

## Apoyar a una persona joven trans o de identidad no binaria\*

Cuando uno de tus hijos te dice que es una persona no binaria, puede que te sientas confundido/a/e, preocupado/a/e o que no sepas qué hacer. Es muy normal, no te sientas solo/a/e.

Ser una persona de identidad no binaria significa que tu hijo no se siente como un niño ni como una niña, o puede sentirse como ambos. Las personas de identidad no binaria también pueden ser llamadas trans o transexuales.

Ser una persona **no** binaria no es un problema ni una condición de salud mental — es algo natural en la diversidad humana. Las personas trans y no binarias siempre han existido. Hay personas trans y no binarias que viven y prosperan en tu comunidad.

Tu hijo ha compartido contigo quién es realmente. Está intentando que esa identidad forme parte de su vida social. Este puede ser un momento muy difícil que les haga sentir vulnerables, pero es algo que probablemente llevan pensando durante mucho tiempo. Les niños saben quiénes son.

**Tu apoyo es muy importante.** Tener tu apoyo puede marcar una gran diferencia en lo difícil o fácil que sea su vida. La mejor forma de ayudar es aceptando a tu hijo, hija o hijo tal como es y creyendo en lo que dice.

Ser una persona trans o no binaria **no es una fase**. Es importante no herir sus sentimientos diciendo que sólo es una fase. Las personas trans y no binarias quieren ser libres para vestirse, peinarse o expresarse como quieren. Pero muchas veces se sienten diferentes y pueden ser tratadas injustamente, lo cual puede afectar a su salud mental, emocional y física. Las familias pueden ofrecer un fuerte apoyo para que su hijo crezca feliz y se sienta respetado y acompañado.

Cuando escuchas sus palabras, les respetas su identidad y muestras amor, les ayudas a sentirse fuertes, felices y seguros.

**Aquí tienes algunas ideas para ayudarte:**

### 1. Infórmate sobre las identidades binarias, trans y no binarias

- Entiende qué significa ser una persona trans o no binaria.
- Asegúrate de acceder a información real. Investiga o busca un servicio con experiencia y de buena reputación para obtener información y ayuda.

### 2. Escucha y guíate por tu hijo, hija o hijo

- Habla con ellos del tema, con naturalidad, y escucha lo que te dice. Sigue su ritmo, sin forzar ni frenar.
- Respétalos, y usa el nombre y los pronombres que tu hijo, hija o hijo te pida.
- Deja que se exprese con ropa, peinados o actividades favoritas que coincidan con su identidad.

### 3. Encuentra fuentes de apoyo

- Tus sentimientos y emociones son normales. Es normal tener miedo por su futuro o su seguridad. Es normal no entender por lo que están pasando. No tienes que entender todo, solo tienes que escuchar, sin juzgar, sin forzar y sin frenar.
- Busca a otros que te acompañen y te apoyen, o a otras familias que estén en una situación similar. Compartir experiencias puede ayudarte.

### 4. Crea entornos de apoyo y respeto

- Asegúrate de que los profesores en la escuela tengan respeto y utilicen un modelo educativo basado en la inclusión y la igualdad. Habla con los profesores o el equipo docente si es necesario.
- Demuestra tu respeto y amor incondicional en casa y con toda la familia y conocidos. Esto es muy importante para su bienestar, su confianza y su salud mental.

### 5. Ten paciencia

- Es posible que tu hijo, hija o hijo pase por épocas difíciles y sus sentimientos cambien o crezcan. Respeta y acompaña sus sentimientos y también los de hermanos, hermanas o hermanes.
- No pasa nada si no tienes todas las respuestas. Escucha y aprende.
- A veces, hay familiares que no están dispuestos a aceptar la identidad de tu hijo, hija o hijo. Tu prioridad no es el bienestar del familiar, es el bienestar de tu hijo, hija o hijo.

# Apoyar a una persona joven trans o de identidad no binaria\*

## 6. Busca servicios de apoyo y expertos

- Investiga centros de salud, médicos o consejeros que tengan experiencia con jóvenes trans o de identidad no binaria. Te pueden dar información real, basada en evidencia.
- Contacta con servicios de apoyo de padres y familias, y organizaciones comunitarias, y persiste hasta recibir la información y servicios que necesitas.
- Busca espacios y actividades donde tu hijo, hija o hije pueda conocer a otros niños trans o de identidad no binaria.

## 7. Cuidate y busca tu propio apoyo

- Para cuidar a tu hijo, hija o hije, primero debes cuidarte a ti mismo/a/e.
- Habla de tus sentimientos con tu pareja, familia, amigos o un terapeuta. Tu hijo, hija o hije no es responsable de ayudarte a sobrepasar tus emociones o sentimientos.

\*En esta guía, persona no binaria también incluye persona trans, transexual o persona cuya identidad de género no coincide con el sexo asignado al nacer o no se ajusta a lo que culturalmente es entendido como hombre o mujer.

\*En esta guía, utilizaremos la letra “e” como herramienta inclusiva. Por ejemplo, utilizaremos “hijos” en vez de “hijos” o “hijas”.

## Para más información:

Visita [transcend.org.au](https://transcend.org.au) para conectar con alguien de nuestro equipo, encontrar guías, recursos y herramientas, y grupos de apoyo para conectar con familias como la tuya.