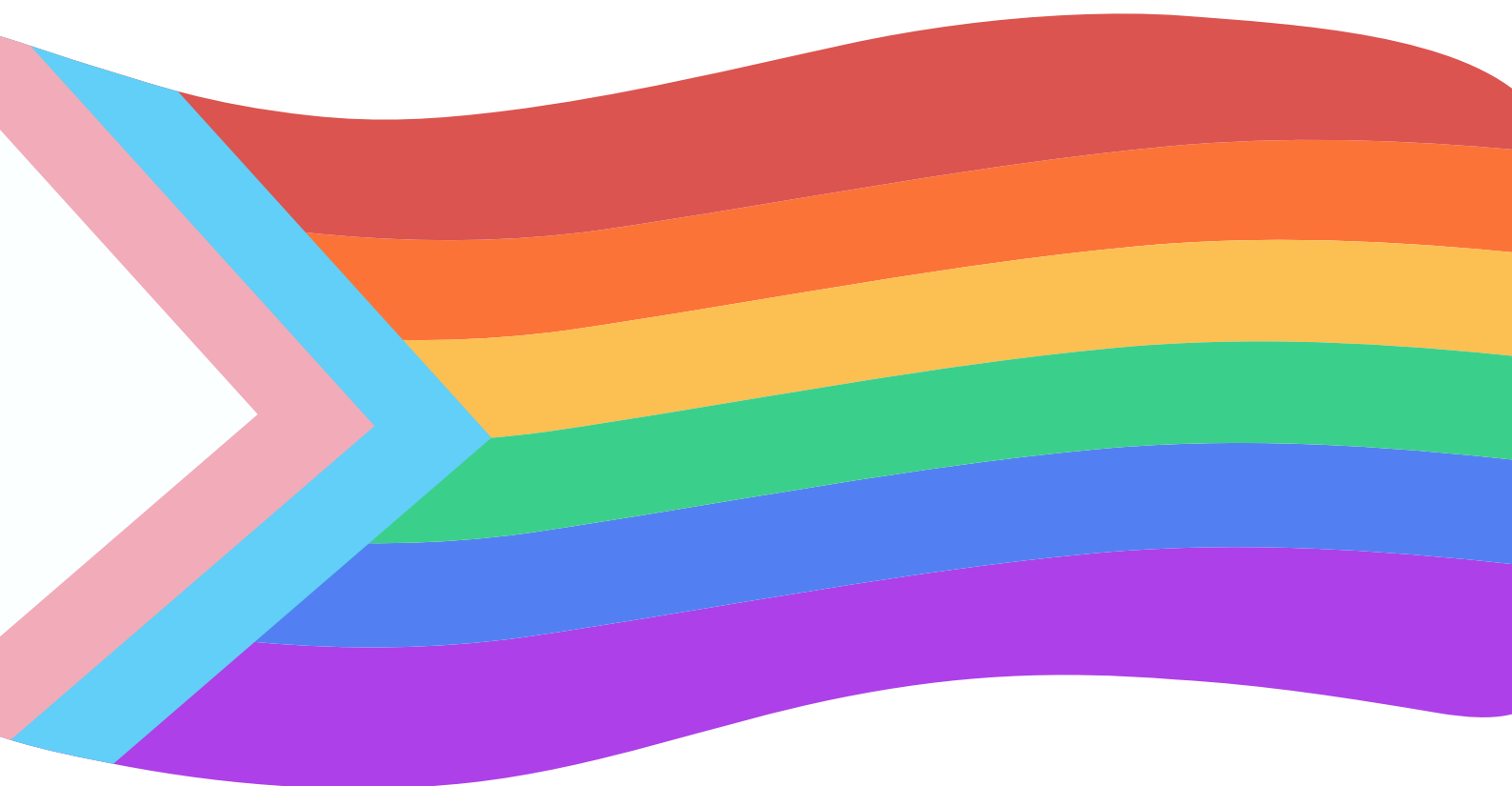




GUIA CRIANZA DIVERSA

Para personas cuidadoras de niñeces,
adolescencias y juventudes LGBTQA+



UN PROGRAMA DE:



CON EL APOYO DE:



Desarrollado por :

Gestión Programa Familia a Colores | Amanda San Martín López

Revisado por :

Directora de Innovación Social | Francisca Baeza Reyes

Investigador Área Salud y Bienestar | Sebastián Rainao González

Responsable en Todo Mejora :

Cristian Prinea Montes

Diseñado por :

Florencia Ascui Muñoz

Los contenidos de este documento pueden ser utilizados total o parcialmente, siempre que se cite adecuadamente a Fundación Todo Mejora.

Cómo citar este documento: Todo Mejora (2025). Guía Crianza Diversa para personas Cuidadoras de Niñeces, adolescencias y juventudes LGBTQA+

En Fundación Todo Mejora optamos por no reemplazar las morfemas “o/a/e” por “x” o “@”, con tal de favorecer la comprensión, la accesibilidad y la efectividad comunicativa. En su lugar, utilizamos palabras y términos sin cargas de género. De todas maneras, reconocemos y apoyamos el uso de la “e” como una forma válida de visibilización identitaria.

Introducción

Primero que todo, ¡**gracias por querer aprender y sensibilizarte en la temática!** Nos encanta que estés aquí y que Fundación Todo Mejora pueda entregarte información y herramientas para una crianza que respete la diversidad y se sienta acompañada. Las niñeces, adolescencias y juventudes requieren, por sobre todo, cariño y afecto de las personas adultas que quieran seguir aprendiendo y nutrirse de las experiencias y conocimientos que promueven la inclusión y el respeto por todas las identidades. Recordemos que cada persona merece un entorno donde pueda crecer con amor y aceptación.

Para que podamos fomentar una crianza diversa y acompañada, es importante que:

- ♥ **Eduquemos sobre diversidad:** Enseñemos a las niñeces a valorar la diversidad desde una edad temprana, utilizando cuentos, juegos y actividades que reflejan diferentes culturas, familias y formas de ser.
- ♥ **Reflexionemos sobre nuestros prejuicios:** Como personas adultas y cuidadoras, debemos cuestionar y desafiar nuestros propios prejuicios para no transmitirlos a las generaciones más jóvenes.
- ♥ **Involucremos a la comunidad:** Participemos en actividades comunitarias que celebren la diversidad y que nos permitan aprender de otras experiencias y perspectivas.
- ♥ **Aseguremos espacios inclusivos:** Promovamos la creación de espacios donde todas las personas se sientan bienvenidas y valoradas, ya sea en el hogar, la escuela o cualquier otro lugar o entorno.



**¡Con tu interés y compromiso,
podemos construir un mundo más
empático y respetuoso para todas
las personas!**

Gracias por ser parte de este
viaje hacia un futuro mejor.
A continuación encontrarás
información y herramientas que
te permitan potenciar una crianza
respetuosa y diversa.

Glosario

Antes de iniciar, en este breve glosario podrás encontrar definiciones de términos presentes en esta guía que te serán útiles para comprender mejor las secciones de este documento. Te invito a consultarlo siempre que te encuentres con una palabra que no te sea familiar.

Arromantico/a/e: Persona que no experimenta o experimenta muy poca atracción romántica y/o afectiva hacia otras personas.

Asexual: Persona que no experimenta o experimenta muy poca atracción sexual hacia otras personas.

Bisexual: Persona que se siente atraída emocional, afectiva y sexualmente por personas de su mismo género y también por personas de otros géneros.

Cisgénero: Expresión utilizada para describir a una persona cuya identidad de género se corresponde con lo que comúnmente se asocia con el sexo biológico.

Cisgénero: Todas aquellas personas cuya identidad de género no difieren del sexo biológico y género asignado al nacer.

Gay: Hombre que siente atracción emocional, afectiva y/o sexual hacia otros hombres.

Identidad de género: Se refiere a la vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo y género asignado al nacer, incluyendo la vivencia personal del cuerpo.

Intersexual:¹ Incluye un amplio grupo de variaciones en las características sexuales que no se ajustan al ordenamiento biológico del macho-hembra tradicional.

Lesbiana: Mujer que siente atracción emocional, afectiva y/o sexual hacia otras mujeres.

LGBTIQA+: Acrónimo que refiere a las personas Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans, Intersexuales, Queer y Asexuales/Arromántiques. El signo "+" se refiere a las múltiples identidades, orientaciones y expresiones que no se reconocen explícitamente por la sigla.

Orientación sexoafectiva: Alude a la capacidad de las personas de sentir atracción emocional, afectiva o sexual por otras personas, así como el deseo de establecer relaciones íntimas y/o sexuales con ellas.

Personas que ejercen labor de cuidado: Referido a las personas cuidadoras que pueden ser familiares o personas que tengan relación estrecha con las niñeces, adolescencias y juventudes.

Queer/Cuir: Se usa para describir la orientación sexoafectiva, identidad de género y/o expresión de género de una persona que no encaja en las normas sociales dominantes de su cultura. También se puede usar como un término paraguas para muchas personas que no se ven reflejadas en el sistema binario.

Salir del clóset: Se refiere al proceso a través del cual las personas se identifican, reconocen y deciden a compartir información sobre su orientación sexoafectiva y/o identidad de género con otras personas.

Trans: Personas que no se identifican con la identidad de género que les asignaron al nacer y por lo tanto transitan de género para manifestar el que realmente les identifica. Las personas trans construyen su identidad independientemente de tratamientos médicos o intervenciones quirúrgicas.

¹ En esta oportunidad, no profundizaremos en la experiencia de las personas intersexuales, ya que los procesos de identificación de estas abarcan otras dimensiones que no se encuentran en esta guía. Pronto podrás encontrar más información en nuestra página de bibliodiversa.

Las etapas de salir del clóset

Estas etapas reflejan el proceso personal y social que atraviesan muchas personas que se identifican como gay, lesbiana, bisexual, trans, queer, asexual/arromantique y otras identidades (LGBTQA+) al aceptar y compartir su identidad. Estas etapas pueden variar en duración, experiencia y se pueden saltar o permanecer más tiempo en alguna de ellas, esto dependerá de cada individuo y familia. ¡Recuerda! No existe un camino único o correcto en el proceso de salir del clóset.

Es fundamental que entendamos estas etapas, ya que nos brindan una comprensión de las emociones y procesos que nuestros seres queridos pueden estar viviendo. Como personas aliadas o que apoyamos a las diversidades, podemos contribuir a crear un ambiente de aceptación y respeto. Al fomentar un entorno donde todas las identidades son valoradas y celebradas, ayudamos a nuestros seres queridos a vivir auténticamente y con orgullo.

- 1 Reconocimiento personal:** La persona comienza a atravesar por un periodo de confusión intentando entender y aceptar su propia identidad. Usualmente comienza a buscar información en internet, redes sociales, amistades y/o personas de la comunidad, además, puede incluir la exploración de sus sentimientos y la reflexión sobre su orientación sexual y/o identidad de género. Esta etapa implica la toma de conciencia de la atracción hacia una o más personas, lo que se podría traducir en personas gays, lesbianas, bisexuales, entre otras y que, a menudo causa un conflicto emocional y puede llevar a la negación de los sentimientos, que pueden estar condicionados por el contexto. Esta fase no está determinada por una edad concreta, ya que la sexualidad acompaña a las personas a lo largo de toda su vida.
- 2 Decisión de salir:** Una vez que la persona se siente más segura de su identidad u orientación puede decidir que es el momento de compartir esta información con otras personas. Esta decisión puede ser influenciada por el deseo de vivir auténticamente y sentir honestidad con sus seres queridos y amistades.
- 3 Preparación para la salida:** Antes de revelar su identidad u orientación sexual, la persona puede prepararse mentalmente para la conversación. Esto puede incluir la planificación de lo que quiere decir y anticipar posibles reacciones de sus padres o familiares cercanos. Suelen buscar experiencias de otras personas en foros y redes sociales.

- 4 Revelación:** Esta es la etapa en la que la persona finalmente comparte su identidad con sus padres, amistades o seres queridos. Puede ser un momento emocional y significativo, tanto para la persona que “sale del clóset”, como para quienes reciben la noticia. En esta etapa, la persona comienza a compartir su identidad de manera más abierta. La respuesta tanto positiva como negativa de los demás puede influir en su autoestima y autoaceptación.

➔ **Reacciones de las personas cuidadoras:** Después de la revelación, padres o personas cuidadoras pueden experimentar una variedad de reacciones, que van desde la aceptación y el apoyo hasta la confusión o la resistencia. Estas etapas las mencionaremos en el siguiente apartado.

- 5 Socializar con otras personas LGBTQA+:** La persona se relaciona con otras que han vivido experiencias similares, lo que contribuye a reducir la sensación de aislamiento y a fortalecer su autoimagen positiva. Es fundamental buscar un sentido de pertenencia y un ambiente donde se sienta parte de algo, en lugar de estar sola. Por esta razón, los referentes son cruciales, ya sea en televisión, cine, política, deportes, influencers, entre otros.

➔ **Crecimiento y fortalecimiento de la relación:** A medida que las personas cuidadoras se adaptan a esta nueva realidad, la relación puede fortalecerse. Se puede desarrollar una mayor comprensión y empatía hacia las experiencias de éstos, lo que puede llevar a una conexión más profunda.

- 6 Un viaje para toda la vida:** Salir del clóset es un proceso continuo que puede ocurrir en diferentes momentos y contextos a lo largo de la vida, y es fundamental para la autoaceptación y la salud emocional.

Requiere valentía y, a menudo, el apoyo de un entorno comprensivo. Es importante recordar que cada persona tiene su propio ritmo y que no hay un camino correcto o incorrecto para hacerlo. Además, contar con redes de apoyo, como amistades, familiares u organizaciones, puede hacer que este proceso sea más llevadero. La empatía y el respeto son esenciales para acompañar a alguien en su viaje de salir del clóset, ya que cada experiencia es única y personal.

Etapas de personas que ejercen labores de cuidado de niñeces, adolescencias y juventudes

Estas etapas no siempre ocurren en un orden lineal y pueden variar en duración e intensidad, reflejando la complejidad de las emociones y experiencias que padres y personas cuidadoras enfrentan al aceptar la identidad de su ser querido.

Es fundamental recordar que cada camino es diferente y que no hay una manera correcta o incorrecta de avanzar. Lo importante es estar presente, ofrecer apoyo incondicional y mantener una comunicación abierta y honesta. Escuchar sin juzgar y mostrar empatía son pasos clave para construir una relación de confianza.

- 1 Negación:** Esta etapa puede ser común al principio, donde las personas cuidadoras pueden sentir incredulidad o suprimir la posibilidad de que su ser querido sea LGBTQA+ debido al miedo a lo que esto podría significar, donde pueden rechazar o minimizar la identidad de éste. Esto puede incluir la creencia de que es solo una fase o que cambiará de opinión.
- 2 Confusión y miedo:** Las personas cuidadoras pueden experimentar una mezcla de emociones, incluyendo confusión sobre lo que significa la identidad de su ser querido y miedo por su bienestar y futuro. Muchos cuidadores pueden sentirse confundidos o asustados al recibir la noticia sobre la identidad de género u orientación sexual. Es normal tener preguntas y preocupaciones, sobre todo en estas primeras etapas.
- 3 Búsqueda de información:** Muchas personas cuidadoras comienzan a buscar información sobre la comunidad LGBTQA+ para entender mejor la experiencia de su ser querido y cómo apoyarlo. A medida que comienzan a procesar la información, pueden buscar recursos y aprender más sobre las orientaciones sexuales o identidades de género. Esto puede incluir leer textos, asistir a talleres, unirse a grupos de apoyo o mirar redes de organizaciones aliadas.

4 Aceptación: Con el tiempo, las personas cuidadoras pueden llegar a aceptar la identidad de su ser querido, lo que puede llevar a un cambio en la dinámica familiar y a un mayor apoyo emocional. Esta etapa implica reconocer y validar la experiencia de la persona que sale del clóset contigo, así como comprometerse a apoyar incondicionalmente.

5 Apoyo activo: En esta etapa, las personas cuidadoras pueden convertirse en defensoras activas, buscando crear un ambiente seguro y de aceptación en su hogar y en la comunidad. Una vez que han aceptado la identidad de su ser querido, pueden comenzar a mostrar su apoyo de manera activa. Esto puede incluir hablar positivamente sobre la comunidad LGBTQA+, facilitar el acceso a recursos y ser una persona aliada en su vida diaria.



Creencias erróneas

Muchas veces tendemos a no cuestionar lo que nos han dicho o hemos escuchado, pero es importante reconocer que todas las personas tenemos prejuicios, aunque a veces no seamos conscientes de ellos y replicamos dichos, conductas y acciones discriminatorias sin saberlo. Al reflexionar sobre nuestras actitudes y creencias, podemos identificar áreas donde necesitamos cuestionar y aprender, lo cual es un primer paso fundamental, ¡te felicitamos!. Esto no solo beneficia a nuestra propia percepción, sino que también nos permite ser modelos positivos para las niñeces, adolescencias y juventudes que observan y aprenden de nuestro comportamiento. Veamos algunas creencias erróneas que hay con respecto a la comunidad LGBTQA+:

♥ **Los padres o cuidadores hicieron algo mal:**

Esto sugiere que la orientación sexoafectiva o la identidad de género de una persona es el resultado de la crianza o las acciones de terceros. Esto implica que las personas pueden “convertirse” en heterosexuales a través de terapia o presión social. La realidad es que nada de lo que los padres o cuidadores hagan o no, causará que su ser querido sea gay, lesbiana bisexual o heterosexual; la orientación y la identidad son una parte intrínseca de una persona y no puede ser cambiada a voluntad.

♥ **Las personas LGBTQA+ son promiscuas:**

Esto generaliza y estigmatiza a las personas de la comunidad como sexualmente irresponsables. La realidad es que las personas de todas las orientaciones sexuales e identidades pueden tener relaciones saludables.

♥ **Las personas LGBTQA+ no pueden ser buenos padres:**

Este mito sostiene que las personas de la comunidad no son aptas para la crianza. La realidad es que las personas LGBTQA+ pueden ser padres amorosos y competentes, y los estudios han demostrado que los niños criados por padres de la comunidad son tan saludables y felices como los criados por padres heterosexuales.

♥ **Crear que los jóvenes LGBTQA+ son diferentes a otros jóvenes:**

Se asume erróneamente que los jóvenes LGBTQA+ no pasan por los mismos hitos de desarrollo que sus compañeros cisgénero. En realidad, todas las personas jóvenes, independientemente de su orientación sexual o identidad de género, enfrentan desafíos similares durante la adolescencia, tienen estrés por el estudio, tienen o terminan con sus parejas, etc. Y es vital apoyarles en estos procesos de igual manera.

♥ **Pensar que la identidad LGBTQA+ es “sólo una fase”:**

Esta creencia minimiza la experiencia de los jóvenes LGBTQA+ y puede llevar a la invalidación de su identidad u orientación. Es crucial reconocer que la exploración puede ser un proceso continuo y significativo.

♥ **Los padres o cuidadores conocen todo:**

Algunas personas cuidadoras pueden pensar que conocen a sus seres queridos mejor que nadie y que no hay nada que puedan aprender sobre su identidad u orientación. Es crucial escuchar y aprender de la experiencia, ya que ellos han estado reflexionando sobre su identidad mucho antes de compartirla.

♥ **Pérdida de sueños:**

Existe la creencia de que la revelación de la identidad LGBTQA+ de un ser querido significa el fin de los sueños que las personas cuidadoras tenían para ellos. Las expectativas que algunas personas proyectan en su ser querido puede causar dolor pero por el contrario, la relación puede fortalecerse y los sueños pueden adaptarse a la nueva realidad.

Estas creencias erróneas reflejan la desinformación y los estereotipos negativos que pueden afectar la percepción y el tratamiento de las personas LGBTQA+ en la sociedad. Es importante dismantelar estos mitos para promover una mayor aceptación y comprensión, ya que pueden afectar negativamente la experiencia de las niñeces, adolescencias y juventudes, por lo que es fundamental que los padres y personas cuidadoras se eduquen y se sensibilicen sobre estos temas.

Herramientas y estrategias

Desde Fundación Todo Mejora, creemos que ofrecer ejemplos concretos sobre cómo ayudar, por más evidentes que sean, contribuye a la construcción de espacios seguros para las niñas, adolescentes y juventudes LGBTQA+. Estas herramientas y acciones concretas pueden ser de gran utilidad para padres y/o personas cuidadoras, ya que les permiten fomentar un ambiente de apoyo y aceptación para sus seres queridos que pertenecen a esta comunidad, lo cual es esencial para su bienestar emocional y mental.

- ♥ **Educación y sensibilización:** Aprendamos todo lo que podamos sobre la comunidad LGBTQA+. Esto ayudará a manejar situaciones y tomar decisiones con más confianza y comprensión. Familiarizarse con la terminología relacionada con la orientación sexual y la identidad de género, esto incluye entender conceptos generales y estar al tanto de los términos en evolución que son importantes para la comunidad LGBTQA+.
- ♥ **Mantener la rutina:** Es importante continuar con las rutinas diarias y buscar oportunidades para la participación tanto familiar como fuera de esta. Actividades simples como ver películas o asistir a eventos deportivos o artístico culturales pueden ayudar a mantener una buena relación. Permitir que las personas jóvenes se expresen a través de su elección de ropa, peinados y decoración de su espacio personal. Esto les ayuda a afirmar su identidad y a sentirse con mayor comodidad en su entorno.

- ♥ **Grupos de apoyo:** Participar en grupos de apoyo puede ser beneficioso, ya que estos grupos ofrecen un espacio para compartir experiencias y recibir apoyo de otros padres o cuidadores que se encuentran en escenarios, contextos o experiencias similares o que ya las han vivido. Buscar organizaciones o instituciones que ofrecen apoyo a familias y personas jóvenes LGBTQA+. Estos recursos pueden proporcionar información, asesoramiento y una red de apoyo que sea validante y culturalmente competente.

- ♥ **Recursos en línea:** Se recomienda utilizar sitios web y organizaciones que ofrecen información y recursos sobre la crianza de hijos LGBTQA+. Proporcionar acceso a libros, películas y otros materiales que representen positivamente a las personas de la comunidad. Esto no solo valida sus experiencias, sino que también les ayuda a ver modelos a seguir en la comunidad.

- ♥ **Asesoramiento profesional:** Considerar la posibilidad de buscar la ayuda de un profesional de la salud mental que tenga experiencia en temas LGBTQA+ puede ser útil para procesar emociones y obtener orientación. Participar en talleres o capacitaciones que aborden cómo apoyar a los jóvenes LGBTQA+ puede ser muy beneficioso. Esto puede incluir aprender sobre los desafíos específicos que enfrentan y cómo brindar un hogar inclusivo y afirmativo.



Acciones afirmativas

Entendemos que puede ser difícil seguir al pie de la letra todas las recomendaciones otorgadas. Es importante recordar que cada contexto es único y enfrenta sus propios desafíos. Lo esencial es que intentemos aplicar estas recomendaciones de manera que se adapten a tu situación particular. La crianza respetuosa y diversa no se trata de la perfección, sino de un compromiso continuo con el amor y el respeto hacia las niñeces, adolescencias y juventudes LGBTQA+.

- ♥ **Escuchar activamente:** Hagamos preguntas abiertas y permitamos que compartan sus pensamientos y sentimientos, esto facilita un diálogo honesto y significativo. Mantener una comunicación abierta es crucial. Practiquemos la escucha activa, lo que implica hacer preguntas que fomenten la conversación y resumir lo hablado para demostrar que están escuchando y comprendiendo. Fomentemos un ambiente donde los jóvenes se sientan cómodos compartiendo su identidad. Preguntemos sobre sus pronombres y cómo se identifican puede ayudar a crear un espacio seguro.

- ♥ **Validar sentimientos:** Es importante que reconozcamos y validemos los sentimientos, ya que aseguramos que su orientación sexual o identidad de género no cambia el amor y el apoyo que reciben, es esencial para su bienestar emocional. Ser pacientes: El proceso de adaptación puede llevar tiempo. Debemos permitirnos sentir una variedad de emociones y tomarse el tiempo necesario para procesar la información y fortalecer la relación.

- ♥ **Autorregulación emocional:** Al igual que experimentamos diversas emociones, como la negación, el temor y el miedo, es esencial autorregular estas emociones para no perjudicar la relación. Es completamente normal sentirlas, pero es crucial no dirigir las hacia nuestros seres queridos.

- ♥ **Perdón y crecimiento:** Si llegamos a reaccionar de manera negativa al enterarnos de la identidad de género u orientación sexual diversa de su ser querido, nunca es demasiado tarde para cambiar su actitud y mostrar apoyo. Pedir disculpas y esforzarse por mejorar la relación es un paso importante que la persona valorará enormemente.



Finalizando...

Esperamos que esta guía te pueda acompañar en este proceso tan importante, ¡Gracias nuevamente por buscar información en Fundación Todo Mejora! Creemos firmemente que crear espacios seguros para las niñas, adolescentes y juventudes LGBTQA+ no puede ser concretado sin la ayuda y el amor de personas cuidadoras, quienes juegan un papel crucial en el desarrollo de un entorno inclusivo y afirmativo. Su apoyo, comprensión y disposición para aprender marcan una gran diferencia en la vida de sus seres queridos.

Al trabajar en conjunto, no solo estamos construyendo un futuro más brillante para las generaciones jóvenes, sino también fomentando una sociedad más equitativa y respetuosa para todas las personas.

¡Gracias por ser parte de esta comunidad y por tu compromiso con un futuro más inclusivo y lleno de colores!

SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN SOBRE DIVERSIDAD, INCLUSIÓN Y EDUCACIÓN, REvisa Y DESCARGA TODO EL MATERIAL EN **BIBLIODIVERSA** <https://todomejora.org/bibliodiversa>

¿ESTÁS AL CUIDADO DE NIÑECES Y JUVENTUDES QUE ESTÁN DESCUBRIENDO SUS IDENTIDADES Y NECESITAS MÁS INFORMACIÓN? MANDA UN MENSAJE AL WHATSAPP DEL PROGRAMA **FAMILIA A COLORES** AL NÚMERO +569 6319 9475

SI CONOCES A ALGUIEN QUE NECESITA UN ESPACIO CONFIDENCIAL, PARA ORIENTACIÓN O APOYO EMOCIONAL, EN FUNDACIÓN TODO MEJORA TENEMOS DISPONIBLE LA APP **HORA SEGURA**, UN CHAT PARA PERSONAS HASTA LOS 29 AÑOS. DESCARGALA CON EL SIGUIENTE CÓDIGO QR:



MANTENTE AL TANTO DE TODAS LAS NOVEDADES DE FUNDACIÓN TODO MEJORA A TRAVÉS DE SUS REDES SOCIALES EN **@TODOMEJORA**

Bibliografía

Child Welfare Information Gateway (2021). Child Welfare - Apoyo a jóvenes LGBTQ: una guía para padres y madres de crianza. Recuperado de <https://www.childwelfare.gov/es/resources/apoyo-jovenes-lgbtq-una-guia-para-padres-y-madres-de-crianza/>

Human Rights Campaign. (2024). Supporting and caring for transgender, non-binary and gender-expansive children. Recuperado de: <https://www.hrc.org/resources/supporting-and-caring-for-transgender-non-binary-and-gender-expansive-children>

PFLAG (2022) Our Trans Loved Ones: Questions and Answers for Parents, Families, and Friends of People Who Are Transgender or Nonbinary. Recuperado de https://pflag.org/wp-content/uploads/2023/01/OTLO_2023_FINAL.pdf

PFLAG (2023). Nuestros hijos: Preguntas y respuestas para los seres queridos de personas lesbianas, gay, bisexuales+, transgénero, no binarias, queer y cuestionándose. Recuperado de https://pflag.org/wp-content/uploads/2023/06/Our-Children_ESUS_HR.pdf

Strong Family Alliance (2022). Criando jóvenes LGBTQ+. Recuperado de <https://www.strongfamilyalliance.org/parent-guide-gay/>

The Trevor Project (2024). Guide Being an Ally to Trans and Nonbinary Young People. Recuperado de <https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/a-guide-to-being-an-ally-to-transgender-and-nonbinary-youth/>

The Trevor Project. (Sf). Coming out: A handbook for LGBTQ young people. Recuperado de <https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2019/10/Coming-Out-Handbook.pdf>





TODOMEJORA.ORG