



Breve Guía para Amigos y Familia



APOYANDO A NIÑOS Y NIÑAS CON GÉNERO DIVERGENTE Y A SUS PADRES

Esta breve guía está dirigida a los amigos y familiares que quieran apoyar a un/a joven de género divergente. En un mundo que empuja cada vez más a categorizar y clasificar, queremos crear un espacio para una comprensión más amplia de las personas no conformes con el género.

CREENCIAS DIFERENTES

Algunas personas creen en el concepto de la teoría de la identidad de género. Esta teoría sugiere que todo el mundo tiene un género en su interior, parecido a un alma: este género puede ser masculino, femenino, no binario o quizás algo más. La teoría de la identidad de género también sostiene que el cuerpo de algunas personas no se corresponde con su identidad de género sentida. Las personas que creen en esta teoría a menudo creen que la transición médica (tomar hormonas e incluso someterse a cirugía) es la mejor manera de aliviar el malestar relacionado con el género.

Otras personas creen en un enfoque más relacionado con el desarrollo. Éste se centra en la idea de que nacemos con órganos reproductores que producen hormonas como el estrógeno y la testosterona que se combinan con otros aspectos de nuestra psique para dar forma a nuestro comportamiento. Según este enfoque, los sentimientos incongruentes en torno al género pueden explicarse mediante el concepto de disforia de género. La disforia de género es una condición que se desarrolla como resultado de la angustia que una persona experimenta cuando se siente incómoda con aspectos de su yo sentido y los roles de género que percibe que la sociedad espera de él o ella. Las personas que creen en este modelo de desarrollo argumentan que la transición médica puede o no aliviar esta angustia, por lo que un enfoque holístico puede ser más apropiado para una persona joven que aún no se ha convertido en un adulto plenamente funcional.

Este puede ser un momento extremadamente difícil para las familias, especialmente si algunos miembros creen en la teoría de la identidad de género mientras que otros creen que el enfoque del desarrollo es más aceptable. Como amigo o familiar de alguien que está explorando su género, es muy útil que sigas siendo una figura de apoyo.

COMUNICACIÓN

Al tratar de apoyar al niño/a, quizá lo más importante que se puede hacer es [intentar mejorar](#) la comunicación efectiva. Esto incluye la escucha activa, en la que puedes participar plenamente con un enfoque positivo y atento para escuchar profundamente mientras el niño habla.

Mantener abiertas las vías de comunicación: esta suele ser una vía clave para que tus seres queridos se pongan en contacto contigo. Si tienden a confiar en ti cuando estás en el coche, o a altas horas de la noche, o incluso a través de la mensajería online, prepárate para que este patrón continúe. Hay un momento para escuchar y otro para hablar: en este contexto, el tiempo es muy importante. A veces es mucho más valioso si puedes centrarte en escuchar. En otras ocasiones, el interlocutor solo busca información.

Puede ser importante no abrumar con consejos o información cuando el interlocutor se siente vulnerable. De hecho, a menudo es más útil no juzgar ni aconsejar: después de todo, uno no sabe lo que no sabe. Sin embargo, es importante recordar que se puede mostrar apoyo a alguien sin haberse formado una opinión sobre si se está de acuerdo o no con él.

Puede ser útil parafrasear y reflejar lo que la otra persona te está diciendo, quizás con preguntas como: "Entonces, si te estoy oyendo bien, ¿estás diciendo que eres trans y que siempre has sido trans?" O, "Puede que me equivoque, así que corrígeme si es así, pero ¿estás diciendo que quieres someterte a la medicalización completa tan pronto como sea posible?". También te puede resultar útil

recabar información manteniendo la curiosidad y la mente abierta. Puedes preguntar a los padres: "¿Estoy en lo cierto al decir que creen que su hijo manifiesta una angustia interna al identificarse como trans?" También puede ser útil averiguar si creen en la teoría de la identidad de género o en el enfoque evolutivo de la disforia de género, como se ha descrito anteriormente.

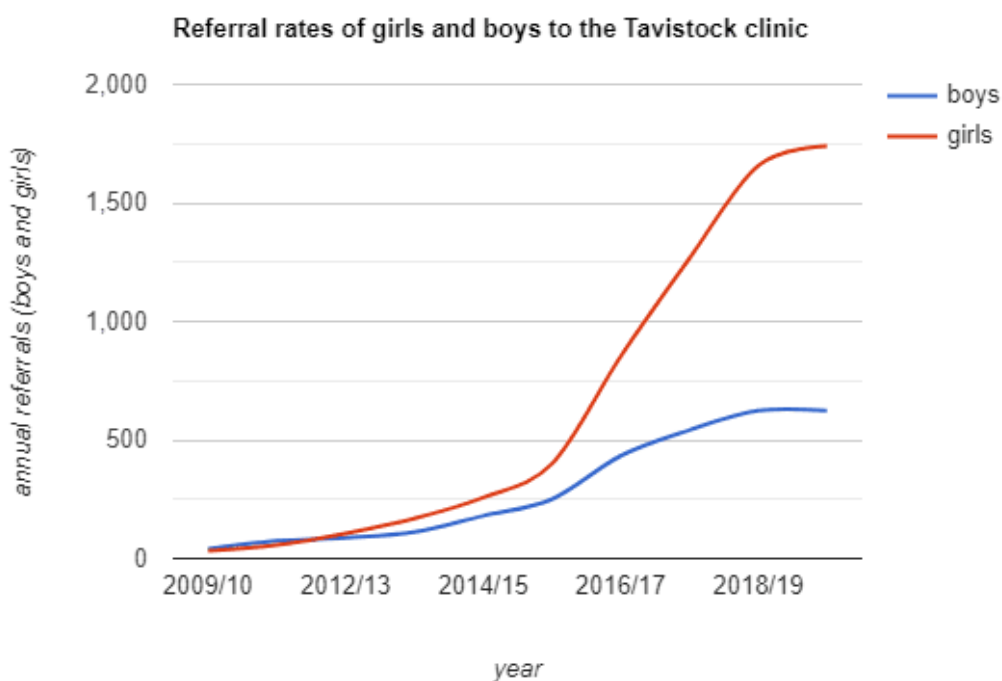
Si consigues mantener las líneas de comunicación abiertas, algún día tendrás la oportunidad de decir lo que piensas. Al principio, sin embargo, es más útil informarse a fondo, para poder entender exactamente lo que está pasando. Por eso recomendamos una curiosidad cariñosa y compasiva, junto con el compromiso de leer o ver una serie de contenidos antes de optar por opinar.

APRENDER DEL TEMA

Es importante tomarse el tiempo necesario para aprender la terminología y los acrónimos, para que no se conviertan en obstáculos superficiales a la comunicación durante este difícil período.

Los adultos bienintencionados y mal informados pueden causar inadvertidamente mucha angustia innecesaria en las familias; si no estás completamente informado sobre las diferentes teorías, deberías considerar estudiar este campo antes de expresar opiniones firmes. Por eso recomendamos que los familiares y amigos escuchen primero con atención y sin juzgar, y luego lean, vean o escuchen contenidos que les ayuden a ver el panorama general. Aunque esto puede ser muy difícil, la medida más útil que puedes tomar para una familia a la que quieres es asegurarte de que partes de una posición bien informada.

El género es un campo muy controvertido, y el número de jóvenes que se cuestionan su género se ha disparado, con un aumento casi del 2000% [observado](#) en muchos países. Los datos del [Reino Unido](#) demuestran claramente este aumento:



En cambio, hasta hace unos años, [aproximadamente 1 de cada 10.000 hombres y 1 de cada 30.000 mujeres](#) experimentaban disforia de género. Al tratarse de un campo tan nuevo, hay una gran falta de investigación de alta calidad. Por desgracia, gran parte de la investigación disponible se basa en [evidencias de baja calidad y en encuestas online](#). La falta de evidencias sólidas e imparciales supone un

serio reto para la capacidad de todos de tener un punto de vista informado. Por ello, te recomendamos que aprendas a profundizar en los contenidos para poder determinar si se trata de datos fiables y de alta calidad.

Creemos que este nuevo fenómeno de un gran número de jóvenes que se cuestionan su género se describe mejor como "[disforia de género de inicio rápido](#)". Esta descripción, acuñada en 2018 por la investigadora de salud pública estadounidense Lisa Littman, ofrece lo que creemos que es la mejor descripción de la nueva cohorte de adolescentes que se cuestionan el género: aunque no es un diagnóstico, esta descripción tiene en cuenta el fuerte papel de la influencia social entre estos niños, así como los niveles significativos de comorbilidades (trastornos y diagnósticos concurrentes). Aunque el término como tal no está universalmente aceptado, la investigación en la que se basa ha superado la prueba de un intenso escrutinio académico.

Mucha gente asume que "lo trans es el nuevo gay" sin esforzarse mucho más en comprender lo que puede estar pasando. Lo trans no es el nuevo gay: hay muchas diferencias entre la orientación sexual y la identidad de género. Por ejemplo, ser gay no requiere la participación de amigos y familiares; no requiere un cambio de discurso en cuanto a nombres y pronombres; y no necesita una intervención médica de por vida que suponga una pesada carga para el cuerpo. La transición médica conlleva [infertilidad](#), [discapacidad sexual](#) e [importantes complicaciones de salud](#). Estas graves consecuencias sugieren que los adultos interesados se aseguren de que cualquier decisión permanente se tome con el debido cuidado y consideración.

Los adolescentes suelen creer que saben más de lo que saben. No es útil que amigos y familiares supongan que los adolescentes tienen más sabiduría que sus padres. En cambio, sí es útil leer las escasas pruebas disponibles. He aquí algunos ejemplos de temas sobre los que pueden informarse:

- [La realidad de los bloqueadores de la pubertad](#)
- [El papel de la escuela](#)
- El riesgo de suicidio (véase la sección siguiente)

**Obtenga todos los
datos y estadísticas
que necesite en
nuestro sitio hermano,
statsforgender.org**



COMORBILIDADES

El desarrollo de las identidades transgénero está vinculado frecuentemente con una variedad de otros trastornos y problemas, y es importante que entiendas cómo estas conexiones pueden influir en el comportamiento de los jóvenes. En particular, debes ser consciente de los vínculos con:

- Ciertos trastornos neurológicos como el TEA, el TDAH y el TOC (ver [aquí](#))
- Problemas de salud mental como la psicosis y la depresión (ver [aquí](#) y [aquí](#))
- Trastornos como la psicopatología, los trastornos del estado de ánimo y los trastornos de ansiedad (ver [aquí](#) y [aquí](#))

Para obtener una visión general del papel de las comorbilidades, puede leer este [artículo](#) de la Dra. Lisa Littman, que investiga muchos de los temas citados anteriormente, junto con el papel de los trastornos alimentarios, el trauma, el acoso y las autolesiones.

SUICIDIO Y TENDENCIAS SUICIDAS

Aunque todos los suicidios son una tragedia y el suicidio debe tratarse con cautela, a menudo se exagera el riesgo de suicidio en el contexto de la disforia de género.

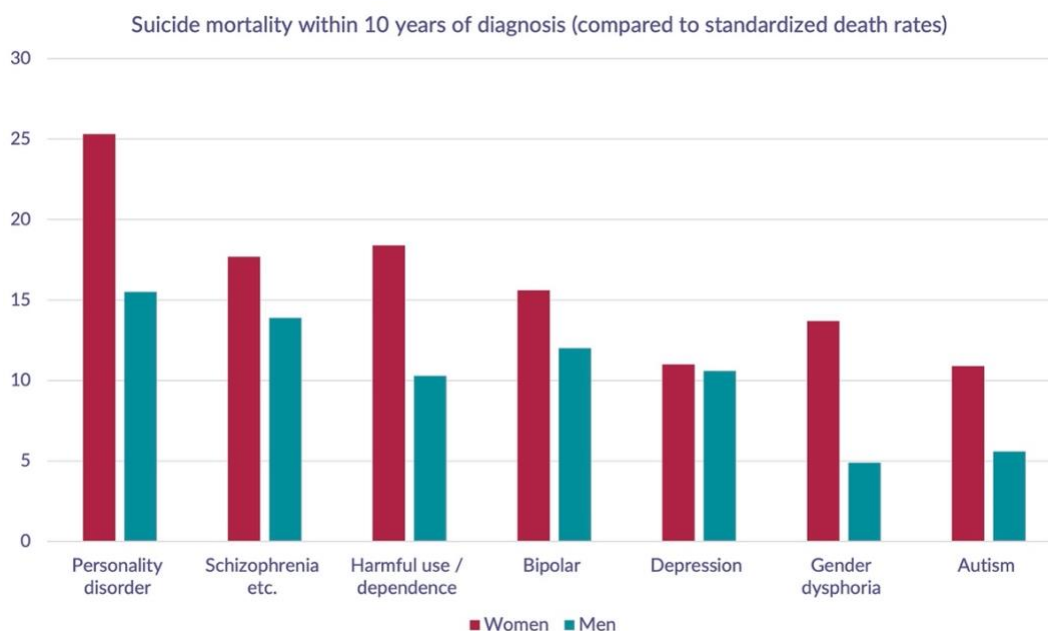
Como establece el [Servicio de Desarrollo de la Identidad de Género](#) de la mayor clínica de género del Reino Unido, "el suicidio es extremadamente raro". La Cátedra de Niños y Adolescentes de WPATH se hace eco de esta percepción:



Que yo sepa no hay estudios que digan que si no empezamos a dar hormonas a estos niños inmediatamente cuando dicen que las quieren van a suicidarse. Así que eso es erróneo... en cuanto a la necesidad de intervenir médicamente para prevenir el suicidio y hacerlo rápidamente, no conozco de ningún estudio que haya demostrado eso.

— Dr. Laura Edwards-Leeper, Directora de Niños y Adolescentes de la Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero (WPATH)

Las evidencias de mejor calidad sobre el suicidio proceden de un informe de las [autoridades gubernamentales suecas](#), que lo sitúan en un 0,6%, cifra inferior a la de muchas enfermedades mentales u otros problemas:



Para saber más sobre la suicidalidad, puedes consultar [aquí](#), [aquí](#) y [aquí](#), y a través de [Stats For Gender](#).

EL MUNDO ONLINE

Te aconsejamos que seas consciente de las influencias *online* en los niños de hoy. Muchos jóvenes han sufrido un profundo impacto por una comunidad *online* que no les conoce en la vida real: aunque superficialmente pueda parecer que han adquirido una amplia educación en Teoría Queer y Teoría de la Identidad de Género, la realidad puede ser mucho más perniciosa.

Aunque un *influencer* de YouTube puede parecer una presencia inocua o incluso positiva, esa influencia puede ser a menudo perjudicial, al animar a los jóvenes a buscar soluciones a corto plazo para problemas complejos que merecen un análisis más reflexivo. La influencia indebida de los compañeros, la pornografía y las relaciones sexuales inapropiadas pueden pasar a menudo desapercibidas cuando el uso intensivo de Internet es una característica de la vida de un joven. Como aconseja el Grupo de Apoyo de Bayswater: [Internet no es amigo de tu familia](#).

La alienación parental es un problema grave: los niños pueden desarrollar rápidamente una percepción de sus padres como controladores, insolidarios, intolerantes o incluso odiosos. Aunque esto puede ser difícil de manejar, es imperativo que los amigos y familiares reconozcan que hay muchas más complejidades subyacentes a la identificación transgénero de las que se ven a simple vista. En el ámbito de la salud mental se acepta que, en la medida de lo posible, hay que apoyar y proteger el vínculo padres-hijos.

Esta es la primera generación de niños que crece con teléfonos inteligentes en sus bolsillos. Cuando observamos el extraordinario aumento de las cifras, podemos ver fácilmente cómo se han empezado a imponer las influencias *online*. Vale la pena señalar que las Normas de Atención de WPATH (Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero) se publicaron en 2012, el mismo año en que el impacto de la combinación de Wi-Fi de alta velocidad, teléfonos inteligentes y plataformas de medios sociales comenzó a acelerarse intensamente, algún tiempo antes de que surgiera un análisis más sofisticado de estos fenómenos.

Es posible que tengas que informarte sobre el eco que supone Internet. Películas como [The Social Dilemma](#) te ayudarán a entender cómo los algoritmos afectan al contenido. Te aconsejamos que no subestimes el impacto de YouTube y los sitios asociados en la psique de los jóvenes.

APOYO A LOS JÓVENES NO CONFORMES CON SU GÉNERO

Mientras que el niño/a o el joven puede tratar de reducir su mundo, el papel del adulto es ayudar a ampliar su mundo. Es valioso ayudar a reducir el tiempo que pasan navegando en Internet. Esto puede significar gastar dinero en nuevos pasatiempos, actividades y vacaciones interesantes que aporten algo de alegría a la situación.

Muchos jóvenes de género divergente son cerebrales: viven en sus mentes y están desconectados de sus cuerpos. Actividades de exterior como la equitación, el montañismo y la navegación centran la atención en lo que nuestro cuerpo puede hacer, en lugar de en su aspecto o sensación, y pueden proporcionar un alivio psíquico a los jóvenes.

Las capas de complejidad dentro de la angustia relacionada con el género pueden parecer insondables, y muchas personas se sienten abrumadas y comienzan a evitar a la familia. Por favor, no lo hagas. Del mismo modo, cuando nuestros amigos se encuentran en una situación de angustia mental, podemos sentir un impulso irrefrenable de intervenir y resolver la situación proporcionando una solución a la crisis. Sin embargo, lo más importante que puede hacer una persona es quedarse quieta, ofrecer amabilidad, amor, comprensión y límites, y ayudar a la persona angustiada a ampliar sus intereses.

Este puede ser un proceso largo y complicado, y la familia y los amigos tendrán que prepararse para un partido largo. Puede que haya desistimiento; puede que haya recaídas; puede que la angustia relacionada con el género se mueva en otra dirección, sólo para volver a aparecer con más intensidad.

Es muy fácil que los padres y el joven con disforia de género se vean completamente consumidos por el género; por el contrario, los hermanos, los amigos y la familia pueden sentirse desafectados y alienados por todo ello. Los hermanos menores pueden sentirse desconcertados; los mayores, resentidos. Sin embargo, todos los miembros de la familia son igualmente importantes, y las exigencias y los sentimientos del joven no son más importantes que los de los demás.

Es más útil para el individuo con disforia de género darse cuenta de que sus sentimientos y necesidades no deben tener prioridad sobre los sentimientos y necesidades de los demás. Este enfoque contextualiza la situación para el joven y conduce a una mayor comprensión del panorama general.

Hay una diferencia entre habilitar y apoyar: asegúrate de ser sensible a esta diferencia. Como regla general, habilitar significa que estás ayudando a una persona a vivir de manera autodestructiva, mientras que apoyar significa que estás ayudando a una persona a vivir una vida saludable.

TERAPIAS

Tenemos serias preocupaciones sobre la terapia de afirmación aplicada únicamente, que creemos que excluye otras opciones para el individuo. Si bien es importante afirmar la profundidad de los sentimientos del joven, la afirmación puede desviarse hacia la confirmación a menos que el terapeuta conserve la capacidad de explorar el panorama completo.

Los terapeutas que sólo afirman utilizan un modelo que les impide tener una perspectiva profunda de los sentimientos del joven, lo que corre el riesgo de pasar por alto otros factores que pueden estar haciendo que se cuestione su identidad de género. Creemos firmemente que los terapeutas no deberían tener las manos atadas de esta manera.

TRANSICIÓN SOCIAL

La transición social es una [poderosa intervención psicológica que no debe realizarse sin supervisión clínica](#). Suele implicar un cambio de nombre y de pronombres, acompañado de la adopción de peinados y ropa estereotipados asociados al estilo del género deseado.

Las chicas pueden desear llevar una faja o "binder", para aplanar sus pechos; los chicos pueden desear "apretarse", reduciendo el tamaño aparente de sus genitales. Sin embargo, hay que tener en cuenta los [efectos negativos para la salud](#):

- [Fajas \(binders\)](#): El uso excesivo puede provocar [graves dolencias físicas](#), incluso efectos en la [función pulmonar](#). Un chaleco deportivo o un sujetador deportivo pueden utilizarse sin incurrir en estos riesgos.
- Igualmente, el ["apretamiento" genital se puede asociar con criptozoospermia y torsión testicular](#).

El joven puede emprender una campaña de transición social. También puede estar decidido a conseguir una cita en una clínica de identidad de género. A veces, esto es un medio para asegurar que pueden hacer la transición médica; otras veces, es para consolidar en su propia mente que son "realmente transgénero". Aunque esto pueda parecer la solución perfecta para el joven, no es necesariamente el caso. Por eso es tan importante una perspectiva plenamente informada.

NOMBRES Y PRONOMBRES

Recomendamos separar las decisiones sobre los nombres y los pronombres: no son la misma cuestión y [necesitan un análisis distinto](#).

Los jóvenes han adoptado otros nombres durante generaciones; esto puede ser un compromiso valioso en un momento crítico de las relaciones. También puede servir para ayudar al adolescente que desea individualizarse de sus padres. Por otro lado, puede servir para solidificar una identidad que aún está en formación. Mientras que un nombre diferente puede no parecer gran cosa para algunos, puede parecer un paso enorme para otros: animamos a los adultos a respetar sus propios sentimientos a este respecto. Si otro nombre se considera necesario, recomendamos que se elija uno neutro en cuanto al género, para que el joven pueda seguir explorando su identidad sin que se le restrinjan las opciones futuras.

No hay pruebas en la literatura sobre el impacto de cambiar nuestros pronombres: es un concepto totalmente nuevo y tiene consecuencias desconocidas en la psique de los jóvenes. No recomendamos que se cambien los pronombres, especialmente si esto puede crear una sensación de inautenticidad en la relación con el joven. Cuando una persona es vulnerable, debemos intentar asegurarnos de que podemos seguir siendo auténticos y tratar de eliminar cualquier obstáculo superficial a nuestra comunicación. Como en todas las decisiones que pueden tener consecuencias de largo alcance, recomendamos que te mantengas "neutralmente positivo" mientras intentas sopesar los pros y los contras de cualquier decisión. Recomendamos que los adultos mantengan su autoridad: es tarea del adulto marcar el ritmo y tomar las decisiones importantes.



TRANSICIÓN MÉDICA

A muchos padres les preocupa mucho cerrar las opciones de futuro de sus hijos: por eso prefieren tomarse el tiempo necesario para sopesar las ventajas y los inconvenientes de la medicalización de la identidad del individuo. Como dice la analista junguiana Lisa Marchiano, cada padre es el experto mundial en sus propios hijos. Como amigo o familiar, este es el momento de respetar la autoridad de unos padres cariñosos y comprometidos, y de evaluar el impacto de cada decisión que tú decidas tomar en este contexto.

Los amigos y familiares pueden creer que la transición médica es el objetivo más importante, ya que aparentemente aliviará la angustia del joven. Sin embargo, el mayor estudio a largo plazo sobre la población transgénero muestra que siguen siendo vulnerables a los problemas de salud mental después de la transición; de hecho, [las personas que han realizado la transición médica tienen 19 veces más probabilidades de morir por suicidio que la población general](#). No es útil para las familias y los amigos suponer que la solución es sencilla u obvia: la disforia de género es una condición compleja que requiere una intensa atención y una comprensión profunda.

Cada vez hay más personas que detransicionan. Sin embargo, todavía no hay ninguna investigación que permita estimar la tasa y el momento en que se produce el desistimiento de la identidad trans entre los adolescentes y adultos mayores. [Un estudio reciente](#) demuestra que las causas de la disforia de género sólo pueden aclararse con el beneficio de la retrospectiva: factores como un trauma y el dolor no metabolizado pueden tener efectos profundos en las mentes jóvenes.

LÍMITES

Tómate tu tiempo para determinar tus límites: este es un campo muy complejo y cambiante con muchas variables. Instamos a los adultos a no intentar igualar el ritmo apresurado del adolescente. En tiempos de incertidumbre, es más valioso que los adultos procedan con cautela en lugar de responder a las exigencias de rapidez de los jóvenes. El cerebro del adolescente es un [cerebro que aún está en construcción](#), con poco juicio, poco control de los impulsos, alta emocionalidad y un sistema de recompensa excitable y sensible al juicio social. La adolescencia no es un buen momento para tomar decisiones sabias o fiables.

No hay una talla única que sirva para todos: cada persona tiene que averiguar sus propios límites dentro de su propio contexto. Algunas personas se sienten más cómodas estableciendo y quizás comunicando un objetivo principal; otras prefieren ser más circunspectas en su enfoque; y otras creen que la máxima prioridad es mantener una perspectiva flexible.

APOYO A LA FAMILIA

Es posible que los amigos y familiares tengan que adoptar un enfoque sólido, bien pensado, compasivo y flexible. La estructuración del lenguaje es importante para ayudar al joven a entenderse a sí mismo y al mundo. La Teoría Queer trata de subvertir la dinámica del poder a través de la modificación de nuestro lenguaje. El joven puede obsesionarse con el lenguaje; es útil que los adultos no se dejen obsesionar de la misma manera. Esto es muy difícil, y es posible que tengas que hablar con la familia al respecto.

Puede ayudarte saber que es perfectamente natural que un joven explore su identidad; de hecho, la formación de la identidad es una tarea normal del desarrollo de la adolescencia. Por ello, creemos que no es conveniente excluir otras opciones fijándose en un único destino cuando puede haber más transformaciones en el futuro.

Este es un reto solitario, difícil, desconcertante y desorientador para la familia. Si usted es un amigo o un familiar, puede ayudar ofreciendo días de descanso, quedando para comer o yendo al cine. Los momentos ordinarios y divertidos valen su peso en oro durante este momento tan tenso.

Se cometerán errores; de hecho, se cometerán muchos errores. Porque somos humanos. El perdón y la compasión son profundamente importantes cuando surge un conflicto en la familia. Nada de esto es fácil ni justo, y algunas familias han sido golpeadas mucho más duramente que otras debido a las personas y los profesionales implicados. El amor, la compasión y la comprensión ayudan.

CONECTANDO CON GENTE JOVEN

Los amigos y familiares deben ser sensibles al hecho de que el joven puede estar superando un trauma del pasado, o simplemente descubriendo su identidad. Es posible que haya reprimido su sexualidad y que esté [experimentando una intensa homofobia interior](#); podrían tener lugar muchos conflictos diferentes. Te instamos a "apresurarte lentamente", dando al joven el espacio y el tiempo necesarios para resolver cualquier conflicto interno.

Muchos jóvenes pueden no ser conscientes de que la profesión médica ha cometido errores en el pasado. Desde los "tratamientos" de electroshock que pretendían "curar" la homosexualidad y el escándalo de la lobotomía en ciertos pacientes, hasta el más reciente (y [desacreditado](#)) fenómeno del "trastorno de personalidad múltiple", la industria sanitaria no puede presumir de tener un historial intachable. Puede ayudar a tu relación con un joven el hecho de que la ciencia es un proceso, no un punto final, y los científicos se equivocan.

Si una persona joven experimenta angustia relacionada con el género, es probable que también esté experimentando [otros desafíos significativos](#). La disforia de género se produce en un contexto: no es una condición encapsulada que se produce por sí sola, y el impacto de las complejas condiciones familiares, sociales, psicológicas y/o psiquiátricas preexistentes debe ser reconocido e incluido en su comprensión de la angustia del joven. Por ejemplo, [el TEA puede pesar mucho en algunos jóvenes](#), que pueden necesitar más tiempo y espacio para trabajar sus problemas de identidad.

Como dice la terapeuta Sasha Ayad, "nadie es simplemente una identidad de género andante". Cada uno contenemos multitudes.

Haz lo mejor
que puedas
hasta que sepas
más. Luego,
cuando lo sepas
mejor, hazlo
mejor.

— Maya Angelou



AUTENTICIDAD

Cuando un adulto desea conectar con su hijo, la autenticidad es vital. Muchos adultos suponen que el papel más importante que desempeñan es el de infundir confianza en el joven, pero la autenticidad es en realidad más importante. Decirle a un joven que todo lo que dice es estupendo puede crear una falsa sensación de confianza en él; es mucho mejor ser auténtico y hablar con la verdad.

Los adolescentes pueden detectar la falsedad a mil pasos. En lugar de decir algo positivo sin sentido, es mucho más valioso que un adulto diga: "No estoy seguro de qué decir a esto. No conozco este mundo, así que no diré nada. Voy a pensar y a leer sobre el tema, y volveré a hablar contigo".

Muchos adolescentes utilizan un guión preparado cuando salen del armario como trans; esto puede dar la impresión de que tienen un conocimiento superficial de su personalidad, o incluso de que son totalmente falsos. Sin embargo, el momento de salir del armario es un acontecimiento muy importante para el adolescente. La falsedad condescendiente no es la respuesta adecuada a un grito angustiado de la naturaleza.

Recomendamos a los adultos que hablen con el corazón y den una respuesta genuina, pero matizada, pidiendo tiempo para poder aprender más. Por ejemplo: "Puedo entender que esto es tremendamente serio para ti, pero me siento fuera de mi alcance, así que voy a centrarme en tratar de entenderlo en lugar de intentar averiguar ahora lo que pienso".

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Por último, ayuda a la familia a recuperar el equilibrio en su vida. El género se ha convertido en un tema político exacerbado y puede parecer que cada día es una nueva batalla, ya sea en los medios de comunicación o en el propio hogar. Es positivo que ayudes a la familia a hacer una pausa en el tema del género; que le des un poco de alivio; que hables de otras cosas.

Muchos padres han perdido el contacto con sus amigos y familiares, ya que la incompreensión ha sido muy difícil de sortear. La soledad puede ser a veces abrumadora: por eso animamos a los amigos y familiares a que se acerquen tanto a los padres como a los hijos de la casa para ayudarles a salir de la angustia, aunque sea por unos minutos. Te recomendamos que elijas otros contenidos de nuestra [sección de recursos en línea](#) para ayudarte a obtener una perspectiva más amplia sobre este tema.

Como amigo de la familia o pariente, es muy amable por tu parte leer esto. Agradecemos cualquier otra consulta y esperamos que sigas informándote para poder ofrecer un apoyo útil y adecuado.

Escrito por Stella O'Malley, psicoterapeuta y Directora Ejecutiva de Genspect

Una visión más amplia
sobre el género en el
podcast: Género, una
visión más amplia.

Para escucharlo, pulsa
aquí.



¿Quieres saber más?



Formación Genspect

Como parte de nuestra misión de mejorar la comprensión de las cuestiones de sexo y género, Genspect ofrece una formación completa para escuelas, colegios y universidades.

Con sensibilidad, compasión e información objetiva, cubrimos temas como la exploración del género y la identidad de género, la sexualidad y la orientación sexual, la salud mental, el acoso, los prejuicios, los derechos del niño, el papel y las responsabilidades de los padres, y el papel del educador y la comunidad escolar.

Para saber más, escríbanos a través del enlace de correo electrónico anterior

