

## ORIENTACIÓN SEXUAL Y GÉNERO

# ¿Cómo puedo salir del armario con mi familia y amistades?

PALABRAS CLAVE 

elección | apoyo | expresión



Este texto es para ti si has descubierto que no eres heterosexual y has aceptado tu sexualidad. En primer lugar: ¡felicidades por abrazar tu verdadero yo! Se necesita coraje y honestidad para vivir como tu verdadero yo cuando te sientes diferente a los demás.

Ahora, puede que pienses que es hora de compartir esta comprensión y "salir del armario" con las personas que conoces. ¡Y seguro que es un paso importante para vivir una vida auténtica!

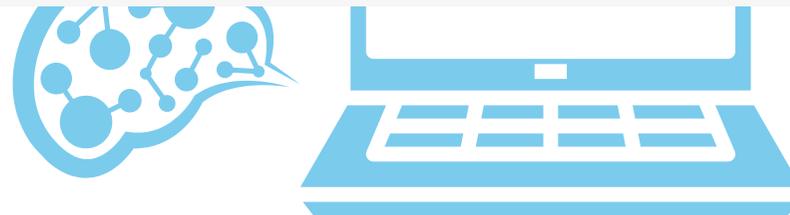
Pero si no sabes si otros familiares o amigos se tomarán la noticia con facilidad, aquí tienes algunos consejos a seguir que pueden ayudarte a llevar a cabo tu decisión:

## • **Prepárate**

Considera las posibles reacciones de familiares y amigos, y prepárate para cualquier pregunta que puedan tener. ¿Alguno de ellos ha expresado alguna vez actitudes homófobas? Es importante tener en cuenta que hablar negativamente en contra de la homosexualidad puede no ser homofobia, sino una falta de conocimiento y perspicacia. Tal vez alguien necesite tiempo para digerir la situación y aceptar tu "nueva" orientación sexual y/o identidad de género. Decírselo a tus padres puede parecer lo más difícil. En caso de que tengan una reacción desagradable, intenta ponerte en su lugar entendiendo que pertenecen a una generación diferente y que, a pesar de todo, se preocupan por tu felicidad. Si crees que te pueden rechazar o incluso echar de casa si sales del armario, espera el momento en que seas independiente para revelar tu orientación sexual a tu familia.

## • **Comprende que no tienes que decírselo a todo el mundo al mismo tiempo**

Díselo a cada persona o grupo de personas por separado cuándo surja la oportunidad adecuada. En cualquier caso, como ya se ha dicho, si te preocupa que tu declaración pueda causarte serios problemas desde el punto de vista familiar, sal del armario después de haber ganado tu independencia y seguridad. Sin embargo, si te sientes con comodidad con las personas que te rodean, cuanto antes les digas cómo te sientes, mejor. Primero da la noticia a las personas que te apoyen y no te juzguen. Puede ser un familiar o amigo en el que confíes y que sepas que te dará todo su apoyo.



- **Decide qué método tomarás para anunciar la noticia**

Podrías decirlo durante una conversación cara a cara planificada o lanzarlo de una manera más relajada, demostrando que te has aceptado por lo que eres y que te sientes a gusto en tus zapatos. O si tienes miedo al rechazo y la agresión, escríbelo en un mensaje de texto.

- **Siente orgullo de tu propio ser.**

Camina con la cabeza alta y no dejes que nadie te haga sentir vergüenza o inferior por ser quién eres. Aprende a no preocuparte por lo que piense la gente. Salir del armario se trata de ser fiel a tu verdadero ser. Está bien priorizar tu bienestar a lo largo de este proceso.



Por lo tanto, rodéate de personas que te apoyen y ten en cuenta que estamos contigo, e incluso puedes recurrir a las comunidades en línea para obtener ayuda y consejo. Si sigues teniendo dificultades y prefieres recibir asistencia en persona, considera la posibilidad de ponerte en contacto con organizaciones de apoyo LGBTQ+ o consejeros escolares que puedan proporcionarte orientación y recursos.



**ORIENTACIÓN SEXUAL Y  
GÉNERO**

