



Para cuidar de ti

si tu familia no reacciona como esperabas al enterarse de tu orientación sexual o identidad de género.

Elaborado con el acompañamiento de **Thiago Miranda**, psicoterapeuta de Adesproc Libertad en Bolivia, y **Cris Guerrero**, director del área psicosocial de la Fundación GAAT en Colombia.

#HABLEMOSDEFAMILIASYDIVERSIDAD



Primero cura las heridas internas

Acepta y entiende

Las decisiones y acciones de otras personas son de ellas, no tuyas.

Lo que hacen, creen y sienten, **no es tu culpa ni tu responsabilidad.**

Es doloroso no encontrar aceptación, claro, porque son personas que no quieres perder.





Permítete sentir tus emociones

Lo que sientes es lo que deberías sentir.

Probablemente otras personas en esta misma situación se sentirían de igual forma.





Cultiva el autoconocimiento

Entiéndete más a ti y
sitúate en el mundo que
ahora estás apropiando.

Piensa cómo puedes
acompañarte y sentirte
acompañado por otras
personas.

‘Salir del clóset’ no es el
final sino el comienzo de
descubrir quién eres.



Y luego busca herramientas afuera

Fortalece o crea redes de apoyo

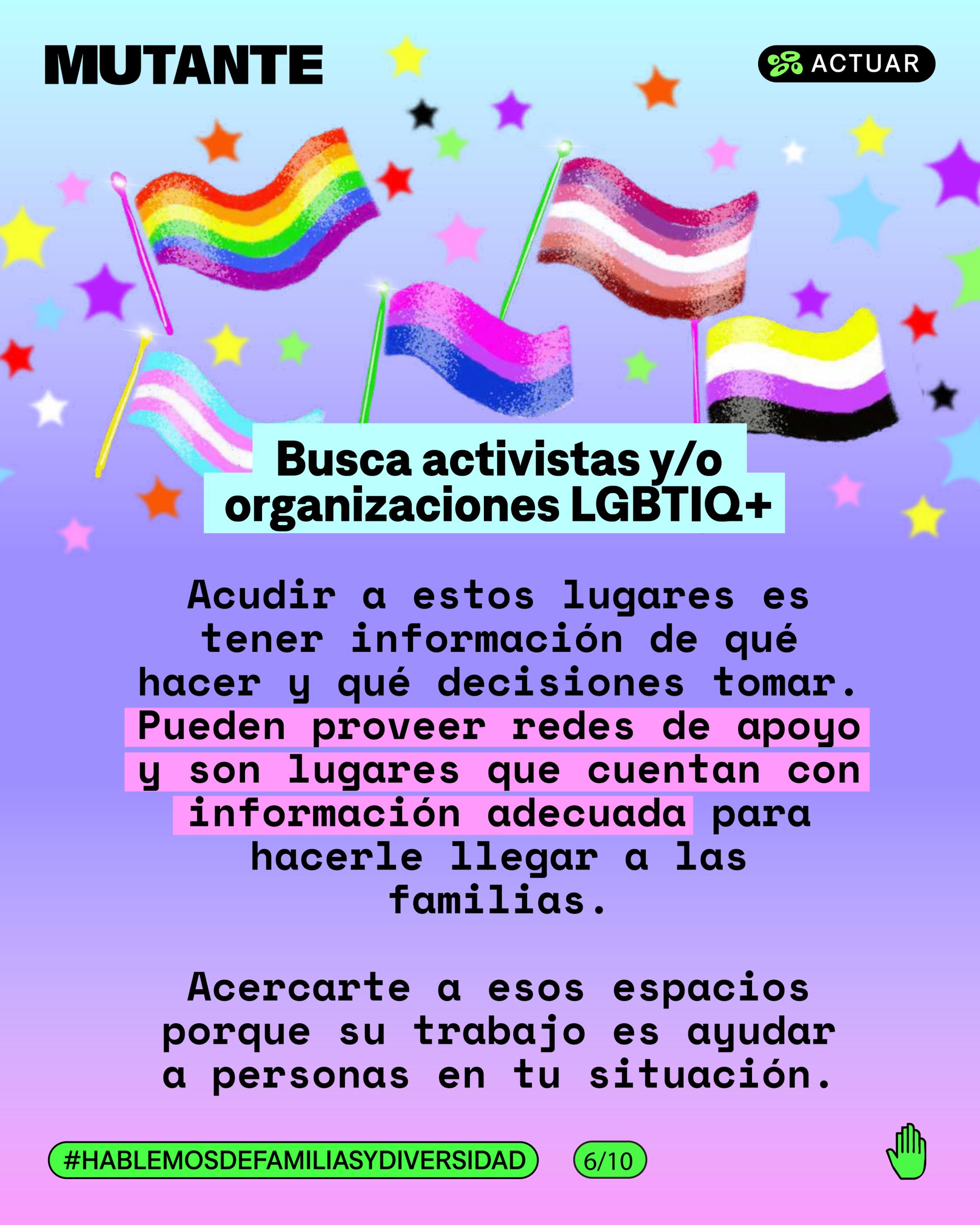
La tristeza requiere consuelo y el consuelo requiere de otras personas.

Identifica esa red de apoyo que te contenga, que te detenga cuando quieras tomar una decisión impulsiva.

Mejor si son personas LGBTIQ+.

Es un grupo que no solo te consuela, sino que te entiende porque ha pasado por lo mismo. Te ofrece además un sentido de **identidad y pertenencia.**





Busca activistas y/o organizaciones LGBTQ+

Acudir a estos lugares es tener información de qué hacer y qué decisiones tomar. Pueden proveer redes de apoyo y son lugares que cuentan con información adecuada para hacerle llegar a las familias.

Acercarte a esos espacios porque su trabajo es ayudar a personas en tu situación.



Entrégale información a tus familiares

De esa manera podrán desmontar o desmitificar creencias erróneas que tienen sobre las personas LGBTIQ+.

o contactarse con grupos de apoyo a familias de personas LGBTIQ+.

Muchos padres y madres solo escuchan a sus semejantes y no atienden a activistas o expertos.





Busca posibles alianzas en la familia

Siempre suele haber alguien.

Un miembro de la familia que suavice las cosas, que cuestione los prejuicios de la familia. Si es un tío o tía, tiene además jerarquía dentro del grupo y puede hacerse escuchar.

Esa puede ser la persona que lleve la información a la familia o que te reciba si te sacan de tu casa.



Resignifica la familia

Si la familia de sangre definitivamente no es el lugar donde puedes sentirte seguro de ser quien eres, **piensa en la posibilidad de soltar y construye tu familia en otro lugar.**

¿Qué otras medidas de primeros auxilios podrían aplicarse cuando la familia de una persona LGBTQ+ no reacciona positivamente al conocer su diversidad?

