

Salir del clóset: información para padres de adolescentes de la comunidad LGBTQ

"Salir del clóset" es un proceso de aceptación para toda la vida, es admitir y compartir la identidad de género (/spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/gender-diverse-transgender-children.aspx) o la orientación sexual propia con los demás. Tal vez sea algo que no tome mucho tiempo y fácil para algunas personas o un proceso más largo y difícil para otras.



Es importante que los padres de adolescentes lesbianas, gay, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ)

(/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/gay-lesbian-and-bisexual-teens-facts-for-teens-and-their-parents.aspx) recuerden que cada hijo es diferente y que tendrá sus propios sentimientos y vivirá diferentes experiencias en la vida.

"Me siento distinto a los demás niños"

La sensación de ser "diferente" surge durante la infancia, aunque tal vez el niño no tenga claro lo que significa ese sentimiento. Los niños podrían empezar a explorar el género y las relaciones antes del kínder o jardín de infantes, por lo que "salir del clóset" y compartir estos sentimientos de ser diferente a los demás son cosas que pueden ocurrir en cualquier momento.

Para muchos niños, la identidad de género se vuelve clara al inicio de la pubertad (/spanish/ages-stages/gradeschool/puberty/paginas/sex-gender-identity-and-puberty.aspx), cuando desarrollan rasgos sexuales secundarios y atracciones románticas más intensas. Sin embargo, muchos adolescentes LGBTQ han dicho que cuando lo piensan bien, comenzaron a sentir que había en ellos algo "diferente" muy al principio de la vida y, en el caso de jóvenes no conformes con el género asignado, esto podría ocurrir tan pronto como en la edad preescolar. Vea también Niños transgénero y de género diverso (/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/gender-diverse-transgender-children.aspx).

Es común que los adolescentes LGBTQ se sientan asustados o nerviosos durante esta etapa. Algunos tal vez comiencen a sentirse aislados de sus compañeros, en especial si sienten que no encajan o son víctimas de burlas por ser diferentes. Recuerde que los niños que se sienten amados y aceptados por ser quienes son la pasan mucho mejor.

Los padres y las familias pueden:

- Desempeñar un rol importante para proveer espacios seguros donde sus hijos puedan explorar sus intereses sin que los juzguen ni los cataloguen.
- Apoyar amistades e interacciones sociales diversas sin tener expectativas relacionadas con el género.
- Exponer a los niños a personas que trabajan y disfrutan de actividades fuera de las expectativas de género convencionales.

Participar en conversaciones y consultar periódicamente a sus hijos sobre sus intereses, sus grupos de amigos, las personas hacia las que se sienten atraídos románticamente y si están sufriendo acoso o burlas.

"Me parece que podría ser gay (o lesbiana, bisexual o trans), pero no estoy seguro y no sé cómo me siento al respecto"

Fuera de sentirse "diferente", los jóvenes comienzan a preguntarse si tal vez sean gay (o lesbianas, bisexual o trans) o alguna otra etiqueta que prefieran. Muchos adolescentes tienen sentimientos encontrados cuando prueban por primera vez una nueva forma de identificación. Puede ser una mezcla de emoción, alivio y preocupación.

Muchos niños tal vez intenten reprimir esos sentimientos para satisfacer las expectativas de la sociedad, para encajar o incluso para evitar disgustar a sus padres o familias. En algunos casos puede que los adolescentes se sientan abrumados ante estos sentimientos, lo que aumenta el riesgo de depresión (</spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/childhood-depression-what-parents-can-do-to-help.aspx>), ansiedad y otros problemas de salud mental. Por ejemplo, es posible que se aíslen por temor a verse expuestos o descubiertos. Puede que algunos adolescentes se sientan muy solos, en especial si viven en una comunidad que no tenga un sistema activo de apoyo para jóvenes LGBTQ. Tener un lugar seguro y solidario en casa y buenas relaciones con los amigos (</spanish/family-life/work-play/paginas/what-parents-can-do-to-support-friendships.aspx>) ayudará a los adolescentes a lidiar con sus sentimientos y a enfrentar la discriminación (</spanish/safety-prevention/at-play/paginas/avoiding-bullying.aspx>).

"Acepto que soy gay, pero ¿qué dirán mi familia y amigos?"

Los adolescentes pueden aceptar que son LGBTQ, pero aún no están listos para empezar a compartir esta información con los demás. Algunos se sentirán cómodos mostrando abiertamente su identidad mientras que otros tal vez no le cuenten a nadie por un largo tiempo. Es posible que los adolescentes traten de indagar cómo se siente usted respecto a su identidad de género y su orientación sexual. Hablar positivamente sobre personas famosas LGBTQ o acontecimientos de la actualidad les hará saber que usted los apoya respecto a su identidad.

La sociedad es cada vez más receptiva y acepta más a las personas LGBTQ, y los jóvenes empiezan a salir del clóset mucho más pronto de lo que ocurría en la generación anterior. Es posible que los niños salgan del clóset primero en comunidades de internet o entre compañeros en los que crean pueden confiar y son más tolerantes antes de contarle a su familia.

Es importante que tanto los padres como los hijos se den cuenta de que la aceptación es un proceso en el que toma parte toda la familia. Así como los niños LGBTQ necesitan tiempo y apoyo para entender y aceptar su identidad, así mismo le ocurre a los padres.

"Le he contado a casi toda mi familia y a mis amigos que soy gay (o lesbiana, bisexual o trans)"

Los adolescentes se sienten seguros de sí mismos de quiénes son y comparten esa información con sus seres queridos. Se necesita coraje y valor para que un joven comparta lo que siente en su interior, en especial los adolescentes que no están seguros de cómo responderán sus familias. Tal vez tengan miedo de desilusionar o contrariar a sus familias o, en algunos casos, podrían temer sufrir daño físico o que los echen de sus casas. Reiteramos: por lo general los padres necesitan tiempo para asimilar la noticia. Si bien tal vez les lleve días, semanas o muchos meses aceptar la sexualidad o la identidad de género de su hijo, es importante que los padres demuestren amor y apoyo a su hijo, aunque no entiendan todo en su totalidad.

Salir del clóset y enfrentar a los demás puede ser una experiencia liberadora, en especial para los adolescentes que son aceptados por sus comunidades y familias. Los adolescentes LGBTQ tal vez se sientan libres para hablar abiertamente sobre sus sentimientos y, posiblemente, sobre sus relaciones románticas por primera vez. En el caso de adolescentes transgénero y no conformes con su género, se sienten libres de empezar a expresarse auténticamente de acuerdo con el género que sienten en su interior.

Los padres y las familias pueden:

Ir arriba

- Cuando su hijo revele su identidad, brindarle apoyo y aceptación. Entender que, aunque la identidad de género no se puede cambiar, suele revelarse con el paso del tiempo a medida que las personas descubren más sobre sí mismas.
- Aceptar y amar a su hijo tal y como es. Intentar entender lo que está sintiendo y por lo que está pasando. Aunque haya discrepancias, necesitará su apoyo y validación para convertirse en un adolescente y un adulto sano.
- Defienda a su hijo cuando sea maltratado. No ignore o no deje de prestar la atención debida a la presión social o el acoso escolar que su hijo pueda estar sufriendo. Vea también [Cómo ayudar a sus niños a evitar ser víctimas del acoso \(/spanish/safety-prevention/at-play/paginas/avoiding-bullying.aspx\)](#).
- Deje en claro que no se tolerarán comentarios o chistes sobre el género, la identidad de género o la orientación sexual. Exprese su disgusto ante bromas o burlas cuando las presencie en la comunidad o en los medios de comunicación.
- Esté atento a las señales de alerta ([/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx](#)) que pueden indicar problemas de salud mental, como por ejemplo, ansiedad, inseguridad, depresión, baja autoestima y cualquier problema emocional en su hijo y en otros que tal vez no tengan otra fuente de apoyo.
- Ponga a su hijo en contacto con organizaciones, recursos y eventos de la comunidad LGBTQ. Para ellos es importante saber que no están solos.
- Celebre la diversidad en todas sus formas. Ofrezca acceso a una variedad de libros, películas y materiales, incluidos aquellos que representen de manera positiva las relaciones entre personas no conformes con su género. Hable sobre las personas famosas y modelos a seguir LGBTQ que luchan por la comunidad LGBTQ y las personas en general que demuestran valentía en medio del estigma social.
- Apoye la expresión personal de su hijo. Conversen sobre la elección de ropa, joyas, peinados, amigos y la decoración de las habitaciones.
- Busque bibliografías, recursos y apoyo si cree que necesita profundizar su propio conocimiento sobre las experiencias de los jóvenes LGBTQ.

Recuerde

Aunque esté teniendo problemas para entender la identidad o los sentimientos de su hijo, no deje de cumplir su función de padre o madre: esa es probablemente una de las formas más importantes de ayudar a un hijo a seguir sintiendo que es cuidado y aceptado.

Se ha demostrado que sentirse amado es fundamental para la salud en general y el desarrollo de todos los niños, independientemente de su género u orientación sexual. Muchos padres necesitan buscar apoyo para entender y lidiar con sus propias emociones y sus preocupaciones durante la "salida del clóset" de un hijo.

Más información:

- Niños transgénero y de género diverso ([/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/gender-diverse-transgender-children.aspx](#))
- Crianza de un niño de género diverso: respuestas a preguntas difíciles ([/spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/parenting-a-gender-diverse-child-hard-questions-answered.aspx?_ga=2.164284095.1603807540.1630418336-389480356.1629487299&_gl=1%2a1ehv8ub%2a_ga%2aMzg5NDgwMzU2LjE2Mjk0ODcyOTk.%2a_ga_FD9D3XZVQ%2aMTYzMDQyOTgxOC4yMC4xLjE2MzA0MzEwNDcuMA..\)](#)
[ómo ayudar a sus niños a evitar ser víctimas del acoso \(/spanish/safety-prevention/at-play/paginas/avoiding-bullying.aspx\)](#)

- Niños transgénero y de género diverso (</spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/gender-diverse-transgender-children.aspx>) Ir arriba
- Riesgo de suicidio adolescente: qué deben saber los padres (</spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/which-kids-are-at-highest-risk-for-suicide.aspx>)

Última actualización 6/13/2023

Fuente American Academy of Pediatrics (Copyright © 2018)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.