

# PFLAG

la increíblemente detallada, directa, sincera y completamente descarada, pero aun así maravillosamente útil e ingeniosa exposición sobre un tema ante el cual muchos se agobian, pues dudan de si comprenden o conocen lo suficiente, pero del que pronto podrán hablar, porque esta pequeña pero transformadora (valga el chiste) publicación responderá muchas preguntas y ayudará a desmitificar el mundo no tan secreto de las personas transgénero y no binarias, y se convertirá en tu

**guía para  
convertirte en  
aliado de las  
personas trans  
y no binarias**

*Cada una de las historias que veremos en esta publicación está sacada de relatos enviados al equipo de aprendizaje e inclusión de PFLAG National. En algunos casos, las historias se han editado con fines de brevedad y los nombres se han modificado, pero todas son reales y representan a los millones de voces cuya importancia es vital en este debate.*

# CONTENIDO

- 1      Introducción**
- 3      Capítulo 1: Palabras. Muchas palabras.**
- 11     Capítulo 2: Unir los puntos**
- 19     Capítulo 3: Pero, ¿qué es un aliado?**
- 25     Capítulo 4: Derribar los obstáculos**
- 42     Capítulo 5: Dar un paso más en tu recorrido como aliado**
- 47     Conclusión**

Nuestra comprensión del género ha evolucionado desde un enfoque binario hasta ubicarse en un espectro; la lengua también ha evolucionado para ser más inclusiva de esa realidad.

Con ese fin, a lo largo de esta publicación en español de PFLAG National, utilizaremos las terminaciones «-e» y «a/o» para incluir a todos los géneros y también para representar la diversidad del idioma español, que permanece binario.



# INTRODUCCIÓN

## Si algo se puede decir sobre qué es ser aliado, es esto: Lo importante es el proceso.

Cuando PFLAG National puso en marcha el programa Straight for Equality (Heteros por la igualdad) en 2007, la misión era muy *normal*. Queríamos crear un recurso para las personas que no son lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o *queer*/cuestionándose (LGBTQ+) para ayudarles a comprender por qué sus voces son cruciales cuando se trata de lograr la igualdad para todos, y ofrecerles las herramientas y la enseñanza que necesitan para implicarse y convertirse en aliados activos.

En la actualidad, más de 15 años después, hemos creado una biblioteca de recursos que apoyan a los aliados en esta tarea: desarrollar competencias para entender lo que significa ser LGBTQ+, conocer experiencias de personas LGBTQ+ y aprender lo que significa estar presente como aliado cada día.

Hasta la fecha, ha sido una experiencia magnífica, pero también complicada en muchos aspectos.

Muchas cosas han cambiado —a mejor y a peor— desde 2007. La igualdad en el matrimonio está protegida (al menos por ahora) en los 50 estados. Las personas LGBTQ+ disfrutan de cierta protección en el lugar de trabajo. La visibilidad de las personas LGBTQ+ ha aumentado de forma exponencial en prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas. Sin embargo, también hemos presenciado un aumento evidente de la violencia contra las personas transgénero en comunidades de todo el país. La atención médica necesaria y reafirmante para las personas transgénero y no binarias se ha prohibido en decenas de estados en todo el territorio de los Estados Unidos. Al mismo tiempo, hemos visto cómo se prohíben libros, drag queens, el acceso a los baños y muchas cosas más.

### UNA PEQUEÑA ADVERTENCIA

Hay algunas cosas que **no** encontrarás en esta publicación:

1. Asesoramiento médico o legal de ninguna clase.
2. Descripciones detalladas de la atención médicamente necesaria para jóvenes y adultos trans y no binarios.
3. Un “debate” que cuestione la validez de las vivencias de las personas trans y no binarias.

Eso solo demuestra que queda mucho por hacer, lo que nos lleva a nuestro siguiente paso.

Queremos darte la bienvenida a nuestra guía para aprender a ser un aliado de las personas trans y no binarias.

Tanto si lees esta guía como aliado hetero cisgénero como si perteneces a la comunidad LGBTQ+ y deseas formar parte de la defensa de la inclusión de las personas trans y no binarias, te damos la bienvenida. Como siempre, estamos entusiasmados y para nosotros es un honor que hayas acudido a PFLAG National para ayudarte en tu camino.

## Puntos de referencia sobre igualdad

Aquí tienes unos bonitos íconos que te ayudarán a identificar rápidamente algunas de las cosas que podrías encontrarte en tu camino para convertirte en aliado de las personas trans y no binarias.



### Obstáculos

Lee un poco más acerca de temas sobre los que hasta los más férreos aliados tienen preguntas.



### Llama a un amigo

Obtén acceso rápido a recursos que te pueden ayudar a salvar los obstáculos en tu alianza.



### Tu invitación

Por el camino te invitaremos a probar cosas nuevas en tu papel de aliado de las personas trans y no binarias.

## Competencia en igualdad

Mientras lees este manual, es posible que encuentres términos con los que no estás familiarizado. Hemos tratado de ofrecer explicaciones a lo largo de la publicación, pero si alguna palabra no te queda clara, consulta el glosario de PFLAG National que encontrarás en [pflag.org/glossary](http://pflag.org/glossary).



# CAPÍTULO UNO: PALABRAS. MUCHAS PALABRAS.

**El diálogo sobre identidad de género y expresión de género está en constante evolución y existen muchas formas de entender la terminología asociada.**

Esta publicación no es más que un recurso de muchos que podrían ayudarte a entender el contexto. Es probable que conozcas a personas que interpreten algunos de estos términos de forma diferente, o que algunos de los términos cambien, incluso entre la fecha de publicación de este manual y el momento de leerlo.

No pasa nada. De hecho, ¡es una suerte!

¿Por qué? Porque la evolución del lenguaje demuestra la tremenda diversidad de las experiencias de las personas y nos recuerda que no existe una forma categórica de entender quiénes somos.

Resulta útil tener un lenguaje común para entendernos; así pues, aquí presentamos algunos términos como punto de partida.

## **Sexo asignado**

**El sexo asignado es el sexo que se asignó a un bebé al nacer basándose en sus órganos sexuales visibles, como los genitales, y otras características físicas.**

A todo el mundo se le asigna un sexo al nacer o antes y, por lo general, este es niño o niña\*.

*\* A algunas personas se las puede denominar como intersexuales. La intersexualidad es el término actual para referirse a aquellas personas cuyo cuerpo presenta características asociadas tanto a la biología masculina como femenina. Esto puede ser a través de variaciones en las hormonas, los cromosomas y los genitales internos o externos, o cualquier combinación de características sexuales primarias o secundarias. Aunque a algunas personas intersexuales se las identifica como tales al nacer, a muchas otras no. Es importante saber que los términos intersexual y transgénero no son intercambiables. Para más información sobre este término, consulta el glosario de PFLAG National en [pflag.org/glossary](http://pflag.org/glossary).*



Cuando pensamos en el sexo de una persona, este suele corresponderse con lo que dijo el médico en el momento de nacer la persona: “¡es un niño!” o “¡es una niña!”. (Recuerda esto, porque volveremos sobre este tema muy pronto).

Esta es la principal conclusión: todo el mundo tiene un sexo asignado en función de ciertas características físicas.

## Género

**En términos amplios, el género es un conjunto de roles, comportamientos, actividades y atributos constituidos socialmente que una determinada sociedad considera adecuados en función del sexo asignado a una persona. El género como concepto creado nos ayuda a entender lo que, bajo el punto de vista de nuestra cultura y sociedad, se considera “femenino”, “masculino” o “andrógino”.**

Constantemente oímos hablar de género, desde los estereotipos restrictivos sobre género (por ejemplo, las mujeres son cuidadoras mientras que los hombres proveedores) hasta cómo estos han influido tradicionalmente en las opciones vitales (la mujer cuidadora enseña, el hombre trabaja en puestos altamente remunerados para proveer a su familia).

Cuando una persona se aleja de la forma en que una cultura o sociedad entiende el género, a menudo esa persona se acaba sintiendo incómoda. Por ejemplo, en Estados Unidos, si a una niña no le gustaba jugar con muñecas, creció practicando deportes como el fútbol y de mayor decidió hacerse bombera, la gente probablemente habría sacado conclusiones sobre ella. La gente podría especular sobre su orientación sexual o incluso sobre su identidad de género (véase esta definición en la página siguiente), porque se considera que ella estaba ocupando un rol social reservado para los niños y los hombres en Estados Unidos.

Cuando ocurre este tipo de cosas, nos damos cuenta de hasta qué punto están arraigadas nuestras creencias, especialmente en lo que se refiere a cómo “debería” entenderse el género. Y muchos de nosotros podemos imaginarnos las consecuencias cuando alguien (niño o adulto) no se ajusta a dichas expectativas.

¿Y qué conclusión podemos sacar de todo esto? Todo el mundo (y todas las sociedades) tiene su propia forma de concebir el género.

## Orientación sexual

**Cuando hablamos de la *orientación sexual* de una persona, estamos describiendo la atracción que siente hacia otra persona (o hacia nadie).**

“Hetero” o “heterosexual” describe a una persona que siente atracción hacia otros cuyo género es diferente al suyo.

“Gay”, “lesbiana” u “homosexual” se refiere a una persona que siente atracción hacia otros cuyo género es igual al suyo.

“Bisexual”, “pansexual” y otros términos similares se refieren a una persona que puede sentir atracción hacia otros cuyo género es diferente o igual al suyo.

“Asexual” o “asex” se refiere a una persona que siente poca atracción o ninguna hacia otras personas.

Al igual que el *sexo asignado* y el *género*, todo el mundo tiene una *orientación sexual*.

## Identidad de género

**La identidad de género es un sentimiento muy íntimamente arraigado de la autopercepción en relación con el género.**

¿Recuerdas que hablamos de que nos asignan un sexo únicamente en función de características físicas externas? La identidad de género aborda las características internas y el sentido de la autopercepción, características que no se pueden percibir físicamente el día en que nacemos. Por otro lado, la identidad de género ayuda a proporcionar un lenguaje a las personas cuyo conocimiento interno de sí mismas no se corresponde con el sexo que les asignaron al nacer. Mientras que a una persona le pueden asignar el sexo “masculino” en función de características biológicas y esa persona puede considerarse un niño o un hombre, no siempre es el caso. Esa persona podría no sentirse necesariamente como un niño o como que debía ser un hombre. Para estas personas, existe una desconexión entre lo que ven externamente (un cuerpo masculino) y cómo se sienten internamente (como una niña o una mujer, como persona no binaria o genderqueer).

¿Qué conclusión podemos sacar de este término? En primer lugar, la identidad de género es un concepto independiente del sexo asignado, la expresión de género y la orientación sexual. Y en segundo lugar, todo el mundo tiene una identidad de género.

Ahora que entendemos mejor algunos de los términos fundamentales, pasemos a hablar de la diversidad de identidades de género.

## Cisgénero

**Cisgénero (a veces abreviado a *cis*) es un término que se utiliza para referirse a una persona cuya identidad de género se corresponde con el sexo que le asignaron al nacer.**

El prefijo *-cis* viene del latín y significa “en el mismo lado que”.

¿Aún no lo tienes claro?

Intenta mirarlo de este modo: las personas cisgénero se identifican con (o están en el mismo lado que) el sexo que le asignaron al nacer. Así pues, cuando hablamos de un hombre cisgénero, lo que queremos decir es que se trata de una persona a la que le asignaron el sexo masculino al nacer y que utiliza términos como niño u hombre para describir su identidad de género. Del mismo modo, una mujer cisgénero es una persona a la que se asignó el sexo femenino al nacer y que también se identifica como niña o mujer.

Cuando se analiza de esa manera, el término resulta útil. Además, “cisgénero” suena mucho mejor que “no transgénero”, o incluso peor, el temido “No soy transgénero, soy normal”. ¡Usar este término nos da una gran oportunidad de crear un momento para educar o iniciar nuevas conversaciones con otros aliados potenciales!

## Transgénero

***Transgénero es un término (que se suele abreviar a *trans*) que describe a una persona cuya identidad de género no se corresponde con el sexo que le asignaron al nacer.***

Las personas transgénero pueden decidir (o no) cambiar su cuerpo por medios hormonales o quirúrgicos para adecuarlo a su identidad de género. A menudo oirás hablar de mujeres transgénero (personas a las que les asignaron el sexo masculino al nacer pero que se identifican como mujeres) y hombres transgénero (personas a las que les asignaron el sexo femenino al nacer pero que se identifican como hombres). La palabra transgénero es un adjetivo utilizado para describir a una persona o a varias personas; no es un nombre ni un verbo. Eso quiere decir que una persona es transgénero, pero no se puede “volver transgénero”, igual que no “se vuelve gay” ni “se vuelve lesbiana”.

## No binario

***El término *no binario* se refiere a las personas cuya identidad de género no entra dentro del concepto de género binario (pronto entraremos en más detalle). Podrían encuadrarse entre los conceptos de “hombre” y “mujer” o más allá.***

En el capítulo dos hablaremos más sobre el binarismo de género.

Algunas personas no binarias consideran que su identidad de género se engloba dentro del amplio marco transgénero y también pueden identificarse como transgénero. “No binario”, al igual que “transgénero” es un adjetivo utilizado para describir a personas; no es un nombre ni un verbo.

¿Hemos mencionado que estas son explicaciones básicas? Como en todos los grupos, dentro de la comunidad transgénero hay una enorme diversidad. Las personas que tienen una identidad de género diferente del sexo que les asignaron al nacer forman parte de un increíble espectro de identidades que están en constante cambio y evolución.



## OBSTÁCULO:

### Salir del clóset, hacer partícipes y revelar

Nuestra forma de hablar sobre el proceso de comprender quiénes somos (en términos de nuestra orientación sexual, identidad de género o ambas), aceptar ese entendimiento y después compartir lo que hemos aprendido sobre nosotros mismos ha cambiado a lo largo de los años. “Salir del clóset” sigue siendo la forma más popular de describir esta experiencia de las personas trans y no binarias, pero existen alternativas como “hacer partícipes” y “revelar” que también utilizan algunas personas.

Hay algunas cosas más que todo aliado debe saber sobre este proceso. En primer lugar, para muchas personas trans y no binarias, revelar información sobre su identidad de género es una forma de autoafirmación. La única manera de garantizar que las personas que forman parte de su vida usen su nombre y pronombres es revelando quiénes son a otras personas. Incluso en los momentos en los que no parece una buena idea o no es seguro exponerse, la única manera de que te vean y te reafirmen es hacer partícipes a las personas y explicarles esa identidad.

Luego, por supuesto, hay algunas otras palabras con las que los aliados deberían estar familiarizados (¡ya pensabas que habíamos terminado con la sección de terminología!):

**Sacar del clóset** es un término para describir la revelación deliberada o accidental de la orientación sexual o la identidad de género de otra persona sin su consentimiento explícito. Sacar a alguien del clóset es una falta de respeto y supone un peligro para muchas personas LGTBQ+.

**Fichar** es un término que se utiliza para describir cuando una persona identifica a otra como transgénero o no binaria, cuando esa persona trans o no binaria no le ha revelado ese dato a esa persona. A veces se suele decir también que “te han identificado”.

**Disimular** es un término para describir a las personas transgénero o de género no conforme que no revelan su identidad de género, ya sea en contextos específicos (p. ej., “disimulo en el trabajo”) o en todos los contextos. Puede que hayas oído a alguien describirlo como “mantener la privacidad”.

Por último, es importante recordar que no todas las personas trans o no binarias pueden (o desean) vivir discretamente o evitar que los identifiquen por una serie de razones válidas. Como aliado, no te incumbe a ti decidir sí, cómo, cuándo, por qué o en qué circunstancias las personas trans y no binarias deben revelar su experiencia de género a los demás.

## Expresión de género

Hasta el momento, hemos hablado de muchos términos que se aplican a las personas y términos que las personas pueden usar para describirse a sí mismas, y gran parte de la conversación se ha centrado en el sentimiento interno de autopercepción.

La **expresión de género lleva esta conversación hacia el exterior y es un término que describe todas las maneras que tenemos de comunicar nuestro género a los demás. Incluye (entre otras cosas) la ropa, el aspecto personal y los ademanes.**

Esta comunicación puede ser consciente o inconsciente y puede o no reflejar su identidad de género. Aunque la manera en que la mayoría de las personas entiende la expresión de género tiene que ver con la masculinidad y la feminidad, existen innumerables combinaciones que incorporan a la vez expresiones masculinas y femeninas, o ninguna de ellas, a través de expresiones andróginas. La expresión de género también puede ser fluida, que quiere decir que una persona se expresa de formas diferentes en diferentes momentos.

Y, al igual que con todos los términos que hemos definido, esta es la conclusión: todo el mundo tiene una expresión de género.

Piensa en las decisiones que tomas cada día: la ropa que te pones, el peinado que llevas, la fórmulas que usas para que se dirijan a ti. Todos esos son aspectos de la expresión de género que cada persona elige tanto si lo considera una expresión de género como si no.

Un aviso rápido: vale la pena repetir que esta conversación siempre evoluciona y adquiere innumerables perspectivas. Lo que aprendas en este manual podría ser interpretado de forma muy diferente por otras personas, algunas de las cuales pueden ser trans o no binarias. No pretendas conocer la respuesta única y definitiva (ni que cualquier otra persona la conozca). En vez de hacerlo, escucha otras perspectivas. Sigue la guía de las personas y respeta el lenguaje que utilizan. Y agradece siempre a la gente que te dedique su tiempo para hablar contigo y contarte sus historias.



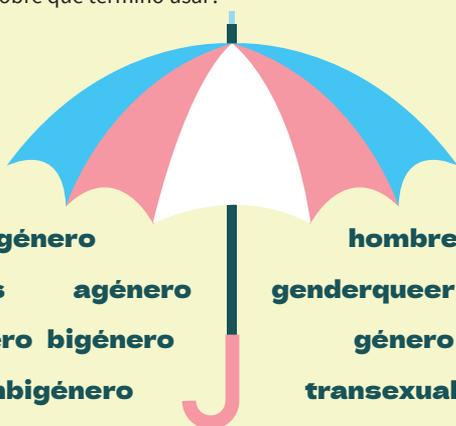
## TU INVITACIÓN:

### Todos los términos bajo el paraguas

Transexual. Doble espíritu. Mujer a hombre (FTM, por sus siglas en inglés) y hombre a mujer (MTF, por sus siglas en inglés). Asignada mujer al nacer (AFAB, por sus siglas en inglés) y asignado hombre al nacer (AMAB, por sus siglas en inglés). Enby (no binario). Genderqueer. Género no conforme. Género creativo. Género expansivo\*.

El abanico tan diverso de formas en que las personas entienden su identidad de género (y que se identifican dentro del “marco transgénero”) es extenso y está en constante evolución. Algunos términos que oirás son formas alternativas de hablar de las personas trans, mientras que otros pueden referirse a identidades específicas que amplían nuestro conocimiento de lo que significa ser de género no conforme.

¿Dudas sobre qué término usar?



<b>transgénero</b>	<b>hombre trans</b>
<b>mujer trans</b>	<b>genderqueer</b>
<b>agénero</b>	<b>doble espíritu</b>
<b>multigénero</b>	<b>género fluido</b>
<b>bigénero</b>	<b>transexual</b>
<b>ambigénero</b>	<b>género expansivo</b>
<b>tercer género</b>	

En general, trans o transgénero suele ser un punto de partida seguro, pero la mejor forma de averiguar qué palabra usar es preguntarle a la persona qué término prefiere que utilices para referirte a ella. Si buscas otras definiciones de palabras asociadas a la identidad de género, consulta el glosario de PFLAG National en [pflag.org/glossary](http://pflag.org/glossary); como la propia lengua, este glosario evolucionará constantemente de forma posterior a la edición impresa de estos términos.



*\*Respetar el lenguaje que la gente utiliza (y no utiliza) para describirse a sí misma. Eres aliado de las personas, no de las palabras.*



## OBSTÁCULO:

### ¿Qué palabras no se deben usar?

Para las personas aliadas, conocer qué NO se debe decir puede ser tan importante como saber cuáles son los términos aceptables.

A veces, palabras como “travesti”, “drag queen” e “intersexual” son perfectamente adecuadas para describir experiencias vitales bellas y válidas. En sí mismas no son palabras malas ni hirientes. Pero... no son palabras equivalentes a la palabra *transgénero*.

Esas palabras no describen la identidad de género; sino otras identidades o expresiones. Aunque es cierto que algunas personas se travisten, realizan actuaciones como drag queens o son intersexuales y además se identifican como transgénero, esas palabras no representan a las personas de la comunidad como colectivo y no deben utilizarse de manera indistinta a las palabras *trans* o *no binario*.

Además, el lenguaje evoluciona y palabras que se utilizaban habitualmente en una generación anterior pueden percibirse de forma muy diferente a día de hoy. Palabras como *cambiado de género*, por ejemplo, pueden hacer sentir a algunas personas como si su identidad de género es algo que les sucedió. Términos como *transexual* y *travesti* se utilizaron frecuentemente para considerar a las personas trans como enfermas y sus experiencias como un trastorno (es decir, catalogarlas de psicológicamente anormales o enfermas). Si bien hay personas que todavía usan estas palabras para describirse a sí mismas, para otras pueden resultar ofensivas y cuestionar su validez. ¿Cuál es nuestra regla general? No usar este tipo de términos a menos que una persona se haya autoidentificado de esa manera y nos pida usar ese término al hablar sobre ella.

Y después hay palabras que...no. Sabes perfectamente que no debes usarlas. Sabemos que esas palabras solo existen para lastimar y causar dolor. Esta lista incluye expresiones que directamente son insultos destinados a hostigar, acosar y menospreciar y nunca es aceptable usarlas, incluso en los ambientes LGBTQ+. Pero también incluye las palabras que se usan con la intención de cuestionar la validez de las identidades trans y no binarias, así como las experiencias vitales de las personas. Como regla general, no solo no se deben usar palabras de ese tipo (jamás), sino que debemos corregir a quienes lo hagan.

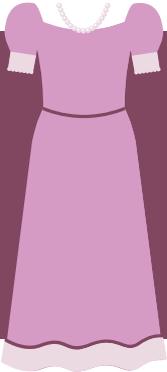
¿No sabes con certeza cómo hacerlo? Estás en el lugar adecuado para aprender y, en el capítulo cuatro, te damos algunos muy buenos consejos para hacerlo en la forma correcta.

# CAPÍTULO DOS: UNIR LOS PUNTOS

## Hemos abarcado mucho ya.

Pero la conversación apenas está empezando. Como en cualquier lista de vocabulario, no se trata de memorizar lo que significa cada término. El verdadero objetivo es entender cómo encajan todas las piezas. En ocasiones, no hay mejor forma de hacerlo que con dibujos.

Para algunas personas, con frecuencia el mundo se parece a esto:



**FEMENINO** (sexo asignado)

Identidad de género: mujer

Expresión de género: femenina

Orientación sexual: hombre (hetero)

**MASCULINO** (sexo asignado)

Identidad de género: hombre

Expresión de género: masculina

Orientación sexual: mujer (hetero)



Esta perspectiva no es ni buena ni mala; no es más que lo que se ha enseñado a la gente y la experiencia que han vivido hasta ahora. Reconocer que este sigue siendo el punto de referencia desde el que muchas personas abordan este tema es importante para llegar a convertirse en aliado eficaz de las personas trans y no binarias.

Pero debemos empezar a mirar las cosas de un modo diferente. Y tenemos que alentar a otras personas a que también lo hagan.



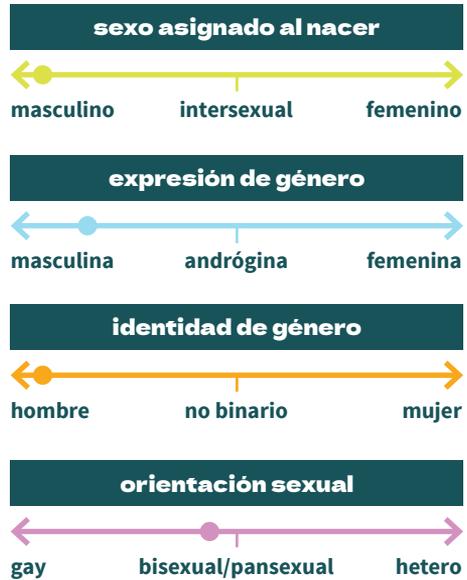
Francamente, a esta versión le faltan esos lindos dibujos, pero esta es la razón por la que creemos que esta imagen es la adecuada: se acerca mucho más a reflejar la diversidad de quiénes somos, sin importar cómo nos identificamos. Cualquiera puede “encontrarse” en este modelo si se lo propone.

¿Recuerdas cómo no hemos dejado de repetir que “Todo el mundo tiene...” y luego añadimos términos como sexo asignado, género, orientación sexual, identidad de género y expresión de género? Y es que es cierto. *Todos* tenemos estos elementos y *todos* nos situamos en diferentes puntos de ese espectro de la experiencia humana.

Así pues, veamos un par de ejemplos para ver cómo funciona esto.

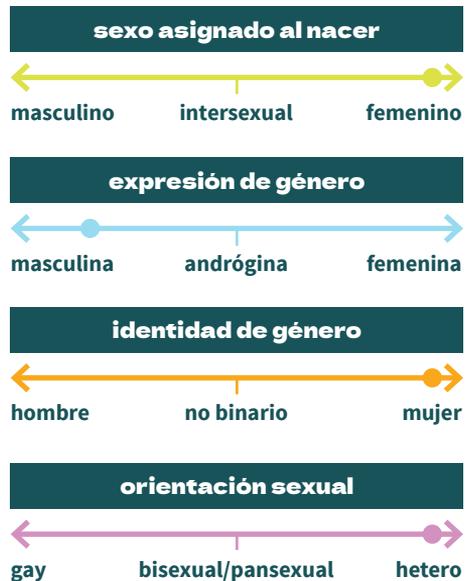
## Miguel

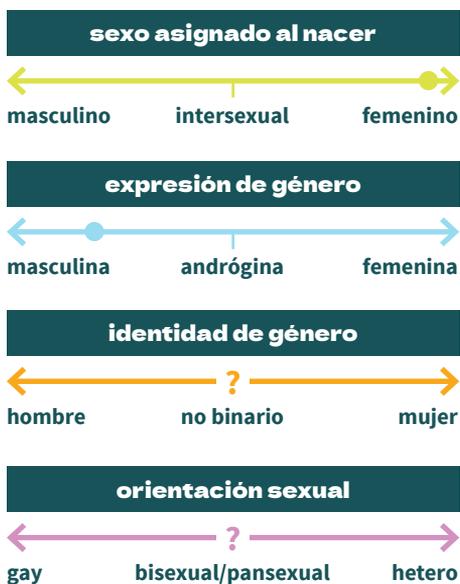
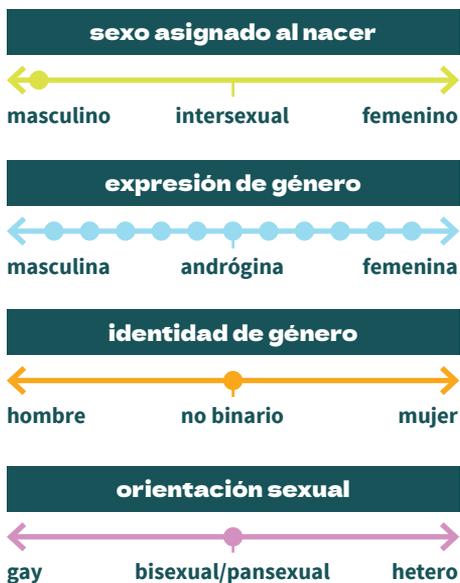
Cuando le pedimos a Miguel que se situara en estos espectros, logramos tener una idea de cómo se identifica. Al nacer le asignaron el sexo masculino y él siempre se identificó como hombre. Su expresión de género ha sido típicamente masculina y él se siente atraído a personas de género igual y diferente al suyo. Por tanto, cuando hablamos de Miguel, por su propia identificación decimos que es un hombre cisgénero bisexual.



## Rose

Rose afirmó que le asignaron el sexo femenino al nacer y siempre se ha identificado como mujer. No obstante, en cuanto a la expresión de género, eligió una expresión que se considera más masculina dentro de la sociedad en que vive: no se pone vestidos, prefiere las botas de trabajo a los zapatos con taco y no usa maquillaje. Debido a su expresión de género, la gente a menudo piensa que es lesbiana o *queer*. Sin embargo, Rosa solo se siente atraída por personas de género diferente al suyo. Ella se identifica como mujer cisgénero hetero.





## Sky

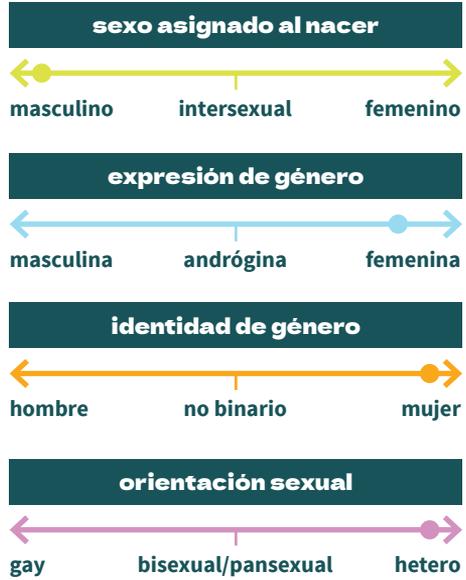
A Sky le asignaron el sexo masculino al nacer, aunque Sky nunca se identificó realmente como hombre y se siente mejor cuando las personas usan el pronombre (elle). La expresión de género de Sky ha reflejado que: algunos días se presenta a clase con falda y maquillaje muy vistoso, otros días le encanta llevar traje y corbata de moño, y luego hay otros en los que su vestimenta es bastante andrógina, como jeans y suéter. En cuanto a la atracción, Sky se identifica como pansexual, porque le atraen personas de todos los géneros. Se identifica como persona *queer* no binaria.

## Suzi

Suzi tiene ahora cuatro años y le asignaron el sexo femenino al nacer. Cuando Suzi tenía apenas un par de añitos, sus padres se dieron cuenta de que le gustaban más los camiones y los dinosaurios que las muñecas y los unicornios; parecía que no le gustaba la ropa de color rosado o brillante y en sus juegos siempre quería ser el papá. Los padres de Suzi le han permitido que se siga expresando tal como es sin censurarla ni criticarla, aunque muchas personas perciban su forma de actuar como masculina. Suzi es un ejemplo perfecto de cómo las personas jóvenes empiezan a entender y a comunicar su expresión de género incluso a una edad muy temprana. Por el momento no sabemos cómo se identifica Suzi en términos de orientación sexual e identidad de género.

## Monique

A Monique le asignaron el sexo masculino al nacer, pero nunca se identificó como niño u hombre. Aunque no salió del clóset como persona transgénero hasta mucho después de llegar a la edad adulta, recuerda que siempre supo que había algo diferente en ella, pero no conocía el lenguaje adecuado para describir su experiencia. Su expresión de género siempre fue muy femenina; incluso antes de revelar que era trans, la gente a menudo daba por hecho que era una mujer. Como se siente atraída por los hombres, durante muchos años Monique se habría descrito a sí misma como un hombre gay femenino. Actualmente, Monique, totalmente convencida de quién es, se identifica como mujer transgénero hetero.



## Mack

A Mack le asignaron el sexo femenino al nacer, pero ya durante su infancia, Mack le contó a sus amigos y familiares que en realidad él era un niño. En la preadolescencia, Mack hizo una transición social, empezó a usar su nombre y pronombres declarados y comenzó a presentar un aspecto masculino todo el tiempo. Cuando tenía veintipocos años, comenzó la transición médica y cambió legalmente su nombre. A Mack siempre le han atraído otros hombres. Mack se identifica como hombre transgénero gay.



Estos son solo algunos ejemplos de cómo podría identificarse la gente cuando les piden que piensen en quiénes son en términos del sexo asignado, identidad de género, expresión de género y orientación sexual. Las combinaciones posibles son infinitas cuando tomamos distancia con respecto a la creencia de que todo el mundo debe ajustarse a la tradición binaria.

Una conclusión importante: un elemento no es necesariamente un predictor de otro.

El tipo de personas por las que se siente atraído alguien no nos dice automáticamente cómo entiende esa persona su propio género o las formas de expresarlo.

La forma como cada persona entiende su propio género no nos dice automáticamente por quién se sentirá atraída o las formas de expresar su género.

Y, por último: la forma en que una persona expresa su género no nos dice automáticamente por quién se siente atraída ni cómo entiende su propio género.



## TU INVITACIÓN:

### **¿Alguna vez te has parado a pensar cómo te identificas tú?**

¿Por qué no lo intentas? En primer lugar, descarga una copia del gráfico que usamos al principio de esta sección en [straightforequality.org/trans](https://straightforequality.org/trans).

Luego, haz el ejercicio y piensa en cómo te identificas. ¿Hubo algo que te sorprendió? ¿Tienes la certeza de que este gráfico habría tenido el mismo aspecto hace 10 años? Y, si no, ¿qué ha cambiado? ¿Tienes la certeza de que este gráfico tendrá el mismo aspecto dentro de 10 años? Y, si no, ¿por qué lo crees?

Una cosa más: no pasa nada por reconocer que este gráfico es imperfecto mientras reconozcamos también que es una herramienta que ayuda a tomar distancia con respecto al género binario. ¿No encuentras aquí la palabra que describe cómo te identificas o es imposible reflejar tu identidad utilizando un modelo como este? Haz que sirva como una oportunidad para hablar con otras personas sobre la diversidad de experiencias e identidades.



## OBSTÁCULO:

### ¿Qué significa hacer la transición?

Cuando hablamos de las personas trans y no binarias, tal vez oigamos términos como transición, hacer la transición o afirmación de género. Sencillamente, estos términos se refieren al proceso —social, legal o médico— por el que pasa una persona para afirmar su identidad de género. Este no es un acontecimiento que sucede de la noche a la mañana, sino un proceso a largo plazo que puede llevar años.

En general, suele haber tres tipos de transición que las personas consideran como medio de afirmar su género.

- ♥ **Transición social:** puede incluir cambiar de peinado, la ropa, los pronombres utilizados, el nombre, el tono de voz y otras formas externas de expresión de género.
- ♥ **Transición legal:** puede incluir cambiarse legalmente el nombre, cambiar legalmente los identificadores de género en el certificado de nacimiento y actualizar documentos legales como la licencia de conducir y el pasaporte.
- ♥ **Transición médica:** puede incluir varias opciones de atención médica necesarias como tomar medicamentos para retrasar la pubertad, someterse a tratamientos de reemplazo hormonal y cirugía.

No hay una “forma correcta” de hacer la transición, pues esta palabra significa cosas diferentes para cada persona. Muchas personas no son capaces de hacer la transición por motivos muy diversos, algunos que escapan a su control. Otros eligen no hacer la transición en absoluto. La validez de la identidad de género de una persona no depende de ningún tipo de transición.

Los adolescentes y adultos transgénero que tienen el deseo, los medios y la oportunidad de hacer la transición pueden recibir orientación para su experiencia de afirmación de género a través de las pautas asistenciales de referencia (SOC, por sus siglas en inglés) creadas por la World Professional Association for Transgender Health (WPATH, Asociación profesional mundial para la salud transgénero). Las SOC sirven de orientación clínica para los profesionales de la salud médica y conductual de manera que puedan ayudar a las personas trans y no binarias y a mejorar al máximo su salud general, bienestar psicológico y realización personal. Esta ayuda puede incluir atención primaria, ginecológica y urológica, salud reproductiva, terapia de voz y comunicación, servicios de salud mental y, en el caso de algunas personas, tratamientos hormonales y quirúrgicos.

En el caso de menores que no se identifican con el sexo que les asignaron al nacer y que “perseveran e insisten de forma sistemática” en esa afirmación, los padres pueden apoyar la *transición social* de sus hijos. El apoyo de los padres a la transición social de sus hijos podría manifestarse de las siguientes formas: llamando al menor por su nombre y pronombres elegidos (y esperar que los demás también lo hagan), permitir que el menor elija su propio peinado y estilo de vestimenta, apoyar que el menor desarrolle sus intereses en el hogar, en la escuela y la comunidad. Este tipo de transición social es totalmente reversible. A menudo, los padres comprueban que estos cambios brindan tranquilidad al menor y alivian su ansiedad y depresión. Lo más importante para salir airoso en estos casos (como en todos los casos) es el amor incondicional y el apoyo al menor tal y como es.



## LLAMA A UN AMIGO

¿Estás buscando más información sobre la atención de salud de las personas transgénero, por ejemplo, sobre las maneras de hacer la transición?

Recomendamos encarecidamente el libro *Trans Bodies, Trans Selves*, ya en su segunda edición (disponible en [transbodies.com](https://transbodies.com)).

Para obtener información más detallada sobre la transición social en la juventud y más información relacionada para menores y jóvenes, consulta la actualización de 2022 de *The Transgender Child: A Handbook for Parents and Professionals Supporting Transgender and Nonbinary Children* (El menor transgénero: un manual para padres y profesionales que apoyan a los menores transgénero y no binarios) de Stephanie Brill y Rachel Pepper.

# CAPÍTULO TRES: PERO, ¿QUÉ ES UN ALIADO?

**Digamos claramente lo que todos estamos pensando de los capítulos uno y dos: han sido intensos. Eso es indiscutible. Pero, quédate con nosotros un poco más, porque ha llegado el momento de agregar una palabra muy importante a la conversación:**

## **aliado.**

Es fácil de entender ¿no? Tal vez. Pero, a estas alturas, probablemente ya te hayas dado cuenta de que creemos que más es mejor cuando se trata de entender quiénes somos y cuál es nuestro papel en lo que se refiere a la equidad y la inclusión, así que vamos a hablar de lo que realmente significa ser “aliado”.

A lo largo del tiempo, PFLAG National ha reunido un conjunto de características que los aliados —independientemente de en qué punto se encuentren en su proceso de conversión en aliado—poseen. Esto es lo que sabemos:

- ♥ **Los aliados desean aprender más.** Hacen todo lo que pueden para asegurarse de entender los problemas y desafíos a los que se enfrentan las personas LGBTQ+. También saben que ese aprendizaje dura toda la vida y los aliados quieren estar al día de la evolución de los temas de debate.
- ♥ **Los aliados se afanan por salvar los obstáculos que les impiden ser visibles, alzar la voz y participar activamente como aliados.** Ya sea por temor a decir algo incorrecto o por dudar sobre la forma de manejar un conflicto, los aliados están preparados para asumir el reto.
- ♥ **Los aliados muestran su apoyo de manera activa.** Y saben que se puede “apoyar” de muchas maneras. Puede ser diciendo algo de manera muy pública, como cubrirse de purpurina color arco iris y acudir al desfile del orgullo con un cartel que diga “ALIADO ORGULLOSO”. Pero también puede significar expresar apoyo de una forma más privada y personal a través del lenguaje que usamos, las conversaciones que elegimos mantener y las señales que enviamos.

♥ **Los aliados son muy diversos.** Saben que no hay una única forma “correcta” de ser aliado y que cada uno de nosotros aporta sus propias experiencias, perspectivas y bagaje a esta tarea... y eso no solo está bien, sino que tiene mucha fuerza.

El proceso de pasar de “no es asunto mío” a “vamos a cambiar las leyes” rara vez ocurre de la noche a la mañana. Entraña mucho más, como desarrollar la confianza necesaria para mantener (y empezar) estas conversaciones, saber cómo manejar la oposición y ser capaz de ayudar a otras personas a convertirse en aliadas.

Te presentamos el Straight for Equality Ally Spectrum®:

## STRAIGHT FOR EQUALITY (HETEROS POR LA IGUALDAD)

### Espectro de aliados



**El aliado tipo**  
***“No me considero realmente un aliado, pero estoy dispuesto a escuchar”***



**El aliado tipo**  
***“Estoy empezando a entenderlo”***



**El aliado tipo**  
***“Estoy empezando a hablar de temas LGBTQ+”***

¿Por qué es útil el espectro?

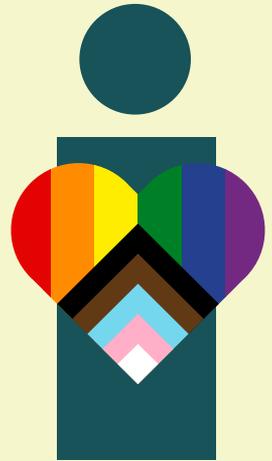
Para empezar, reconoce que es posible encontrar aliados en todo el espectro de apoyo, desde personas que dicen “no estoy seguro de por qué necesitamos hablar sobre esto pero estoy dispuesto a escuchar...”, pasando por aquellos que empiezan a usar la terminología LGBTQ+ con confianza y asumiendo su papel de aliado, hasta los superaliados que se implican en el movimiento LGBTQ+ y organizan su apoyo y viven como aliados día a día. En segundo lugar, sirve para recordarnos que, no importa donde esté cada persona en el proceso, si ponen empeño, también son aliadas. Hay cosas que aprender y cosas que hacer en cada punto del espectro.



**El aliado tipo**  
**“Estoy**  
**dedicando mi**  
**tiempo**  
**a aprender”**



**El aliado tipo**  
**“Estoy**  
**empezando a**  
**involucrarme**  
**a nivel local”**



**El aliado tipo**  
**“Vamos a**  
**cambiar las**  
**leyes”**

**“Además de formar parte de la comunidad, soy un aliado visible asistiendo a protestas, audiencias sobre cambio de nombre, sirviendo de refugio para mis amigos y no binarios, y ayudando económicamente para financiar cirugías de pecho y otros cuidados asistenciales”.**

—VP

Por último, hace que nos quitemos de encima ese malestar que nos invade cuando nos sentimos obligados a priorizar quiénes “deberían” ser las personas por encima de los rasgos, el bagaje y las experiencias que las hacen quienes son.

Entonces, ¿por qué es tan importante este término? ¿Por qué esa “etiqueta”?

Hasta la gente más sesuda ha abordado este tema. El filósofo Søren Kierkegaard (que levante la mano quien sepa si era aliado) escribió: “si me etiquetas, me niegas”, sugiriendo que al colocar etiquetas a las personas se menoscaba su individualidad.

Pero para nosotros, ser aliado no es una etiqueta: es un término que empodera.

Es una condición. Demuestra quién es una persona y dónde radican sus valores. Transmite que los problemas de las personas LGBTQ+ son importantes para ella de una forma contundente. Es una postura firme y positiva que aclara un punto muy importante: aunque yo no sea LGBTQ+, me importan temas como la diversidad, la igualdad, la inclusión y el acceso.

Pero espera un momento. Aliados hetero, aliados cis y aliados sin especificar...¿por qué?

Se habla mucho sobre esto, y la conversación suele ser así: si la cuestión es que no debería importar por quién sientes atracción y cómo te ves personalmente, entonces ¿qué sentido tiene mencionarlo expresamente cuando hablamos de ser aliados?

La respuesta corta: porque sí importa.

No nos malinterpretes: el objetivo es que algún día nada de esto sea relevante. Pero, por el momento, *lo es*.

Piensa lo siguiente: desde noviembre de 2022 hasta noviembre de 2023, las organizaciones para la defensa de las personas transgénero se hicieron eco de la muerte violenta de más de 335 personas transgénero y no binarias en todo el mundo. En el momento de redactar esta guía, casi la mitad de los estados de EE. UU. habían prohibido la atención médica necesaria para jóvenes trans y no binarios. Solamente el 27% de las personas transgénero jóvenes describen a sus familias como “muy solidarias” y el 22% refieren haber sido amenazadas o sometidas a terapias de conversión peligrosas y desacreditadas. Más de ocho de cada diez adultos no binarios refieren haber sufrido algún tipo de abuso emocional durante su infancia.

Para poder cambiar estas espeluznantes estadísticas, debemos contar con voces diversas que luchen en pro de la justicia. Y para eso, hay que contar con personas que no pertenezcan a la comunidad LGBTQ+.

Los aliados tienen el poder único de argumentar que la visibilidad, el respeto y el trato justo —en nuestras comunidades y conforme a la ley— son cosas que le importan a todo el mundo, independientemente de su orientación sexual, identidad de género o expresión de género. Y para defender la idea de que las leyes que ayudan o perjudican a las personas trans y no binarias nos ayudan o nos perjudican a todos, los aliados deben reconocer su condición de aliados.

Y esto nos lleva a nuestro último punto antes de continuar con otro tema. ¿Puede ser aliada una persona lesbiana, gay, bisexual+, transgénero, *queer* o cuestionándose?

¿La respuesta breve? Sí. ¿La respuesta un poco más larga? Sí, y podríamos añadir que no solo pueden ser aliadas, sino que deberían serlo, tanto dentro de sus comunidades como para otros grupos que también han sido marginados. Las personas transgénero y no binarias necesitan que las personas cisgénero de todas las orientaciones sexuales entiendan los problemas particulares a los que se enfrentan y que muestren su solidaridad con ellas, especialmente ahora.

Entonces...¿cuál es nuestro siguiente paso?

A estas alturas, esperamos que hayas empezado a reflexionar sobre tu propio camino para ser un aliado. Es posible que hayas considerado dónde podrías situarte en este momento dentro del espectro de los aliados y qué necesitarías para avanzar. Quizá hayas empezado incluso a pensar en los obstáculos que te podrías encontrar en tu esfuerzo por ser un aliado más fuerte para las personas de la comunidad trans y no binaria.

Si has pensado en todas estas cosas —o lo estás haciendo en este momento— entonces vamos por el camino correcto.



## OBSTÁCULO:

### **Dar por supuesto que nada de esto importa**

Algunos aliados no tienen una conexión directa o personal con una persona trans o no binaria y no están seguros de si el esfuerzo que están poniendo tendrá algún efecto. Se cuestionan si su forma de estar presentes marca alguna diferencia.

Así pues, si en algún momento necesitas reafirmar esa confianza, aquí te mostramos algunos ejemplos de aliados de las personas trans y no binarias que han marcado una enorme diferencia en la vida de alguien.

#### **Atlas**

Salir del clóset ante mi abuela fue muy intimidante. Me preocupaba que no quisiera saber nada de mí. Nunca olvidaré el gran alivio que sentí cuando me dijo que nunca dejaría de quererme, sin importar quién era.

### **Bennett**

Una administradora de mi universidad ni siquiera pestañeó cuando yo estaba en proceso de entender mi género. Tan solo me preguntó cuáles eran mis pronombres y eso fue todo. Casi me hizo sentir normal. La facilidad con la que me aceptó tuvo un enorme impacto.

### **Jamie**

Empecé un trabajo nuevo en un momento crucial de mi transición, cuando recién comenzaba a usar mi nombre y pronombres nuevos. Una fantástica aliada me tomó bajo su protección sin dudarlo y me enseñó todo lo que necesitaba saber sobre el trabajo y el equipo. Ella me hizo olvidar el hecho de que era trans y me ayudó a progresar en el trabajo de una manera que nunca pensé que fuera posible. Me cambió la vida para siempre.

### **Janna**

No creo que hoy estuviera viva si no fuera por las personas que me ayudaron en mis peores momentos. Tuve la suerte de tener un médico y un psicólogo excelentes que me ayudaron a comprender y a sobrevivir mi recorrido. El Centro del Orgullo de mi ciudad está formado por tantas personas bondadosas que me tendieron la mano. Y una mujer con la que había trabajado durante muchos años antes se convirtió en una de mis mayores aliadas cuando había perdido la esperanza.

### **Sunny**

Tengo una amiga de hace mucho tiempo que es cristiana y me preocupaba perder su amistad al hablarle de mi transición. Hemos hablado mucho en el último año y, de hecho, ella se ha convertido en mi mejor aliada. Está abierta a aprender tanto como yo. Todo esto es nuevo para mí y a veces da un poco de miedo. Pero la mayor parte del tiempo siento inmensa gratitud de contar con mi amiga.

### **Katelynn**

Tengo primos que hacen que sus hijos me eviten en las reuniones familiares. Es muy doloroso que te traten de esa manera, pero mis aliados son un bálsamo para erradicar ese dolor, mostrándome su amor incondicional. Cuando siento que no pertenezco, me abren las puertas de su casa y comparten su espacio conmigo. He encontrado una familia nueva y mejor donde SIEMPRE encuentro mi lugar. Los amo y espero que un día pueda demostrarles verdaderamente cuánto.

# CAPÍTULO CUATRO: DERRIBAR LOS OBSTÁCULOS

**“Ninguno de nosotros puede hacerlo todo, pero cada uno de nosotros puede hacer algo”.**

—Jana

**Antes de decir nada más: encontrar obstáculos para ser el aliado visible y elocuente que deseamos ser no nos convierte en malas personas o aliados menos valiosos; simplemente nos hace humanos.**

De hecho, en su empeño por ser mejores aliadas, muchas personas tienen que derribar barreras que ni siquiera sabían que existían.

Aprender cosas nuevas lleva tiempo. Es un proceso y cometeremos errores. No pasa nada por sentirse a veces perdidos durante parte del camino.

Aquí te indicamos algunos de los obstáculos frecuentes que nos cuentan y qué puedes hacer tú si te enfrentas a uno de ellos.

**Obstáculo número uno: Esto es abrumador y no sé por dónde empezar.**

*“Todo esto es muy, muy nuevo para mí. Quiero mostrar mi solidaridad y reafirmación, pero es difícil cuestionar todo lo que llevo toda la vida escuchando sobre el sexo y el género. ¡Y me da la sensación de que este tema ha surgido de la nada!”*

¿Qué tal si empezamos por aquí?: debemos aceptar que la forma como entendemos el género es un tema complejo. La identidad de género y la expresión de género tienen matices y son temas complicados y particulares para cada persona.

Nuestras ideas sobre lo que es el género y las expectativas que tenemos sobre él influyen en nosotros incluso antes de nacer. Cuando el médico o ecografista dice: “¡es una niña!”,

**“La mayor dificultad fue tratar de aprender lo que significaba ser transgénero, cómo la sexualidad, el género y la expresión son conceptos diferentes y que todos son un espectro. Tuve que dejar de lado mis propias ideas preconcebidas sobre todos estos temas y darme cuenta de que nadie me debe ningún nivel de masculinidad ni feminidad. La gente es como es y mi deber es creer en lo que dice cada persona. Y además he aprendido a no dejar nunca de aprender y a no presuponer que lo sé todo”.**

—Kathy

hacemos suposiciones inmediatas sobre cómo será la vida de esa niña. Muchos padres celebran fiestas para revelar el sexo de sus hijos y eligen colores para el dormitorio del bebé en función de cómo entienden el género. Dicta la forma en que los padres visten a sus hijos y qué juguetes les compran (o incluso con cuáles les permiten jugar). Las expectativas sobre el género influyen en los intereses y pasatiempos que practicamos, las asignaturas en las que se supone que tenemos que sobresalir en la escuela, nuestras carreras profesionales y el papel que desempeñemos en nuestras familias. Y eso sin tener ni siquiera en cuenta que algunas personas tienen una identidad de género diferente del sexo que el médico les asignó al nacer en primer lugar.

Para complicar aún más las cosas: en el siglo XXI tenemos acceso a información, recursos, herramientas y un lenguaje que las generaciones anteriores no tenían. Eso nos ha dado a todos la oportunidad de comprender mejor y más profundamente quiénes somos, cómo vivimos nuestro propio género y cómo comunicamos esa información a otras personas.

Pero este acceso también ha dado lugar a desinformación e historias sensacionalistas creadas para hacer daño a aquellos que no siguen la norma. Ya sea que hablemos de las leyes que obligarían a las personas trans y no binarias a usar los baños públicos conforme a su sexo asignado y no a su identidad de género, de la prohibición de actuaciones de drag queens de cualquier tipo que pueden tener posibles repercusiones que van más allá del escenario, o de políticas que niegan a las personas trans y no binarias el acceso al atletismo y otros deportes, estos “debates” se crean para dividirnos. Impiden que nuevos y potenciales aliados hagan preguntas por temor a sufrir ataques, cancelación o que se les expulse por completo del debate.

Así que, eso no trae de vuelta al principio:

el género es un tema complejo. Pero, ¿qué puede hacer un aliado al respecto?

Podemos empezar por aceptar que las personas tienen el derecho a definir quiénes son, sin importar el sexo que les asignaron o tu percepción sobre su aspecto físico.

Después, presta atención a cómo está cambiando el concepto social rígido del género. Reconoce que cuestionar nuestras expectativas sobre el género binario beneficia tanto a las personas cisgénero como a las transgénero. Celebra la manera en que estos mensajes y expectativas están evolucionando. Y recuerda que aspiramos a un mundo en el que los juguetes con los que jugamos, la ropa que llevamos y las profesiones que ejercemos no estén dictados por la biología.

Queda mucho por decir sobre la fuerza que da ser un buen ejemplo a través de nuestras palabras y nuestras acciones. Cuando conozcas a alguien que te diga que es trans o no binario, acéptalo tal y como es. Respeta el lenguaje que utiliza para describirse personalmente y sus relaciones. Utiliza su nombre y sus pronombres declarados, sin hacer preguntas.

Por último, haz todo lo que puedas por destruir el mito de que este tema “surgió de la nada”. Si bien la intervención y la transición médicas no fueron una opción hasta el siglo XX, a lo largo de la historia mundial de la humanidad siempre han existido personas trans y no binarias; algunos relatos históricos describen una forma amplia de entender el género miles de años antes de nuestra era. Celebremos el hecho de que las personas tienen acceso al lenguaje que necesitan para describir sus propias experiencias, tienen la confianza necesaria para compartir con los demás sus experiencias y pueden acceder a la atención de profesionales médicos que necesitan para poder afirmar su identidad.



## LLAMA A UN AMIGO

Aprende sobre la historia de las personas transgénero y no binarias en todo el mundo. Puedes empezar por el libro de la documentalista Susan Stryker *Transgender History: The Roots of Today's Revolution* (Historia de las personas transgénero: Las raíces de la revolución actual), actualmente en su segunda edición. O también puedes asumir el compromiso de aprender más sobre personas que entendieron el género más allá del concepto binario en generaciones anteriores, entre las que destacan algunos gobernantes de la antigüedad, soldados de la guerra civil estadounidense y aquellos que participaron en los disturbios de la cafetería de Compton y de Stonewall Inn.



## TU INVITACIÓN:

### Usa lenguaje inclusivo de género

A palabras necias, oídos sordos ... pero hay palabras que causan un daño irreparable.

Si bien para muchos puede parecer inofensivo, cierto lenguaje marcado por género puede tener un enorme impacto en el grado de apoyo, recibimiento y afirmación que pueden sentir las personas.

Si no sabes con certeza cómo se identifica una persona, no lo presupongas ni trates de hacer conjeturas. Simplemente usa el nombre de esa persona hasta que te sientas con la confianza necesaria para preguntar, o hasta que la persona revele sus pronombres o puedas captar el lenguaje que utilizan otras personas para hablar con ella y sobre ella. Evita usar fórmulas como “Sr. o Sra.” o “dama o caballero” hasta que tengas más información.

En algunos lugares de Estados Unidos, frases como “chicos”, “mi compadre”, “hermano” se consideran inclusivos y de género neutro, pero queremos recordarte que no todo el mundo piensa así. Hasta la formalidad “damas y caballeros” excluye a nuestros colegas no binarios y puede resultar incómoda para algunas personas. Lo mejor es preguntar siempre antes de usar estas frases “neutras” que implican que la acepción masculina siempre se usa por defecto.

Es difícil cuestionar el vocabulario con el que has crecido, y lo decimos sinceramente.

Es muy difícil.

Pero en lugar de usar frases que excluyen a la gente y la hacen sentir fuera de lugar, considera alternativas que transmitan a la gente que estás tomando una posición activa más inclusiva. Y lo que es aún más importante, encuentra el lenguaje inclusivo que se adapte a tu estilo y no temas echar mano de tu creatividad. Ya sea utilizando palabras comunes como “todo el mundo”, “gente”, términos regionales como “panas” o “peña”, términos más comunes como “colegas”, “equipo”, “camaradas” —o incluso más pícaros como “amores”— encontrar el lenguaje que mejor te convenga es dar un gran paso para acostumbrarte a tomar decisiones más conscientes sobre el lenguaje.

## **Obstáculo número dos: Pero podría decir o hacer algo que le haga daño a una persona.**

*“¿Y si meto la pata? ¿No voy a empeorar las cosas? ¿Ofenderé a alguien? ¡Quiero ser un buen aliado de las personas trans y no binarias que hay en mi vida! ¡Ayuda!”*

Empecemos por el principio. Respira hondo. Date un momento para aceptar esta idea: vas a cometer errores. Eso te va a doler. Pero no tienes por qué castigarte. Ese temor que sientes y esa preocupación por herir los sentimientos de otra persona en realidad es algo bueno.

¿Estabas quizá hablando con una persona y usaste sin intención el pronombre equivocado? ¿Usaste en una conversación palabras anticuadas como “se volvió transgénero”? O quizá describiste a una persona joven de tu vida como “de género creativo” cuando en realidad esa persona utiliza el término “no binario” para referirse a sí misma. Estos son nuestros consejos sobre lo que debes hacer a continuación.

**Paso 1.** Reconoce tu error.

**Paso 2.** Discúlpate\* y corrígete.

**Paso 3.** Asume el compromiso de ser mejor.

**Paso 4.** Sigue hacia adelante.

Puedes comentar algo así como: “¡Uf, no! Quise decir ‘elle’. Me esforzaré más por decirlo bien. Ahora, volviendo a lo que estábamos hablando...”

O podrías decir “No tenía ni idea de que ‘se volvió transgénero’ no era la forma adecuada de decirlo; te agradezco que me lo hayas comentado. Discúlpame, te prometo que haré todo lo posible por evitar volver a decirlo. Ahora, volviendo a lo que estábamos hablando...”

O quizá, “¡Lo siento! Usé la expresión ‘de género creativo’ cuando tú siempre usas ‘no binario’. No quise que se me escapara así. Intentaré no hacerlo más. Ahora, volviendo a lo que estábamos hablando...”

En serio, es así de fácil. Haz lo mejor que puedas para darte cuenta cuando algo se tuerce y asume tu responsabilidad. Y si alguien te llama la atención, no te lo tomes como un ataque personal; esa persona quiere que hagas las cosas bien y sabe que puedes hacerlo, por eso te lo mencionan.

*\* No todas las personas trans y no binarias desean oír una disculpa cada vez que a alguien se le escapa algo inapropiado o comete un error. Para algunas personas, centrarse en el error les hace sentir mal y les recuerda el dolor que han vivido. Para otras, disculparse carga a la persona que acaba de ser agraviada con la responsabilidad de ofrecer su perdón. Si alguien te dice que no necesita una disculpa cuando cometes un error, créelo. No te empeñes y, sencillamente, trata de esforzarte en hacerlo mejor.*

**“Fue (muy brevemente) difícil acostumbrarme a usar el pronombre ‘elle’ y sentirme a gusto preguntándole a la gente por sus pronombres (o los de otra persona). Hizo falta practicar y tuve que ser indulgente conmigo mismo y ganar confianza sabiendo que lo hacía con cariño. También me costó recuperarme cuando cometía un error”.**

—Frankie

Pero espera, hay más. Para muchos aliados, la necesidad de saber todo lo posible forma parte de su ADN. Aprender bien la terminología. Memorizar las estadísticas. Leer relatos. Ver películas. Llegar a conocer a las personas. Iniciar conversaciones. Todas estas son cosas positivas. Pero para ser un buen aliado de las personas trans y no binarias, hay que recordar que algunas preguntas están fuera de lugar.

No hay una receta mágica. Probablemente ya sepas qué está fuera de lugar, porque tú te enfadarías u ofenderías igualmente si alguien te hiciese la misma pregunta.

Entonces, ¿qué cosas están fuera de lugar?

La verdad es que no existe una lista definitiva de cosas que deberías o no deberías preguntarle a una persona transgénero o no binaria. No obstante, parece haber consenso sobre algunos puntos.

### **No preguntes a una persona cuándo “se volvió” transgénero o no binaria.**

Esta pregunta implica que lo que cambió fue su identidad y que hubo un elemento de elección en ese tema. Nadie se “convierte” de repente en transgénero o no binario, igual que nadie se “vuelve” gay, lesbiana, bisexual o *queer*. Para algunas personas trans y no binarias, entender quiénes son, encontrar el lenguaje que describa su experiencia y después compartir esa información con otras personas puede ser un proceso largo y lleno de desafíos. En el caso de otras personas, puede que ya sea evidente para todo el mundo quiénes son desde una edad muy temprana. Sea como fuere, al igual que la orientación sexual, la identidad de género es una parte innata de la condición de cada persona. Si tienes curiosidad por conocer su experiencia de salir del clóset, considera preguntarles cómo y cuándo se dieron cuenta o entendieron su identidad (o algo en esa misma línea que respete, reafirme y valide quiénes son y quiénes siempre fueron).

### **No preguntes a una persona cuál “era antes” su nombre ni le pidas que te enseñe fotos de antes de realizar la transición o la afirmación de género.**

Si partimos de una posición de aceptación de las personas por como son, entonces es irrelevante quiénes eran anteriormente. Claro, podrías tener mucho interés en ver cómo era antes tu compañero del trabajo o qué nombre le pusieron sus padres cuando nació. No hay

una manera más fácil de decir esto: no tienes por qué saberlo. No es una información necesaria para tratar con respeto a la persona que es hoy y, francamente, el nombre que ya no utiliza la persona y sus fotos anteriores a la transición pueden resultar ofensivos, pues simplemente desea vivir su vida como la persona que sabe que es. Satisfacer tu propia curiosidad no justifica herir a otra persona.

## **No preguntes a la gente si se ha operado o si piensa hacerlo.**

Algunas cosas sencillamente son privadas. Y, sinceramente, ¿cómo te sentirías si la gente se considerara con derecho a saber información sobre tu cuerpo que tú no tienes ningún interés en contar? Como ya mencionamos, el tratamiento médico (incluida la cirugía) podría no formar parte de la transición de todas las personas por varios motivos. No poder acceder a ese tipo de atención no hace que unas personas sean “menos trans” que otras. En resumen, esta es una versión algo más educada (pero también absolutamente innecesaria) de “¿qué guardas debajo del pantalón?”; es un tema que no le incumbe a nadie.

## **No preguntes a las personas cómo hacen para mantener relaciones sexuales.**

¿Hemos mencionado que algunas cosas simplemente son privadas? A menos que estés considerando una relación romántica o sexual con una persona y te encuentres en ese punto de la relación en que esa información es necesaria...ni se te ocurra preguntar.

Obviamente, esta lista no es exhaustiva. Pero creo que entiendes lo que decimos. Y antes de pasar a hablar del siguiente obstáculo, aquí te dejamos algunos puntos que animamos a los aliados a tener en cuenta cuando se planteen cualquier otra pregunta (amable y respetuosa).

## **Tu deseo de saber algo no significa que merezcas una respuesta.**

El hecho de que tengas curiosidad no implica que una persona tenga que darte una respuesta. Debes aceptar cuando alguien te dice: “no quiero hablar de eso”. No le presiones ni insistas en que te lo puedan contar porque eres un magnífico aliado y mantendrás el secreto. No trates de hacer que se sienta culpable explicándole que un buen amigo tuyo o que un influencer a quien sigues no tuvo problema en contar su experiencia como persona trans.

Y, ¿si la persona parece ofendida por la pregunta que acabas de hacer? No te pongas a la defensiva. Simplemente discúlpate y olvídale.

## **Dales a las personas la oportunidad de decidir si desean contestar tu pregunta, cuándo y dónde.**

Cuando tengas preguntas, fórmulaslas de un modo que permita a la persona decidir si quiere contestarlas. Si así fuera, deja que decida el momento y el lugar donde mantener esa conversación. En lugar de hacer preguntas como “¿Qué dijeron tus padres cuando les contaste que eras persona no binaria?” en un lugar lleno de gente en un ambiente de relaciones profesionales, mejor di: “¿Te importaría si te preguntara en algún momento

sobre tu experiencia al revelar tu identidad a tu familia?” Ese pequeño cambio en la manera de formular la pregunta permite a la persona responder afirmativa o negativamente. También le da la oportunidad de sugerir ir a tomar un café o concertar una charla en video o cualquier otro modo en que se sienta a gusto para contar esa parte de su historia.

### **Aprende a escuchar con atención.**

Si conoces a una persona trans o no binaria que está dispuesta a compartir contigo su historia, escúchala. Escucha DE VERDAD. Pon todos tus sentidos y escucha con tanta atención que seas capaz de repetirle a la persona las últimas dos frases. Haz preguntas de confirmación y por favor, por favor (*por favor*) recuerda que cuando alguien relata una historia de rechazo familiar o discriminación en el lugar de trabajo, no te está atacando a ti personalmente. Simplemente están contándote su verdad.

### **Expresa agradecimiento.**

Suponemos que este punto te resultará obvio. Si una persona trans o no binaria está dispuesta a compartir sus experiencias contigo, da las gracias por ello. Por su tiempo. Por su energía. Por su voluntad de compartir contigo. Por su sinceridad. Por enseñarte. Solo da las gracias. Esta es una labor emocional que no tenía ninguna obligación de hacer y es un lindo detalle saber que la aprecias.



### **LLAMA A UN AMIGO**

Muchas personas trans y no binarias dicen que tienen que educar a las personas que forman parte de su vida —desde amigos y familiares hasta los responsables de recursos humanos y los médicos— sobre quiénes son y cuáles son sus necesidades. En lugar de cargarles a ellas con esa responsabilidad, dedica tiempo a aprender lo que puedas por tu cuenta.

Por ejemplo, ya hemos mencionado varias veces los pronombres y, en breve, hablaremos de ellos más detalladamente. Pero antes de eso, nos gustaría animarte a considerar el siguiente ejercicio de reflexión.

Acabas de conocer a una persona que se llama Charlie. Los pronombres de Charlie son xe/xem. Tienes la total seguridad de que nunca has oído esos pronombres en tu vida y no tienes ni idea de cómo usarlos en una frase.

En lugar de hacer un drama de ello con Charlie o buscar a la persona *queer* más cercana en la sala para saber más, búscalos rápidamente por tu cuenta en tu navegador web favorito. En este caso te recomendamos buscar los pronombres xe/xem en Internet, pero cualquier búsqueda de términos como “neopronombres” te dará la solución. Y si todavía no lo tienes claro después de esa búsqueda, puedes hacer preguntas respetuosas como “¿Cómo te gustaría que utilizara esos pronombres?” o “¿Cómo te gustaría que me dirigiera a ti?”



## TU INVITACIÓN:

### **Haz que todos participen en este diálogo.**

No cargues la responsabilidad de revelar los pronombres únicamente sobre las personas trans y no binarias. Inclúyelos en las conversaciones con todo el mundo. Si estás en una reunión con un gran número de personas, comparte tus pronombres cuando te presentes. Si eres el anfitrión de un evento y las personas van a llevar tarjetas de identificación, considera crear un espacio en la tarjeta para que la gente pueda incluir sus pronombres (opcionalmente, puedes proporcionar pegatinas o prendedores para los pronombres). Puedes incluir tus pronombres en tu firma de correo electrónico, en tu perfil de redes sociales y cuando inicies sesión en reuniones virtuales.

Si hay alguna persona trans o no binaria en ese espacio, esta será una fantástica forma de ayudarla a comunicar sus pronombres sin ponerla en evidencia ni obligarla a revelarse. Además, tiene la ventaja añadida de que es una oportunidad para señalar de manera sutil tu apoyo e incluso te puede dar la oportunidad de decir por qué haces esto como aliado.

## **Obstáculo número tres: Soy un aliado desde hace mucho tiempo. Lo tengo todo bajo control.**

*“Soy un aliado desde que me alcanza la memoria. Nunca he conocido a nadie que fuera trans, pero mi mejor amigo es gay, y ya sabes, el amor no conoce límites. Sinceramente, siempre he creído que todas las personas merecen ser tratadas con igualdad. Y no tengo en cuenta el género, como tampoco miro la raza ni ninguna otra de las características que nos dividen. Todos somos humanos”.*

Pues...¿qué bien, no?

Pero, francamente, eso no nos convence del todo. A todos nos enseñan a notar las diferencias entre “ellos” y “nosotros” y eso no es algo intrínsecamente malo. Si no, ¿cómo podríamos celebrar la hermosa e infinita diversidad de la experiencia humana? Son las actitudes desagradables y discriminatorias hacia esa diferencia lo que constituye un problema.

Así que, vayamos por partes. Por si no ha quedado meridianamente claro, la orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género son aspectos totalmente diferentes de la identidad de una persona. Ninguno de estos aspectos tiene un efecto directo sobre los otros. Si bien es cierto que las personas que pertenecen a la comunidad LGBTQ+ tienen experiencias similares en muchos aspectos, las experiencias de las personas cisgénero y las de las personas transgénero o no binarias son muy diferentes, independientemente de su orientación sexual. Y eso ni siquiera tiene en cuenta la manera en que características como la edad, raza, origen étnico, religión, discapacidad, estado socioeconómico y tantas otras influyen en las vivencias de las personas. Decir “Tengo un amigo gay ...” no te convierte en experto sobre temas LGBTQ+. Y, francamente, ni siquiera significa que seas necesariamente un aliado de las personas trans y no binarias. Hay un gran número de personas que lucharon activamente por la igualdad en el matrimonio que tienen opiniones cuestionables (incluso horribles) sobre la inclusión de las personas trans y no binarias.

Además, comentarios del tipo “Yo no tengo en cuenta el género” envía el mensaje de que la identidad de género y la expresión de género no importan, cuando, en realidad, importan muchísimo. Nuestra sociedad tiene expectativas acerca de cómo “deberían” influir en nosotros el sexo asignado y el género. Las personas ven nuestra expresión de género y hacen suposiciones basándose en ella todos los días. Todas las personas cisgénero,

transgénero y no binarias expresan su identidad de género, todas están sometidas a lo que eso significa en su cultura y todas tienen que lidiar con el papel que esta desempeña en sus vidas. Así pues, aunque tu percepción del género puede ser que no importa, hacer comentarios como “Yo no tengo en cuenta el género”, a menudo resta importancia o incluso anula a las personas cuya experiencia no es igual a la tuya o que quizá podrían tener una percepción diferente.

Y siempre podemos aprender más. El lenguaje evoluciona, cambia y se amplía. Las comunidades pueden reivindicar palabras que en un momento se utilizaron para hacer daño. Términos

**“Por no querer destacar, a veces doy un paso atrás cuando debería darlo hacia adelante y, a veces, me implico cuando debería dejar espacio a otras personas. No me intimida el odio; sé cómo manejarlo. Me intimida saber actuar CORRECTAMENTE como aliada.”**

—Hannah

y frases que antes eran perfectamente aceptables —e incluso preferibles— hace diez años pueden quedar en desuso y, a día de hoy, causar más mal que bien. Y los problemas a los que se enfrentan las personas trans y no binarias a diario también cambian. Han pasado muchas cosas desde que en 2015 se publicó la versión original de este manual. Hemos visto como se ha prohibido a las personas trans servir en el ejército. Algunos estados han prohibido a las personas transgénero usar los baños y otros lugares diferenciados por sexo de acuerdo con su identidad de género. Algunos estados han convertido en delito ofrecer buenas prácticas de atención médica a los jóvenes trans y no binarios.

Por ello, te imploramos que sigas aprendiendo. Sigue escuchando. Y sigue acudiendo en ayuda de las personas que necesitan tu apoyo.



## LLAMA A UN AMIGO

Si quieres seguir aprendiendo, escuchando y mejorando tus aptitudes como aliado de las personas trans y no binarias, aquí te indicamos nuestras organizaciones favoritas dirigidas por personas transgénero y centradas en este colectivo que apoyan a las personas transgénero y no binarias.

- ♥ Advocates for Trans Equality: [a4te.org](http://a4te.org)
- ♥ Sylvia Rivera Law Project: [srlp.org](http://srlp.org)
- ♥ Transgender Law Center: [transgenderlawcenter.org](http://transgenderlawcenter.org)
- ♥ Transgender Legal Defense & Education Fund: [transgenderlegal.org](http://transgenderlegal.org)
- ♥ Trans Lifeline: [translifeline.org](http://translifeline.org)
- ♥ Trans Remembrance: [transremembrance.org](http://transremembrance.org)

Si con eso no basta para tenerte ocupado, también puedes encontrar relatos de primera mano de personas trans y no binarias que son lo suficientemente valientes como para compartir sus historias en Internet. Desde los archivos de relatos LGBTQ+ como *I'm From Driftwood*, *When I Came Out* y *TMI Project* hasta las personas que comparten sus historias personales en redes sociales, los aliados disponen de un acceso más directo que nunca a todo un abanico de relatos de primera mano poderosos y únicos que muestran lo que significa ser persona trans y no binaria.

Te avisamos que muchas de las historias personales serán difíciles de leer. Pueden relatar experiencias de rechazo familiar, abuso de sustancias, indigencia, ideas suicidas, discriminación, violencia por parte de la pareja íntima y otras formas de discriminación. Sin embargo, también incluyen historias de determinación, fuerza, resiliencia y alegría.



## TU INVITACIÓN:

### Asume el compromiso de actuar.

En PFLAG National entendemos y sabemos que la visibilidad importa. Pero también animamos a los aliados a respaldar esa visibilidad con sus acciones. Y para aquellos que están listos para dar el primer paso, tenemos una herramienta que les ayudará.

Funciona así:

**DESCARGA** las tarjetas ... “Como aliado de la comunidad trans y no binaria, yo defiendo...” en [straightforequality.org/allycampaign](http://straightforequality.org/allycampaign).

**COMPLÉTALA** e imprímela, o bien compra copias en la librería de PFLAG National. Lo que más te convenga. Y, por supuesto, mantén tu compromiso de aprender más, facilitar tus pronombres o votar por candidatos que protejan a los menores trans.

**PUBLICA TU TARJETA** en algún lugar donde otras personas puedan verla. ¿Quizá en tu cubículo en el trabajo? ¿Ponla en tu refrigerador con un imán de PFLAG NATIONAL? ¿Hazte una foto sujetando tu tarjeta completada y publícala en tus redes sociales?

**GENERA CONVERSACIONES.** Contesta preguntas siempre que alguien desee saber más. Inicia conversaciones para explicar por qué eres un aliado. Cuéntales a otras personas sobre este libro y compártelo con ellas (o proporciónales un ejemplar). Explica por qué asumir este compromiso es tan importante para ti.



## Obstáculo número cuatro: No me gustan los conflictos. En absoluto.

*“Los conflictos me paralizan. Me incomoda la idea de discutir y debatir con personas sobre este tema tan peliagudo. Y, sinceramente, ni siquiera siento que sea seguro hablar sobre esto con muchas de las personas de mi comunidad”.*

Esto quizá te sorprenda, pero a nosotros tampoco nos gustan los conflictos, las discusiones ni los debates, porque no sirven para nada cuando se trata de transformar la forma de pensar o actuar de las personas. Es extremadamente raro que los insultos, las agresiones y los gritos tengan un efecto positivo en momentos de desacuerdo.

Y no te equivocas. Tener conversaciones sobre la complejidad de la identidad de género y la expresión de género nos parece aún más peligroso en la actualidad que hace una década; ya lo hemos mencionado varias veces. Ha habido un esfuerzo concertado de vilipendiar a las personas trans y no binarias que se basa en estereotipos y vituperios acumulados durante décadas. Y da la sensación de que quienes se oponen a la igualdad de las personas LGBTQ+ no están dispuestas a escuchar o aprender.

Pero eso no significa que nosotros no debamos intentarlo. Y, sobre todo, no significa que tú debas dejar pasar los comentarios, chistes y desinformación contra las personas trans. Si lo haces, ese mal comportamiento parecerá aceptable, y no lo es.

No es necesario montar un escándalo ni insultar a nadie, ni siquiera subir el tono de voz. Pero, como aliado, tienes la responsabilidad de comprometerte a tratar de entablar una conversación. Con suerte, eso será menos intimidante. Lo que es seguro es que suele conseguir mejores resultados.

Sin embargo, queremos hacer una advertencia crucial: tu seguridad es lo más importante. Sí, estamos hablando de seguridad física. Si alguna vez sientes que mostrarte como aliado vocal y activo podría poner en peligro tu integridad física, aléjate lo más rápido posible de esa situación. Pero también estamos hablando de la seguridad psicológica. No tienes que atormentarte si reconoces una situación en la que nunca vas a salir ganando y necesitas tomar distancia por tu bienestar emocional. Salir de tu zona de confort no implica que debas meterte en un avispero.

Pero, en esos momentos en los que te sientes seguro y piensas que hay potencial en la conversación, entonces tienes que ser firme, eso sí, siempre con amabilidad.

Estás hablando con un familiar. Un amigo. Un colega. Un extraño. Y acaba de decir algo que no te ha sentado bien. Quizá usó una palabra que está obsoleta. O empleó una palabra insultante. O hizo un comentario sobre la identidad de género que tú sabes que no es verdad. O, tal vez, simplemente fue grosero. En esas situaciones, considera los siguientes pasos.

### **Respira hondo.**

Si una persona ha dicho algo que te ha disgustado mucho, date un momento para recuperar la calma. No respondas inmediatamente con enojo.

Tranquilízate y piensa lo que vas a decir a continuación; no es buena idea terminar bruscamente la conversación.

**“Criar a mi hijo trans ha sido la tarea más sencilla que he tenido en mi vida. Lo más difícil es no tener una familia que te apoye. Hemos perdido a tantos familiares simplemente por amar a nuestro hijo”.**

—Jessicka

## No hagas suposiciones.

Nos gustaría poder decir que hay que presuponer que había buena intención, pero en este caso, no podemos. Así que no presupongas nada. No siempre sabes por qué esa persona usó esa palabra o dónde aprendió esa información falsa. Claro, puede que sea pura transfobia (una palabra que rara vez oírás en PFLAG National, porque tiende a anular cualquier intento de conversación, que es precisamente tu intención ahora). Sin embargo, también podría deberse a que no conoce otra cosa, a que no sabía que la palabra que usó es hiriente o a que pensó que todo el mundo lo interpretaría como un chiste. Dale a la persona tiempo para explicarse.

## Usa el modelo “¡uuf! y educar”.

Aunque en algunas situaciones funciona, en realidad, no recomendamos que digas la palabra “¡uuf!” en voz alta en estos casos. Más bien, cuando una persona diga o haga algo que te disgusta, date tiempo para hacer una pausa, explica cómo y por qué lo que dijo te disgustó (¡uuf!) y ofrece algunas sugerencias para ser mejor persona en el futuro (educar).

## Elige el momento y lugar adecuados.

El contexto es importante. En algunos casos, si lo que se dijo o se hizo fue realmente desagradable, puede que sientas la obligación de decir algo justo en ese momento. Por ejemplo, digamos que eres miembro veterano de tu equipo en el trabajo y eras el anfitrión de una reunión. Durante un breve receso en una sala llena de gente, alguien usa un insulto muy conocido y ofensivo para hablar de las personas trans. Podrías decir algo como “Espera un segundo. De acuerdo con nuestro código de conducta, aquí no usamos ese tipo de palabras. Si sigues hablando de esa manera, te pediremos que abandones la sala y tendremos que hablar con RR. HH. antes de que termine el día”. En esa situación, no solo hay que corregir a la persona que empleó esa palabra, sino que todo el mundo presente en la sala también debe saber que no se tolerará ese tipo de comportamiento.

En otras ocasiones, si lo que sucedió no es tan flagrante (o si necesitas un momento para tranquilizarte y ordenar tus pensamientos), puede que tenga más sentido hablar en privado con la persona en cuestión. Digamos que estás con un grupo de amigos y escuchas a alguien decir que eso de ser persona no binaria es solo una moda y que probablemente no se hablará nada de ello dentro de unos años. No quieres arruinar la tarde para todos y ya se cambió de tema. En ese caso, podrías llamar a esa persona o ir a tomar un café con ella para hablar de lo que pasó. Podrías decir algo como “Oye, el otro día dijiste algo sobre las personas trans y no binarias que me molestó bastante. Tengo un familiar no binario y lo que dijiste sencillamente no es verdad. Te lo digo porque supongo que no quisiste hacerme daño a mí ni a ninguna otra persona de las que estaban en la sala y quiero animarte a que te informes mejor. Aquí te dejo un recurso que a mí me ayudó mucho”.

## **Corrige el comportamiento (no el carácter).**

Otra cosa importante a tener en cuenta es que debemos corregir comportamientos específicos y no el carácter en sí de la persona. En ambos ejemplos anteriores, no hemos insultado ni atacado el carácter de la persona, ni se han hecho acusaciones de transfobia o intolerancia. Al contrario, hemos puesto énfasis en un comportamiento específico.

“La palabra que usaste no está bien” o “Me molestó mucho la información errónea que compartiste”. El comportamiento se puede y se debe abordar, porque es algo que la gente puede corregir, pero es probable que no esté dispuesta a ello si les insultas delante de un montón de gente o si haces generalizaciones sobre su personalidad basándote en una sola acción.

## **Dales espacio para responder.**

Si te tomaste el tiempo necesario para señalar con delicadeza a una persona su comportamiento poco amable, asegúrate de que también estás preparado para escuchar lo que tiene que decir. Después de decirle lo que te molestó y cómo evitar que vuelva a ocurrir en el futuro, dale espacio para que te explique sus motivos.

Quizá se disculpe inmediatamente y te agradezca por haberle sacado de su error. Puede que te pida más información después de decirte que no se dio cuenta de que ese comentario podría herir a algunas personas. O puede que directamente prometa mejorar en el futuro. Todas esas opciones te darán la oportunidad de mantener una conversación productiva y eficaz.

Pero puede que se obstine y se ponga aún más desagradable. Quizá empiece a hacer preguntas irrazonables e hipotéticas que no se basan en la realidad. Puede incluso que empiece a difundir más desinformación, que cite fuentes poco fiables mientras admite no ser experto en el tema. Es probable que tengas que hacer un rápido análisis en esas situaciones, pero, a veces, la mejor opción es dar por finalizada la conversación.

## **Establece tus expectativas para el futuro.**

Mira. Seamos realmente sinceros. Si te encuentras en mitad de una conversación difícil y sientes que llegas a un punto muerto, la situación puede ser verdaderamente desagradable. Aceptar que no se está de acuerdo puede parecer anticlimático, casi dar la sensación de fracaso. Es mucho más difícil diferenciar entre los comportamientos y las creencias de las personas en un momento en el que, literalmente, hay vidas en juego.

Pero, en cierto modo, vamos a sugerir precisamente eso.

En algunas situaciones, por tu propio bienestar emocional, lo más sensato podría ser aceptar que no se está de acuerdo. Si alguien se niega a formar parte de una conversación productiva, si rechaza aprender más sobre un tema en concreto, si claramente está actuando de forma maliciosa y con intención de hacer daño, entonces estás en tu derecho de abandonar la conversación para protegerte a ti y a las personas trans y no binarias que te importan.

NO OBSTANTE. Aceptar vuestro desacuerdo no significa que no puedas establecer expectativas sobre cómo va a comportarse esa persona en tu presencia. Podrías establecerlas de este modo:

*“Todo el mundo tiene derecho a sus creencias, pero aquí en el trabajo, se espera que te comportes de manera respetuosa y amable. Si no eres capaz de hacerlo, podría haber consecuencias (p. ej., recibir una amonestación, podría denunciarte ante RR. HH., o bien podrías perder tu puesto en la organización)”.*

*“Escucha, ya veo que no voy a hacerte cambiar de opinión, pero si quieres pasar tiempo en mi casa, con mis hijos, tendrás que esforzarte más en usar el nombre y los pronombres declarados de mi hija. No serás bien recibido hasta que lo hagas”.*

*“Perfecto. Estamos de acuerdo en que no estamos de acuerdo, pero si sigues comportándote como ahora, tendré que replantearme nuestra relación. Y la próxima vez que uses esa palabra, nuestra conversación habrá terminado”.*

Claro que todo el mundo tiene derecho a sus creencias, pero tú tienes derecho a establecer límites para que tú y tus seres queridos se sientan seguros en respuesta a esas creencias.

## Da las gracias.

Nunca es agradable que nos llamen la atención, sea amablemente o no. Así pues, si te has tomado el tiempo de mantener una conversación difícil con alguien y esa persona ha participado activamente en la conversación y ha expresado su voluntad de cambiar, dale las gracias. La gratitud sirve de mucho a la hora de hacer saber a una persona que reconoces el esfuerzo que está haciendo, que serás de ayuda cuando tenga preguntas, y que la relación entre ambos no se ha roto irremediablemente por un único momento difícil.

**“El mayor desafío que he encontrado son las personas que no están dispuestas a aprender nada nuevo. Las personas que se niegan porque creen que lo saben todo. Con ellos no desperdicio mi tiempo. Aprendo para poder llegar a las personas que tienen la voluntad de aprender”.**

—Jenn



## LLAMA A UN AMIGO

Si te preocupa tener conflictos por el hecho de ser un aliado vocal y visible de las personas trans y no binarias, hay muchos recursos que te pueden ayudar a tener más confianza cuando surjan estos momentos. Por ejemplo:

PFLAG National ha ofrecido una serie de sesiones de aprendizaje dentro de nuestro programa de PFLAG Academy Online para ayudar a nuestros miembros a aprender formas mejores de comunicarse y desarrollar aptitudes de resolución de conflictos, y están disponibles bajo demanda en [pflag.org/onlineacademy](http://pflag.org/onlineacademy). También tenemos puntos de debate y datos sobre temas que actualmente afectan a las personas trans y no binarias disponibles en [pflag.org/jointhefight](http://pflag.org/jointhefight).

El proyecto Movement Advancement Project cuenta con una serie de guías de mensajes llamada “Talking About LGBTQ Issues” (Cómo hablar sobre temas LGBTQ+). ACLU ofrece recursos similares sobre temas que afectan a la juventud trans y no binaria.

Consúltalos para seguir aprendiendo.



## TU INVITACIÓN:

### Prueba actividades de juegos de rol.

Hay una razón por la que el programa de la cadena ABC, *What Would You Do* (¿Qué harías tú?) sigue en emisión en 2024. Como ejercicio individual o en grupos pequeños, te sorprendería lo útil que es ponerte ante una situación determinada y luego considerar cómo reaccionarías. Cuando te enfrentas a situaciones simples, pero a la vez difíciles, en la vida real y te preguntan “¿Qué harías tú?”, son muchos los factores que influyen.

Sea que estés considerando lo que harías cuando alguien usa los pronombres incorrectos porque tu amigo no binario lleva un vestido, o rechaza afirmar los pronombres de un colega del trabajo porque “sencillamente no lo entiende”, o cuando profiere comentarios amenazantes sobre lo que haría si viera a una persona trans usar un baño público, pensar bien cómo reaccionarías y trazar un plan de acción te ayudará a sentir más confianza si surgiera este tipo de situaciones.

# CAPÍTULO CINCO: DAR UN PASO MÁS EN TU RECORRIDO COMO ALIADO

**¿Podemos decirte la verdad? Durante mucho tiempo, el programa Straight for Equality de PFLAG prometió “no entrar en política”. Y aún nos adherimos a esa promesa. Más o menos.**

Seguimos creyendo que iniciar conversaciones con aliados potenciales a través de grupos de defensa y política no es el plan de acción más inteligente. En un momento en el que las personas aún están aprendiendo la terminología básica y por qué necesitamos su apoyo, debemos centrarnos en la vida de las personas reales y no en el mensaje impersonal que escuchamos en las campañas y los medios de comunicación. Además, estamos radicalmente en desacuerdo con la idea de que las conversaciones sobre diversidad, igualdad, inclusión y acceso sean, por definición, de naturaleza política.

Sin embargo... la era de la promesa de “no entrar en política” ha llegado a su fin. Porque si alguna vez hubo un tiempo en que las personas trans y no binarias necesitaran que sus aliados estén presentes en la cabina de voto, en los ayuntamientos, en los congresos estatales, en Washington D.C. y, tal vez, incluso en las calles, ese momento es ahora. A lo largo de esta guía hemos mostrado otros ejemplos, pero...¿sabías que en 2022 el FBI registró 469 incidentes motivados por prejuicios basados en la identidad de género de la víctima? ¿Sabías que en 2023, se introdujeron más de 500 proyectos de ley con contenido en contra de las personas trans en las legislaturas estatales? ¿Sabías que más de ocho de

**“Mi principal obstáculo fue la ignorancia. No sabía lo que significaba realmente ser un aliado. Que para poder llamarte aliado de verdad había que ACTUAR. Tienes que arremangarte y ensuciarte las manos. Debes pasar a la acción en la lucha, en las pequeñas cosas y a lo grande”.**

—Brianna

cada diez personas trans y no binarias de todas las edades afirman que los debates recientes sobre esos proyectos de ley en las cámaras de representantes estatales tuvieron un impacto negativo en su salud física y mental? Y, ¿sabías que más de la mitad de las personas trans y no binarias adultas considerarían mudarse (o ya lo han hecho) si su estado aprobara una prohibición de la atención médica para jóvenes trans y no binarios?

¿Sabías que tu voz y tu voto pueden ayudar a cambiar esta situación?

Porque sí pueden hacerlo. Y, en este momento, atravesamos una crisis. Tu voz es necesaria para ayudarnos a superarla. Lo que eso signifique dependerá de dónde te encuentres en tu propio camino para ser aliado.

Si recién estás empezando, podrías considerar registrarte para recibir información y alertas de acción de PFLAG National ([pflag.org/jointhefight](http://pflag.org/jointhefight)) o para recibir alertas de acción de tu grupo estatal para la igualdad ([equalityfederation.org/federation-members](http://equalityfederation.org/federation-members)) y dedicar tiempo a firmar peticiones o enviar plantillas de correos electrónicos a tus representantes electos para darles a conocer tu postura.

Si ya tienes más experiencia, quizá te gustaría hacer llamadas telefónicas a tus representantes electos con la frecuencia suficiente como para que su personal te reconozca tan pronto como escuchen tu voz. Sabrán cuál es tu postura sobre los temas relacionados con la igualdad de las personas trans y no binarias y, que si necesitan información adicional sobre un tema en particular, tú puedes ser un recurso de confianza.

Y, si eres un superaliado, estarás presente “en las calles”. Podría ser desde acudir a reuniones de las juntas escolares y en bibliotecas para detener la prohibición de libros, hasta participar en eventos puntuales de grupos de presión en la capital de tu estado, o participar en marchas y mítines en apoyo de las personas trans y no binarias; puedes estar presente en tu comunidad y luchar por los derechos humanos.

Y con independencia de todo lo demás, si tienes la edad y la capacidad, puedes votar por candidatos que no apoyarán leyes que perjudiquen a las personas trans y no binarias.

**“Levántate y defiende nuestros derechos. Envía tu testimonio. Corrige a la gente que atribuye el género erróneo a los demás. Dona libros a las bibliotecas. Ayuda a otras personas a encontrar la confianza en sí mismas”.**

—Orion



## LLAMA A UN AMIGO

Cuando se trata de investigar sobre las experiencias de las personas trans y no binarias, aún existen, desgraciadamente, grandes carencias. Como aliados, debemos hacer todo lo que esté en nuestras manos por promover una investigación y recopilación de datos bien fundamentada y revisada por expertos, que nos ayude a comprender las disparidades existentes y las formas más eficaces de apoyar y reafirmar a las personas.

Mientras tanto, hay un gran número de fantásticas organizaciones que están contribuyendo a cerrar la brecha existente. Entre estos comportamientos cabe destacar:

- ♥ US Trans Survey: [ustranssurvey.org](http://ustranssurvey.org)
- ♥ Center for American Progress: [americanprogress.org](http://americanprogress.org)
- ♥ GLSEN: [glsen.org/research](http://glsen.org/research)
- ♥ Movement Advancement Project: [www.lgbtmap.org](http://www.lgbtmap.org)
- ♥ Trevor Project: [thetrevorproject.org/research](http://thetrevorproject.org/research)
- ♥ Williams Institute de UCLA: [williamsinstitute.law.ucla.edu](http://williamsinstitute.law.ucla.edu)



## TU INVITACIÓN:

### Defiende activamente el uso de pronombres inclusivos

Ya hemos hablado bastante sobre los pronombres y lo importante que es que los aliados respeten y afirmen los pronombres que otras personas comparten con ellos. Sin embargo, ¿sabías que este tipo de respeto y afirmación puede salvar vidas? La investigación muestra de forma sistemática que cuando las personas jóvenes trans y no binarias ven que se reafirman sus pronombres, manifiestan sistemáticamente menos ideas y comportamientos suicidas. Teniendo esto presente, vamos a responder al rechazo frecuente para defender la idea de que todo el mundo debe esforzarse en actuar correctamente en lo referente a este tema.

***“Esto es tan típico estadounidense. Apuesto a que en otras partes del mundo nadie está hablando de pronombres”.***

Este argumento de oposición en realidad no se basa en hechos. Los órganos estatales de Alemania ordenaron usar lenguaje neutro en sus documentos hace casi una década. Los ponentes en España han sugerido el uso de terminaciones alternativas como -e, -x, y -@ en sustitución de -o y -a. En

algunos lugares donde se habla árabe moderno convencional, existe un movimiento para usar “huma” e “intuma” como alternativas de género neutro. En todo el mundo existen debates sobre el lenguaje de género inclusivo desde hace años y argumentar lo contrario sencillamente es falso.

**“¡Pero, por ejemplo, el uso de ‘they/them’ en inglés como pronombre singular es gramaticalmente incorrecto!”**

También falso. ¿No nos crees? Mira el diccionario. Y lee a Jane Austen, Shakespeare y Chaucer.

*They* y *them* llevan utilizándose como pronombres singulares al menos desde el siglo XIV. Y seguro que tú también lo has usado en singular. Y en español también hablamos en plural para referirnos a una persona. Imaginemos que estamos en una sala y alguien se ha dejado el celular sobre la mesa.

No dirías: “Espero que él o ella recuerde dónde dejó el celular”.

Probablemente dirías: “Se han dejado el celular sobre la mesa, espero que recuerden dónde lo dejaron”. Si no te vale con ese ejemplo, hazte otra pregunta: ¿qué es más importante: la gramática o la vida y el bienestar de una persona? Para nosotros la respuesta está clara.

**“Eso suena como si te lo acabas de inventar. ¡En esta casa ni siquiera tenemos pronombres!”**

Merriam Webster define los pronombres de la siguiente manera:

*Cualquier conjunto de palabras (por ejemplo, yo, ella, él, tú, ustedes, eso, nosotros o ellos) en un idioma que se utilizan para sustituir a los nombres o frases nominales, cuyos referentes se nombran y sobrentienden en el contexto.*

Probablemente no es necesario ni mencionarlo, pero en la frase de rechazo anterior, la persona usó dos pronombres (eso, te). Sin embargo, por una serie de factores, muchas personas creen que el debate sobre los pronombres solo concierne a las personas LGBTQ+ y sus aliados. Si recordarle a alguien que él y ella (y yo y tú) son pronombres no sirve de nada, empieza a preguntar cómo se sentiría si alguien usara constantemente los pronombres equivocados al hablar con ellos o referirse a ellos. ¿Y si alguien se equivocara constantemente de género al referirse a uno de sus seres queridos? Ayudar a desarrollar un sentido de la empatía hacia otros puede ayudar mucho.

***“Si empezamos a usar esos nuevos pronombres tan raros a nuestros clientes/familiares/etc. no les gustará”.***

Te sorprendería. Este debate sobre los pronombres es un hecho y está presente en cualquier lugar que se te pueda ocurrir. Y la razón es que cuando todo el mundo participe de este debate, todos se beneficiarán. Tener la posibilidad de incluir pronombres en la firma de correo electrónico o en una insignia de identificación puede ser útil para personas que tienen nombres como Cameron o Jesse. Pedirle a las personas que digan sus pronombres como parte de las presentaciones orales puede ser útil cuando se trabaja a nivel internacional, puesto que muchos de nosotros no estamos familiarizados con el género de los nombres en otras culturas. Y además, ofrecer a la gente más opciones para elegir hasta estar seguros de cómo se identifica una persona puede beneficiar igualmente a las personas cisgénero, transgénero y no binarias que no se ajustan a los estereotipos de género.

***“El lenguaje de género neutro está ahora de moda. Dentro de cinco años ni siquiera hablaremos de esto”.***

No somos adivinos, pero dudamos mucho que los debates sobre la neutralidad de género y la inclusión vayan a desaparecer jamás. Las personas trans y no binarias llevan existiendo a lo largo de la humanidad, y las culturas de todo el mundo han intentado deconstruir el género binario tal como lo entendemos en Estados Unidos durante siglos.

Y no pretendemos ser impertinentes, pero: ¿y si tienes razón y nosotros estamos equivocados? ¿Y si estos debates realmente terminan en la próxima década? Bien, si eso acaba siendo así, entonces, en el peor de los casos significa que has actuado con respeto y a las personas que hay en tu vida les hayas hecho sentir afirmadas en quiénes son hoy. Y nos parece que eso es algo que vale la pena hacer por los demás, ¿no crees?

# CONCLUSIÓN

## Vamos a reiterarlo una vez más: Es mucha información.

Si has empezado a leer esta guía como alguien que ya se considera aliado, te damos las gracias por estar aquí. Esperamos que hayas aprendido algunas cosas nuevas. Y si apenas empiezas tu recorrido como aliado, esperamos no haberte abrumado con tantas ideas nuevas por absorber y explorar. Si así fue, entonces esperamos haberte dado las herramientas que necesitas para empezar tu camino de aprendizaje.

Es hora de despedirnos.

Pero, en realidad, este no es el final. No es más que el principio.

Y mientras lees esta publicación, probablemente en algunos pasajes tuviste preguntas o te diste cuenta de que necesitas explorar algunos temas por tu cuenta. Con suerte, habrá habido un par de momentos de “¡ahora lo entiendo!” y consejos que te hayas propuesto poner en práctica. En cualquier caso, para ti hoy fue solo el principio.

Y cuando estés dispuesto a dar los próximos pasos, puedes contactar con PFLAG National y Straight for Equality en Internet y consultar todos los excelentes recursos e información que compartimos (la información de contacto se encuentra al final de esta publicación). También puedes compartir este libro con otra persona que conozcas y que recién empiece a explorar este tema.

Lo importante es:

**Seguir aprendiendo.**

**Seguir escuchando.**

**Seguir dialogando.**

**Y asegurarte de ser visible y que tu voz se escuche.**

Esperamos verte de nuevo en tu camino para convertirte en un aliado activo y comprometido.

# ¿QUÉ ES PFLAG?

PFLAG es una organización que agrupa a personas LGBTQ+, padres, familias y personas afines que trabajan juntos para crear un mundo más equitativo e inclusivo. Somos cientos de miles de personas y centenares de secciones distribuidas de costa a costa y nuestra función es la de guiar a través del amor para apoyar a las familias, educar a los aliados y abogar por la creación de políticas y legislación justas, igualitarias e inclusivas.

Desde su fundación en 1973, PFLAG se esfuerza cada día por garantizar que las personas LGBTQ+ estén seguras en todas partes y sean celebradas, empoderadas y amadas. Si deseas obtener más información, recibir apoyo, hacer una donación o participar de manera activa, visita [PFLAG.org](http://PFLAG.org).

**Nuestra misión:** crear un mundo afectuoso, justo y afirmativo para las personas LGBTQ+ y para sus seres queridos.

**Nuestra visión:** un mundo igualitario e inclusivo donde todas las personas LGBTQ+ se sientan seguras, celebradas, empoderadas y amadas.

*Straight for Equality™ es un programa de PFLAG National.*

**“Todo el mundo debería sentirse seguro, amado, empoderado y celebrado sin importar cómo se identifica o a quién ama. Quiero ofrecer un entorno seguro y afectuoso para todo el mundo. Muchas personas luchan por encontrar ese confort en otras partes y a mí me llena de orgullo ser ese espacio seguro.**

**Supe que estaba marcando una diferencia el día que una adolescente me dijo: ‘Me siento más segura en tu casa que en la mía propia, porque aquí puedo ser quien realmente soy’”.**

—Annie



# guía para convertirte en aliado de las personas trans y no binarias

La *guía para convertirte en aliado de las personas trans y no binarias* está protegida por derechos de autor. Para obtener permiso de reimpresión, ponte en contacto con la oficina de PFLAG National por correo electrónico escribiendo a [love@pflag.org](mailto:love@pflag.org) o bien por teléfono llamando al (202) 467-8180.

Visita nuestro sitio web en [pflag.org](http://pflag.org) para pedir esta publicación, recibir un listado completo de publicaciones de PFLAG u obtener información sobre la sección de PFLAG en tu zona. Si quieres saber más sobre nuestro programa Straight for Equality, visita [straightforequality.org](http://straightforequality.org).

Todos los derechos reservados. © 2024 PFLAG National, Inc.

## heteros POR la igualdad

*Un programa de PFLAG National*

Oficina de PFLAG National  
(202) 467-8180 | [pflag.org](http://pflag.org)

**PFLAG**