

# Para los amigos y padres de los jóvenes gays, lesbianas y bisexuales

Si usted es el padre o amigo de un adolescente gay, lesbiana o bisexual, puede que se esté preguntando cómo lo puede apoyar. Éste boletín electrónico cubre algunos puntos básicos acerca de la orientación sexual. Los adolescentes pueden tener cosas en especial que les inquietan ya que todavía están aprendiendo acerca de sí mismos. La manera en que los amigos y la familia responden a los adolescentes cuando revelan su orientación sexual es muy importante. Su apoyo puede ayudar a formar en el joven una imagen más positiva de sí mismo. Por lo tanto, es importante pensar cuidadosamente, buscar más información y prepararse para tener una charla positiva.

## La gente es diversa, ya sea heterosexual o gay

En nuestra sociedad, la mayoría de la población tiende a expresar sus sentimientos sexuales y románticos por miembros del sexo opuesto (heterosexuales). Otros, están más atraídos por miembros del mismo sexo (homosexuales). Aún más, hay otros que tienden a expresar sus sentimientos sexuales y románticos hacia los miembros de ambos sexos (bisexuales). La orientación sexual es casi tan variada como los diferentes tonos de color del pelo o de los ojos, cosa que la mayoría de la gente no se cuestiona.

Un mayor número de gays, lesbianas y bisexuales están revelando su identidad sexual. Mucha gente no entiende a las personas que no son como ellas mismas. Desafortunadamente, cuando la gente no entiende algo, tiende a tenerle miedo. El término, “homofobia” se refiere a este temor. A menudo, este temor se muestra en forma de prejuicio. Las buenas noticias son que la homofobia está siendo desafiada, de la misma manera que otros prejuicios han sido desafiados en el pasado.

Hoy en día, la gente se da cuenta de que la orientación sexual de una persona no tiene nada que ver con su salud, bienestar o habilidad de ser una buena persona. De hecho, la mayoría de las autoridades médicas y la Asociación Psiquiátrica Estadounidense consideran la homosexualidad como algo que no afecta necesariamente la salud emocional o física de una persona. Sólo es un problema si la persona *piensa* que lo es. Los doctores y los psiquiatras anotan que esta inquietud también es verdadera en el caso de las personas heterosexuales así como en el caso de los homosexuales.

## El valor de revelar la identidad sexual

Nuestra sociedad tiende a poner una gran cantidad de presión en la gente para que encaje con los demás. Por lo tanto, puede ser difícil para un adolescente el descubrir que es diferente. Tienen que averiguar cómo lidiar con sus propios sentimientos y orientación, así como lo que esto significa para sus amigos y para su familia. Toma mucho valor para que un adolescente decida ser gay, lesbiana o bisexual de una manera abierta.

Cuando un adolescente revela su identidad sexual a alguien, esto indica que confía en esa persona a quien han escogido para decirle. El adolescente siente más confianza con esa persona, o de otra manera no se tomaría tal riesgo de ser abierto y honesto.

Si un adolescente ha confiado en usted, ahora es su turno de corresponder al valor, compromiso, confianza y amor demostrados. Su apoyo y entendimiento son muy importantes para su hijo o para su amigo. De otra manera no le habrían dicho nada a usted. La falta de apoyo y de entendimiento pueden ser devastadores. Los jóvenes gays y lesbianas que son rechazados por sus padres o amigos tienden a usar drogas y alcohol con más frecuencia que otros adolescentes. Trágicamente, también tratan de suicidarse más frecuentemente. Los padres, amigos y los profesionales del cuidado de salud pueden todos jugar un papel muy importante durante esta época de descubrimiento.

### Si un adolescente confía en usted, recuerde que...

- Es la misma persona que era **antes** de que usted supiera de sus preferencias sexuales.
- Es importante escuchar antes de reaccionar, trate de entender en verdad lo que su hijo o amigo está atravesando.
- Puede que usted tenga una variedad de respuestas. Puede que quiera negar lo que está ocurriendo ya sea rechazando lo que está escuchando, negándose a escuchar o por no reconocer la importancia de lo que el adolescente le está diciendo.
- Su reacción a la noticia que le está comunicando el adolescente puede tener un efecto muy positivo o muy negativo. Lo mejor es una respuesta compasiva y neutral.
- Si piensa que necesita ayuda para hablar con su hijo adolescente o para expresar sus sentimientos, hay muchos recursos disponibles.

\* \* \* \* \*

Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- ❖ Vaya al sitio Web para padres, familiares y amigos de personas gays y lesbianas, también conocido como PFLAG en: **pflag.org**.
- ❖ Visite **kp.org/mydoctor** en el sitio Web de Kaiser permanente.
- ❖ Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*,
- ❖ Contacte su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre la salud, programas y otros recursos.
- ❖ Con el *Directorio del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente*, puede escoger mensajes para escuchar del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente, llamando al 1-800-332-7563. Pida un *Directorio* de su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente o descargue una copia en **members.kp.org** (busque “Healthphone”).

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.