

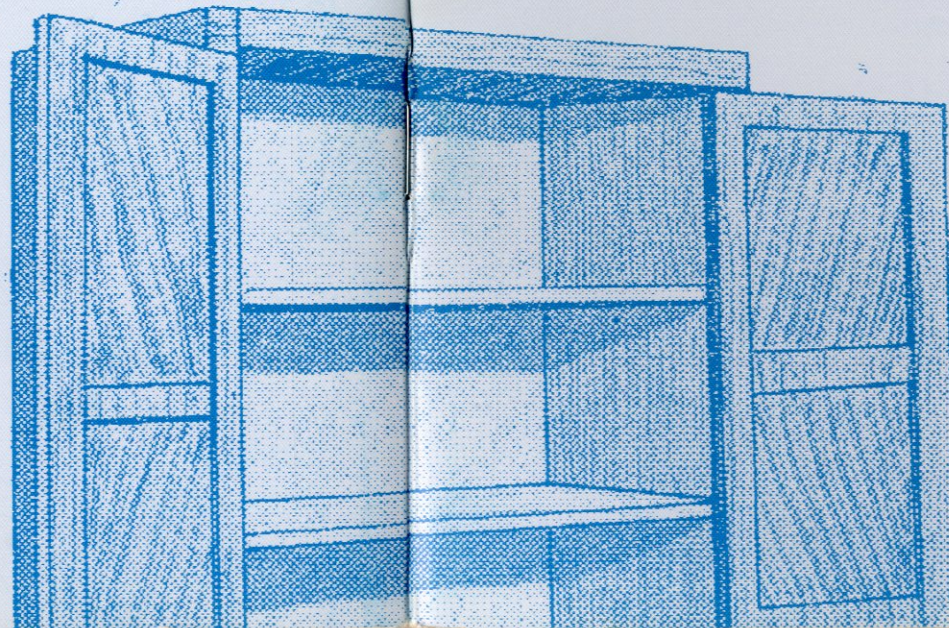
Guía
jóvenes
¿Cómo decírselo a tu familia?



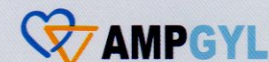
SUBVENCIONADO POR:



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Guía
jóvenes
¿Cómo decírselo a tu familia?
Guía de Orientación para Jóvenes Lesbianas, Gais y Bisexuales.



ampgyl@ampgy.org
629587931

Edita: Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (FELGTB). 2011.

Coordinación del proyecto y revisión de los textos: Equipo Técnico FELGTB y Jesús Generelo Lanaspá, coordinador del Área de Educación de la FELGTB.

Basado en: *"How you can say to your parents you are gay"*, editada por la Asociación de Padres y Amigos de gays y lesbianas de Estados Unidos. Esta edición ha sido posible gracias a la colaboración de la Asociación de Madres y Padres de Gais, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales (AMPGYL).

Reedita: AMPGYL (*Asociación de Familias contra la Intolerancia x Género*).2019



El propósito de este folleto es informar a los jóvenes gays, lesbianas y bisexuales sobre el proceso por el que pasan la mayoría de las familias cuando se les revela la orientación sexual de sus hijos/as.

Aunque la identidad de género implica cuestiones muy específicas, esta guía también puede servir para dar una primera aproximación a las personas transexuales sobre cómo abordar el tema de su identidad de género con la familia. No todos los consejos aquí dados se pueden aplicar para las personas transexuales, ni sus familias pasan del mismo modo por los momentos aquí descritos, pero puede servir para conocer cómo comunicar a la familia una cuestión personal que puede generar respuestas basadas en prejuicios.

El apoyo de las familias es especialmente importante (vital, puesto que el proceso de asignación de género necesita ayuda médica) para las personas transexuales, sobre todo, en la infancia y adolescencia. Es fundamental que las familias reciban información profesional y acompañen a sus hijos/as en todo el proceso. Si crees que tu puedes ser una persona transexual, busca apoyo en tus amigos/as, familiares y/o en asociaciones LGTB.

“ La decisión... ”

Antes de hablar con tu familia sobre tu orientación sexual, tienes que tener claro...

”



“ No te sientas presionado/a a hacerlo. Debes estar seguro/a de que va a ser bueno para ti. ”

¿Te sientes cómodo/a con tu orientación homo/bisexual?

Si tienes sentimientos de culpa o te encuentras confuso/a deberías plantearte si éste es el mejor momento para salir del armario con tu familia. Si todavía no lo tienes muy claro, es fácil que sus dudas o prejuicios te confundan más todavía. Decirlo podría requerir una energía enorme por tu parte, por lo que debes estar en tu mejor momento.

La mayoría de las personas que hemos salido del armario hemos empezado con las personas que creíamos que iban a responder de una forma más positiva, para comenzar teniendo buenas experiencias.

“ La mayoría hemos empezado con quienes creíamos que iban a responder mejor, para comenzar teniendo buenas experiencias. ”



¿Estás decidiendo esto tú mismo/a?

No te sientas presionado/a a hacerlo. Debes estar seguro/a de que va a ser bueno para ti (sea cual sea la reacción que recibas).

¿Qué te motiva a hablar ahora?

Lo ideal es que te motive el amor que sientes por tu familia y tu incomodidad con la distancia que existe entre vosotros/as. No utilices esta revelación porque estés enfadado/a durante una discusión, usando tu sexualidad como un arma.

¿Cuentas con el apoyo de alguien?

Contar con referentes positivos es importante para mantener la autoestima. Sería bueno contar con alguien o algún grupo que tu puedas recurrir con confianza para buscar apoyo y fuerza emocional si la respuesta de tu familia, o del alguno de sus miembros, no fuera del todo positiva. También es conveniente que elijas con qué miembros de la familia debes hablar primero. No siempre es conveniente hacerlo con todos al mismo tiempo.

Escoge un momento y lugar tranquilos.

¿Tienes suficientes conocimientos acerca de la homo/bisexualidad?

Tu familia puede mostrar algunas reacciones relacionadas con los prejuicios homo/bifóbicos que hemos recibido de la sociedad. Si has hecho alguna lectura seria sobre el tema, podrás ayudar compartiendo información y estudios fiables.

¿Qué ambiente hay en casa?

Si puedes elegir el momento de hablar, hazlo con cuidado. Escoge un momento en el que tu familia no esté enfrentándose a problemas graves, como la muerte de un amigo, la pérdida de un trabajo o la necesidad de una cirugía inminente.

¿Cómo te llevas generalmente con tu familia?

Si siempre te has llevado bien con tu familia y siempre os habéis demostrado cariño y respeto, probablemente, podréis tratar este asunto de una manera positiva,

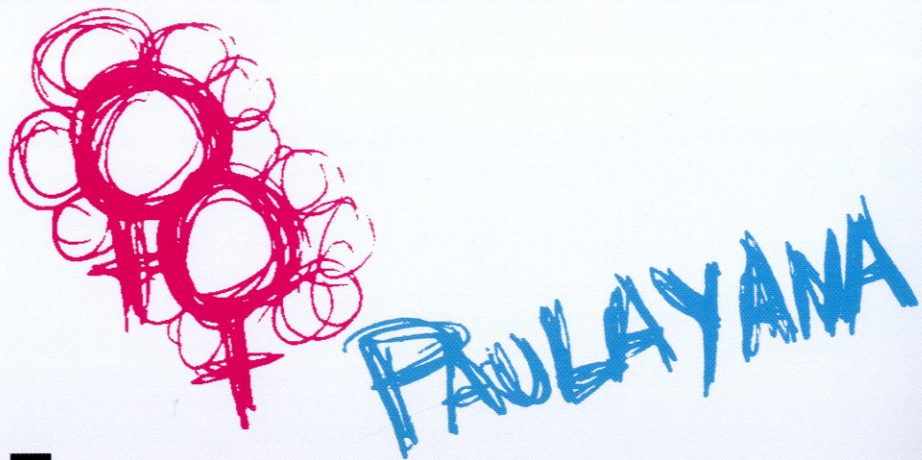
No utilices tu sexualidad como un arma porque estés enfadado/a o durante una discusión.

¿Dependes económicamente de tu familia?

Si sospechas que tu familia puede llegar a retirarte el apoyo económico para tus estudios, u obligarte a salir de casa, deberías considerar si es preferible esperar a que no tengan ese control económico sobre ti.

¿Puedes ser paciente?

Tu familia puede necesitar bastante tiempo para asimilar esta información si no lo había tenido en cuenta antes. Este proceso es muy personal y para algunas personas puede ser muy largo, durar meses o incluso años.



“ Siempre es positivo contar con alguien o algún grupo que tu puedas recurrir con confianza para buscar apoyo.

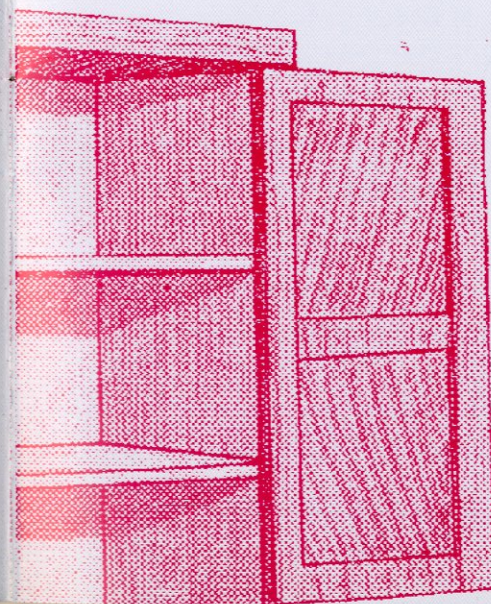
¿Tienes materiales disponibles?

La homo/bisexualidad es un tema sobre el cual las personas que no son gays, lesbianas o bisexuales no suelen estar muy bien informadas. Ten a mano, por lo menos, una de las siguientes informaciones: un libro dirigido a las familias, el número de teléfono de una persona de contacto del grupo local o nacional de las asociaciones de padres y madres con hijos/as LGTB o el nombre de una persona a la que puedan pedir consejo.

“ Ten información a mano para ti y tu familia.

“ Hablando con tu familia sobre tu orientación sexual.

Supondremos que te has planteado hablar con tu familia sobre tu orientación sexual y has decidido hacerlo. Las sugerencias que te damos aquí parten de la base de que tu sospechas que, al menos, algunas personas de tu familia son comprensivas.



“Dales tiempo para expresar sus sentimientos y llegar a comprender.”

Progenitores e hijos/as cambian papeles.

Al hablar con tu familia, puede que encuentres que los papeles de "padre/madre" e "hijo/a" se intercambian por un tiempo. Tu familia podrá aprender de tu experiencia. Cuando tu familia se enfrente a tu revelación, deberás asumir tú el papel de "madre/padre" para darles tiempo a expresar sus sentimientos y llegar a comprender. Puede que te impacientes. Tendrás que repetir muchas veces los mismos argumentos. Es posible que tu familia evolucione lentamente. Permíteles que se tomen su tiempo y espacio. Considera tu propio caso: ¡has estado luchando por esto durante años! Aunque los asuntos que tu familia va a tratar se parecen a aquellos con los que tú te has enfrentado, la diferencia está en que tú ya te has adelantado en el proceso. Ten paciencia.

La separación y la privación.

Algunas familias pueden tomar la noticia como una privación temporal del hijo o de la hija que han conocido y querido.

Elisabeth Kubler-Ross describe las etapas relacionadas con la pérdida de un ser querido como negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Al igual que en el duelo por la pérdida de un ser querido, la primera reacción de las familias de gays, lesbianas y bisexuales, a veces, se concentra en la separación y la pérdida. *"Recuerdo una mañana en que mi hijo preparaba*

su desayuno en la cocina, sentado en la mesa mientras leía el periódico. Lo miré y quise decirle: No te conozco, pero me gustaría que te fueras y me devolvieras a mi hijo". Aunque, en algunos casos, las familias sienten una pérdida cuando su hijo/a revela su orientación, este sentimiento es más bien temporal. Aunque las etapas aquí descritas se aplican a la mayoría de las personas, no todas progresan de la misma manera. A veces una etapa ocurre fuera de orden o hay quien se salta alguna. Hay personas que avanzan por estas etapas en sólo tres meses y para otras hacen falta incluso años.

“A veces les puede llevar un tiempo asimilar a la persona real que reemplaza a la persona imaginaria.”

La mayoría de las familias creen que conocen y comprenden perfectamente a sus hijos o hijas desde siempre y que saben en qué piensan. Pueden no ser conscientes de que ha habido una evolución interior. A veces, cuando las familias acaban de descubrir que su hijo/a es lesbiana, gay o bisexual, pueden sentir que la imagen que tenían de él o ella no se corresponde en absoluto con la realidad. A estas personas les puede llevar un tiempo decidir si les gusta la persona real que reemplaza a la persona imaginaria.

“Algunas personas avanzan por estas etapas en sólo tres meses, para otras hacen falta incluso años.”

Desde fuera, puede parecer que la familia se está alejando de su hijo/a, mientras que lo que la familia siente es que es su hijo/a quien se está alejando deliberadamente. Incluso aunque anteriormente tu familia hubiera tenido dudas sobre tu orientación sexual, ahora, tras tu salida del armario, deberá enfrentarse de manera consciente al hecho de que eres lesbiana, gay o bisexual y aceptarte tal y como eres. Con paciencia y comprensión por parte de todos/as se puede restaurar la relación original. Es más, en la mayoría de los casos, el vínculo se estrecha aún más porque a partir de ahora estará basado en la honestidad mutua.



“ Etapas de comprensión... ”

1. El choque. La etapa inicial del choque puede ser prevista si sospechas que tu familia no tiene la menor idea sobre lo que te propones compartir. Esta etapa puede que dure desde diez minutos hasta una semana; por lo general se disipa en unos días. El choque es una reacción natural y para la que necesitamos un tiempo. Comunícales que la presión social no te ha permitido sincerarte antes, pero que ya no soportas la distancia que este secreto genera entre vosotros/as. Recuérdales que les quieres. Dilo más de una vez.

Aunque al principio no parezca que respondan de una manera positiva a tus palabras de afecto, éstas les llegarán una vez que estén solos/as y piensen sobre lo que les has dicho. *"Me queriais ayer. No he cambiado desde entonces, soy la misma persona"*.

“ Recuérdales que eres la misma persona hoy que la que eras ayer. ”

A veces, la familia no pasa por la fase de choque: *"Siempre supe que eras diferente. Consideré la posibilidad. Está bien. Te quiero. Tendrás que ayudarme a comprender y aceptar la realidad"*. Otras veces dicen: *"Hace tiempo que nos habíamos enterado porque dejaste una carta sobre la mesa el verano pasado; hemos estado esperando a que nos dijeras algo"*. Si es así, tu labor será mucho más fácil, ya que, seguramente, habrán pasado por algunas de las etapas por su cuenta.

“ Entabla el tema suavemente cuando estén relajados/as. Diles que les quieres. ”

2. La negación. La negación protege a la persona de un mensaje amenazante o doloroso. Es distinta al choque porque indica que la persona sí oyó el mensaje y está intentando desarrollar un mecanismo de defensa para combatirlo.

La negación toma muchas formas, desde la hostilidad - *"Ningún hijo mío va a ser marica"* - a la no aceptación - *"Qué bien, mi amor."*

¿Qué quieres para comer"- pasando por el desprendimiento- "Si escoges ese estilo de vida, no quiero saber nada del tema"- o el rechazo- "es sólo una etapa, ya se te pasará". Es probable que la percepción de tu orientación sexual haya sido distorsionada por los mensajes que han recibido y asimilado de una sociedad con fuertes raíces homo/bifóbicas.

Muchas familias piensan, equivocadamente, que la orientación sexual de su hijo/a es producto de un capricho, una rabieta o una elección personal y que, por tanto, se puede reconducir: *"Mi esposa y yo estábamos seguros de que nuestro hijo había caído preso de alguna actividad de liberación homosexual porque le parecía peligrosa y excitante. Pensamos que los reportajes de los medios de comunicación sobre la homosexualidad le atraían probablemente por ser inmaduro y porque no sabía lo que verdaderamente quería. Insistimos en que visitara a un psiquiatra cuanto antes para tratar la ira que había acumulado en el último año. Acordamos ir al psiquiatra también por separado. Después de que Pablo fuera a dos o tres sesiones, el psiquiatra hizo trizas nuestro mecanismo de negación: he aconsejado a muchos jóvenes gais y estoy convencido de que ésta no es una ilusión pasajera; me baso en mi mejor conocimiento: su hijo es gay".*

Personaliza tu mensaje de manera que penetres en sus barreras.

Tú podrías sugerir algún lugar donde les puedan asesorar para aclarar su confusión. No sería recomendable que sugirieses una persona gay, lesbiana o bisexual ya que tu familia querrá a una persona con un punto de vista *"imparcial"*. En este sentido,

sería muy conveniente que acudieras a alguna asociación de padres y madres que han pasado por la experiencia de tener un/a hijo/a lesbiana, gay o bisexual. Si te presionan para que vayas a ver a un/a psicólogo/a, puedes sugerir que tu vas si ellos/as también van al mismo número de sesiones que tú. Puede que se resistan en base a que ellos/as no necesitan ayuda, sin embargo, probablemente, lo aceptarán por ser una oportunidad para hablar con alguien.

Puedes sugerir que tu vas al psicólogo si ellos/as también van al mismo número de sesiones que tú.

Tu familia puede necesitar ayuda para distinguir lo *"normal"* de la *"norma"*. Es probable que piensen que la homo/bisexualidad no es normal. Puedes ayudarles explicándoles que aunque la homo/bisexualidad no es la norma, sí es lo natural para ti. Señálales que en la naturaleza siempre hay excepciones a las reglas; mientras que la mayoría de las personas tienen los dos ojos del mismo color, algunas tienen un color distinto en cada uno. Tu familia deberá procurar entender que aunque tu orientación sexual no es la norma, es una respuesta neutral y honesta para ti. Si su negación toma forma de *"No me interesa hablar de ello"*, y no cambian durante una semana, deberás tomar la iniciativa gradual y cautelosamente.

En la Naturaleza siempre hay excepciones a las reglas, como quien tiene cada ojo de un color. La homo /bisexualidad es lo natural para ti.

Entabla el tema suavemente cuando parezcan estar relajados/as. *"Papá/mamá, hace tiempo que he querido hablar de esto contigo; por favor, no me alejes de tu vida. No puedo seguir mintiéndote. Te quiero y quisiera que continuases queriéndome también".* Personaliza tu mensaje de manera que penetres en sus barreras.

No es necesario que les brindes más información sobre tu intimidad de la que te pidan.

No es necesario que le brindes más información sobre tu intimidad que la que te pidan. El darles información sobre tus experiencias privadas podría dar como resultado el desarrollo de unas barreras más fuertes. Contesta sólo las preguntas que te hagan; ya te harán más cuando les surjan. Podría sentirse incómodos/as al preguntarte, así que intenta ver que quieren saber y prueba a formular tú sus preguntas antes de contestar.

Deberás estar preparado/a para conversar con tus familiares individualmente, si fuese necesario. La mayoría de las familias reaccionan como lo harían ante otros choques: una persona toma la delantera y lo llega a entender antes que otra. No te enfades con la más lenta. Frecuentemente, las parejas experimentan problemas en su propia relación cuando esto sucede. Quien parezca adaptarse más rápido puede decir que el otro/a le gusta exagerar; quien necesite un poco más de tiempo quizás piense que la otra persona acepta demasiado pronto la situación. Los familiares que avanzan a distinto paso pueden experimentar tensión, ya sea expresamente o en silencio.

La culpa y los reproches no tienen sentido. Asegúrales que el origen de la orientación sexual se desconoce.

3. El sentimiento de culpa. La mayoría de las personas que se enfrentan a la homo/bisexualidad la consideran como un "problema" y se preguntan "¿cuál es la causa?". Creen que si dan con el origen, entonces, la "curación" estará al alcance. *"Para mí, la duda se tornó introspectiva: ¿Qué he hecho yo de malo? Fuera la causa genética o ambiental, consideraba que era mi culpa. Me preguntaba qué tipo de modelo era yo como hombre: examinaba mi masculinidad. Por un tiempo, no importaba desde qué ángulo examinara la situación, creía ser yo la fuente principal del problema. Era un sentimiento que no podía expresarle a nadie, porque me sentía muy avergonzado y triste".* "Por fin, un día mi esposa me dijo: no creo que sea razonable que tú te echas la culpa; tu criaste dos hijos, uno es gay y el otro no lo es. Tiene que haber otros factores".

Puedes darle el número de teléfono de una asociación local de familias LGTB con la que hayas contactado previamente.

Si tu progenitor/a te crió sin pareja puede culparse aún más como responsable por la pérdida, separación o divorcio de su pareja: *"Se que fallé, no logré ser tu padre y tu madre a la vez".*

Cuando un familiar se siente culpable, a veces, se encierra en sí mismo/a. No es capaz de empatizar con todo el sufrimiento por el que tú has pasado; en esa etapa puede estar demasiado

ensimismado/a para preocuparse por ti. Si ha sido responsable de tu educación, puede que no sea capaz de admitir que se siente culpable. Reconocer este sentimiento es como decir "Yo te he causado esta situación, yo te he hecho distinto. Cúlpame a mí". Esta no es una posición cómoda para ningún familiar. Tú puedes ayudar de varias maneras. Asegúrales que no existe causa alguna. Diles que el origen de la orientación sexual no se conoce. Bríndales un libro dirigido a las familias. Un libro puede atraerles en estos momentos porque representa una autoridad. Ten el libro a mano para dárselo; no los envíes a una librería LGTB (Lesbiana, Gay, Transexual y Bisexual) a buscarlo.

VICTOR Y PEDRO
PAULAYANA

Ellos/as ahora quizás estén listos/as para hablar con una persona de confianza; algunos/as querrán hablar con una autoridad religiosa. Será difícil alejarlos/as de la persona que hayan escogido, aunque tu consideres que no es la adecuada. Si sabes de alguna asociación que haya ayudado a otras familias, ten su nombre listo para dárselo. Una organización LGTB podría ser útil, pero también puede que se resistan a visitarla por considerarla del "bando contrario". Dale el número de teléfono de una asociación local de padres y madres de gays, lesbianas y bisexuales y el contacto de otras familias con las que hayas hablado de antemano. No esperes que respondan inmediatamente a estas sugerencias; podrían no actuar si se sienten avergonzados/as o culpables. Lo importante es que dispongan de esta información para que la puedan utilizar cuando se sientan preparados/as.



La ira y el dolor son, probablemente, los sentimientos expresados con más frecuencia. No te des por vencido/a, al expresar estos sentimientos, tu familia está camino de la recuperación.

4. La expresión de sentimientos. Cuando esté claro que el sentimiento de culpa y la autorrecriminación no son productivos, tu familia estará lista para hacer preguntas, escuchar tus respuestas y aceptar sus sentimientos. Éste es el momento para el diálogo constructivo entre vosotros/as. Ahora brotará toda una gama de sentimientos.

Ya que tu vida en una sociedad con fuertes componentes de homofobia y bifobia te ha obligado a experimentar muchos de estos sentimientos (el aislamiento, el miedo al rechazo, el dolor, la confusión, el temor al futuro...), puedes compartirlos con tu familia porque, posiblemente, estos sentimientos sean parecidos a los suyos en este momento. Sin embargo, permíteles que se tomen suficiente tiempo para que lo expresen por sí mismos/as; no dejes que tus necesidades se sobrepongan a las suyas.

Si no han leído ningún libro o no han hablado con otras familias, sugiéreles que lo hagan. Ofrécete para leer algún capítulo con ellos/as e incluso a acompañarles a una reunión de familias. "Pablo nos había sugerido que conociéramos a Daniel. Al principio no teníamos interés, porque después de dejar de culparnos a nosotros mismos por lo que había pasado, le empezamos a echar la culpa a Daniel. Yo me sentía enojado. Casi nunca le dije a Pablo nada sobre la ira que sentía; sin embargo, ésta permanecía en la superficie, lista para que me enfrentara a ella"

La ira y el dolor son, probablemente, los sentimientos expresados con más frecuencia. Muchas veces parecen rencorosos y crueles. Si tu familia ha de progresar, es mejor que los exterioricen a que los escondan o los intenten negar. Enfrentarte a estos sentimientos puede ser difícil. Quizás tengas la tentación de retirarte, arrepintiéndote de haber planteado el asunto. No te des por vencido/a, no des marcha atrás. Al expresar estos sentimientos, tu familia está camino de la recuperación.

“ **Un factor importante será la importancia que le den a la recuperación de su relación contigo.** ”

5. La decisión personal. A medida que el choque emocional disminuya, tu familia podrá enfrentarse de una manera más racional al asunto. No sería raro que para este momento quisieran detenerse a considerar sus futuras opciones. Es como llegar a una encrucijada en el camino. Puede que cada persona de tu familia decida tomar distintos caminos. Ciertos factores podrían influir en el camino que escojan.

“ **Ahora la relación familiar estará basada en la honestidad y el respeto mutuos.** ”

Las lecturas sobre la homo/bisexualidad y otras conversaciones con otras familias, tal vez, los/as alienten a tomar una actitud más positiva. Sus creencias religiosas pueden tener un papel importante; sus ideologías políticas, ya sean liberales o conservadoras, también tendrán mucho que ver con su

respuesta. Pero un factor importante será la importancia que le den a recuperar su relación contigo.

A continuación se describen tres clases de decisiones:

1. La mayoría continuará queriendo a sus hijos e hijas de forma que puedan decir: *"Sigues siendo igual para mí"*. Podrán aceptar la realidad de su orientación sexual y brindarle su apoyo. De hecho, ahora la relación familiar estará basada en la honestidad y el respeto mutuos. La mayoría de las familias dicen que su relación mejora tras la salida del armario. Todos/as se sentirán mejor sobre lo sucedido. Hasta este momento tu familia creía conocer tus necesidades; de ahora en adelante podrá ser más consciente de las mismas.

Ahora se preocuparán por los problemas que tal vez tendrás que enfrentar. *"Aunque teníamos una leve idea de las necesidades de nuestro hijo, mi esposa y yo somos hoy en día más conscientes y entendemos por lo que él ha pasado". "Le conseguimos una habitación individual en la universidad para que pudiese vivir su vida sin tener que darle excusas o explicaciones a un compañero de cuarto". "Invitamos a Daniel a casa con más frecuencia y pronto se convirtió en parte de nuestra familia. Cuando Pablo habló con su hermanos pudimos hablar también con él y darle apoyo a Pablo"*.

“ **Déjales conocer gradualmente lo que consideres importante en cuanto a tu homosexualidad / bisexualidad.** ”

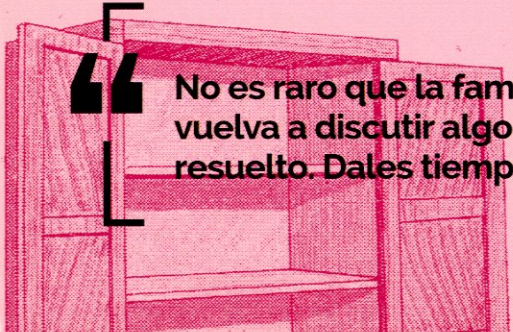
2. Algunas veces, las familias pueden responder dejando claro que es un asunto que no requiere más discusión. Aunque

pueden hablar del tema, lo consideran muy delicado. Han progresado hasta cierto punto y no quieren ser empujados/as más allá de estos.

Aunque deberás respetar esta actitud, todavía podrías intentar echarles una mano. Déjales saber que los/las quieres - en dichos y en hechos -. Déjales conocer gradualmente lo que consideres importante en cuanto a tu homosexualidad/bisexualidad. Esfuérate por no dejar que se alejen de ti. Preséntales a algunas de tus amistades; el conocer a otras personas homo/bisexuales (en números reducidos) les ayudará a romper con los tópicos

Acudir a reuniones de grupo con otras familias también les puede ser de gran utilidad para aumentar sus recursos. Si rehúsan ir a una reunión, quizás estén dispuestos a encontrarse con algunas familias en un restaurante tranquilo o a hablar por teléfono, por ejemplo. Si tu intento no tiene éxito, no te desanimes. Busca a otra persona o una asociación que os pueda ayudar.

3. Por otro lado, algunas veces, tendrás la sensación de que la solución de los problemas y el cambio de actitudes dan dos pasos adelante y otro atrás. No es raro que la familia retroceda un paso o dos y vuelva a discutir algo que tu creías que ya se había resuelto. Dale tiempo para digerirlo. Tal vez te desanimes si esto sucede, pero ten en cuenta que muchas veces esta es la manera en que llegue el cambio.



No es raro que la familia retroceda un paso o dos y vuelva a discutir algo que tu creías que ya se había resuelto. Dale tiempo para digerirlo.

Recursos para jóvenes LGTB y sus familias:

- **Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (FELGTB):** www.felgtb.org. En la web puedes encontrar los teléfonos y mails de todos sus colectivos miembro. Seguro que encuentras alguna cerca de donde resides. **Área Joven FELGTB:** jovenes@felgtb.org y se **Servicio de Orientación:** 902 280 66g y info-jovenes@felgtb.org.
- **Asociación de Madres y Padres de Gais, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales (AMPGYL):** www.ampgyl.org. Asesora y atiende a padres y madres con hijos e hijas LGTB. En su web puedes acceder a una serie de preguntas frecuentes para orientar a las familias.
- **CJE:** www.cje.org. A través del Consejo de la Juventud de España también puedes conseguir información sobre diversidad o salud sexual.
- **Federación de Planificación Familiar Estatal (FPFE):** www.fpfe.org. Presta servicios destinados a cubrir las necesidades de la población joven y adolescente, educación sexual y sensibilización de la sociedad.
- **Unión de Asociaciones Familiares:** www.unaf.org. Ofrece servicios de mediación familiar y programas de atención a la sexualidad.
- **Defensores del Menor:** www.defensordelmenor.org. Atienden cualquier cuestión que un menor pueda tener sobre orientación sexual o identidad de género. Consultar por Comunidades Autónomas.
- **Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA):** www.ceapa.es. Su área de formación está dirigida a sensibilizar y formar a los padres y madres y miembros de las AMPAS sobre temas de educación en diversidad afectivo-sexual, entre otros. En esta línea, editó el DVD **"Formas de hacerlo. Educación sexual dirigida a padres y madres"**.
- **"Hasta en las mejores familias: todo lo que siempre quiso saber sobre la homo-sexualidad de sus hijos"**, familiares y amigos pero temía preguntar. Jesús Generelo Lanaspa. Editorial Egales. Se trata de un libro de autoayuda destinado a familiares de personas LGTB.
- **"Homosexualidad y familia: lo que los padres, madres, homosexuales y profesionales deben saber y hacer"**. Félix López Sánchez. Editorial Grao.
- **Colección Despliega tus alas.** Libros de crecimiento personal para jóvenes LGTB.