

¿CÓMO...

# puedo hablar con mi hijo sobre orientación sexual, identidad y expresión de género?

## Consejos para padres y cuidadores

- **Abre la puerta a conversaciones honestas.** Crea un espacio en el que tus hijos se sientan cómodos para hacer preguntas, expresar sus sentimientos y mostrarse como son. Hazles saber que siempre estarás para escucharlos y que los amas y aceptas tal como son.
- **Desde que son pequeños, habla con tus hijos** con normalidad sobre la diversidad en la orientación sexual y la identidad de género, y celebra esa diversidad.
- **Permite que el nivel de comodidad de tus hijos con el tema sea el que te guíe.** Anímalos a hablar sobre su identidad, tanto o tan poco como se sientan preparados para hacerlo.
- **Hablar sobre orientación sexual e identidad de género puede ser una oportunidad para aprender juntos.** Aborda estas conversaciones con curiosidad e interés por aprender. Y trata de utilizar lenguaje inclusivo, de género neutro, para fomentar el intercambio de ideas.
- **Los niños aprenden de lo que ven y escuchan en casa.** Asegúrate de que lo que dices y haces, así como tu forma de expresarte sobre otras personas, comunique aceptación e inclusión.



Escanea para ver el video de este tema.

## 9 consejos para hablar sobre orientación sexual, expresión e identidad de género con tus hijos

1. **Haz tu tarea.** Antes de hablar con tus hijos sobre género y sexualidad, es importante que sepas qué es orientación sexual, identidad de género y expresión de género.
2. **Muestra curiosidad.** Este es un proceso para ti y para tus hijos, así que mantén abierta la conversación y aborda el tema desde un lugar de curiosidad y no de juicio.
3. **Ofrece información adecuada a la edad.** La forma de abordar estos temas con tus hijos depende de su edad y grado de madurez. Las conversaciones pueden (y deberían) comenzar a temprana edad e ir profundizando poco a poco.
4. **Vuélvete su lugar seguro.** La investigación muestra que los adolescentes de la comunidad LGBTQ+ tienen una mejor salud mental cuando cuentan con un hogar donde se sienten seguros, validados y en confianza. Alimenta la relación con tus hijos, para que sepan que su hogar es un lugar seguro.
5. **Cuida tus palabras.** Cuando hagas preguntas, trata de utilizar un lenguaje inclusivo, de género neutro. Sé consciente al usar los pronombres y conviértete en un ejemplo de apertura, aceptación y respeto por las diferencias.
6. **Expresa tu amor y apoyo incondicionales.** Podría parecer obvio, pero nunca está de más reiterar a tus hijos tu amor y apoyo incondicional. Hazles saber que su orientación sexual o su identidad de género no cambiarán eso.
7. **Sé un aliado y un defensor.** Independientemente de la orientación sexual o la identidad de género de tus hijos, demuéstales que estás de su lado. Puedes hacer esto al promover una educación sexual incluyente o levantar la voz si te toca presenciar un acto de discriminación.
8. **La representación importa.** Si ni tú ni tus hijos conocen personas LGBTQ+ o de género no conforme, busca familiarizarte con la diversidad a través de la televisión, el cine y los libros. Las historias pueden ser una forma natural de iniciar una conversación sobre identidad.
9. **Acepta tus errores.** Si todo esto es nuevo para ti, tal vez te equivoques de vez en cuando, y está bien. Demuéstrale a tus hijos que estás dispuesto a aprender, discúlpate por tus errores, sigue adelante y vuélvelo a intentar.

**Para conocer más, revisa estos recursos:**

[Los niños y la identidad de género: apoyar a tu hijo](#)  
Clínica Mayo

[La orientación sexual](#)  
Nemours Children's Health

[Cómo apoyar a los niños LGBTQ+](#)  
Child Mind Institute

---

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.