



## Guía de apoyo para padres y cuidadores de jóvenes y adultos jóvenes LGBTQ+

Los jóvenes y adultos jóvenes que son lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, están explorando su identidad de género o queer (LGBTQ+) pueden enfrentar el estigma y la discriminación. Esto puede ponerlos en un mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental.

Como un padre o cuidador de confianza, su apoyo es importante.

### Comprender la identidad de su hijo

La orientación sexual incluye diferentes formas de atracción, comportamientos e identidades. La identidad de género es el sentido personal del género: puede ser el mismo que su sexo asignado al nacer o puede diferir de él. Su identidad está determinada por esto.

La expresión de género no es lo mismo que la identidad. Su identidad puede o no coincidir con la expresión de género. Los pronombres comunes utilizados para describir la expresión de género de una persona son los siguientes:

- Él
- Ellos/Ellas
- Ze/Zir
- Ella
- Él/Ella/Ellos/Ellas

Honrar la identidad de su hijo en su totalidad fomenta la inclusión, el respeto y la aceptación.

## Conversaciones importantes

Ser un adolescente hoy en día está lleno de desafíos. Es importante que su hijo sepa ante todo que no está solo.

Dele a su hijo la oportunidad de compartir sus pensamientos, sentimientos e intereses. Muestre intereses similares y afirmativos, ya sean celebridades, personajes o personas influyentes LGBTQ+. Practique escuchar activamente y escúchelos por lo que son.

Su cuidado, amor y apoyo es lo más importante. Hágales saber que está escuchando y que está allí.

## Recursos de apoyo

Estos recursos están disponibles las 24 horas del día y los 7 días de la semana para brindar apoyo y orientación como mejor los necesite. La salud mental de usted y su hijo es importante.

### Líneas telefónicas para la prevención del suicidio:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio,  
**1-800-273-8255.**
- Línea telefónica de The Trevor Project,  
**1-866-488-7386.**

### Recursos para padres y cuidadores:

- **Campaña de Derechos Humanos: Crianza**
- **The Trevor Project: Sistemas de apoyo para amigos y familiares para jóvenes LGBTQ**

### Recursos para su hijo:

- **Encuentre un centro comunitario LGBTQ, CenterLink**
- **Guías de recursos de The Trevor Project**

## Aceptación<sup>1</sup>

Los padres juegan un papel vital en la salud mental de sus hijos LGBTQ+. De hecho, tener apoyos familiares sólidos, escuelas seguras y adultos cariñosos en sus vidas puede ayudar a protegerlos de la depresión y el suicidio. **Aquí hay algunos números importantes a considerar.**

La identidad de su hijo puede sorprenderlo. Tómese el tiempo para reflexionar y considere conectarse con una red de apoyo propia. Recuerde cuidarse a sí mismo también. La vida de su hijo depende de ello.



<sup>1</sup>The Trevor Project. [Encuesta Nacional de 2022 sobre la Salud Mental de los Jóvenes LGBTQ](#). Consultada en mayo de 2022.

**CVS Pharmacy<sup>®</sup>, Inc., propietaria de las sucursales de HealthHUB<sup>™</sup>, y MinuteClinic<sup>®</sup>, LLC (que opera o proporciona ciertos servicios de apoyo administrativo a las clínicas sin cita previa de la marca MinuteClinic), son parte de la familia de compañías de CVS Health<sup>®</sup>.**

CVS Pharmacy<sup>®</sup>, Inc., propietaria de las sucursales de HealthHUB<sup>™</sup>, y MinuteClinic<sup>®</sup>, LLC (que opera o proporciona ciertos servicios de apoyo administrativo a las clínicas sin cita previa de la marca MinuteClinic), son parte de la familia de compañías de CVS Health<sup>®</sup>. La información de salud no es un sustituto del diagnóstico o tratamiento por parte de un terapeuta, médico u otro profesional de la salud. Comuníquese con un profesional de la salud si tiene preguntas o inquietudes sobre necesidades específicas de atención médica.