

THE
TREVOR
PROJECT Para Juventudes
LGBTQ+

MANUAL PARA
Salir del clóset



Índice

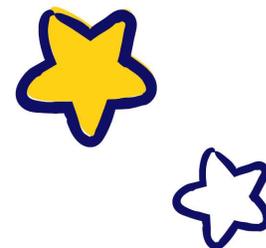


CONTENIDO	4
¿SOY LGBTQ+? ¿CÓMO LO SÉ?	5
Autodescubrimiento	5
DIMENSIONES DE LA DIVERSIDAD	6
¿Qué es el género impuesto y cómo se relaciona con mi sexo biológico?	7
¿Qué es la identidad de género?	8
¿Qué es la expresión de género?	9
¿Qué es la orientación sexual?	10
SALIR DEL CLÓSET	11
Planificación anticipada	12
Explora	14
Análisis del Entorno	15
Tiempo	15
Ubicación	16
Escuela	17
Seguridad al "salir del clóset"	19
Autocuidado	22
Preguntas frecuentes sobre salir del clóset	23
¿Tengo que salir del clóset si soy una persona LGBTQ+?	23
¿Es posible salir del clóset más de una vez?	24
¿Qué puedo hacer si alguien más me ha sacado del clóset?	26
¿CÓMO DEFENDER MIS DERECHOS?	27
ELABORA TU PLAN	29

Índice

TÚ PUEDES APOYAR A LAS JUVENTUDES LGBTQ+	32
¿Qué es ser una aliada, aliado o aliade de las juventudes LGBTQ+?	33
¿Por qué ser una persona aliada?	33
¿Qué sí es/hace una persona aliada de las juventudes LGBTQ+?	34
¿Qué no es/hace una persona aliada de las juventudes LGBTQ+?	34
¿Qué puedo hacer si a una juventud LGBTQ+ cercana a mi la han sacado del clóset sin su consentimiento (outing)?	35
Escucha activa y empatía	36
Educación continua	36
Respeto a su proceso	37
Creación de un entorno seguro	38
Acompañamiento en la salida del clóset	38
¿Cómo se puede ver el apoyo de una persona aliada en la práctica?	39
INFORMACIÓN DE TREVOR	40
RECURSOS ADICIONALES	41
Libros y Guías	41
Videos	41
Podcasts	41
Cuentas y creadorxs de contenido LGBTQ+	41
Grupos de apoyo	42
Apoyo legal	43
TÉRMINOS CLAVE	44
ACERCA DE LXS AUTORXS	48





Contenido

Explorar tu orientación sexual y/o identidad de género puede ser confuso y generar muchas preguntas. Este manual está diseñado para **juventudes que se están cuestionando** su identidad de género u orientación sexual y también ofrece recursos para **personas adultas en el entorno educativo y familiar que acompañan a estas juventudes**. Nuestro objetivo es proporcionar herramientas que les ayuden a atravesar este proceso de manera segura, respetuosa y empática.

Este manual está aquí para apoyarte a navegar por las preguntas sobre tu identidad. Tú te conoces mejor que nadie y sabes lo que funciona para ti. Cada persona tiene derecho a compartir o no ciertos aspectos de sí misma con otras y nadie tiene derecho a exigir información sobre tus identidades si no deseas compartirla. Si decides no compartir ciertas partes de tu identidad, eso no disminuye tu valor.

Es posible que hayas escuchado hablar de “salir del clóset” de manera simplificada, crítica o incluso aterradora. La verdad es que no existe una sola forma de hacerlo. En la vida, es posible que te sientas cómodo, cómoda o cómodo compartiendo tu orientación sexual y/o identidad de género con ciertas personas, mientras que con otras no. ¡Y eso está perfecto!

Algunas personas comparten su identidad con amistades en línea, otras con unx consejerx o familiar, y otras prefieren que todo su entorno conozca su identidad. Algo importante que debes saber es que **salir del clóset no suele suceder solo una vez; muchas personas salen del clóset en diferentes momentos con diferentes personas.**

Se trata de lo que te haga sentir cómodx y segurx, estés donde estés. A veces, lo que escuchamos sobre salir del clóset puede hacer que sintamos presión para tomar decisiones que no nos parecen adecuadas o para las que no estamos listxs. **Tu experiencia es única y tú decides cuándo y cómo compartirla.**

Este recurso es para que explores cómo te sientes y qué opciones son correctas y seguras para ti.



¿Soy LGBTQ+?

¿CÓMO LO SÉ?

- ¿Quién soy hoy? ¿Qué me gusta y qué no?
- ¿Quién me gusta o atrae y quién no?
- ¿Cómo me veo a mí mism_?
- ¿Cómo me siento hablando de mí mism_ con otrxs?

Autodescubrimiento

Las personas, como las estaciones del año y las horas del día, cambiamos constantemente. Eso es un hecho natural que con certeza nos va a encontrar siempre. Tú tienes el mismo derecho a descubrirte y transitar los procesos necesarios para ser quien eres —aquí y ahora—.

Entendemos que a veces puede ser complicado el permitirnos ser una persona distinta a quien fuimos ayer, también que hay momentos en que nos preocupan diversos factores como: el qué dirán, lo que pensarán de nosotrxs, las expectativas sociales y/o modificar nuestros propios ideales. Por ello queremos recordarte, una vez más, que **no estás sola*sole*solo en este proceso de autoconocimiento**.

¿Y por qué es importante?

Permitirse saber más acerca de unx mismx abre las puertas a cuestionarse, brindarse la oportunidad de aceptar de manera más amable y compasiva lo que se desconoce o encuentra, pedir ayuda y/o notar las propias herramientas con las que ya cuentas, autocuidarse, tejer redes de apoyo, etc.



Dimensiones DE LA DIVERSIDAD

La identidad **es la forma en que te experimentas a ti mismo*misma*mismo**. Abarca diversos aspectos como tu nombre, grupo de edad, costumbres, espiritualidad, clase social, nacionalidad de origen, entre otros. Muchos de estos aspectos pueden ser significativos en la vida y relevantes en la forma en que compartimos quiénes somos con el mundo. La sexualidad es solo una parte de estos aspectos, y al ser tan diversa y compleja, podemos conocerla a través de varias dimensiones.

Es completamente normal cuestionar nuestra identidad a lo largo de la vida. No es necesario tener todas las respuestas ahora mismo. Para empezar a conocer los aspectos de tu identidad, vamos a explorar estas dimensiones: **género impuesto, identidad de género, expresión de género y orientación sexual**. Tómate el tiempo necesario para reflexionar cómo te sientes, ya que esto puede ayudarte a comprender mejor quién eres y decidir cómo compartirlo.





¿Qué es el género impuesto y cómo se relaciona con mi sexo biológico?

Cuando nacemos, nuestro cuerpo tiene una serie de características visibles y no visibles. Con base en ellas, el personal sanitario que asiste en nuestro nacimiento asigna una categoría biológica en nuestro certificado de nacimiento, comúnmente "mujer" y "hombre". Esta asignación suele basarse únicamente en los genitales, sin embargo, es mucho más compleja de lo que parece a simple vista. Esta asignación **es uno de los primeros momentos en los que se nos impone un género**, aunque aún no podemos hablar, caminar, expresarnos o comprender por cuenta propia nuestra identidad.

Existen muchos tipos de cuerpos con características únicas que forman parte de quienes somos. Algunas personas, al nacer, **no encajan en estas categorías "típicas"**, y pueden identificarse como **personas intersexuales**. Estas personas presentan variaciones naturales en su desarrollo, como tener órganos reproductivos internos que no coinciden con sus genitales externos, entre muchas otras posibles variaciones. ¡Somos seres complejxs, y eso es maravilloso!

Es válido si te identificas con el género con el que te han descrito, aunque es posible que tu identidad sea distinta a esta imposición, lo cual también es perfectamente normal, válido y maravilloso. Siguiendo con esto, exploremos sobre el género y algunos puntos clave que te ayudarán a descubrir quién eres.

Reflexiona

¿Qué sentimientos me genera ser yo?

¿Qué características conozco de mi cuerpo?

¿Cómo me siento respecto al género con el que me han descrito hasta ahora?

¿Qué es la identidad de género?

Nuestra identidad de género es **cómo nos reconocemos a nosotrxs mismxs en relación con nuestro género**. No se trata sólo de cómo nos vemos por fuera, sino de cómo nos percibimos por dentro. Algunas personas se identifican como femeninas, masculinas, una combinación de ambas o ninguna de estas opciones.

A veces, la identidad de género coincide con el **género impuesto al nacer con base en nuestras características biológicas (ser cisgénero)**. En otros casos, la identidad de género puede **diferir del género impuesto al nacer con base en nuestras características biológicas (ser transgénero)**. Algunas personas **no se identifican con las categorías binarias y pueden ser personas no binarias, o experimentar su identidad de forma fluida**. ¡Todas las formas de vivir tu identidad de género son válidas y valiosas dentro de la diversidad!



¿Qué es la expresión de género?

Si bien, la identidad de género es una experiencia interna, la expresión de género es la **manera en que decidimos presentarnos ante el mundo** a través de nuestra apariencia, comportamiento y estilo personal. Es decir, cómo compartimos nuestro género exteriormente.

La expresión de género es diversa y única para cada persona. Puede coincidir o no con la identidad de género. Es importante **no asumir que la forma en que alguien se mueve, viste o habla define su identidad de género.**

¡Hay infinitas maneras de ser una persona de cualquier género! Algunos chicos usan vestidos, algunas chicas tienen el cabello corto, y algunas personas no binarias usan maquillaje. Tu expresión de género es tuya, y sigues siendo tú, independientemente de cómo la expreses.



¿Qué es la orientación sexual?

Al igual que la diversidad en la identidad de género, nuestras relaciones y atracciones hacia otras personas son complejas y variadas. La orientación sexual se refiere a **la atracción que sentimos hacia otras personas**. Algunas personas se sienten atraídas por personas de un género distinto al suyo (heterosexuales), mientras que otras se sienten atraídas por personas de su mismo género (homosexuales, gays o lesbianas). También hay quienes sienten atracción por más de un género o sin importar su género (bisexuales, pansexuales), y otras personas que no experimentan atracción o lo hacen solo en situaciones particulares (asexuales, demisexuales).

Algunas personas podrían sentir comodidad al usar una de estas etiquetas para nombrar su orientación, o podrían sentir preferencia por no usar ninguna etiqueta.

Además, existen diferentes formas de atracción. Una de las formas más comunes de entender esto es dividir las **formas de sentir atracción en emocionales, románticas y sexuales**. Para muchas personas estas atracciones podrían ser en el mismo grado o intensidad hacia una persona o grupo de personas, aunque en otras, estas atracciones pueden variar entre cada una.

Cualquiera que sea tu orientación sexual, es algo que forma parte de ti y tienes derecho a vivirla con plenitud y bienestar. Cada persona descubre su orientación sexual a su propio ritmo, y es normal que esto lleve tiempo o **cambie a lo largo de la vida**.

Explora

¿Hacia qué personas y de qué géneros he sentido atracción?

¿Cómo ha sido para mí sentir enamoramiento hacia alguien?

¿Con quién tengo fuertes deseos de estar cerca emocionalmente?

¿Qué persona o personas me resultan físicamente atractivas?

Salir DEL CLÓSET

Salir del clóset es una decisión profundamente personal. No hay una manera correcta o incorrecta de hacerlo. **Depende completamente de ti y de la relación que tengas con la persona o personas con quienes decidas compartir esta información.** Para quienes quieren salir del clóset, tomarse el tiempo para pensar quiénes en tu vida te apoyan y te hacen sentir menos sola, sole, solo, puede marcar una gran diferencia.

Existen muchas maneras diferentes de salir del clóset.

Algunos ejemplos incluyen:

- Llamar a alguien por teléfono
- Enviar un mensaje de texto
- Enviar un correo electrónico
- Escribir una carta
- Hablar con alguien en persona



1. Planificación anticipada

Puede que decidas tomarte un tiempo para planificar lo que quieres decir antes de salir del clóset. Escribir lo que deseas compartir puede ser útil. Practicar con personas que te apoyan también puede ayudarte a encontrar las palabras y la manera de decirlo.

Algunas preguntas que puedes hacerte al considerar salir del clóset:

¿Con qué personas en mi vida me gustaría salir del clóset?

¿Cómo quiero salir del clóset con esas personas?

¿Qué le diría a alguien con quien quiero salir del clóset?

¿Qué espero que digan?
¿Cómo espero que reaccionen?

¿Hay alguna manera de prepararme antes de salir del clóset?

1. Planificación anticipada

Es importante pensar en la variedad de reacciones que las personas pueden tener, tanto positivas como negativas. Estas son algunas preguntas para pensar sobre las posibles reacciones:

¿Cuáles son algunas de las buenas respuestas que podría escuchar?

¿Cuáles son algunas de las malas respuestas que podría escuchar?

¿Cuáles espero que sean sus reacciones, en función de lo que sé sobre la persona con la que estoy compartiendo?

¿Cómo me gustaría que reaccionen?



2. Explora

Es útil investigar cómo las personas de tu entorno perciben a la población LGBTQ+. Esto puede darte una idea sobre cómo podrían reaccionar; sin embargo, ten en cuenta que las reacciones de otras personas pueden variar bastante.

Algunas formas en las que las personas exploran estas percepciones son:

Preguntar cómo se sienten sobre una celebridad LGBTQ+

Preguntar su opinión sobre el matrimonio igualitario

Escuchando sus palabras: ¿descalifican a las personas LGBTQ+? ¿invocan estereotipos LGBTQ+?

Observa cómo manejan eventos emocionales difíciles, esto puede ayudarte a considerar posibles reacciones que podrían tener.

Es posible que algunas personas hagan muchas preguntas. Está bien no tener todas las respuestas; no es tu trabajo ser especialista en tus identidades. Si te sientes cómodx, puedes responder a estas preguntas, pero no le debes a nadie ninguna información que no quieras compartir.

3. Análisis del Entorno

Tiempo

No existe un momento perfecto para salir del clóset. A veces, es útil esperar hasta que la persona con quien quieres hablar esté relajada, abierta y dispuesta a escuchar. Otras veces, podrías sentir la necesidad de compartir en un momento inesperado. Lo más importante es que lo hagas cuando te sientas bien.

Estas son algunas preguntas para explorar el momento que podría ser adecuado para ti:

¿Qué hora del día se siente como un buen momento para compartir? (antes de la escuela, después del trabajo, durante la cena, etc.)

¿Qué época del año te parece un buen momento para compartir? (temporada escolar, verano, vacaciones, etc.)

¿Cuál es el mejor momento para la otra persona?

También podrías considerar aspectos como tus horarios y los de la persona con la que quieres compartir esta información. Si después de hablar con ella quisieras tener un tiempo adicional para conversar, puede ser un factor a considerar dentro de tu planificación.

3. Análisis del Entorno

Ubicación

Al igual que el tiempo, tampoco existe un lugar perfecto para salir del clóset. Algunos lugares pueden ser más seguros o cómodos para ti que otros.

Tomando en cuenta tu seguridad y comodidad, puedes considerar las siguientes preguntas al intentar identificar posibles ubicaciones para salir del clóset:

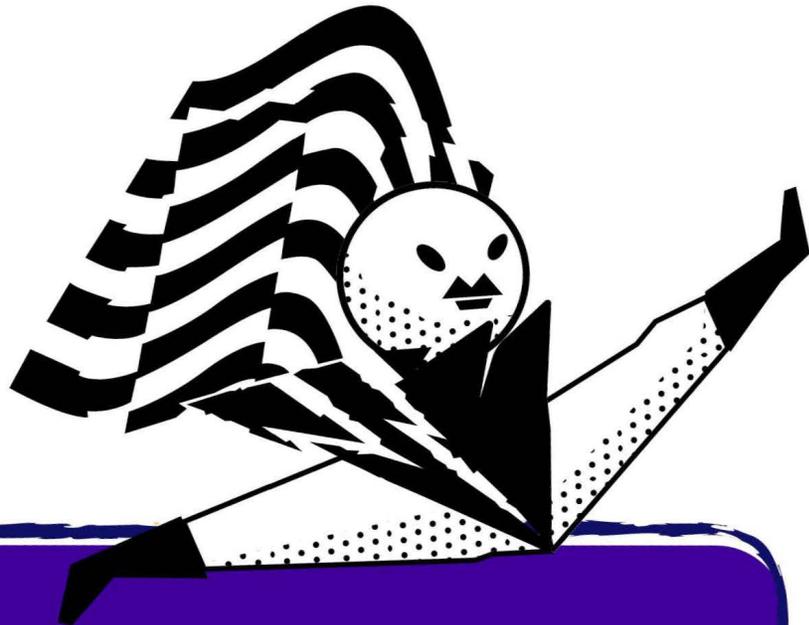


Escuela

Salir del clóset en la escuela puede ser una forma de conectar con otrxs compañerxs LGBTQ+. Sin embargo, la escuela también puede ser un espacio inseguro para muchas personas. **Es importante considerar tu seguridad y bienestar antes de decidir compartir tu identidad en este entorno.**

Si estás pensando en salir del clóset en la escuela, las siguientes preguntas podrían ser de apoyo para pensar en cómo podría ser para ti esa experiencia:





Salir del clóset en un espacio que percibas **seguro** y al mismo tiempo decidir **no hacerlo** en otros en los que pienses que podrías estar en riesgo, es **válido**.

Seguridad al “salir del clóset”

Desafortunadamente, **salir del clóset no siempre sale de acuerdo con nuestras expectativas**. Si las personas no reaccionan de la manera que deseamos, esto no refleja la realidad de tu identidad y no es tu culpa. **Mereces aceptación con brazos abiertos, cuidado y amor.**

En situaciones en las que las cosas se sientan inseguras o anticipes que podrían serlo, podrías tomar medidas preventivas que procuren tu seguridad. De acuerdo a lo que estés viviendo, puede llegar a ser de utilidad generar planes de respaldo para los ámbitos en los que crees que puedas necesitarlos, algunos ejemplos son de vivienda, comida, escuela y/o transporte. Tu seguridad y bienestar son de máxima prioridad. También debes saber que **The Trevor Project es un espacio al que puedes comunicarte si necesitas expresar tu sentir.**

Es fundamental identificar a las personas en tu vida que te apoyan incondicionalmente. Estas personas pueden ayudarte a sentirte seguro y valorado.

¿Con quién me siento a salvo?

¿Con quién siento comodidad al compartir acerca de mi vida?

¿Quiénes aumentan mi confianza?

¿Qué personas adultas pueden apoyarme si pienso que mi seguridad está en riesgo?

¿Quién me ha apoyado en momentos difíciles?



Recuerda que independientemente de la decisión que tomes en relación a salir del clóset, tu orientación sexual, expresión de género e identidad de género siguen importando y existiendo aún cuando sólo la conozcas tú.

*Tu proceso es **único** y puedes vivirlo como lo decidas, procurando tu seguridad.*



Para continuar en tu proceso de **reconocer a las personas que podrían apoyarte**, te dejamos las siguientes preguntas:

¿Qué características quisiera que tengan las personas que me **apoyen** en mi proceso de salir del clóset?

Ahora que identificas estas características, puedes revisar: ¿quiénes son las personas de mi vida que cuentan con estas y pueden **acompañarme** en este proceso?



Si vives alguna situación que consideres ponga en riesgo tu seguridad, puedes revisar la sección de recursos de esta guía o escribir a The Trevor Project México para contactarte con un espacio que pueda brindarte acompañamiento. **No estás solx.**

Autocuidado

Salir del clóset y aprender más sobre ti puede ser un proceso emocionalmente intenso. Para mantenerte saludable, es importante descubrir qué te ayuda a **relajarte y a lidiar con todo lo que está sucediendo**. Esto se llama autocuidado y se trata de priorizar tu bienestar físico y mental.

Puedes usar las siguientes preguntas para reflexionar sobre las formas en las que te cuidas o las que te gustaría comenzar a hacer:

En estos momentos ¿qué está en mis manos para cuidarme?

Cuando la estoy pasando mal, ¿qué hago para hacer frente a la situación?

¿Qué actividades me ayudan a relajarme?

¿Qué me ayuda a mantener mi salud?

¿A quién puedo llamar, enviar mensajes de texto o buscar si necesito ayuda?

¿Cuáles son mis actividades favoritas?

¿Que actividades de autocuidado me gustaría probar?

¿Cuáles son mis objetivos para el futuro?

Preguntas frecuentes sobre salir del clóset

Hay tantas formas de salir del clóset como personas LGBTQ+ en el mundo. La experiencia que tengas para compartir tu identidad con las personas es única, y mereces vivirla con bienestar y seguridad. A continuación encontrarás algunas preguntas que podrías hacerte respecto a tu propia experiencia.

¿Tengo que salir del clóset si soy una persona LGBTQ+?

Salir del clóset es una decisión personal, y puedes hacerlo si sientes la comodidad, seguridad y motivación para compartir esta información con las personas que te rodean. Por esto mismo, **para muchas personas también es una opción el no salir del clóset**. No es una obligación para las personas LGBTQ+ el tener que salir del clóset, y hay quienes deciden no hacerlo, lo cual también es válido.

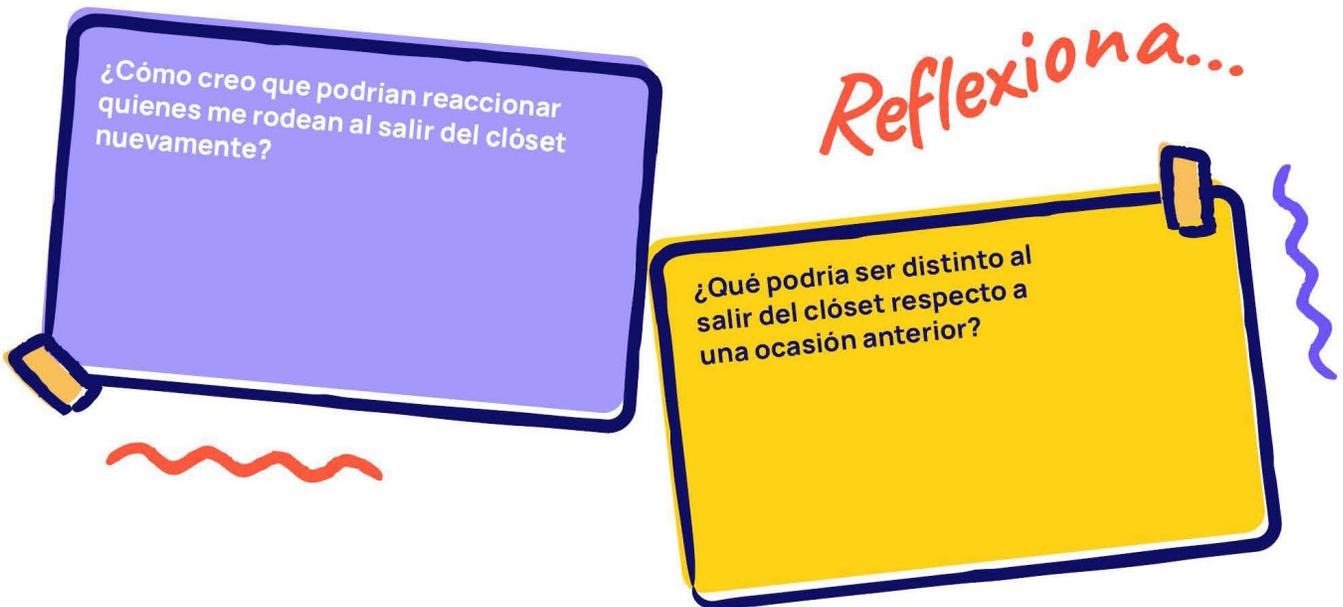


Preguntas frecuentes sobre salir del clóset

¿Es posible salir del clóset más de una vez?

Muchas personas podrían vivir diferentes experiencias en las que sea una posibilidad salir del clóset en más de una ocasión.

Conocer tu identidad y aprender de ti es un proceso que no se detiene, no hay una edad ideal para llevarlo a cabo y es posible que puedan cambiar algunas cosas con el tiempo. Para muchas personas, podría ocurrir que salgan del clóset en una ocasión, y que al descubrir algo nuevo de sí mismas quieran compartirlo. Una nueva salida del clóset podría ser diferente a la anterior y es válido reflexionar sobre qué podría ser distinto.



También, cabe la posibilidad de que puedas salir del clóset con algunas personas o en ciertos espacios, pero que posteriormente llegues con personas o lugares nuevos donde también quieras expresar tu identidad. Por ejemplo, al cambiar de domicilio, escuela o trabajo podrías decidir de nueva cuenta si quieres o no salir del clóset en ese nuevo contexto. También podría ser posible decidir salir del closet en ciertos lugares o solo con algunos grupos de personas, lo cual también es válido.

Preguntas frecuentes sobre salir del clóset

Puedes preguntarte:

¿Qué lugares o grupos de personas me brindan la comodidad para salir del clóset?

¿Cómo creo que me podría sentir si salgo del clóset en mi nuevo domicilio, escuela o trabajo?

Incluso, una persona podría salir del clóset en varios momentos al recurrir a algunos servicios, como de salud, de asistencia, educativos o legales. En esos momentos, para algunas personas podría ser importante compartir quienes son para mejorar la experiencia al utilizar estos servicios.

¿Qué tanta seguridad me brinda revelar mi identidad al personal de medicina, psicología, educación, leyes u otro que me esté atendiendo?

¿Cómo podría mejorar mi experiencia al salir del clóset con este personal?

Preguntas frecuentes sobre salir del clóset

¿Qué puedo hacer si alguien más me ha sacado del clóset?

Solo tú tienes el derecho de hablar sobre ti y tu identidad con quienes te rodean.

Sin embargo, algunas personas se podrían encontrar en una situación donde sea una tercera persona quien revele información sobre su identidad, e incluso, podría dar información que no sea del todo correcta. Al pasar por esto, puede haber quienes decidan salir del closet por su cuenta y así brindar información de sí más precisa o acertada. También hay quienes pueden decidir no hacer nada al respecto, e incluso, hay personas que podrían optar por negar esa información. Tú tienes el poder de la elección sobre aquello que te brinde más comodidad y seguridad en ese momento.

Reflexiona...

¿Qué me gustaría aclarar a quienes me rodean si alguien me ha sacado del clóset?

¿Qué tan seguro percibo mi ambiente después de que otra persona me sacara del clóset?



¿Cómo defender MIS DERECHOS?

El marco legal en México **protege a las personas LGBTQ+ contra la discriminación en diversos ámbitos, como el laboral, educativo y de salud.** La discriminación puede manifestarse de muchas maneras, algunas pueden ser la restricción del acceso a la atención sanitaria, dificultades para conseguir empleo, y en el acoso u hostigamiento en el ámbito laboral y educativo.

Conoce tus derechos y los recursos a los que puedes acceder para defender tu identidad o para ayudar a alguna juventud LGBTQ+:



Igualdad de género ante la ley:

Derecho a ser tratadx de manera igualitaria en todos los aspectos de la vida, sin discriminación por orientación sexual o identidad de género.

(Artículos, 1, 3, 4, 9, 15 bis, 17, 20, 24, 30, 34, 43, 44, sección tercera y cuarta)



Protección contra la discriminación:

En México, la ley principal que aborda la protección contra la discriminación es la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Esta ley establece las bases para prevenir, eliminar y sancionar cualquier forma de discriminación, garantizando el acceso equitativo a derechos y oportunidades para todas las personas. (Artículo 5-fracción 3 XXXII).





Derechos de salud:

[Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005](#) Esta norma establece los criterios para la prevención y atención de la violencia familiar, sexual y contra las mujeres, y menciona la necesidad de capacitación para profesionales de la salud en temas de diversidad y prevención de violencia, lo que puede incluir a personas LGBTQ+.



Derecho a formar una familia:

Es un derecho fundamental que incluye la libertad de casarse, adoptar hijxs y construir una familia sin discriminación basada en orientación sexual o identidad de género. En México, este derecho está respaldado por diversas leyes y reformas que buscan garantizar la igualdad y el respeto para todas las personas, independientemente de su identidad de género u orientación sexual.



Reconocimiento legal de identidad de género:

Derecho a que la identidad de género sea reconocida oficialmente, lo cual puede incluir la modificación de documentos legales como el nombre y el género en identificaciones oficiales. Esto se puede encontrar en la [Ley de Identidad de Género](#).



Matrimonio Igualitario:

En México, el matrimonio entre personas del mismo sexo es legal en varias entidades federativas, incluyendo la Ciudad de México, Jalisco, y el Estado de México, entre otros. [Estas reformas han permitido que las parejas del mismo sexo se casen y disfruten de los mismos derechos.](#)



Derechos de identidad y expresión de género:

El derecho a la identidad de género permite a las personas expresar y vivir de acuerdo con el género con el que se identifican, sin importar el género impuesto al nacer. Esto incluye el derecho a que su identidad de género sea reconocida legalmente y respetada en todos los aspectos de la vida. ([Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación](#)).



Elabora TU PLAN

Recuerda siempre que tu identidad es válida y valiosa. El proceso de salir del clóset es único para cada persona, y está bien hacerlo a tu propio ritmo. Mereces vivir en un entorno donde te respeten y apoyen tal como eres.

A lo largo de este manual revisamos algunos conceptos que serán de ayuda para compartir quién eres con las personas que te rodean, explorar tu entorno para que tengas herramientas que te permitan salir del clóset de manera segura, reflexionar sobre algunas formas con las que podrías planificar hablar de tu identidad y conocer maneras en las que puedes defenderte en caso de que necesites hacer valer tus derechos.

Como ejercicio, te invitamos a escribir un plan como el siguiente. Adecúalo tanto como te sea de utilidad, o piensa en las preguntas que te compartimos antes y usa tus respuestas para complementarlo. Mereces expresarte y ser tu mismx con aquellas personas con las cuales has decidido compartir tu sentir.



Elabora tu plan

Quiero que (¿qué personas?) _____
sean quienes sepan sobre (¿qué aspecto de mi identidad quisiera
compartirles?) _____
_____ .

Una forma cómoda para mi de hablar de esto podría ser en (¿dónde?) _____ ,
en el momento que (¿cuándo?) _____
_____ .

Creo que la reacción de esas personas podría ser (¿cómo podrían
reaccionar al decirles?) _____
_____ ,

y pensar en esto me hace sentir (¿cómo te sientes ante la idea de salir
del clóset?) _____
_____ .

Si el pensar en salir del clóset me hace sentir malestar, o después
compartirles mi identidad la reacción de quienes me escuchen afecta mi
ánimo, podría contar con que (¿qué personas podrían brindarte su apoyo
al salir del clóset?) _____
_____ pueda escucharme y acompañarme si lo necesito.

Si no cuento con alguien cercanx a mi que pueda brindarme su apoyo en
esta situación, o si al salir del clóset me encuentro en una situación que
podiera comprometer mi seguridad, ¿cómo me sentiría al escribir a The
Trevor Project México? _____

_____ .



Tú puedes apoyar A LAS JUVENTUDES LGBTQ+



Tú puedes apoyar

A LAS JUVENTUDES LGBTQ+

Las razones por las que hoy consultas este manual pueden ser distintas: tal vez tienes algunx familiar, amistad, persona cercana o conocida que —sabes o intuyes— forma parte de la comunidad LGBTQ+. Sea cual sea tu motivo, **gracias por llegar hasta aquí**; sin duda estás haciendo la diferencia.

Para comenzar/continuar, queremos decirte que es bastante entendible que ahora mismo te percibas con:

- Miedo
- Confusión
- Preocupación
- Dudas
- Nostalgia
- Culpa
- Alegría
- Tristeza
- Nostalgia
- Frustración

Cada persona tiene su proceso y eso te incluye a ti. Por eso te hacemos saber que nuestro propósito es acompañarte en este momento de tu vida —en el que quizá te cuestiones qué hacer y cómo estar para esa persona que te necesita—. En estas hojas encontrarás algunas herramientas que te ayudarán a transitar de manera más compasiva este camino; por ti y por ella*elle*él.



El rol de una **persona adulta en la vida de una juventud LGBTQ+** puede ser fundamental. De acuerdo a información recabada por The Trevor Project en México, las juventudes LGBTQ+ que cuentan con personas en su entorno que les validan tienen menor riesgo de desarrollar depresión, ansiedad, ideación o intentos de suicidio.

Como **persona aliada de las juventudes LGBTQ+**, es crucial entender que **tu acompañamiento puede ser un parteaguas significativo en el bienestar emocional, seguridad y autodescubrimiento de aquella persona cercana a ti**. Aquí te brindamos algunas pautas para ser una figura de apoyo desde el **respeto y la empatía**.

¿Qué es ser una aliada, aliado o aliade de las juventudes LGBTQ+?

Significa ser una persona dispuesta a respaldar, alentar, respetar, dignificar y validar a otra u otro grupo de personas. Regularmente se relaciona este concepto a grupos que son vulnerados u objetos de opresión social, emocional, ideológica, física, psicológica, sexual, etc. Cabe destacar que el que una persona se identifique como disidencia, no es sinónimo de enfermedad, tampoco es una condena de muerte o soledad y mucho menos es culpa de nadie o una moda y tampoco una elección. Por el contrario, es una característica humana tal como nacer con cabello rizado o tener los ojos cafés.

¿Por qué ser una persona aliada?

Somos seres sociales con una necesidad vital de pertenencia, lo que significa que merecemos y deseamos formar parte de comunidades para desarrollarnos. En ese sentido, el mundo necesita personas como tú que se preocupen, además de sí mismas, por otras personas; es decir, que contribuyan como les sea posible y sean fuente de luz cuando no hallamos la propia. Aquí algunas otras razones:



- Tengamos presente que históricamente los cambios sociales se han logrado a raíz de la unión de más de una persona, lo cual significa que ha sido necesario sumar en colectivo las voces para así impulsar y/o crear iniciativas sostenibles que aboguen ó respalden por los derechos de quienes son vulnerades.
- Tu presencia como aliade puede inspirar a otras personas que también busquen la erradicación de opresiones humanas.

¿Qué sí es/hace una persona aliada de las juventudes LGBTQ+?

- Brinda escucha activa y atenta a la juventud que la necesita.
- Acepta que también es una persona con emociones y reacciones propias que necesita procesar y entender de forma compasiva.
- Sabe pedir ayuda para poder brindarla.
- Recuerda que el apoyo trasciende las palabras en actos tangibles y continuos.
- Tiene presente que las juventudes disidentes existen los 365 días del año, las 24 horas del día.
- Valida las emociones, sentimientos y experiencia de las juventudes diversas.
- Se informa acerca de lo que no conoce y/o no comprende.
- Denuncia –con el consentimiento de la juventud diversa afectada– todo tipo de burla, discriminación y/o maltrato hacia ella.

¿Qué no es/hace una persona aliada de las juventudes LGBTQ+?

- No es una persona que aconseja.
- No toma decisiones acerca de la vida de otra persona.
- No manipula ni engaña.
- No intimida ni se burla o violenta, tampoco chantajea o condiciona el apoyo económico, moral o emocional que brinda.
- No es cómplice o actorx pasivx ante la violencia ejercida por alguien más.
- No saca del clóset a otra persona ni le pide que permanezca en él.
- No cree que hay algo malo o algo que curar en las juventudes LGBTQ+.
- No revictimiza a las juventudes.
- No invalida los sentimientos y experiencias de las juventudes LGBTQ+.
- No se aprovecha de las “fechas importantes” con el fin de colgarse de la causa y promocionar sus productos (*pinkwashing*) y después olvidarse el resto del año de la existencia de las disidencias.

¿Qué puedo hacer si a una juventud LGBTQ+ cercana a mi la han sacado del clóset sin su consentimiento (outing)?

Si eres una persona adulta aliada y has notado que una persona joven LGBTQ+ cercana a ti ha sido sacada del clóset sin su consentimiento (outing), lo más importante será ofrecerle tu apoyo sin invadir ni presionar, respetando siempre el proceso de la juventud LGBTQ+ a quien estás ayudando.

Recuerda que compartir información sobre la identidad de alguien es algo profundamente personal y nunca debe hacerse sin su autorización. busquen la erradicación de opresiones humanas.

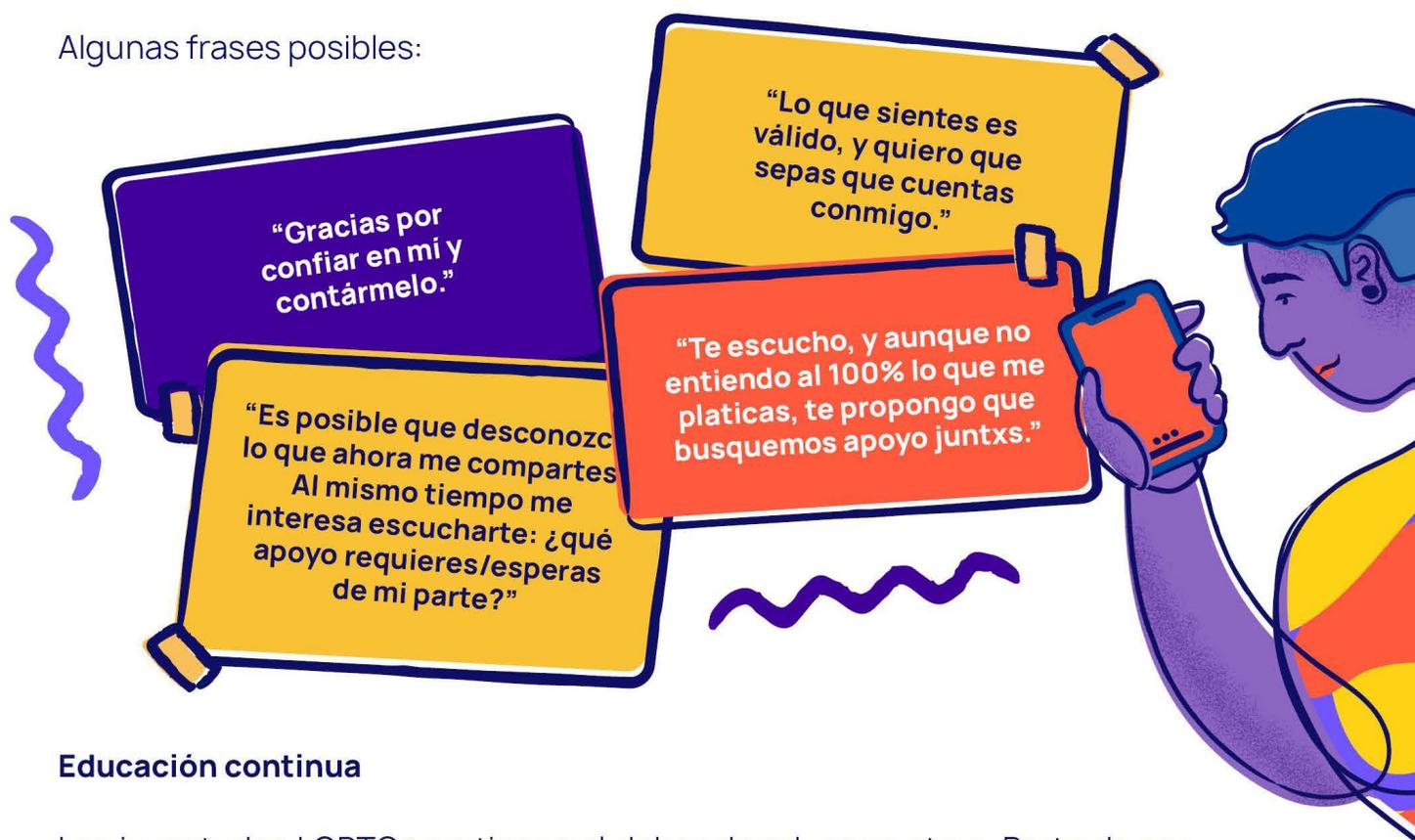
Algunas preguntas que puedes hacerle para saber cómo apoyar:



Escucha activa y empatía

El primer paso para ser unx aliadx de confianza, es la escucha. Las juventudes LGBTQ+ pueden tener la necesidad de nombrar algo importante o llegar a enfrentar dilemas internos y externos difíciles de procesar. Acompañarlas implica estar dispuestx a conocer su experiencia, procurando evitar los juicios e interrupciones, y sin intentar imponer una narrativa; además de validar sus sentimientos, ser responsable con tu lenguaje verbal y no verbal e incluso ser honestx con lo que desconoces o no comprendes completamente acerca de lo que está pasando.

Algunas frases posibles:



“Gracias por confiar en mí y contármelo.”

“Lo que sientes es válido, y quiero que sepas que cuentas conmigo.”

“Es posible que desconozco lo que ahora me compartes. Al mismo tiempo me interesa escucharte: ¿qué apoyo requieres/esperas de mi parte?”

“Te escucho, y aunque no entiendo al 100% lo que me platicas, te propongo que busquemos apoyo juntxs.”

Educación continua

Las juventudes LGBTQ+ no tienen el deber de educar a otrxs. Parte de ser unx aliadx de confianza es informarte acerca de los temas que importan, impactan y/o afectan a la comunidad LGBTQ+. Para tejer con el tiempo una relación cercana con la juventud que acompañas, es importante que conozcas términos relacionados con la identidad de género, la orientación sexual, la expresión de género y las distintas vivencias de las disidencias. Esto no solo te permitirá entender mejor, sino también comprender tu propio proceso y actuar de manera más óptima acorde a la ayuda prioritaria para la juventud.

Recuerda que no se trata de ser expertx y que por supuesto somos seres que se llegan a equivocar, lo valioso será, en ese caso, ofrecer reparación y continuar el esfuerzo por aprender o desaprender. Algunas acciones a considerar:

Leer sobre identidades de género, expresión de género y orientaciones sexuales más allá de las normas binarias.

Participar en talleres o grupos de apoyo para aliados de juventudes de la diversidad.

Pasar la voz.

Consultar recursos que visibilizan algunas de las realidades de la comunidad LGBTQ+.

Respeto a su proceso

Cada juventud LGBTQ+ vive su proceso de autodescubrimiento y salida del clóset de manera distinta. Mientras algunas personas se sienten cómodas hablando de su identidad desde temprana edad, otras pueden preferir tomar más tiempo. Como persona adulta, es crucial respetar su ritmo y no forzar ni apresurar ninguna decisión.

Si una juventud confía en ti para hablar sobre su identidad y vivencia, es una señal de confianza. No compartas esta información con otras personas sin su consentimiento, incluso si crees que esas personas podrían apoyar. Salir del clóset es un proceso personal que merece ser elegido de forma consciente por quien lo vive, y cada persona decide si hacerlo o no, así como la forma y el tiempo hacerlo cuando se sienta lista.

Creación de un entorno seguro

Tu hogar, escuela o lugar de trabajo puede convertirse en un espacio de apoyo y seguridad para las juventudes LGBTQ+. Crear un entorno libre de prejuicios y discriminación no solo beneficia a la persona que acompañas, sino también a toda la comunidad que te rodea. Algunas maneras de fomentar este entorno:

Asegúrate de utilizar los pronombres correctos de la persona, respetando su identidad de género.

Desalienta cualquier tipo de comentario homofóbico, transfóbico o sexista en los espacios que compartes.

Facilita el acceso a recursos de apoyo, como grupos comunitarios o servicios de salud mental específicos para personas LGBTQ+.

Acompañamiento en la salida del clóset

Para muchas personas jóvenes, salir del clóset puede ser un paso crucial hacia su bienestar y autenticidad, pero también puede estar lleno de **ansiedad o miedo al rechazo**. Tu rol como aliadx puede ser clave en este proceso, brindándoles apoyo antes, durante y después.

Algunas formas en las que podrías apoyar en este proceso:

Ayuda a planear el momento, si así lo desean. Reflexionen juntxs sobre con quién y cuándo se sentirían más cómodxs compartiendo su identidad.

Prepárate para ofrecer apoyo emocional si las reacciones de otras personas no son las esperadas.

Refuérzales que no importa cómo reaccionen las demás personas, su identidad sigue siendo válida y merecen ser respetadxs.

Preguntarles si hay una forma en la que puedas apoyarles que sería más significativa para ellxs.

Ser aliadx requiere un **compromiso constante para escuchar, aprender y crear un entorno que le permita a las juventudes LGBTQ+ ser su versión más auténtica**. Tu apoyo puede marcar la diferencia en su vida, brindándoles mayor confianza para expresarse y ser su mejor versión.

¿Cómo se puede ver el apoyo de una persona aliada en la práctica?

Apoyar a alguien que está pasando por un momento difícil al salir del clóset requiere empatía, comprensión y respeto. Estos son algunos pasos que puedes seguir para apoyarla:

- Escucha sin juzgar.
- Valida sus emociones.
- Evita minimizar su experiencia.
- Respeta su privacidad.
- Ofrece apoyo de forma continua.
- Ayúdale a encontrar recursos.
- Fomenta el autocuidado.
- Pregunta cómo puedes apoyar.

Si conoces a alguien que está pasando por una situación difícil, es fundamental estar atentx a su bienestar emocional. Te recomendamos consultar la [Guía para la prevención del suicidio en juventudes LGBTQ+ de The Trevor Project México](#). Esta guía ofrece herramientas y recursos específicos para identificar señales de riesgo, primeros auxilios emocionales, brindar apoyo adecuado y generar entornos seguros para las juventudes LGBTQ+ que puedan estar enfrentando momentos de vulnerabilidad. Utilizar estos recursos puede marcar una gran diferencia en la vida de quienes necesitan acompañamiento y comprensión.

Consulta la sección de **recursos y marco legal** de esta guía para conocer formas específicas de apoyar a las juventudes LGBTQ+.



Sobre nosotrxs

The Trevor Project es la organización líder en intervención en crisis y prevención del suicidio para las juventudes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, trans, queer y más). The Trevor Project en México cuenta con personal capacitado que atiende a las juventudes cuando se enfrentan a temas como salir del clóset, identidad de género, la depresión y la ideación suicida.

Los servicios digitales de manejo de crisis en México **TrevorText y TrevorChat son gratuitos, seguros y confidenciales, funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año a través de mensaje de WhatsApp al 55 9225 3337 enviando la palabra “Comenzar” o a través del chat en el sitio de Trevor.**

Ayúdanos a seguir creando recursos educativos públicos y gratuitos para deconstruir prejuicios y sumar aliadxs que fomenten espacios seguros para las juventudes LGBTQ+ en México.



@trevorprojectmx



@TheTrevorProjectLatinoamerica

Recursos ADICIONALES

LIBROS Y GUÍAS

[Encuesta sobre la Salud Mental de las Juventudes LGBTQ+ en México](#)

[Abrazo Grupal: Resistencias Queer](#)

[Guía para el manejo de la atención en salud mental a población LGBTQ+ en la red de establecimientos de salud.](#)

[Guía de uso del lenguaje igualitario e incluyente](#)

[Guía para la prevención del suicidio en juventudes LGBTQ+](#)

[Intersexualidad: Guía para madres y padres](#)

[Protocolo de actuación para escuelas con casos de infancias y adolescencias trans](#)

[Guía para docentes, alumnado, familias y comunidad escolar contra el bullying](#)

[Nada que curar. Guía de referencia para profesionales de la salud en el combate de los ECOSIG](#)

PODCASTS

[The Late Nath Show](#)

[Así me siento](#)

[El podcast LGBT de Oscar Olmos](#)

[Soy Arcoíris](#)

[La hora Trans con Luisa Almaguer](#)

[Nosotrans](#)

🎵 BÚSCALXS EN TIKTOK

[libroslibroslibros](#)

[malvestida](#)

[alexvincent_10](#)

[awadeavena_](#)

[angelo.gamer](#)

[olasalazar](#)

[uretadante](#)

[sexologodebolsillo](#)

[erickgascon_](#)

[matraka_traka](#)

[hypatia.rosado](#)

[conderyname](#)

[jesuso_lopez91](#)

[doclaurasalazar](#)

[kenyacitlalycueva](#)

[abrazogrupal](#)

[maurismos](#)

[adiccionallabial](#)

[ophcourse](#)

[balushortcake](#)

[alejandflores](#)

[mamacontigoclaudialopez](#)

[sam.astrid](#)

[trevorprojectmx](#)

📺 VIDEOS

[Serie Airx, Agux, Tierrx, Fuegx de The Trevor Project México](#)

[Exprésate, es normal de The Trevor Project México](#)

Recursos ADICIONALES

GRUPOS DE APOYO

La **Asociación por las Infancias Transgénero** cuenta con un grupo de apoyo para familias de infancias y adolescencias trans en México. Puedes contactarles en: hola@infanciastrans.org

Flux México es una organización dedicada a visibilizar y crear comunidad para la población trans y no binarie a través de eventos, grupos de apoyo y contenidos afirmativos. Puedes encontrar información [aquí](#).

Cuenta Conmigo, Diversidad Sexual Incluyente ofrece talleres y grupos de acompañamiento para padres, madres y familiares de personas LGBTQ+. Puedes encontrar la información en: cuentaconmigo.org.mx/servicios

Musas del Metal ofrece talleres semanales virtuales para familias de personas LGBTQ+. Encuentra más información en: www.musasdemetal.org/talleres

La **Red Nacional de Refugios** brinda espacios de prevención, atención y protección para mujeres e infancias en situación de violencia con cobertura nacional e internacional. Se les puede contactar por medio del teléfono 800 822 44 60 o a su correo electrónico renarac@rednacionalderefugios.org.mx

Casa Frida es un refugio situado en la Ciudad de México que ofrece rescate, alojamiento, cuidado y atención médica integral a juventudes LGBTQ+ que son desalojadas de sus hogares debido a su orientación sexual, identidad y/o expresión de género, incluyendo personas que viven con VIH y otras comunidades vulnerables. Puedes encontrar información en: <https://refugiolgbt.org>



Recursos ADICIONALES

APOYO LEGAL

En caso de vivir algún acto de discriminación o que atenten contra tus derechos **CONAPRED** cuenta con la posibilidad de recibir tu queja a través de [esta página](#) y también cuenta con los números: (55) 5262 1490 Ext. 5416 y 5432 Resto del país: 800 543 0033.

Ante un contexto de violencia hacia tu persona que esté relacionado con discriminación o atenten con tu integridad, existe la **Agencia Especializada en Atención a Personas Integrantes de la población LGBTQ+**. Cuenta con el número 55 5346 8543 - 55 5242 6577 o puedes acudir directamente a la agencia C. Digna Ochoa y Plácido 56, Doctores, Cuauhtémoc, 06720 Ciudad de México, CDMX.

Si perteneces a otra parte de la república te puedes **contactar a la fiscalía de tu estado** para solicitar información, solo tienes que hacer la búsqueda por internet con las palabras clave "número telefónico de la fiscalía de (ingresar nombre de tu estado)".

En caso de que identifiques que la persona que salió del closet está experimentando alguna situación de discriminación, omisión de cuidados y es menor de 18 años de edad, te puedes apoyar con el **Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)**. Este tiene como objetivo ofrecer programas y servicios que fortalezcan la estructura familiar, promuevan el desarrollo integral y mejoren la calidad de vida de las familias con talleres para padres, terapia familiar e implementar programas de atención integral

para el desarrollo físico, emocional y educativo de los niños, asegurando su bienestar y crecimiento saludable. Se les puede contactar a los números 5556057552 ó 5543239242.

Consejo Ciudadano cuenta con apoyo jurídico para iniciar una denuncia contra cualquier acto de violencia o discriminación. También canalizan casos con autoridades y organismos, como el Consejo para Prevenir y Erradicar la Discriminación. Puedes pedir apoyo a través de la línea y chat del teléfono: 800 000 5428 o en el correo contacto@consejociudadanomx.org.

Ledeser es una organización enfocada en la defensa y promoción de los derechos sexuales y reproductivos de las poblaciones LGBTQI+ en México. Puedes conocer más de su trabajo [aquí](#).



Términos CLAVE

LGBTQ+

Acrónimo que agrupa a personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y otras identidades diversas. El "+" representa a otras orientaciones e identidades de género que no están específicamente incluidas en las letras anteriores.

Sexo biológico

Se refiere a las características físicas y biológicas de una persona, como los cromosomas, hormonas, órganos reproductivos y genitales.

Intersexual

Se refiere a personas que nacen con características biológicas (cromosomas, hormonas, genitales) que no encajan en las típicas definiciones de hombre o mujer. Las personas intersexuales pueden tener una combinación única de características sexuales.

Queer

Es un término general que abarca identidades y orientaciones sexuales y de género que no se ajustan a las normas tradicionales. Se utiliza de forma inclusiva para describir una amplia gama de identidades LGBTQ+.

Identidad de género

Se refiere a cómo una persona se percibe a sí misma internamente en relación con el género. Puede identificarse como hombre, mujer, una combinación de ambos, ninguno o algo más. La identidad de género es independiente de las características biológicas de la persona.

Cisgénero (Cis)

Una persona cisgénero es aquella cuya identidad de género coincide con el género que le fue impuesto al nacer.

Transgénero (Trans)

Se refiere a personas cuya identidad de género no coincide con el género impuesto al nacer. Las personas trans pueden identificarse como hombres, mujeres, no binaries, entre otros.

No binarix

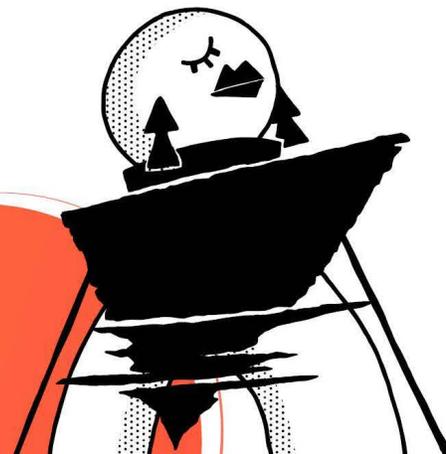
Es un término para las personas que no se identifican exclusivamente como hombres o mujeres. Las personas no binarias pueden tener una identidad de género que combina elementos de ambos géneros, fluctúa entre ellos o es completamente diferente de lo que se considera como "masculino o femenino".

Fluidez de género

Es un término usado para describir a las personas cuya identidad de género puede cambiar con el tiempo o en diferentes circunstancias.

Agénero

Describe a personas que no se identifican con ningún género. Las personas agénero pueden sentirse desconectadas de las categorías tradicionales de género o rechazar el concepto de identidad de género.



Términos CLAVE

Expresión de género

Es la forma en que una persona presenta su género al mundo exterior, a través de la ropa, el comportamiento, el peinado, la voz o los gestos. La expresión de género puede coincidir o no con su identidad de género.

Género no conforme

Término que se usa para describir a personas cuya expresión de género no se ajusta a las expectativas tradicionales de su género impuesto.

Andróginx

Describe una expresión o presentación de género que mezcla características típicamente asociadas con "lo masculino y lo femenino", o que no se ajusta a ninguna de estas categorías.

Género impuesto

Es el género que se asigna a una persona al nacer basándose en características físicas como los genitales. Sin embargo, este no siempre coincide con la identidad de género de la persona.

Arrománticx

Persona que experimenta poca o ninguna atracción romántica hacia otras personas. Puede tener relaciones cercanas y significativas sin deseos románticos.

Orientación sexual

Describe la atracción emocional, romántica o sexual que una persona siente hacia otras personas. Esta atracción puede ser hacia personas de su mismo género (homosexual), de un género diferente (heterosexual), de varios géneros (bisexual o pansexual) o ninguna atracción sexual (asexual).

Demisexual

Es una orientación en la que la persona solo experimenta atracción sexual hacia alguien con quien ha establecido una fuerte conexión emocional.

Asexual

Se refiere a personas que no experimentan atracción sexual hacia otras, o la experimentan de manera muy limitada o en condiciones específicas.

Lesbiana

Término que tradicionalmente describe a mujeres que sienten atracción romántica o sexual por mujeres, pero su uso ha evolucionado para incluir a personas no binarias que se sienten atraídas por la feminidad o mujeres.

Gay

Persona que se siente atraída emocional, romántica o sexualmente por personas del mismo sexo. Se usa comúnmente para describir a hombres que se sienten atraídos por otros hombres.

Bisexual

Persona que se siente atraída emocional, romántica o sexualmente por personas de más de un género.

Pansexual

Describe a personas que sienten atracción hacia otras personas sin importar su género. A menudo se describe como una atracción basada en la personalidad, no en el género.

Términos CLAVE

Heterosexual

Persona que se siente atraída emocional, romántica o sexualmente por personas de un género diferente al suyo.

Heteronormatividad

La suposición de que todas las personas son heterosexuales y que las identidades de género son binarias (hombre/mujer), lo que refuerza las normas tradicionales y excluye otras orientaciones e identidades.

Disforia de género

Es el malestar o angustia que una persona puede sentir cuando su identidad de género no coincide con el género que se le impuso al nacer.

Euforia de género

Es la sensación de bienestar y confort que una persona experimenta cuando su identidad de género es afirmada, ya sea a través de su presentación, pronombres o la validación de los demás.

Pronombres

Palabras que se usan para referirse a las personas en tercera persona. Los pronombres pueden coincidir o no con el género impuesto al nacer. Es importante respetar los pronombres de cada persona. Algunos son: Ella, él, elle.

Misgendering/Malgenerizar

El acto de referirse a alguien con pronombres o términos de género incorrectos, no alineados con su identidad de género.

Salir del clóset

El proceso en el que una persona LGBTQ+ decide compartir su orientación sexual o identidad de género con otras personas. Puede suceder varias veces a lo largo de la vida y con diferentes personas.



Términos CLAVE

Outing

El acto de revelar la orientación sexual o identidad de género de otra persona sin su consentimiento. Esto puede poner a la persona en situaciones de riesgo emocional o físico.

Homofobia

Actitudes negativas, rechazo o discriminación hacia personas que son, o son percibidas como, lesbianas, gays o bisexuales.

Bifobia

Prejuicios o discriminación hacia personas bisexuales. Puede manifestarse tanto dentro como fuera de la comunidad LGBTQ+.

Transfobia

Actitudes negativas, rechazo o discriminación hacia personas transgénero o no binarias.

Discriminación

Trato desigual o injusto hacia una persona o grupo debido a su identidad de género, orientación sexual, origen étnico o racial, religión, entre otras características.

Derechos

Libertades y protecciones fundamentales que todas las personas deben tener, incluyendo el acceso a la igualdad de oportunidades y protección contra la discriminación, sin importar su orientación sexual, identidad de género o cualquier otra característica personal.

Aliadx

Una persona aliada de las juventudes LGBTQ+ es alguien que, sin identificarse como parte de la comunidad, apoya activamente los derechos, la inclusión y el bienestar de las personas LGBTQ+, promoviendo un entorno seguro y respetuoso para que puedan vivir libremente su identidad y orientación sexual.



Acerca de LXS AUTORXS:



André Taboada (él/elle)

Colaborador de Intervención en Crisis de The Trevor Project México.



Ignacio Cubillas Garcia (elle)

Psicólogo y salubrista, colaboradore de Intervención en Crisis en The Trevor Project México.



Mara Sofia Salazar Orozco (ella)

Psicóloga y colaboradora de Intervención en Crisis en The Trevor Project México.



Oswaldo Alfredo Peralta Sánchez (él)

Psicólogo y colaborador de Intervención en Crisis de The Trevor Project México.



Coordinación y revisión editorial:

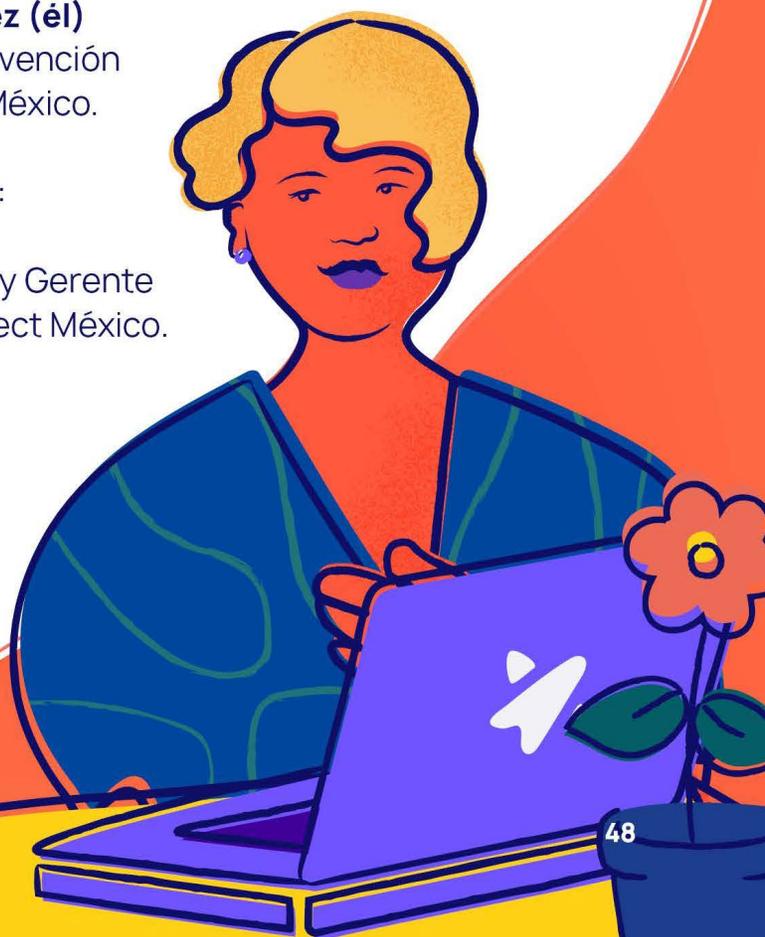
Gloria Luz Ruiz Ferrer (ella)

Especialista en comunicaciones y Gerente de Marketing en The Trevor Project México.



Diseño editorial:

Astra Lem (ella)



THE TREVOR PROJECT

Para Juventudes
LGBTQ+



Si tienes dudas sobre tu orientación, identidad de género
o salir del clóset escribe a thetrevorproject.mx/ayuda