



La exposición más increíblemente detallada, sincera, directa, completamente descarada, sorprendentemente simple, maravillosamente útil e ingeniosa sobre un tema del que la gente suele tener preguntas, pero que en realidad no debería, porque esta publicacioncita cautivadora, abierta y heteramente al grano (no podíamos evitar el chiste) va a desmitificar el mundo secreto de las personas LGBTQ+ y convertirse en tu más confiable...

# **Guía para convertirse en aliado de las personas LGBTQ+**

*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 las millones de voces cuya importancia es vital en este debate.*

# CONTENIDO

- 1      Introducción**
- 2      Puntos de referencia sobre igualdad**
- 3      Capítulo 1: Entender los  
conceptos básicos**
- 8      Capítulo 2: Definir el aliadismo**
- 15     Capítulo 3: Presentarse  
con autenticidad**
- 25     Capítulo 4: Trabajar para mejorar**
- 38     Capítulo 5: Pasar a la acción**
- 41     Conclusión**



# INTRODUCCIÓN

## Qué gran diferencia puede suponer casi dos décadas de revisiones.

Ha cambiado mucho desde que se publicó la primera edición de este documento —que entonces se llamaba *la guía para ser aliado hetero*— se publicó en 2007. La manera en que entendemos quiénes son los aliados y qué hacen para demostrar su apoyo por la comunidad LGBTQ+ ha cambiado. Nuestras expectativas sobre los aliados son más matizadas y complejas. Esperamos que el aliadismo se demuestre con acciones, más que con palabras.

Tanto si estás apenas comenzando y todavía tienes preguntas como si formas parte de nuestros aliados desde hace años, esta guía es para ti. Porque necesitamos tu ayuda para crear un mundo justo, empático y afirmativo para todas las personas LGBTQ+ entre nuestros amigos, familiares, vecinos, compañeros de clase, colegas de trabajo y más. Y si bien la participación de los aliados aún no está enfocada a los activistas radicales o mantener la paz, se ha acabado la época de la promesa de “dejar la política a un lado”. La comunidad LGBTQ+ está sufriendo ataques y hay voces poderosas en contra de la igualdad que están esforzándose al máximo y destruyendo el progreso que hemos conseguido. Es necesario que los aliados hagan acto de presencia en los consejos escolares y las reuniones municipales, en los parlamentos estatales, en Washington D. C., en los colegios electorales y a veces incluso en las calles.

¿Tienes preguntas? Te las respondemos. Esta quinta edición de nuestra guía hacia el aliadismo (2025) refleja en gran medida el progreso que la comunidad ha logrado, las lecciones que aprendimos y las importantes conversaciones que todavía debemos mantener. Así pues, como siempre, nos encanta que estés aquí.

### MÁS INFORMACIÓN

**Fundada en 1973, PFLAG es la primera y más amplia organización dedicada a apoyar, educar y reivindicar por las personas LGBTQ+ y quienes las aman. Puedes obtener más información sobre PFLAG National y nuestra labor en [pflag.org](http://pflag.org).**

**Straight for Equality (Heteros por la igualdad) es un programa nacional de divulgación comunitaria y educación creado en 2007 por PFLAG National para invitar, educar y hacer participar a aliados al margen de las familias en la lucha por los derechos humanos de personas LGBTQ+. Puedes informarte más sobre este programa en [straightforequality.org](http://straightforequality.org).**

# 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 mejor aliado de las personas LGBTQ+.**



## **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 aliadismo.



## **Tu invitación**

Por el camino te invitaremos a probar cosas nuevas en tu papel de aliado de las personas LGBTQ+.

## **Competencia en igualdad**

Mientras lees este manual, es posible que encuentres términos que no te resulten familiares. 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: ENTENDER LOS CONCEPTOS BÁSICOS

## Lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer, cuestionándose y otras identidades

Para algunos aliados nuevos y prospectivos, aprender acerca de las complejidades de la orientación sexual, identidad de género y expresión de género, ADEMÁS de todas las palabras que las personas usan para hablar sobre cómo experimentan la atracción por otros y el género (o no) puede sentirse como si estuvieran aprendiendo un idioma totalmente nuevo. Es por eso que PFLAG National y su programa Straight for Equality están aquí para ayudar.



### LLAMA A UN AMIGO

Si alguna vez te encuentras con una palabra que desconoces o que te resulta poco clara, tener disponible una herramienta como el glosario de PFLAG National puede ser de enorme ayuda para darte más confianza como aliado. Pero, aunque creemos que [pflag.org/glossary](https://pflag.org/glossary) es un excelente punto de partida, te animamos a encontrar los recursos que mejor funcionen para ti.

Tanto si es una herramienta similar de otra organización LGBTQ+, un libro como *The Queen's English: The LGBTQIA+ Dictionary of Lingo & Colloquial Phrases* de Chloe O. Davis, o recursos de tu escuela o lugar de trabajo, la herramienta que recuerdes y que te sirva de referencia es la que te recomendamos.



## Orientación sexual

Cuando hablamos de la orientación sexual de una persona, describimos la atracción sexual que siente (o no siente) hacia otras personas.

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

“Gay” o “lesbiana” hacen referencia a una persona que siente atracción sexual por otras cuyo género es el mismo que el suyo propio, con el término “lesbiana” dedicado a las mujeres que sienten atracción por otras mujeres. Otra palabra que puedes escuchar es “homosexual”, aunque en idiomas distintos al español se considera un término anticuado.

“Bisexual”, “pansexual” y otros términos bajo el concepto “bi+” hacen referencia a una persona cuya atracción sexual puede manifestarse por personas cuyo género es diferente, similar o distinto al suyo propio.

“Asexual”, “ace” y otros términos bajo el concepto “ace” hacen referencia a una persona que no siente o apenas siente atracción sexual por otras.

Todas las personas tienen una orientación sexual.

## Identidad de género

Cuando hablamos de identidad de género, nos referimos a la percepción más profunda sobre sí misma de una persona con respecto al género y cómo entiende su propia identidad. La identidad de género no siempre coincide con el sexo biológico\*. Las personas toman consciencia sobre su identidad de género en etapas muy diversas de la vida.

“Cisgénero” o “cis” describe a una persona cuya identidad de género está alineada con el sexo que se le asignó al nacer.

“Transgénero” or “trans” describe a una persona cuya identidad de género no coincide con el sexo que se le asignó al nacer.

“No binarie” o “enby” describe a personas cuya identidad de género no encaja dentro de los conceptos binarios de género. Podrían encuadrarse entre los conceptos de “hombre” y “mujer” o más allá.

Todo el mundo tiene una identidad de género.

*\*El sexo biológico o asignado hace referencia al sexo que se le asigna a un bebé al nacer en función de sus órganos sexuales visibles. Las asignaciones son las de hombre, mujer o intersexual.*

## Expresión de género

Cuando hablamos sobre la expresión de género, nos referimos a todas las maneras en que comunicamos nuestro género hacia los demás. Incluye (entre otras cosas) la ropa, el aspecto personal y el amaneramiento. Esta comunicación puede ser consciente o fortuita y puede que no refleje la identidad de género. La expresión de género de una persona puede alinearse o no con las expectativas sociales acerca de la identidad de género.

“Femenino” describe las características o apariencias que se asocian por estereotipo con las mujeres o se consideran convencionalmente femeninas.

“Masculino” describe las características o apariencias que se asocian tradicionalmente a los hombres o se consideran convencionalmente masculinas.

“Andrógino” describe las características o apariencias que combinan elementos tanto femeninos como masculinos.

“Fluido” describe las características o apariencias que no se adhieren por norma a las femeninas, masculinas o andróginas y que pueden cambiar con el tiempo.

Todo el mundo tiene una expresión de género.

**“Me cuesta adoptar la mayoría de la terminología y sus cambios. Crecí aprendiendo a no decir que alguien era rarito, pero ahora sí se dice... algunas veces. Tampoco me gusta equivocarme con los pronombres, así que me dirijo a todos como ‘gente’ bastante a menudo”.**

—Liam H

**PFLAG**

the incredibly detailed honest forthright completely blunt wonderfully helpful and witty exposition on a topic that makes some people stress because they doubt they understand it or know enough about it but they'll soon be ready to talk because this compelling and transformative (pun completely intended) little publication will answer lots of questions and start to demystify the not-at-all secret world of people who are transgender and nonbinary and become your tried and trusted

**guide to being an ally to trans and nonbinary people**

## MÁS INFORMACIÓN

¿Quieres saber más sobre las complejidades de la identidad de género y la expresión de género? ¿Buscas consejos concretos sobre cómo hacer acto de presencia como aliado ante tus seres queridos trans y no binarios? Consulta la *“Guía para convertirse en aliado de las personas trans y no binarias”* de PFLAG, disponible en [pflag.org/publications](https://pflag.org/publications).



## OBSTÁCULOS

### La palabra “queer”

El lenguaje que las personas usan para describir su orientación sexual, identidad de género y expresión de género evoluciona continuamente y existen muchas formas de entender la terminología asociada.

Por ejemplo, la palabra “queer” en inglés (o “rarito” en español) era un término tradicionalmente peyorativo (insultante) para las personas LGBTQ+. Hoy día, se trata de un término que ciertas personas LGBTQ+ han recuperado o adoptado para describirse a sí mismas y su comunidad y que se aprecia por su carácter desafiante, se considera más inclusiva o se siente más apropiada para describir las identidades fluidas.

Sin embargo, a muchas personas sigue disgustándoles la palabra “queer”. Debido a sus diversos significados, recomendamos a los aliados que solo usen esta palabra cuando hablen con una persona o acerca de una persona que se autoidentifica como queer o en espacios donde el término se use habitualmente. Si no sabes con seguridad si es apropiado usarla, te animamos a que lo preguntes.

### Perfecto, ¿pero qué pasa con las siglas?

¿LGBTQ+? ¿LGBTQIA+? ¿2SLGBTQIA+? ¿SOGIE?

Al igual que ocurre con las palabras y la terminología, las siglas que se usan para describir a la comunidad de personas que no son hetero ni cisgénero ha cambiado con el tiempo. En la actualidad, en PFLAG usamos LGBTQ+, que son las siglas de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer, cuestionándose, más otras identidades que describen la diversidad de la experiencia de las personas respecto a la atracción y al género. Sin embargo, esto no significa que “LGBTQ+” sean las siglas correctas y otras sean incorrectas.

No importa qué siglas uses, asegúrate de explicarlas al principio para que los demás sepan el significado de cada letra. Y si no tienes claro qué siglas usar, también es perfectamente apropiado entablar un diálogo y preguntarlo.





## TU INVITACIÓN

Con frecuencia, cuando hablamos de terminología y de lenguaje, las cosas pueden sentirse abrumadoras. Puede sentirse que existen tantas... ¡pero tantas!... palabras... que aprender.

Estamos aquí para recordarte que el lenguaje es una herramienta que usamos para comprendernos nosotros y a quienes nos importan. Y, si bien todos deberíamos esforzarnos por hacer de nuestra vida un viaje de aprendizaje continuo, la memorización no es el objetivo. La bondad y el respeto sí lo son. Haz todo lo que puedas por respetar las palabras que las personas LGBTQ+ usan —o no usan— para describirse ellas y describir sus relaciones.

Eres aliado de las personas en la vida real, no de las meras palabras.

**“Una de las cosas más difíciles de desaprender para mí fue lo de asumir el género o la orientación sexual de los demás por las apariencias o estereotipos. Me di cuenta de que tenía internalizadas normas sociales que me hacían presuponer cosas sobre las personas de forma inconsciente, y destruir esa costumbre me llevó un esfuerzo intencionado. Fue un desafío, porque esas suposiciones estaban muy profundamente enraizadas en cómo me enseñaron a navegar el mundo. Tuve que practicar activamente el uso del lenguaje inclusivo, preguntar por los pronombres y ser más consciente de la diversidad de identidades que poseen las personas. No lo hice por lo políticamente correcto, sino para mostrar genuino respeto y empatía por los demás”.**

—Charlie E

# CAPÍTULO DOS: VAMOS A DEFINIR EL ALIADISMO

## Cuando decimos que una persona es aliada de la comunidad LGBTQ+, ¿a qué nos referimos?

Ya hemos mencionado a los aliados un puñado de veces y la palabra parece fácil de entender, ¿no? Pero no tan rápido. Es muy posible que, si le preguntas a un grupo de 10 personas lo que significa “aliado”, recibas 10 respuestas diferentes. Lo creas o no, esto es algo bueno.

Antes de que profundicemos en lo que hacen los aliados, vamos a hablar sobre lo que queremos decir al usar “aliado”.

No vamos a empezar con una lista de cinco, ni 25, ni incluso 150 cosas que debes hacer para que te consideren un aliado. Si bien las listas tienen un carácter aspiracional, también son exclusivistas, y la mentalidad del todo o nada significa que cuando personas principiantes con buenas intenciones ven algo que no pueden hacer (como donar su tiempo, talento o bienes a organizaciones de liderazgo queer porque no tienen la plata disponible), resulta que terminan por no hacer nada. Y, ¿no te parece que las personas valen más que una lista reducida de criterios o un conjunto de exigencias rígidas?

A nosotros nos lo parece.

**“Ser aliada de la comunidad LGBTQ+, para mí, significa no permanecer callada frente a la adversidad. Significa ofrecer un espacio seguro a cualquiera que lo necesite. Significa que la biblioteca chiquita gratis que ofrecemos en la puerta de casa tenga libros LGBTQ+ durante todo el año. Significa escuchar a la comunidad y aprender de ella la mejor manera para apoyarla. Ser aliada significa demostrar a las personas a mi alrededor que me preocupo por ellas, que las reconozco y las estimo y que importan”.**

—Xiomara P

Mejor que desarrollar una lista de requisitos para que una persona se considere aliada, pensamos en las cualidades y características que todos los aliados 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+. Tienen curiosidad intelectual y saben que el aprendizaje sucede durante toda la vida. Los aliados usan ese espíritu para mantenerse al tanto de la evolución de las conversaciones con el tiempo.

♥ **Los aliados se afanan por salvar los obstáculos que les impiden ser visibles, alzar la voz y desempeñar un aliadismo activo.**

Ya sea temor a decir algo incorrecto o incertidumbre sobre cómo 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 arcoíris 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 usan, las conversaciones que eligen mantener y las señales que envían.

♥ **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 y perspectivas 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 la cultura!” rara vez ocurre de la noche a la mañana. Entraña aprender más, construir la confianza necesaria para mantener (y empezar) este tipo de conversaciones, saber cómo manejar la oposición y ser capaz de ayudar a otras personas para convertirse en mejores aliadas ellas mismas.

Cuando tuvimos una idea de las cualidades y características que configuran un aliado, decidimos esbozar un dibujo. No te lo pierdas:

# El espectro de aliados

STRAIGHT FOR EQUALITY



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



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



**El aliado tipo**  
*“Tengo controladas las ideas básicas”*



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



**El aliado tipo**  
*“Voy a ser visible”*



**El aliado tipo**  
*“Voy a informarme a fondo”*



**El aliado tipo**  
*“Voy a educar a otras personas”*



**El aliado tipo**  
*“Voy a involucrarme a nivel local”*



**El aliado tipo**  
*“Voy a entablar conversaciones complicadas”*



**El aliado tipo**  
*“Vamos a cambiar la cultura”*

¿Por qué es útil este espectro?

En primer lugar, reconoce que el aliadismo se construye sobre los cimientos de la acción. Desde las personas con voluntad de escuchar a las que usan la terminología LGBTQ+ con confianza, pasando por aquellas que se implican en la organización en apoyo de LGBTQ+ en su comunidad, los aliados son las personas con la disposición y la capacidad de dar la cara.

En segundo lugar, nos recuerda a todos que no importa qué tipo de aliado sea una persona, se encuentra en un trayecto continuo. Hay cosas que aprender y cosas que hacer en cada punto del espectro.

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 el término “aliado”? ¿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. Se trata de un gran arcoíris de elecciones y oportunidades. Es una condición. Demuestra quién es una persona y dónde radican sus valores. Declara que desea que la identifiquen por las personas y los valores que defienden, no por aquellos ni aquello a lo que se oponen. 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 crucial: aunque yo no sea LGBTQ+, me importan temas como sentir seguridad y respeto.

Pero espera un momento. Que si aliados hetero, que si aliados cisgénero, que si aliados sin especificar... ¿por qué?

Se habla mucho sobre esto, y la conversación suele ir por estos derroteros: 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.

Piensa lo siguiente: desde noviembre de 2023 hasta octubre de 2024, las organizaciones para la defensa de las personas transgénero se hicieron eco de la muerte violenta de más de 309 personas transgénero y no binarias en todo el mundo. El número de estadounidenses que respaldan la igualdad para el matrimonio y creen que las relaciones consentidas entre adultos del mismo sexo son “moralmente aceptables” ha BAJADO en años recientes. En 2024, las legislaturas estatales estudiaron más de 550 propuestas de ley anti-LGBTQ+ y al menos 46 de ellas se aprobaron como ley.

Para cambiar este rumbo, debemos contar con voces diversas que luchen en pro de la justicia. Y esto significa contar con personas que no pertenecen a la comunidad LGBTQ+. Los aliados tienen un poder único para 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 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 agregaríamos que no solo pueden ser aliadas, sino que deberían serlo, tanto dentro de sus comunidades como aliadas de otros grupos marginados. Estamos en el lado correcto de la historia y debemos trabajar juntos.

Perfecto. Pero, ¿cuál es nuestro siguiente paso?

Si has empezado a pensar sobre cómo te ves dentro del espectro de aliados, qué obstáculos te han impedido participar más activamente como aliado o cómo puedes ayudar a otras personas a incorporarse, estamos en el buen camino.



## OBSTÁCULOS

¿Alguna vez te has preguntado si tu apoyo como aliado es valioso para las personas LGBTQ+? Te podemos decir que así es, pero las narraciones de algunas de estas personas LGBTQ+ van a ayudar a ilustrar de verdad el tremendo poder que tienen tus contribuciones, incluso aunque tú no lo veas.

### Penny K

Mi hermana mayor pasó una hora al teléfono conmigo haciéndome preguntas sobre mi género, para poder conocerme mejor. Esto suena bien simple, pero te juro que fue como si me liberasen de una jaula. No podía creer que me estuvieran tratando con dignidad y afecto de ese calibre. Mi hermana realmente salió de su zona de confort para verme, escucharme y aprender de mí. Nunca me olvidaré de cuánto cariño sentí ese día.

## **Steve L**

Mis amigos y colegas de trabajo que no me “sacaron del clóset” mientras prestaba servicio como militar me salvaron la carrera.

## **Keisha H\***

Cuando por fin actualicé mis documentos de identidad, fue porque una persona vino y me dijo: “Tienes estas opciones para protegerte. ¿Qué te gustaría hacer?” No me presionó, no hizo suposiciones, simplemente me abrió una puerta en un sistema diseñado para cerrármelas. Con su ayuda, yo no estaba simplemente lidiando con la burocracia, sino reclamando mi propio espacio. Gracias a esa persona, no solo conseguí una tarjeta de identificación nueva: conseguí reconocimiento y seguridad.

## **Dallas B**

Como persona queer, me importa más quien hace acto de presencia que quien se sabe cuatro palabras. Cuando estaba en la universidad, mi mamá fue mi mayor apoyo. Ella venía a los shows de drag que yo ayudaba a organizar. Me mandaba chocolates de mi tienda favorita regentada por queers. Estuvo presente para mí una y otra vez.

## **Sonia P**

Tener aliados en mi lugar de trabajo, incluyendo mi jefe y mis supervisores, me hizo sentir que mi transición social y legal ocurrió sin fisuras. He tenido la suerte de encontrarme en un entorno laboral seguro donde ser yo misma por completo. No podría haberlo logrado sin ese apoyo.

*\*La historia de Keisha hace referencia a la actualización de sus documentos de identidad. Este proceso puede ser sumamente pesado y costoso, y no exento de riesgos. En el momento en que se redactan estas palabras, 20 estados dificultan de manera extrema el cambio del marcador de género en un documento de identificación, el marcador de género “X” ya no está disponible en los pasaportes emitidos en EE. UU. y las personas trans y no binarias han informado diversas formas de discriminación al viajar.*



## LLAMA A UN AMIGO

En tus primeros pasos, algo de suma importancia puede ser encontrar recursos diseñados pensando en los aliados. Nuestro programa tiene sus recursos a tu disposición en [straightforequality.org](http://straightforequality.org). Allá encontrarás nuestras publicaciones, temas para romper el hielo y recomendaciones de libros y películas.

Si sigues con ganas de buscar más recursos, eventos y maneras de implicarte, te dejamos acá los de algunos de nuestros socios confiables:

- ♥ **Athlete Ally:** [athleteally.org](http://athleteally.org)
- ♥ **The Ally Coalition:** [theallycoalition.org](http://theallycoalition.org)
- ♥ **The Safe Zone Project:** [thesafezoneproject.com](http://thesafezoneproject.com)
- ♥ **Solidarity Week:** [glsen.org/programs/solidarity-week](http://glsen.org/programs/solidarity-week)
- ♥ **Spirit Day:** [glaad.org/spiritday](http://glaad.org/spiritday)



## TU INVITACIÓN

A lo largo de esta publicación, hablamos explícitamente de todas las maneras de hacer acto de presencia como aliados LGBTQ+. Sin embargo, el concepto de los aliados no es exclusivo en la lucha por la igualdad de las personas LGBTQ+. Si bien algunas de las habilidades que aprendas aquí suponen una base excelente para ser aliado de personas cuyas identidades están en minoría, siempre hay más por aprender.

Es por eso que te animamos a tomarte tu tiempo para saber más sobre lo que significa que los hombres den la cara como aliados por las mujeres, que las personas de raza blanca den la cara como aliadas por las comunidades de personas negras, indígenas y racializadas, y que las personas sin discapacidades den la cara como aliadas por aquellas que sí las tienen. Busca recursos, herramientas, historias y consejos de personas pertenecientes a esas comunidades y permíteles que te indiquen cómo hacer acto de presencia. El mejor lugar donde aprender a apoyar a cualquier comunidad es dentro de la propia comunidad.



# CAPÍTULO TRES:

## PRESENTARSE CON AUTENTICIDAD

**Ahora que entiendes el espectro de los aliados de Straight for Equality, probablemente te preguntes dónde encajas tú. ¿Cómo puedes presentarte como aliado ante la comunidad LGBTQ+ de manera auténtica?**

En PFLAG National y Straight for Equality, esperamos que todos los aliados lleguen a un punto en el que quieran involucrarse localmente y ayudar a cambiar las leyes y la cultura que afectan injustamente a las personas LGBTQ+, pero también somos conscientes de que, por muy diversas razones, no todo el mundo está facultado para ese estilo de activismo.

Para aquellos de ustedes que están no más comenzando, vamos a hablar de lo que significa ser un **nuevo aliado**. Si eres un nuevo aliado, seguramente querrás aprender más sobre los asuntos que afectan a la comunidad LGBTQ+, pero quizás te sientas torpe para hablar de ellos o pedir más información. Puede que quieras pasar a la acción, pero no sepas por dónde comenzar. Has visto publicaciones en redes sociales sobre cómo mostrar respeto y aceptación, pero quizás no sepas cómo ponerlo en práctica. Te gustaría superar estos desafíos... pero simplemente no siempre tienes claro cómo hacerlo.

**“Para mí, la mejor manera de estar presente como aliada es aprender todo lo que pueda sobre la comunidad LGBTQ+. Lo consigo leyendo artículos y libros. Cuando es apropiado, le pregunto a la persona o las personas directamente. Aceptarnos los unos a los otros con amor es la mejor manera de estar presente mutuamente”.**

—Katie B

Hemos llegado a la conclusión de que lo que más necesita un nuevo aliado es más información. A veces, esta viene en forma de recursos y orientación de tú a tú. Otras veces es necesario pedir un poquito de paciencia en tu proceso por entender bien las cosas. Con frecuencia, significa escuchar las historias de personas LGBTQ+ descubriéndose tal como eran y saliendo del clóset o que sufrieron discriminación en su comunidad. Como nuevo aliado, es muy probable que escuches mucho más de lo que hablas; es una manera sorprendentemente eficaz para entender los conceptos básicos.



## LLAMA A UN AMIGO

Historias personales Narraciones en primera persona. Memorias. Biografías. Existe un motivo por el que todas ellas son tan eficaces para llegar al corazón de las personas y cambiar sus opiniones. Estas historias nos ayudan a encontrar denominadores comunes, generar empatía y construir vínculos más fuertes y duraderos entre nosotros. Si eres un nuevo aliado que busca historias personales de gente LGBTQ+ a fin de comprender sus experiencias, existen archivos que pueden ayudarte.

♥ **I'm From Driftwood:** [imfromdriftwood.com](http://imfromdriftwood.com)

♥ **The TMI Project:** [tmiproject.org](http://tmiproject.org)

♥ **When I Came Out:** [whenicameout.com](http://whenicameout.com)

♥ **StoryCorps:** [storycorps.org/voicesofpride](http://storycorps.org/voicesofpride)

También puedes visitar las redes sociales, donde muchas personas LGBTQ+ comparten sus historias y experiencia abiertamente. Asegúrate de buscar personas e historias cuyas experiencias ayuden a ilustrar la inmensa diversidad dentro de la comunidad LGBTQ+. La comunidad LGBTQ+ es tan variada como cualquier otra y las experiencias de una persona trans de color será muy diferente de la de una persona cis gay blanca. Hay tanta diversidad entre las personas LGBTQ+ como entre las de cualquier otro grupo humano.



## TU INVITACIÓN

Si te pidieran imaginarte a una persona LGBTQ+ ahora mismo, ¿en qué pensarías? ¿Tienes como referencia los estereotipos del aspecto que lucen, la edad que tienen, dónde viven o cuánto dinero tienen? ¿Conoces esos estereotipos por escuchar chismes en tu comunidad, de historias en las noticias o de cuando los ves en televisión? Si es así, no eres el único. Pero, como nuevo aliado, sabes que tienes que esforzarte por dejar atrás esos estereotipos. Y una de las maneras para lograrlo es con los datos.

Existen organizaciones de renombre mundial (como el Pew Research Center o Gallup, Inc.) y centros de investigación (como el Williams Institute y el Center for American Progress) que pueden ayudarte a dinamitar esos estereotipos y aprender sobre los hechos y realidades de la experiencia vital de las personas.

**“Mi hijo se reveló como transgénero a los 14 años. Para poder lidiar con mi propia torpeza a la hora de aprender a usar el nombre que eligió y sus nuevos pronombres, me dio por hacer bromas al respecto. Me volteaba ojos, como es típico de los adolescentes, pero al cabo del tiempo empezó a hacerme saber que lo estaba incomodando. Al principio me puse a la defensiva y quería que me dejara ser chistoso. No veía cuál era el drama, porque creía que no más estaba riéndome de mí mismo por mi torpeza. Pero al final comprendí que estaba faltándole al respeto a él al seguir bromeando a su costa”.**

—Devan S



## OBSTÁCULOS

Cuando un nuevo aliado está empezando, es probable que cometa errores. Cuando ocurren sin intención y sin malicia, este tipo de errores es normal y no significan nada, solo que somos humanos y en proceso de aprendizaje. Pero tanto si el error consiste en usar una palabra anticuada, contar un chiste sin pensar, hacer una pregunta que la persona con la que estás hablando considera inapropiada o utilizar un pronombre equivocado, estos errores pueden tener un impacto imprevisto.

En muchas ocasiones (por no decir la mayoría), tus amigos LGBTQ+ te la pasarán cuando cometas un error. Sobre todo si todavía estás apenas comenzando como nuevo aliado. Te corregirán con amabilidad, te animarán a hacerlo mejor la próxima vez y caso cerrado.

Pero a veces no es esto lo que sucede.

A veces, las personas LGBTQ+ de nuestras vidas responderán con frustración, exasperación o enojo. En esos momentos, te invitamos a tener en mente unas cuantas cosas:

1. Es probable que su reacción no sea enteramente hacia ti. Desafortunadamente te tocó porque fuiste la gota que colmó el vaso porque han escuchado el chiste o se han dirigido a ellas por el género equivocado demasiadas veces... o quizás simplemente estén teniendo un mal día.
2. Tienes derecho a comunicar que te duele su reacción, pero no deberías hacer de ti y tus sentimientos el centro de la situación. Tú cometiste un error y debes disculparte de manera que admitas la responsabilidad por tus acciones (hablaremos más de esto en la página 32).
3. No dejes que una experiencia desagradable evite que sigas dando la cara por la comunidad LGBTQ+. Ser aliado tiene más que ver con lo que hacemos que con lo que sentimos.

Para aquellos de ustedes que ya estén implicados y realizando este trabajo, vamos a hablar de lo que significa ser un **aliado diario**. Como aliado diario, puede que no seas experto en todos los asuntos LGBTQ+, pero estás dispuesto a entablar conversaciones difíciles y a celebrar a las personas LGBTQ+ de tu vida. Probablemente estés buscando formas de visibilizar más tu posición aliada y reconoces que esa visibilidad es más importante cuando está respaldada por las acciones. Como aliado diario, estás dispuesto a educarte sobre temas de interés o importancia.

Hemos llegado a la conclusión de que los aliados diarios necesitan ideas que dirijan a la acción: los aliados comunes tienen la información que necesitan y ahora quieren saber qué HACER. ¿Cómo responder cuando alguien sale del clóset con ellos o les invita a participar? ¿Qué pequeños cambios pueden hacer al hablar de personas, relaciones y familias? ¿Qué palabras y expresiones evitar? ¿Cómo plantear preguntas apropiadas y respetuosas? ¿Cómo corregir a alguien que comete un error? E incluso: ¿cómo empezar a luchar por el cambio?



## LLAMA A UN AMIGO

¿Eres un aliado diario que busca consejos sobre cómo dar la cara por tus seres queridos LGBTQ+ de forma más significativa? Considera darle un Me gusta y seguir a organizaciones LGBTQ+ en redes sociales o anotarte para sus boletines de correo electrónico. Estas organizaciones publicarán regularmente información sobre cómo implicarse más, cosas que puedes hacer o maneras de transmitir a representantes electos tus opiniones sobre temas de actualidad. Aquí te ofrecemos algunos de nuestros favoritos (a nivel nacional)\*:

- ♥ **Advocates for Trans Equality:** @transequalitynow
- ♥ **CenterLink: The Community of LGBTQ+ Community Centers:** @LGBTQCenterLink
- ♥ **GLAAD:** @GLAAD
- ♥ **GLSEN:** @GLSEN
- ♥ **GLMA: Health Professionals Advancing Equality:** @GLMA\_LGBHealth
- ♥ **Human Rights Campaign:** @humanrightscampaign
- ♥ **National Center for Lesbian Rights:** @NCLRights
- ♥ **National LGBTQ+ Task Force:** @thetaskforce
- ♥ **Out & Equal:** @outandequal
- ♥ **Trevor Project:** @trevorproject

*\*La mayoría de estos alias están en Instagram. Sin embargo, si buscas cualquiera de las organizaciones anteriores comenzando con el símbolo @, encontrarás información sobre su sitio web, presencia en redes sociales en diversas plataformas, ¡y mucho más!*



## TU INVITACIÓN

Uno no se convierte en aliado visible para que lo feliciten. Francamente, ni siquiera es siempre la elección mejor vista. Pero la visibilidad es importante. Tiene un impacto. Puede ser una acción que emprendas que sea parte de tu caja de herramientas como aliado. Y los aliados diarios saben que la visibilidad es crucial en todos los espacios donde pasan tiempo, y que la visibilidad tiene un impacto incluso mayor cuando se respalda con acciones.

Así que, la próxima vez que quieras comprarte una playera, suéter con capucha, gorra, adhesivo o incluso complementos para tu mascota con los que hacer saber al mundo que eres aliado de la comunidad LGBTQ+...

siempre puedes visitar la tienda [shop.pflag.org](http://shop.pflag.org) para empezar.

Si no encuentras lo que buscas en ella, ¿por qué no usar tu misión de convertirte en un aliado más visible dando tu apoyo a negocios locales regentados por personas LGBTQ+ en tu zona? La cámara de comercio LGBT nacional (NGLCC, por sus siglas en inglés) trabaja con más de 2,000 proveedores con la certificación LGBT Business Enterprise®, 53 cámaras de comercio afiliadas a nivel nacional y 24 cámaras de comercio afiliadas a nivel internacional que pueden ayudarte a descubrir más emprendedores LGBTQ+ cerca de ti. Visita [nglcc.org](http://nglcc.org) para obtener más información.

**“Mis amigos y familiares saben que tengo una playera para cada ocasión. Como madre, líder de mi comunidad religiosa y terapeuta de salud mental, mi vida tiene muchos cambios de registro, así que muestro mi amor al mundo incorporando el arcoíris en mi vestimenta y mi selección de accesorios a diario. Siempre estoy abierta a una conversación sobre la igualdad LGBTQ+”.**

—Andrea E

**“Trato de ser una activista muy visible. Esto implica expresar conductas usando lenguaje sin marca de género y preguntando a las personas cuáles son sus pronombres, brindando apoyo a las familias con hijos LGBTQ+ y dando respaldo a la comunidad LGBTQ+, que siente temor legítimo y está horrorizada por lo que está sucediendo en la actualidad”.**

—Claire L



## OBSTÁCULOS

A medida que los aliados diarios se implican más en la lucha por los derechos humanos de las personas LGBTQ+, con probabilidad surgirán cuestiones sobre la seguridad psicológica y física. Cuando educas a otras personas sobre asuntos LGBTQ+, estás aceptando aliviar la carga de tus seres queridos LGBTQ+ de tener que explicar algunos de los conceptos básicos.

Pero tu seguridad es lo primero.

Si alguna vez sientes que dar la cara como aliado visible y articulado te pondrá en peligro físico a ti o a las personas que quieres, aléjate de esa situación tan rápido como puedas. Si estás trabajando con un grupo, asegúrate de tener un plan de seguridad estudiado. Haz lo que puedas por desarrollar una conciencia de la seguridad situacional para percatarte de cuándo una situación está pasando de tensa a peligrosa; recuerda que ninguna situación es 100% segura, pero tu nivel de alerta y planificación previa puede hacer que todo el mundo se encuentre lo más seguro posible: *la seguridad es lo primordial*.

La seguridad psicológica es tan importante como la física y no te debes dejar que te lastimen bajo ningún concepto. No hace falta que te atormentes si reconoces una situación en la que nunca vas a salir ganando y necesitas tomar distancia por tu bienestar emocional. Si una persona te deja bien claro que está actuando de mala fe, no tiene interés por aprender más ni da indicios de tener la voluntad de cambiar su comportamiento, tienes todo el derecho de tirar la toalla.

Por último, para aquellos de ustedes que son aliados hasta la médula, que llevan desempeñando esta labor durante años, que se encuentran con más conocidos en el Orgullo que sus propios seres queridos LGBTQ+... vamos a hablar del **superaliado**. Como superaliado, probablemente tengas conocimientos expertos sobre los temas LGBTQ+ que más te encienden. Es muy probable que estés buscando maneras de involucrarte más en la labor reivindicativa de LGBTQ+ en tu comunidad. En lugar de apocarte ante conversaciones difíciles o posibles conflictos, encuentras los espacios para el diálogo influyente y evitas las argumentaciones que no van a ninguna parte. Y eres consciente de que la época de “prometer dejar la política de lado” para los aliados se ha acabado, porque tus seres queridos LGBTQ+ te necesitan en la lucha por sus derechos.

Hemos descubierto que los superaliados necesitan ayuda para generar conversaciones sobre los derechos LGBTQ+ que no giren siempre en torno a las crisis o los traumas. Los superaliados tienen las habilidades para entablar conversaciones significativas, pero no siempre saben cómo compartir sus historias o el lugar donde sus voces son más necesarias. Si bien los superaliados participan en su capítulo de PFLAG local, colaboran como voluntarios en su centro comunitario LGBTQ+ o alzan su voz para apoyar la alianza de género y sexualidad en las escuelas de educación media y secundaria de sus hijos, quizá les preocupe ocupar demasiado espacio.



## LLAMA A UN AMIGO

Una de las habilidades más útiles que poseen los superaliados es la de entablar conversaciones sobre los derechos LGBTQ+ en espacios donde esas conversaciones no tendrían lugar de otro modo. Los superaliados no esperan a que surja el tema o alguien plantee una pregunta. Tanto si es con los amigos y familiares como en los espacios comunitarios a los que perteneces, en el trabajo, en línea o con representantes electos, si eres un superaliado, hablarás de tratar a las personas LGBTQ+ con justicia y bondad a cada oportunidad que tengas.

Pero hasta el mejor superaliado necesita ayuda a veces. Necesitas temas de énfasis, datos y el apoyo de profesionales para defender tu postura. Y ahí es donde sale a escena uno de nuestros recursos favoritos del Movement Advancement Project.

Visita [lgbtmap.org/effective-messaging/talking-about-lgbt-issues-series](https://lgbtmap.org/effective-messaging/talking-about-lgbt-issues-series), donde encontrarás un repositorio (en inglés) de diversos temas, incluidas guías para ayudarte a mantener conversaciones eficaces acerca de propuestas de ley anti-LGBTQ+, aceptación familiar y otras muchas cuestiones que afectan a jóvenes transgénero.





## TU INVITACIÓN

Según dictionary.com, un “hot-button issue” (un “tema candente”) se define como aquél que “despierta sentimientos vehementes; tiene una gran carga tensión; emocional”. Las conversaciones sobre igualdad, justicia, bondad y respeto básico por nuestros seres queridos LGBTQ+ pueden sin duda despertar sentimientos vehementes y volverse sumamente tensas.

Como superaliado en preparación para mantener conversaciones difíciles sobre la igualdad de las personas LGBTQ+, tómate tu tiempo para comprender cuáles son tus temas candentes personales. ¿Hay alguna palabra o expresión que te hace hervir la sangre? ¿Hay algún escenario hipotético que te hace desear dar portazo a la conversación de inmediato y largarte? ¿Hay algún estudio desacreditado, artículo del periódico, personaje público, libro o documental que se cite como “prueba” a favor de argumentos anti-LGBTQ+ que te hace voltear los ojos? Esos son tus temas candentes.

E incluso más difícil que identificar tus temas candentes es hacer después el trabajo por dominarlos. Puede que nunca llegues al punto de no reaccionar, y no pasa nada. Lo que no queremos es que esos temas candentes te cortocircuiten y te aparten del trabajo que estás realizando por el cambio. Esa persona con la que estás manteniendo una conversación complicada no tiene la culpa de tu respuesta emocional a una expresión idiomática o una fuente de información problemática. Puede que ni siquiera sepa por qué estás manifestando una reacción negativa.

Cuenta hasta 10. Respira hondo. Explica la regla de platino a otras personas\*. Usa el modelo “¡uuf! y educar”. Haz una diferencia entre intención e impacto; recuerda que lo que la persona tenía intención de comunicar puede que te esté afectando a ti de otra forma. Corrige a esa persona con gentileza. Pídele una disculpa. Excúsate por un momento. Haz lo que sea que necesites para mantener tu sitio en el diálogo.

*\*La regla de platino va más allá de la regla de oro; dice que debemos tratar a otros de la forma en que ellos quieren que les traten, no de la forma en que nosotros queremos que nos traten.*

**“Cuando una persona dice o hace algo grosero, normalmente trato de entablar una conversación con esa persona de la manera más empática posible siempre que me sienta segura para hacerlo. Actualmente, esto se siente cada día más inseguro”.**

—Selena Q



## OBSTÁCULOS

Cuando los superaliados se ven en medio de desacuerdos con otras personas, puede ser fácil ponerse a la defensiva. Durante una conversación tensa, ¿cuántas veces has escuchado a alguien (o incluso te has escuchado tú) decir que “eso no es lo que quise decir”, o “no me estás escuchando”, o “estás tergiversando mis palabras”? En esos momentos, todos queremos que el foco recaiga sobre la *intención* de lo que dijimos o hicimos, no sobre el *impacto* que tuvo sobre ti o sobre otra persona.

Por desgracia, en esos momentos la intención inicial no le importa mucho a quienquiera que resultara afectado negativamente. Si te ves en una situación en la que tienes bastante claro que lo que dijiste o hiciste tuvo un impacto negativo imprevisto o si estás tratando explicarle a alguien que lo que dijo o hizo te afectó de manera que esa persona no pretendía, aquí te damos algunos consejos para tener en cuenta.

1. No minimices el daño ni argumentes. No fue “solo un comentario”. Incluso aunque no fuera tu intención, alguien salió lastimado.
2. Si una persona te abre los ojos a un impacto imprevisto, no se trata de un ataque personal. Probablemente *saben* que no era tu intención, y es por eso que te sacaron el tema.
3. Disculpate por esa conducta de manera que asumas la responsabilidad por tus acciones. (Hablabamos más de esto en la página 32, así que ¡ve preparándote!).

Tanto si eres un aliado nuevo como un aliado diario o un superaliado, es importante comprender dónde te encuentras en tu trayecto como aliado y qué cosas serán más útiles para ti a la hora de pasar a la acción. Tenemos la esperanza de que hayas aprendido un par de cosas nuevas sobre cómo puedes presentarte con autenticidad como aliado, sin importar tu punto de partida, dónde te encuentres ni adónde quieres llegar.

# CAPÍTULO CUATRO: TRABAJAR PARA MEJORAR

**Lo hemos dicho una y mil veces y seguiremos haciéndolo: encontrar obstáculos para ser ese aliado visible y que alce la voz que deseas ser no te convierte en una mala persona o en un aliado menos valioso; simplemente te hace humano.**

Si esa labor fuera fácil, PFLAG National no se vería obligada a escribir la quinta edición de este libro y no tendrías que estar acá, en la página 25, tratando de encontrar el modo de superar los obstáculos y desafíos que has vivido en el pasado.

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: Qué pasa si la gente piensa que soy... ¡aunque no sería un problema si lo fuera!**

Para algunos de los aliados más recientes, un obstáculo común que enfrentan si expresan abiertamente su apoyo por las personas LGBTQ+ y sus derechos humanos es que otra gente da por sentado que también ellos pertenecen a la comunidad LGBTQ+. Y no es que necesariamente se sientan ofendidos por la presuposición. Es simplemente que no tienen ni idea de si rectificar o cómo rectificar a las personas que lo presuponen sin sonar ofendidos o que resulte incómodo.

¿Has vivido tú este obstáculo antes? Hablemos un segundo sobre por qué la presuposición de otra persona de que tú seas también LGBTQ+ te incomoda.

¿Acaso es porque...

- ♥ ...las personas LGBTQ+ sufren discriminación y acoso y no quieres correr el riesgo de que te traten así?
- ♥ ...hay personas que te han tratado mal en el pasado por presuposiciones que han hecho?
- ♥ ...piensas que esas presuposiciones significan que la gente es demasiado rígida y binaria a la hora de entender el género y la sexualidad?
- ♥ ...te das cuenta del poder de luchar por un cambio que no te afectará directamente?
- ♥ ...quieres que te vean tal y como quien eres?

No importa cuál sea el motivo, esta es nuestra recomendación si el hecho de que otras personas supongan que eres LGBTQ+ basta para frenarte a la hora de pasar a la acción: lidera con tu ejemplo como aliado.

Mejor que hablar de lo que no eres, habla de lo que eres. ¿A qué nos referimos con esto?

Pongámonos en la situación de que estás con una persona que acaba de decir algo muy equivocado sobre la comunidad LGBTQ+. En lugar de decir “Yo no soy LGBTQ+, pero...”, podrías decir algo como “Me considero aliado de la comunidad LGBTQ+, así que...”

O quizás estés tratando de abogar por políticas que beneficien a tus compañeros de trabajo LGBTQ+. En lugar de decir, “Bueno, esto a mí no me beneficia porque yo no soy LGBTQ+, pero...”, puedes simplemente decir algo como “Soy un aliado hetero y cisgénero que participa en el grupo de recursos de nuestros empleados LGBTQ+ y es por eso que...”

Es más positivo. Suena menos forzado. Y no insinúa nada sobre ninguna otra persona. También recuerda a los demás que las conversaciones sobre igualdad y justicia afectan a todos, no solo a las personas negativamente afectadas por el *statu quo*.



## OBSTÁCULOS

Puede que en privado te estés preguntando... “¿Por qué simplemente no dejo/no puedo dejar/no voy a dejar que la gente haga presuposiciones? ¿Qué tiene de malo?”

Durante mucho tiempo, la sabiduría tradicional en los espacios de reivindicaciones LGBTQ+ decía que los aliados debían hacer justo eso: jugar con la ambigüedad y permitir la confusión sin especificar nunca cómo se identificaban. Muchos aliados no se toman como ofensa que alguien suponga que son miembros de la comunidad LGBTQ+, porque no tiene nada malo ser LGBTQ+. No puedes ofenderte por algo que no es ofensivo.

Si es así como tú lo ves, ¡excelente!

Pero no todo el mundo lo ve igual. Y si solo tienes unas pocas opciones (una que te permite hacerte oír y a la vez posicionarte junto a tus seres queridos LGBTQ+, mientras que las otras no), el equipo de PFLAG National va a elegir la opción en la que te haces oír. Siempre.

No es embarazoso querer que te perciban correctamente. En lugar de atacar a la gente que se autoidentifica como hetero o cisgénero, deberíamos ayudarlos a convertirse en mejores aliados. Si lo hacemos, quizá algún día veamos igualdad y aceptación real para todos, sin importar por quién sientan atracción ni cómo vivan el género.



## TU INVITACIÓN

Seguimos viviendo en una época en la que algunas personas no entienden por qué son necesarios los aliados, por qué los aliados hacen fuerza de la manera en que lo hacen o qué “ganan” los aliados cuando tratan de lograr cambios a favor de sus seres queridos LGBTQ+.

Tú puedes ayudar a resolver sus dudas contándoles POR QUÉ eres aliado tú. Cuando sientas que estás listo para empezar, ¡tenemos una herramienta que puede ayudarte!

Funciona así:

**DESCARGA** la tarjeta “I’m an ally because...” (Soy aliado porque...) 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. Piensa a fondo qué es lo que te motiva para hacer este trabajo.

**COLOCA 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?

**ENTABLA CONVERSACIONES** al contestar las preguntas de personas que quieren 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 ser aliado es tan importante para ti.

## Obstáculo número dos: ¿Pero cómo diablos voy a conseguir aprender todo lo que necesito aprender?

Para muchos aliados, aceptar que no saben lo que no saben es una realidad dura de enfrentar. Sentirse insuficientemente preparado, equivocarse con la terminología, no entender la sigla que alguien usó o no estar al tanto de un nuevo problema político puede hacer que se nos coma la lengua el gato.

Para evitarlo, ¿qué tal si empezamos por aquí? No hace falta que tengas conocimiento de CADA DETALLE de la terminología LGBTQ+ ni de los problemas que la comunidad LGBTQ+ enfrenta para hacer acto de presencia significativo como aliado. De hecho, ninguna persona lo sabe absolutamente todo de la terminología ni las cuestiones LGBTQ+. Mientras entiendas que la orientación

sexual, identidad de género y expresión de género son temas complejos, matizables y en ocasiones fluidos, y que las personas tienen derecho a definirse por sí mismas, estás en el buen camino.

Por supuesto, estar en el camino no es lo mismo que haber llegado. Deberías comprometerte a buscar más información cuando no entiendas algo. No dejes que las preguntas se te queden sin respuesta durante largos períodos y no dependas de tus amigos y familiares LGBTQ+ para que te den las respuestas a preguntas que tú nunca planteaste.

¿Escuchas una palabra o frase que te resulta desconocida? ¿Ves una bandera, un signo o un símbolo que no reconoces? ¿Escuchas de pasada una conversación sobre una cuestión política que no comprendes? Conéctate a Internet y accede a recursos confiables de PFLAG National (en [pflag.org](http://pflag.org)) y nuestro programa Straight for Equality (en [straightforequality.org](http://straightforequality.org)). Investiga un poco y busca datos refrendados y revisados por pares. Haz preguntas a amigos y familiares con tablas en el asunto. Comunícate con otros aliados que quizá hayan lidiado con el mismo reto. ¿Tienes amigos LGBTQ+? También puedes pedirles su ayuda\*.

El aprendizaje es una de las características centrales de los aliados. Y, ¿sinceramente? Nunca se termina de aprender. Ya hemos hablado de las maneras en que el lenguaje evoluciona y cómo aparecen nuevas cuestiones, y esto sin tener siquiera en cuenta las nuevas celebridades sin complejos que saltan a la fama. Otros momentos de la cultura pop y cambios políticos emblemáticos continuarán produciéndose a tu alrededor. Momentos de referencia histórica que cambiarán las reglas del juego en el que todos participamos. ¿Ese compromiso que adoptaste de aprender más? Es de por vida.

*\*No todas las personas se sienten cómodas hablando de ciertos temas o sus experiencias personales, ni siendo referencia para tus preguntas. Recuerda que “no” es una frase completa cuando estás pidiéndole a otra persona que te preste su labor emocional. Asegúrate de realizar tu propio esfuerzo independiente para aprender, más allá de simplemente preguntar a tus amigos y seres queridos LGBTQ+.*



## TU INVITACIÓN

Como aliado, estás adoptando un compromiso con el aprendizaje de por vida. Desde luego, esto no significa que tengas que ser experto en todo y todo el tiempo. Eso sería imposible.

Puedes especializarte en temas, al igual que te especializas en un oficio o eliges un campo en la universidad. Un tema con el que pases más tiempo de estudio, por el que te esfuerces más y en el que tengas intención de profundizar. Puedes elegir ese tema en función de tu experiencia personal o ser algo que ya te apasiona, o bien puede ser algo de lo que reconoces que no tienes ni la menor idea.

¿Necesitas algunos ejemplos?

Digamos que tu mejor amiga acaba de salir del clóset como no binaria y pansexual. Puedes dedicarte a profundizar para desarrollar tu conocimiento sobre las identidades bisexuales+ y las identidades de género no binario para que puedas entender mejor la experiencia de, ahora, tu amiga.

Digamos que te encantan los cómics. (O los videojuegos. El senderismo. La historia. Los deportes. La televisión y las películas. La lectura. Ya tú sabes). Puedes dedicar tiempo a aprender más sobre la manera en que personajes LGBTQ+ han influenciado ese campo o lo que han logrado en él.

O digamos que siempre pensaste de ti que eras una persona apolítica, pero después de que se argumentase por la prohibición de un libro en tu comunidad, quisiste involucrarte. Puedes hacer un esfuerzo especial por aprender sobre la censura y cómo combatirla.

**“Era y es difícil para mí entender verdaderamente cómo se siente ser una persona LGBTQ+ en nuestra sociedad. Puedo dar mi apoyo, puedo ser un ejemplo para los aliados por llegar, puedo leer y mirar y aprender... pero no he crecido en un mundo que me trate peor que a otras personas solo por ser como soy y sentirme atraído por quien me atrae. Seguiré leyendo, mirando y aprendiendo sobre las experiencias de las personas LGBTQ+ para entenderlo más profundamente”.**

—Jed C



## OBSTÁCULOS

Si eres un aliado que se preocupa por lo que no sabe, la alarmante cantidad de información inexacta o errónea sobre las personas LGBTQ+ puede resultar abrumadora. Esas historias sensacionalistas y “debates” están pensados para dividirnos y se extienden como la pólvora, por lo que es normal que te estalle la cabeza.

¿Qué puede hacer un aliado al respecto? Si estás tratando de aprender más sobre las experiencias de personas LGBTQ+, ¿cómo diferencias entre una fuente de información confiable y una mala fuente? Permite que te presentemos el concepto “silbato de perro”.

En este contexto, dictionary.com define (en inglés) un silbato de perro como “una elección de palabras, comunicación codificada u otro aspecto simbólico de la autopresentación que, en la superficie, resulta inobjetable o neutral, pero que transmite un mensaje secundario dirigido a aquellas personas afiliadas a un grupo controvertido o ideología marginal, por lo general señalizando la afinidad propia por esas creencias”.

En otras palabras, un silbato de perro es una palabra, frase o en ocasiones tema que se usa para enmascarar lo que una persona o grupo está *realmente* diciendo. En la práctica, se trata de un eufemismo político con la intención de ocultar un mensaje divisorio o intransigente.

Algunos silbatos de perro anti-LGBTQ+ habituales son palabras o expresiones que cuestionan la validez de las identidades LGBTQ+, sugieren imágenes de autolesiones o asocian a las personas LGBTQ+ con actos delictivos. Hay organizaciones como GLAAD que tienen listas al respecto, incluida una disponible en línea que se llama *Guide to Anti-LGBTQ Online Hate and Disinformation* (Guía sobre el Odio y la Desinformación en línea contra LGBTQ) y que puede ayudarte a identificar los silbatos de perro más habituales y agresivos que verás en medios de comunicación tradicionales y redes sociales (advertencia de contenido delicado).

Una vez que sepas a qué prestar atención, te resultará más fácil reconocer el contenido nocivo, la información inexacta y la desinformación a la hora de educarte sobre los conceptos básicos, mientras profundizas o cuando buscas recursos para ayudar a educar a aliados de más reciente incorporación de tu vida.



## Obstáculo número tres: No quiero robar demasiado espacio como aliado.

Para los aliados más avanzados, un obstáculo común surge de una muy buena intención, que es la de reconocer que la finalidad no debe ser la de hablar en nombre de toda una comunidad, sino la de mostrar solidaridad hacia las personas LGBTQ+ y crear espacios para que hablen por sí mismas. Los aliados no quieren “heteroxplicar” ni “cisplacar”. Y eso les honra.

Pero. (Ya sabías que íbamos a ponerte un “pero”, ¿verdad?)

Si tú has tenido esta experiencia, hace falta que te esfuerces y que la superes. Porque existen sin duda alguna lugares en todo el mundo y en EE. UU. (lugares que habitamos todo el tiempo) donde puede que las personas LGBTQ+ no se sientan lo bastante seguras como para serlo abiertamente, no digamos ya para luchar por sus propios derechos. Hay más de 60 países donde se puede sentenciar como delincuentes a adultos del mismo sexo que mantienen relaciones consentidas. En al menos 10 de estos países, la condena por ese delito puede ser la pena de muerte. En EE. UU., los adultos LGBTQ+ refieren experimentar discriminación en el acceso a la vivienda, los servicios de salud, su comunidad local y el trabajo.

Así que, si las personas LGBTQ+ no pueden hablar por sí mismas y tú no vas a hablar porque temes robar su espacio, ¿quién va a hablar, entonces?

Este es el momento de actuar. Róbate el espacio. Alza bien la voz y hazte visible y habla sobre las cuestiones LGBTQ+ tan frecuentemente como puedas. En conversaciones diarias, en tu comunidad y con tu voto. Porque la comunidad LGBTQ+ está siendo atacada en las comunidades locales, parlamentos estatales y en todo el país en general. O mejor todavía, róbate el espacio y dáselo a otras personas para que continúen la conversación.

**“Hago acto de presencia como aliada siguiendo el ejemplo de mi hija, a través de su viaje, en cada curva. Incluso cuando las cosas cambian, incluso con incertidumbre e incomodidad; cuando enfrentamos miedo o cuando las cosas no salen como planeamos. Ser aliada significa hacerme oír por ella para reivindicar, educar y servir como recurso, para difundir su verdad, tanto cuando ella está presente como cuando no lo está”.**

—Faith W



## OBSTÁCULOS

En el capítulo tres, admitimos que los aliados a veces cometen errores. Y no pasa nada, solo tenemos que saber cómo pedir disculpas con eficacia. Pero no hablamos mucho sobre cómo hacerlo. Así que, ahora es el momento.

Puede que te hayas visto en una situación en la que estás actuando en tu capacidad de aliado y haciendo todo lo que puedes por respaldar a las personas LGBTQ+. Pero has cometido un error por usar un término anticuado, te equivocaste con un dato político o usaste por descuido un nombre que una persona ya no utiliza. ¿Y ahora qué?

1. Reconoce tu error.
2. Discúlpate\* y corrígete.
3. Asume el compromiso de ser mejor.
4. Sigue hacia adelante.

En serio, es así de fácil. Haz lo mejor que puedas para darte cuenta cuando algo se tuerce y asume tu responsabilidad. Y recuerda, hay una diferencia entre decir “Siento mucho haberte hecho daño” y “Siento mucho que te sentara mal”. Una frase asume la responsabilidad y rinde cuentas, la otra no.

*\*No todas las personas LGBTQ+ tienen ganas de escuchar una disculpa cada vez que alguien se equivoca. 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 agraviada con la responsabilidad de ofrecer su perdón. Si alguien te dice que no necesita o no quiere una disculpa cuando cometes un error, créelo. No te quedes dándole vueltas; simplemente, esfuérzate por hacerlo mejor.*



## LLAMA A UN AMIGO

¿Recuerdas cuando en el capítulo dos dijimos que no te íbamos a dar una lista de cinco ni 25 ni 150 cosas que tenías que hacer para considerarte un aliado? Era una mentirita. Chiquita.

No es una lista de exigencias del tipo “¡o lo haces o te enteras!”, Pero sí que reconocemos que los aliados que se preocupan con ocupar demasiado espacio pueden estar buscando ideas para encontrar formas apropiadas y significativas de dar la cara. Y es por eso que hemos creado nuestra serie “Liderando con amor”.

Visita [straightforequality.org/leadingwithlove](http://straightforequality.org/leadingwithlove) para encontrar nuestras acciones principales que los aliados pueden poner en práctica. Encontrarás recomendaciones generales sobre cómo ser aliados y recomendaciones más específicas para ser mejores aliados de las personas trans y no binarias, personas bisexuales+, personas asexuales e incluso sobre cómo presentarte como aliado de las personas LGBTQ+ en tu fe.

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

Desde que lanzamos este programa, el miedo y el desagrado de los aliados por los conflictos ha sido una constante. La gente simplemente no quiere meterse en discusiones ni debates por una gran cantidad de motivos. Algunos aliados no se sienten preparados. Otros no tienen la energía para ello. Algunos simplemente ven una situación en la que no pueden salir victoriosos.

Y lo vamos a admitir. Con el resurgimiento de los sentimientos anti-LGBTQ+ estridentes, agresivos y en ocasiones violentos, los momentos de posible conflicto son más enervantes ahora de lo que habían sido en muchísimo tiempo, sobre todo cuando nos dicen que nuestro rechazo de su intolerancia es tan malo como su intolerancia.

Y es por eso que tenemos que reorganizar un poquito nuestra mentalidad. Esperar que los espacios sean lugares de afirmación y bienvenida para nuestros amigos y familiares LGBTQ+ no es crear conflicto. No es buscar peleas, no es hablar de política ni es transgredir la libertad religiosa de los demás. Es simplemente pedir a las personas que traten a otras personas con justicia. Con bondad. Con respeto, incluso.

Así que, la próxima vez que estés haciendo tu labor como aliado y alguien te acuse de querer empezar a discutir o debatir de política o de no respetar las creencias de otros, recuerda que tú puedes establecer el marco y el tono de la conversación. Corregir el lenguaje anticuado o la información inexacta nociva no es discutir, es crear un espacio en el que todos se sientan bienvenidos. Mencionar que las personas LGBTQ+ no tienen protecciones básicas contra la discriminación en Estados Unidos no es “debatir de política”, es compartir información con las personas. Pedir a alguien que trate a los demás con respeto y amabilidad no es atacar sus creencias, es establecer un entendimiento acerca de la conducta que se espera de todos.

**“A menudo me resulta difícil saber qué decir cuando alguien hace comentarios que lastiman o difunde información inexacta o puras mentiras. Es más fácil encontrar una réplica desde la comodidad de mi sofá, pero no tan fácil cuando estoy cara a cara con alguien y lo que está diciendo me agarra desprevenida. Una práctica que he desarrollado es la de hacer preguntas. Esto perturba la energía negativa, hace a la otra persona pensar un momento y me da más tiempo de poner en orden mis ideas”.**

—Shawna C



## TU INVITACIÓN

Probablemente estarás pensando que “ojalá fuera tan fácil”, ¿a que sí? Sabes que incluso cuando nos esforzamos al máximo por mantener la conversación centrada en la bondad y el respeto, va a haber momentos en los que algunas personas de nuestras vidas se planten y se nieguen a dar su brazo a torcer. Para esos momentos, aquí tienes algunos consejos generales:

### **Respira hondo.**

¿Te acuerdas de los temas candentes de los que ya hablamos? Si alguien dijo algo que te ha calentado pero bien, tómate un momento para calmarte para que puedas considerar la siguiente cosa que salga de tu boca.

### **No hagas suposiciones.**

A veces, la gente es pendeja. Pero otras veces simplemente no saben la diferencia. En conversaciones y diálogos tensos, dale a las personas el tiempo que necesiten para aclarar lo que quisieron decir.

### **Usa el modelo “¡uuf! y educar”.**

Cuando una persona diga o haga algo que te disguste, date tiempo para hacer una pausa, explica cómo y por qué lo que dijo te afectó (¡uuf!) y ofrece algunas sugerencias para ser mejor persona en el futuro (educar).

### **Elige el momento y lugar adecuados.**

A nadie nos gusta que nos pongan en evidencia ni nos saquen los colores delante de un grupo grande de personas. Cuando sea apropiado, guarda las conversaciones difíciles para hablarlas en privado.

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

Las personas tendrán una menor inclinación a cambiar su comportamiento si las insultas o haces generalizaciones amplias sobre su carácter a partir de una sola acción.

### **Dales espacio para responder.**

Esto no es un monólogo, sino un diálogo. Después de decirle a una persona lo que te molestó y cómo evitar que vuelva a ocurrir en el futuro, dale espacio para que te explique sus motivos.

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

No vas a “ganar” cada vez que mantengas una conversación complicada. A veces simplemente tendrás que estar de acuerdo en que no estás de acuerdo (tremendo anticlímax, los sabemos). Simplemente recuerda que aceptar que no se está de acuerdo no significa que no podamos establecer expectativas sobre cómo debe actuar esa persona cuando esté contigo.

### **Da 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.

**“Me crié en una familia cristiana conservadora y simplemente aceptaba que las relaciones entre personas del mismo sexo no eran ‘lo que Dios había diseñado’. Cuando mi hija salió del clóset, atravesé una auténtica crisis de fe, porque yo conocía el corazón de mi hija. No estaba segura de por dónde comenzar a ‘deconstruir’ esas enseñanzas. Mi hija me dio una lista de lecturas para ir empezando y, mientras más leía, más paz se instalaba en mi corazón. Me costó dos años y medio de estudio intenso y oración, pero hoy día soy una aliada comprometida y reivindico por la comunidad LGBTQ+. Sé que mi hija es exactamente quien estaba destinada a ser, y eso es maravilloso”.**

—Taylor K



## LLAMA A UN AMIGO

Hay una cosa que mucha gente presupone, y es que no es posible tener fe Y ADEMÁS ser aliado de la comunidad LGBTQ+ o miembro de la comunidad LGBTQ+. Así que, por supuesto, cualquier conversación con una persona de fuertes convicciones religiosas casi siempre suele terminar en discusión.

Las organizaciones a continuación son tan solo algunos ejemplos de cómo y por qué esto no es siempre verdad. Y de cómo, para algunas personas, su apoyo y afirmación de la comunidad LGBTQ+ procede de su fe y no a pesar de ella.

♥ **Affirmation:** [affirmation.org](https://affirmation.org)

♥ **Desi Rainbow:** [desirainbow.org/faith-family](https://desirainbow.org/faith-family)

♥ **Dignity USA:** [dignityusa.org](https://dignityusa.org)

♥ **Interfaith Alliance:** [interfaithalliance.org/lgbtq-equality](https://interfaithalliance.org/lgbtq-equality)

♥ **Keshet:** [keshetonline.org](https://keshetonline.org)

♥ **Muslims for Progressive Values:** [mpvusa.org/lgbtqi-resources](https://mpvusa.org/lgbtqi-resources)

♥ **Q Christian Fellowship:** [qchristian.org](https://qchristian.org)

No se trata de una lista exhaustiva, pero es un punto de partida para ayudarte a comprender y comunicar a otras personas que la intersección de la identidad LGBTQ+ y la identidad religiosa no siempre va a terminar en la discusión que podrías esperar.

Puedes obtener más información sobre otras muchas organizaciones que trabajan en la intersección de las identidades LGBTQ+ y religiosa en [pflag.org/resource/pflag-national-faith-resources](https://pflag.org/resource/pflag-national-faith-resources).



## OBSTÁCULOS

Cuando te encuentres en medio de un posible conflicto, suele ser una buena práctica asumir que las personas con las que estás manteniendo esa conversación complicada tienen buena intención (por la mayor parte). Por eso le entraste a la conversación y estás haciendo el trabajo. Pero, ¿cómo puedes saber si alguien está actuando de buena o de mala fe?

### **Es probable que las personas estén actuando de buena fe si:**

- ♥ Están planteando preguntas de manera abierta y escuchando activamente tus respuestas.
- ♥ Expresan que no saben mucho de un tema particular.
- ♥ Se centran en las personas más que en conceptos abstractos.
- ♥ Se abstienen de decir en voz alta las presuposiciones que han hecho en el pasado.
- ♥ No se van por las ramas.
- ♥ Expresan agradecimiento.

### **Es probable que las personas estén actuando de mala fe si:**

- ☹ Hacen repetidamente la misma pregunta inapropiada a varias personas.
- ☹ Expresan escepticismo incluso cuando reconocen que saben muy poco.
- ☹ Repiten el mismo error en la conversación una y otra vez.
- ☹ Usan lenguaje de bandera roja y retórica anti-LGBTQ+.
- ☹ Citan recursos problemáticos incluso después de haberles corregido.
- ☹ Se centran en lo hipotético y en los “y si” en lugar de en las personas.

Si has concluido que una persona está actuando de mala fe, lo que ocurra a continuación depende de ti. Puede que sea valioso continuar la conversación; puede que quieras hacer una pausa y retomar la conversación cuando se hayan calmado los ánimos. Puede que sea valioso darla por terminada y establecer unos límites nítidos. Pero, con suerte, estas directrices te ayudarán a elegir el mejor camino para ti.

# CAPÍTULO CINCO: SER UN ALIADO ACTIVO

**Bueno, bueno, aliados. Ya se sienten confiados con la terminología, entienden dónde están y dónde aspiran a estar en el espectro de aliados y han averiguado cómo sortear algunos de los obstáculos en el camino para ser el mejor aliado que pueden ser.**

¿Y ahora qué? ¿Qué se supone que tienes que hacer? ¿Cuándo se supone que lo tienes que hacer? ¿Cómo se supone que tienes que dar la cara por tus seres queridos LGBTQ+?

**“A veces, el miedo al conflicto o no conocer la respuesta ‘perfecta’ puede hacerme dudar. Me preocupa empeorar las cosas, sobre todo si mi interlocutor está a la defensiva o no pone de su parte para escuchar. Me obligo a recordarme que el silencio puede verse como conformidad y que incluso un simple ‘eso no es cierto’ o ‘está mal que digas eso’ puede suponer una diferencia”.**

—Drew N

¿Te sorprendería si te dijéramos que no hay respuesta fácil a ninguna de esas preguntas?

Muchísimos aliados están buscando esa lista de cosas que pueden HACER, pero como ya dijimos: no es tan simple.

Claro que puedes comprometerte a no callar siempre que escuches un chiste o un insulto anti-LGBTQ+ (¡por favor, habla!) pero ser aliado es mucho más que esos momentos. Es encontrar maneras de demostrar tu aliadismo (que eres un espacio seguro para tus seres queridos LGBTQ+) cada día y en momentos en los que incluso puede que no haya ningún miembro de la comunidad LGBTQ+ presente. El aliadismo se convierte en parte de ti las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, no solo cuando se siente necesario. Y recuerda, incluso aunque tengas la mejor de las intenciones, cuando permaneces en



**“El apoyo no se demuestra únicamente con grandes acciones, sino también con elecciones diarias coherentes. Doy la cara como aliade usando lenguaje inclusivo, respetando los pronombres y reivindicando los derechos LGBTQ+ en mis espacios personales y profesionales. Soy cliente de negocios regentados por personas LGBTQ+, amplifico las voces queer y me aseguro de que mi trabajo en marketing refleje la diversidad. Doy un paso al frente cuando escucho información errónea o comentarios dañinos, incluso en situaciones incómodas”.**

—Marcus W

silencio por mantener la paz, puede interpretarse muchas veces como consenso. Y como rechazo.

¿Por qué? Porque las cosas están feas allá afuera. Los estereotipos sobre las personas LGBTQ+ que parecían haber desaparecido de discurso público están resurgiendo. Los medios de comunicación e Internet están difundiendo información inexacta sobre las personas LGBTQ+ a una velocidad alarmante. Hay “debates” sobre la validez de las vidas LGBTQ+ ocurriendo en los parlamentos estatales y a la mesa de las cenas familiares. Hay voces de gran alcance cuestionando en público la mismísima existencia de nuestros seres queridos LGBTQ+. Las investigaciones muestran, una y otra vez, que incluso el simple hecho de que tales “debates” estén *teniendo lugar* hace que las personas se sientan inseguras. Estas conversaciones afectan la salud física y mental de las personas LGBTQ+, sean jóvenes o adultos.

Y con esto no queremos decir que tengas que volverte un disco rayado y no hablar de nada más. Pero sí queremos decir que deberías dedicar tiempo y energía para usar lenguaje inclusivo en las conversaciones, buscar medios de comunicación inclusivos con LGBTQ+ y ser visible y hacerte oír en tu aliadismo. Significa que deberías esforzarte por demostrar tu aliadismo en diversos aspectos de la vida, como en tu casa, la escuela, el trabajo, tu comunidad y tu lugar de culto. Significa que deberías apoyar los esfuerzos locales para garantizar que las personas LGBTQ+ tengan lo que necesitan para vivir con dignidad. Significa que deberías buscar organizaciones LGBTQ+ en tu ciudad, estado o región para involucrarte y votar por candidatos que luchen por los derechos de tus vecinos LGBTQ+ a todos los niveles de gobierno. Esta es la acción que te pedimos.

¿Sabes qué es lo emocionante de esta llamada a la acción? Que puedes construir tu propio camino y de muchas formas. Tienes un inmenso poder en las comunidades de las que formas parte, sea en tu ciudad, tu condado o tu estado. O quizás formes parte de comunidades que sea más difícil definir; quizás formes parte de una liga deportiva o un grupo teatral. Quizás pertenezcas a la asociación de padres y profesores o una cámara de comercio de tu pueblo. Sean cuales sean las comunidades de las que formas parte, alzar por tu voz por la inclusión es influyente.

Una desafortunada realidad es que cuando se ataca a las personas LGBTQ+, nunca es *únicamente* a las personas LGBTQ+ a quienes se va a atacar. Las políticas que ponen a las personas LGBTQ+ en peligro, como la limitación del acceso a atención de salud afirmadora o la censura del contenido inclusivo con LGBTQ+ tienen consecuencias que también afectan a otras comunidades marginalizadas. Las prohibiciones de intervenciones de salud para afirmar el género de las personas trans a menudo se solapan con las limitaciones impuestas sobre la atención en salud reproductiva o el acceso para las personas con discapacidades. Las prohibiciones de libros que censuran la inclusión LGBTQ+ también censuran el discurso sobre la identidad racial y religiosa. La igualdad en el matrimonio todavía no existe para personas con discapacidades, quienes a menudo pierden prestaciones esenciales cuando se casan legalmente con sus parejas. El mensaje está bien claro: las personas marginalizadas o reman juntas o se hunden juntas.

*Es aquí donde tu aliadismo y tu poder son vitales.* La única manera de poder conseguir unirnos es comunicar los matices de estas cuestiones en diferentes comunidades. Y no siempre sabes cuándo o dónde podrías lograr el mayor impacto.

Quizás te pongas manos a la obra hablando en una reunión de la junta escolar y encabeces la iniciativa para votar en contra de una prohibición a un libro. Quizás te ofrezcas como voluntario en un centro de día LGBTQ+. Quizás tu acción consista en alentar al equipo deportivo del que formas parte a redactar una declaración inclusiva sobre las personas LGBTQ+. O quizás emprendas una acción tan simple como hablar de un show televisivo con un personaje queer en el chat grupal con tus amigos, invitando así a otros a querer aprender más.

El camino hacia la acción es muy amplio y la fuerza te acompañará en tu elección de los pasos correctos para recorrerlo.

Pero, como aliado, debes actuar.



## TU INVITACIÓN

¡Participa en tu capítulo PFLAG local!

Hay cerca de 350 capítulos de PFLAG liderados por voluntarios en comunidades de todo el país. ¡Y te necesitan!

Si eres más bien nuevo en tu viaje como aliado, podrías participar en una reunión grupal de apoyo (en persona o virtual) para informarte más sobre las vidas de las personas LGBTQ+, sus padres y sus familias en tu comunidad. Si ya tienes cierta experiencia como aliado, podrías acudir a un evento educativo o participar en una acción reivindicativa con el capítulo. Y si te consideras superaliado, podrías ofrecerte como voluntario para ser facilitador de un grupo de apoyo o prestar tu tiempo, talento y recursos de alguna otra manera.

Puedes encontrar información sobre la red de capítulos de PFLAG en [pflag.org/find](https://pflag.org/find).

# CONCLUSIÓN

## Es hora de despedirnos.

Pero, en realidad, este no es el final. O, al menos, esperamos que no lo sea. Esperamos que sea solo el principio.

Cruzamos los dedos deseando que tú, al leer esta publicación, encontraras nuevas ideas, temas y cuestiones sobre las que reflexionar más. Y acciones que planeas incorporar a tu vida diaria.

Mientras consideras tus siguientes pasos, conecta con PFLAG National, nuestro equipo de Aprendizaje e Inclusión y nuestro programa Straight for Equality en línea y aprovecha toda la excelente información y recursos que hemos creado (nuestra información de contacto aparece en la cara interna de la contracubierta de esta publicación). También puedes compartir este libro e iniciar una conversación con otra persona que conozcas y que recién esté empezando en su trayecto como aliada.

Lo más importante es liderar con amor.

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 capítulos distribuidos 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.*

# Guía para convertirse en aliado de las personas LGBTQ+

La *Guía para convertirse en aliado de las personas LGBTQ+* está sujeta a derechos de autor (copyright). Para obtener permiso de reimpresión, ponte en contacto con la oficina de PFLAG National por correo electrónico en [love@pflag.org](mailto:love@pflag.org) o bien por teléfono 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 National u obtener más información sobre PFLAG National. Si quieres saber más sobre nuestro programa Straight for Equality, visita [straightforequality.org](http://straightforequality.org).

Todos los derechos reservados. © 2025 PFLAG National, Inc.



*Un programa de PFLAG National*

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

**PFLAG**