

GUÍA DE RECURSOS PARA

# SALIR DEL CLÓSET

PARA PERSONAS  
LESBIANAS, GAIS,  
BISEXUALES Y  
TRANSGÉNEROS



HUMAN  
RIGHTS  
CAMPAIGN  
FOUNDATION™



# ÍNDICE

- 2 Un Viaje Que Dura la Vida Entera**
- 3 ¿Cómo lo Sabes?**
- 6 Los Hechos sobre la Sexualidad y la Identidad de Género**
- 11 Salir del Clóset**
- 14 Aceptarte Como Eres**
- 15 Salir del Clóset en Internet**
- 17 Revelarles tu Sexualidad a Otros**
- 25 Un Proceso de Toda una Vida**
- 31 Recursos**
  - 31 Organizaciones Latinas
  - 33 Organizaciones Religiosas
  - 36 Otras Organizaciones
  - 38 Líneas de Ayuda

# UN VIAJE QUE DURA LA VIDA ENTERA

*Salir del clóset no es un solo evento.  
Es un viaje que dura la vida entera.*

La Fundación de la Campaña de Derechos Humanos— la rama educativa de la organización más grande a nivel nacional que trabaja por los derechos civiles de los lesbianas, gais, bisexuales y transgéneros—opera con la convicción de que nadie debe andar solo por ese camino. Provee recursos impresos y en internet e información para apoyar a personas LGBT que están en ese camino.

Esta *Guía de Recursos para Salir del Clóset* ayuda a los que apenas están empezando a salir del clóset.

Aquellos que están listos para ser más activos políticamente pueden encontrar información sobre cómo empezar un espacio seguro en la escuela o el trabajo y ver los resultados de encuestas que muestran como salir del clóset influye positivamente en la lucha por la igualdad LGBT.

HRC reconoce que las influencias culturales muchas veces presentan desafíos especiales. Además de esta guía, la organización ofrece una *Guía de Recursos para Salir del Clóset para Afroamericanos*. HRC también ofrece información sobre cómo salir del clóset como un aliado heterosexual porque los aliados no gais pueden jugar un papel importante en las vidas de las personas LGBT.

El Día Nacional de Salir del Clóset se celebra cada 11 de octubre. El día nació de la marcha LGBT de 1987 en Washington, D.C., donde cientos de miles de personas marcharon en favor de la igualdad de derechos. Hoy en día, eventos del Día Nacional de Salir del Clóset se llevan a cabo en cientos de ciudades de todo el país y el mundo. HRC ayuda a facilitar esos eventos al ofrecer información sobre cómo organizar un evento y materiales como carteles, etiquetas, folletos y otros materiales impresos.

Se puede encontrar más información en [www.hrc.org](http://www.hrc.org).

Agradecemos especialmente a nuestros contribuidores por haber compartido sus experiencias tan generosamente.



# ¿CÓMO LO SABES?

Estar atraído a alguien del mismo sexo o entender que tu identidad de género es diferente a tu sexo biológico puede causar temor, tanto, que puedes llegar a negar tus sentimientos. Pero los sentimientos surgen otra vez. Tratas de sacarlos de tu mente pero no puedes. Finalmente, dejas de luchar, y en un instante, tu mundo cambia. Descubres que al ser más genuino o genuina contigo mismo te sientes mejor, más natural que como te sentías negando tu verdadero yo. ¿Pero qué significará esto para ti y para el resto de tu vida?

Ciertamente, la vida es más difícil si eres lesbiana, gay, bisexual o transgénero. Requerirá que desarrolles la valentía para honrar tu propia experiencia de amor y tu auto-identificación (cómo escoges identificarte a ti mismo/a) sobre los juicios de cualquier otra persona. Pero puedes hacerlo. Y cuando estés lista o listo, puedes dar el próximo paso: puedes salir del clóset. Millones de personas lo han hecho así, y muchos piensan que fue lo mejor que pudieron haber hecho en sus vidas.

## SER HONESTO/A CONTIGO MISMO/A

Desde que nacimos, la mayoría de nosotros hemos sido educados para vernos como heterosexuales y como el género que corresponde con nuestro sexo biológico. Nuestros padres, nuestras familias, nuestros maestros, nuestros amigos y, aparentemente toda nuestra cultura, nos dijeron que llegará un día en que conoceremos a alguien del sexo opuesto y nos casaremos.

A muy pocos se nos dijo que puede ser que nos enamoremos de alguien del mismo sexo o que quizás nos identifiquemos más con el género opuesto. Y a casi todos nos reprimen cuando nos identificamos más con el género opuesto a nuestro sexo biológico. Esa es la razón por la que tantos de nosotros estamos en *shock* o confundidos cuando esto sucede.

“DESDE QUE NACIMOS, LA MAYORÍA DE NOSOTROS HEMOS SIDO EDUCADOS PARA VERNOS COMO HETEROSEXUALES Y COMO EL GÉNERO QUE CORRESPONDE CON NUESTRO SEXO BIOLÓGICO”.

Mucha gente se identifica como gay o lesbiana porque su atracción primaria—tanto emocional como física—es hacia los miembros del mismo sexo. Mucha gente que se siente atraída a ambos—hombres y mujeres—se identifica como bisexual. Algunas personas transgéneras dicen que se han sentido como atrapadas en el cuerpo incorrecto desde que tienen memoria. Y a veces hay personas que no se sienten cómodas con ninguna de estas etiquetas o escogen una mezcla de ellas.

Lo importante es ser honesta u honesto con uno mismo—y cuando estés listo/a, ser más abierto con los otros sobre quién eres y hacia quién te sientes atraído o atraída.

## ¿QUÉ SIGNIFICA TRANSGÉNERO?

Transgénero es un término que describe un amplio rango de personas que experimentan y/o expresan su género de forma diferente de lo que esperaría la mayoría de la gente.

Es un término amplio que incluye a las personas transexuales, travestis, como así también a todo aquel o aquella que expresa características de género que no se corresponden con las características tradicionalmente asociadas al sexo (o al sexo que se asume) de la persona.

Transgénero no es una orientación sexual. Algunas personas transgéneras pueden definirse como transexuales mujer-a-hombre u hombre-a-mujer, y pueden tomar hormonas recetadas por un médico y hacerse cirugías de reasignación del género. Otras se identifican como transgéneros porque no se sienten cómodas con el género masculino o femenino exclusivamente.

Transexual es un término médico que describe a una persona cuyo género y sexo no están alineados, y que a menudo busca tratamiento médico para alinear su cuerpo con su identidad de género.

Los travestis se identifican con su género de nacimiento, pero a veces se visten con ropas del género opuesto. Travestista es un término siquiátrico que describe a un hombre que regularmente se viste con ropas de mujer o una mujer que se viste con ropas de hombre para obtener gratificación sexual. Muchas personas que se travisten no son heterosexuales y/o no lo hacen por gratificación sexual; por eso, mucha gente que expresa su naturaleza transgénero de esta manera prefiere los términos travestis, draga, “drag king” o “drag queen”.

No importa con qué te sientes más cómodo/a, es importante entender que mucha gente no encaja en una definición limitante. Aún más, muchos transgéneros y transexuales son gais, lesbianas o bisexuales.

# LOS HECHOS SOBRE LA SEXUALIDAD Y LA IDENTIDAD DE GÉNERO

## **TÚ NO ESCOGES TU SEXUALIDAD O TU IDENTIDAD DE GÉNERO. ELAS TE ESCOGEN A TI.**

Alguna gente dice que la sexualidad o la identidad de género es algo que se puede escoger. Lo hacen para desalentarte de establecer relaciones gays o lésbicas, o para que te sientas incómoda/o con tu variación de género. Pero piensa en esto por un minuto: ¿Elegiste ser atraído hacia alguien del mismo sexo? ¿Escogiste cuestionar tu identidad de género? ¿Por qué lo escogerías así? La sexualidad y la identidad de género no son algo que se escoge, de la misma manera que no se puede escoger ser zurdo o tener los ojos marrones o ser heterosexual. Son una parte esencial de quién eres tú. La decisión consiste en definir cómo vas a vivir tu vida.

## **PUEDES SER LA PERSONA QUE ERES.**

En los años setenta, la Asociación Psicológica Americana y la Asociación Psiquiátrica Americana revisaron sus posiciones respecto a la homosexualidad. Ambas determinaron que la homosexualidad no es un trastorno mental. En 1994, la Asociación Médica Americana hizo una declaración que dice que “en su mayoría, el trastorno emocional experimentado por los hombres gays y las lesbianas asociado con su identidad sexual no se basa en causas fisiológicas sino más bien en un sentido de enajenación en un ambiente que no los acepta”.



No obstante, hay gente que puede intentar decirte que estás enfermo o enferma y que necesitas ayuda profesional para “cambiar”. No existe ninguna evidencia científica válida que muestre que la gente pueda cambiar su orientación sexual, aunque alguna gente la puede reprimir. Y las organizaciones médicas más reputables dicen que tú no debes intentar cambiar tu orientación sexual.

Lo más importante es recordar que los problemas que la gente tiene manejando su sexualidad vienen de la sociedad y de su trato de la gente LGBT, no del ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero. Está bien buscar ayuda para manejar algunos sentimientos confusos que puedas tener sobre tu orientación sexual o tu identidad de género. Entender y ser honestos con nosotros mismos, así como salir del clóset, son pasos críticos en la vida. Como con cualquier otro paso significativo en tu vida, puede ser que busques ayuda profesional con el proceso. Pero recuerda: La ansiedad que sientes es, sobre todo, el resultado del prejuicio social o de la familia contra la gente LGBT.

## **¿QUÉ SIGNIFICA LGBT?**

LGBT son las siglas para lesbiana, gay, bisexual y transgénero. Las utilizaremos a lo largo de esta publicación, así que tenlas presente.

## **SER LESBIANA, GAY, BISEXUAL O TRANSGÉNERO ES NATURAL.**

Probablemente has oído de alguna gente que los hombres “se supone” que se unan a las mujeres, y las mujeres “se supone” que se unan a los hombres, o que tú deberías ser un “hombre de verdad” o ser más “femenina”. Puede ser que te digan que a menos que seas heterosexual, vas en contra de la naturaleza y la moralidad. Pero si ser lesbiana, gay, bisexual o transgénero no es natural, ¿por qué ocurre, generación tras generación, a pesar de las fuertes prohibiciones sociales? El hecho es que las relaciones entre personas del mismo sexo y la variación de género han ocurrido a través de la historia, en cada nación y cultura. Son variaciones naturales entre los seres humanos, y podrían haber sucedido en algún momento de la historia de tu familia. Cuando la gente dice que ser LGBT no es natural, eso significa que va en contra de su idea preconcebida de lo que es natural.

## **SER LESBIANA, GAY, BISEXUAL O TRANSGÉNERO NO ES UN “ESTILO DE VIDA”. ES UNA VIDA.**

Se dice a veces que las personas LGBT viven un “estilo de vida” LGBT, una frase elegida para trivializarnos e implicar que toda la gente lesbiana, gay, bisexual y transgénero posee los mismos valores, características y sueños. La verdad es que la comunidad LGBT es tan diversa como la sociedad en general. Algunos de nosotros tenemos una relación de por vida; algunos tenemos muchas relaciones. Somos de diferentes razas y culturas. Algunos somos liberales; otros somos conservadores. Algunos somos ricos; algunos somos pobres.



## LA PERSONAS LGBT CREAN FAMILIAS.

Alguna gente habla como si solo hubiera dos opciones en la vida: Te puedes casar con alguien del sexo opuesto y formar una familia, o puedes ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero y ser excluida/o de la definición de familia. Eso es enteramente falso. Más aún, es una posición perpetuada por los extremistas políticos religiosos que tienen un interés particular en presentar a la gente LGBT como al margen de la sociedad. El hecho es que los LGBT también crean familias. Tu pareja y tú constituyen una familia si así lo deciden.

## “Y SI SUEÑAS CON TENER NIÑOS, PUEDES CIERTAMENTE HACERLO SI ERES GAY, LESBIANA, BISEXUAL O TRANSGÉNERO”.

Y si sueñas con tener niños, puedes ciertamente hacerlo si eres lesbiana, gay, bisexual o transgénero. Mucha gente LGBT tiene niños a través de la adopción, la inseminación alternativa, arreglos de padres sustitutos o relaciones anteriores. Además, la investigación científica hasta la fecha ha mostrado que los niños de padres gais o lesbianas son tan mentalmente sanos como los niños criados por padres heterosexuales. Una investigación sobre los padres transgéneros mostró que no hay evidencia de que la identidad de género de los padres afecte la identidad de género de los hijos, según se reportó en el *International Journal of Transgenderism* (Boletín Internacional de Transgenerismo) de octubre de 1998. Aún más importante, los expertos de crianza de niños están de acuerdo: Los niños necesitan amor y apoyo. No hay ninguna razón por la cual los padres LGBT no puedan darles a sus niños el mismo apoyo y amor que pueden dar los padres heterosexuales.

Desafortunadamente, las familias LGBT generalmente no están protegidas por la ley como las parejas casadas. Hay consideraciones especiales que tienes que tomar en cuenta cuando decides tener un/a hijo/a y cuando tu compañero o compañera y tú deciden comprometerse entre ustedes. Si estás saliendo del clóset y eres transgénero o transexual y ya tienes hijos, hay consideraciones adicionales. Si deseas saber más sobre las familias LGBT y obtener documentos para proteger a tu familia, visita [www.hrc.org](http://www.hrc.org).

## ¿SOY BISEXUAL?

Las personas bisexuales se sienten atraídas por los hombres y las mujeres. Sin embargo, una persona bisexual puede no estar atraída igualmente a ambos sexos, y el grado de la atracción puede variar con el tiempo mientras la identidad sexual de uno se va desarrollando.

No hay ninguna “prueba” para determinar si eres bisexual. Algunas personas reconocen su bisexualidad después de un período de identificarse como gays o lesbianas. Al principio, es posible que no sepas cómo llamar a tus sentimientos sexuales o si te sientes lo suficientemente atraído/a por ambos sexos para considerarte bisexual, pero no hay una medida de atracción hacia otros géneros que determine si eres bisexual. Además, quizás oigas algunos de los mitos comunes sobre la gente bisexual: que no pueden decidirse, que no pueden comprometerse en relaciones a largo plazo. ¡No les prestes atención! Y no te sientas que necesitas apresurarte con una decisión. El salir del clóset, ya seas gay, lesbiana, bisexual o transgénero, es un viaje precioso.

# SALIR DEL CLÓSET

Salir del clóset significa que uno se identifica como gay, lesbiana, bisexual o transgénero. La primera persona a quien tienes que revelar esto es a ti misma/o. Después de eso, puedes tratar con los amigos y la familia. Para mucha gente, “salir” es un proceso difícil. Pero la mayoría salen del clóset porque, tarde o temprano, no pueden aguantar más esconder quienes son. Una vez que salen del clóset, la mayoría de las personas reconocen que se sienten mucho mejor al ser abiertos y honestos que cuando trataban de ocultar una parte tan integral de ellos mismos.

“ESTABA CONVENCIDO DE QUE TODOS TENDRÍAN UNA REACCIÓN HORRIBLE A MI SALIDA. PERO MIS PADRES SE PORTARON DE MARAVILLA, AL IGUAL QUE MUCHOS OTROS”.

“Salir” es simplemente honrar a quien eres en un mundo donde casi todos asumen que eres heterosexual. Esto no significa atraer atención hacia ti, como algunos críticos prefieren decir, nos dice Christopher Rice, autor e hijo de la muy conocida novelista Anne Rice. “La gente dice, ‘Pero tú no tienes que estar anunciando o haciendo alardes de tu sexualidad si eres gay’”, agrega Rice, quien es gay. “Bueno, hay una gran diferencia entre ser directo y hacer alardes”.

A veces, la sociedad tan heterosexual en la que vivimos afecta nuestra capacidad de enfrentar la posibilidad de ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero. Para Rice, el mayor obstáculo para salir del clóset era su propio miedo de ser diferente. “Llegué a entender que uno de mis mayores problemas era yo mismo. Estaba convencido de que todos tendrían una reacción horrible a mi salida. Pero mis padres se portaron de maravilla, al igual que muchos otros.

“Ciertamente, hubo una amplia gama de reacciones, desde altamente tolerante a no muy tolerante. Pero sobre todo, yo solo estaba proyectando en ellas mis propias inseguridades”.

Al principio, de hecho, Rice creyó que solo estaba pasando por una “etapa”. Durante su adolescencia, él salió con muchachas, y habló de eventualmente unirse a una mujer. Al mismo tiempo, él leía libros que describían a gente gay viviendo vidas verdaderas. Y continuó hablando con sus amigos y pensando en su atracción hacia el mismo sexo. Pero cuando él tuvo su primera experiencia romántica con un hombre, todo se aclaró.

## “SALÍ DEL CLÓSET PORQUE NO PODÍA AGUANTAR MÁS EL NO SER YO MISMA”.

“Realmente se sentía bien, se sentía natural. Se sentía más completo”, dice Rice. “Y sobre todo, se sentía demasiado bien para ser algo que tenía que ocultar”.

Se debe entender que toma tiempo alcanzar el punto donde nos sentimos lo suficientemente cómodos con nosotros mismos para compartir nuestro descubrimiento con otros. Pero cuando damos ese paso, nuestras vidas pueden cambiar para siempre, y por lo general mejoran.

Antes de ir a la universidad, Linda Villarosa estaba confundida e insegura sobre su orientación sexual. Una razón por la cual ella no exploró sus sentimientos enseguida fue porque, en aquella época, ella intentaba ser aceptada en un vecindario blanco y no deseaba hacer nada que otras personas pudieran juzgar como incorrecto. Finalmente, después que se mudó para ir a la universidad, ella dio ese paso. “Salí del clóset porque no podía aguantar más el no ser yo misma”.

Después de la universidad, ella salió del clóset ante 7 millones de lectores en un artículo de la revista afroamericana *Essence*, que escribió con su madre. El artículo, titulado “Saliendo del Clóset”, sigue siendo el artículo que más reacción ha generado en la historia de la revista.

Igualmente, muchos transgéneros y transexuales salen del clóset para ser más genuinos consigo mismos. Pero todavía puede ser muy peligroso para algunas personas que se revele su estatus transgénero, dice el escritor y

activista Jamison Green. “Es necesario que las personas transgéneras se sientan cómodas con su diferencia de identidad de género, de manera que puedan revelarles a otros lo que consideran apropiado”.

Lo importante es tu propio nivel de comodidad, así como también ser consciente de tu seguridad personal en diferentes circunstancias, dice Green, un hombre transexual. “No toda la gente transgénero tiene que salir del clóset todo el tiempo”. Es también importante encontrar tu propio nivel de comodidad sobre cómo deseas expresar tu género. “No hay una sola manera de ser transgénero”, agrega él. “Algunos de nosotros solo deseamos mitigar nuestro desalineamiento de cuerpo/género y vivir la vida como hombres o mujeres ‘comunes y corrientes’, ya seamos gais, heterosexuales o bisexuales”.

“Yo sabía que todo el mundo me iba a ver cambiar de andrógino a masculino, de mujer a hombre, y que algunas personas sentirían repulsión, algunas miedo y algunas se burlarían”, continúa diciendo Green. “Me sorprendió cuánto apoyo recibí, y sé que fue porque yo estaba claro y tranquilo, y entendía cuando otros estaban confundidos. Tuve que pasar mucho tiempo contestando preguntas; fui muy paciente con la gente, y sé que eso hizo una diferencia para ellos”.

Y recuerda, nunca serás demasiado viejo para salir del clóset. Cada uno de nosotros “sale” a la edad en la que nos sentimos mejor, ya sea en la adolescencia, después de jubilados o en algún otro momento. Las redes de apoyo y las fuentes de información siguen siendo iguales para todos, aunque salir del clóset a una edad mayor puede presentar desafíos diferentes.

Algunas personas salen del clóset después de los 40 años cuando se dan cuenta de que sus vidas están pasando rápidamente, y el deseo de encontrar auto-aceptación y felicidad toma una mayor importancia. A lo mejor has pasado la primera parte de tu vida viviendo bajo las expectativas que otros han tenido de ti. Ahora es el tiempo de vivir bajo tus propias expectativas.

En todo Estados Unidos existen programas especializados para la comunidad LGBT latina o hispana. También puedes encontrar grupos culturales y sociales donde puedes conocer a otras personas gais que pueden orientarte en español y compartir contigo sus experiencias de salir del clóset.

# ACEPTARTE COMO ERES

“Cuando estaba creciendo, sentía que había algo en mí que me hacía diferente de otros niños. No entendía lo que era”, dice Candace Gingrich, una empleada del HRC y hermanastra del ex Presidente de la Cámara de Representantes, Newt Gingrich.

“Tuve algunos enamoramientos pasajeros con muchachas, y después, un verdadero enamoramiento. Dentro de mí, estos sentimientos se sentían bien y normales. Pero al mismo tiempo, no tenía ninguna manera de procesar esos sentimientos porque no conocía a nadie gay o no sabía que eran gays. Me sentía que arriesgaba algo si expresaba mis sentimientos”.

“WOW, LOS SENTIMIENTOS QUE HABÍA ESTADO TENIENDO ERAN NORMALES. ES ACEPTABLE SER QUIEN SOY”.

Gingrich comenzó a jugar en su equipo de rugby de la universidad, que tenía algunas jugadoras lesbianas, y por primera vez vio a mujeres que eran abiertamente cariñosas entre ellas. “Al principio sentí como si hubiera caído en un país extranjero, pero luego me di cuenta de que era mi país de origen. Pensé, ‘wow, los sentimientos que había estado teniendo eran normales. Es aceptable ser quien soy”.

No importa si vas a la universidad o no, los campus a menudo tienen organizaciones o actividades LGBT en las que tú puedes participar.

Al mismo tiempo, recuerda que no siempre es fácil estar fuera del clóset. Puede tomar algunos años llegar a sentirse enteramente cómoda/o, dice Tracy Young, DJ y mezcladora de música, que ha trabajado con Enrique Iglesias, Stevie Nicks, Ricky Martin, Ana Sui, Lauryn Hill y Madonna.

Young dice que fue difícil para ella durante los primeros años. “En ocasiones, estaba casi avergonzada de ser gay, principalmente, si estaba lejos de mis amigos y otras personas que me apoyaban y en un ambiente más conservador”. “¿Qué pasaría si esta gente descubre que



soy gay?, me preguntaba”, nos cuenta Young. “No siempre es fácil. No todo el mundo te va a aceptar. A veces, la gente te insultará o te mirará mal cuando pases por la calle”.

Fue extremadamente importante para Young encontrar a otros que la apoyaban, que eran LGBT o que se estaban cuestionando su sexualidad. “Estar rodeada de otra gente gay que tenía historias similares me ayudó mucho”, nos dijo Young. “Encontrar un sistema de apoyo gay fue importante”. Ella también comenzó a leer libros sobre ser gay o lesbiana cuando era una joven adolescente. “Yo pienso que es difícil cuando tienes una lucha interna sobre quién eres. Puede ser una cosa aterrizante, pero al final, siempre sé genuina/o contigo misma/o”.

# SALIR DEL CLÓSET EN INTERNET

Gracias al creciente acceso a las computadoras, así como también la facilidad y la relativa privacidad de las comunicaciones de internet, un número cada día mayor de personas decide salir del clóset en internet. Las salas de chat y otras facilidades permiten que los usuarios de internet participen en las cibercomunidades donde pueden ser ellos mismos, libres del miedo. Algunos han encontrado el ambiente tan acogedor que salen del clóset en el espacio cibernético, antes de “salir” a los padres, los compañeros de trabajo y amigos más cercanos.

Corey Johnson, capitán del equipo de fútbol americano en su escuela secundaria en Massachusetts, quien hizo noticia a nivel nacional cuando salió del clóset en 1999, usó internet por más de un año para conseguir apoyo antes de decirle a alguien en su casa o la escuela. Él visitó regularmente un sitio web donde podía comunicarse con otros adolescentes gais, incluidos atletas como él, que también tenían miedo de salir. Y él intercambió correos electrónicos con otro jugador de fútbol gay en Illinois. Poder tener contacto con otros como él ayudó a Johnson en su lucha interna con su sexualidad, cuando se cuestionaba si su familia y amigos aceptarían esa parte de

él. Las comunicaciones cibernéticas le ayudaron a dar el siguiente paso—decirles a algunos de sus maestros, sus padres y sus amigos más cercanos—y finalmente, a los otros jugadores de su equipo de fútbol.

La activista transgénero Dana Rivers, conocida a nivel nacional, está también entusiasmada con los recursos disponibles en Internet. Es mucho más difícil encontrar información correcta sobre los transgéneros que información relacionada a los gays, lesbianas y bisexuales. Las librerías gays y los centros LGBT en comunidades locales generalmente no ofrecen recursos básicos en tales asuntos, dijo Rivers, quien es una mujer transexual. Los chats en Internet pueden a menudo ayudar a alguien que esté explorando la posibilidad de la transición; por ejemplo, ayudan a recopilar más información y permiten hablar con otros que han pasado por la experiencia.

Aunque las comunicaciones cibernéticas pueden ser de gran valor, los usuarios necesitan recordar que hay que tener cuidado. Es importante tener buen juicio al decidir con quién vas a compartir información. También es importante verificar y confirmar cualquier estadística o información médica con otras fuentes confiables.



# REVELARLES TU SEXUALIDAD A OTROS

Algunas personas salen del clóset cuando alguien les pregunta si son gays, lesbianas, bisexuales o transgéneros. Otros apartan a la gente para decirles: “Tengo algo que decirte”.

Si escoges esta última opción, pregúntate, ¿quién es la persona de mente más abierta y más bondadosa que yo conozco?, ¿quién es también la persona que probablemente reaccione de manera menos negativa, o se sienta sorprendida o intimidada? Posiblemente sea un amigo, pariente o maestro. Dile a esa persona que tienes dudas sobre tu orientación sexual o tu identidad de género, o que intentas ser más abierto y deseas hablar. Indícale que has ido a ella porque le tienes confianza.

Al principio, Corey Johnson, capitán de fútbol de secundaria y abiertamente gay, se sintió cómodo hablando con su consejero. Más adelante, compartió la información con un maestro de biología, luego con un entrenador de lacrosse y después de eso, con sus padres. Todos lo apoyaron y pudieron entender mejor sus cambios de humor y mediocres calificaciones.

Como Johnson, puedes considerar hablar con un consejero en la escuela, un maestro de confianza, un miembro de un grupo de estudiantes LGBT o un terapeuta. En algunas escuelas secundarias y universidades existen grupos de estudiantes, generalmente conocidos como alianzas de gays y heterosexuales, que a menudo incluyen estudiantes heterosexuales que apoyan a sus compañeros LGBT o que se están cuestionando su sexualidad o identidad de género. Algunas ciudades grandes tienen centros comunitarios LGBT. Además, varias líneas telefónicas informativas están disponibles nacionalmente. Busca al final de esta guía esos números telefónicos y otros recursos.

Para aquellos que son transgéneros, también puede ser provechoso contactar a los grupos nacionales que se especializan en asuntos transgéneros, incluidos el Gender Education and Advocacy (Educación y Defensa de Género, [www.gender.org](http://www.gender.org)), GenderPAC ([www.gpac.org](http://www.gpac.org)) y la International Foundation for Gender Education (Fundación

Internacional para la Educación de Género, [www.ifge.org](http://www.ifge.org)). Las oficinas locales de los grupos nacionales de apoyo tienen a menudo miembros bien informados y amigables en ciudades en todo el país que están disponibles para hablar, nos dice Dana Rivers. Estos incluyen Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (Padres, Familiares y Amigos de las Lesbianas y los Gais, [www.pflag.org](http://www.pflag.org)) y el Gay, Lesbian, Straight Education Network (Red Educativa Gay, Lésbica, Heterosexual, [www.glsen.org](http://www.glsen.org)) conocidas comúnmente como PFLAG y GLSEN, respectivamente. Algunos grupos de PFLAG tienen miembros de habla hispana que pueden darte apoyo a ti y a tu familia. Llama al grupo más cercano a ti y pregúntale si alguno de sus miembros habla español.

## TANTEAR EL TERRENO

Puedes tener una idea de cuán receptivos son tus amigos y familiares por las cosas que dicen, o no dicen, cuando se menciona el tema de los gais o transgéneros. Puedes tratar de hablar del tema cuando aparece en las noticias, en películas, en programas de radio o televisión, o en discusiones sobre igualdad de derechos en el trabajo.

## “UNA PALABRA DE PRECAUCIÓN: SIEMPRE HAY RIESGO AL SALIR DEL CLÓSET”.

Si las reacciones de tus amigos o miembros de tu familia son positivas, posiblemente te aceptarán más. Pero ten siempre presente que es más fácil para la mayoría de las personas aceptar a la gente LGBT en abstracto. Es algo diferente cuando se trata de “mi hijo”, “mi hija” e incluso “mi mejor amigo o amiga”.

Una palabra de precaución: Siempre hay riesgo al salir del clóset. Nunca se puede saber cómo reaccionará alguien, porque nuestra sociedad, a través de la historia, ha estado llena de imágenes positivas de la gente heterosexual, y privada de imágenes positivas de la gente LGBT. Hay una buena posibilidad de que la gente te juzgue en base a esas imágenes, no importa cuán abiertos de mente ellos se consideren. Por otra parte, a menudo te sorprenderá quiénes entre tus amigos y familiares son los que más te apoyarán.

Es un gran riesgo salir del clóset para la gente transgénero, dice Dana Rivers, quien perdió su trabajo como maestra cuando salió del clóset. Y es porque posiblemente se le

hace más difícil a la gente transgénero ocultar quienes son. “Tú no puedes ocultar que eres un transexual mujer-a-hombre, o una hombre-a-mujer”. También puede ser incómodo ser transgénero en la comunidad gay porque algunos miembros siguen siendo ignorantes de los asuntos relacionados a los transgéneros y no nos pueden aceptar, añade ella.

Lo que es clave, sin embargo, es ser simplemente auténtico o auténtica cuando sea apropiado, nos dice Rivers. “Todos tenemos que tomar nuestra propia decisión sobre cuándo se sale del clóset. Es importante para las personas, especialmente las cercanas a mí, saber sobre este dramático y significativo cambio en mi vida”.

## **DECIRLES A LOS AMIGOS**

Cuando estés listo/a para decirles a tus amigos, quizás seas afortunado/a de tener algunos amigos o conocidos en la comunidad LGBT que puedan ayudarte de alguna manera, prestándote un libro que les ayudó en su camino o simplemente compartiendo algunos consejos. Pero los amigos heterosexuales pueden también ser un gran apoyo. Elige cuidadosamente cómo vas a revelar esta parte tan fundamental de ti.

Para la comediante Suzanne Westenhoefer, una de las partes más difíciles del proceso fue manejar las reacciones de algunos de sus amigos. Cuando salió del clóset en la universidad, Westenhoefer y sus amigos enfrentaron una serie de comentarios mal intencionados de otros estudiantes. “Ellos tenían una aversión obvia hacia nosotros. Fue una retórica odiosa, horrible y divisiva”, nos dijo. Al final, algunos de los amigos de Westenhoefer dejaron de relacionarse con ella, eligiendo en su lugar relacionarse con los que decidieron no asociarse con ella después de saber que ella era gay. “Perdí algunos amigos. Me sentía como que ellos no podían aceptar el reto. Fue muy duro, realmente difícil, manejar eso, y decirles que no me estaban dando mucho apoyo”.

Mucha personas gais descubren que los amigos que ellos pensaban que serían los menos críticos son los primeros que se desasocian, mientras que los que parecía que no serían fuertes aliados ofrecen la mejor ayuda. Vas a aprender muchas lecciones valiosas sobre lo que la palabra “amistad” significa. “Lo más difícil son esos primeros cinco minutos después de decirles a tus amigos o conocidos. Pero después, las cosas se ponen mejor que antes”, dice Westenhoefer.

Westenhoefer se siente tan apasionada sobre la importancia de salir del clóset, que después de cada una de sus presentaciones cómicas, ella anima a los miembros

de la audiencia a que tomen el tiempo para decirles a sus amigos, miembros de sus familias, a todo el mundo.

“La cosa más importante que puedes hacer es salir del clóset. Los corazones de la gente tienen que cambiar, y cuando una persona conoce a alguien que es gay, eso más que cualquier otra cosa, parece hacerles entender mejor y los ayuda a tener nuevas actitudes”, agrega ella.

Y las actitudes pueden ser y son cambiadas enormemente. Tracy Young admite que sus actitudes cambiaron. Young, una de las “disc jockeys” y mezcladoras de música más importantes del país, recuerda como reaccionó con repugnancia cuando dos de sus amigos más cercanos de la secundaria le revelaron su sexualidad y le dijeron que estaban juntos. “Yo me horroricé. Le dije a mi madre que dos de mis amigos estaban juntos”. Sin embargo, su mamá le explicó que los sentimientos de sus amigos, del uno por el otro eran aceptables. “Me dijo que eran mis amigos y me preguntó por qué les estaba dando la espalda”. Después de eso, Young los apoyó y eventualmente conoció y se enamoró de una mujer.



## DECIRLE A LA FAMILIA

La mayoría de la gente tiene miedo que sus padres los rechacen si salen del clóset. Puede ser que temas que te echen de la casa, que te digan que eres inmoral o simplemente que te dejen de querer. Las buenas nuevas son que probablemente estés equivocado/a.

Es verdad que muchos padres quedan aturcidos cuando sus hijos les dicen que son gais, lesbianas, bisexuales o transgéneros. Pero es también verdad que para muchos padres es muy difícil rechazar totalmente a sus hijos. Algunos padres reaccionan de maneras que lastiman. Algunos lloran. Algunos se enojan. Algunos preguntan dónde fue que se equivocaron como padres. Algunos lo llaman un pecado. Algunos insisten que es una etapa de tu vida. Otros intentan enviar a sus hijos a consejeros o terapeutas que tratan de transformar a la gente gay en heterosexuales, un proceso rechazado por todas las organizaciones profesionales más importantes médicas y de salud mental. Algunos padres envían a sus hijos a consejeros o terapeutas que intentan cambiar a gente con variantes de género.

La madre de Candace Gingrich es un caso típico. “Ella quería saber qué me sucedió que me había convertido en lesbiana”, recuerda Gingrich. “Quería saber qué habían hecho mal ella y papá. Quería saber si era que todavía no había conocido al hombre ideal”.

Al principio, la madre de Suzanne Westenhoefer también estuvo afectada y confundida porque Westenhoefer había estado saliendo con muchachos por varios años antes de entender que era gay. “Ella no podía comprender cómo yo podía salir con muchachos, pero decidir que era lesbiana. Y también contradecía el viejo mito de que las lesbianas odian a los hombres”, nos dijo. Le tomó a su madre varios meses aceptar la noticia. “Entonces mi madre pasó por un período de preocupación por mi seguridad debido a ‘toda esa gente que no le agradan los maricones’, y que me pasaría mi vida en bares o cantinas oscuras”. A su mamá también le preocupaba si ella y su hija seguirían siendo bien apegadas, como siempre habían sido. Sin embargo, después de un año o algo así, la madre de Westenhoefer la aceptó. Poco después ella incluía a la novia de Westenhoefer en las actividades de la familia.

Recuerda que tus padres crecieron en una época cuando algunas de las opiniones erróneas sobre la gente LGBT eran más frecuentes de lo que son hoy en día. Recuerda también que probablemente están intentando protegerte de algo que ellos no entienden. Finalmente, recuerda que

esta es una noticia fuerte, y no hay realmente un período de tiempo determinado para que los padres se ajusten. Algunos tardan meses. Algunos tardan años. Y, por supuesto, algunos ya lo saben.

## “QUERÍA SABER QUÉ HABÍAN HECHO MAL ELLA Y PAPÁ. QUERÍA SABER SI ERA QUE TODAVÍA NO HABÍA CONOCIDO AL HOMBRE IDEAL”.

Mucha gente tiene preguntas cuando uno revela su homosexualidad. Podrías estar preparado/a y mostrarles este folleto u otro recurso similar. Muchas comunidades tienen grupos locales de la organización Parents, Families and Friends of Lesbian and Gays (Padres, Familiares y Amigos de las Lesbianas y los Gais), o PFLAG.

Afortunadamente, los padres ahora parecen aceptar a sus hijos más que nunca, pero algunos padres todavía se van a los extremos. Para el actor Wilson Cruz no fue positivo. Su padre lo echó de la casa.

“Viví en mi carro por tres meses”, recuerda Cruz. Por un año, él y su padre apenas hablaron. Entonces una noche, en un episodio de “My So-Called Life” (Mi Llamada Vida), el personaje de Cruz fue echado de su casa por ser gay. El padre de Cruz lo vio.

“Él me llamó después de eso, y fue muy conmovedor. Él vio lo que yo pasé tanto a nivel emocional como físico, y comenzó a ver lo que había hecho mal. Ahora, no diría que es una transformación completa, pero definitivamente me acepta mucho más”.

Aunque la experiencia de Cruz fue más dramática que la de la mayoría, muestra que aun la gente que reacciona negativamente al principio puede cambiar con el tiempo y convertirse a veces en tus mejores aliados. Es posible que no sea fácil para ti darles tiempo, pero no te desalientes. A largo plazo, nada ayuda tanto como la paciencia.

Por suerte, no todos los padres latinos reaccionan como el padre de Wilson Cruz. Muchas familias latinas apoyan y aceptan a sus hijos e hijas lesbianas, gais, bisexuales y transgéneros. Quizás puedas comenzar diciéndoselo a un hermano o hermana, primo o tía a quien le tengas confianza, y usar su apoyo como aliados cuando se lo digas a tus padres u otros miembros de tu familia.



“Mi miedo más grande era que mis padres me abandonaran si era honesta con ellos”, recuerda la autora Linda Villarosa. “Pero mi madre me preguntó directamente, ‘¿eres lesbiana?’. No me sentía cómoda mintiendo. También me tomó por sorpresa; estaba tan feliz. Por un segundo, pensé, ‘Ellos se sentirán felices por mí’ ”.

En vez de esa aceptación, su padre lloró porque él tenía miedo de que ella no lo iba a querer más. Y su madre le exigió que fuera a terapia. “Ella me dijo que esto no es quien realmente soy. ‘Esto es una etapa de tu vida. Puedes cambiar. Puedes ir a terapia’”. “Pero yo les dije, ‘No, esta es quién yo soy, y soy feliz’”.

**“RECUERDA QUE ESTA ES UNA NOTICIA FUERTE, Y NO HAY REALMENTE UN PERÍODO DE TIEMPO DETERMINADO PARA QUE LOS PADRES SE AJUSTEN”.**

A pesar de que tomó tiempo, Villarosa dice que su familia finalmente abandonó su fantasía de la persona que ella debía ser y aceptaron a la verdadera Linda Villarosa. Ella y su madre gozan de una relación muy allegada, y la madre de Villarosa está ayudando a Linda a criar a sus dos niños.

## **INMIGRACIÓN**

Muchas personas inmigrantes tienen miedo de salir del clóset porque temen represalias del Departamento de Inmigración. La homosexualidad o el ser transgénero no afecta tu estatus como inmigrante, ni tus trámites para legalizar tu estadía en Estados Unidos. En ciertas ocasiones ser LGBT puede ser usado para pedir asilo en este país, si se puede demostrar abuso y persecución por ser LGBT en el país de origen. Para más información, consulta nuestra sección de recursos.

## **DECIRLES A TUS HIJOS**

Los niños siempre desean saber la verdad sobre la orientación sexual de sus padres y puede que lo sepan antes de que se les diga, dice Felicia Park-Rogers, la ex-directora de Children of Gays and Lesbians Everywhere (Hijos de Lesbianas y Gais en Todas Partes). Pero los hijos no siempre están contentos con la noticia. Es un enorme cambio el que un padre o madre salga del clóset, particularmente si está acompañado de un divorcio. Pueden surgir emociones tales como la rabia, la tristeza y la confusión. Sobre todo, los niños tienen muchas preguntas.

Tú (y quizás, tu pareja) necesitan tomar una decisión en cuanto a si le van a decir a los hijos y cuándo. Y aquí tenemos algunos consejos que te pueden servir de ayuda:

- Díselo a tus niños en un espacio privado donde la conversación se mantenga completamente confidencial.
- Dales tiempo suficiente para continuar la conversación durante los próximos días, semanas y años.
- Explícales tu sexualidad o cambio de género de una manera apropiada para la edad de tus hijos.
- Ayuda a tus niños a romper con los estereotipos sobre la gente LGBT.
- Asegúrales que tú los quieres y que ellos son tu principal prioridad.
- Conéctalos con otros hijos de padres LGBT. Déjales saber que son parte de una comunidad que apoya y entiende.

**¿Deseas saber más? Visita [www.hrc.org](http://www.hrc.org).**

# UN PROCESO DE TODA UNA VIDA

Salir del clóset, ya sea tú mismo/a, tus amigos y tu familia, es una parte importantísima de tu camino hacia ser más abierto sobre tu orientación sexual. Pero salir del clóset es más que solo hablarle a esas personas acerca de ti. Es un proceso desafiador que continúa durante tu vida, en todas sus facetas, como las siguientes secciones indican. Se presentarán muchas oportunidades donde tendrás que decidir si vas a identificarte o presentarte como una persona lesbiana, gay, bisexual o transgénero, ya sea en el trabajo, una actividad de la iglesia, en una conversación en el autobús o al completar un formulario en la oficina de tu doctora. Casi a diario, vas a tener que tomar decisiones sobre cuándo y dónde salir del clóset. Pero recuerda, toma todo el tiempo que necesites; es tu vida, tu camino. Y asegúrate de encontrar ayuda a través de grupos locales de apoyo o contactos en Internet. Si eres transgénero, esta clase de ayuda es crítica debido a los desafíos particulares que enfrentas.

## **SALIR DEL CLÓSET EN EL TRABAJO**

Uno de los riesgos más grandes que puedes enfrentar es salir del clóset en el trabajo. Es una decisión que puede afectar tu sustento porque no hay una ley federal que te proteja de ser despedido simplemente porque eres gay, lesbiana, bisexual o transgénero. Algunos empleadores tienen políticas contra tal discriminación, pero la mayoría no. Es importante conocer la ley en tu estado o ciudad, y saber la política de tu empleador antes de “salir” en el trabajo.

No es siempre fácil “salir” en el trabajo, aun cuando ya se lo hayas dicho a tu familia y amigos. Cuando Linda Villarosa fue a trabajar en la revista *Essence*, tenía miedo de decirle a su jefe y colegas que era lesbiana aun cuando ya ella había salido del clóset en la universidad varios años atrás. Pero de nuevo, encontró que no podía aguantar más el esconderse y tomó la decisión: “Mi jefa y yo estábamos en su auto, veníamos de un retiro editorial por el fin de semana, y ella estaba hablando de que quería que yo conociera a su cuñado. Yo simplemente le dije, ‘Soy

lesbiana'. Ella se avergonzó de tratar de presentarme a su cuñado y fue muy gentil. Ese lunes, se lo dije a casi todos en el trabajo, y todos reaccionaron muy bien”.

Mientras que algunos lugares de trabajo pueden apoyar a sus empleados gais, es importante recordar que, actualmente, solamente 14 estados y el Distrito de Columbia tienen leyes que te protegen de la discriminación basada en la orientación sexual. Además, cuatro estados tienen estatutos y 67 ciudades y condados tienen leyes que te protegen de la discriminación basada en la identidad y la expresión de género. Asimismo, algunos otros estados interpretan sus leyes antidiscriminatorias para proteger a las personas transgéneras.

A nivel federal, el Human Rights Campaign está trabajando con el Congreso para aprobar la Ley de No Discriminación en el Empleo (Employment Non-Discrimination Act, o ENDA). ENDA prohibirá la discriminación basada en la orientación sexual. Por ahora, sin embargo, utiliza tu mejor juicio al salir del clóset en el trabajo. Si te sientes bastante cómoda/o, puedes abogar para que tu lugar de trabajo cambie su política de no discriminación a fin de que incluya la orientación sexual y la identidad de género. Para obtener más información, visita [www.hrc.org](http://www.hrc.org), una fuente nacional de información sobre las políticas en el lugar de trabajo y las leyes relacionadas a la orientación sexual y la identidad de género.

Tammy Baldwin, una Senadora de los Estados Unidos de Wisconsin, quien es abiertamente lesbiana, recuerda claramente sus temores. “Cuando salía del clóset, lo que más me preocupaba era pensar que para vivir mi vida y mis sueños tenía que escoger ... escoger entre seguir una carrera en el servicio público, quizás postularme para un puesto político, o vivir mi vida de una manera abierta y honesta”, dice Baldwin.

“Muchos de nosotros sentimos que enfrentamos decisiones similares. A la edad de 24 años, decidí que no tenía que tomar esa decisión, que podía hacer ambas cosas”, ella añade. “Podía postularme para un puesto político y podía estar fuera del clóset. Era una idea aterradorante. Y terminó siendo una de las cosas más liberadoras que jamás haya hecho”.

Marisa Demeo, una juez abiertamente lesbiana en la Corte Superior del Distrito de Columbia, está de acuerdo: “Ha sido mejor de lo que me esperaba. Ha sido extraordinario poder ser completamente yo misma, especialmente trabajando con la comunidad latina, y no tener que estar en el clóset”, dice Demeo. “La experiencia ha sido muy positiva”.

Demeo salió del clóset en su primer trabajo (abogada con el gobierno federal), después de finalizar sus estudios de derecho. En su trabajo, tanto en pasado con el Fondo México-Americano de Educacion y Defensa Legal (MALDEF por sus siglas en Ingles) y como juez en el Distrito Federal, Demeo ha sido aceptada, sin darle importancia a su orientación sexual, por la mayoría de las personas que ha conocido a través de su trabajo. “A pesar que la comunidad latina suele ser muy tradicionalista en muchos aspectos, eso no impide que muchas personas sean completamente aceptadas”.

Recuerda que si presionas para que se validen tus derechos en tu lugar de trabajo, algunos supervisores y colegas pueden ponerse a la defensiva, probablemente porque no conocen la problemática LGBT y, como todos los seres humanos, temen lo desconocido. Asegúrate que tu conducta sea profesional y siéntete seguro/a de ti mismo/a de una manera relajada; eso puede ayudar a reducir el miedo.

## “Y TERMINÓ SIENDO UNA DE LAS COSAS MÁS LIBERADORAS QUE JAMÁS HAYA HECHO”.

Si eres transgénero, podrías discutir tu situación personal con un encargado o supervisor de confianza, o con un profesional de recursos humanos, antes de decírselo a tus compañeros de trabajo, dice Jamison Green. “Es también muy importante mantener tu buen funcionamiento en el trabajo a la vez que te enfocas en la transición, aunque esto puede ser muy difícil para algunos, porque a menudo ellos están manejando tensiones considerables en sus relaciones con parejas, amigos o familia”.

### **DECIRLES A LOS PROVEEDORES DE CUIDADO MÉDICO**

Ser honesto sobre tu orientación sexual o identidad de género puede ser un asunto de vida o muerte, o por lo menos, es esencial para conseguir cuidado y tratamiento eficaces. Los proveedores de cuidado médico son de las personas que más necesidad tienen de saber la verdad sobre tu orientación o identidad. Sin embargo, decirles puede ser difícil, porque en la comunidad médica existe información inexacta sobre el cuidado de los pacientes LGBT.

Un número de proveedores de cuidado médico todavía presumen equivocadamente que todos los pacientes son heterosexuales. Y por eso puede ser incómodo cuando una doctora o un enfermero te pregunta si eres sexualmente activo/a y/o qué clase de control de natalidad utilizas. Su ignorancia hace que mucha gente LGBT retrase o evite obtener el cuidado que necesita. Y hace que muchos no hablen con sus proveedores de una manera informada y abierta sobre cómo promover la buena salud y la prevención de enfermedades.

## “PUEDE SER INCÓMODO CUANDO UNA DOCTORA O UN ENFERMERO TE PREGUNTA ... QUÉ CLASE DE CONTROL DE NATALIDAD UTILIZAS”.

Es importante que las personas transgéneros y transexuales estén enteradas de que muchas compañías de seguros de Estados Unidos excluyen la cobertura del cuidado médico para quienes están pasando por la reasignación médica de sexo. Y revelar tu estatus de transgénero puede ser riesgoso si llega a incorporarse a tu expediente médico. Por otra parte, los proveedores de cuidado médico que son sensibles enfrentan obstáculos al proveer cuidado y tratamiento a las personas transgéneros y transexuales, quienes a menudo tienen que pagar por servicios cubiertos rutinariamente por las compañías de seguros.

Si no estás lista/o para decirle a tu proveedor de cuidado médico, quizás te sentirías más cómoda/o hablando con uno que sea sensible hacia los gais. Tu centro comunitario LGBT local podría ayudarte. Además, no dudes en ponerte en contacto con organizaciones de la salud LGBT que están dispuestas a educar a médicos y a proteger tu anonimato al mismo tiempo.

De la misma manera, si tienes un terapeuta, cerciérate de que él o ella esté bien informado/a sobre la problemática que enfrentan las personas LGBT. Algunos proveedores todavía están particularmente mal informados acerca de los asuntos de los transgéneros y podrían darte consejos inexactos o perjudiciales. Muchos profesionales usan una serie de directrices compiladas por la Asociación Internacional Harry Benjamin de Disforia de Género. Sin embargo, un número creciente tratan a los clientes transgénero consiguiendo su consentimiento informado.



Es importante que preguntes a tu doctor o doctora si tiene experiencia en trabajar con pacientes transgéneros en transición y si ha sido de hombre a mujer o de mujer a hombre. Es también una buena idea consultar con amigos u organizaciones transgénero antes de elegir una doctora o un terapeuta. Además, es importante entender que no hay una manera correcta o

incorrecta de tratar la transición. Es tu propio proceso. Si simplemente eliges tomar hormonas o decides llevar a cabo una transición completa, lo que decidas está muy bien. Haz lo que tengas que hacer para sentirte cómodo/a y que te permita ser quien verdaderamente eres.

**“EL DIOS EN QUE VERDADERAMENTE CREÍA NO ERA UN DIOS QUE ODIABA O CONDENABA A LA GENTE”.**

## **LA ESPIRITUALIDAD Y SALIR DEL CLÓSET**

Mucha gente encuentra fortaleza y apoyo en su fe cuando tratan de salir del clóset como gays, lesbianas, bisexuales o transgéneros. En primera instancia, esto puede sonar como una contradicción, ya que muchas religiones organizadas enseñan que la homosexualidad y la variación de género son incorrectas o inmorales. Pero hay también un número creciente de religiones organizadas que están cambiando sus posiciones o políticas respecto a la homosexualidad, incluido el grupo judío más grande del país, la Conferencia Central Rabinica Americana, que tomó la delantera al permitir las uniones gays durante su reunión anual en marzo de 2000. La Iglesia Presbiteriana de Estados Unidos, con millones de miembros, derrotó una propuesta ese mismo mes que le prohibía al clero officiar ceremonias matrimoniales entre personas del mismo sexo. No importa de qué religión seas, la mayoría de las religiones también enseñan que Dios es misericordioso.

Jamie Nabozny, quien fue un activista juvenil, fue criado pentecostal y deseaba hacerse ministro. Pero él era gay y pensaba que la única cosa peor que él podría era ser el

propio Satanás. Así que intentó echar a un lado su atracción hacia el mismo sexo, hasta que un día no pudo negarlo más.

“Caminé tan lejos como pude en un amplio campo. Estaba llorando, rezando y gritándole a Dios. Le dije, ‘Yo he leído la Biblia, he rezado, voy a la iglesia tres veces a la semana. Cada vez que tengo un pensamiento homosexual, lo rechazo en el nombre de Dios y aún así sigo siendo gay. Tú no existes, o no te importa nada que sea gay’. Me tomó un poco de tiempo, pero entonces me di cuenta de que Dios aceptaba mi homosexualidad. El Dios en que verdaderamente creía no era un Dios que odiaba o condenaba a la gente”.

Esta es una experiencia por la cual mucha gente pasa. Al verse ante un conflicto entre su religión y sus sentimientos, mucha gente se da cuenta de que el Dios en quien ellos verdaderamente creen nunca podría condenar a la gente por amar. Algunas personas incluso encuentran que su espiritualidad les ayuda a salir del clóset.

La abogada Marisa Demeo, que fue educada en escuelas católicas por varios años y cuyos padres seguían fervientemente las doctrinas conservadoras de la Iglesia, también pasó por el mismo conflicto cuando estaba saliendo del clóset durante sus años universitarios. Como Nabozny, ella pudo resolverlo. “Lo primero que hice fue separar a la Iglesia Católica de lo que considero son las verdaderas enseñanzas de la religión. De esa manera, he sido capaz de mantener mi fe sin sentir la necesidad de seguir a la institución, a sus líderes y sus prejuicios”, dice Demeo.

“Me siento muy cómoda con mis creencias religiosas y siento que son compatibles con mi vida como miembro de la comunidad LGBT”.

La comedianta Suzanne Westenhoefer dice que ella y su hermana, que se convirtió al cristianismo (*born-again*), han progresado durante los últimos 10 años a pesar de la incomodidad de su hermana con el hecho de que Westenhoefer es abiertamente gay. “Ahora somos adultas e intentamos encontrar algo común en otras áreas de nuestras vidas. Estamos tratando de progresar”. Pero Westenhoefer insiste que su hermana siempre la trate con respeto, no importa cuál sea su creencia.

Los miembros de todas las fes y denominaciones religiosas están acercándose cada vez más a la comunidad LGBT, incluidos grupos religiosos latinos. Muchos encuentran provechoso contactar a un grupo que ofrezca apoyo cerca de donde viven e involucrarse en él, mientras están saliendo del clóset.



# RECURSOS

## **ORGANIZACIONES LATINAS**

### **Aguilas (San Francisco)**

1800 Market St.  
Piso 3, Sala Q32  
San Francisco, CA 94102  
414-558-8403  
<http://sfaguilas.org>

### **Ambiente Joven (Advocates for Youth)**

2000 M St., Suite 750, N.W.  
Washington, D.C. 20036  
202-419-3420  
[www.ambientejoven.org](http://www.ambientejoven.org)

### **Austin Latino/a Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Organization**

701 Tillery St.  
Austin, TX 78702  
512-472-2001  
[www.allgo.org](http://www.allgo.org)

### **Bienestar**

5326 E. Beverly Blvd.  
Los Angeles, CA 90022  
323-727-7896  
[www.bienestar.org](http://www.bienestar.org)

### **Las Buenas Amigas**

c/o The Center  
208 W. 13th St.  
New York, NY 10011  
718-596-0342 x44  
[www.lasbuenasamigas.org](http://www.lasbuenasamigas.org)

### **Casa Ruby**

2822 Georgia Ave., N.W.  
Washington, D.C. 20001  
202-355-5155  
[www.uslea.org](http://www.uslea.org)

### **Esperanza Peace and Justice Center (San Antonio)**

922 San Pedro Ave.  
San Antonio, TX 78212  
210-228-0201  
[www.esperanzacenter.org](http://www.esperanzacenter.org)

**Latino American Health Institute**

95 Berkeley St. #600  
Boston, MA 02116  
617-350-6900  
[www.lhi.org](http://www.lhi.org)

**Latino Gay Men of New York/ Hombres Latinos  
Gay de Nueva York (LGMNY)**

c/o ALP  
85 S. Oxford St.  
Brooklyn, NY 11217  
718-596-0342 x36

**Latino GLBT History Project**

1318 U St., N.W.  
Washington, D.C. 20009  
202-670-5547  
[www.latinoglbthistory.org](http://www.latinoglbthistory.org)

**Mexican American Youth Alliance**

c/o Centro de Salud Familiar  
1314 E. Yandell Dr.  
El Paso, TX 79902  
915-534-7979

**Otras Ovejas**

Apdo. Postal 6-1040 06600  
Mexico, D.F. – Mexico  
52-55-5553-2103  
[www.otrasovejas.org](http://www.otrasovejas.org)

**Proyecto PAPI/GMHC**

446 W. 33rd St.  
New York, NY 10001-2601  
212-367-1000  
[www.gmhc.org](http://www.gmhc.org)

**Rio Grande Adelante**

P.O. Box 23086  
El Paso, TX 79923  
[www.rgadelante.com](http://www.rgadelante.com)

**UNID@S**

1100 H St., Piso 3  
Washington, D.C. 20005  
[www.unidoslgbt.com](http://www.unidoslgbt.com)

## **ORGANIZACIONES RELIGIOSAS**

### **Affirmation (Metodista Unida)**

P.O. Box 1021  
Evanston, IL 60204  
847-733-9590  
[www.umaffirm.org](http://www.umaffirm.org)

### **Affirmation (Mormón)**

P.O. Box 1435  
Palm Springs, CA 92263-1435  
661-367-2421  
[www.affirmation.org](http://www.affirmation.org)

### **Association of Welcoming and Affirming Baptists**

P.O. Box 34  
Milford, NH 03055  
240-242-9220  
[www.awab.org](http://www.awab.org)

### **Brethren Mennonite Council for LGBT Interests**

P.O. Box 6300  
Minneapolis, MN 55406  
612-343-2060  
[www.bmclgbt.org](http://www.bmclgbt.org)

### **Covenant Network of Presbyterians**

3210 Michigan Ave., Suite 300  
Kansas City, MO 64109  
816-605-1031  
[www.covnetpres.org](http://www.covnetpres.org)

### **DignityUSA (Católica)**

P.O. Box 376  
Medford, MA 02155  
800-877-8797  
[www.dignityusa.org](http://www.dignityusa.org)

### **Emergence International (Ciencia Cristiana)**

P.O. Box 16554  
Phoenix, AZ 85011-6554  
800-280-6653  
[www.emergence-international.org](http://www.emergence-international.org)

### **Evangelicals Concerned**

P.O. Box 19734  
Seattle, WA 98109-6734  
206-621-8960  
[www.ecwr.org](http://www.ecwr.org)

### **Fellowship of Reconciling Pentecostals**

#### **International New Life ConnectPoint**

4318 West U.S. Highway 20  
La Porte, IN 46350  
219-871-1033  
[www.rpifellowship.com](http://www.rpifellowship.com)

**Gay Buddhist Fellowship**

2215-R Market St., PMB 456  
San Francisco, CA 94114  
415-974-9878  
[www.gaybuddhist.org](http://www.gaybuddhist.org)

**Gay Christian Network**

P.O. Box 17504  
Raleigh, NC 27619  
919-786-0000  
[www.gaychristian.net](http://www.gaychristian.net)

**GLAD Alliance, Inc. (Discípulos de Cristo)**

P.O. Box 44400  
Indianapolis, IN 46244-0400  
[www.gladalliance.org](http://www.gladalliance.org)

**IntegrityUSA**

838 E. High St., Suite 291  
Lexington, KY 40502  
800-462-9498  
[www.integrityusa.org](http://www.integrityusa.org)

**Keshet Ga'avah**

P.O. Box 23379  
Washington, D.C. 20026-337  
[www.glbtejews.org](http://www.glbtejews.org)

**Keshet (Judaísmo)**

284 Amory St.  
Jamaica Plain, MA 02130  
617-524-9227  
[www.keshetonline.org](http://www.keshetonline.org)

**More Light Presbyterians**

PMB 246  
4737 County Rd. 101  
Minnetonka, MN  
55345-2634  
[www.mlp.org](http://www.mlp.org)

**Muslims for Progressive Values**

P.O. Box 434  
Los Angeles, CA 90078  
323-696-2678  
[www.mpvusa.org/](http://www.mpvusa.org/)

**Rainbow Baptists**

P.O. Box 3183  
Walnut Creek, CA 94598  
[www.rainbowbaptists.org](http://www.rainbowbaptists.org)

**Reconciling Ministries Network: United Methodists of Color for a Fully Inclusive Church (UMOC)**

123 W. Madison St., Suite 2150

Chicago, IL 60602

773-736-5526

[www.rmnetwork.org](http://www.rmnetwork.org)

**ReconcilingWorks**

1669 Arcade St., Suite 2

St. Paul, MN 55106-1054

651-665-0861

[www.reconcilingworks.org](http://www.reconcilingworks.org)

**Seventh Day Adventist Kinship**

P.O. Box 69

Tillamook, OR 97141-0069

[www.sdakinship.org](http://www.sdakinship.org)

**UCC Coalition for LGBT Concerns**

2592 West 14th St.

Cleveland, OH 44113

216-861-0779

[www.uccoalition.org](http://www.uccoalition.org)

**Unitarian Universalists Association of Congregations: Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer Ministries**

25 Beacon St.

Boston, MA 02108

617-742-2100

[www.uua.org/obgltc](http://www.uua.org/obgltc)

**World Congress of Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Jews**

P.O. Box 23379

Washington, D.C. 20026-3379

202-452-7424

[www.glbtejews.org](http://www.glbtejews.org)

**A La Familia: Una Conversación Sobre Nuestras Familias, la Biblia, la Orientación Sexual y la Identidad de Género** ([www.hrc.org/familia](http://www.hrc.org/familia))

Esta guía—co-creada por el National Gay and Lesbian Task Force, Unid@s, y the Human Rights Campaign (La Campaña de Derechos Humanos)—es diseñada para ayudar a que latinos integren sus valores religiosos y de familia en su entendimiento de la sexualidad e identificación de género. Un programa completo de entrenamiento acompaña esta guía. Comuníquese con [familia@hrc.org](mailto:familia@hrc.org) para mayor información.

## **OTRAS ORGANIZACIONES**

### **American Veterans for Equal Rights**

P.O. Box 97  
Plainville, IL 62365-0097  
[www.aver.us](http://www.aver.us)

### **Astraea Lesbian Foundation for Justice**

116 E. 16th St., Piso 7  
New York, NY 10003  
212-529-8021  
[www.astraeafoundation.org](http://www.astraeafoundation.org)

### **Center for Black Equity**

1806 Vernon St., N.W., Suite 200  
Washington, D.C. 20009  
202-347-0555  
[www.centerforblackequity.org](http://www.centerforblackequity.org)

### **CenterLink: The Community of LGBT Centers**

P.O. Box 24490  
Fort Lauderdale, FL 33307  
954-765-6024  
[www.lgbtcenters.org](http://www.lgbtcenters.org)

### **Gay Asian Pacific Support Network**

P.O. Box 691093  
Los Angeles, CA 90046  
213-368-6488  
[www.gapsn.org](http://www.gapsn.org)

### **Gay and Lesbian Medical Association**

1326 18th St. N.W., Suite 22  
Washington, D.C. 20036  
202-600-8037  
[www.glma.org](http://www.glma.org)

### **Gay, Lesbian and Straight Education Network**

90 Broad St., Piso 2  
New York, NY 10004  
212-727-0135  
[www.glsen.org](http://www.glsen.org)

### **Human Rights Campaign**

1640 Rhode Island Ave., N.W.  
Washington, D.C. 20036  
202-628-4160; TTY 202-216-1572  
[www.hrc.org](http://www.hrc.org)

**Lambda Legal**

120 Wall St., Piso 19  
New York, NY 10005  
212-809-8585  
[www.lambdalegal.org](http://www.lambdalegal.org)

**Immigration Equality**

40 Exchange Place, Suite 1300  
New York, NY 10005  
212-714-2904  
[www.immigrationequality.org](http://www.immigrationequality.org)

**National Black Justice Coalition**

P.O. Box 71395  
Washington, D.C. 20024  
202-319-1552  
[www.nbjc.org](http://www.nbjc.org)

**National Center for Lesbian Rights**

870 Market St., Suite 370  
San Francisco, CA 94102  
415-392-6257  
[www.nclrights.org](http://www.nclrights.org)

**National Gay and Lesbian Task Force**

1325 Massachusetts Ave., N.W., Suite 600  
Washington, D.C. 20005  
202-393-5177; TTY 202-393-2241  
[www.nglftf.org](http://www.nglftf.org)

**National Minority AIDS Council**

1931 13th St., N.W.  
Washington, D.C. 20009  
202-483-6622  
[www.nmac.org](http://www.nmac.org)

**National Queer Asian-Pacific Islander Alliance (NQAPIA)**

1322 18th St., N.W.  
Washington, DC 20036  
[www.nqapia.org](http://www.nqapia.org)

**Parents, Families & Friends of Gays & Lesbians (PFLAG)**

1828 L St.  
Washington, D.C. 20036  
202-467-8180  
[www.pflag.org](http://www.pflag.org)

## **LÍNEAS DE AYUDA**

### **Línea de Ayuda Trevor:**

1-866-488-7386

### **Línea de Ayuda para la Depresión:**

1-630-482-9696

### **Línea para la Prevención del Suicidio:**

1-800-784-8433

### **Línea Directa Nacional para Gays y Lesbianas:**

1-888-843-GLNH (4564)

### **Línea Nacional para el SIDA:**

1-800-342-AIDS (2437)

1-800-344-7432 (Español)

1-800-243-7889 (TTY)



**HUMAN  
RIGHTS  
CAMPAIGN  
FOUNDATION**

### **Human Rights Campaign Foundation**

1640 Rhode Island Ave., N.W.

Washington, D.C. 20036

TEL 202-628-4160

TTY 202-216-1572

[www.hrc.org](http://www.hrc.org)