

PFLAG



Descansen

**Apoyo para familias de
militares con niños y
adolescentes LGBTQ+**

AYÚDAME

Si usted o uno de sus seres queridos necesita asistencia inmediata, le animamos a buscarla inmediatamente.

Las personas LGBTQ+ jóvenes pueden ponerse en contacto con The Trevor Project en Internet en la dirección [thetrevorproject.org/pages/get-help-now](https://www.thetrevorproject.org/pages/get-help-now), o llamar a uno de los siguientes números:

Líneas telefónicas de asistencia

The Trevor Project: (866) 488-7386

National Suicide Prevention Lifeline (Línea de ayuda Nacional para la Prevención del Suicidio): (800) 273-8255

Trans Lifeline: (877) 565-8860

Información del Centro para el control y la prevención de enfermedades (CDC): (800) 342-AIDS (2437)

Atención en español: (800) 344-7432

Atención TDD para sordos: (800) 243-7889

LGBT National Help Center: (888) 843-4564

LGBT National Youth Talkline (juventud al servicio de la juventud hasta los 25): (800) 246-7743

LGBT National Coming Out Support Hotline: 888-688-5428
(888-OUT-LGBT)

The National Runaway Switchboard: (800) RUNAWAY (786-2929)

Crisis Text Line: Envíe START al 741-741

U.S. National Domestic Violence Hotline (Línea directa nacional contra la violencia doméstica de los EE. UU.):

(800) 799-7233 (Inglés y español)

(800) 787-3224 (TTY)

Rape Abuse and Incest National Network (RAINN, Red nacional contra la violación, el abuso y el incesto):

(800) 656-HOPE | (800) 810-7440 (TTY)

¿QUÉ ES PFLAG?

PFLAG es una organización que agrupa a personas LGBTQ+, padres, familias y personas afines que trabajan juntos para crear un mundo más equitativo e inclusivo. Somos cientos de miles de personas y cientos de secciones distribuidas de costa a costa y nuestra función es la de guiar a través del amor para apoyar a las familias, educar a los aliados y abogar por la creación de políticas y legislación justas, igualitarias e inclusivas.

Desde su fundación en 1973, PFLAG se esfuerza cada día por garantizar que las personas LGBTQ+ estén seguras en todas partes y sean celebradas, empoderadas y amadas. Si desea obtener más información, recibir apoyo, hacer una donación o participar de manera activa, visite PFLAG.org.

Nuestra misión. Crear un mundo afectuoso, justo y afirmativo para las personas LGBTQ+ y para sus seres queridos.

Nuestra visión. Un mundo igualitario e inclusivo donde todas las personas LGBTQ+ se sientan seguras, celebradas, empoderadas y amadas.

Acerca de esta publicación:

Descansen: apoyo para familias de militares con niños y adolescentes LGBTQ+ está protegida por derechos de autor. Para obtener permiso de reimpresión, póngase en contacto con la oficina de PFLAG National por correo electrónico escribiendo a love@pflag.org o bien por teléfono llamando al (202) 467-8180.

Para solicitar esta publicación, recibir una lista completa de publicaciones de PFLAG u obtener información sobre un capítulo de PFLAG en su área, visite nuestro sitio web en pflag.org

Reservados todos los derechos, © 2023 PFLAG, Inc.

Escrito por Becca Stewart

Agradecimientos especiales:

Jessica Girven, esposa de las fuerzas aéreas y madre de adolescente transgénero; Jennifer Dane, CEO de Modern Military Association of America; Tte. Cor. David Klein, director del programa de Medicina familiar para adolescentes, Travis AF Base, CA y a todas las familias de militares que han hecho su aporte para esta publicación.

BIENVENIDA

Damos la bienvenida a las familias de militares, ¡estamos felices de que estén aquí! Si usted está leyendo este folleto, es probable que su hijo/a u otro ser querido le haya manifestado su identidad sexual recientemente. Es decir, le ha dicho que es lesbiana, gay, bisexual, transgénero, no binario/a, queer o se lo está cuestionando (LGBTQ+).

Para los padres

Para algunos padres, esto no es una sorpresa. Para otros, puede parecer surgido de la nada. No importa su nivel de preparación para este momento, usted está bien acompañado/a. PFLAG National y sus cientos de delegaciones en todo el país están llenas de padres y cuidadores como usted, que se reúnen y aprenden cómo brindar a sus hijos/as el mejor apoyo.

Las familias de militares con dependientes LGBTQ+ enfrentan una serie única de desafíos. Mudarse cada pocos años significa reevaluar las normas culturales, las leyes, las escuelas y el apoyo a las personas LGBTQ+ en cada lugar. Puede resultar abrumador tratar de encontrar apoyo para su hijo/a LGBTQ+ y para usted mismo/a.

Estamos aquí para decirle que no está solo/a. Durante casi cinco décadas, todo tipo de personas han acudido a PFLAG en busca de apoyo, incluidas las familias de militares.

En esta publicación, encontrará información valiosa diseñada para ayudarlo/a a navegar por el sistema militar y encontrar el apoyo que su hijo/a —y toda su familia— necesitan. También escuchará a otras familias militares, padres y personas jóvenes con experiencias similares. Algunos se han retirado del servicio militar y sus hijos/as LGBTQ+ ya son mayores. Otras personas todavía están en plena actividad, con integrantes del servicio activos y cónyuges que sirven a nuestro país mientras crían jóvenes LGBTQ+.

“Escuche sin prejuicios y pregunte. Sabía lo suficiente como para saber que conocía poco o nada sobre la comunidad LGBTQ+. Aprendí a preguntar, investigar y a decir lo siento mucho. Todavía estoy aprendiendo y agradezco a mi hijo por su paciencia con nosotros. No hay preguntas tontas y la comunidad LGBTQ+ prefiere que preguntemos”.

– Cónyuge del Cuerpo de Marines, progenitor de un hijo gay



Esperamos que esta publicación le resulte agradable e informativa. El personal y los voluntarios de PFLAG National se sienten honrados de trabajar con las familias de militares para ayudarlos/as a apoyar mejor a sus seres queridos LGBTQ+.

Para encontrar una delegación de PFLAG cercana, visite pflag.org/findachapter. Las familias de militares sin acceso a las delegaciones locales de PFLAG pueden contactarnos en info@pflag.org, en Facebook en facebook.com/pflag o vía Instagram en Instagram.com/pflag, y nos pondremos en contacto para indicarles recursos relevantes y personas para brindarles apoyo.



Para personas jóvenes LGBTQ+

Esta publicación ayudará a niños, adolescentes y personas jóvenes adultas LGBTQ+ dependientes de familias militares a recorrer este camino que puede ser difícil. No es fácil ser hijo/a de militares. Ser hijo/a LGBTQ+ de militares implica desafíos particulares. Al leer esta publicación, descubrirás cómo y cuándo salir del clóset (revelar que eres LGBTQ+) con tus padres militares, cómo encontrar apoyo en una comunidad militar y dónde puedes ir para descubrir recursos adicionales.

No eres ajeno a los cambios y a las dificultades. Descubrir quién eres es un paso más en tu extraordinario camino de la vida. No ocurrirá de la noche a la mañana, y eso está bien. No estás solo/a. Esperamos que esta publicación te ayude a recorrer el camino tanto de ser un “Military Brat” como un miembro de la comunidad LGBTQ+.

¡Hemos diseñado la segunda parte de esta publicación solo para ti!

GLOSARIO MILITAR DE TÉRMINOS Y ACRÓNIMOS

Las siguientes son definiciones útiles de términos y acrónimos militares. Para ver el glosario completo de términos de PFLAG National, visiten pflag.org/glossary.

Airman and Family Readiness Center (AFRC, Centro de Preparación de Aviadores y Familias): El programa de las Fuerzas Aéreas diseñado para proporcionar educación, recursos y apoyo a las familias militares.

Exceptional Family Member Program (EFMP, Programa de miembros de familia excepcionales): Un programa de inscripción obligatoria para cónyuges de militares, hijos/as y otros/as dependientes que necesitan atención especializada. Las personas inscritas en el EFMP pueden necesitar apoyo adicional para problemas físicos, emocionales, de desarrollo o intelectuales.

Family Readiness Group (FRG, Grupo de preparación familiar): Estructura de apoyo patrocinada por los mandos para las familias del Ejército, los Infantes de Marina (Marines), la Marina y los Guardacostas. Aunque se conocen con nombres diferentes en cada rama, estos Grupos de Preparación proporcionan servicios similares: educación, apoyo y recursos para las familias militares.

Military and Family Life Counseling (MFLC, Asesoramiento sobre la vida militar y familiar): Profesionales

de la salud mental capacitados que proporcionan asesoramiento no médico al personal del servicio militar y sus familias. La mayoría de las instalaciones tienen un MFLC disponible para personas adultas y jóvenes, que proporciona asesoramiento confidencial a corto plazo.

Military Treatment Facility (MTF, Centro de tratamiento militar): Un centro médico gubernamental, normalmente en una instalación militar, que proporciona atención médica al personal del servicio militar y sus familias.

Primary Care Manager (PCM, Administrador de atención primaria): Proveedor de atención médica primaria de un beneficiario de Tricare. Este proveedor se encarga de la mayor parte de la atención médica del dependiente militar y puede derivar al dependiente a especialistas según sea necesario.

School Liaison Officer (SLO, Oficial de enlace escolar): El SLO es el principal punto de contacto entre las escuelas y las familias militares. Los SLO facilitan las transiciones escolares, asegurándose de que cada traslado sea lo más suave posible para los/as niños/as de familia militar.

PARA PADRES Y FAMILIAS

Cuando su hijo/a de familia militar sale del clóset como LGBTQ+

Para cualquier progenitor, enterarse de que un/a hijo/a forma parte de la comunidad LGBTQ+ puede provocar una serie de emociones.

Es innegable que tener un/a hijo/a LGBTQ+ supone preguntas, preocupaciones y desafíos. Sin embargo, para las familias militares, hay capas adicionales de complejidad. Los frecuentes traslados, los cambios de mando y las presiones sociales y políticas siempre cambiantes crean una hoja de ruta incierta para las familias militares con dependientes LGBTQ+.

Muchas comunidades militares son muy unidas. Le puede preocupar lo que piensen los demás. ¿La salida del clóset de su hijo/a afectará a sus amistades dentro de su unidad o campo profesional? ¿Afectará la orientación sexual, la identidad de género o la expresión de género de su hijo/a de alguna manera la carrera del miembro del servicio?

No son preguntas fáciles de responder. Cada situación es diferente. Pero podemos decirle esto: **No está solo/a**. Hay otras personas como usted que se enfrentan a la vida militar con un/a hijo/a LGBTQ+.

Sus primeras reacciones

La reacción de cada progenitor a esta noticia será diferente. Usted se está embarcando en un nuevo viaje con su hijo/a. Mientras que muchos padres reaccionan inmediatamente con solidaridad y cariño, otros pueden responder con una combinación de conmoción, tristeza, ira, miedo o duda. No se castigue si no reacciona inmediatamente de forma positiva; todos sus sentimientos son válidos. Le recomendamos que trabaje esas complicadas emociones lejos de su hijo/a, con amistades de confianza, con un/a consejero/a certificado/a o en un grupo de apoyo con otros padres, como una reunión de PFLAG. Si su respuesta inicial no fue como esperaba, es importante que se lo reconozca a su hijo/a, que le pida disculpas y que siga guiando con amor y trabajando para hacerlo mejor.

Haga todo lo posible para proporcionarle un entorno cariñoso, solidario y seguro, un hogar libre de juicios. Es probable que su ser querido tuviera dudas y temores

antes de salir del clóset. Al compartir una visión vital de quién es, le ha dado un precioso regalo. Independientemente de cómo se sienta ante esta noticia, reconozca la valentía que le ha supuesto confiar en usted.

Brindar apoyo salva vidas

La juventud LGBTQ+ tiene cuatro veces más probabilidades de pensar seriamente en el suicidio que sus pares.¹ Sin embargo, contar al menos con una persona adulta que les brinde apoyo y aceptación reduce ese riesgo en un 40 %.² El simple hecho de decirle a su hijo/a que lo/la quiere por lo que es y que siente orgullo de que viva su verdad puede salvarle la vida.

Aunque no lo entienda todo de inmediato (y lo más probable es que no lo haga), dígame a su hijo/a que lo/la quiere. Hágale saber que usted desea escuchar y aprender. Incluso que uno de los padres le brinde apoyo puede marcar la diferencia.



Orientación sexual, identidad de género y expresión de género Principios básicos

Puede encontrar esta información con más detalle en nuestra publicación, Nuestros seres queridos trans. Puede descargar una copia gratuita de esta publicación o adquirir copias impresas en pflag.org/resource/nuestros-seres-queridos-trans/.

Cuando nace un bebé —y gracias a la tecnología moderna, a menudo mucho antes— un médico echa un vistazo a los órganos sexuales visibles del bebé y le asigna un sexo. A partir de este sexo asignado, asumimos el género del bebé. Esto se suele denominar “sexo asignado al nacer” o “género asumido”.

Las personas cisgénero son aquellas cuya anatomía biológica coincide con su identidad de género (aquellas cuyo sexo asignado al nacer coincide con la forma en que se sienten por dentro). Las personas cuya identidad de género es diferente a su anatomía biológica son **transgénero**. Las personas **no binarias** pueden identificarse como hombre y mujer, ni hombre ni mujer, o una combinación de ambos.

El sentido de la identidad de género de una persona comienza muy pronto en la vida, a menudo incluso antes de que podamos comunicar nuestros pensamientos o sentimientos de manera efectiva. Las personas transgénero o no binarias pueden tener un fuerte sentido de la identidad de género a una edad temprana, mientras que otras no experimentan este sentido de la identidad de género hasta que son preadolescentes, adolescentes o adultos.

La identidad de género tiene que ver con uno mismo y no con las relaciones o la atracción hacia los demás.

La orientación sexual, en cambio, son los **sentimientos emocionales, románticos o sexuales hacia otras personas**. Los que sienten atracción por los de su mismo género o identidad de género suelen identificarse como gays, lesbianas o bisexuales.

Por último, la expresión de género es la forma en que una persona expresa su género a través de señales externas como la ropa, los peinados y los gestos. Algunas personas eligen una expresión de género que se ajusta socialmente a su identidad de género, mientras que otras no lo hacen.

Orientación sexual, identidad de género y expresión de género. Todas son diferentes, todas son válidas y todo el mundo las tiene.



Recursos de apoyo para padres

Como progenitor, apoyar a su hijo/a LGBTQ+ es su trabajo más importante. Además, mientras resuelve sus preocupaciones y preguntas, también es vital encontrar apoyo para usted mismo/a en las comunidades militares y civiles. Póngase en contacto con la sección local de PFLAG, hable con una persona de confianza o busque un/a consejero/a licenciado/a que tenga experiencia en trabajar con la comunidad LGBTQ+.

Conexiones para las familias militares de niños/a LGBTQ+

Las familias militares a menudo encuentran más difícil conectarse con otras personas en la misma situación. Es posible que usted encuentre un grupo maravilloso en una base y no tenga recursos en la siguiente. No importa dónde lo/la lleve la vida militar, es importante rodearse de apoyo, información y estímulo.

Las familias militares siempre pueden acceder a organizaciones civiles que sirven a la comunidad LGBTQ+ y a sus aliados fuera de la base. Para muchas familias militares con hijos/as LGBTQ+, conectarse con una delegación local de PFLAG es una prioridad cuando se mudan a una nueva área. Para encontrar una sede cerca de usted, visite pflag.org/findachapter.

Otras opciones de apoyo incluyen:

♥ **Consejeros profesionales.** El ejército ofrece opciones de servicios de asesoramiento individual, de pareja y familiar. Tricare cubre el costo de muchos terapeutas fuera de la base. Además, puede acceder a los servicios en la base, como un capellán o consejeros de vida familiar militar (MFLC). Muchas bases también cuentan con terapeutas licenciados en el grupo médico, el centro de defensa de la familia, el Grupo de Preparación Familiar (FRG) o el Centro de Preparación de Aviadores y Familias (AFRC).

Es fundamental que elija un terapeuta que afirme la identidad LGBTQ+ y que no practique ningún método diseñado para “cambiar” la orientación sexual, la identidad de género o la expresión de género de su hijo/a. Estas prácticas, a veces denominadas “terapia de conversión”, son perjudiciales, dañinas e ineficaces.³

♥ **Comunidades religiosas.** Muchas familias recurren a sus comunidades religiosas en momentos difíciles. Sin embargo, algunas religiones no aceptan ni afirman a las personas LGBTQ+ y pueden ser abiertamente perjudiciales para la juventud

“Nos aseguramos de que sepa que lo queremos pase lo que pase y que siempre seremos su mayor apoyo y defensor. Participamos en PFLAG como familia para entender y apoyar mejor no solo a nuestro hijo sino a la comunidad LGBTQ+”.

– Cónyuge del Cuerpo de Marines, progenitor de un hijo gay

#PFLAGProud



LGBTQ+ y sus familias. La llamada “terapia de conversión” a menudo tiene lugar bajo el disfraz de la religión.

Apoyar a su hijo/a no tiene por qué significar renunciar a sus creencias. Muchas comunidades religiosas apoyan y afirman a las personas LGBTQ+ y sus familias. Recomendamos descargar o comprar *Faith in Our Families (Fe en nuestras familias)*, una publicación de PFLAG dedicada a ayudar a las personas de fe a conciliar sus creencias religiosas con su amor por un miembro de la familia LGBTQ+.

- ♥ **Familiares o amistades de confianza:** Las amistades y los integrantes de la familia a menudo pueden ser una gran fuente de consuelo cuando su hijo/a se da a conocer. Otros cónyuges de militares con hijos/as LGBTQ+ también son un recurso valioso. Sin embargo, es posible que quiera pedirle permiso a su hijo/a antes de compartir la noticia con sus amistades y familiares. Es posible que su hijo/a no esté preparado/a para que otras personas lo sepan, en cuyo caso, debería reconsiderar la posibilidad de compartir su noticia con los de su círculo; en cambio, acuda a PFLAG para obtener apoyo confidencial entre iguales.
- ♥ **Grupos de apoyo en línea.** Gracias a la tecnología, la gente puede acceder a información y apoyo las 24 horas del día, desde cualquier lugar donde haya acceso a Internet. Hay innumerables grupos en línea dedicados a educar y alentar a las familias militares con hijos/as LGBTQ+. Una vez más, hay que tener en cuenta el contenido, asegurándose de que el grupo sea 100 % de afirmación y aceptación. Pero en muchos casos, puede encontrar un tesoro de apoyo directamente desde su computadora. Casi todas las delegaciones de PFLAG tienen reuniones en línea y grupos de Facebook. PFLAG National tiene reuniones virtuales y puede brindarle apoyo en línea.
- ♥ **Organizaciones de ayuda afiliadas al ejército.** Como miembro del servicio militar o cónyuge, también puede consultar con organizaciones de ayuda afiliadas al ejército como la Modern Military Association of America o su subgrupo para familias militares con hijos/as LGBTQ+, MilPride.

Si aún tiene problemas para establecer conexiones significativas con otros padres de hijos/as LGBTQ+, considere la posibilidad de crear su propia delegación de PFLAG. Hay muchas familias militares con hijos/as LGBTQ+ que buscan apoyo y comunidad. Su labor de divulgación podría no solo ayudar a su familia, sino también a otras. Si está interesado/a en crear un grupo de este tipo, el personal de PFLAG National está aquí para brindarle ayuda. Póngase en contacto con nosotros en chapterservices@pflag.org para empezar.

Para obtener una lista de recursos útiles, visite la sección de *Recursos* más adelante en la publicación.



Salud mental para las personas jóvenes de familias militares LGBTQ+

La juventud LGBTQ+ necesita la misma atención médica que cualquier otro hijo/a de familia militar. La decisión de revelar, usted o su hijo/a, su orientación sexual, identidad de género o expresión de género a su Administrador de atención primaria (PCM) depende totalmente de usted. Puede haber algunos casos que requieran que usted lo revele, como la búsqueda de intervención médica para un/a niño/a transgénero.

Independientemente de la orientación sexual, la identidad de género o la expresión de género de su hijo/a, merece un trato respetuoso por parte de todos los profesionales médicos. Si tiene alguna duda o pregunta sobre el cuidado de su hijo/a, no dude en hablar de ello.

La salud mental es la principal preocupación de la juventud LGBTQ+, sin embargo, es importante saber que los trastornos de salud mental nunca son la *causa* de que alguien sea LGBTQ+. La juventud LGBTQ+ a menudo experimenta trastornos de salud mental debido a los desafíos únicos que enfrenta

Por qué es importante la salud mental

Los estudios nos dicen repetidamente que la juventud LGBTQ+ es más propensa a sufrir depresión y ansiedad y tiene mayores tasas de autolesiones, ideas suicidas e intentos de suicidio.^{1,2} Como progenitor, la salud mental de su hijo/a LGBTQ+ debe ser una de las principales preocupaciones.

Si su hijo/a presenta alguno de los siguientes síntomas, consulte al médico de su hijo/a o a un profesional de la salud mental lo antes posible:

- ♥ Tristeza o llanto, a veces sin motivo alguno
- ♥ Frustración o ira extremas
- ♥ Irritabilidad

- ♥ Dormir mucho o poco
- ♥ Cambios en los hábitos alimenticios
- ♥ Poco interés o placer en hacer cosas que antes disfrutaban
- ♥ Baja autoestima
- ♥ Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- ♥ Cambio drástico en el rendimiento académico
- ♥ Aislamiento

Si su hijo/a expresa cualquier pensamiento de autolesión, de dañar a otra persona, o indica que está considerando el suicidio de alguna manera, no espere. Llame inmediatamente al 911 o a la línea telefónica local de crisis por suicidio. Consulte la contraportada de esta publicación para obtener información sobre el apoyo en caso de crisis, o visite pflag.org/hotlines para obtener una lista de recursos útiles de apoyo en caso de crisis.

Salud mental y Tricare

Tricare no requiere derivaciones para el asesoramiento de salud mental. Si un proveedor acepta el seguro de Tricare, usted puede programar una cita sin ver a su PCM.

Si no tiene acceso a un profesional de salud mental en su área local, puede considerar la telesalud como una alternativa. Muchos proveedores ofrecen ahora asesoramiento en línea, al que su hijo/a puede acceder desde cualquier lugar.

También hay recursos de salud mental disponibles en la base, incluidos consejeros de vida militar y familiar (MFLC) para la juventud y proveedores a través de la defensa de la familia o el centro de tratamiento médico. Si tiene problemas para encontrar un proveedor de salud mental para su hijo/a LGBTQ+ o para encontrar un proveedor que acepte Tricare, póngase en contacto con su oficina local de defensa del paciente.



Informar a su cadena de mando

El personal militar no está obligado a revelar la orientación sexual, la identidad de género o la expresión de género de ningún miembro de su familia, ni siquiera de los dependientes que puedan tener el estatus de EFMP.

Si los líderes de su cadena de mando le brindan apoyo, seguridad y afirmación, usted podría optar por revelar que su ser querido pertenece a la comunidad LGBTQ+. Aunque esto no es necesario ni obligatorio de ninguna manera, su cadena de mando podría indicarle recursos adicionales.

Tenga en cuenta que si usted inscribe a su hijo/a en el EFMP por cualquier motivo, los mandos tanto de las instalaciones receptoras como de las emisoras recibirán una notificación SOLO de su estatus en el EFMP. El historial médico de su hijo/a,

incluyendo cualquier diagnóstico por el cual se lo/la haya inscrito en EFMP, no será revelado.

Decida según el caso si le informa a su cadena de mando o a otros integrantes del servicio en su unidad. Recuerde: Siempre puede hablar con un profesional de asesoramiento confidencial en su unidad o en la base, o con un proveedor fuera de la base.



Niños/as LGBTQ+ de familias militares y escuelas

Encontrar una escuela que reafirme la identidad puede ser uno de los retos más estresantes y difíciles a los que se enfrentan las familias de personas jóvenes LGBTQ+. Las mudanzas frecuentes suelen dejar a nuestros hijos/as en transición de un grupo de amistades a otro. Encontrar la escuela adecuada puede hacer que un PCS sea más soportable para los niños/as LGBTQ+ de militares.

Como progenitor, hay medidas que usted puede tomar para exigir un entorno seguro y de apoyo para su hijo/a. Consulte la parte “Escuelas” de la sección Consideraciones especiales para la juventud transgénero y no binaria para obtener más orientación

Sea el/la mejor y más feroz defensor/a de su hijo/a. No acepte el acoso o el maltrato de nadie.



Cuando llega el momento del PCS: Atravesar una transición militar con un hijo/a LGBTQ+ en una familia militar

Mudarse cada pocos años es bastante difícil para los niños/as. Pero para los/as niños/as LGBTQ+, hay un conjunto completamente nuevo de desafíos.

Antes del PCS

Todas las personas sabemos que los traslados militares son inevitables. Algunos integrantes del servicio tienen meses para prepararse, mientras que otros reciben fechas de presentación por sorpresa con solo unas semanas de anticipación.

El traslado de un/a hijo/a LGBTQ+ requiere consideración y planificación, con el tiempo que se tenga.

En cuanto sepa a dónde va, comience a buscar recursos para usted y su hijo/a. Investigue las escuelas y los vecindarios para asegurarse de que su hijo/a tenga el entorno más afirmativo posible.

Infórmese sobre su destino y las protecciones (o la falta de ellas) para las personas LGBTQ+, en concreto para los/as niños/as LGBTQ+. Es posible que no evite la discriminación, pero puede prepararse para lo que encontrará en su nuevo destino.

EFMP para niños/as transgénero y de género expansivo

Si su hijo/a es transgénero o no binario/a, podría calificar para una designación EFMP. El EFMP ofrece cierta protección contra las órdenes en las que no se dispone de cuidados que afirmen el género.

El EFMP no implica necesariamente que las órdenes del miembro del servicio serán cambiadas o canceladas. Consulte la sección Consideraciones especiales para la juventud transgénero y no binaria para obtener más información sobre el EFMP.

Cómo encontrar apoyo para los hijos/as LGBTQ+ de militares

Sin duda, una de las partes más difíciles de la vida militar es dejar atrás a las personas que hemos conocido en el camino. Los hijos/as de militares se despedirán de más amistades antes de cumplir los 18 años que la mayoría de las personas en toda su vida.

Las amistades son cruciales para los/as niños/as, adolescentes y personas jóvenes adultas, y en ningún lugar es más evidente en la comunidad LGBTQ+. Nuestros/as hijos/as quieren pertenecer a un grupo y, aunque no podemos obligarlos/as a hacer amistades, podemos facilitarles el proceso.

Antes de mudarse, siéntese con su hijo/a y explore su próximo destino. Busque algunos clubes, deportes u otras actividades que puedan estar interesados/as en probar. Muchas ciudades tienen grupos diseñados específicamente para la juventud LGBTQ+. Considere la posibilidad de ponerse en contacto con esos grupos antes de llegar para obtener más información sobre sus programas.

Es esencial establecer la asistencia sanitaria en su nueva comunidad. ¿A qué médico acudirá su hijo/a? ¿Hay alguna clínica médica de afirmación LGBTQ+ cerca? ¿Y cuál es la situación con los consejeros de salud mental?

Le recomendamos que se ponga en contacto con la sección local de PFLAG de su localidad o que se ponga en contacto con PFLAG National para que lo/la ayuden a ponerse en contacto con otras familias de PFLAG de la zona. Pueden ofrecerle apoyo e indicarle recursos locales para su hijo/a. Visite pflag.org/findchapter para conectarse, o póngase en contacto con PFLAG National en info@pflag.org.

En el nuevo destino

Una vez que hayan llegado, concéntrense en crear un entorno seguro y estable para su hijo/a LGBTQ+. Ir a una nueva escuela puede ser estresante y aterrador. Para los/as niños/as, adolescentes y personas jóvenes LGBTQ+ existe un elemento adicional de ansiedad. Si se crea un entorno hogareño cariñoso y tolerante, puede darle a su hijo/a LGBTQ+ un lugar seguro donde aterrizar después de un día difícil.

Si su hijo/a sufre discriminación, no lo/la ignore. Los/as niñas LGBTQ+ que se sienten aceptados/as en la escuela tienen menos probabilidades de sufrir problemas graves de salud mental. Por lo tanto, es vital para la salud mental y emocional de su hijo/a estar en un colegio donde se sienta seguro/a. Hable con administradores, docentes y consejeros y aborde cualquier preocupación que pueda tener.



Consideraciones especiales para la juventud transgénero y no binaria

Enterarse de que un ser querido es transgénero o se cuestiona su identidad de género puede ser un reto a procesar. Independientemente de la edad de su ser querido, es probable que se enfrente a una serie de emociones y tenga aún más preguntas. Sin duda, será un punto de inflexión, no solo en la vida de su ser querido, sino también en la suya.

Es frecuente que padres y cuidadores experimenten una serie de emociones. Estas pueden ser:

- ♥ Temor por la seguridad de su ser querido.
- ♥ Culpa por haber hecho algo que “causó” que su hijo/a fuera transgénero.
- ♥ Sensación de dolor por el futuro que pensó que tendría su hijo/a.
- ♥ Ansiedad o vergüenza por la forma en que usted y su ser querido podrían ser tratados, vistos y juzgados por los demás.

Todas estas emociones son normales y válidas. Sin embargo, independientemente de los sentimientos que tenga, es importante guiar con amor y apoyar a su ser querido transgénero o no binario. El apoyo de la familia es el factor que más contribuye a la salud mental positiva de las personas transgénero. Su amor y aceptación pueden salvar la vida.

Por dónde comenzar

Atravesar la transición de un ser querido puede ser difícil en las mejores circunstancias. Las familias de militares se enfrentan a un nivel adicional de complejidad. Si se ha enterado recientemente de que un ser querido es transgénero o no binario, la mejor manera de apoyarlo es informarse.

En primer lugar, le sugerimos que descargue o compre la publicación de PFLAG *Nuestros seres queridos trans*. Hemos diseñado esta publicación, disponible en inglés y español, para ayudar a padres, cuidadores y familias a entender lo que significa ser transgénero o no binario. Usted aprenderá la terminología importante, obtendrá respuestas a sus preguntas más apremiantes, y aprenderá cómo apoyar a su ser querido en este viaje. Puede acceder a esta publicación en pflag.org/resource/nuestros-seres-queridos-trans/.

Es probable que tenga muchas preguntas sobre la identidad de género de su hijo/a, los próximos pasos y la mejor manera de apoyarlo/a. Hay muchos recursos disponibles para las familias y los individuos transgénero para ayudar a todos a navegar por esta transición. La lista de recursos sigue creciendo a medida que las cuestiones transgénero se convierten en una corriente principal. Puede visitar el sitio web de PFLAG National en pflag.org para obtener una lista actualizada de recursos educativos.

Luego, apoyar a su hijo/a es fundamental. Pregúntele qué pronombres debe utilizar, si quiere usar otro nombre y cómo puede usted ayudar para que sienta su apoyo y esté a gusto. Está bien que le haga preguntas sobre cómo y cuándo supo que era transgénero. Es posible que no se sienta a gusto hablando de su identidad de género con usted, pero hágale saber que está dispuesto/a a escuchar y aprender, sin juzgar.

Aunque no comprenda del todo lo que significa ser transgénero o no binario — o tenga dudas sobre la identidad de género de su hijo/a—, es imprescindible que le demuestre amor y apoyo. Dígale a su hijo/a que lo/la quiere. Utilice el nombre y los pronombres correctos, incluso cuando su hijo/a no esté presente. Agradezca a su hijo/a que le confíe esta información. Empiece a aprender todo lo que pueda sobre la disforia de género, la identidad de género, la expresión de género y los derechos de las personas transgénero.

Y lo repetiremos porque es importante: **Debe buscar apoyo para usted.** No está solo/a, aunque pueda parecerlo, sobre todo al principio. Hay muchas familias militares con seres queridos transgénero y no binarios. Piense en la transición de su hijo/a como una oportunidad para crear una nueva comunidad de padres, cuidadores y personas transgénero. Nadie tiene que hacer este viaje solo.

Los niños/as transgénero y el ejército

Las familias de militares con integrantes transgénero y no binarios probablemente se enfrentarán a desafíos. La mayoría de las familias militares se mudan con frecuencia, y tienen poca influencia en el próximo destino. Algunos estados y países protegen a las personas transgénero y sus derechos, pero la mayoría no lo hace. En consecuencia, las familias con seres queridos transgénero deben evaluar constantemente qué lugares de destino ofrecen el apoyo, la atención médica y las leyes adecuadas para apoyar mejor a sus seres queridos.

Las familias con hijos transgénero también están a merced de las leyes federales y las normas del Departamento de Defensa. Como hemos visto en los últimos años, esas regulaciones pueden cambiar de un momento a otro. Esos cambios pueden afectar inmediatamente los derechos de nuestros seres queridos a una atención médica adecuada, el derecho a servir abiertamente en el servicio militar, el derecho a participar con seguridad en la escuela y en las actividades extraescolares, y el derecho a vivir libres de discriminación, acoso y daño.

Miembros del servicio y dependientes no binarios

Las identidades no binarias no son nuevas, pero la sociedad recién ahora está aceptando a quienes no caen en el binario de género. El ejército es una institución muy centrada en lo binario. Piense en todos los “Sí señores” y “Sí señoras” que se escuchan a diario. Incluso la vestimenta militar está marcada por el género, lo que hace que el personal no binario del servicio tenga dudas sobre su lugar.

La Asociación de Militares Modernos de América (MMAA) está trabajando con los líderes militares y gubernamentales para hacer que el ejército sea más inclusivo para el personal del servicio no binario y sus dependientes. Los líderes de la organización se reúnen regularmente con integrantes del Congreso y del Departamento de Defensa para educar a los líderes y fomentar la protección de todo el personal militar no binario.

Derechos de las personas transgénero en Estados Unidos

Los derechos de las personas transgénero ocupan un lugar destacado en los medios de comunicación y en la política estadounidense desde hace varios años. Aunque el país ha avanzado hacia la igualdad y la inclusión, aún queda mucho por hacer. En los últimos años, muchos estados han introducido o aprobado leyes que prohíben a la juventud transgénero recibir una atención médica apropiada y que confirme su género o participar en los deportes escolares.

El ejército también ha hecho algunos avances en materia de LGBTQ+, pero aún queda mucho camino por recorrer. El personal LGBTQ+ del servicio no podía prestar servicio abiertamente hasta que el Congreso derogó el *Don't Ask, Don't Tell* en 2011. Incluso entonces, el personal del servicio solo recibía protección basada en la orientación sexual, no en la identidad de género, lo que dejaba al personal del servicio transgénero y no binario en una posición insegura respecto a su servicio militar.

En febrero de 2017, la Casa Blanca emitió una declaración que prohibía a las personas transgénero servir abiertamente en el ejército. Esta norma no prohibía la atención médica al personal del servicio o dependientes de militares transgénero. Sin embargo, la declaración trajo más preocupación y confusión para muchas personas transgénero del servicio y sus dependientes.

A principios de 2021, la administración entrante en la Casa Blanca anuló la prohibición militar a las personas transgénero. Sin embargo, actualmente no hay leyes nacionales que protejan a los integrantes transgénero del servicio ni a los dependientes militares transgénero de la discriminación basada en su identidad de género. Por lo tanto, las familias de militares con seres queridos transgénero temen otra prohibición bajo futuras administraciones, a menos que el Congreso apruebe una legislación que proteja explícitamente a las personas transgénero.

Lamentablemente, estas leyes pueden seguir cambiando de una administración a otra. Usted puede proteger a su ser querido transgénero manteniéndose al día sobre las últimas políticas del Congreso y del Departamento de Defensa relacionadas con los derechos de los transgénero.

Disforia de género y atención de la salud de personas transgénero

Algunas personas transgénero y no binarias experimentan **disforia de género** en algún momento de su vida. La disforia de género es la angustia causada cuando el sexo asignado a una persona al nacer y el género asumido no es el mismo con el que se identifica. Este malestar puede ser debilitante para algunas personas y relativamente leve para otras.

En la mayoría de los casos, Tricare exige un diagnóstico de disforia de género por parte de un profesional médico antes de que el paciente pueda recibir el tratamiento médico adecuado. Las directrices actuales exigen la evaluación de un “proveedor de salud mental autorizado por Tricare”⁴ que pueda confirmar el diagnóstico. El tratamiento de la disforia de género puede incluir asesoramiento de salud mental (para aliviar la ansiedad y la angustia relacionadas con la disforia); bloqueadores de la pubertad para los niños/as que entran en la pubertad o terapia hormonal para los adolescentes mayores o los adultos.

En el momento de redactar esta publicación, Tricare no cubre las cirugías de reafirmación de género para los dependientes.

No todos los proveedores de servicios médicos militares siguen las normas de atención internacionalmente aceptadas para los pacientes transgénero. Si el médico de su hijo/a no está informado o no está dispuesto a tratar la disforia de género de su hijo/a, consulte las normas de atención de la Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero (WPATH).⁵

Asesoramiento en salud mental

Una nota importante: el tratamiento de la disforia de género suele incluir asesoramiento de salud mental. Existe la idea errónea de que ser transgénero es una condición de salud mental que debe ser “arreglada”. Se trata de una falsa y perjudicial tergiversación. En realidad, muchas personas transgénero buscan asesoramiento. Sin embargo, el apoyo que buscan es para ayudar a lidiar con la ansiedad y la depresión que enfrentan por circunstancias externas relacionadas con su identidad de género. Aquellos que tienen familias, escuelas y comunidades que los apoyan y afirman, probablemente tendrán menos problemas de salud mental.

Los profesionales de la salud mental no son todos iguales, especialmente cuando se trata de asesoramiento relacionado con la transexualidad. El terapeuta de salud mental de su ser querido debe estar bien preparado en cuestiones transgénero, incluida la disforia de género. Cualquier terapeuta que trate a clientes transgénero debe estar familiarizado con las normas de atención de la WPATH y la Academia Estadounidense de Pediatría. Ambas instituciones apoyan plenamente la atención médica y mental de afirmación de género para niños/as, adolescentes y adultos/as. Es importante tener en cuenta que el Colegio Americano de Pediatras no es una organización de afirmación o acreditada, sino una organización arraigada en creencias marginales y en prácticas poco sólidas y perjudiciales.

Si Tricare no cubre el especialista en salud mental que su hijo/a necesita, póngase en contacto con su oficina local de defensa del paciente para obtener más información sobre sus opciones de cobertura.

Desafíos que presentan las instalaciones médicas militares y la atención de la salud de las personas transgénero

Las familias de militares con personas jóvenes transgénero y no binarias se enfrentan a importantes retos en materia de asistencia sanitaria. El seguro Tricare generalmente cubre la terapia hormonal y el asesoramiento psicológico para los dependientes diagnosticados con disforia de género. Sin embargo, recibir ese diagnóstico puede resultar difícil si su PCM o proveedor de salud mental no afirma el género.

Las mudanzas frecuentes suponen otro reto. La medicina de la identidad de género es un campo muy especializado. A menudo, estas clínicas reservan las citas con varias semanas o incluso meses de antelación. Trasladarse a un nuevo lugar no solo significa localizar estas clínicas especializadas, sino intentar conseguir una cita a tiempo. Para algunas personas jóvenes transgénero, un PCS también puede significar perder temporalmente el acceso a medicamentos o tratamientos vitales. Para otros/as, un PCS significa que un especialista calificado está a cientos de kilómetros de distancia.

En la actualidad, no existe ninguna ley nacional que proteja el derecho de una persona transgénero a la atención sanitaria y, de hecho, algunos estados han aprobado leyes que limitan el acceso a la atención médica necesaria y adecuada a la edad para la disforia de género. Las familias de militares que reciben órdenes de ir a uno de estos estados pueden solicitar un cambio de estación EFMP o considerar la posibilidad de vivir separados para mantener la atención médica de afirmación de género para su hijo/a.

Más adelante hablaremos del EFMP en este folleto. Debe saber que la disforia de género es una condición que califica para la inscripción en el EFMP. Su hijo/a tiene derecho a una atención médica fácilmente accesible y necesaria.

Escuelas

Las escuelas son otro ámbito en el que las familias militares con hijos/as transgénero y no binarios pueden encontrar oposición. Sin una legislación nacional que proteja a los estudiantes transgénero, cada estado promulga sus propias leyes sobre el tratamiento, las protecciones y el apoyo a los/as estudiantes transgénero. En la actualidad, varios estados han aprobado leyes que dificultan que los/as niños/as y adolescentes transgénero reciban atención sanitaria, accedan a los baños y vestuarios y participen en los deportes juveniles.

La juventud transgénero que se siente segura y apoyada en la escuela tiene menos probabilidades de sufrir ansiedad, depresión e ideas suicidas. Es fundamental que el entorno de aprendizaje de su hijo/a afirme su identidad y respete sus derechos.

Como progenitor/a o cuidador/a, usted es el mayor defensor de su hijo/a. Antes de trasladarse a un nuevo lugar, investigue los estatutos del estado sobre los derechos LGBTQ+, especialmente en lo que respecta a la juventud transgénero. Si el estado cuenta con leyes antidiscriminatorias, es probable que la escuela de su hijo/a le ponga menos trabas. Sin embargo, si el estado no tiene ninguna legislación o, peor aún, una legislación que niega a la juventud transgénero la asistencia sanitaria o que prohíbe a estudiantes transgénero competir en un deporte que coincida con su identidad de género, puede esperar un camino más difícil.

Una vez que haya investigado, póngase en contacto con el centro escolar y solicite una reunión con administradores, docentes de su hijo/a y consejeros/as escolares. Durante esta reunión, usted puede:

- ♥ Presentar a su familia y a su hijo/a, utilizando el nombre y los pronombres correctos.
- ♥ Preguntar por las políticas de afirmación del colectivo LGBTQ+ y de inclusión del género en la escuela y el distrito.
- ♥ Insistir en que todos el personal docente y no docente utilicen el nombre y los pronombres correctos de su hijo/a. Puede mencionar las estadísticas que demuestran que estas acciones reducen drásticamente los índices de depresión y autolesión entre la juventud transgénero.
- ♥ Preguntar sobre las políticas de baños y vestuarios Conocer las leyes del estado: algunos colegios pueden decir que no permiten a los/as niños/as utilizar instalaciones que coincidan con su identidad de género La mayoría está obligada a permitir que su hijo/a utilice el baño de su elección o a proporcionar una opción alternativa de género neutro.
- ♥ Si su hijo/a no ha cambiado legalmente su nombre, insista en que la escuela cambie el nombre de su hijo/a en todos los documentos, sistemas informáticos e identificaciones siempre que sea posible.
- ♥ Pregunte sobre las políticas de docentes sustitutos y cómo protegerán a su hijo/a del uso de su nombre incorrecto
- ♥ Sugiera recursos adicionales para que consulte administradores y persona, como la publicación de PFLAG National, *Cultivating Respect: Safe Schools for All* (*Cultivar el respeto: escuelas seguras para todas las personas*) disponible en inglés y en español en pflag.org/safeschools. Este documento ofrece medidas prácticas para que padres, docentes, personal escolar y estudiantes hagan de las escuelas un espacio más seguro para todas las personas. Los materiales educativos pueden ayudar a docentes y administradores a aprender más sobre lo que significa ser transgénero, por qué es vital apoyar a los/as estudiantes transgénero y cómo ser mejores aliados/as de todas las personas LGBTQ+.
- ♥ Si se siente cómodo/a, considere la posibilidad de estar disponible para responder a preguntas sobre su experiencia. Sin embargo, es importante que se sienta cómodo/a haciéndolo y que quiera desempeñar este papel; establezca los límites para usted mismo/a antes de hacer el trabajo emocional de educar a los demás.

- ♥ Pregunte si el centro educativo cuenta con un club dirigido por alumnado LGBTQ+, como un club de la Alianza de Géneros y Sexualidades (GSA). Si no es así, sugiera que se cree uno.

También puede hablar de incluir a su hijo/a en un plan 504 o en un Plan Educativo Individualizado (IEP) para asegurarse de que recibe un tratamiento de afirmación del género en el aula. Otra opción es el Programa de miembros de familia excepcionales (EFMP, por sus siglas en inglés).

El EFMP y los dependientes transgénero

El Programa de miembros de familia excepcionales (EFMP) proporciona a los dependientes militares la atención, el apoyo y los servicios necesarios en función de las necesidades médicas, físicas o mentales identificadas. Durante muchos años, los dependientes transgénero no podían inscribirse en el EFMP, a pesar de que la disforia de género es un problema médico diagnosticable y médicamente reconocido. Gracias a la defensa y el activismo de las familias de militares y sus aliados, los/as niños/as y adolescentes transgénero ahora pueden inscribirse en el EFMP. Como tal, las familias de militares con un hijo/a transgénero pueden solicitar órdenes solo a los lugares donde la atención médica adecuada está fácilmente disponible.

Los militares no pueden destinar a los dependientes del EFMP a instalaciones que carezcan de los recursos necesarios. Por ejemplo, las fuerzas armadas no pueden destinar a las familias con un hijo/a que necesita una vivienda accesible a una base que no cuenta con viviendas ADA, o al personal del servicio con dependientes que necesitan acceso a la atención médica especializada lejos de los especialistas necesarios.

En algunos casos, el miembro del servicio puede ser requerido para PCS al nuevo destino, pero los dependientes bajo el EFMP no estarán incluidos en las órdenes. En estos casos, el dependiente (y por lo general el resto de la familia) vivirá separado/a del miembro del servicio durante la duración de la gira. Aunque no es una situación ideal, la salud y la seguridad de su hijo/a transgénero pueden requerirlo.

La inscripción en el EFMP puede reducir significativamente sus opciones de PCS. Sin embargo, la inscripción protege a su hijo/a de vivir en un lugar donde la atención médica para personas transgénero no esté disponible, no esté permitida por la ley o sea inadecuada. El EFMP es solo una forma de proteger a su hijo/a transgénero de vivir en entornos potencialmente perjudiciales.

También puede ponerse en contacto con el funcionario de enlace escolar (SLO) de su base. Esta persona puede ayudarlo/a a trasladar los documentos de una escuela a otra y a acceder a otros recursos.

Vivir en el extranjero con un/una hijo/a transgénero

Vivir en el extranjero puede ser una experiencia increíble para una familia militar. Sin embargo, las familias con hijos/as transgénero a menudo se enfrentan a obstáculos cuando buscan atención en un centro médico en el extranjero.

Las personas jóvenes transgénero que experimentan disforia de género a menudo requieren intervención médica adecuada a su edad

Las directrices actuales exigen que los centros de tratamiento médico del gobierno proporcionen una atención adecuada a la edad de las personas jóvenes transgénero o no binarias. En el momento de redactar este documento, el Departamento de Defensa exige que Tricare cubra la atención médica necesaria para las personas transgénero a su cargo. Sin embargo, a medida que las administraciones cambian, también suelen hacerlo las políticas relativas a la atención de la salud de las personas transgénero.

Se plantean dos cuestiones principales cuando se busca atención médica para su hijo/a transgénero de militares en el extranjero.

En primer lugar, muchos proveedores de atención médica exigen que un/a niño/a o adolescente que experimenta disforia de género consulte a un profesional de la salud mental cualificado. No todos los profesionales de la salud mental pueden ayudar adecuadamente a un/a niño/a a transitar la identidad de género. Encontrar profesionales de la salud mental especializados en hablar de la identidad de género y la disforia de género es bastante complicado en los Estados Unidos. Encontrar especialistas en el extranjero puede ser casi imposible.

En segundo lugar, no todos los responsables de atención primaria (PCM) reciben formación para ofrecer tratamiento para la disforia de género. Es posible que el PCM de tu hijo/a no tenga acceso a la información más actualizada ni a las opciones de tratamiento. En algunos casos, los/as proveedores/as se niegan rotundamente a tratar a los/as pacientes transgénero debido a sus creencias personales.

Lamentablemente, las familias de militares que viven en el extranjero suelen tener pocas opciones si su PCM rechaza la atención. Si experimenta una negativa de atención para su hijo/a transgénero, puede intentar lo siguiente:

- ♥ **Pedir un cambio de PCM.** Otros/as proveedores/as del mismo centro pueden estar más equipados/as y dispuestos/as a tratar a su hijo/a por disforia de género y otros cuidados médicos relacionados. También puede solicitar el traslado de la atención de su hijo/a a un PCM fuera de la base.
- ♥ **Insistir en ver a un especialista.** En algunos casos, es posible que esté destinado/a cerca de un centro médico con una clínica de medicina para adolescentes o atención médica de afirmación del género. Sin embargo, incluso si obtiene la aprobación para ver a un especialista, es posible que tenga que viajar largas distancias para recibir atención, a menudo a su propio costo.
- ♥ **Compartir la información del WPATH.** Remita al proveedor médico a las normas de atención reconocidas internacionalmente por el WPATH y la AAP.
- ♥ **Hablar con el defensor del paciente en el MTF de su instalación.** Esta persona puede ayudarlo/a a superar cualquier problema con la atención médica de su hijo/a y a encontrar una solución.

“Para mí, ser parte de [PFLAG] me ha dado la oportunidad de aprender sobre recursos disponibles para nuestra comunidad/familias LGBTQ+ community/families. Esto también me pone en la posición de ser un defensor aún mayor de nuestras familias militares LGBTQ+”.

– Cónyuge del Cuerpo de Marines, progenitor de un hijo gay



♥ **Como último recurso**, puede solicitar una guardia médica temporal (TDY) a un especialista en los Estados Unidos. En algunos casos, también puede solicitar un traslado EFMP, que trasladará al dependiente a un lugar con atención médica adecuada. Es posible que el miembro del servicio tenga que permanecer en el destino actual durante el resto de la gira.

Afortunadamente, es cada vez más frecuente que los profesionales médicos militares estén al tanto de las cuestiones relacionadas con la transexualidad, especialmente en el caso de la juventud. Cada año, más profesionales de la medicina se familiarizan con las opciones de tratamiento. Incluso si su PCM no es capaz de proporcionar atención, usted podría tener acceso a un centro cercano que puede proporcionar tratamiento.

Marcadores de género en los documentos militares

En 2022, el sistema de gestión de la asistencia sanitaria del ejército cambió, permitiendo a los dependientes anotar su identidad de género en los formularios médicos. El nuevo sistema, MHS Genesis, permite ahora a los/as pacientes marcar su identidad de género además del sexo asignado al nacer. La esperanza es reducir las negativas de Tricare basadas en la confusión sobre los marcadores de género.

El nuevo sistema reconocerá y respetará la identidad de género de todos los pacientes, y permitirá a la juventud transgénero recibir una atención adecuada sin tantos obstáculos.

Líderes y organizaciones militares LGBTQ+ están trabajando actualmente con el DoDEA para incorporar los mismos procedimientos en los documentos escolares.

Sea el mayor defensor de su hijo/a

Las familias militares no son ajenas a la defensa y la resiliencia. Como progenitor/a de un/a niño/a transgénero o no binario/a, debe ser su mayor defensor.

Puede haber ocasiones en las que los centros médicos militares se nieguen a tratar a su hijo/a o no tengan información precisa sobre los/as niños/as, adolescentes o personas jóvenes transgénero. Recuerde que su hijo/a tiene derecho a una atención sanitaria respetuosa, compasiva y culturalmente inclusiva, independientemente de su orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

En caso de que encuentre resistencia por parte de sus proveedores de servicios médicos, vaya preparado/a con conocimientos e información. Puede recomendar al proveedor que consulte las normas de atención de la WPATH o de la AAP, que recomiendan de forma inequívoca una atención adecuada a la edad para la afirmación del género de los niños/as de todas las edades. Luche por el tratamiento que su hijo/a necesita.

La atención de la salud para los/as jóvenes transgénero está mejorando rápidamente. Sin embargo, el acceso a especialistas en medicina del adolescente de alta calidad sigue siendo limitado. Muchos profesionales de la salud carecen de la formación necesaria sobre la atención sanitaria a las personas transgénero. Incluso si el/la médico/a de su hijo/a está dispuesto/a a proporcionarle tratamiento, es posible que no tenga los conocimientos ni los medios para hacerlo. Es probable que tenga que pasar muchas horas al teléfono con Tricare, centros médicos y clínicas antes de encontrar la atención que su hijo/a necesita.

No se rinda. Estudios recientes demuestran que la atención sanitaria afirmativa reduce drásticamente las tasas de depresión e ideación suicida de los/as niños/as y adolescentes transgénero.⁶ El acceso a la atención médica especializada puede marcar la diferencia en la vida de su hijo/a transgénero de familia militar.

Pensamientos finales para los padres

Las familias de militares no desconocen el desafío. Aunque saber que tiene un/a hijo/a LGBTQ+ puede parecer una dificultad, en realidad es una hermosa oportunidad para conectarse como familia y acercarse. Su apoyo y aceptación marcarán una gran diferencia en la vida de su hijo/a; dirija con amor y encuentre el apoyo que todos/as necesitan

Recuerde que no está solo en este proceso. Hay muchas otras familias, como la suya, que están dispuestas a conectarse con usted y brindarle orientación en el camino. Por favor, acuda a cualquiera de las organizaciones o recursos mencionados a lo largo de esta publicación, y en la sección de Recursos al final de esta guía.

La siguiente sección es para niños/as y adolescentes LGBTQ+ de militares; por favor considere compartir esta publicación con su hijo/a.

Desde PFLAG National les agradecemos a usted y a su familia por su servicio y reconocemos sus sacrificios. Nos sentimos honrados/as de ser parte de la historia de su familia, y esperamos que la información que ha encontrado aquí sea útil en su viaje.

HIJOS/AS LGBTQ+ DE FAMILIAS MILITARES: ESTO ES PARA TI

Esta sección es para ti, el/la hijo/a de familia militar que se identifica como LGBTQ+.

Si todavía no has salido del clóset con tu familia y amistades, esto es para ti.

Si ya has salido del clóset, y estás orgulloso/a de ello, esto es para ti.

Si todavía tienes dudas y no estás seguro/a de dónde encajas en la comunidad LGBTQ+. Sí, esto es para ti, también.

Hay partes muy buenas de ser un mocoso militar, pero seamos sinceros: Ser un mocoso militar es difícil. Y no solo porque te llamen mocoso. (¿A quién se le ocurrió eso?) Los/as hijos/as de militares son expertos/as en decir adiós y empezar de nuevo. En mudarse al otro lado del país. En mudarse al otro lado del mundo. En despedirse de amistades y docentes. En despedirse de los lugares que aprendieron a llamar hogar. En despedirse de los padres que se van.

Todas estas cosas son un reto. Ser un mocoso militar que forma parte de la comunidad LGBTQ+ puede hacerlo aún más difícil.

No estás solo/a

Ser un/a hijo/a de familia militar a veces resulta solitario. Y ser una persona LGBTQ+ también puede generar soledad a veces. Pero incluso cuando la vida se pone difícil —cuando despliegan por enésima vez a tu progenitor/a, o recibes órdenes de mudarte una vez más— recuerda que *no estás solo/a*.

Hay miles de personas, como tú, que entienden por lo que estás pasando. Lo creas o no, también hay gente en tu escuela y en tu comunidad como tú. Más adelante en esta sección, te daremos algunos consejos para ayudarte a conectar con otras personas LGBTQ+ de familias militares, tanto en línea como en persona.

Sabemos que cada experiencia es diferente. Cada *persona* es diferente. Puede que vengas de un hogar que te apoya. Puedes venir de un hogar que no acepta tu orientación sexual, identidad de género o expresión de género. Puede que hayas

salido del clóset con tu familia, o puede que tengas miedo de hacerles saber quién eres realmente.

No hay una “forma correcta” o una “forma incorrecta” de recorrer este camino. Relacionarte con otras personas puede ayudarte a procesar tus propios pensamientos y sentimientos, pero en última instancia, esta es tu vida. Tú decides cómo vivirla.

Sé tú misma/o

Todo el mundo merece ser aceptado y amado por lo que es, incluyendo su orientación sexual, identidad de género o expresión de género. Eres único/a y especial, y te mereces el respeto y la amabilidad de los demás.

Mereces respeto en la escuela. Te mereces la amabilidad de las personas de la comunidad militar. Te mereces estar a salvo en cualquier lugar del mundo al que viajes. Te mereces el amor de tus amistades y de tu familia. Sobre todo, te mereces amor, amabilidad y respeto por ti misma/o.

Para ayudarte a empezar, echa un vistazo a *Sé tú misma/o: preguntas y respuestas para jóvenes lesbianas, gai, bisexuales, transgénero, queer y jóvenes en cuestionamiento*, una publicación de PFLAG National diseñada para responder a tus preguntas sobre ser una persona LGBTQ+ o con dudas. *Sé tú misma/o* puede ayudar a responder preguntas delicadas sobre la orientación sexual, la identidad de género, la expresión de género, la salud mental y la salida del clóset. Es un excelente recurso para toda la juventud LGBTQ+ y está disponible para su descarga gratuita en pflag.org/resource/se-tu-misma/.



¡Comencemos!

Antes de sumergirte en esta publicación, lee el glosario que aparece al principio de este folleto. Allí encontrarás las definiciones de los términos más comunes que utilizaremos a lo largo de esta sección. Puedes consultar el glosario completo de PFLAG National en pflag.org/glossary.



Salir del clóset con padres militares

Primero lo primero: tu historia es tuya. Puedes elegir con quién la compartes y cuándo la compartes, o si la compartes.

Tu orientación sexual, identidad de género y expresión de género no definen quién eres como persona. Son solo una parte de lo que te hace único/a y especial. El hecho de que decidas o no revelar esas partes de ti mismo/a depende exclusivamente de ti.

¿Cómo sé si soy LGBTQ+?

No hay una respuesta fácil a esta pregunta. Lo sabrás cuando lo sepas.

“Nunca sabemos qué sucederá. Pero estén con [sus hijos/as] de manera de poder brindarles apoyo cuando caigan”.

– Hijo de la Fuerza Aérea, transgénero



No pasa nada si no estás completamente seguro/a. Tampoco pasa nada si lo sabes definitivamente desde hace años. No hay una línea de tiempo, así que no te preocupes si todavía no lo tienes todo claro.

No es necesario que sepas nada definitivamente antes de decidir salir del clóset con tus amistades o familiares. Por otra parte, aunque estés completamente seguro de tu orientación sexual, identidad de género o expresión de género, no tienes que decírselo a nadie a menos que quieras hacerlo.

¿Debo decírselo a mi(s) progenitor(es)?

Antes de decírselo a tu progenitor/a o tutor/a, hazte algunas preguntas:

- ♥ ¿Tu progenitor/a o tutor/a aceptan generalmente a las personas LGBTQ+? Cuando ven a una pareja del mismo sexo en un programa de televisión o escuchan una noticia sobre los derechos de las personas transgénero, ¿cuál es su reacción? Si no lo sabes con certeza, puedes sacar el tema LGBTQ+ en una conversación cuando sea natural y ver cómo reaccionan.
- ♥ ¿Cómo es tu relación con tu progenitor/a en general? ¿Te han demostrado un amor incondicional? ¿Sientes que te querrán independientemente de quién seas o de lo que digas?
- ♥ ¿Tienes opciones seguras y fiables si no responden bien? ¿Tienes un lugar seguro donde quedarte si es necesario, una persona a la que llamar para pedir apoyo o un plan para mantenerte económicamente?

Si tus padres suelen aceptar a las personas LGBTQ+ en su propia vida (o incluso en los medios de comunicación) y han demostrado que te aceptan pase lo que pase, es muy probable que también te acepten cuando salgas del clóset.

Si al leer los puntos anteriores te sientes aún *más* ansioso/a por salir del clóset ante tus padres o tutores, presta atención a esa intuición. No todos los padres lo aceptarán, así que tienes que sopesar tus opciones con cuidado.

Salir del clóset con tus padres puede ser aterrador. Los/las hijos/as de militares se enfrentan a una incertidumbre adicional porque a menudo viven lejos de otros familiares y amistades que podrían brindarles apoyo si algo va mal.

Poner en primer lugar tu seguridad y tu salud mental. Algunas personas LGBTQ+ deciden que el estrés y la soledad de ocultar su orientación sexual, identidad de

género o expresión de género son mayores que los riesgos de salir del clóset. Otras priorizan su seguridad física y su bienestar mental y no salen del clóset. Al final, solo tú puedes decidir si salir del clóset, cuándo y con quién.

Comunidades militares y aceptación de las personas LGBTQ+

Hasta hace una década, era imposible para integrantes lesbianas, gays y bisexuales (LGB) del servicio servir abiertamente en el ejército. Un gran número debió abandonar el servicio.

Desde 2011, los integrantes LGB del servicio pueden servir abiertamente, pero todavía hay recelo en torno al tema. Además, para las personas transgénero y no binarias, las cosas son aún más difíciles. En 2017, la Casa Blanca emitió una declaración diciendo que las personas transgénero no podían unirse al ejército. En 2021, una nueva administración en la Casa Blanca revirtió esa política; sin embargo, muchas personas LGBTQ+ dentro de la comunidad militar siguen sin tener certezas sobre su futuro.

La política que rodea al ejército y a los derechos de las personas LGBTQ+ podría hacerte creer que tus familiares militares —o la comunidad militar en su conjunto— son generalmente menos tolerantes; pero no es así.

Las comunidades militares son similares a cualquier otra comunidad en Estados Unidos, con familias conservadoras y familias liberales; familias con creencias religiosas muy fuertes y aquellas que no asisten a servicios religiosos; y familias con padres casados, padres divorciados, padres solteros y padres ausentes.

Del mismo modo, todas las familias militares reaccionarán de forma diferente al oír que su hijo/a es LGBTQ+. No hay pruebas de que las familias militares sean más o menos propensas a aceptar a un/a hijo/a en función de su orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Algunos integrantes de la comunidad militar te apoyarán, pero otros no. Puedes tener tantos problemas en una escuela del Departamento de Defensa como en una escuela pública fuera de la base. Habrá desafíos en la comunidad militar y en la comunidad civil.

También debes saber que en la comunidad militar hay personas maravillosas, que te aceptan y te quieren.

Salir del clóset para otros

Al igual que con la salida del clóset con tus padres o tutores, hay que tener en cuenta muchas cosas antes de salir del clóset con amistades, docentes, integrantes de la comunidad u otros familiares. Tendrás que evaluar los riesgos y los beneficios y determinar a quién puedes confiar esta nueva información que decides compartir con esas personas.

A veces, es mejor salir del clóset con una amistad cercana *antes* de decírselo a tus padres. Encontrar un sistema de apoyo es increíblemente importante para todas

las personas LGBTQ+. Si tienes una amistad que sabes que es aliada del colectivo LGBTQ+, puedes considerar confiar en esa persona primero. A menudo pueden ayudarte a organizar tus pensamientos y ofrecerte sugerencias sobre cómo y cuándo decírselo a tu familia.

Son muchos/as los/as hijos/as de militares que se conectan con otras personas a través de Internet. En algunos casos, la tecnología es la única forma de comunicarse con las amistades que han hecho en el camino, ya que lo más probable es que una de las partes, o ambas, se hayan alejado de la otra. En cierto modo, esto hace que sea más fácil salir del clóset con una amistad. Contarle a alguien en línea suena menos aterrador. Puedes considerar decírselo a una amistad cercana con la que te comuniques en línea.

Una vez más, a quién decidas decírselo —y lo que decidas decirles— depende totalmente de ti. Tu orientación sexual, identidad de género o expresión de género no te definen. Si embargo, son una gran parte de lo que eres. Ocultarlo puede resultar pesado y abrumador. Algunas veces, salir del clóset puede hacerte sentir que te has quitado un peso de encima.

Salir del clóset, aunque sea con una sola persona, significa que puedes empezar a vivir con más autenticidad y abrazar todo lo que eres. También es una manera de empezar a formar un sistema de apoyo en el que puedes confiar cuando la vida se pone difícil. No hay nada como tener a alguien a tu lado que te conozca de verdad y te apoye tal y como eres.



¿Y si mis padres no me apoyan?

Lamentablemente, hay casos en los que los padres no apoyan a sus hijo/as LGBTQ+.

Aunque a veces es difícil saber cómo reaccionarán tus padres en el momento, puedes fijarte en sus creencias, comentarios y comportamientos para obtener pistas sobre cómo responderán. Si en general aceptan a las personas LGBTQ+ en los medios de comunicación, en sus grupos de amistades o en el servicio militar, es más probable que te acepten a ti si decides decírselo.

Sin embargo, si tus padres son abiertamente hostiles hacia las personas LGBTQ+, o hacen comentarios odiosos o hirientes, tienes razón en tener más dudas de salir del clóset con ellos. Si decides decírselo a tus padres, asegúrate de tener un plan en caso de que no te apoyen. Si te preocupa que tus padres no te apoyen, establece una red de apoyo antes de salir del clóset.

Comienza por la educación

A menudo, las personas que no apoyan a las personas LGBTQ+, o que son abiertamente hostiles, están mal informadas. Su miedo, su incompreensión y su desaprobación provienen de la ignorancia o de creencias muy arraigadas que han mantenido durante años. En resumen, no conocen otra cosa mejor.

Aunque la ignorancia no es una excusa para el maltrato, puede explicar por qué se produce ese maltrato. No es tu responsabilidad educar a los demás sobre las cuestiones LGBTQ+. Sin embargo, cuanto más conocimiento tengas, más podrás educar a tus familiares que podrían no entenderlo.

Hemos escrito la primera parte de esta publicación específicamente para los padres militares de hijos/as LGBTQ+. Si aún no lo has hecho, considera compartir esta publicación con tus padres.

También puedes dirigir a tus familiares y amistades al sitio web de PFLAG National en **pflag.org**. Allí hay muchos recursos disponibles, como publicaciones específicas para padres de hijos/as LGBTQ+, información sobre delegaciones locales para reuniones de apoyo presenciales y virtuales, y mucho más. Si tus padres están dispuestos a aprender más sobre la comunidad LGBTQ+, puedes sugerirles que asistan a una reunión de PFLAG.

Dales a tus padres algo de tiempo y espacio

No es raro que los padres se sientan sorprendidos cuando su hijo/a sale del clóset.

En las comunidades militares, los pensamientos suelen girar en torno a “¿cómo afectará esto a nuestra familia?”. A tus padres militares les puede preocupar lo que piensen los demás en su unidad. Si sales del clóset como persona transgénero o no binaria, es posible que tus padres estén preocupados por si tendrás acceso a la atención que necesitas. La comunidad militar es como una extensión de tu familia. En algunos casos, tu salida del clóset significa que tus padres también tendrán que pasar por una especie de proceso de salida del clóset.

A menudo, los padres se preocupan por la seguridad de sus hijos/as LGBTQ+. No se puede negar que formar parte de esta comunidad supone a veces un mayor riesgo de discriminación y maltrato. Probablemente tus padres estén preocupados por lo que pueda ocurrirte en el futuro.

Si tus padres no están de acuerdo de inmediato —es decir, no son duros, sino que simplemente no “lo entienden”— dales tiempo. Tú estás más avanzado en este camino que ellos. Hace tiempo que conoces tu orientación sexual, identidad de género o expresión de género. Tus padres se acaban de enterar. Y a algunos les llevará tiempo aprender y adaptarse a esta noticia.

Es posible que tu familia quiera hablar de tu orientación sexual, identidad de género o expresión de género. Puede que tengan muchas preguntas sobre lo que significa. Animalos/as a que lean información fiable o a que se pongan en contacto con un grupo local de apoyo a la afirmación.

Aunque te animamos a ser paciente con tus familiares, no es necesario que lo hagas de manera que afecte a tu bienestar o cree un retraso en tu proceso. PFLAG está aquí para apoyar a tus padres para que puedan centrarse en tus necesidades y sentimientos; PFLAG también priorizará tus mejores intereses.

Cuando los padres no ofrecen apoyo

No podemos asegurarte que tus padres vayan a cambiar de opinión; es posible que algunos nunca lo acepten del todo. Desafortunadamente, hay familias que nunca aceptarán a sus hijos/as LGBTQ+. A veces, estas familias nunca se recuperan.

Si tus padres no afirman o aceptan tu orientación sexual, identidad de género o expresión de género, recuerda que no has hecho nada malo. Nunca hay excusa para el abuso emocional, psicológico o físico. Si estás sufriendo abusos en casa, busca ayuda. Díselo a un adulto de confianza, docente o consejero, o utiliza una de las redes de apoyo inmediato que aparecen en la parte posterior de esta publicación, o en pflag.org/hotlines.

Según tu edad, es posible que aún falte un tiempo hasta que puedas irte de tu casa. En una comunidad militar, irse puede ser aún más difícil, en especial si están destinados en otro país o en un lugar lejano de tus familiares y amistades que lo aceptan.

Hay maneras de proteger tu salud mental y emocional mientras vives en un entorno que no te brinda apoyo:

- ♥ **Construir una red de apoyo.** Busca amistades que te acepten por lo que eres. Únete a clubes LGBTQ+ en la escuela, conversa con personas que te brinden afirmación en un entorno seguro en línea, o súmate a foros en línea diseñados para la juventud e hijos/as LGBTQ+ de militares. Visita la sección de *Recursos* en la parte posterior de esta publicación y consulta las sugerencias.
- ♥ **Encuentra maneras saludables de estar ocupado/a.** Si estás en un hogar que no te acepta o te maltrata, lo mejor que puedes hacer es encontrar actividades seguras y saludables fuera de casa para mantenerte ocupado/a. Prueba con clubes o deportes fuera del horario escolar. Si tienes acceso a una base militar, visita su centro juvenil, su gimnasio o su biblioteca. Muchas instalaciones militares tienen programas para la juventud. Ocupa todo tu día, y llénalo con cosas y personas que te hagan sentir bien con tu persona.
- ♥ **Habla con una persona de confianza.** Es de esperar que tengas amistad con alguien de confianza para hablar cuando te sientas en problemas. Pero si necesitas apoyo y no tienes ningún otro lugar al que acudir, intenta hablar con un consejero escolar, con el/la Consejero/a de Vida Familiar Militar (MFLC) de la base, con un capellán (si es de una denominación afirmativa) o con una amistad o par en línea. Nunca estás solo/a. Siempre hay gente dispuesta a escucharte y a ayudarte en los momentos difíciles.
- ♥ **Controla tu salud mental.** No es raro que las personas LGBTQ+ se sientan abatidas, deprimidas o desesperadas, especialmente si no tienen un entorno familiar que las apoye. Está bien no estar bien. Si tienes pensamientos de hacerte daño a ti mismo/a o a otra persona, o necesitas apoyo médico o de salud mental inmediato, no esperes. Contacta a una amistad de confianza o un familiar o concéctate con uno de los recursos de crisis que aparecen en el interior de la portada de esta publicación, o en pflag.org/hotlines.

Tú importas. Tú eres importante. Hay muchas personas —incluidos los integrantes de PFLAG en todo el país y en todo el mundo— que está ahí para ti.

“Consigo ser yo misma. Y puedo presumir de ser única”.

– Hija de las Fuerzas Aéreas, transgénero, sobre su parte favorita de pertenecer a la comunidad LGBTQ+.



Volver a empezar: Mudarse como hijo/a LGBTQ+ de familia militar

Las familias militares son expertas en decir adiós. Son resilientes. Son fuertes. Y están habituadas al cambio.

Como integrante de la comunidad LGBTQ+ e hijo/a de una familia militar, quizás tengas emociones fuertes con respecto a mudarte...una y otra vez. Es común y perfectamente aceptable sentir tristeza, rabia, esperanza, valentía, agobio o cualquiera de las docenas de emociones, incluso todas a la vez.

Mudarse a un nuevo lugar puede ser un cambio de ritmo emocionante. Pero no hay que olvidar que para algunos puede ser intimidante entrar en una nueva escuela, en una nueva ciudad, con gente nueva.

Mudarse es un desafío para muchos hijos/as de militares. Para los integrantes jóvenes de la comunidad LGBTQ+, las mudanzas militares frecuentes presentan restos únicos. Es posible que no puedas elegir dónde acaba tu familia. Podrías terminar en un lugar increíble —o podrías terminar en un lugar...bueno, no tan increíble.

Derechos LGBTQ+ en tu nuevo destino

No todos los estados y países protegen a las personas LGBTQ+ contra la discriminación. Antes de que tu familia se mude, busca las leyes existentes para protegerte a ti y a tu familia.

Recientemente, algunos estados han introducido leyes que dificultan mucho la vida a la juventud LGBTQ+. En algunos colegios se está retirando material de lectura que contiene personajes o temas LGBTQ+. Otros estados tienen leyes que hacen mucho más difícil que la juventud transgénero reciba atención médica de afirmación de género. En algunos estados también se han promulgado leyes que impiden a la juventud transgénero jugar en equipos deportivos o utilizar las instalaciones que coinciden con su identidad o expresión de género.

Algunas bases militares, en especial las que están en el extranjero, no ofrecen muchas opciones de escuelas o médicos. Actualmente existen normas para proteger al alumnado LGBTQ+ en las bases militares de la discriminación por su orientación sexual, identidad de género o expresión de género. De todas maneras, estas reglas pueden cambiar con cada nueva administración.

Muchas organizaciones LGBTQ+ —incluida PFLAG National— están trabajando arduamente para proteger a la juventud como tú, al igual que muchos padres, familias y aliados. Lo mejor que puedes hacer es aprender sobre las leyes en tu nuevo destino y ser tu mejor aliado cuando sientas que te están maltratando. Si tienes padres que te apoyan, animálos a que se pongan en contacto con sus representantes y luchen por la igualdad de protecciones. Si estás en edad de votar, inscríbete en el censo electoral, llama y escribe a tus representantes si no te cuesta hacerlo y vota en las elecciones locales y nacionales.

Haz que tu mudanza no sea un problema

Las órdenes están dadas, el camión de mudanzas está programado y tú ya has comenzado a decir adiós. Ya sea que sientas emoción por mudarte o tristeza por dejar atrás esta base (o un poco de ambas cosas), hay algunas maneras de hacer que esta mudanza sea un poco más fácil:

- ♥ Sé proactivo/a. Infórmate sobre tu nueva base, tu nueva escuela y tu nuevo barrio. ¿Ya conoces personas allí? ¿Cómo puedes conocer a gente con intereses comunes?
- ♥ Busca la escuela a la que asistirás, si sabes cuál es. ¿Tiene clubes, deportes u otras actividades que te interesen? ¿La escuela cuenta con una organización LGBTQ+, como un club de la Alianza de Géneros y Sexualidades (GSA)?
- ♥ Investiga sobre tu nuevo destino. ¿Qué te entusiasma ver? ¿Qué te gustaría explorar? Busca algunos parques, atracciones o actividades locales que te gustaría conocer.
- ♥ Busca una amistad de confianza o un familiar que te dé apoyo o consejo para tener ayuda cuando la necesites.
- ♥ Cuida tu salud mental y física antes, durante y después de la mudanza.
- ♥ Busca maneras de mantener el contacto con amistades en tu destino actual.
- ♥ No es necesario que salgas del clóset con las personas en tu nuevo destino de inmediato, o en algún momento. Tú historia es tuya, compártela únicamente cuando estás en condiciones de hacerlo.

Una oportunidad para reinventarte

Puede ser duro dejar atrás familia y amistades cuando te mudas a un nuevo lugar. Sin embargo, también es una oportunidad para empezar de nuevo. Puedes reinventarte y decidir quién vas a ser y qué vas a hacer en esta nueva etapa.

Puede que conozcas a algunas personas en tu nuevo destino, pero lo más probable es que empieces de cero. Claro, eso significa tener que decidir cuándo o si salir del clóset, y ante quién. Pero también es una oportunidad para ampliar tu red de apoyo y añadir más gente a tu círculo de amistades.

Cada mudanza es una oportunidad para vivir nuevas experiencias, hacer nuevas amistades y conocerte mejor. Y cuando sientas nostalgia, tus viejas amistades estarán a unas pocas teclas de distancia.

FAMILIAS DE MILITARES: COMPARTIR NUESTRAS HISTORIAS PERSONALES

Una familia militar que lucha por los derechos de las personas transgénero

Jessica Girven se sentó en un consultorio médico en la Base Aérea Ramstein, Alemania. Su hija, Blue, de 11 años entonces, acababa de salir del clóset unos meses antes. Era el otoño de 2016 y el Departamento de Defensa de los EE. UU. acababa de emitir una política en la que indicaba a Tricare la cobertura del tratamiento por disforia de género, incluidos el asesoramiento y la terapia hormonal.

No fue una sorpresa que Blue saliera del clóset.

“Desde que tenía dos años, Blue nos decía: ‘Cuando crezca, seré una chica,’” relata Jessica. Pero no fue hasta 2016 que sucedió. “Una noche, Blue encontró el programa *RuPaul’s Drag Race* y vio una temporada entera. Me miró como si se le hubiera encendido una bombilla. Se giró hacia mí y me dijo: ‘¿Se puede hacer eso? ¿Puedes transformarte en una chica?’”

Poco después, en unas vacaciones familiares, Blue tomó prestado un vestido de una amiga de la familia. “Estaba radiante”, recuerda Jessica. “Esta criatura esta finalmente feliz por primera vez en toda su vida”. Era la pieza que faltaba en el rompecabezas de Blue.

Ilusionada por la política del Departamento de Defensa, que obliga a Tricare a tratar a los pacientes con disforia de género, Jessica concertó una cita con el médico de Blue, con la esperanza de iniciar una intervención médica adecuada a su edad. No era la primera vez que Blue acudía al centro, había sido paciente por siete años. La primera visita después de que Blue saliera del clóset transcurrió sin problemas. Sin embargo, durante esta, su segunda visita, los médicos informaron a Jessica que ya no podían tratar a su hija en la clínica. Blue debía buscar otro prestador, en otra clínica, en un país en el que las instalaciones médicas estadounidenses son extremadamente limitadas.

La familia encontró un médico que trataría a Blue —y solo uno— en otra base estadounidense. A pesar de las pautas actualizadas, ese médico no trataría a Blue por disforia de género. No habría atención para la afirmación del género de ningún tipo, incluidos los bloqueadores de la pubertad en función del tiempo.

Esta interacción fue simplemente un obstáculo más en la búsqueda de la familia de un tratamiento igualitario. Desde el principio, Jessica y su marido, un aviador activo, debieron enfrentar un reto tras otro.

Meses antes de que el centro médico se negara a tratar a Blue, Jessica se sentó con los administradores de la escuela de Blue para hablarles de la transición de su hija. En un principio, la escuela se mostró favorable, e incluso creó un plan para garantizar que los alumnos y el personal utilizaran los pronombres correctos. Ese plan también incluía permitir a Blue utilizar el baño de las chicas. Luego, el superintendente del distrito revirtió repentinamente la decisión, diciendo que Blue tenía que usar el baño de los chicos o un baño de un solo puesto, de género neutro, en todo el campus.

“Para ir al baño, tenía que bajar tres tramos de escaleras, cruzar el patio e ir a otro baño que estaba en el pasillo de otro edificio”, comenta Jessica. “En su hospital le habían suspendido la atención sanitaria. Su escuela le había cortado el acceso a los baños. Estaba furiosa”.

Jessica, comprometida con la protección de su hija contra la discriminación y el trato desigual, publicó la experiencia de la familia en las redes sociales. La publicación atrajo la atención de muchos lectores bien conectados y, en 24 horas, llegó a la Casa Blanca. Poco después, los funcionarios del gobierno publicaron una política que exigía que los estudiantes de las escuelas del Departamento de Defensa pudieran utilizar los baños y vestuarios correspondientes a su identidad de género.

Su lucha por los baños de las escuelas del Departamento de Defensa fue noticia a nivel nacional. La historia impulsó un cambio de política y atrajo la atención en forma de amenazas, juicios y rabia en todo el mundo.

“Nos amenazaron de muerte. Su escuela creó un grupo secreto en Facebook para atacarnos. Los docentes, el personal y las familias nos atacaron durante un año”, cuenta Jessica.

Mientras se preguntaba si había hecho lo correcto al hacer pública la historia de Blue, Jessica recibió un correo electrónico de una familia militar que también estaba destinada en el extranjero. Su hijo transgénero estaba en un centro de salud mental, tras haber intentado suicidarse por tercera vez. “Básicamente les había dicho a sus padres: ‘Se acabó. No tiene sentido’. Llegaron a casa y vieron en las noticias que la política [sobre los jóvenes trans en las escuelas del Departamento de Defensa] había cambiado”, dice Jessica. Los padres



“Desde que tenía dos años, Blue nos decía: ‘Cuando crezca, seré una chica,’” relata Jessica. **Pero no fue hasta 2016 que sucedió.”**

fueron al hospital para decirle a su hijo que podía ir a la escuela. La escuela tuvo que dejarlo entrar. “Y él tenía esperanza. La familia estaba muy agradecida”, continúa Jessica.

“No tenía ni idea de que pudiera afectar a nadie más. Pero entonces me di cuenta de que era algo más grande que nosotros. Que no estábamos solos. Hay otras familias ahí fuera”, continúa.

Lamentablemente, esta esperanza duró poco. Varios meses después de instituir la política que permitía al alumnado transgénero utilizar los baños y vestuarios de su elección, una nueva administración anuló la norma. Las escuelas militares volvieron a sus antiguas políticas, dejando a Blue -y a niños/as como ella- en una situación de confusión, miedo y ansiedad.

A medida que pasaban los meses, la disforia de género de Blue se agravó y crecieron su depresión y su ansiedad. Su cuerpo comenzó a cambiar, un recordatorio constante de que su identidad de género no coincidía con su cuerpo externo. Jessica dice que Blue llegó a tener tendencias suicidas, pero que seguía sin poder recibir atención de afirmación de género en las instalaciones militares de Alemania.

Desesperada por conseguir ayuda para su hija, Jessica acudió a varios foros en línea y conectó por casualidad con otra familia de militares con un/a hijo/a transgénero. La familia le habló a Jessica de un médico militar de la Costa Este que defendía activamente a la infancia transgénero. Jessica se puso en contacto con el médico, que tenía una cita disponible sólo nueve días después.

Pero el ejército se negó a pagar el viaje de Blue y su madre para ver al médico.

“Era una sensación de urgencia para proteger a Blue, para mantenerla viva. Nunca he sentido eso, y espero no volver a sentirlo nunca más. Era casi como pánico”, dice Jessica. “Dije: ‘No sé cómo voy a hacerlo, pero nos vemos en nueve días’”.

La familia de Blue creó una página de recaudación de fondos (crowdfunding) para ayudar a compensar el coste del viaje. En cinco horas se financió por completo. “Nuestros amigos intervinieron cuando los militares nos fallaron”, dice Jessica. “Nuestros amigos se hicieron presentes y dijeron: ‘no, nosotros vamos a luchar por ella’”.

Durante su viaje a la costa este, Blue y Jessica fueron a Washington, D.C. por reunirse con varios miembros del Congreso. Mientras Jessica y Blue caminaban por el Capitolio, la Casa Blanca anunció la prohibición de las personas transgénero en la fuerza militar en las redes sociales. Jessica estaba devastada. Pero ella y Blue decidieron usar sus voces para ayudar a combatir la injusticia. Blue llegó incluso a la Cámara de Representantes y se reunió con miembros del Comité de Servicios Armados de la Cámara Allí, el senador Joe Kennedy III llevó a Blue ante el panel y les dijo: “Si eliminan los derechos de los miembros transgénero del servicio, también le quitarán a ella sus derechos. Así que primero la mirarán a los ojos”.

Esa semana, Jessica y otro cónyuge militar y progenitor de un niño LGBTQ+ crearon una organización sin ánimo de lucro, MilPride, para ayudar a allanar el camino a otras familias militares con hijos LGBTQ+. “Recibo apoyo de la organización que he creado”, dice Jessica. “De otras familias. Cuando Blue comenzó [su transición], estaba sola. No conocíamos a nadie”.

A lo largo de su viaje, Blue y su familia han defendido el cambio, tanto en Washington como en sus comunidades. “Tus derechos civiles no deberían depender de tu código postal, especialmente cuando no eliges tu código postal”, dice Jessica. “Y tener que servir a una organización que no protege a nuestros hijos... es desgarrador”.

Finalmente, la falta de atención sanitaria en Alemania resultó ser demasiado. Blue se convirtió en la primera dependiente de las Fuerzas Aéreas en recibir una designación EFMP por disforia de género, y su familia se trasladó a Estados Unidos, donde ahora tiene un mejor acceso a la atención.

Hoy, Jessica sigue defendiendo a Blue y lucha por derechos igualitarios para los hijos/as transgénero de militares. ¿Cuál es su consejo para los padres de niños/as transgénero? “Van a escuchar muchos ‘no’. Y ese ‘no’ se basa en la ignorancia. Edúquense, porque van a tener que educar a su médico/a. Van a tener que educar a su escuela, enfermeros/as, docentes. Y no acepten un no por respuesta, porque su hijo/a se lo merece”.

Blue es ahora una adolescente floreciente, feliz y sana. Está orgullosa de lo que ella y su familia han conseguido juntos.

“He ayudado a muchas personas, y eso me hace feliz”, dice Blue. “He ayudado a personas incluso sin hacer nada. Simplemente siendo yo. Solo por existir”.

Blue agregó: “Quizás no estaría aquí hoy si [mi mamá] no me hubiera dado tanto apoyo. En un momento de mi vida, tuve ideas suicidas. Estoy feliz de tener una familia que me brinda apoyo”.



La historia de Enrique: Salir del clóset como hijo/a de militares

Enrique Castro, de 20 años, es inteligente, extrovertido y, como la mayoría de los chicos militares, está acostumbrado a seguir la corriente. Como hijo de un infante de marina, Enrique creció en el estilo de vida vagabundo típico de las familias militares. Ha vivido en todo el mundo, desde la República Dominicana hasta Japón. Ha hecho amigos rápidamente y se ha despedido de ellos con la misma rapidez.

Enrique es también uno de los muchos chicos militares que se identifican como LGBTQ+.

Cuando estaba en quinto o sexto curso, ya sabía que le gustaban los chicos. Y aunque sabía que sus padres lo querían, no estaba seguro de cómo se sentirían al ser gay.

“Lo que la sociedad espera de los estadounidenses es que consigas una novia, te gradúes con un título de cuatro años, te cases, compres una casa, consigas un trabajo y tengas hijos”, dice. “En el caso de mis padres, una familia numerosa y conectada, integrada en la comunidad...de ahí provienen mis padres. Así que su deseo es que eso continúe a perpetuidad”.

Su madre hablaba de nietos. Su familia ampliada le preguntaba a Enrique si le gustaba alguna chica del colegio. Estos mensajes, aunque bien intencionados, lo afectaron.

“No creo que los hicieran con la intención de presionarme para hacer algo. Pero sí sé que influyeron en mi forma de verme a mí mismo”.

Como hijo de un militar, hijo de un marine, Enrique también era muy consciente de que su salida del clóset podría tener consecuencias para toda su familia

“Los hijos de militares siempre son conscientes de cómo sus acciones pueden influir directa o indirectamente en la relación de su madre o su padre con los mandos. Y sé que mis padres nunca nos dirían eso a mí o a mi hermano. Pero la realidad del asunto es que las acciones de los hijos pueden tener influencia”.

Y la familia lo es todo para un hijo de militar.

“Como hijo de militar, no tienes amigos”, dice Enrique, hablando de la falta de estabilidad y continuidad en la vida militar. “No tenemos amistades. No tenemos comunidad. No tenemos apoyo. Tenemos solo a la familia nuclear. Con ellos viajamos. Por eso vivimos y morimos.

Y por eso, se torna importante proteger esas relaciones con nuestros padres, asegurarse de que son estables”.

El miedo a interrumpir esa relación crucial con los padres y hermanos, dice Enrique, es lo que hace que muchos hijos/as de militares LGBTQ+ no salgan del clóset.

“Imagínate a un chico destinado en Alemania”, dice Enrique, “que sale del clóset con sus padres y estos no lo aceptan ¿A quién acuden? No tienen contactos familiares porque han crecido lejos de su familia. ¿Qué pasa con la universidad? ¿Y un auto? ¿Qué pasa con los trabajos? ¿Qué hay de la tutoría? ¿Y el apoyo emocional? Todo eso se esfuma en el momento en que la relación del hijo de militares con sus padres se destruye o se vuelve difícil de trabajar”.

Afortunadamente, Enrique sabía que sus padres lo querían mucho. Salió del clóset en la escuela secundaria, primero se lo dijo a su padre y luego a su madre.



“Hubo muchas lágrimas”, dice.
“Dije: ‘No sabía si estarían bien.
No quería decepcionarlos’”.

Sus padres lo apoyaron de inmediato.
“Si hubiera sabido que tenía el apoyo
de mis padres como lo tengo ahora,
probablemente se los habría dicho
como en cuarto curso”, se ríe.

Pero incluso después de decirselo a sus
padres, Enrique siguió luchando con su sexualidad porque no se veía representado
en lo que veía en los medios de comunicación

“Realmente no sentía que perteneciera a la categoría de ‘gay’ porque mi percepción
de la comunidad LGBTQ era la de la cultura popular. Así que no me veía en esa
comunidad. No había nadie en esa comunidad con quien pudiera identificarme
porque la mayoría de las veces veía drag queens o iconos del pop o estrellas del rock.

“No había humildad representada en la comunidad en general. Es difícil encontrar
al profesional tranquilo que resulta ser gay. Llegar a un acuerdo con eso, entender
que puedo ser gay, sin necesidad de emular lo que veo en la cultura popular, ha sido
un proceso”, explica Enrique. “En última instancia, me ha servido para mejorar mi
autoestima porque puedo definir quién quiero ser sin necesitar que las películas y
los programas de televisión me ayuden a descubrirme”.

No fue hasta que la familia se trasladó a la República Dominicana que Enrique
encontró modelos de conducta gay que resonaban con él. Allí, Enrique y su familia
conocieron al embajador de Estados Unidos en la República Dominicana, James
Wally Brewster, y a su marido, Bob Satawake.

“Fue entonces cuando conocí cómo era una relación homosexual madura, estable
y sana”, dice Enrique. “Y yo aún no me había hecho a la idea, pero vi lo que eran,
y vi que mis padres estaban de acuerdo con eso”.

Más tarde, Enrique se trasladó a Okinawa, Japón, con su familia. Asistió a una
escuela secundaria del Departamento de Defensa, donde los otros chicos militares
aceptaban muy bien su sexualidad.

“Está lleno de chicos militares. Todos éramos los chicos nuevos. No hay grupos.
Todos hemos tenido que poner caras diferentes y convertirnos en personas diferentes
cada vez que nos mudamos para poder sobrevivir...Me quitó un peso de encima no
tener que preocuparme de que la gente eligiera sus amistades establecidas en lugar
de las mías. No tienes que trabajar con el obstáculo de la historia”.

Enrique salió del clóset ante sus compañeros de segundo año. Lo que le gusta
de su experiencia en el instituto, dice, es que no era conocido simplemente como
“el chico gay”.

La familia lo es todo para un hijo de militar.

“Me conocían como el chico listo del campus. No me definía, pero todo el mundo sabía que era gay. Y a nadie le disgustaba por serlo”.

Según Enrique, solo había un gran inconveniente en estar en una pequeña escuela militar en una base de la Infantería de Marina. “Cuesta mucho más encontrar una comunidad de citas. Poder explorar una relación romántica. Que alguien me invite a salir, que me elijan para ir a una cita o que elijan a otra persona para ir a una cita. Ir a algunos de sus partidos de baloncesto. Eso no lo conseguí”.

También reconoce el papel vital de su familia que lo apoya y reconoce que otros hijos/as de militares podrían no tener la misma experiencia.

“Los chicos que crecieron en [entornos menos solidarios] siempre lucharán por reconciliar de dónde vienen con lo que son. Y ese es un proceso que harán por su cuenta. Puede resultarles fácil, o puede ser difícil. Pero, en última instancia, va a ser completamente único con respecto a lo que cualquier otra persona pueda hacer”.

En la actualidad, Enrique está estudiando carreras universitarias de ciencias de la computación, matemática y filosofía. Se ha unido a una fraternidad que lo acepta por lo que es. Tiene un novio serio. Sigue estando muy unido a su familia.

Enrique no se define por su orientación sexual, sino por lo que es como persona

“Otras personas me recuerdan por mi capacidad de ser un gran orador, mi capacidad de ser rápido de reflejos, mi capacidad de liderazgo, mi capacidad de iniciativa y mi carácter. Así que, para ellos, que Enrique sea gay es algo secundario.

“Para mí, ser gay obviamente ha afectado a mi vida de muchas maneras, pero no define mi carácter.

Sé quién soy. Así que no necesito probar mi persona ante nadie porque sé quién soy y sé lo que valgo”.



El proceso de aceptación y defensa de la esposa de un infante de marina

Elizabeth Castro es una esposa de la Infantería de Marina y educadora desde hace 27 años con un corazón para servir y apoyar a las familias militares. Ella y su marido, sargento mayor de artillería y veterano de 22 años, son padres de dos hijos, uno de los cuales salió del clóset con sus padres hace varios años.

El viaje de los Castro comenzó cuando su hijo, Enrique, estaba todavía en la escuela secundaria. “En realidad, habló primero con su papá”, dice ella. “[Enrique] dijo que no quería romperme el corazón. Dijo: ‘Sé que quieres tener nietos, y no sé si eso es posible si soy gay’”.

La preocupación de su hijo hizo que Elizabeth se diera cuenta de que sus comentarios a lo largo de los años habían provocado, sin querer, que su hijo ocultara su verdadero yo a su familia.

“Todo lo que decimos y lo que mostramos, nuestros hijos/as lo internalizan. Uno cree que es un comentario inocente, que lo es, pero si tienes un hijo que es gay, bi o trans, o no estás seguro de cómo se siente. Al decir eso, automáticamente has puesto un muro sin darte cuenta”.

Los Castro siempre han sido una familia muy unida. Como la mayoría de las familias de militares, han vivido lejos de su familia casi toda su carrera militar, superando obstáculos en el camino. Como exeducadora, Elizabeth sabía que la estabilidad sería importante para sus hijos, pero el estilo de vida militar hace que la consistencia sea difícil.

Decididos a crear esa consistencia siempre que pudieran, los Castro crearon tradiciones familiares con sus hijos. Crearon noches de lectura en familia y clubes de lectura, se unieron al jiu-jitsu y empezaron a dar de comer a los infantes de marina desplazados durante el Día de Acción de Gracias en familia.

Son estas tradiciones, dice Elizabeth, las que solidifican su vínculo familiar e hicieron que Enrique se sintiera lo suficientemente seguro como para compartir su verdad finalmente.

“Me dijo: ‘Mamá, tengo algo que decirte. Soy gay’”. Elizabeth le dijo a su hijo: “Tienes que saber que te quiero pase lo que pase. Esto no cambia mi amor por ti. Pero tengo preguntas”.

Así, madre e hijo iniciaron un diálogo. Y continúa hasta el día de hoy.

“Durante el primer año, más o menos, él no quería que nadie lo supiera. Y lo respetamos. No dijimos nada hasta que él dijo: ‘Sí, pueden decirselo a la familia’”.

No estaba segura de cómo respondería su numerosa familia católica latina. “Le dijimos: ‘Si alguien de la familia tiene algún problema o dice algo, tu padre y yo nos encargaremos de ello. No tienes que preocuparte por eso’. Y así, él sabía que tenía nuestro apoyo. Le cubrimos la espalda. Estábamos allí para protegerlo e íbamos a encargarnos de la familia si había algún problema. Y creo que eso le dio a Enrique el coraje. Porque se necesita mucho valor para ser uno mismo”.

Uno a uno, se lo contaron a la familia. Todos aceptaron desde el principio.

Pero no todos los hijos de militares tienen tanta suerte. “Tenemos que ser capaces de mostrarle [a nuestro hijo] que le cubrimos las espaldas, pase lo que pase. Tiene que saberlo explícitamente para que pueda ser libre de ser quien quiera”, dice Elizabeth. “Muchos niños/as no tienen eso. No salen del clóset porque tienen miedo de sus padres”.



“Mi objetivo [al unirme a PFLAG] era educarme y estar en posición de defender, no solo a mi hijo, sino al de todos.”

Cuando la familia se trasladó a Okinawa (Japón), se enfrentó a nuevos retos. Enrique, que ahora estudia en un instituto del DoDEA, se encontró con que era uno de los pocos estudiantes abiertamente LGBTQ+.

Elizabeth comprendió el papel fundamental de las escuelas en el desarrollo mental y emocional de los/as niños/as. La escuela de su hijo era, en general, segura y acogedora, pero había muy pocos programas diseñados explícitamente para el alumnado LGBTQ+ dependiente del ejército.

“La gente era muy amable y simpática, pero no había mucha representación

LGBTQ allí”, dice. “Creo que la representación es importante. Y cuando [los/as chicos/as LGBTQ+] no se ven en su comunidad, piensan: ¿Con quién me identifico? ¿Hay algo malo en mí?”

Cuando la familia regresó de Japón, Elizabeth pasó a la acción, decidida a cambiar la cultura de los/as hijos/as LGBTQ+ de militares. Ella sigue defendiendo una mejor formación en materia de diversidad, equidad e inclusión para los docentes, administradores y personal del DoDEA y otros programas para jóvenes militares. Elizabeth también forma parte de la Junta de PFLAG National, e informa sobre las decisiones políticas que afectan a las familias militares de todo el mundo.

“Mi objetivo [al unirme a PFLAG] era educarme y estar en posición de defender, no solo a mi hijo, sino al de todos. Ha aprendido mucho. Son muy hospitalarios, un espacio seguro y sin prejuicios. Siento que puedo ser yo misma. No soy perfecta. Nunca había tenido un hijo gay. Estoy aprendiendo”, dice Elizabeth. “He aprendido a hacer preguntas, a investigar y a decir lo siento mucho. Estoy agradecida de que nuestro hijo sea paciente con nosotros”.

Como madre y educadora, Elizabeth dice que su pasión es ayudar a los/as hijos/as LGBTQ+ de militares a sentirse seguros/as y vistos/as en los entornos escolares. “[La representación] es tan importante para la salud emocional y mental de cualquier niño, no solo del niño LGBTQ”, dice Elizabeth. “Cuando los/as niños/as van a la escuela, están allí más de ocho horas al día. La escuela tiene una influencia enorme. Y con la inestabilidad que tiene una familia militar, la escuela debe ser un lugar seguro”.

Los padres de familia, dice Elizabeth, deben ser los más fervientes defensores de sus hijos/as LGBTQ+. En las sedes de ultramar, los padres pueden ponerse en contacto con los administradores y la sede del DoDEA para atender las necesidades de la comunidad LGBTQ+. “¿Quién conoce mejor a su hijo que un progenitor? Los administradores escolares escuchan lo que los padres tienen que decir”, dice. “Pero siempre digo que si tienes una queja, tienes que tener una sugerencia que la acompañe”.

¿Y cómo se aboga en el país? “Involucrarse en la junta escolar”, dice con rotundidad “Acercarse a la dirección de la escuela y averiguar si hay algo en marcha para estos/as niños/as. Si no es así, ¿qué se puede hacer? ¿Cómo se puede crear un club en un colegio? ¿Qué recursos hay en el sitio web del distrito escolar para las familias LGBTQ+?”

.Y no importa dónde estés, dice, escribe a tus representantes y exige un trato igualitario para nuestros hijos/as.

“Todo lo que cualquier madre quiere, tanto si su hijo/a es gay o trans como si no, es que goce de seguridad, felicidad y salud. Eso es todo, eso es lo que todos los padres quieren. Y formar parte de PFLAG garantiza que, cuando [mi hijo] deje mi casa y salga a abrirse camino en el mundo, este sea un lugar seguro. Que se le concedan todos los mismos derechos y oportunidades que a cualquier otro ser humano”.

RECURSOS

GLSEN

[glsen.org](https://www.glsen.org) | (212) 727-0135 | info@glsen.org

GLSEN trabaja para garantizar que el alumnado LGBTQ puedan aprender y crecer en un entorno escolar libre de intimidación y acoso, y para transformar las escuelas K-12 en los EE. UU. en el entorno seguro y de afirmación que toda la juventud merece.

GSA Network

[gsanetwork.org](https://www.gsanetwork.org) | (415) 552-4229 | info@gsanetwork.org

GSA Network es una organización de justicia racial y de género LGBTQ de nueva generación que capacita y entrena a líderes juveniles queer, trans y aliados para defender, organizar y movilizar un movimiento interseccional para lograr escuelas más seguras y comunidades más saludables.

Military Kids Connect

militarykidsconnect.health.mil | militarykidsconnect.health.mil/Contact-Us

Military Kids Connect es una comunidad en línea para hijos/as de militares de entre 6 y 17 años de edad, y proporciona acceso a recursos adecuados a la edad para apoyar a quienes se enfrentan a los desafíos psicológicos únicos de la vida militar. MKC ofrece actividades informativas, videos útiles y una comunidad en línea que puede construir y reforzar la comprensión, la resiliencia y las habilidades de afrontamiento en los/as hijos/as de militares y sus pares.

MilPride

[modernmilitary.org/portfolio-items/milpride](https://www.modernmilitary.org/portfolio-items/milpride) | (202) 328.3244 | info@modernmilitary.org

MilPride es un programa de MMAA (véase más abajo) dedicado a las familias militares con juventud LGBTQ Dirigido por dos cónyuges de militares que son madres de jóvenes transgénero (incluida Jess Girven, cuya historia presentamos en la sección de Historias Personales de esta publicación), MilPride se compromete a garantizar que, independientemente del lugar de destino, usted y su familia nunca se sientan solos.

Modern Military Association of America (MMAA)

modernmilitary.org | (202) 328.3244 | info@modernmilitary.org

La Modern Military Association of America (MMAA) es la mayor organización del país de miembros del servicio LGBTQ, cónyuges de militares, veteranos, sus familias y aliados. Formada a través de la fusión de la American Military Partner Association y OutServe-SLDN, somos una voz unida para la comunidad militar y de veteranos LGBTQ. MMAA trabaja para marcar una diferencia real en las vidas de las familias militares a través de la educación, la defensa y el apoyo, y también proporciona servicios legales directos y gratuitos para las comunidades de militares y veteranos LGBTQ y VIH+.

PFLAG National

pflag.org | (202) 467-8180 | info@pflag.org

PFLAG es la primera y más grande organización para personas que son lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ+), sus padres, familias y aliados. Con casi 400 delegaciones y 250 000 miembros y simpatizantes que abarcan varias generaciones de familias en los principales centros urbanos, ciudades pequeñas y zonas rurales de Estados Unidos, PFLAG se compromete a crear un mundo en el que se celebre la diversidad y se respete, valore y afirme a todas las personas.

Q Chat Space

qchatspace.org | (954) 765-6024 | qchatspace.org/ContactUs

Q Chat Space es un programa de PFLAG National, CenterLink y Planned Parenthood Federation of America que ofrece un sistema de chat en línea para adolescentes LGBTQ+ de 13 a 19 años, moderado por personal capacitado del centro LGBTQ.

Trans Family Support Services

transfamilysos.org/services/support-groups | transfamilysos.org/contact-us

Trans Family Support Services (Servicios de Apoyo a la Familia Trans) guían a la juventud transgénero/no binaria y a sus familias a través del proceso de transición de género para ayudar a que sea la experiencia más positiva posible. Proporcionan asesoramiento familiar, asistencia en cuestiones de salud y seguros, ayuda para navegar por el sistema legal y apoyo en las escuelas. También organizan reuniones de apoyo en línea para jóvenes, padres y cuidadores.

Notas finales

- 1 “Estimate of How Often LGBTQ Youth Attempt Suicide in the U.S.” *The Trevor Project*, 30 Sept. 2021, thetrevorproject.org/research-briefs/estimate-of-how-often-lgbtq-youth-attempt-suicide-in-the-u-s/.
- 2 “The Trevor Project Research Brief: Accepting Adults Reduce ...” *The Trevor Project*, thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2019/06/Trevor-Project-Accepting-Adult-Research-Brief_June-2019.pdf.
- 3 “PFLAG National Presents a Series on Conversion Therapy and LGBTQ Youth.” *PFLAG National*, 15 Sept. 2021, pflag.org/conversiontherapyseries.
- 4 Health.mil: The official website of the Military Health System (MHS) and the Defense Health Agency (DHA). View the main TRICARE Manuals page. (2021, March 12). Retrieved January 31, 2022, from manuals.health.mil/pages/DisplayManualHtmlFile/2021-03-23/AsOf/tp15/c7s1_2.html.
- 5 Standards of care - WPATH world professional association ... World Professional Association of Transgender Healthcare. (2012). Retrieved from wpath.org/media/cms/Documents/SOC%20v7/Standards%20of%20Care%20V7%20-%202011%20WPATH.pdf?t=1605186324.
- 6 Yurcaba, Jo. “Hormone Therapy Linked to Lower Suicide Risk for Trans Youths, Study Finds.” *NBCNews.com*, NBCUniversal News Group, 15 Dec. 2021, [nbcnews.com/nbc-out/out-health-and-wellness/hormone-therapy-linked-lower-suicide-risk-trans-youths-study-finds-rcna8617](https://www.nbcnews.com/nbc-out/out-health-and-wellness/hormone-therapy-linked-lower-suicide-risk-trans-youths-study-finds-rcna8617).

“Todavía hay mucho trabajo por hacer, pero juntos podemos hacer del ámbito militar un mejor lugar para todas nuestras familias. ¡Los derechos humanos no deberían depender de nuestro código postal! En especial porque las familias militares que sirven a nuestro país no eligen su código postal”.

– Madre de cuatro hijos/as LGBTQ+, cónyuge de la Fuerza Aérea



#PFLAGProud

LIDERANDO CON AMOR

PFLAG