

GUÍA DE ACOMPañAMIENTO RESPECTUOSO EN EL ÁMBITO FAMILIAR

IDENTIDADES TRANS





4ª Edición revisada diciembre de 2024

3ª Edición revisada agosto de 2022

2ª Edición revisada octubre 2019

1ª Edición octubre 2018

Autoras: Saida García Casuso y Natalia Aventín Ballarín.

Aportaciones: Ananda Gallego Marín, Ana M^a Ayuso Cruces, A. Vanesa Pérez Araya, Nahikare Bóveda González, Raquel Ruíz Miranda, Trinidad Martínez Martínez.

ESTA GUÍA PERTENECE A EUFORIA. FAMILIAS TRANS-ALIADAS, QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL SIN CITAR LA FUENTE, ASÍ COMO SU ALTERACIÓN Y USO COMERCIAL.

CONTENIDO

1. ¿POR QUÉ NACE ESTA GUÍA?	5
1.1. OBJETIVOS DE LA GUÍA.....	5
1.2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?.....	5
1.3. ALGUNAS INDICACIONES.....	5
2. EUFORIA. Familias Trans-Aliadas	7
2.1. ORÍGENES.....	7
2.2. ¿CÓMO FUNCIONA?.....	7
2.3. OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN.....	7
2.4. ¿QUÉ OFRECE?.....	8
2.5. ¿CÓMO PUEDO FORMAR PARTE?.....	8
3. CUESTIÓN DE DIVERSIDAD (Conceptos básicos)	9
3.1. IDENTIDAD SEXUAL (¿Quién soy?).....	9
3.2. ORIENTACIÓN AFECTIVA Y/O SEXUAL (¿Siento atracción sexual/afectiva? ¿Por quién/es?)..	10
3.3. EXPRESIÓN DE GÉNERO (¿Cómo me muestro ante las demás personas?).....	10
3.4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS (¿Cómo es mi cuerpo?).....	11
4. IDENTIDADES TRANS	12
5. ACOMPAÑAMIENTO RESPETUOSO (De la niñez y juventud trans)	13
5.1. ANTES DE EMPEZAR.....	13
5.2. TRAS LA PISTA.....	13
5.2.1. SEÑALES.....	13
5.2.2. VERBALIZACIÓN.....	13
5.3. ESTOY AQUÍ.....	14
5.3.1. PAUTAS.....	14
5.4. ESPACIO DE SEGURIDAD.....	16
5.5. CARA A CARA.....	16
5.5.1. PAUTAS.....	16
5.6. A POR TODAS.....	17
5.6.1. INICIO DEL TRÁNSITO SOCIAL.....	17
5.7. LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE.....	18

5.8.	EL TRÁNSITO ES EL COMIENZO, NO EL FINAL.....	18
5.8.1.	PAUTAS.....	18
6.	EL TRÁNSITO MÁS ALLÁ DE LA FAMILIA.....	20
6.1.	ENTORNO EDUCATIVO	20
6.2.	ENTORNO DEPORTIVO	20
6.3.	ENTORNO LABORAL.....	20
6.4.	TRATAMIENTOS HORMONALES.....	20
6.4.1.	PAUTAS GENERALES.....	21
7.	LEGISLACIÓN.....	22
7.1.	ESTATAL.....	22
7.1.1.	CAMBIO DE NOMBRE	22
7.1.2.	RECTIFICACIÓN DEL SEXO REGISTRAL(C).....	22
7.1.3.	ÁMBITO SANITARIO.....	22
7.2.	AUTONÓMICA	22
7.2.1.	ÁMBITO SANITARIO.....	22
8.	PREGUNTAS FRECUENTES/FALSOS MITOS.....	23
9.	CONCEPTOS.....	26
10.	ENLACES Y CONTACTO.....	27



1. ¿POR QUÉ NACE ESTA GUÍA?

Actualmente, tanto a nivel social como institucional, existe una profunda falta de información sobre las cuestiones relacionadas con la identidad sexual y, muy especialmente, sobre las identidades trans.

Las familias somos parte de la sociedad y gozamos de la misma información que puede darse en el resto de ámbitos, sin embargo, la responsabilidad de llevar a cabo una crianza adecuada y de salvaguardar los derechos de la niñez y la juventud reside principalmente en nosotras.

Cuando en una familia se da cualquier circunstancia que se sale de lo establecido (o que parece hacerlo) lo más habitual es que aparezca temor. Temor a no dar una respuesta adecuada a nuestra/e/o hija/hije/hijo, temor a equivocarnos, temor a hacer daño, temor a provocar alguna situación indeseable... pero también temor a ser quienes hemos “provocado” la situación, a las consecuencias sociales para toda la familia, al futuro... Temor, al fin y al cabo, a lo desconocido.

La mejor forma de eliminar esos temores y, por lo tanto, llegar a realizar un acompañamiento respetuoso de la identidad sexual de nuestros hijos, es eliminar las zonas grises, los falsos mitos, la desinformación y los prejuicios que giran en torno a ella.

Los conocimientos reunidos en esta guía forman parte de los conocimientos de toda la comunidad trans, pues son fruto de la escucha, del acercamiento, del trabajo común, pero, sobre todo, de la fantástica suerte que tenemos las familias que formamos **EUFORIA** de ser adres, madres y padres de una (o varias) persona trans.

1.1. OBJETIVOS DE LA GUÍA

Proporcionar la información y herramientas necesarias para propiciar una relación de convivencia, desde el respeto y el acompañamiento de las personas trans.

1.2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Especialmente a aquellas familias que tienen, o creen que pueden tener, una persona trans en su entorno y que están interesadas en realizar un acompañamiento respetuoso, pero también a todas las personas interesadas en ampliar sus conocimientos en torno las identidades trans, principalmente en la niñez y la adolescencia.

1.3. ALGUNAS INDICACIONES

- Como no podía ser de otra manera, para la elaboración de esta guía se ha utilizado lenguaje inclusivo y no binario para que todas las identidades estén representadas. Siempre que sea posible hablaremos de personas o enumeraremos las distintas identidades. Los pronombres, sustantivos y adjetivos terminados en “E” corresponderán a las personas no binarias. En aquellas ocasiones que la situación lo requiera, el genérico estará creado usando la terminación “E”, en lugar de la “O” como viene siendo habitual cuando el uso del lenguaje no es inclusivo.
- Verás que en la Guía usamos el adjetivo “Trans” por ser el término paraguas que engloba a todas las personas cuyas identidades no coinciden con la asignada al nacer y el de mayor consenso dentro de la comunidad.
- Es muy probable que en esta guía encuentres términos que no habías escuchado anteriormente o de los que no conoces el significado exacto, irán acompañados de una explicación o del símbolo “(C)”, esto quiere decir que puedes encontrar la definición en el apartado **Conceptos** situado al final de la Guía.

- Nuestro consejo es que leas entera la Guía (las veces que sea necesario) y que no dudes en ampliar y puntualizar la información escribiendo a info@euforia.org.es o dirigiéndote a la persona de **EUFORIA** que te la haya facilitado.
- Dada la evolución constante de conocimientos y del lenguaje en la materia, redactamos esta guía con la seguridad de que tendrá que ser revisada frecuentemente.



2. EUFORIA. FAMILIAS TRANS-ALIADAS

Somos familia, en el sentido más amplio del término. Nuestro objetivo es serlo también para quienes necesitan referentes y herramientas para poder superar los estereotipos y aceptar la identidad de sus hijos. Y para quienes han tenido que dejar atrás a sus familias de origen buscando vivir su identidad en libertad. Como familias sabemos lo importante que es cuidar y ser cuidadas.

Somos aliadas, ese es nuestro papel, las personas trans son las protagonistas.

Somos colectivo, con sentimiento de pertenencia y sin fronteras, nos unen las ganas de cambiar el mundo, de forma ambiciosa, sin los márgenes en los que los condicionamientos sociales nos han encerrado.

Somos transfeministas, entendemos la lucha por la diversidad desde todos los ejes de opresión, las estructuras sociales generadas por el sistema patriarcal utilizan diferentes estrategias represivas de control social, por lo tanto, la respuesta y el cambio han de ser globales.

2.1. ORÍGENES

EUFORIA nace de la necesidad de las familias de dar respuesta a las dudas y situaciones que se nos presentan cuando descubrimos que tenemos una hija, hijo, hijo trans y de la determinación por cambiar una sociedad que no tiene en cuenta la existencia de las personas trans.

2.2. ¿CÓMO FUNCIONA?

- Realizamos acompañamiento entre iguales, no profesional, pero si cualificado, avalado por una amplia experiencia y formación continua.
- Todas las personas que colaboramos pertenecemos a la Asociación, es decir, tenemos una hija/hije/hijo trans (o su tutoría legal). Hablamos en primera persona.
- EUFORIA Es una entidad autónoma que se financia con cuotas, donaciones, prestación de servicios y subvenciones. No es un servicio de la administración pública.
- No tenemos sede física (puntualmente contamos con espacios públicos para establecer “puntos de encuentro”, etc). Nuestra actividad diaria interna, es principalmente virtual (grupos de WhatsApp). Realizamos varios encuentros presenciales de familias a lo largo del año y uno de jóvenes.

2.3. OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN

- El acompañamiento, formación y asesoramiento a las familias de las personas trans.
- La mediación entre las personas trans y sus familias.
- Facilitar espacios seguros y de cuidados, dentro de las posibilidades de la asociación, a aquellas personas trans que no disponen de ellos.
- La defensa de los derechos e intereses de las personas trans, en todos los ámbitos.
- La puesta en marcha de estrategias y acciones de protección a la niñez y juventud trans en situación de vulnerabilidad.
- La despatologización de las identidades trans y el reconocimiento legal de la autodeterminación de la identidad sexual y/o de género.
- La formación en los ámbitos educativos, profesionales, laborales, empresariales, así como la colaboración en estudios e investigaciones de interés para la asociación.
- La realización de acciones dirigidas a combatir las violencias basadas en el género.

2.4. ¿QUÉ OFRECE?

- Un entorno confidencial y seguro, de apertura, igualdad y confianza para cada integrante de la familia.
- Una oportunidad para que chicas, chiques y chicos interactúen con sus pares.
- Asesoramiento personalizado en ámbito administrativo, registral, educativo, sanitario, laboral, deportivo, jurídico...
- Actividades de sensibilización y formación en diversidad sexual con especial atención a la niñez y adolescencia trans, su situación y metodología de acompañamiento respetuoso con enfoque feminista.

2.5. ¿CÓMO PUEDO FORMAR PARTE?

Escríbenos a familias@euforia.org.es indicando tu nombre, un número de teléfono y tu lugar de residencia o rellena directamente este formulario <https://forms.gle/wgQ2PQzRqMZkibXKA> (también puedes encontrarlo en nuestra WEB), nos pondremos en contacto contigo lo antes posible.



3. CUESTIÓN DE DIVERSIDAD (Conceptos básicos)



IDENTIDAD SEXUAL

¿QUIÉN SOY?

Mujer
Hombre
Persona no binaria
Otras

ORIENTACIÓN SEXUAL

¿QUIÉN ME GUSTA?

Asexual, bisexual,, heterosexual,
homosexual,, pansexual, polisexual...

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

¿CÓMO ES MI CUERPO?

EXPRESIÓN DE GÉNERO

¿CÓMO ME MUESTRO AL MUNDO?

Forma de vestir, peinado, complementos, actitudes...

**PRESENTES EN TODAS LAS PERSONAS
NO SE PUEDE ADIVINAR UNA EN BASE AL RESTO**

Para entender las identidades trans conviene manejar previamente cuatro conceptos básicos, que definen características **presentes en todas las personas**. Estas características no se condicionan entre sí y, por lo tanto, es un ejercicio inútil tratar de “adivinar” cualquiera de ellas en base al resto.

Intentar descifrar la identidad sexual de una persona en base a su orientación sexual, su expresión de género o sus características físicas es una práctica que nos aleja de la realidad y genera sufrimiento.

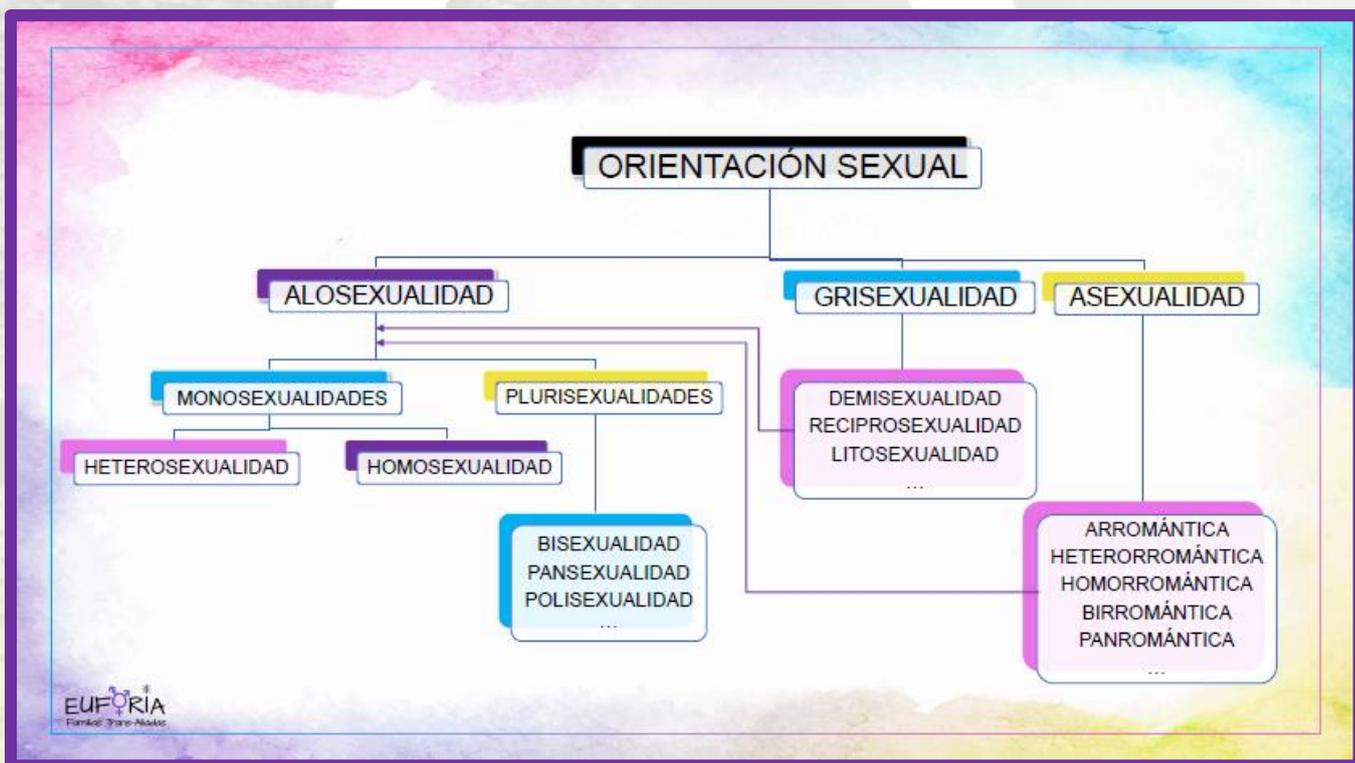
3.1. IDENTIDAD SEXUAL (¿Quién soy?)

- **DEFINICIÓN:** Autopercepción identitaria que nos identifica como mujer, hombre, persona no binaria(☺) u otras.

- **EXPLICACIÓN:** La identidad sexual responde a “¿Quién soy?” respuesta que solamente puede dar la propia persona.
 - No se modifica por estímulos exteriores ni puede ser alterada a voluntad.
 - Todas las personas tenemos una, no solamente las personas trans.

3.2. ORIENTACIÓN AFECTIVA Y/O SEXUAL (¿Siento atracción sexual/afectiva? ¿Por quién/es?)

- **DEFINICIÓN:** Preferencia afectiva y/o sexual de la persona.
- **EXPLICACIÓN:** La orientación sexual responde a las preguntas: ¿Siento atracción sexual/afectiva? ¿Por quién/es? Solo la propia persona puede responderlas.
 - La respuesta a la primera pregunta da lugar a la clasificación en personas alosexuales (experimenta atracción sexual regularmente y en general), personas asexuales (no experimentan atracción sexual) y personas grisexuales (experimentan atracción en determinadas circunstancias).
 - La respuesta a la segunda pregunta da lugar a la clasificación en personas heterosexuales (preferencia por personas con identidad sexual diferente a la propia dentro del binario), personas homosexuales (preferencia por las personas con la misma identidad sexual: lesbianas o gais), personas bisexuales (preferencia por las personas con la misma identidad sexual y con otras), personas polisexuales, personas pansexuales...



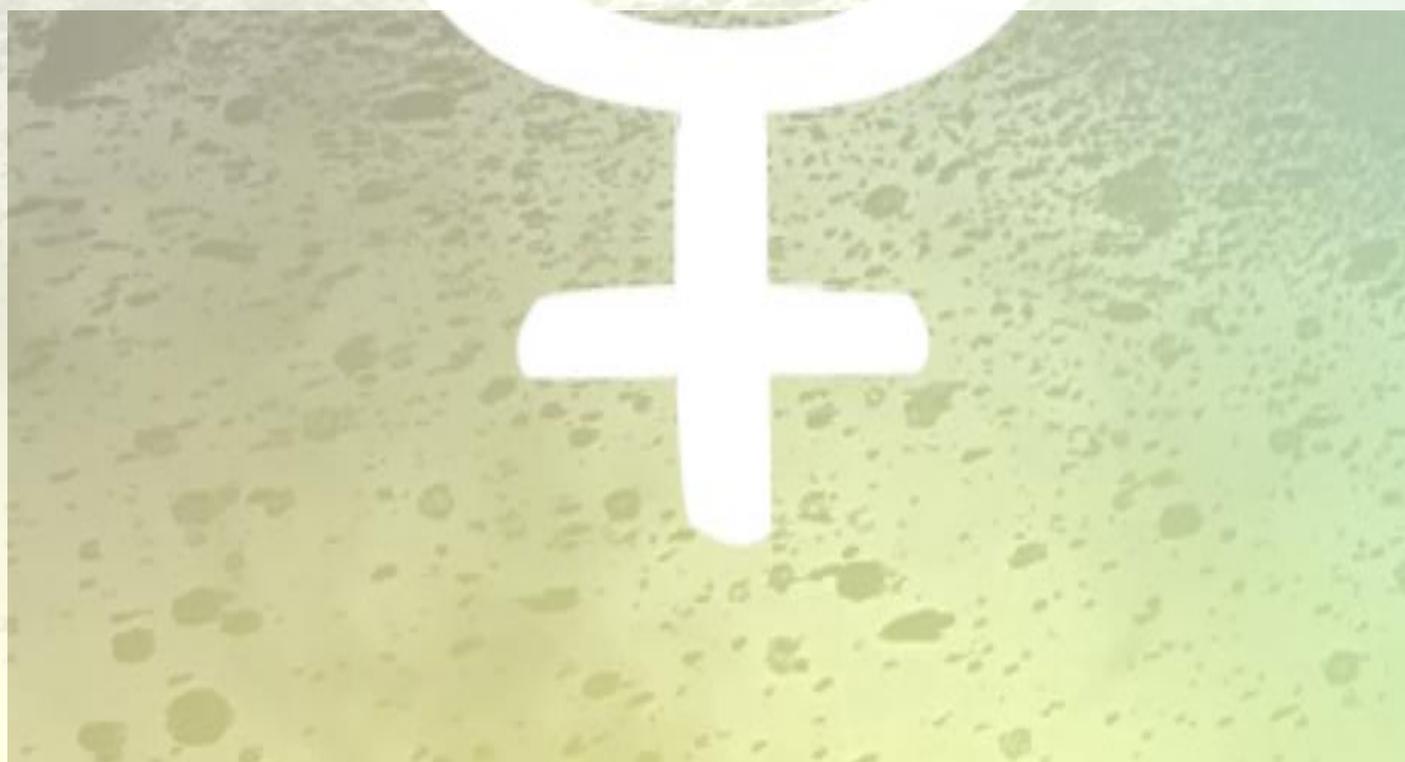
3.3. EXPRESIÓN DE GÉNERO (¿Cómo me muestro ante las demás personas?)

- **DEFINICIÓN:** Es el conjunto de códigos, símbolos y aspectos que como nuestra vestimenta, accesorios, roles... y en base a los estereotipos de género(C) establecidos, pueden ser considerados más masculinos, más femeninos o andróginos.
- **EXPLICACIÓN:** La expresión de género respondería a la pregunta “¿Cómo me muestro ante las demás personas?” y la respuesta debería depender únicamente de las decisiones de la propia persona (Ej.: la ropa que me pongo, los colores que utilizo, mis gestos, actividades, aficiones...).

- Teniendo en cuenta que es una expresión de la propia personalidad, puede corresponderse o no con los estereotipos de género(C) socialmente aceptados o considerados como propios para cada identidad sexual.

3.4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS (¿Cómo es mi cuerpo?)

- **DEFINICIÓN:** Conjunto de informaciones cromosómicas, órganos genitales, capacidades reproductivas y características fisiológicas secundarias que pueden combinarse de diferentes formas dando lugar a diversas configuraciones de las características corporales.
 - **EXPLICACIÓN:** Las características físicas responderían a la pregunta “¿Cómo es mi cuerpo?”, siendo cuestiones “medibles y observables” desde el exterior.
- Estas características NO determinan la identidad sexual de las personas, y no debe tenerse como referencia la combinación cissexual(C) como la única posible.



4. IDENTIDADES TRANS

Forman parte de la diversidad humana. No son una patología, ni una alteración, ni un error de la naturaleza, ni un trastorno.

- **DEFINICIÓN:** Diferencia entre el sexo asignado (C) a la persona en el momento de su nacimiento, y la identidad sexual de la persona.
- **EXPLICACIÓN:** Cuando nace una persona se le asigna y registra con un sexo atendiendo únicamente a la interpretación de sus características físicas, sin embargo, la identidad sexual forma parte de nuestra conciencia, es el autorreconocimiento como mujer, hombre, las dos cosas, ninguna de ellas... y no tiene relación con las características físicas.

A día de hoy, vemos como las identidades trans se siguen abordando como si de un error de la naturaleza se tratase, dando por “buena o apropiada” una única interrelación entre genitalidad e identidad, basada en la existencia de una mayoría estadística de personas que la cumplen y convirtiendo lo “habitual” en lo “normal” y de ahí en la “norma a cumplir”, definiendo así todo aquello que se sale de “la norma” como algo anómalo que es necesario vigilar, tutelar, sancionar y/o corregir.

Sobre esta premisa, la interpretación de los sexos, binaria, dicotómica y cisexista (C), junto con el paternalismo del Estado y la medicina, se sustenta la patologización de las identidades que no se ajustan a lo establecido. Convirtiendo las vidas de las personas trans en verdaderas carreras de obstáculos en las que el premio final no es más que el reconocimiento de sus derechos fundamentales, como el del libre desarrollo de la personalidad conforme a la identidad sexual o el del respeto a la intimidad y a la propia imagen.



5. ACOMPAÑAMIENTO RESPETUOSO (De la niñez y juventud trans)

5.1. ANTES DE EMPEZAR

El papel de la familia no es el de “decidir” si su hija/e/o es trans o no lo es, porque nadie puede hacerlo y, en cualquier caso, no sería una decisión de su competencia. Lo único que la familia puede y debe decidir es si está dispuesta a acompañar y brindar un espacio seguro para que su hijo investigue y pueda encontrar y desarrollar su verdadera identidad sexual.

La familia tiene la obligación moral y legal de proteger y apoyar a las personas menores de 18 que están a su cargo y esa debe ser siempre y en todo momento su prioridad. Cuando se ha superado la mayoría de edad la obligación legal de la familia puede disminuir, pero no así la obligación moral.

5.2. TRAS LA PISTA

Algunas veces las familias nos encontramos con “señales”, gustos y preferencias, juegos de rol, que nos hacen “sospechar” que tenemos una hija/e/o trans. Otras, existe una verbalización más o menos elaborada, dependiendo de la edad y las herramientas que tenga la persona, que nos pone frente a la realidad. Es muy probable que dudemos tanto de lo que vemos como de lo que escuchamos al tratarse de un terreno desconocido y que, por lo tanto, consideramos peligroso, pero es primordial saber que la única persona que nos va a poder decir cuál es la identidad sexual de nuestra/e/o hija/e/o es él/ella misma.

5.2.1. SEÑALES

Al hablar de señales nos referimos a aquellos juegos, gustos y preferencias de nuestro hijo que parecen no encajar con los estereotipos asociados al sexo registral (C), sobre todo a aquellas un poco más concretas y que parecen poner el foco sobre la identidad (Ej.: que quien venimos considerando “nuestro hijo”, elija personajes “femeninos” en los juegos de rol, que se ponga una toalla o pañuelo a modo de melena, que hable en femenino cuando se piensa en futuro... o que, quien venimos considerando “nuestra hija” insista en cortarse el pelo “como un chico”, no corrija cuando “la” confunden con uno, etc.).

También puede darse que la persona haya aprendido que salirse de “lo normal” acarrea una sanción social (Ej.: burlas, reprobación de las personas adultas, preguntas incómodas...), e que, sencillamente, no tenga ninguna preferencia en su expresión de género que nos lleve a “sospechar” o que, siendo su expresión de género diferente a la esperada socialmente, no sea una señal relacionada con su identidad sexual. Es por todo esto que, en los casos en los que no ha habido verbalización, no podemos utilizar las señales, o la ausencia de ellas, es la única clave para conocer la verdadera identidad sexual de nuestra hija/e/o, ya que **las preferencias, gustos y roles de una persona no determinan en ningún caso su identidad sexual.**

5.2.2. VERBALIZACIÓN

Dependiendo de la edad, el acceso a información y la capacidad que la persona tenga para asimilarla, así como del propio carácter, e incluso los prejuicios adquiridos se pueden dar varios modos diferentes de verbalización:

- Habitualmente vemos como, en los más pequeños, la verbalización es directa y sin filtros. En muchas ocasiones se nombran directamente con el género que corresponde a su identidad sexual (Ej.: quien venimos considerando “nuestro hijo”, nos dice “yo alta, yo guapa”, quien venimos considerando “nuestra hija”, nos dice “yo alto, yo guapo” o que, cuando adquieren mayor dominio del lenguaje, expresen “os equivocasteis conmigo soy una chica/ soy un chico”, “a veces soy chica y a veces soy chico”, o “soy una persona, no una chica/no un chico”, etc.)

- También nos podemos encontrar con expresiones hechas a futuro (Ej.: “cuando sea mayor voy a ser una chica”, “cuando sea mayor voy a ser profesora”, dicho por quien venimos considerando “nuestro hijo”; “cuando sea mayor voy a ser un chico”, “cuando sea mayor voy a ser profesor”, dicho por quien venimos considerando “nuestra hija”) o en condicional (Ej.: “me gustaría ser una niña”, “me gustaría ser un niño”), incluso en forma de negación (Ej.: “no soy un niño”, “no soy una niña”, “no soy una niña ni un niño”...) e interrogación (Ej.: “mamá, ¿tú cuando empezaste a ser chica?”, “¿por qué no tengo colita?”, “¿hay personas que son chica y chico a la vez?”...).
- Muy frecuentemente la persona es capaz de manifestarse de forma clara a pesar de contar con pocos años de edad. En esos casos, simplemente, nos transmitirá su verdadera identidad sexual. Es muy importante que, tenga la edad que tenga nuestro hijo, no exijamos o espere-mos que se exprese con claridad y rotundidad en lo referente a su identidad. No debemos responder con preguntas del tipo “¿Por qué crees que eres una chica/un chico?”, “¿Cómo sabes que no eres una chica?... que solamente sirven para invalidar lo que nos están trans-mitiendo y romper su confianza en nosotros.
- Cabe destacar que, en el caso de las personas no binarias, puede resultar un poco más compli-cada la autodeterminación sexual o la verbalización de la misma debido a la mayor ausencia de referentes a su alcance.
- Es imprescindible saber que, si corregimos, limitamos, tratamos de reconducir..., (sin olvidar nues-tro lenguaje no verbal: incluyendo los silencios, dar muestras de tensión, nerviosismo, miedo, ma-las caras, etc...), podemos conseguir que desaparezcan las señales o verbalizaciones. Esto no querrá decir que nuestro hijo ha dejado de ser trans, sino que ha dejado de sentirse a salvo para expresarse, conllevando desconcierto, sufrimiento, frustración, transfobia interiorizada, negación de la propia identidad que puede desembocar en aislamiento, ansiedad, trastornos de conducta, depresión, autolesiones e ideas de suicidio.

5.3. ESTOY AQUÍ

Para acompañar de forma respetuosa es necesario aprender a mirar y escuchar desde el afecto, rompiendo la barrera de superioridad que nos otorga sabernos personas adultas con experiencia y que nos hace creer poseedoras de la verdad absoluta.

5.3.1. PAUTAS

5.3.1.1. ESCUCHA SINCERA

- Eliminar nuestros prejuicios y prestar atención a las señales.
- No conformarnos con las respuestas que deseamos oír.
- Si lo necesitamos, pedir ayuda para que nos acompañen en el proceso de escucha (no para que acompañen a nuestros hijos, esa labor es nuestra).

5.3.1.2. INFORMACIÓN

Sea cual sea la situación, para poder encontrar y expresar su verdadera identidad sexual la persona necesita conocer todas las opciones posibles.

En los casos en los que la presencia de señales nos haga sospechar que nuestra/e/o hija/e/o pudiera ser trans, pero no exista una verbalización clara por su parte, es importante tener en

cuenta que existe la posibilidad de que la falta de información o el miedo a las posibles consecuencias esté impidiendo que identifique/verbalice lo que le sucede.

- Hablar sobre el tema, de una forma adaptada a su edad (como la simple lectura de un cuento que trate sobre ello) suele ser la mejor forma de despejar dudas. En el caso de que la persona fuera trans, recibir esta información de nuestra parte podría permitirle reconocer y describir lo que siente (alejando además pensamientos que pudieran estar haciendo que la persona no se exprese del tipo “esto que me pasa no puede ser”, “esto solo me sucede a mí”, “soy un bicho raro” ...). A veces las familias expresan el temor a dar información pensando que puede hacer que la persona se confunda y se identifique como trans sin serlo, pero esto no sucede así, si la persona no es trans simplemente incorporará este conocimiento como cualquier otro, ampliando su imaginario y con ello su capacidad para respetar a otras personas.
- Si lo que queremos es proteger y cuidar realmente a nuestra criatura no podemos hacer “trampas”. Ofreceremos información real, no sesgada por nuestros miedos ni manipulada.

5.3.1.3. SEGURIDAD

Es imprescindible que verbalicemos que nuestro cariño y apoyo van a ser incondicionales y que vamos a hacer cuanto sea necesario para que sienta seguridad y respeto en todos los entornos (familia extensa, centro educativo, grupo social...). Es importante asegurarnos de que el miedo a la reacción del entorno no está frenando el libre desarrollo de su identidad.

5.3.1.4. RESPETO

- No corregir el lenguaje ni la forma de actuar.
- Evitar emitir juicios de valor.

5.3.1.5. RECONOCIMIENTO DE LA IDENTIDAD

- Cuando aún no nos haya comunicado su identidad, pero tengamos “sospechas”: Intentar evitar las marcas de género que corresponden con su sexo registral(C) empleando términos neutros o adjetivos cariñosos que no tengan género (Ej.: en lugar de decir “que guapa estás hoy”, decir “que bellezón” o “que bien te sienta esa camiseta”; emplear apelativos cariñosos como “peque”, “cariño”, “amor” ...)
- Cuando nos ha comunicado su identidad: Utilizar el nombre y pronombres elegidos (femenino, neutro, masculino...).
- Puede suceder que al principio se nos haga complicado comenzar a utilizar el nombre elegido y el género correcto, pero es importante hacerlo cuanto antes. Mientras conseguimos “desbloquearnos” es fundamental al menos no utilizar el género con el que veníamos tratando a la persona y con el que no se identifica (ya que esto puede dañarla). En este caso se puede recurrir, transitoriamente, al lenguaje sin marcas de género. Lo que nunca deberíamos hacer es poner excusas y alargar el proceso más de lo estrictamente necesario.

5.3.1.6. RITMO

- Respetar el ritmo de la persona.
- Vigilar que el este corresponde a decisiones libres y no a falta de herramientas o temores, y actuar en consecuencia.

- No querer forzar a poner una etiqueta inamovible a una realidad que puede ser cambiante por un proceso de autodescubrimiento o evolución.

5.4. ESPACIO DE SEGURIDAD

Algunas veces nuestro hijo necesita un espacio seguro donde poder investigar y experimentar su identidad sexual antes de salir al mundo. Un lugar donde practicar su nuevo nombre o donde probarse ropa a salvo de miradas curiosas. Un lugar donde ganar confianza y adquirir herramientas que le permitan generar seguridad en sí mismo.

Para poder proporcionar un espacio de seguridad y un acompañamiento respetuoso debemos hacer un trabajo personal de revisión de creencias y ampliar nuestro imaginario. Para ello es imprescindible adquirir un compromiso personal en el que pongamos voluntad y tiempo para leer, preguntar, consultar, visionar información, etc.

- **Es vital que no cuestionemos ni presionemos en ninguna dirección y que no demos por hecho que su identidad sexual o su expresión de género deben ceñirse al binarismo (hombre/mujer: masculino/femenino) ni, por supuesto, dar por sentado que deben tener una orientación sexual determinada.**

5.5. CARA A CARA

Podríamos decir que, el momento en el que nuestro hijo consigue verbalizar su verdadera identidad sexual es el momento en el que estamos, por primera vez, cara a cara con nuestra/e/o verdadera/e/o hija/e/o. Es entonces el momento de acompañar esa identidad y poner en marcha cuantas acciones sean necesarias para que pueda desarrollarse libremente.

5.5.1. PAUTAS

5.5.1.1. PROCESO IDENTITARIO

Conviene poner atención y respetar cualquier variación en la identidad sexual manifestada, sin olvidar que el centro del proceso es siempre la persona y que nunca debe estar sujeta a mandatos externos. (Algunas personas no binarias tratan de encajar en un primer momento en la identidad sexual entendida como antagónica a su sexo registral y es después de un tiempo, tras acceder a más información y poder experimentar, que pueden autonombrarse como personas no binarias. En otras ocasiones la persona puede manifestarse como no binaria en un primer momento y más tarde identificarse como binaria)

5.5.1.2. DECISIONES MÉDICAS

- No se debe dar por hecho cuál va a ser el camino que va a elegir nuestro hijo (inhibidores de la pubertad, hormonas, operaciones, nada...)
- Conviene favorecer el acceso a información sobre personas con diferentes perfiles (personas con identidad no binaria, personas que eligen no hormonarse, hombres/transmasculinidades que deciden gestar...) sin mostrar predilección por una u otra opción ni intentar influenciar.
- No debemos cuestionar sus decisiones. Más allá de mostrar las diferentes posibilidades que existen nuestra única función es la de respetar las decisiones que competen a su propio cuerpo, nunca la de decidir por ellos.

- Salvo en el caso de las de las cirugías irreversibles, las decisiones que se toman son temporales. El bloqueo puberal y la hormonación puede detenerse o iniciarse según las necesidades y preferencias de la persona. Cada vez que ésta se aplica un tratamiento está decidiendo hacerlo.
- A veces aceptamos sin cuestionar tratamientos con psicofármacos que tienen efectos secundarios muy nocivos, incluida la adicción, y sin embargo ponemos resistencia a las hormonas o los bloqueadores, que son tratamientos que usan las personas cis(C) sin sufrir ningún cuestionamiento por ello.

5.5.1.3. DUELO

En algunas ocasiones, las familias experimentan un sentimiento de “pérdida” que, aunque no corresponda con la realidad, porque la hija o hijo que teníamos no ha ido a ninguna parte, es necesario superar. En esos casos, así como cuando los temores nos invadan, es imprescindible canalizar los sentimientos a través de otras personas que nos puedan servir de apoyo (en **EUFORIA** tenemos grupos que permiten compartir y desahogar las tensiones para recuperar la fuerza y poder acompañar en la mejor de las condiciones a nuestro hijo).

5.6.A POR TODAS

Para comenzar a vivir de acuerdo a su identidad sexual en todos los ámbitos nuestro hijo necesita tener un mínimo de herramientas y seguridad en sí mismo (ver **5.4. Espacio de seguridad**), así como nuestra absoluta implicación en tanto que vamos a ser quienes vayamos allanando el camino, igual que sucedería en cualquier otra situación.

5.6.1. INICIO DEL TRÁNSITO SOCIAL

Es el proceso mediante el cual la persona pasa a ser reconocida socialmente de acuerdo a su identidad sexual. Es habitual que suponga una modificación del nombre y/o la vestimenta, así como de los pronombres utilizados y del uso de las instalaciones públicas que se encuentran segregadas por sexos (aseos, vestuarios, etc.).

- No hay dos tránsitos iguales porque no hay dos personas iguales.
- Lejos de lo que se puede pensar desde el desconocimiento, el tránsito social no resulta un proceso especialmente difícil cuando las personas adultas del entorno están informadas e implicadas.
- Siempre que sea posible, es recomendable establecer un plan pactado con nuestra/e/o hija/e/o, que se ajuste a la realidad (tiempos para informar a quien proceda) y a la velocidad que nos demande.
- La forma más efectiva de comunicarlo suele ser la más sencilla. No hacen falta grandes discursos, pero sí tener un mínimo de conocimiento para no alimentar estereotipos, etc. que son, al fin y al cabo, violencias. Si, por ejemplo, acudimos al centro educativo a comunicar el tránsito social y usamos expresiones como “cuerpos equivocados”, malgenerizamos(C) a nuestra/e/o hija/e/o, etc. es muy probable que no tengan en cuenta nuestras peticiones y que estemos contribuyendo a que haya problemas.

5.6.1.1. CÍRCULOS DE CONFIANZA (Ejemplo de metodología de tránsito social)

Esta fórmula consiste en informar primero a las personas más cercanas y que sabemos que pueden tener una mejor respuesta, para ir ampliando el círculo con la complicidad de las primeras. Sirve tanto para el ámbito familiar, como para el educativo, el deportivo, el laboral o el social.

En los centros educativos es importante trabajar sobre toda la comunidad educativa, especialmente con las familias.

5.7. LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

El lenguaje que utilizamos es de vital importancia. Sabemos que el uso del lenguaje, de un género o un nombre que no son los que representan a la persona, son una gran fuente de sufrimiento, por ello haremos un esfuerzo en utilizarlo de forma adecuada.

- Es importante saber pedir perdón ante una malgenerización(C) o uso inadecuado del nombre.
- Evitaremos siempre realizar comentarios transfobos (u homófobos) (Ej.: “nunca vas a ser un hombre porque no tienes pene”, “hasta que no te hormones/operes... no voy a respetar tu identidad”, “esos que salen por la tv son una panda de maricas”, etc., etc.) y no consentiremos que nadie los realice delante de nuestro hijo. La no aceptación del resto de personas del colectivo lleva implícita la no aceptación de nuestra/e/o hija/e/o.

5.8. EL TRÁNSITO ES EL COMIENZO, NO EL FINAL

Es muy común pensar que el tránsito se hace una vez y ya está, pero lo cierto es que:

- El proceso de tránsito no termina nunca, a lo largo de la vida se conocerá a nuevas personas y se accederá a nuevos espacios donde las personas trans tienen que decidir si comunican o no que son trans y cuándo y cómo lo hacen.
- Durante el proceso de tránsito debemos trabajar a nivel interno para entender que tenemos una hija/e/o trans, que nunca va a ser cis, que vive en una sociedad pensada por y para las personas cis, que recibe continuamente información errónea sobre su propia existencia, sobre su corporalidad, etc. y que es nuestra responsabilidad compensar todo ello, para acompañar realmente de forma respetuosa.

5.8.1. PAUTAS

5.8.1.1. EL “TEMA TRANS”

Sucede habitualmente que, una vez hecho el tránsito la persona pasa a ser tratada como si fuera cis, pero esto no es cierto, no lo es y nunca lo va a ser por mucho tiempo de tránsito que haya pasado.

Corremos el riesgo de que, en la convivencia, en las conversaciones cotidianas, en el día a día, se obvие hablar del “tema trans” por falta de costumbre, por miedo a hacerlo mal, a hacer daño... pero es imprescindible que lo incorporemos. No es necesario ni recomendable hacerlo focalizando en nuestro hijo, no se trata de hablar todo el tiempo de que es trans, sino de no olvidarnos de que lo es y naturalizar hablar de ello.

Una de las formas de tenerlo presente es, por ejemplo, analizando juntas cuando en las películas, los libros de texto, etc. se da por hecho que todo el mundo es cis.

5.8.1.2. EL CUERPO

El tipo de relación que mantenemos con nuestro propio cuerpo depende, en gran medida, del entorno. No es lo mismo crecer escuchando que “te sobran kilos”, que como eres gorda no vas a poder hacer ciertas cosas, que tu cuerpo está mal... que hacerlo en un entorno donde se respetan activamente todas las corporalidades y donde no se hacen comentarios no solicitados sobre los cuerpos ajenos.

En ese sentido debemos tener en cuenta que la presión sobre las personas trans es constante: las películas, series, libros de texto... la sociedad está creada por y para las personas cis y son contadas las referencias positivas a las que van a tener acceso si no nos preocupamos como familia de facilitarlos.

Queremos que tengan una relación de respeto y amor por su cuerpo que les permitan tomar decisiones, por ejemplo, a nivel médico, desde una posición de libertad, no de desesperación y dolor.

No basta con abordar el tema cuando llegue la pubertad porque estaremos llegando tarde. Se habla de los cuerpos desde la primera etapa de educación infantil, en los dibujos animados, en los cuentos, en las conversaciones cotidianas, en los juegos... en la web de EUFORIA podemos encontrar materiales, libros... que nos faciliten la tarea.

Es importante que naturalicemos hablar del autoplacer. Hay que eliminar los tabúes y las propias limitaciones con este tema ya que tener una buena relación con el propio cuerpo también va a depender de conocer lo positivo que les puede aportar.



6. EL TRÁNSITO MÁS ALLÁ DE LA FAMILIA

6.1. ENTORNO EDUCATIVO

Entre las modificaciones de carácter organizativo indispensables a adoptar por el centro de estudios, estarían las siguientes:

- 1.- En caso de que la persona menor (o mayor de edad) no tenga rectificado el nombre registral, se indicará al profesorado y personal de administración y servicios del centro que se dirijan al alumnado trans por el nombre de uso/nombre social(C). Se respetará su derecho a utilizar dicho nombre en todas las actividades docentes y extraescolares que se realicen en el centro, incluyendo los exámenes.
- 2.- Se adecuará la documentación administrativa de exposición pública y la que pueda dirigirse al alumnado (listas de clase, boletín informativo de calificaciones, carnet de estudiante, etc.), haciendo figurar en dicha documentación el nombre de uso/nombre social, evitando que dicho nombre aparezca de forma distinta al que se muestra el resto de los nombres del alumnado (sin correcciones visibles, tachones, tipex, etc.).
- 3.- Se respetará la imagen física del alumnado trans, así como la libre elección de su indumentaria. Si en el centro existe la obligatoriedad de vestir un uniforme diferenciado por sexos, se reconocerá su derecho a vestir el que le corresponda en función de la identidad sexual.
- 4.- Si se realizan actividades diferenciadas por sexos, se tendrá en cuenta la identidad sexual del alumnado, garantizándose el acceso y uso de las instalaciones del centro de acuerdo con ella, incluyendo los aseos y los vestuarios si así lo decide la/le/el niño/adolescente trans, siempre en condiciones de total seguridad.

6.2. ENTORNO DEPORTIVO

Cada día hay más clubes y federaciones comprometidas con la diversidad y que ponen facilidades para la práctica deportiva, y la mayoría de las leyes autonómicas promulgadas recogen el derecho al reconocimiento de la identidad sexual en la práctica deportiva, incluso la federada.

No debemos olvidar que practicar deporte es un derecho.

6.3. ENTORNO LABORAL

Existen algunos convenios laborales que prevén las necesidades que puede tener una persona trans en el entorno laboral. La acción sindical debe intervenir en los casos en que no esté previsto, pudiendo pedir asesoramiento, atendiendo siempre a la legislación al respecto.

6.4. TRATAMIENTOS HORMONALES

No todas las personas trans deciden iniciar un tratamiento de bloqueo puberal u hormonación cruzada y algunas de las que lo inician no lo continúan de forma indefinida sin que ello suponga que han dejado de ser trans.

La identidad sexual no depende, en ningún caso, de los procesos médicos y/o quirúrgicos a los que la persona decida someterse y, por lo tanto, el respeto de sus derechos fundamentales no debe verse afectado.

La información especializada la vamos a obtener en el servicio de endocrinología, aunque conviene familiarizarse con algunos términos:

- Bloqueo hormonal (análogos de la GnRH): actúa sobre la hipófisis pausando el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Una vez se suspende el tratamiento, el desarrollo vuelve a activarse.
- Hormonación cruzada: desarrolla caracteres sexuales secundarios en el sentido deseado. Si se suspende el tratamiento algunos de los efectos perduran en el tiempo.
- Antiandrógenos: actúan impidiendo la producción de testosterona y con ello el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios asociados a ella. Se administra junto con hormonas que son las encargadas de desarrollar los caracteres deseados.

6.4.1. PAUTAS GENERALES

6.4.1.1. PERSONAS DE 10 A 14 AÑOS:

- Si hay signos de desarrollo puberal (botón mamario, aumento de tamaño testicular, etc..) y se ha expresado el deseo de tratamiento o el rechazo a este desarrollo se deberá pedir cita con el servicio de pediatría habitual para derivación a endocrinología pediátrica.
- Si no hay signos de desarrollo (y se ha expresado el deseo de tratamiento o el rechazo al desarrollo futuro) pedir derivación en torno a los 12 años en el caso de pubertad testicular(C), y de los 10 años en el caso de pubertad ovárica(C).

6.4.1.2. PERSONAS DE 14 AÑOS EN ADELANTE:

- Si la persona expresa su deseo de iniciar un proceso hormonal o de tener información sobre ello, pedir cita en atención primaria para que nos deriven a endocrinología.



7. LEGISLACIÓN

Es importante saber que los principios que rigen las distintas legislaciones son dispares y no siempre están basados en la autodeterminación de la identidad y en la despatologización.

También que hay competencias que pertenecen al ámbito estatal y otras, como la sanidad y la educación, que están transferidas a las diferentes Comunidades Autónomas.

En este enlace encontrarás todas la normativa específica tanto internacional como estatal y autonómica <https://euforia.org.es/informacion/legislacion/>

7.1. ESTATAL

El 28 de febrero de 2023 se publicó la Ley 4/2023, de 28 de febrero, para la igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBI. De esta podemos destacar:

7.1.1. CAMBIO DE NOMBRE

Contempla que las personas trans menores de edad puedan cambiar su nombre en el Registro Civil mediante un proceso específico diferente al de “cambio de nombre por uso habitual”.

7.1.2. RECTIFICACIÓN DEL SEXO REGISTRAL(C)

Habilita mecanismos administrativos para proceder a la rectificación en el Registro Civil de la mención del sexo de las personas a partir de los 12 años. No contempla esta posibilidad para las personas no binarias.

7.1.3. ÁMBITO SANITARIO

La atención sanitaria a las personas trans se realizará conforme a los principios de no patologización, autonomía, decisión y consentimiento informados, no discriminación, asistencia integral, calidad, especialización, proximidad y no segregación.

7.2. AUTONÓMICA

7.2.1. ÁMBITO SANITARIO

En materia sanitaria nos encontramos con situaciones bastante dispares entre Comunidades Autónomas que van desde la ausencia total de marco legal específico a legislaciones en proceso de implementación pasando por leyes que continúan siendo patologizantes.

Independientemente de la legislación concreta de nuestro lugar de residencia está la legislación estatal, no debemos aceptar ni dar por hecho que es necesario ni obligatorio pasar por salud mental, ni permitir un proceso de acompañamiento o diagnóstico psicológico/psiquiátrico previo y que condicione al acceso a endocrinología. Siempre trataremos de evitar que nuestro hijo deba pasar por este trance.

8. PREGUNTAS FRECUENTES/FALSOS MITOS

(Extraídas de consultas reales)

- **¿Tiene edad suficiente mi hijo para saber si es trans?:** La identidad sexual de las personas queda asentada en torno a los 2 de edad para todas las personas, sean cis(C) o trans(C). Cuestionar únicamente la capacidad de las personas trans para conocer su identidad es transfobia.
- **A mi peque le encantan los juegos y roles no asociados a su identidad sexual, ¿quiere decir que es trans?:** No cumplir con los estereotipos de género no supone, automáticamente, ser trans, puede tratarse de simples preferencias sin más connotaciones. También puede que la persona esté haciendo uso de estas señales para comunicar a su entorno su identidad sexual. En cualquier caso, facilita información a tu peque para que, si tiene algo que decirte, pueda hacerlo libremente.
- **Nunca hemos notado nada, siempre ha reproducido su rol social y ahora me dice que es trans, ¿puede serlo?:** La expresión de género no determina en ningún caso la identidad sexual de la persona. Puede que se estuviera esforzando por encajar, puede que simplemente su expresión de género sea esa. Si te dice que es trans, nadie más puede saberlo. Confía, respeta y acompaña.
- **He notado en mi hijo algunos indicios que me indican que podría ser trans, ¿qué puedo hacer?:** Si crees que tu hija/e/o es trans pero no se anima a verbalizarlo, puede ser que ni siquiera ella/elle/él lo sepa o que no se anime a comunicarlo por temor. Facilítale información y crea un ambiente que invite a que confíe en ti, sin presionar.
- **Aceptamos que nuestra/e/o hija/e/o sea trans, pero, ¿no es mejor no hacer nada hasta que sea más mayor?:** No hacer nada implica estar obligando a tu hija/e/o a vivir de acuerdo a una identidad sexual que no es la suya. No vivimos en un mundo ajeno al género. Mientras no permitas que lleve a cabo el tránsito social completo estás provocando que le malgenericen y dañen. No hay ninguna razón para postergar el reconocimiento pleno de su identidad sexual.
- **¿A qué edad es conveniente decirlo a la familia?:** Es imprescindible respetar el ritmo de la persona, pero, cuanto antes vayamos transmitiendo información, mejor, haya realizado el tránsito social(C) o no. De este modo conseguiremos evitar situaciones hostiles, preguntas incómodas, etc. (Ver 5.6.1.1. “**Círculos de confianza**”).
- **¿A qué edad es conveniente que lo sepan en el colegio?:** Sin perder de vista el ritmo de la persona, es imprescindible que las personas adultas de su entorno estén informadas y listas para evitar provocar situaciones incómodas o, en su caso, para impedir las.
- **¿Es mejor mudarse y empezar de cero en otro lugar donde no nos conozcan y no sepan que es trans?:** Es una decisión personal, pero hay que tomarla teniendo en cuenta todos los factores: si la persona decide ocultar que es trans va a vivir con miedo a que “su secreto” sea descubierto y, de suceder, sucederá en un entorno donde, tal vez, no cuente con amistades tan sólidas como las que puede tener en el lugar de residencia actual. Si se decide realizar el tránsito social(C) en su entorno habitual probablemente cuenta con el afecto de su círculo íntimo, lo que va a facilitar la situación. (Ver 5.5 “**Círculos de confianza**”). También conviene tener en cuenta que la persona trans es libre de decidir su camino, pero es conveniente que aprenda a generar herramientas en la niñez y juventud que le permitan entender su característica en lugar de huir de ella.
- **¿Qué pasa si nos estamos equivocando?:** Si lo que estáis haciendo es escuchar y respetar las necesidades de vuestra/e/o hija/e/o nunca os podéis equivocar. No tenemos la capacidad de predecir el futuro, la única certeza que tenemos es el presente, y lo único que podemos decidir es si acompañamos o no acompañamos la necesidad que nos está expresando nuestra/e/o hija/e/o ahora, teniendo claro cuál puede ser el coste de no hacerlo.
- **¿Cómo podemos tener la seguridad de que no es fruto de una confusión?:** La identidad sexual solamente puede ser descifrada por la propia persona, nuestro papel será, por tanto, el de facilitar un

entorno donde pueda experimentar libremente (Ver **5.3.1 “Espacio de seguridad”**) y respetar y apoyar a nuestro hijo. Tener miedo a la posibilidad de que haga el tránsito “por error” únicamente corresponde a que, en nuestro imaginario, ser trans es algo mucho peor que no serlo.

- **¿No será que ha visto algún vídeo en internet? ¿Puede estar bajo la influencia de alguna amistad que le “ha lavado la cabeza”?:** La identidad sexual no es influenciada por otras personas ni se puede modificar desde el exterior (de ser tan sencillo influir en ella las personas trans no existirían, pues nuestra sociedad está creada para que no lo hagan).
- **¿A qué especialista hay que ir para que nos certifique que es trans?:** La identidad sexual no se puede diagnosticar y únicamente es conocida por la propia persona, por lo tanto, no existe certificación posible. A las personas cis(C) no nos diagnostican la identidad y sin embargo se nos respeta, exigir un trato diferente para las personas trans es transfóbico(C).
- **Nunca nos había dicho nada hasta ahora y he escuchado que esto se sabe desde siempre, ¿puede ser trans?:** Si bien la psicología establece que la identidad sexual queda asentada en torno a los 2 años, la escasa o nula información de calidad a la que tienen acceso las personas trans puede, en ocasiones, dificultar su autodeterminación. En cualquier caso, siempre respetaremos y acompañaremos la identidad manifestada sin entrar en juicios o valoraciones. Nuestro papel no es diagnosticar, certificar o evaluar sino acompañar.
- **Antes me había dicho que era gay/lesbiana y ahora me dice esto, ¿por qué me miente?:** Es probable que dentro del proceso de descubrimiento de su identidad sexual haya vivido una época en la que pensó que era una cuestión de orientación sexual, pero también puede ser que no se atreviera a decirlo. En cualquier caso, eso pertenece al pasado, es hora de escuchar y respetar el presente.
- **Mi familia extensa nunca va a aceptarlo, ¿qué puedo hacer?:** Muchas veces las personas que peor pensábamos que iban a encajarlo son las que mejor lo entienden, no conviene dar nada por hecho, pero, si finalmente resulta que no lo aceptan, aunque sea una difícil decisión, nuestro sitio está al lado de nuestro hijo.
- **¿Y si después se arrepiente? ¿Y si es una fase?:** Es imposible predecir el futuro, debemos acompañar de manera respetuosa a nuestros hijos con sus necesidades del presente, sean las que sean, de esa forma crecerán sabiéndose personas valoradas y queridas. Además, no existen evidencias de personas que se hayan arrepentido de ser trans, sí de personas que se han rendido porque no podían enfrentar diariamente a la sociedad a causa de la ausencia de apoyo, etc. o de personas que retransitan(C). Aun así, todas las personas tenemos derecho a equivocarnos y a evolucionar, las personas trans también.
- **La vida de las personas trans es muy difícil, ¿por qué no se queda así mejor y vive como gay/lesbiana sin hormonarse y sin tanto lío?:** La orientación sexual no tiene nada que ver con la identidad, y con esa pregunta estamos dando por hecho que una vez realizado el tránsito, su orientación debe ser heterosexual. En cualquier caso, no podemos ni siquiera sugerir que la persona deba renunciar a su propia identidad porque la sociedad esté más o menos preparada para la existencia de las personas trans. En el caso de que la situación se tornara complicada nuestra labor como familia sería la de llevar a cabo las acciones necesarias para eliminar las dificultades, tal y como lo haríamos ante cualquier otra circunstancia, y luchar para que nuestra/e/o hija/e/o pueda vivir libre y plenamente.
- **Mi situación laboral/personal es muy complicada ahora mismo, ¿puede esperar todo esto a que tenga más tiempo libre?:** Aun teniendo en cuenta que como personas adultas a veces atravesamos situaciones complicadas el centro del proceso debe ser siempre nuestro hijo. La persona más vulnerable es la que mayor apoyo debe recibir y, los niños, adolescentes y adultos trans, antes de ver reconocida su identidad sexual y durante el momento del tránsito social, están en una situación de extrema vulnerabilidad. Si sientes que la situación te sobrepasa sin duda es el momento de pedir ayuda y en **EUFORIA** estamos para eso.
- **Llevo muchos años usando el nombre registral(C) y no consigo acostumbrarme al nuevo, pero lo hago sin mala intención, ¿por qué tiene tan poca paciencia?:** El reconocimiento de la identidad pasa

por el nombre y pronombres que utilicemos. Sentirse nombrada/e/o es sentirse reconocida/e/o y vista/e/o. Es sentir que existes y te respetan, no es un capricho y somos las personas adultas del entorno cercano las que primero tenemos que concienciarnos de ello.

- **Su abuelo es muy mayor y no lo va a comprender, ¿por qué mi hija/e/o se enfada y no lo entiende?:** Nuestra labor es tratar de allanar el camino y llegar antes de que se dé la situación de vulnerabilidad, sin evitar las situaciones que no sabemos cómo manejar. Debemos darnos cuenta de que un abuelo es una figura suficientemente relevante de la vida de nuestro hijo como para que sienta dolor por su no aceptación.
- **Me dice que es un chico, pero tiene novio/me dice que es una chica, pero tiene novia, ¿cómo va a ser también trans?:** Las personas trans tienen a su vez su propia orientación sexual que puede ser heterosexual, homosexual (gay/lesbiana), bisexual, asexual, grissexual, polisexual, pansexual... la identidad y la orientación son cosas diferentes.
- **Me dice que no se siente chica ni chico, ¿es eso posible?:** Sí es posible. Cuando una persona no se reconoce ni como mujer ni como hombre de forma estática su identidad sexual es “no binaria”. En ese caso es posible que tengamos que usar lenguaje neutro y, en aquellas palabras que contengan género, la terminación –e (Ej.: guape, hije...)
- **Me dice que no quiere hacer el tránsito ni decírselo a nadie, ¿es porque tiene dudas sobre su identidad?:** Puede que necesite más tiempo para generar herramientas y sentir seguridad en sí mismo pero también puede ser que haya alguna cuestión concreta que le provoque temor (perder nuestro afecto, recibir rechazo por otras personas de la familia, perder a su círculo de amistades, sufrir burlas, etc.), lo más recomendable es que tratemos de entablar una conversación tranquila, sin presiones, para averiguar los motivos y después, poder trabajar sobre ello.
- **Me dice que es trans, pero no quiere cambiar su nombre, ¿será que no es trans?:** No es imprescindible cambiar el nombre para ser trans. En ocasiones la persona sigue utilizando su nombre registral durante un tiempo y luego lo cambia, en otras lo utilizan para siempre. A veces es por cariño, a veces porque es “una zona segura”, a veces por cuestiones prácticas... es una decisión que debemos respetar siempre.
- **Me dice que es trans, pero no quiere asumir los roles reconocidos socialmente como propios de su identidad sexual, ¿será que no es trans?:** No querer reproducir los estereotipos de género no tiene nada que ver con la identidad sexual. Ninguna persona tiene obligación de cumplir con ellos, las personas trans tampoco.
- **Yo veo que es feliz, ¿puede ser trans?:** La infelicidad, la tristeza, el malestar... no son inherentes a las identidades trans. Pueden ser fruto del contexto social en el que ha crecido la persona trans, de cómo ésta haya vivido sus circunstancias o de otras particularidades propias de cada persona o su entorno. Si es feliz mejor no esperar a que deje de serlo para respetar su identidad.
- **No tiene problemas con su cuerpo, ¿puede ser trans? / Me dice que no quiere operarse/hormonarse, ¿puede ser trans?:** La identidad sexual no tiene nada que ver con nuestras características físicas ni estas tienen porqué causarnos malestar por el hecho de ser trans.
- **Tiene un diagnóstico de TDHA/depresión/autismo... ¿puede ser también trans?:** Todas las personas tenemos identidad sexual, por lo tanto, tener un diagnóstico no elimina la posibilidad de ser trans.
- **¿Tiene capacidad para tomar una decisión tan importante (bloqueo/hormonas) con su edad?:** Sí, tras recibir la información adecuada por parte de la persona especialista en endocrinología pediátrica que esté visitando. Nuestra labor será la de dar soporte y apoyar en lo que nos necesite, igual que en el resto de procesos vitales de cualquiera de nuestras/es/os hijas/es/os.
- **¿Cuándo tiene que empezar con las hormonas? ¿Cuándo tiene que operarse?:** No es necesario hormonarse ni operarse para ser una persona trans. Todas las decisiones sobre procesos médicos que tome la persona deben ser libres.

9. CONCEPTOS

- **CIRUGÍA GENITAL:** Se refiere a las intervenciones quirúrgicas que se realizan las personas para modificar sus características físicas genitales. Expresiones como “reasignación sexual” o “cirugía de cambio de sexo”, en referencia a las cirugías genitales en personas trans no son acertadas por no corresponder con la realidad del proceso y contribuir a la desinformación. No todas las personas trans necesitan o desean someterse a este tipo de cirugías.
- **CIS, CISEXUAL (persona):** Toda aquella cuya identidad sexual coincide con la asignada al nacer.
- **CISEXISMO:** Conjunto de prejuicios irracionales que considera que la identidad sexual de las personas trans no es auténtica, o que es menos auténtica que la de las personas cis. Es la base ideológica que da lugar a todas las formas de transfobia (ver “Transfobia”)
- **DISFORIA DE GÉNERO:** Según el DSM-V (clasificación internacional de patologías), define a la aversión manifestada por la persona hacia sus propios genitales. No es sinónimo de identidad trans. El grado de “disforia” es variable, e incluso inexistente en muchas personas trans, dependiendo, en gran medida, de las presiones externas que hayan sufrido a lo largo de su vida en torno a su cuerpo y su identidad.

En el CIE-11 aprobado en 2019 durante la 72 Asamblea Mundial de la Salud se situaron las identidades trans como una condición relacionada con la salud sexual, despatologizando **definitivamente esta realidad**.

- **ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:** Ideas preconcebidas o generalizaciones sexistas que determinan en cada contexto espacio-temporal aquellas expresiones de género que son o no aceptadas socialmente, dependiendo de la identidad sexual percibida, estableciendo cómo deben comportarse, mostrarse, qué roles pueden/deben desempeñar, o cómo deben relacionarse entre sí las personas (Ej.: delicadeza para las mujeres, rudeza para los hombres, rosa para las mujeres, azul para los hombres, maquillaje para las mujeres, vello corporal para los hombres...)
- **HOMBRE/NIÑO CIS (cissexual):** Hombre/niño a quien, al nacer, se le asignó el sexo “hombre” y se acertó con su identidad.
- **HOMBRE/NIÑO TRANS:** Hombre/niño a quien al nacer se le asignó el sexo “mujer” y no se acertó con su identidad.
- **INTERSEX:** Variedad de situaciones en las cuales, una persona nace con una anatomía reproductiva o sexual que no parece encajar en las definiciones típicas de masculino y femenino (no tiene nada que ver con la identidad sexual sino con la morfología o el fenotipo, pudiendo las personas intersex ser, a su vez, trans o cis)
- **MALGENERIZAR:** Utilizar un género gramatical que no se corresponde con la identidad de la persona (Ej.: Hablar en masculino a una chica, en femenino a un chico o en masculino/femenino a una persona no binaria que prefiere usar otros pronombres).
- **MUJER/NIÑA CIS (cissexual):** Mujer/niña a quien al nacer se le asignó el sexo “mujer” y se acertó con su identidad.
- **MUJER/NIÑA TRANS:** Mujer/niña a quien, al nacer, se le asignó el sexo “hombre” y no se acertó con su identidad.
- **TRANS (persona):** Toda aquella cuya identidad sexual no coincide con la asignada al nacer.
- **NO BINARIA (persona):** Aquella cuya identidad sexual y/o de género no se ajusta totalmente o de manera estática a lo que culturalmente es entendido como hombre o mujer.
- **NOMBRE SOCIAL/NOMBRE DE USO:** Aquel elegido por la persona para ser nombrada.
- **NOMBRE REGISTRAL:** El que figura en la inscripción registral.

- **PUBERTAD OVÁRICA:** Momento en que el cuerpo dotado de ovarios funcionales realiza los cambios morfológicos y fisiológicos que manifiestan la aptitud para la reproducción y el paso a la edad adulta.
- **PUBERTAD TESTICULAR:** Momento en que el cuerpo dotado de testículos funcionales realiza los cambios morfológicos y fisiológicos que manifiestan la aptitud para la reproducción y el paso a la edad adulta.
- **RETRANSITAR:** Realizar un tránsito social cuando previamente se ha realizado otro.
- **SEXO REGISTRAL (ASIGNADO):** Inscripción relativa al sexo realizada en el Registro Civil. Dicha inscripción se lleva a cabo por primera vez en el momento del nacimiento para dejar constancia de la predicción sobre la identidad sexual de la persona. En la actualidad esta inscripción se hace tras una mera inspección visual de los genitales y ciñéndose a parámetros cissexistas.
- **TRANSFOBIA:** Discriminación, conductas y actitudes negativas hacia las personas trans.



10. ENLACES Y CONTACTO

- **PÁGINA WEB**
<http://euforia.org.es/>
- **LEGISLACIÓN**
<https://euforia.org.es/informacion/legislacion/>
- **MATERIALES**
<https://euforia.org.es/informacion/materiales/>
- **RECOMENDAMOS**
<https://euforia.org.es/recomendamos/>
- **MAIL GENERAL**
info@euforia.org.es
- **MAIL FAMILIAS**
familias@euforia.org.es