



CÓMO RESPONDER CUANDO ALGUIEN LE DICE QUE ES LGBTQ

SÍ

- Escuche sin juzgar. Intente: *Hacer contacto visual, asintiendo con la cabeza y prestando atención.*
- Respete a la persona guardando la información para usted mismo, a menos que le digan lo contrario. Honre su privacidad en todo momento. Intente: *"Mantendré esta información confidencial, hasta que me diga lo contrario. Gracias por confiar en mí."*
- Exprese gratitud por su confianza en usted. Intente: *"Significa mucho para mí que te sientas cómodo diciéndomelo." "Me alegro de que confíes en mí lo suficiente como para acudir a mí."*
- Pregunte cómo puede ser de apoyo. Intente: *"¿Cómo puedo ayudarte a sentirte más cómodo y seguro?"*
- Pregúnteles si quieren ayuda para conectarse a recursos, pero no asuma que la persona necesita ayuda. Intente: *"¿Te sientes seguro [en la escuela/el trabajo/la casa]?" "¿Te gustaría recibir ayuda para encontrar algunos recursos LGBTQ?"*
- Aprecie la valentía y resiliencia de la persona. Intente: *"Sé que puede ser difícil hablar de cosas como estas a veces y puede requerir mucho valor."*
- Sea un modelo de aceptación. Intente: *"Aprecio quien eres."*



NO

- Diga esta información a la familia, a los amigos o a cualquier otra persona, a menos que tenga permiso.
- Responda con silencio o desestime a la persona. Evite: *"No me importa cómo te identifiques." "Eso no me importa."*
- Cuestione su certeza. Evite: *"¿Cómo lo sabes? Es probable que solo sea una fase."*
- Le diga que ya lo sabía/adivinó o que no "parece" LGBTQ. Evite: *"Ya me lo imaginaba." "Pero te ves tan femenina."*
- Le diga a la persona que tendrá una vida más difícil. Evite: *"Nunca tendrás una relación duradera." "Tu familia te rechazará."*
- Comunique sentimientos ambivalentes. Evite: *"No estoy de acuerdo con esto, pero aún así me agradas." "Te acepto, pero no estoy de acuerdo con tu elección."*
- Implique que su identidad puede ser vergonzosa. Evite: *"Esa información es mejor guardarla para ti mismo."*

