays y bisexuales sobre los pasos y situaciones que pasan la mayoría de las familias cuando se enteran de que sus hijos e hijas son lesbianas, gays o bisexuales.

La situación para las jóvenes y los jóvenes transexuales se parece porque hay que contar algo de lo que se suele pensar mal.

Pero la situación para las jóvenes y los jóvenes transexuales es diferente y por eso esta guía les puede ayudar en algunas cosas. Aunque no todos los consejos les van a servir.

Por ejemplo, el apoyo de la familia es muy importante para jóvenes transexuales porque necesitan ayuda médica. Sobre todo cuando tienen menos de 18 años. La familia necesita información de profesionales.

Si crees que tú eres una persona transexual, busca ayuda en tus amigas, amigos, familia y asociaciones de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales.

La decisión

Antes de hablar con tu familia y decirles que eres lesbiana, gay o bisexual tienes que tener varias ideas claras que te contamos ahora.



¿Te sientes a gusto siendo lesbiana, gay o bisexual?

Si sientes culpa o no lo tienes claro
es mejor que esperes para aclararte y estar bien
antes de contárselo a tu familia.

A veces, se necesita mucha fuerza
para contar este tipo de cosas.

Tienes que estar en tu mejor momento.

Muchas personas que se lo contamos a nuestras familias
empezamos diciéndoselo a las personas
que pensamos que van a responder mejor.
Así empezamos por lo más fácil y vamos dando pasos.

¿Decides hablar con tu familia tú mismo o tú misma?

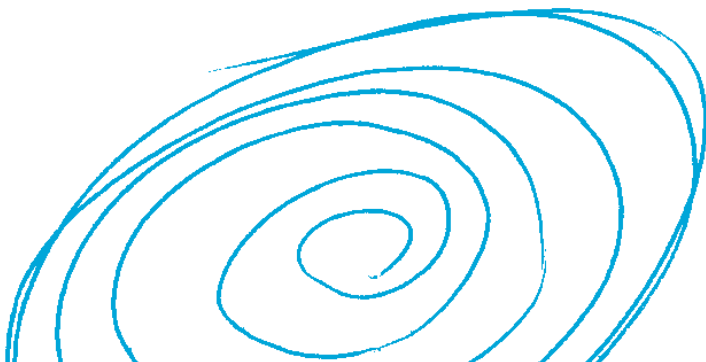
Nadie te obliga a decirlo.

Hazlo cuando estés segura o seguro
y cuando pienses que es buen momento para ti.

¿Por qué vas a contarlo?

Cuenta que eres lesbiana, gay o bisexual
porque quieres compartirlo con tu familia
y piensas que es importante
para sentirte más cerca de ellas y ellos.

No cuentes que eres lesbiana, gay o bisexual
durante una discusión o cuando te enfadas.
No lo uses como un arma para herir o molestar.



¿Te apoya alguien?

Conocer a una persona que te ayude con este tema es bueno para ti porque sentirás más confianza y seguridad.

Busca una persona o un grupo con quien hablar o a quien pedir ayuda si la respuesta de tu familia no es buena.

Piensa a quién de tu familia le vas a contar primero que eres lesbiana, gay o bisexual. Es mejor contarle con calma y persona a persona que contarle a todo el mundo a la vez.

¿Sabes suficiente sobre homosexualidad o bisexualidad?

Tu familia puede responder mal con ideas equivocadas que llamamos prejuicios y que muchas veces escuchamos en la sociedad. Es bueno que te prepares para responder a esos prejuicios con buena información.



¿Qué son los prejuicios?

Un prejuicio es una idea equivocada que tienes sobre un tema.

Normalmente, tienes esa idea equivocada porque no conoces el tema.

Ejemplos de prejuicios son estas cinco frases:

Todos los gitanos son sucios.

Todos los negros son unos ladrones.

Las mujeres lesbianas son feas.

Los gays quieren ser mujeres.

Las personas bisexuales no saben lo que quieren

Estas son ideas equivocadas de personas que no conocen

al pueblo gitano, a las personas negras o a personas homosexuales o bisexuales.

¿Qué ocurre en casa?

Antes de decir que eres lesbiana, gay o bisexual,
piensa en lo que ocurre en tu casa.

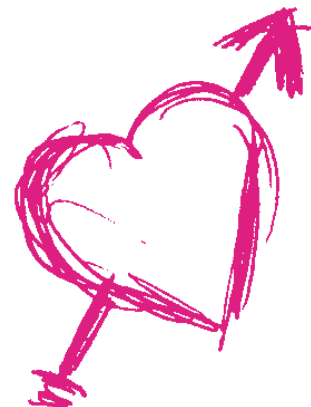
¿Hay ahora mismo problemas como la muerte de una persona cercana,
o una persona de tu familia perdió el trabajo
o pronto tienen que operar a alguien de tu familia?

Si hay estos problemas u otros problemas grandes,
es mejor que esperes.

Cuenta que eres lesbiana, gay o bisexual
cuando en casa no hay problemas grandes.

¿Cómo te llevas con tu familia?

Si en tu familia te llevas bien,
si hay cariño y respeto normalmente,
no tendrás muchos problemas
si dices que eres gay, lesbiana o bisexual.



¿Dependes de tu familia?

Piensa si necesitas a tu familia para vivir por su apoyo y por el dinero con el que pagan tus gastos.

Piensa también si van a responder muy mal y pueden echarte de casa.

Si puede pasar algo así, es mejor esperar a que tengas más autonomía.

¿Puedes esperar?

Tu familia puede necesitar bastante tiempo para entender que eres lesbiana, gay o bisexual.

Es un momento muy personal y para algunas personas puede ser muy largo: puede durar meses o incluso años.

¿Tienes materiales para darle a tu familia?

La homosexualidad y la bisexualidad es un tema que no suelen conocer bien muchas personas.

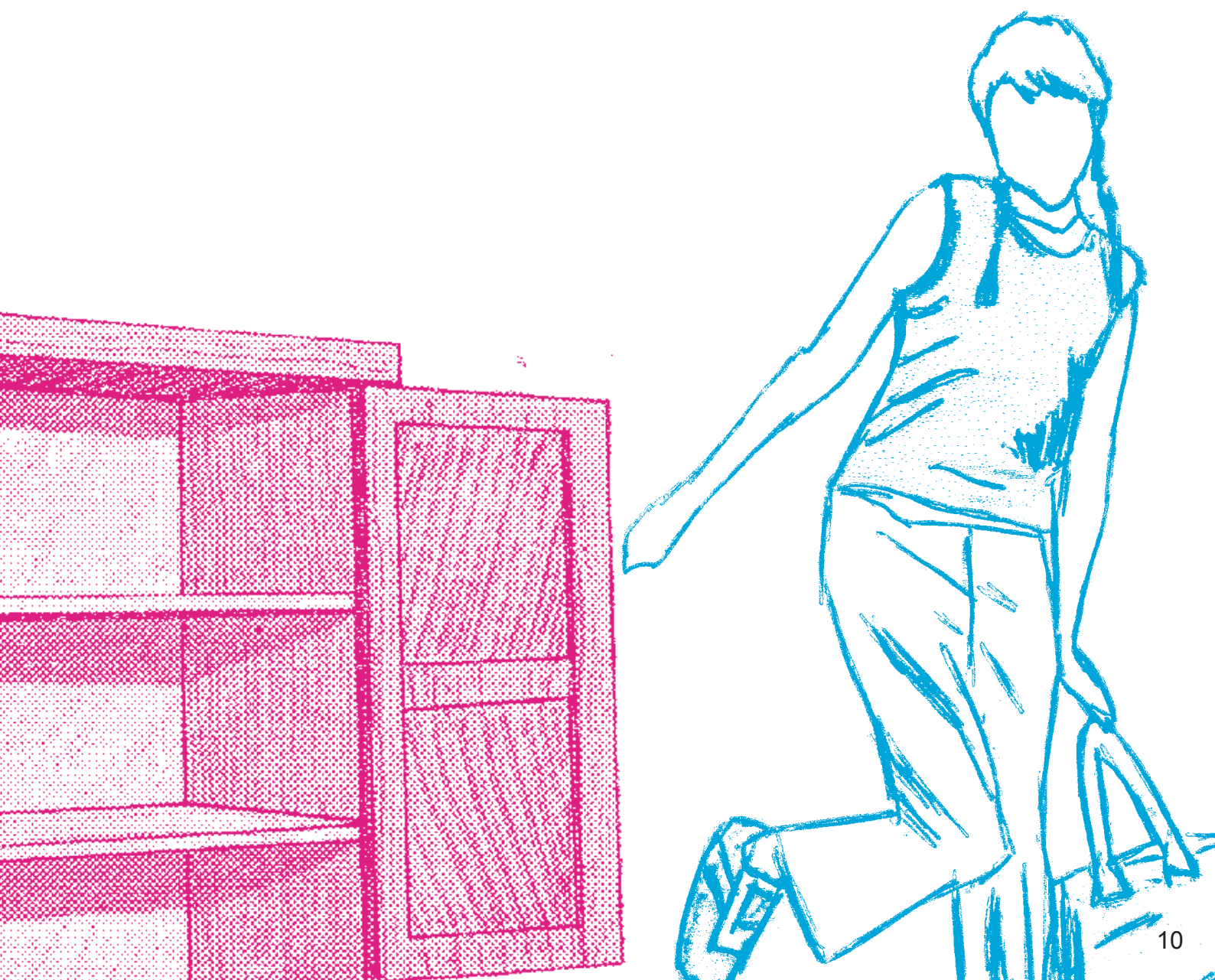
Si vas a contar que eres lesbiana, gay o bisexual, busca materiales como:

- Un libro para familias sobre homosexualidad o bisexualidad.
- El número de teléfono de una persona de una asociación de madres y padres con hijas e hijos gays, lesbianas y bisexuales.
- El nombre de una persona con la que puedan hablar.

Puedes dar estos materiales a tu familia cuando les cuentes que eres lesbiana, gay o bisexual.

Hablar con tu familia sobre las personas que te gustan

Imagina que ya has decidido hablar con tu familia y crees que algunas personas de tu familia lo entenderán. Te damos algunas sugerencias.



Madres y padres cambian papeles con sus hijas e hijos

Cuando le cuentas a tu familia que eres lesbianas, gay o bisexual es posible que cambien vuestros papeles:

tú haces de madre o padre
y ellas y ellos de hijos e hijas.

Tu familia tendrá que aprender
y tienes que darles tiempo
para contarte lo que sienten y entenderlo.
Quizá necesitarán mucho tiempo.

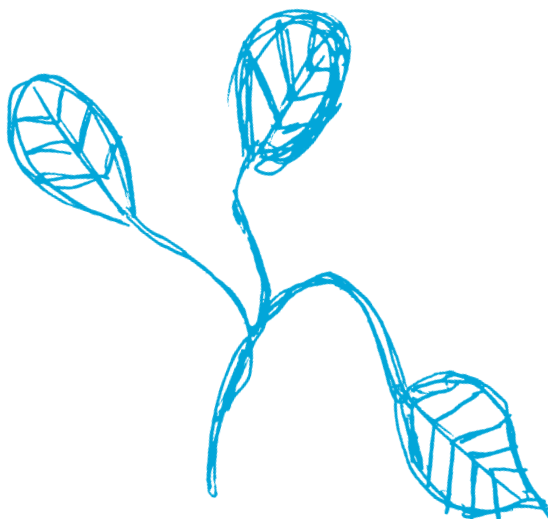
Tú tendrás que repetir muchas veces tus razones
y la información que conoces.
Tienes que tener paciencia.

Piensa que tú ya sabes mucho
y pasaste un camino para contarles que eres lesbiana, gay o bisexual.
Tu familia tiene que pasar por un camino parecido
y no puede hacerlo en uno o dos días.

Tu familia se aleja de ti

Cuando cuentas que eres lesbiana, gay o bisexual,
algunas familias se alejan de ti por un tiempo.

Tu familia piensa que eres otra persona diferente a la que conocen.



La escritora Elisabeth Kubler-Ross dice que hay cinco pasos por los que pasamos cuando una persona cercana muere.

Esos cinco pasos son:

- Paso 1: no te crees que la persona murió
- Paso 2: te enfadas mucho porque la persona murió
- Paso 3: piensas que puedes hacer algo para evitar la muerte de la persona
- Paso 4: te pones muy triste porque la persona murió
- Paso 5: aceptas que la persona murió

Las familias responden de forma parecida a estos cinco pasos cuando una hija o un hijo les cuenta que es lesbiana, gay o bisexual.

La mayoría de las personas pasan por estos pasos pero no todas de la misma manera.

A veces, un paso va antes que otro y hay personas que saltan algún paso.

Hay personas que pasan los pasos en sólo tres meses y hay personas que necesitan incluso años.

Lee la frase de una persona familiar de un joven gay o bisexual:

Una mañana mi hijo preparaba su desayuno en la cocina.

Estaba sentado en la mesa y leía el periódico.

Le miré y quise decirle:

“No te conozco, vete y devuélveme a mi hijo”.



Cuando cuentas que eres lesbiana, gay o bisexual, algunas familias se sienten lejanas a ti pero sólo por un tiempo.

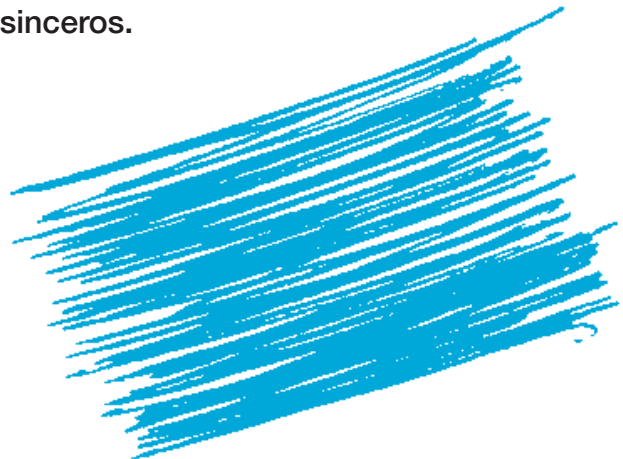
La mayoría de las familias creen que conocen y entienden a sus hijas e hijos muy bien desde siempre. Y esas familias creen que saben en qué piensan sus hijas e hijos. Mientras tú cambias y no lo notan.

A veces, cuando las familias descubren que eres lesbiana, gay o bisexual, sienten de repente que ya no te conocen y necesitan tiempo para entender a la nueva persona.

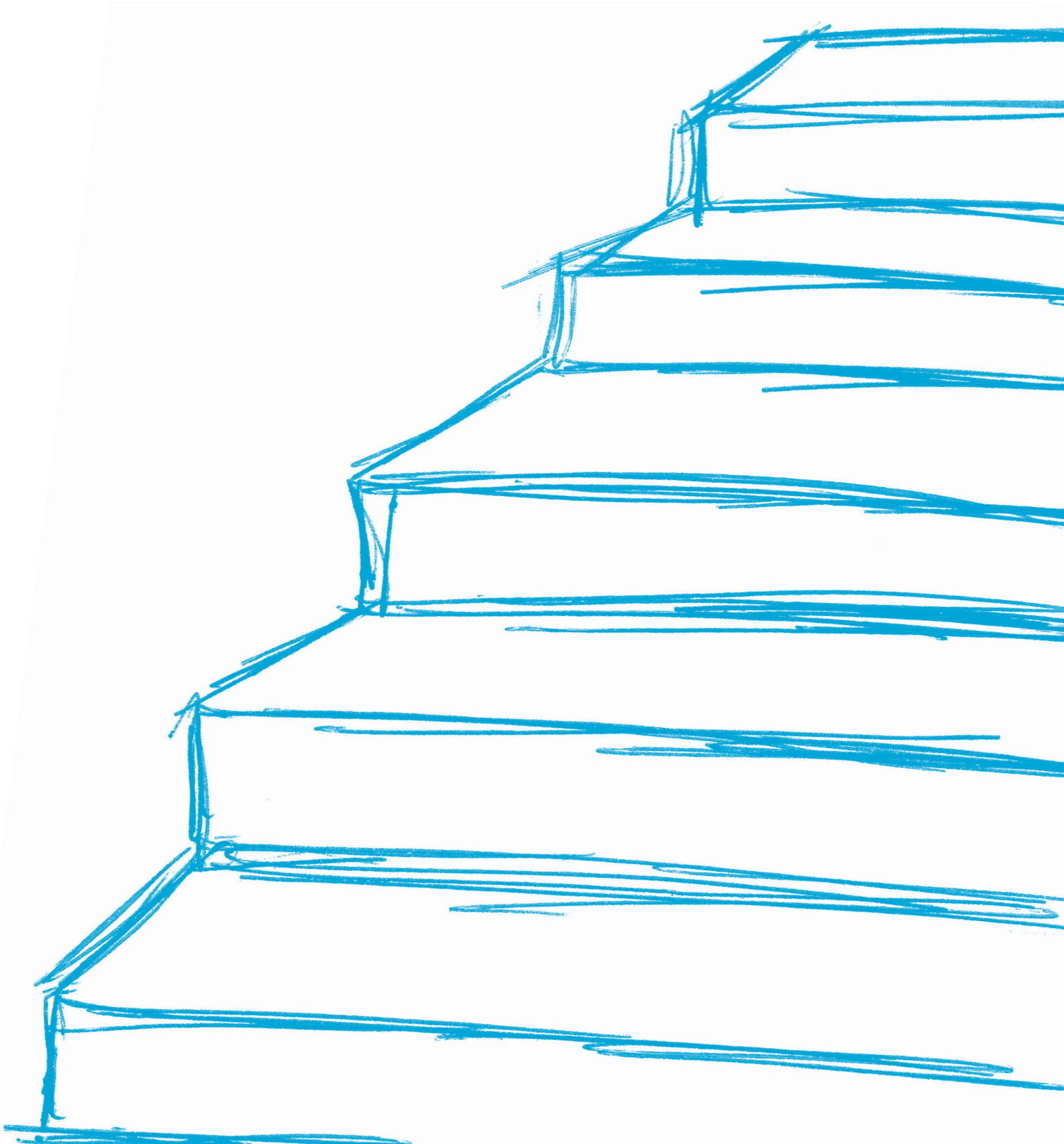
Te puede parecer que tu familia se aleja de ti, mientras tu familia piensa que tú quieres alejarte.

Esto pasa aunque alguien de tu familia haya pensado alguna vez que puedes ser lesbiana, gay o bisexual. Hasta que tú no lo dices, no es tan real y no lo se lo creen .

Si todas y todos sois pacientes y os escucháis, la relación volverá a ser buena. En la mayoría de los casos, la relación incluso es mejor que antes porque esto os une y sois sinceras y sinceros.



Pasos para comprender



Paso 1: El choque

El choque es la sorpresa que sienten tus familiares cuando les cuentas que eres bisexual, gay o lesbiana. Le llamamos choque porque se siente como un golpe.

Este choque puede durar entre 10 minutos y una semana.

El choque es una respuesta natural y necesitamos tiempo.

Explica a tu familia que tenías miedo y por eso no dijiste antes que eres lesbiana, gay o bisexual. Ahora lo dices porque no soportas el secreto y la distancia. Recuerda a tu familia varias veces que les quieres.

Al principio, no responderán bien aunque lo cuentas de la mejor manera. Necesitarán tiempo, estar a solas y pensar en todo lo que dijiste.

Puedes decir a tu familia:
Me queríais ayer.
No he cambiado, soy la misma persona.

A veces, la familia no tiene el choque y te dice algo así:
Siempre supe que eras diferente.
Ya pensé en eso.
Está bien y te quiero.
Tendrás que ayudarme a entender más y aceptarlo.



Otras veces, las familias dicen algo así:

Hace tiempo que lo sabíamos.

Te dejaste una carta para tu pareja sobre la mesa y la vimos.

Estábamos esperando a que nos lo contaras tú.

Si te dicen algo como estas dos cosas,

todo te será más fácil.

Tu familia ya dio todos los pasos por su cuenta.

Paso 2: Tu familia no se cree que eres gay, lesbiana o bisexual

Cuando una persona no se cree o niega una cosa,

también se está protegiendo de esa cosa porque le da miedo o le duele.

En este paso, tu familia te escuchó decir que eres lesbiana, gay o bisexual.

Les da miedo y les duele.

No quieren creérselo para protegerse de esos sentimientos.

Tu familia puede no creerlo o puede negarlo de varias formas.

Una de esas formas puede ser violenta.

Puedes escuchar algo así:

Ningún hijo mío va a ser marica.

Otra forma de no creerlo puede ser cambiar de tema:

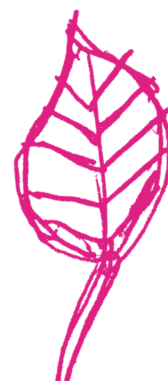
Qué bien, mi amor. ¿Qué quieres comer?

Otra forma puede ser alejar el tema:

Si escoges ese estilo de vida, no quiero saber nada del tema.

Otra forma de responderte puede ser que no te crean:

Es sólo una etapa. Se te pasará.



En la sociedad, hay muchas personas que tienen miedo y rechazan a las mujeres lesbianas, hombres gays y personas bisexuales. Llamamos homofobia al miedo y rechazo a las personas homosexuales. Llamamos bifobia al miedo y rechazo a las personas bisexuales. Tu familia puede tener homofobia o bifobia.

Muchas personas piensan que ser lesbiana, gay o bisexual es un capricho, parte de un enfado o algo que eliges y que tú puedes cambiar lo que eres.

Lee lo que una familia pensaba:

Mi esposa y yo pensábamos que nuestro hijo quería ser homosexual porque le parecía interesante, peligroso y divertido.

Pensábamos que no sabía lo que quería porque era muy joven y le habían engañado.

Mi esposa y yo casi obligamos a nuestro hijo a ir al psiquiatra porque llevaba un año muy enfadado.

También fuimos ella y yo al psiquiatra otros días sin él.

Pablo fue a dos o tres reuniones con el psiquiatra.

Al final, el psiquiatra nos dijo:

Trabajo ayudando a muchos jóvenes gays.

Estoy seguro de que su hijo no está confundido.

Por todo lo que sé,

estoy seguro de que vuestro hijo es gay.



Si tu familia está confundida
porque eres lesbiana, gay o bisexual
puedes ayudarles:
diles un lugar donde puedan ir a hablar y les ayuden.

No les recomiendes una persona lesbiana, gay o bisexual.
Es mejor recomendar una asociación de madres y padres
que tienen hijas o hijos homosexuales o bisexuales.

Si tu familia te intenta obligar a ir a un psicólogo o psicóloga,
puedes decirles que irás si tu familia va las mismas veces que tú.

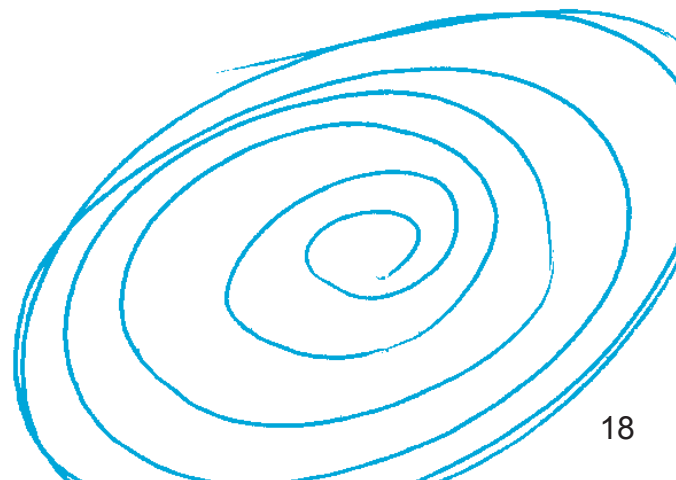
Es posible que tu familia no quiera ir
porque piensa que eres tú quien necesita ayuda.
Pero es posible que al final quieran ir para hablar con alguien.

Tu familia puede pensar que la homosexualidad o bisexualidad no es algo
normal.
Explícales que es algo natural para ti.

Si te repiten que no quieren hablar de eso durante una semana,
tendrás que ir más poco a poco y con cuidado.

Vuelve a sacar el tema cuando les veas tranquilas y tranquilos.

Puedes decir algo así con tus propias palabras:
Hace tiempo que quiero hablar contigo de esto.
Por favor, no te alejes de mi vida.
No quiero seguir mintiéndote.
Te quiero y quiero que tú me sigas queriendo.



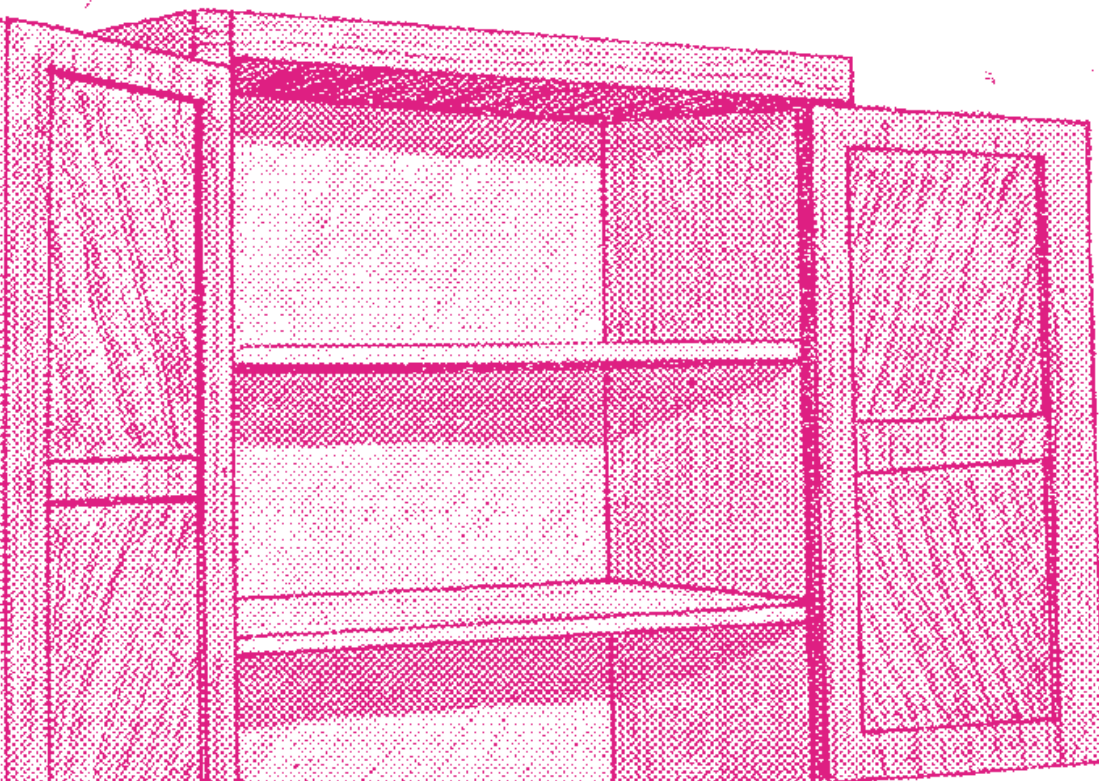
No hace falta que le cuentes a tu familia cosas íntimas.
Si lo haces, pueden rechazar más el tema.

Contesta sólo a las preguntas que te hagan.
Te harán más preguntas poco a poco.

Es posible que no se atrevan a preguntarte algunas cosas.
Ayúdales a saber qué quieren preguntarte.

Prepárate para hablar con tu familia persona por persona.
Algunas personas lo entenderán antes
y otras tardarán más.
No te enfades con la persona más lenta en entenderte.

A veces las parejas de las familias tienen problemas
si una parte lo entiende antes que otra.
La persona más rápida puede obligar a la otra persona,
que necesita más tiempo.



Paso 3: tu familia se siente culpable

La mayoría de personas piensa que ser lesbiana, gay o bisexual es un problema

y se preguntan el por qué o el motivo.

Estas personas creen que hay un motivo y también puede haber una solución.

Algunas familias piensan algo así:

Yo me sentí el culpable.

¿Qué he hecho yo mal?

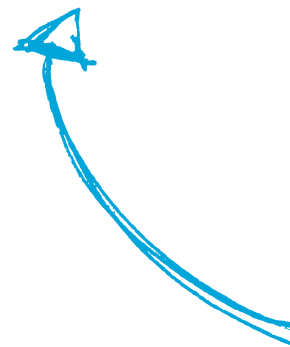
Quizá se lo pasamos al nacer a mi hijo o quizá le educamos mal.

Me preguntaba si yo mismo era un hombre y si le servía de modelo de hombre a mi hijo.

Durante bastante tiempo, siempre pensé que era yo el culpable y no podía contar a nadie lo que sentía porque me daba vergüenza y me sentía triste.

Por fin, un día mi esposa me dijo que no me echara la culpa: tienes dos hijos, uno es gay y otro no. Hay otras razones.

Si tu madre o tu padre te crio sin pareja, puede sentirse aún más culpable y pensar que eres lesbiana, gay o bisexual porque se separó, se divorció o perdió a su pareja.



Puede decir algo así:

Sé que fallé, no logré ser tu madre y padre a la vez.

Si alguien de tu familia se siente culpable,
a veces se encierra en sí mismo o en sí misma.

Y, si está pensando en eso,
es posible que no se preocupe por ti en ese momento.

Si la persona es quien te educó,
puede que no sea capaz de decirte que se siente culpable.

Tú puedes ayudar de varias maneras:

- Diles que no hay ninguna causa
- Dales un libro para familias sobre homosexualidad y bisexualidad
- Dales el teléfono de una asociación de madres y padres de gays, lesbianas y bisexuales

Intenta que la asociación esté en tu pueblo o ciudad o cerca.

Ten el libro a mano y dáselo,
no les mandes a una librería de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales.
El libro puede ayudarles
porque entenderán que lo escribió alguien que sabe del tema.

Tu familia no irá a la asociación o leerá el libro rápido.
Se sienten culpables y sienten vergüenza y les costará.
Lo importante es que lo tengan a mano.
Lo usarán cuando estén preparadas y preparados.



Paso 4: hablar de lo que sentís tu familia y tú

Más adelante, tu familia entenderá que culparse no es útil
y empezará a preguntarte cosas,
escuchar tus respuestas
y entender lo que sienten.

Este paso es el momento para hablar entre vosotras y vosotros
sobre un montón de sentimientos diferentes.

Quizá puedes contarles el miedo que sentiste al principio.
Tu familia tiene un sentimiento parecido ahora.
No les obligues a decir que tienen miedo,
necesitan tiempo para decirlo.

Si tu familia no leyó ningún libro
o no habló con otras familias,
diles que lo hagan.
Puedes ofrecerte para leer algo con ellas y ellos
o acompañarles a una reunión de familias.

Un padre nos cuenta:
Pablo nos quería presentar a su novio Daniel.
No queríamos porque primero nos culpábamos a nosotros,
pero luego culpábamos a Daniel.
Yo me sentía enfadado.
Casi nunca le dije a Pablo lo que sentía.
Yo tenía que acabar con mi enfado.



Las familias sienten a menudo mucho enfado y dolor.
Muchas veces parece que te odian y te tratan mal.
Es mejor que poco a poco cuenten lo que sienten
y eso puede ser difícil.
Es posible que quieras dejar el tema
y que te arrepientas de contar a tu familia que eres lesbiana, gay o bisexual.

Anímate, no des pasos atrás.
Cuando compartes estos sentimientos quiere decir que tu familia está dando
pasos.

Paso 5: La decisión personal

Tras muchas emociones, tu familia empezará a pensar.
Llega el momento de que tu familia decida realmente qué va a ocurrir.
Puede que cada persona de tu familia piense y decida cosas distintas.

A tu familia le ayudará a tomar una mejor decisión
leer sobre la homosexualidad y bisexualidad
y hablar con otras familias
con hijas e hijos homosexuales y bisexuales.

Su religión y sus ideas políticas también tendrán mucho que ver.

Pero, lo más importante será que quieran recuperar su relación contigo.



Te contamos tres tipos de decisiones que pueden tomar las familias:

Tipo de decisión 1: La mayoría de familias sigue queriendo a sus hijas e hijos

Aceptarán que eres gay, lesbiana o bisexual y te apoyarán.

Muchas personas piensan que incluso la relación mejora porque ahora hay más sinceridad y respeto.

Todas y todos os sentiréis mejor.

Tu familia conocerá tus problemas mejor.

Una familia nos contó:

Sabíamos un poco lo que necesitaba nuestro hijo.

Hoy mi esposa y yo le entendemos mejor y sabemos las cosas por las que pasó.

Otra familia nos contó:

Conseguimos a nuestro hijo una habitación individual cuando fue a la universidad.

Así pudo vivir su vida

sin tener problemas con un compañero de cuarto.

Otra historia:

Invitamos a casa más veces a Daniel, el novio de nuestro hijo Pablo, y Daniel se convirtió en parte de nuestra familia.

Pudimos apoyar mejor a nuestro hijo Pablo.

Tipo de decisión 2: Las familias que no quieren saber nada sobre el tema

Cuando cuentas que eres lesbiana, gay o bisexual, hay familias que no quieren saber nada sobre el tema.

Hablan muy poco sobre el tema y no quieren dar más pasos.

Tienes que respetarles y ayudarles poco a poco. Diles que les quieres y demuéstalo con palabras y con las cosas que haces por ellas y ellos.

Cuéntales poco a poco las cosas que son importantes para ti sobre ser bisexual, gay o lesbiana. Intenta que tu familia no se aleje de ti.

Presenta poco a poco a tu familia a amigas y amigos homosexuales o bisexuales. Conocer a personas como tú ayudará a tu familia a tener menos miedo y prejuicios.

A tu familia también le ayudará ir a reuniones con otras familias con hijas e hijos homosexuales y bisexuales. Si no quieren ir a una reunión, quizá pueden conocer a otras familias en un restaurante o hablar con ellas por teléfono. Si no lo consigues, no te desanimes. Busca a otra persona o asociación que os ayude.



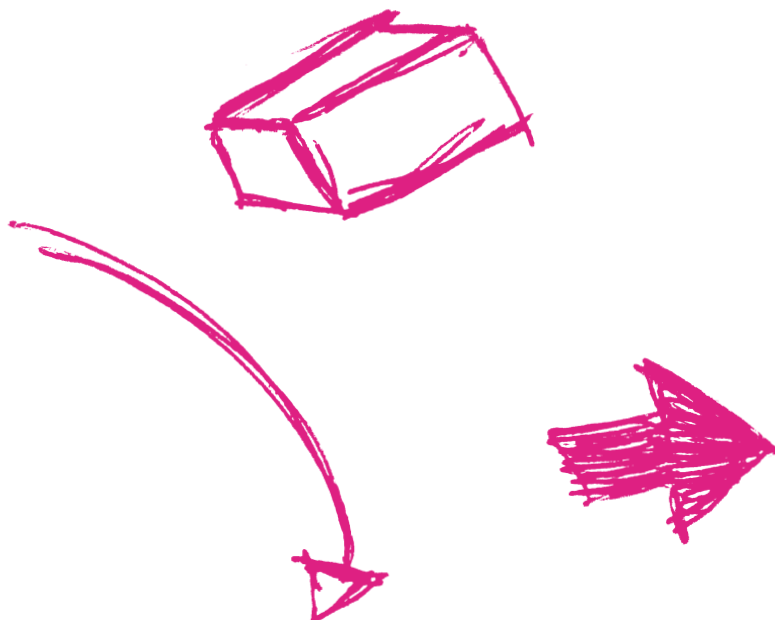
Tipo de decisión 3: Familias que responden mal

Hay familias que responden mal:
a veces dan dos pasos adelante y otro atrás.

Hay familias que vuelven a discutir contigo
cosas que ya les contaste.

Dales tiempo.

Te desanimarás,
pero recuerda que es la única forma de que la situación cambie



Recursos para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y transexuales y sus familias:

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales

También le llamamos con las siglas FELGTB.

En la página web de esta federación tienes los teléfonos y correos de todas las asociaciones que forman parte de la federación.

Esta es la página web: www.felgtb.org

Seguro que encuentras alguna asociación cerca de donde vives.

Además, La federación tiene un área de jóvenes.

El área de jóvenes ayuda y responde preguntas de jóvenes.

Llama al 902 280 669 o escribe un correo a info-jovenes@felgtb.org

Asociación de Madres y Padres de Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales

También le llamamos con las siglas AMPGYL. Esta asociación ayuda y responde preguntas

de madres y padres con hijos e hijas lesbianas, gays, bisexuales y transexuales.

En su web, tienen una serie de preguntas habituales que ayudan a las familias.

Esta es su página web: www.ampgyl.org

Consejo de la Juventud de España

También le llamamos con las siglas CJE.

También puedes conseguir información en este consejo sobre salud sexual o sobre homosexualidad, bisexualidad y transexualidad.

Esta es su página web: www.cje.org

Federación de Planificación Familiar Estatal

También le llamamos con las siglas FPFE.

Esta federación ayuda a jóvenes y adolescentes.

Les da cursos sobre educación en el sexo

y ayuda en general a la sociedad a entender estas cosas.

Esta es su página web: www.fpfe.org

Unión de Asociaciones Familiares

Esta asociación ayuda a muchas familias a entenderse y resolver sus problemas.

También pueden ayudarte en temas relacionados con el sexo.

Esta es su página web: www.unaf.org

Plena inclusión.

Movimiento asociativo de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias.

Ponte en contacto con Plena inclusión

si eres una persona con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Esta es su página web www.plenainclusion.org

y este es su teléfono 91 556 74 13

Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos

También le llamamos con las siglas CEAPA.

Dan cursos a madres y padres que tienen hijas e hijos homosexuales y bisexuales.

Te recomendamos su vídeo llamado:

Formas de hacerlo. Educación sexual dirigida a padres y madres.

Esta es su página web: www.ceapa.es

Algunos libros que te pueden ayudar:

Hasta en las mejores familias: todo lo que siempre quiso saber sobre la homosexualidad de sus hijos, familiares y amigos pero temía preguntar

Es un libro de la editorial Egales que escribió Jesús Generlo.

Este libro ayuda a familias con hijas e hijos homosexuales o bisexuales.

Homosexualidad y familia: lo que los padres, madres, homosexuales y profesionales deben saber y hacer

Es un libro de la editorial Grao que escribió Félix López Sánchez.

Despliega tus alas

Es una colección de libros para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y transexuales.

Estos libros les ayudan a crecer y entenderse.

guía jóvenes

¿Cómo decírselo a tu familia?



SUBVENCIONADO POR:



COLABORA:



ADAPTACIÓN FINANCIADA POR:



ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN:



MAQUETACIÓN:

