

# MANUAL CIRCULAR PARA FAMILIAS TRANS



*Manual dirigido a mamás y papás de hijas e hijos Trans.*

**Realización**  
Psic. Maira Bautista Bautista  
C.D. Carlos García de León Moreno  
Psic. Cirenea Sánchez Hernández

**Revisión**  
Psic. Lina Pérez Cerqueda

**Diseño**  
C.G. Carlos Rivera

**Colaboración especial**  
Cuenta Conmigo, Diversidad Sexual  
Incluyente A.C.  
[www.cuentaconmigo.org.mx](http://www.cuentaconmigo.org.mx)  
[tuapoyo@cuentaconmigo.org.mx](mailto:tuapoyo@cuentaconmigo.org.mx)  
Teléfono: (55)5601-5695

Este material se produjo como parte del proyecto "Manual para madres y padres con hijas o hijos TRANS, que facilite la inclusión plena, promoviendo el bienestar personal y familiar para contribuir a mejorar su calidad de vida y el respeto de sus derechos humanos", "Financiado por el Programa de Coinversión Social de INDESOL (Instituto Nacional de Desarrollo Social), perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social".

**2018. Fuerza Ciudadana Quiroz, A.C.**

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este material, incluido el diseño, sea cual fuere el medio, sin el consentimiento por escrito de la organización. [fuerzaciudadanaquiroz@gmail.com](mailto:fuerzaciudadanaquiroz@gmail.com)



Fuerza Ciudadana Quiroz, A.C. es una organización de la sociedad civil fundada en 2007 cuyo objetivo social es apoyar a poblaciones clave, a las personas más vulnerables como son adultos mayores en estado de abandono, madres solteras, niños en situación de calle, personas con discapacidad, comunidades indígenas en extrema pobreza, brindando información de VIH y sida, estigma, discriminación y derechos humanos.

Nuestro equipo está formado por especialistas comprometidos en investigar sobre las diferentes temáticas relacionadas con la educación y la salud, sobre las novedosas estrategias para informar, analizando el entorno.



**PRESENTACIÓN**



**MANUAL  
CIRCULAR  
PARA FAMILIAS  
TRANS**

INTRODUCCIÓN

DIVERSIDAD  
SEXUAL



¿QUIÉN ES  
UNA PERSONA TRANS?



¿LA TRANSEXUALIDAD  
ES UNA ENFERMEDAD?



# CONTENIDOS

REFERENCIAS



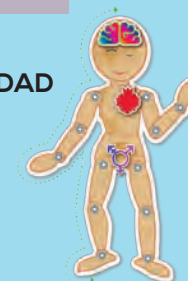
GLOSARIO

ALGUNAS INSTITUCIONES,  
GRUPOS Y ESPECIALISTAS

¿CÓMO REACCIONAMOS/  
PROCESAMOS/ ASIMILAMOS  
AL SABER QUE TENGO  
UNA HIJA O HIJO TRANS?



APRENDAMOS  
SOBRE SEXUALIDAD



**E**ste manual tiene el propósito de compartir algunas vivencias de madres y padres de familia que han enfrentado la realidad de tener una hija o hijo **TRANS**, y con base en éstas, ofrecer ideas, conceptos y estrategias para apoyarles en este proceso. El manual se construyó con base en las experiencias de sus autores en el trabajo con población **TRANS** tanto en México como en la región latinoamericana, sus conocimientos y capacidades en relación a la educación de la sexualidad integral, la salud sexual, los derechos sexuales y los derechos reproductivos y una metodología diseñada ex profeso.



Se trata de un manual con experiencias reales de familias que han enfrentado este proceso y tratará de ayudar a comprender y a explicar, cómo se reacciona, asimila y da respuesta al saber que se tiene un familiar **TRANS**, ya sea un hijo, hija, hermana, hermano u otro miembro de la familia. Se dio voz a quienes viven esta experiencia directamente, es decir, mamás y papás de personas Transexuales y, que enfrentan distintas emociones, retos y experiencias que requieren de apoyo, asistencia profesional, soporte emocional de distintas formas y en distintos momentos.

## INTRODUCCIÓN



Se desarrolló una metodología que combina diagnósticos participativos, testimoniales y encuestas. Los diagnósticos comunitarios participativos a través de distintas herramientas proyectivas permitieron identificar en conjunto con los familiares de las personas **TRANS**, necesidades concretas, etapa de sus procesos, imaginarias y construcciones al respecto de la diversidad sexual, expectativas, mitos, entre otros muchos temas. Así mismo se contó con testimonios de padres y madres de personas **TRANS**, de personas **TRANS** que enfrentan y han enfrentado distintos procesos durante su vida para ser incluidas en nuestra sociedad. También se realizaron encuestas para contar con una combinación de experiencias que permitiera conocer las etapas que experimentan y así poder describirlas e identificar necesidades específicas, recomendaciones y consejos para facilitar este proceso a las familias.



## DIVERSIDAD SEXUAL



Los preceptos que hemos aprendido al respecto de nuestra sexualidad se reflejan en prácticamente todas las acciones que realizamos, estos conceptos influyen en nuestras creencias, en nuestras actitudes, en nuestros entendidos al respecto de nuestro mundo y a través de ello tratamos de explicarnos lo que nos sucede.

De una y otra forma hemos estado sujetos a procesos educativos, en ocasiones formales y la mayoría de las veces, informales, de manera consciente o inconsciente. Con base a prejuicios o a mitos al respecto de la sexualidad, el género, los roles de género y de la diversidad sexual, lo que aprendemos y replicamos sobre sexualidad, es un reflejo de una sociedad machista, misógina, homofóbica y transfóbica.

Por ejemplo, el imaginario de las madres y padres de familia al respecto del cuerpo humano, mostrado en las herramientas empleadas en el diagnóstico, cuerpos “estereotipados”, las mujeres con los atributos o características que tradicionalmente se han identificado como “femeninas”: bonitas, arregladas, sensuales, entre otras. Del mismo modo los cuerpos de los hombres denotan las características impuestas al género masculino: fuerza, musculatura y otras tantas muestras del ideal masculino impuesto.

Identificamos confusiones, vacíos de información al respecto de la sexualidad humana, visiones estereotipadas del género, en fin, una importante

cantidad de preceptos que nos animan a revisarlos. Un primer concepto que se repitió con frecuencia es el de “Normalidad”. Se hace presente de manera directa o indirecta, ya que se le comprende como sinónimo de “saludable”, de “lo correcto”, “lo adecuado”, “lo que debe de ser”. Es quizá la pregunta inicial que muchos padres de familia expresaron: ¿es normal que mi hija o hijo sienta eso? ¿Es normal que esto pase? O, la duda de por qué su familiar no sigue su proceso de manera “normal”.

El concepto “normal” no fue creado con el fin de expresar valores, o aspectos adecuados y correctos o buenos al referirse a la sexualidad. Es un término creado para identificar la FRECUENCIA en que sucede un evento. Por ejemplo, la temperatura humana NORMAL es de 36° centígrados, esto significa que la mayoría de las personas tenemos esa temperatura en promedio, en estado saludable. Una pequeña proporción de personas tiene temperaturas ligeramente más bajas o más altas. Este concepto se emplea actualmente como sinónimo de lo adecuado y correcto. Si nos preguntamos si las personas transexuales son normales, tendríamos que realizar un amplio censo para identificar el número de personas que se identifican de manera distinta al género tradicional.

Tratándose de sexualidad, lo “normal” cambia de golpe, se convierte en ley, en lo establecido, en lo

sano y lo correcto... todo lo que no cabe en esa “normalidad” es enfermo y si alguien se pregunta, si por ejemplo, ¿la homosexualidad es normal?, las respuestas cambian y los prejuicios afloran... Más que pensar en si esta condición es “normal”, pensemos en qué es lo que en realidad nos estamos preguntando...

Nos han educado como si el mundo se dividiera en polos opuestos y nos han hecho creer que esos polos no pueden existir al mismo tiempo y convivir; arriba y abajo, lo bueno y lo malo, lo blanco y lo negro, lo femenino y lo masculino. Sin embargo, la realidad es que en relación a la sexualidad, las identidades y comportamientos, el cómo somos y convivimos, no son los extremos o polos de un continuo, sino son las múltiples opciones que están entre estos polos...matices de grises, personas que a veces somos buenas y otras malas, o depende de quién nos esté analizando, la realidad es... que vivimos y respiramos diversidad.

La naturaleza, esa que nos rodea es un muy buen ejemplo, está llena de colores, aromas y texturas que NO son colores puros, sino una combinación de muchos otros, ni un aroma puro, ni una textura, es solo o dura o suave, es rugosa o aterciopelada y puede al mismo tiempo ser firme. ¡Y que decir de la cocina mexicana! llena de combinaciones que dan por resultado una cocina que es reconocida en

todo el mundo y es ya Patrimonio Inmaterial de la Humanidad<sup>1</sup>. Pero cuando pensamos y hablamos de sexualidad, algo pasa, olvidamos que vivimos y respiramos diversidad y entonces, pensamos que solo hay dos realidades posibles, o se es hombre o se es mujer.

En primer lugar, habrá que decir que NO nacemos hombres o mujeres, sino que aprendemos a serlo; los seres humanos podemos nacer con aparatos sexuales masculinos, femeninos o intersexuales, con base en ello se nos educa para ser mujeres u hombres, porque nuestra cultura es fundamentalmente binaria. O eres esto o lo otro, pero no puedes estar en medio. ¿Cierto? esto nos obliga a pensar en qué es lo que nos define como mujeres o como hombres: ¿las hormonas? ¿el tener aparatos sexuales femeninos, es lo que me hace mujer? ¿los cromosomas? No importa lo que pienses o sientas, sino cómo esta cultura **TE DEFINE**.



### Pero vamos poco a poco...

Las hormonas han sido mal llamadas masculinas o femeninas, pero no son las que nos hacen hombres o mujeres. Con la edad las personas tenemos cambios hormonales y en una mujer, digamos, de más de 60 años, tienen menor cantidad de estrógenos, la hormona conocida como femenina, y no por ello es menos mujer o se está convirtiendo en hombre.

Los cromosomas pueden ser lo que nos permite identificarnos como mujeres (XX) o como hombres (XY), ipero resulta, que existen mujeres que tienen esos mismos cromosomas XY!

Quizá lo más importante es reconocer que lo que nos hace hombres o mujeres, no son ni estructuras biológicas, ni sustancias químicas, ni el tener unas células en vez de otras, sino los aprendizajes

de los deseos, ideales, imaginarios, que sobre estas dos entidades se tienen en nuestra cultura. En la especie humana nacemos efectivamente machos, hembras o intersexuales, lo demás lo hemos ido construyendo a partir de la cultura, la época que nos ha tocado vivir y los estereotipos impuestos por nuestra cultura que en realidad nos han hecho mucho, mucho daño.

¿No será mucho más importante lo que yo pienso y siento acerca de mí como persona?

Por ello es importante reconocer que nuestra cultura tiene una concepción binaria de los sexos, es decir, con solo dos opciones, o eres hombre con las características deseos y formas que el estereotipo de género impone (tales como ser varonil, con ademanes bruscos, sin posibilidades de mostrar tus sentimientos, con fuerte atracción por el deporte) o eres mujer (con un instinto maternal a toda prueba, ademanes suaves, con gusto por estar en casa y cocinar, entre otras formas estereotipadas de género). Pero no todas, no todos, cabemos en esas dos opciones.

<sup>1</sup> <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/intangible-heritage/>

## ¿QUIÉN ES UNA PERSONA TRANS?

Esta pregunta no es simple de responder. Inicialmente los padres de familia nos comentaron que, con frecuencia, pensaron que se trataba de una confusión de su familiar. Pensaron que su hija estaba teniendo alguna atracción hacia las mujeres, quizá porque adoraba a su amiga o admiraba a su tía; o que su hijo era gay y estaba confundiendo esto con no identificarse con su sexo.

Algunos padres de familia nos mencionaron que les hubiera sido más fácil comprender y apoyar a su hija o hijo en relación a la homosexualidad, que, como comprendieron con el tiempo, sobre su transexualidad. Algunos otros manifestaron que tenían certeza de poder encauzar y “corregir” la homosexualidad de su familiar.



Nada más erróneo, la homosexualidad no es ninguna enfermedad. Desde 1990 la Organización Mundial de la Salud, definió que la homosexualidad no es, de ninguna forma, una enfermedad. Pese a los mitos y prejuicios que existen al respecto, las personas de orientación o preferencia homosexual han conseguido mayor visibilidad, aunque enfrentan, por los mitos, preconceptos y tabúes al respecto, muchas formas de discriminación.

En realidad, sus hijas o sus hijos **no tienen confusión alguna**. Tiene una clara percepción de quiénes son, de cuál es su identidad. Por ello, tratar de hacerles entender que están confundidas o confundidos, o que no pueden identificar que les gusta en comparación de quienes son, es tratarles como personas no pensantes. Seguramente les fue muy difícil reconocerse distintos a las demás personas. Pero están claras en su identidad; son personas sabias que se entienden diferentes a la realidad que observan como más frecuente en su círculo cercano.

Cuando nacemos, más allá de nuestros cromosomas y genes, nuestras familias observan los aparatos sexuales (llamados aparatos genitales por la mayoría, por su relación con la capacidad potencial de generar vida al ser una especie que nos reproducimos vía sexual) y con base a ello nos definen como niña o niño.

Lo que nos construye como hombres o mujeres, no son nuestros cromosomas o genes, ni la cantidad de hormonas que tenemos... de hecho ¿sabes qué hormona tienes en mayor cantidad en este momento? ¿conoces tú mapeo cromosómico? y el no saber todo eso, no afecta el cómo te identificas, ¿o sí?.

En nuestros primeros años de vida vamos construyendo una identidad propia, posiblemente a partir de convivir con las personas con las que nos relacionamos, quienes ya conviven en el binomio de dos géneros, y entonces asumimos que sólo hay dos opciones; o se es hombre o se es mujer. Y en ese proceso, independientemente del cuerpo fisiológico que tengamos, descubrimos lo que somos.



## ¿LA TRANSEXUALIDAD ES UNA ENFERMEDAD?

La mayor parte de los padres de familia nos mencionaron que, con insistencia, se hicieron esta pregunta. Algunos de ellos buscaron lugares donde pudieron tener respuesta; otros tantos se lo preguntaron en soledad, con pánico de escuchar la respuesta. Algunos otros se preguntaron que habían hecho mal para haber provocado esta enfermedad en sus descendientes. Algunos padres de familia nos compartieron que buscaron en los lugares menos indicados o con los supuestos profesionistas preparados para darles una respuesta... perdieron, según nos dijeron, un tiempo muy valioso, encontraron prejuicios, desinformación y al creer que obtenían información o herramientas que les ayudarían, finalmente estuvieron mucho más confundidos y no fue la mejor ayuda para ellos y mucho menos para sus hijas o hijos.

No todos los profesionales de la salud están preparados en torno a temas vinculados con la sexualidad humana, los prejuicios abundan y las creencias personales o las influidas por fundamentalismos religiosos, permean en su trabajo que no se basa en evidencia científica.

Por ello es muy importante reconocer las limitaciones de algunos profesionistas, identificar quienes cuenten con conocimientos reconocidos y que no se basen en creencias. En el último apartado de este manual, podrán encontrar una guía de organizaciones que, sin duda, les ofrecerán opciones realmente adecuadas para el tema que nos ocupa.



Cuando en nuestra familia sucede que hay personas distintas a la mayoría, tenemos la tendencia a pensar que algo está mal, que algo hicimos mal, que quizá algo le hicieron a nuestro familiar para que no sea como el resto.

La “Teoría de la Identidad de Género Nuclear” de Stoller nos dice que la persona sabe quien es a muy temprana edad y no es que, por ejemplo, una mujer **TRANS** quiera ser mujer, sino que **ya lo es**. Esto significa que las personas **TRANS** no están buscando ser alguien distinto a quienes son, son como cualquier persona, que simplemente son quienes ellas o ellos son.

Algunas personas transexuales tienen la percepción de haber nacido en un cuerpo equivocado, es decir, se perciben de un género y su cuerpo no coincide con éste. Otras más consideran que no importa que no haya coincidencia entre su biología y su identidad, y pueden perfectamente convivir con un género femenino y tener pene o con un género masculino y tener vulva. En realidad, ni el pene ni la vulva es lo que nos hace hombres y mujeres, en realidad es nuestra identidad y nuestra sensación de lo que somos, lo que nos identifica de un género o de otro.

Con frecuencia hemos escuchado términos como transgénero y transexual para identificar las distintas opciones en la transexualidad, estos términos se refieren al hecho de que para algunas personas **TRANS** es importante que su biología y su identidad coincidan; para otras personas **TRANS** no es importante.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha dejado de considerar a la Transexualidad como una enfermedad y no se considera más como un desorden mental, sino que se clasifica como una condición sexual. Ello con la intención de reducir el estigma y mejorar el cuidado de las personas trans. (<http://www.who.int/es> Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11).





¿Si existen las personas **TRANS**, los demás somos personas *No trans*? Para describir a esa otra población se emplea el prefijo CIS: una persona CIS, es una persona en la que su sexo biológico y su identidad coinciden. En cambio, una persona **TRANS** el sexo biológico y la identidad no son coincidentes.

Las mamás y papás y en muchas ocasiones las personas **TRANS**, se preguntan el por qué. En los distintos testimonios, las encuestas y en los talleres, los padres de familia nos compartieron sus experiencias de intentar buscar continuamente la causa de lo que enfrentaban. Algunos buscaban la causa como si se tratara de una enfermedad, algunos más responsabilizándose, generándose culpa, otros más desconociendo cualquier posible respuesta. Esta duda persigue a los padres de familia durante mucho tiempo, como una pesadilla sin salida.

En realidad el problema está afuera de la persona, que al no coincidir con los estereotipos definidos de género sufre mucho por no poder identificarse como el resto de la población y tener que enfrentar cuestionamientos, enfrentamientos por no enbonar en un sistema que obliga a ser lo que no somos, que nos está forzando a sentir lo que no sentimos, que nos impone una estructura rígida de pensamiento, de identidad e incluso de sentimientos y acciones para identificarnos, como lo que no somos.

El primer espacio de socialización de cualquier persona es la familia, es el nicho que nos ofrece, supuestamente seguridad, nos encamina para un crecimiento, rodeándonos de emociones y aprendizajes que nos permitirán ser personas útiles y felices, experimentamos muchas cosas respecto al afuera y sobre nuestras realidades; pero es también en donde aprendemos el “deber ser”, por ejemplo, el usar pantalón, ser fuerte, impositivo, no lavar trastes, no limpiar, en el caso de personas nacidas con aparatos sexuales masculinos, pero con identidad de género diferente, lo cual se convierte en un acto *performativo*, para interpretar a alguien que no somos.

La cultura nos obliga a crear una *identidad de género* en la que deben coincidir nuestros aparatos sexuales con la percepción que nosotros tenemos de nosotras o nosotros. Y como hemos dicho aquí, esto no siempre es así. Incluso las instituciones ayudan a establecer estos patrones de comportamiento rígidos, la escuela, la cultura imperante, los modelos de desarrollo humano, los modelos de ser mujer, de ser hombre que aparecen en los medios de comunicación, las creencias y mitos, las iglesias y sus formas de pensar e imponer formas de vida y un largo, larguísimo etcétera.

Ante la pregunta de ¿por qué a mí?, ¿por qué a mi familia? no tenemos una respuesta. No se trata de destino, sino de una realidad que tenemos que enfrentar.

Algunas madres y padres nos preguntaron que si esta reacción de no aceptación era igual en todas partes, que si en algún lado esto no pasaba así... En otras culturas un tanto distintas a la que conocemos como la cultura occidental, coexisten en este nuestro México, reconocen opciones no binarias, es decir donde existen más alternativas que las tradicionales que nos muestran que solo hay dos: ser hombre o ser mujer.

En el Istmo de Tehuantepec, por ejemplo, existen las **MUXHES**, que son reconocidas como un tercer género y aunque no es simple para una familia enfrentar esta realidad, es parte de la cultura reconocer que existen otras opciones y que todas son válidas.

Esta situación, a veces complicada de comprender, se repite en otras latitudes, tanto en nuestro continente como en otros, como en la India y son opciones diversas, distintas pero incluyentes. Desafortunadamente la cultura occidental impone sus valores cada vez con mayor dureza y muchas de estas realidades están migrando y adoptando los roles binarios y dominante.

Las personas **MUXHES** se perciben como tales, como personas con una tercera posibilidad y lo viven con orgullo, son parte vibrante de su cultura y de la economía.

Otras culturas mantienen realidades similares, en Norteamérica los indios denominados Pueblo, tienen también tres géneros: hombres, mujeres y una tercera denominada en Pueblo como *Alhija*.

Es quizá una oportunidad de mirar hacia nuestra situación y reconocer que ser **TRANS** o tener a un hijo o hija **TRANS**, podría ser un motivo de orgullo y no de vergüenza, como muchas y muchos de los padres de familia nos comentaron que lo habían vivido.

Una familia, en su testimonio, nos dijo: nosotros, no tenemos una hija **TRANS**, somos ¡una familia **TRANS**!

Se referían al hecho de que han cambiado muchas de sus tradiciones y prácticas. La familia toda se considera así, pues orgullosamente está logrando la inclusión de sus valores en la cultura dominante. Sin duda un ejemplo a seguir. Pero no siempre fue así, no fue simple el transitar del no comprender y ocultarse hasta llegar al orgullo de ser una familia **TRANS**.

UNA FAMILIA, EN SU  
TESTIMONIO, NOS DIJO:  
NOSOTROS, NO TENEMOS  
UNA HIJA **TRANS**, SOMOS  
¡UNA FAMILIA **TRANS**!

## APRENDAMOS SOBRE SEXUALIDAD

Ante las inquietudes de los padres de familia, consideramos fundamental comprender nuestras propias realidades y a partir de entender nuestra sexualidad entonces sí, emprender la carrera de la inclusión y comprensión de la sexualidad de nuestra familia.

Es muy importante el visualizar que **NO EXISTE** una sola forma de sexualidad, en realidad existen tantas **sexualidades** como culturas en el mundo, tantas expresiones, comportamientos y formas de vivir la sexualidad, como civilizaciones y pueblos han existido. Las sexualidades han sido diferentes en el tiempo y seguirán variando en el transcurso del futuro. Por eso es fundamental entender que somos parte de la enorme y rica diversidad sexual.

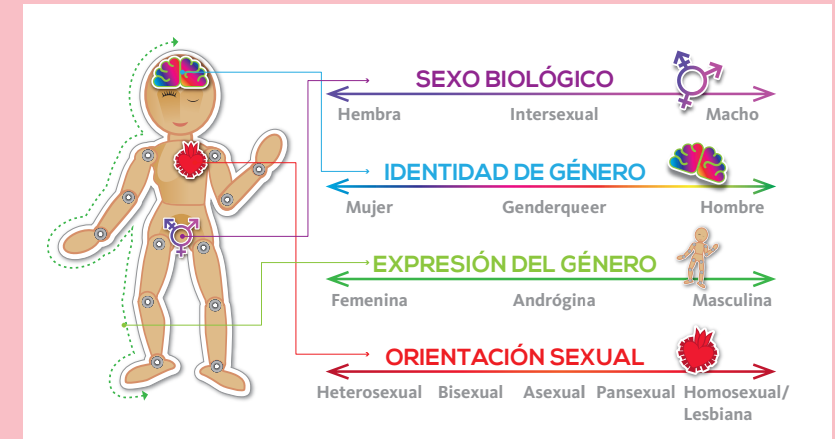
La sexualidad humana es compleja y parte inherente de todas las personas, para entenderla la dividimos en dimensiones o segmentos, pero en realidad es parte de nuestro quehacer cotidiano e incluye desde nuestras emociones, las relaciones con nuestro entorno, así como lo relacionado a nuestro cuerpo.



Para ejemplificar este proceso te compartimos esta imagen, que nos permite identificar los cuatro elementos fundamentales de la sexualidad humana y las ubica en una figura para ayudarnos a comprender a qué se refiere. En todos los casos nos muestra una línea, un continuo en donde las personas nos movemos, a veces al inicio de nuestra vida, o continuos en los que nos podemos mover durante toda la vida.

Por ejemplo el sexo biológico está mostrado como un continuo que va de hembra a macho y que atraviesa lo intersexual y está referido en la figura con la expresión de los aparatos sexuales. En las personas intersexuales, pueden existir órganos sexuales más o menos desarrollados que identificamos como masculinos o femeninos de manera simultánea.

### APRENDAMOS SOBRE SEXUALIDAD



La identidad de género, va de una persona que se identifica como mujer, hasta el otro extremo donde está una persona que se identifica como hombre; lo más importante es todo lo que queda en medio de estos dos extremos son las distintas posibilidades que las personas podemos vivenciar.

La expresión de género se refiere a la manera en que nos mostramos en relación a los estereotipos establecidos, si somos femeninos o masculinos sin importar el sexo biológico o la identidad de género que nosotros tengamos; por ejemplo, el caso de una mujer cuyos ademanes y formas de vestir no son las que esta sociedad califica como femeninas o por el contrario el caso de un hombre que es suave en sus modales y que gusta de vestirse con ropa que en esta sociedad se impone para el sexo femenino. Estas posibilidades van cambiando según las modas y el tiempo, el estereotipo impone patrones rígidos

para lo que se considera masculino y lo femenino. La realidad es que las personas nos movemos en un continuo que va desde un extremo hasta el otro y en donde podemos explorar muchísimas formas de expresar nuestro género. Aparece un continuo que se refiere a la orientación sexual y merece que nos detengamos para analizarlo, ya que para algunas familias de las personas **TRANS** confunden la orientación sexual con la identidad de género.

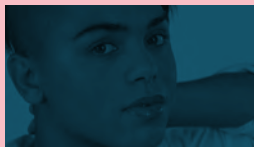
La orientación sexual o preferencia sexual se refiere a la posibilidad de relacionarse erótica y/o afectivamente con personas de un sexo o de otro o de ambos. Es decir, hay personas que prefieren relacionarse afectiva y/o eróticamente con personas de su mismo sexo, en el otro extremo del continuo están las personas que prefieren vincularse erótico y/o afectivamente con personas del otro sexo y en medio están las personas bisexuales, que son aquellas personas que no tienen preferencia por un sexo o por el otro.

Por supuesto en ese continuo existen todas las posibilidades y variables de las relaciones eróticas y afectivas que establecemos los humanos. Por ejemplo, algunas personas prefieren relacionarse afectivamente con personas de su mismo sexo, pero eróticamente prefieren a las personas del otro sexo. Incluso existen la opción sexual de personas que no quieren, no desean y no prefieren vincularse afectiva y eróticamente con ninguno de los sexos a quienes identificamos como personas asexuales. Cabe decir que durante nuestra vida podemos movernos en ese continuo y en alguna época tener relaciones erótico-afectivas con personas de nuestro mismo sexo y quizá actualmente esto ya no es así.

La realidad es que la identidad de género y la orientación sexual no dependen una de la otra; en nuestra vida podemos mantener relaciones homosexuales, en otro momento heterosexuales y en algún otro, bisexuales o incluso quizá tengamos épocas de nuestra vida en las que prefiramos no mantener ninguna relación erótica y/o afectiva con ninguno de los sexos. Y eso no se relaciona con lo que somos, con nuestra identidad de género.

Las personas podemos experimentar cualquier preferencia u orientación sexual y no se trata de ninguna confusión o enfermedad. Muy posiblemente lo que causa que algunas personas sean heterosexuales, es lo que causa que algunas otras personas sean homo o bisexuales.

Las personas transexuales podríamos decir, son aquellas que desean que su identidad de género y su cuerpo coincidan, es decir, podrían alterar o modificar

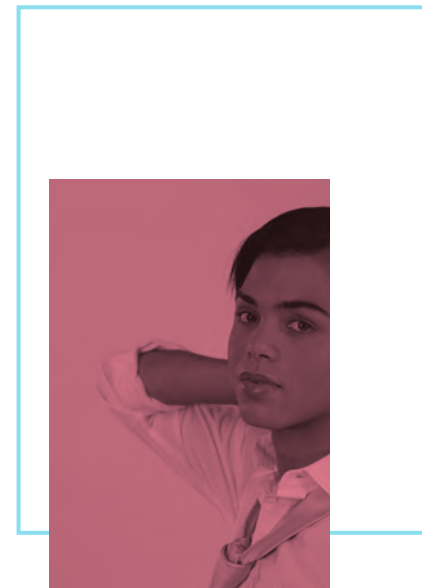


LA IDENTIDAD DE GÉNERO Y LA ORIENTACIÓN SEXUAL NO DEPENDEN UNA DE LA OTRA

su cuerpo mediante cirugías o mediante el uso de sustancias modelantes para que su cuerpo refleje lo que son; las personas transgénero son aquellas que tienen una identidad de género que no coincide con su cuerpo, pero esta no es su mayor preocupación, es decir, podemos encontrar mujeres **TRANS** con pene u hombres **TRANS** con vulva.

En términos generales, se emplea el prefijo **TRANS** para referirse a personas, tanto transexuales como transgénero, así como a opciones no binarias de transexualidad.

Pero lo que hasta aquí hemos compartido, son aspectos generales e información sobre nuestras sexualidades, aspectos acerca de la transexualidad, que seguramente pueden apoyar a quienes enfrentan esta situación en su familia, pero ¿en realidad es solo cuestión de informarnos? Más allá de la información queremos que este manual apoye los procesos que enfrentamos cuando reaccionamos ante situaciones que no esperábamos, que ni siquiera deseamos o imaginamos.



# ¿CÓMO REACCIONAMOS/PROCESAMOS/ ASIMILAMOS AL SABER QUE TENGO UNA HIJA O HIJO TRANS?



Cuando nos enteramos de algún suceso inesperado, tenemos una reacción inicial que da inicio a un ciclo que atraviesa diferentes etapas y que algunas personas estudiosas del tema han identificado y descrito, como Elisabeth Kübler-Ross, que escribió al respecto para ayudarnos a atravesar por las mismas y a comprender las necesidades que cada una de estas etapas requieren.

Aunque cada uno de nosotros y cada una de nuestras familias es singular y tiene formas diferentes de reaccionar. Nuestra reacción, es la respuesta usual ante un estímulo inesperado.

Se vive un duelo al saber que nuestro familiar, ya sea nuestra hija, hijo, hermano, padre o madre, enfrenta algo que no comprendemos a cabalidad, pasando por las siguientes etapas: incredulidad (Bucay, 2011), negación, ira, negociación, depresión, aceptación y esperanza que enfrentamos ante la noticia de una pérdida, una enfermedad, un divorcio o un suceso inesperado (Elisabeth Kübler-Ross, 2005).

Antes que nada, tenemos que reconocer que las familias no estamos preparadas para una noticia semejante, que no tenemos información amplia, basada en evidencia científica, ni en otras experiencias cercanas; al contrario, nos basamos en mitos, falsas creencias e información tergiversada al respecto.

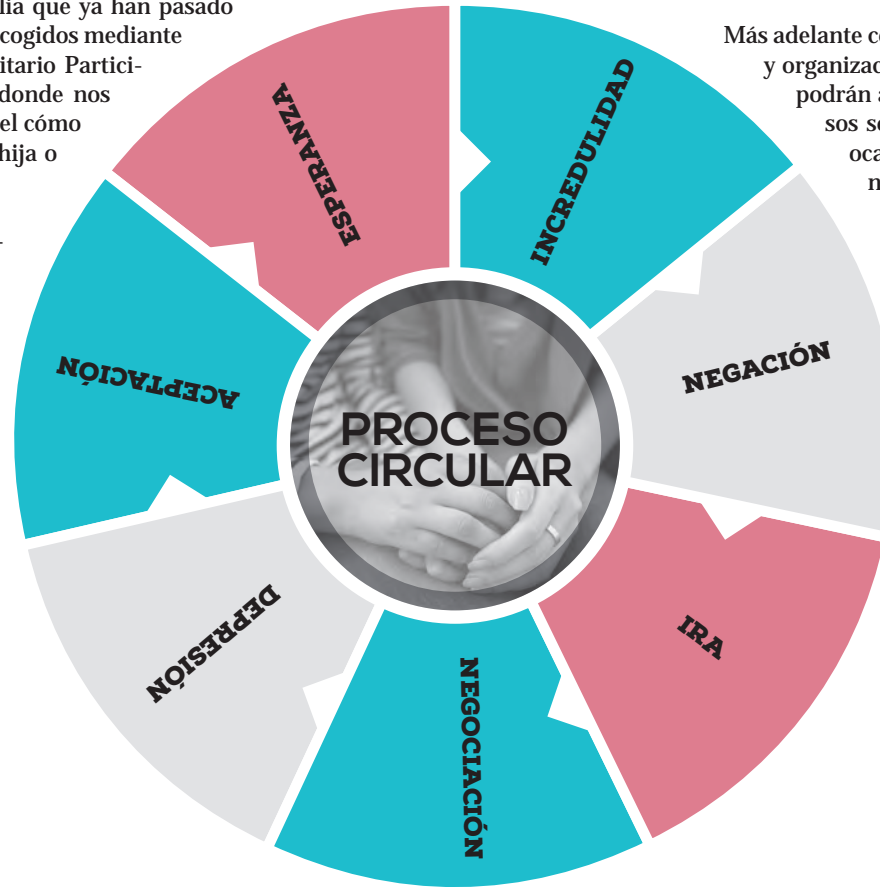


Y reaccionamos imaginando que sufre un problema psicológico, que es una moda, que es una confusión temporal, que va llevar una vida de promiscuidad; generalmente tenemos muchos temores sobre su futuro, pensamos en las opciones que tiene, nos preguntamos a qué se va a dedicar, si tendrá hijos, si deberá esconderse, en cómo le tratarán los demás, y pensamos en cuál es la causa, el por qué está así, nos culpamos o buscamos culpables, en si lo sintió mucho su madre, o si le faltó la presencia de autoridad del padre, o en razones relacionadas con nuestras creencias religiosas, y seguimos pensando, imaginando, buscando. Lastimándonos.

A veces la primera reacción depende de la frustración que sientes, por no haber detectado “a tiempo” la realidad que vive tu hija o hijo, como si hubiera un momento en que hubiéramos podido cambiarlo o apoyarle de otra forma...

Para poder ayudarte, describiremos estas etapas y nos basaremos en los testimonios de padres y madres de familia que ya han pasado por este complejo proceso y que fueron recogidos mediante la realización de un Diagnóstico Comunitario Participativo y de la aplicación de encuestas, donde nos han compartido su sentir, experiencias y el cómo enfrentaron la situación al saber que su hija o hijo es una persona Trans.

Este es un proceso circular, donde atravesamos las etapas de manera continua, pasando algunas de ellas más de una vez; aprendiendo cada vez y alcanzando metas y logros para comprender y apoyar a nuestro hijo o hija y poder ser la familia amorosa y unida que deseamos. Es posible que regreses a etapas que suponías superadas. Este es un proceso que no es lineal, es decir que inicia en un punto y termina en otro.



Como lo habíamos dicho al saber que nuestro hijo o hija es una persona Trans, empezamos un duelo. Similar a otros procesos complicados y dolorosos...es solo el inicio de un proceso. Cada fase descrita es parte de un ciclo y las etapas no tienen una frontera muy clara entre una y otra. Cada persona, cada familia las vive de formas más o menos diferentes, pero se han identificado las situaciones y reacciones más comunes. Ninguna fase es por sí misma “mala”, de hecho es casi indispensable vivir cada una de ellas para ir las superando de manera más efectiva.

Posiblemente ya hemos enfrentado alguna o algunas etapas, quizá de manera inconsciente. En algunas podremos permanecer más tiempo que en otras, pues requerimos, cada quien, apoyos y/o procesos distintos ya que cada persona enfrenta según sus experiencias, fortalezas, debilidades y apoyos. Es también factible que nos atoremos en alguna etapa y nos resulte muy complicado salir de ella.

Más adelante compartiremos información de profesionales y organizaciones que cuentan con experiencia y que te podrán apoyar para salir de las etapas. Estos procesos son difíciles, a veces dolorosos y en muchas ocasiones no tenemos con quien compartir nuestros sentimientos, o las personas cercanas a nosotros no pueden apoyarnos al no comprender que sucede. Por eso la ayuda de otras personas que han pasado lo mismo o que incluso están viviéndolo, es fundamental, así como el apoyo de activistas, cuya pasión y calidez te puede acompañar; lo mismo que identificar profesionales que tengan experiencia, ya que en realidad es un campo que muchos profesionales desconocen o que por su forma de pensar limitada y prejuiciada, pueden confundirte en lugar de apoyarte.



## ETAPA 1. INCRECULIDAD

Los padres de familia nos compartieron sus primeras reacciones: cuando nos enteramos de que mi hija o hijo es trans, lo primero que dijimos fue: “no puede ser”, “debe ser un error”, nos decimos internamente que no, la noticia nos produjo un shock, la sorpresa y el impacto nos llevaron a un proceso de confusión donde no entendimos lo que estaba diciéndonos nuestra hija o hijo.

La primero que puede suceder es que la persona va a tener un momento donde va a estar absolutamente paralizada en su emoción, en su percepción, después puede haber un momento de negación, es una reacción natural que puede ser un momento, unos minutos, unas horas o unos días, es un proceso que no se esperaban y cuando reaccionan pasan a la negación. En esta etapa es cuando más se confunde la identidad de género con la orientación sexual. Se tienen ideaciones confusas al respecto de no creer lo que se está enfrentando.

26

*“Lo primero que dije es no puede ser, mi hija no. Seguramente escuché mal. O está confundida”*

\*

*“Cuando me enteré que mi hijo era trans me sentí muy desconcertado, triste y después enojado”*

\*

*“ Me sentí triste y confundida”*

\*

*“Fue un cúmulo de emociones diversas”*

Algunas personas no pasan por esta etapa porque, desde siempre sabían que su hija o hijo era diferente y esperaban que se los comunicara; cuando esto pasó seguramente ya habían transitado por esta etapa, de ser así, será mucho más fácil la aceptación de su hija o hijo trans.

Depende también de la forma en que las personas se enteran, cuando es a través de terceros o cuando se trata de un infante, es complicado el tener certeza al respecto. Cuando los padres se enteran de manera directa, dudan de lo que se escucha, incluso si la hija o hijo se ha preparado y explica con elementos lo que le sucede. Dudar, es el sentimiento que impera en esta etapa. Se duda de todo lo construido, de la educación y los vínculos afectivos que se han construido.

### ¡Tips!

Busca información científica acerca de la transexualidad.

La visibilidad del tema de transexualidad es muy importante... para saber que existe.

Desde los primeros años, estén atentos al género con el que se identifica su hija o hijo, si estos roles que manifiesta no son los convencionales, procuren ser ante todo madres y padres; apóyenlos incondicionalmente.

Mantener comunicación directa con la escuela acerca del comportamiento de nuestras hijas e hijos, por ejemplo los cambios de roles que se dan.

## ETAPA 2. NEGACIÓN

*“Entré a la habitación y lo vi, tenía la boca pintada y una toalla puesta como un turbante, se la había puesto como falda. Cerré de un golpe la puerta...al salir, dije no. Yo no vi nada. Al pasar el tiempo, dudaba de lo que había visto y trataba de olvidar la escena. Eso pasó hace algunos años y no hice nada. Hoy mi hijo me dice que es mujer, que siempre se ha sentido así y no, no lo puedo creer”*

\*

*“Mi hijo se ponía mi ropa, luego se maquillaba, era desordenado, una vez si lo encontré vestido con la toalla llena de maquillaje, corría cuando llegaba. Al principio, como a los 15 años yo creo él tampoco sabía, no se identificaba, empezó a tener relaciones, yo me di cuenta y fue cuando así como que dije es gay, ya iba yo tragándome la pastilla de que era gay, cuando un día llega de la escuela y me dice: yo me siento mal me siento una chica y yo dije ¡nooooo!”*

Esta etapa se caracteriza por una reacción que no reconoce la realidad. Cuando nos enteramos de algún acontecimiento que requiere tiempo para ser entendido, reaccionamos negando el acontecimiento, por ejemplo, si nos avisan de un accidente, expresamos: ¡No puede ser! incluso si estamos presenciando el hecho, solemos minimizar la imagen y negarnos ante ese hecho. Nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada, permite recobrar.

Algunos padres de familia nos comentaron que preferían suponer que era una confusión momentánea, o que sus hijas o hijos enfrentaban admira-

ción o cercanía con alguien que les gustaba y quizá era más bien una fase.

Es una etapa de preguntas, de confusión, no se entiende nada, o no se desea entender a cabalidad lo que sucede. No se sabe nada de lo que pasa y aunque estemos conscientes del suceso, pareciera que no registramos lo que pasa.

Nos negamos a aceptar lo que ocurre porque “es demasiado fuerte para ser verdad” y nos preguntamos si seremos capaces de seguir adelante con ello.

A veces, nuestro cerebro al no poder comprender lo que pasa, elimina u oculta, temporal o permanentemente, nuestros sentimientos y permite que recordemos sólo lo que creemos que es soportable, entendible, alejando los razonamientos que no están en concordancia con nuestra forma de pensar. La situación nos desborda, de repente lo sentimos en un golpe emocional tan grande que desemboca en una brusca explosión, de llanto, gritando, siendo todo lo irracional, intentando negar lo que está pasando.

27

### ¡Tips!

Escuchar, compartir y ayudar a no silenciar los sentimientos será una tarea fundamental.

No es recomendable forzarnos a enfrentar aquello que nos duele tanto, aquello que no podemos explicarnos. Es recomendable tomarse un tiempo y digerir, a nuestro propio ritmo, lo que sucede.

El platicarlo con otras personas que nos escuchen y nos apoyen para ir desmenuzando lo que estamos enfrentando, ayuda a avanzar en el proceso.

### ETAPA 3. IRA

Usualmente transitamos de negar el hecho a una reacción caracterizada por el enojo. La negación es sustituida por la rabia, la culpa y el resentimiento; surgen todos los por qué: ¿por qué mi hija o hijo salió así?, ¿por qué nadie nos lo dijo?, ¿por qué ahora que no estábamos preparados?, ¿por qué a mí?, ¿qué no sabe que nos duele?, ¿por qué no sabemos que hacer?.

El miedo, el no contar con explicaciones o razonamientos que en ese momento nos parezcan válidos nos produce ira, enojo, que a veces dirigimos a nuestra hija o hijo que enfrenta el rechazo y nuestro enojo. Es también frecuente que el enojo lo dirijamos a nosotras o nosotros mismos.

Por no habernos dado cuenta, por no haberlo evitado, porque creemos que cometimos errores que provocaron esto que no entendemos, por tantas y tantas razones. El enojo también se dirige a otros miembros de la familia, a la pareja, a los otros hijos o hijas, a quien sea. Es importante el tratar de reconocer estos sentimientos para evitar dañarnos, o dañar a otras personas. La ira y el enojo son emociones humanas y válidas, pero que requieren dirigirse adecuadamente, necesitan proceso de contención, pues cuando estamos bajo el control de estas emociones podemos perder el control y comportarnos de manera descontrolada y lastimar a alguien o a nosotros mismos.

Es una fase difícil de afrontar para todas las personas involucradas; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aún injustamente. Cuando estamos en esta etapa solemos quejarse por todo; todo nos parece mal, todo es criticable. Los padres y madres nos permitieron saber cómo estas emociones nublaban la posibilidad de discernir con claridad.

Podemos reaccionar con altibajos, pasar del enojo al dolor; del odio al arrepentimiento; de mostrar la ira con gritos e insultos, a derramar lágrimas por el dolor, algunas personas experimentan culpa y vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben

*“Sentí dolor, tristeza y enojo”*



*“Triste y enojada”*



*“Qué hice mal...yo tengo la culpa”*



*“Su padre tuvo la culpa”*



*“Es por mis pecados, es un castigo”*



*“Pero como piensa que se lo voy a permitir, ¡me va a oír!”*



tomar esta ira como algo personal, lo peor es reaccionar con más ira, lo que fomentará una conducta hostil, o se puede promover la violencia, el insulto y las consecuencias pueden ser irreparables.

Es común que nos enojemos con todos, para poder responsabilizar a alguien por lo que sentimos, incluso a nosotras o nosotros mismos. Las personas creyentes incluso se enojan con sus deidades, nos enojamos con la vida, con la circunstancia, con el destino. Es riesgoso tomar decisiones en esta etapa. Toda emoción en realidad tiene una intención positiva. En este caso la furia tiene como función anclarnos a la realidad y prepararnos para lo que sigue. La furia que sentimos es la forma de mostrarnos que el hecho es real. Ya no hay incredulidad, ya no se niega el hecho. Sin embargo, este enojo limpia nuestras opciones al arrojar lo que nos pesa y duele.

### ¡Tips!

Como madres y padres debemos trabajar para que la sociedad se acerque a la realidad que viven las personas Trans. El problema es de la sociedad, no de nuestros hijos e hijas.

Es recomendable recibir apoyo, contención para permitir que estas emociones fluyan. En ocasiones quienes nos rodean quieren que comprendamos racionalmente lo que sucede, es casi imposible pues estas emociones han tomado el control.

### ETAPA 4. NEGOCIACIÓN

En los testimonios las madres y padres de familia nos confiaron que de pronto, tras un momento de enojo, o de manera inesperada, reaccionaron con la intención de hacer algo distinto, de negociar.

Ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, surgió la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la vivencia.

Es posible que el dolor, la ira, la furia nos hayan agotado. No encontramos ya opciones o posibilidades de diferir el enfrentar el hecho, no podemos seguir negándolo, está ahí. No podemos ya ocultarnos, no podemos no enfrentarlo nos mencionó una madre de familia. Apareció, nos dijo, un intento por negociar, a veces con respecto al tiempo, para retrasar el peso total del evento. Intenté hacer un trato con la vida.

Para las personas creyentes se hacen pactos con Dios. Se negocia con la familia, se proponen tratos, se intentan acuerdos.

*“Fue muy difícil para mí, estuve yendo con varias psicólogas preguntando a médicos que si yo tenía la culpa de esa situación, me decían que no”*



*“Le dije, no es fácil para mi aceptarte, ¿podríamos empezar poco a poco? Por ejemplo, no cambies toda tu ropa de golpe, sino conforme podamos estar cómodos y nos vayamos acostumbrando”*

El peor enemigo de esta fase es posponer el cambio a la espera de una situación mejor, que sabemos nunca llegará. “ACCIÓN” es la palabra clave. Si existe una posibilidad de realizar un acuerdo, por mínimo que sea, es muy recomendable aprovechar esa posibilidad. Se requiere paciencia, cooperación, mantener una actitud de apertura, escucha activa para no interpretar lo que nos dicen y por supuesto apoyo.

Los grupos de apoyo ofrecen todas estas opciones y lo hacen con base en experiencia, compromiso y voluntad. Son personas como nosotros, han pasado o están viviendo lo que tu estás viviendo y cuentan con activistas y líderes que pueden ayudarte, apoyarte, incluso haciéndote ver tus errores para que puedas ir mejorando tus opciones y logrando mejores acuerdos, para tus hijas o hijos y para la familia.

## ¡Tips!

Nunca, por vergüenza o por miedo, guardes silencio de la transexualidad de tu hija o hijo cuando no es la que le presuponía.

Es recomendable reconocer nuestros límites y proponer acuerdos que nos permitan avanzar a nuestro ritmo, considerando las opciones de nuestra familia.

Evaluar los avances, por mínimos que sean y aprender de nuestras fallas, nos dará oportunidad de ir estableciendo mejores acuerdos y que estos puedan irse cumpliendo.

Muestras de apoyo: Mi esposo se dejó el pelo largo y se puso un arete, así iríamos mostrando a mi hija que podemos apoyarle, que vamos a caminar juntas y juntos, que iremos dando un paso y luego el otro.



## ETAPA 5. DEPRESIÓN

De pronto el peso de lo vivido, sentido y enfrentado pareciera ser enorme, insoportable. Estamos empezando una etapa diferente. Algunos familiares no lo identificaron al momento, pero con el tiempo reconocieron que habían estado en depresión. Como antes lo dijimos, todas las emociones que experimentamos tienen una intención positiva, así que no debemos evitarla.

Estar en un proceso depresivo puede hacernos sentir débiles, incluso podemos tener síntomas corporales, adelgazar o comer en demasía, pero en general nos percibimos sin fuerza, con una profunda tristeza. Estas etapas, son temporales y cumplen una función, es un proceso preparatorio para la aceptación de la realidad.

Por eso es fundamental que podamos expresar nuestro su dolor, con todo lo que ello implica.

Es una etapa en la que necesitamos apoyo, de todas las formas posibles, un abrazo, una muestra de comprensión, se necesita mucha comunicación verbal.

Hemos pasado por momentos muy difíciles y tenemos muchos sentimientos, experiencias y aprendizajes que compartir. Es muy recomendable el buscar compañía, el estar con nuestros seres queridos, o con personas que nos comprenden y apoyan. A veces estar juntos en familia, en silencio, es suficiente. Otras, requerimos de demostraciones de amor, cariño, comprensión y apoyo. A veces intentamos evitar la depresión, distraernos. Es mejor que fluya, vivir el duelo es parte de un proceso. Es también importante el reconocer que necesitamos ayuda, dependiendo de la intensidad del proceso.

Esta etapa, y en realidad todas, pueden ser experimentadas por nosotras, nosotros, por cualquier miembro de la familia, pero también por nuestras hijas o hijos que son quienes están enfrentando el mayor peso del evento. Esto no quiere decir que si alguien más está en esta fase, nos olvidemos de nuestras emociones, todas las personas que esta-

“Yo estoy sola para todo esto”



“No importa lo que me pase.  
No puedo ya luchar contra esto”



“Me sentí triste, en abandono,  
incomprendida, sola”

mos en el proceso nos necesitamos y necesitamos también ayuda. Es un buen momento de mostrar nuestros afectos, de decirnos lo importante que somos para la familia.

Una de las cosas que nos pueden causar mayor turbación es la discrepancia entre nuestros deseos y la disposición que tenemos para este proceso contra lo que se espera de quienes nos rodean. Es por ello importante explicar que estamos avanzando a nuestro ritmo que no siempre coincide con el esperado y que por ahora no vemos el final del proceso con claridad.

## ¡Tips!

Busca un grupo de apoyo para saber que no estás solo, ayuda mucho escuchar porque siempre aprendes algo y reafirma lo que estás haciendo bien.

Ayuda mucho compartir con otras familias donde sus hijas e hijos están viviendo diferentes etapas en su proceso transformador y comenzar a tomar tips y notitas.

Ayuda mucho el escuchar a quienes han logrado aceptar la nueva realidad y que ahora miran estas etapas como un proceso lejano, pues demuestra que es posible salir de la depresión y avanzar.

Decir y demostrar nuestros afectos ayuda que sintamos lo importante que somos para nuestra familia.



*“Una vez que lo procesas , lo asimilas, yo no tuve problemas en aceptar a mi hijo, porque yo a mi hijo así hubiera venido morado o azul, yo lo hubiera querido y aceptado”*



*“Tengo una hermana que precisamente hizo una maestría acerca de sexualidad y ella sí me ayudó.*

*De hecho ella fue quien primero habló con mi hija, tenía una amiga con la que se llevaba mucho, digamos que ella la animaba a decir las cosas y a vestirse de mujer, o sea, a hacerlo digamos público. Fue el último año de prepa cuando me dijo, para la graduación que quería ir vestida de mujer, digamos que fue el día que salimos juntas del closet. Fue 1, 2 y 3 como si te fueras a echar al agua , bueno !listo, salimos del closet!”*



## ETAPA 6. ACEPTACIÓN

Aceptar un hecho no significa que hemos superado de manera definitiva esta experiencia. Por ejemplo, cuando enfrentamos la pérdida de algún bien, solamente reconocemos, aceptamos que ya no contaremos con él, tras haber experimentado las otras etapas. Suena muy atractivo el pensar que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos. Al fin comenzamos a sentir una cierta paz, sentimos que podemos estar bien. Algunos familiares nos mencionaron que casi sin darse cuenta, estaban ya aceptando una realidad que antes, les hubiera parecido imposible aceptar. Sin embargo, tuvieron que avanzar aún más para mantener la posibilidad de aceptar con orgullo.

### ¡Tips!

El vivir una experiencia así te hace sentir amor, cierto rechazo, responsabilidad de sacarlo adelante, miedo, enojo, vergüenza, culpa, tristeza, asco, todo al mismo tiempo, es una avalancha de cosas, hay que procesarlo, hablarlo, decirlo y trabajarlo.

Vivir un día a la vez, resolver lo que se presente en el día a día.

Observa, mantén una mente abierta.

Como mamá y papá debes romper los estereotipos, No victimizarte, Deshacer-te de las expectativas.

Es recomendable que tu hija o hijo **TRANS** sienta el apoyo familiar si le falla el de la sociedad.



## ETAPA 7. ESPERANZA

Esta etapa fue expresada de muy distintas maneras por las madres y padres de familia. Algunos con el orgullo de estar trabajando para la inclusión de su hija o hijo, otras reconociéndose como una familia Trans, otras más colaborando en distintos esfuerzos para lograrlo. Sin duda esta etapa es la que sostiene y da fortaleza, les permitió, nos compartieron, que pudieron constatar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; les permitió sentir que la vida les estaba dando algo importante y trascendente. Les dio la oportunidad de buscar y encontrar una misión que cumplir, y ese es un gran estímulo que alimenta la esperanza y que sin duda facilita la inclusión de sus hijas o hijos en la vida de la familia, escuela y en la sociedad.

El Doctor David Barrios, experto en temas de sexualidad humana y en particular acerca de temas vinculados a la transexualidad; considera que nuestros hijos e hijas tienen derecho la felicidad, y por supuesto, este derecho alcanza a las personas **TRANS**.

Para lograrlo, podemos hacer estas tres cosas: buscar conocimientos, cambiar nuestras actitudes y darles amor. Por ello el proceso de transición se vuelve mucho más ágil cuando estamos buscando conocimientos basados en evidencia y en la experiencia de personas que saben realmente del tema; cuando estamos modificando nuestras actitudes y sobretodo, cuando les damos todo nuestro amor.

Esperamos que este manual sea un apoyo para poder avanzar en asegurar que nuestras **HIJAS E HIJOS TRANS** viven plenamente y sean felices en el entorno familiar.

*“Aprender sobre su diversidad, que es algo natural, no raro, no extraño”*



*“No depende de ella, nada de lo que esta pasando, es una condición humana y ya”*



*“Solo que busque a Cuenta Conmigo como yo y adelante”*

### ¡Tips!

Infórmate, trabaja y ponte como una barrera fuerte para apoyar a tu hija o hijo para salir adelante.

Hay que enseñar a nuestras hijas o hijos a cuidar su salud, sea cual sea identidad de género, su orientación afectivo-sexual.

Las personas transexuales tienen la misma capacidad de tener pareja.

La transexualidad no determina las capacidades para trabajos determinados.

No dudes de la calidad humana de tu hija o hijo por el hecho de ser **TRANSEXUAL**.

## ALGUNAS INSTITUCIONES GRUPOS Y ESPECIALISTAS

Con un gran recurso para las personas, para compartir información y experiencias, es lugar seguro para permitir que sus emociones hablen por ti. El grupo ofrece una oportunidad única para aprender cómo otras personas se enfrentan a diversos problemas similares a los suyos y que otros experimentan el mismo tipo de sentimientos y emociones acerca de la transexualidad de tu hija o hijo.

### Almas Cautivas, A.C.

Contacto: 55 1854 3546  
almas.cautivas.ac@gmail.com

**Servicios que ofrece:** Trabaja a favor de la comunidad LGBTI privada de la libertad en centros penitenciarios.

### Asistencia Legal por los Derechos Humanos, Asilegal, A.C

Contacto: 55 23 26 90  
comunicacion@asilegal.org.mx  
Facebook: AsistenciaLegalporlosDerechosHumanos/  
www.asilegal.org.mx

**Servicios que ofrece:** Capacita y sensibiliza a funcionarios públicos y defensores, formación de personas promotoras y defensoras de los derechos humanos de población LGBTI, defienden casos en donde se involucre a personas LGBTI y realiza incidencia en los sistemas internacionales y regionales de protección a los derechos humanos.

### Asociación por las Infancias Transgénero

Contacto 5540550671  
Infancias.transgenero@gmail.com  
Facebook: Asociación por las Infancias Transgénero

**Servicios que ofrece:** Información, acompañamiento en trámites escolares, grupos de convivencia mensuales en familia, asesoría jurídica.

### Centro de Apoyo a las Identidades Trans A. C.

Contacto: centro.apoyo.identidades.trans@gmail.com  
http://centroapoyoidentidadestrans.blogspot.com

**Servicios que ofrece:** Defensa y promoción de Derechos Humanos. Canalización y acompañamiento en el trámite para el reconocimiento jurídico de la identidad de género en la CDMX.

### Centro de Atención Integral de la Diversidad Sexual "Amelia Robles" Grupo de Dialogo para familias diversas.

Contacto: 51 71 96 74, Cel. 55 1370 0017  
Facebook: lalpanLGBTI  
diversidadsexual.tlalpan@gmail.com

**Servicios que ofrece:** Brinda atención profesional, respetuosa, sensible y afectiva a la comunidad LGBTIQ y familia.

### Centro de educación integral para la salud sexual "El armario Abierto"

Contacto: 52 86 08 95  
Facebook: elarmarioabierto

**Servicios que ofrece:** Distribuidora especializada en material didáctico y libros para la educación sexual integral y salud sexual y reproductiva en base a los derechos sexuales.

### COPRED

El Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México  
Contacto: 53 41 30 10  
contactocopred@gmail.com

**Servicios que ofrece:** Realiza acciones estratégicas para cumplir con su mandato establecido en la Ley para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la capital del país.

### Cuenta Conmigo, Diversidad Sexual Incluyente, A.C.

Contacto: 56 01 56 95  
tuapoyo@cuentaconmigo.org.mx

**Servicios que ofrece:** Diferentes estrategias de fortalecimiento para jóvenes sexualmente diversas y diversos, así como para sus familiares y otras personas interesadas en los temas que se abordan. Diferentes modalidades de atención, en cada uno de ellos serán escuchado/a sin juicios, podrán validar lo que sienten y lo que piensan ya que esas ideas serán respetadas, se guarda la confidencialidad de todo lo que se quiera compartir.

### Dr. David Barrios Martinez

Contacto: 56 96 57 83  
davidbarriosmtz@gmail.com

**Servicios que ofrece:** Médico sexólogo, psicoterapeuta general y terapia sexual en el servicio de sexología y psicoterapia del Grupo Médico Icacos, perito especialista en juicios por reasignación sexogenérica en la Ciudad de México.

### Evolución, Trans Fénix de México, A.C

Contacto: 55 3012 7680  
socer\_00@hotmail.com

**Servicios que ofrece:** Acompañamiento y asesoría en casos de violación a derechos humanos, así como discriminación, canalización con diversos especialistas para la atención integral y enfocada a la salud de personas trans. Talleres de acompañamiento en procesos de transición, para familiares y personas cercanas a una persona trans. Prevención, detección y canalización para la atención de VIH e ITS, Salud Sexual.

### Familias por la Diversidad Sexual, A.C.

Contacto: 52 86 20 30, Cel. 55 2560 1945  
irmamiriam\_angel@hotmail.com

**Servicios que ofrece:** Trabajamos para mantener la unidad familiar, luchando por la seguridad y bienestar de sus miembros gays, lesbianas, bisexuales y transgéneros, promoviendo la información y la educación como herramientas para erradicar el odio, la desinformación, el prejuicio, la homofobia y todas las formas de Discriminación.

### LEDESER, Litigio Estratégico en Derechos sexuales y reproductivos A.C.

Contacto: 75 86 49 46, 75 86 49 47  
www.ledeser.org

**Servicios que ofrece:** Litigio estratégico, capacitación, incidencia y defensa de los derechos humanos de las personas LGBTI en México con énfasis en los derechos civiles, sexuales y reproductivos, así como los relacionados con la discriminación motivada por orientación sexual, identidad y expresión de género diversas o no normativas.

### Psicóloga Karla Barrios Rodríguez.

Contacto: 56 96 57 83  
karlabarriosrodriguez@comunidad.unam.mx  
Facebook: Karla Barrios Rodriguez  
Twitter: karlabarriosr

**Servicios que ofrece:** Acompañamientos psicosociales y/o psicoeducativos en las áreas de trabajo (sexualidad, psicoterapia, tanatología, derechos sexuales y reproductivos, diversidades, etc.) para personas a nivel individual y/o relacional y también en grupos (escuelas, organizaciones, instituciones).

### Red de Juventudes Trans México

juventudestransmx@gmail.com  
Facebook: Red de Juventudes Trans México

**Servicios que ofrece:** Colectiva transfeminista de jóvenes trans, dedicadas a tejer redes afectivas, de reflexión intergeneracional y de defensa de derechos humanos.

### TRANSfamilias

Contacto: Tel. 52 86 20 30, Cel. 55 2560 1945

**Servicios que ofrece:** Grupos de familias que comparten sus experiencias de vida en un espacio seguro. Luchan para reducir riesgos de la salud física y social de nuestros niños, jóvenes adultos transgénero. Cuenta con una red de apoyo de profesionales en distintas áreas: médica, terapéutica y legal.

### TRANSformando Familias

transfamilias@gmail.com

**Servicios que ofrece:** Información y documentación relacionada con niñas, niños y adolescentes trans en México, EU, Centro y Sudamérica.

### TRANSinfancia, A.C.

Facebook: TRANSinfancia  
Twitter @TSinfancia

**Servicios que ofrece:** Grupo de apoyo para padres y madres de niñas, niños y adolescentes Trans.

### YAAJ "Transformando tu Vida" A.C.

yajmexico@gmail.com

**Servicios que ofrece:** Se encarga de defender los derechos de las personas LGBTTTI+ en México. Trabaja bajo un enfoque de género, juventud y derechos humanos.

# GLOSARIO



38

## Asexualidad

Se puede entender como la falta de interés o deseo sexual, algunos sugieren que las personas asexuales son individuos que no experimenten "atracción sexual".

## Bisexualidad

Es la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo y de su mismo género, así como a la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas. Esto no implica que sea con la misma intensidad ni al mismo tiempo.

## Cisgénero

Palabra que define a las personas cuya identidad de género y sexo asignado al nacer coinciden.

## Drag Queens

Persona, hombre o mujer, que se viste de mujer exagerando sus características, con finalidades artísticas o lúdicas.

## Drag Kings

Persona, hombre o mujer, que se viste de hombre exagerando sus características, con finalidades artísticas o lúdicas.

## Género

Es la manifestación de los rasgos sociales y culturales que diferencian los roles masculino y femenino.

## Heterosexualidad

Es la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo y a la capacidad de mantener relaciones íntimas, erótico afectivas y sexuales con estas personas.

## Hombres TRANS.

Se refiere a aquellas personas cuyo sexo asignado al nacer es considerado social y biológicamente como mujer o femenino mientras que su identidad de género es de hombre o masculina.

## Homosexualidad.

Es la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de su mismo género y a la capacidad mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. El Comité para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) observa una tendencia a reivindicar el uso y referencia a los términos lesbiana (para hacer referencia a la homosexualidad femenina) y gay (para hacer referencia a la homosexualidad masculina o femenina).



## Identidad de género

Los principios del Yogyakarta, la definen como la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo, que podría o no involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de tratamientos médicos, quirúrgicos, hormonales o de otra índole, siempre que la misma sea libremente escogida. También incluye otras expresiones del género, como la vestimenta, el modo de hablar y los modales.

## Mujeres TRANS.

Se refiere a personas cuyo sexo asignado al nacer fue considerado social y biológicamente como hombre o masculino mientras que su identidad de género es de Mujer o femenina.

## Orientación o preferencia sexual.

Capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, o de su mismo género, o de más de un género, así como a la capacidad mantener de relaciones íntimas y sexuales con estas personas.

## Pansexualidad.

Es la profunda atracción sentimental, estética, romántica o sexual independientemente del género o sexo de otras personas. A diferencia de la bisexualidad, las personas pansexuales sienten esta atracción hacia alguien más sin depender de su sexo o género.



## Persona TRANS.

Este término también puede ser utilizado por alguien que se auto-identifica fuera del binario mujer/hombre. Adicionalmente algunas mujeres TRANS se auto-identifican como mujeres, y algunos hombres TRANS se auto-identifican como Hombres.

## Transgénero o TRANS.

Se refiere al término paraguas utilizado para describir las diferentes variantes de la identidad de género (incluyendo transexuales, travestis, entre otras), cuyo denominador común es que el sexo asignado al nacer no concuerda con la identidad de género de la persona. Las personas TRANS construyen su identidad de género independientemente de intervenciones quirúrgicas o tratamientos médicos. Sin embargo, éstas pueden ser necesarias para la construcción de la identidad de género de algunas personas

Trans.

## Transexual.

Se refiere a las personas que sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes a un género diferente al que social y culturalmente se asigna a su sexo biológico y que optan por una intervención médica-hormonal, quirúrgica o ambas- para adecuar su apariencia física-biológica a su realidad psíquica, espiritual y social.

## Travesti.

Se refiere a las personas que gustan de presentar un aspecto, mediante la utilización de prendas de vestir y actitudes, considerados socialmente como propios de un género diferente al suyo. Ello puede incluir la modificación o no de su cuerpo o sus características sexuales, de forma permanente. El travestismo no implica ser homosexual ni viceversa.



39

# REFERENCIAS

# AUTORES

CNDH, 2017. *Los Derechos humanos de las personas transgéneros, transexuales y travestis*. 2ed., Impreso en CDMX.

Principios de Yogyakarta. *Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género*.

Disponible en: [www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rw-main/openssl.pdf?reldoc=y&docid=48244e9f2](http://www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rw-main/openssl.pdf?reldoc=y&docid=48244e9f2).

Bucay, J. 2004. *El camino de las lágrimas*, Editorial Grijalbo, España.

Kübler-Ross y David Kessler. 2005. *Sobre el duelo y el dolor*. Ed. Luciérnaga

*Guía de la asociación de madres y padres de gays, lesbianas, bisexuales.*

Disponible en: [www.cogam.es/wp-content/uploads/2016/12/guia-para-madres-y-padres.pdf](http://www.cogam.es/wp-content/uploads/2016/12/guia-para-madres-y-padres.pdf)

*Guía para familias con hijos/hijas Transexuales.*

Disponible en: [http://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/Guia\\_para\\_padres\\_y\\_madres\\_de\\_menores\\_transexuales.pdf](http://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/Guia_para_padres_y_madres_de_menores_transexuales.pdf)

*“Ser madres, ser padre en la Diversidad” Guía de apoyo para madres, padres y familiares de personas homosexuales y bisexuales y transexuales.*

Disponible en: [www.infanciasdiversas.org/images/guias/GuiaSerMadreSerPadreEnLaDiversidad.pdf](http://www.infanciasdiversas.org/images/guias/GuiaSerMadreSerPadreEnLaDiversidad.pdf)

## Maira Bautista Bautista

Psicóloga Clínica por la UNAM, Especialista en Educación Integral de la Sexualidad impartida por la Universidad Pedagógica Nacional cuenta con amplia experiencia en los temas de sexualidad y VIH.

## Carlos García de León Moreno

Cirujano Dentista por la UNAM, Experto en VIH, salud sexual y diversidad sexual, miembro de diversos Consejos de Organizaciones Internacionales como ICASO, GayLatino y el Fondo Global contra la Tuberculosis, el Sida y la Malaria.

## Cirenea Sánchez Hernández,

Licenciada en Psicología por la UNAM, Especialista en Educación Integral de la Sexualidad por la Universidad Pedagógica Nacional cuenta con amplia experiencia en temas relacionados con la Diversidad sexual, Salud Sexual, el VIH.





#### **AGRADECIMIENTOS:**

*Agradecemos profundamente a las compañeras y compañeros Trans que con su liderazgo, vivencias y activismo son inspiración para nuestro trabajo. Agradecemos ampliamente a Lina Pérez Cerqueda y a la organización, Cuenta Conmigo Diversidad Sexual Incluyente, así como a la organización TransFamilias, a todas las personas que colaboran y trabajan incansablemente para mejorar la inclusión de las personas Trans y muy en especial a las madres y padres de familia que de una y otra forma nos apoyaron compartiendo sus experiencias.*

2018.

Fuerza Ciudadana Quiroz, A.C.