



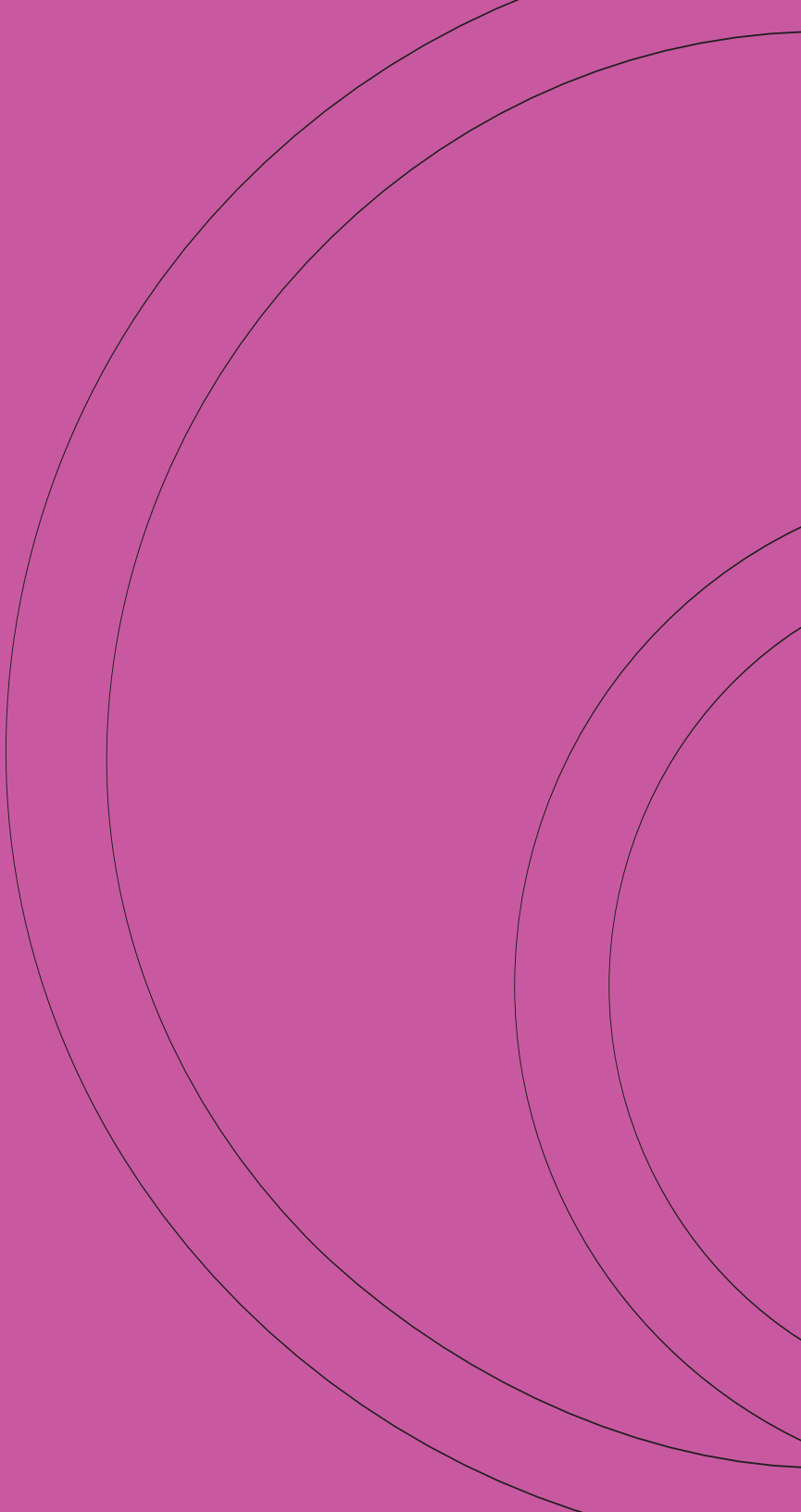
Guía de Recursos Para

# SALIR DEL CLÓSET

Para personas gays, lesbianas, bisexuales y transgéneros



HUMAN  
RIGHTS  
CAMPAIGN  
FOUNDATION®



# ÍNDICE

Un Risgo Que Vale la Pena Tomar .....	4
Un Mensaje de Cheryl Jacques	
¿Qué Es el Proyecto Nacional de Salir del Clóset? .....	5
¿Cómo Lo Sabes? .....	9
Los Hechos sobre la Sexualidad y la Identidad de Género .....	11
Saliendo del Clóset .....	15
Aceptándote Como Eres .....	19
Saliendo del Clóset en el Internet .....	20
Revelándole tu Sexualidad a Otros .....	21
Probando las Aguas .....	23
Diciéndole a los Amigos .....	24
Diciéndole a la Familia .....	25
Diciéndole a tus Hijos .....	29
Un Proceso de Toda Una Vida.....	30
Saliendo del Clóset en el Trabajo .....	31
Diciéndole a los Proveedores de Cuidado Médico ..	34
La Espiritualidad y el Salir del Clóset .....	36
Recursos .....	38



## UN RIESGO QUE VALE LA PENA TOMAR

Algunas de las decisiones más difíciles e importantes en la vida de las personas gays, lesbianas, bisexuales y transgéneras están relacionadas al “salir del clóset” — es decir, el decidir vivir abierta y honestamente nuestra orientación sexual o expresión e identidad de género. Nadie te puede decir cuándo o cómo

tomar el próximo paso. Es un viaje personal, pero no es uno que debes tomar solo. Sirva esta guía como tu compañera.

Como senadora del estado de Massachusetts, yo salí del clóset públicamente en las páginas del *Boston Globe*, trabajando para proteger las vidas de jóvenes GLBTs a través de un programa seguro de escuelas. Después de haber salido del clóset, el primer evento público que asistí fue un evento de veteranos, donde compartí el escenario con varios veteranos mayores, a muchos de ellos ya les había conocido a través de los años. Preparándome para un rechazo público, hice lo que siempre hago y fui a saludarles y a darles la mano. El primero me miró a los ojos, me tomó de la mano firmemente y dijo, “Bien hecho, estoy orgulloso de ti.” Todos me trataron muy bien, y así ha sido el 99 por ciento de las personas en los años siguientes.

Sé que todos tenemos experiencias diferentes y que el salir del clóset todavía es un riesgo para muchas personas GLBTs. Pero también sé que salir del clóset es un riesgo que vale la pena tomar porque es una de las cosas más poderosas que cualquiera de nosotros puede hacer. Hasta ahora no he conocido a nadie que se haya arrepentido de haber decidido vivir su vida honestamente. A nadie se le debe negar el derecho de vivir completamente como un ser humano por su orientación sexual o expresión e identidad de género.

Las encuestas han mostrado que las personas que conocen a alguna lesbiana o gay son mucho más probables a apoyar los derechos iguales para todas las personas gays. Es igualmente cierto para personas que conocen alguien bisexual o transgénero. Es por eso que mientras el salir del clóset puede ser un solo paso en la vida de alguien gay, lesbiana, bisexual o transgénero, este contribuye a un gran paso para todas las personas GLBTs.

Pero ya que estás fuera del clóset, no te detengas allí. Tenemos que hablar con nuestros familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo sobre la discriminación que enfrentamos en nuestras vidas diarias. Tenemos que educar a los demás — en nuestra mesa de cocina, en la mesa de cocina de nuestros padres y cuando tomamos la merienda en el campo. Ellos son las personas que más nos aman. Son nuestros aliados en la lucha por la igualdad. Si no les hablamos sobre el impacto que tiene la discriminación en nuestras vidas, les negamos injustamente la oportunidad de luchar con nosotros. Si la gente no sabe que la discriminación existe, seguirá sin parar.

Usted, y todos nosotros, merecemos más que eso.

Cheryl A. Jacques  
Presidenta, Human Rights Campaign (Campaña de Derechos Humanos)

# ¿QUÉ ES EL PROYECTO NACIONAL DE SALIR DEL CLÓSET?

El Proyecto Nacional de Salir del Clóset es parte de la Fundación de la Campaña de Derechos Humanos, la rama educativa de la organización más grande a nivel nacional que trabaja por los derechos civiles de los gays, lesbianas, bisexuales y transgéneros.

El salir del clóset no es un sólo evento. Es un viaje que dura la vida entera. El Proyecto Nacional de Salir del Clóset trabaja bajo la creencia que nadie debe viajar por ese camino solo. Provee recursos impresos y en el Internet e información para apoyar a personas GLBTs que están en ese viaje. Por ejemplo:

Esta *Guía de Recursos Para Salir del Clóset* ayuda a los que apenas están empezando a salir del clóset. Pregunte a Los Expertos e Historias Reales de Salir del Clóset, ambos disponibles en el Internet, son para personas que ya están en el camino de salir del clóset. Para aquellos que están listos para ser más activos políticamente, pueden encontrar información sobre cómo empezar un espacio seguro en la escuela o el trabajo y ver los resultados de encuestas sobre cómo el salir del clóset influye positivamente la lucha por igualdad GLBT.

El Proyecto Nacional de Salir del Clóset reconoce que las influencias culturales muchas veces presentan metas especiales. Saliendo del Clóset en Comunidades de Color es un recurso en el Internet dirigido hacia las comunidades latina, afroamericana y asiática-pacífica-americana. El proyecto también ofrece información de cómo salir del clóset como un aliado heterosexual porque los aliados no-gays pueden jugar un papel importante en las vidas de las personas GLBTs. También, el proyecto ofrece esta guía y una *Guía de Recursos Para Salir del Clóset Para Afroamericanos*.

El proyecto es una extensión del Día Nacional de Salir del Clóset — el cual se celebra cada 11 de octubre. El día nació de la marcha GLBT de 1987 en Washington, D.C., donde cientos de miles de americanos marcharon en favor de la igualdad de derechos. Hoy en día, eventos del Día Nacional de Salir del Clóset se llevan a cabo en cientos de ciudades a través del país y el mundo. El Proyecto Nacional de Salir del Clóset ayuda a facilitar esos eventos al ofrecer información sobre cómo organizar un evento y materiales como carteles, etiquetas y literatura.

Se puede encontrar más información en [www.hrc.org/ncop](http://www.hrc.org/ncop).

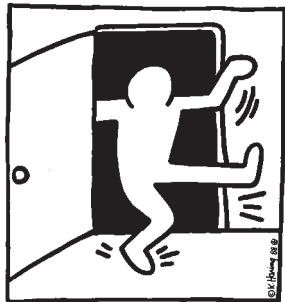
UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL para nuestros contribuidores por haber compartido sus experiencias tan generosamente.

Para más copias de la *Guía de Recursos Para Salir del Clóset* o más información sobre la Fundación de la Campaña de Derechos Humanos y su Proyecto Nacional de Salir del Clóset, favor de contactarnos al 800/866-NCOD, [ncop@hrc.org](mailto:ncop@hrc.org) o 1640 Rhode Island Ave., N.W., Washington, DC 20036.



# SALIR DEL CLÓSET

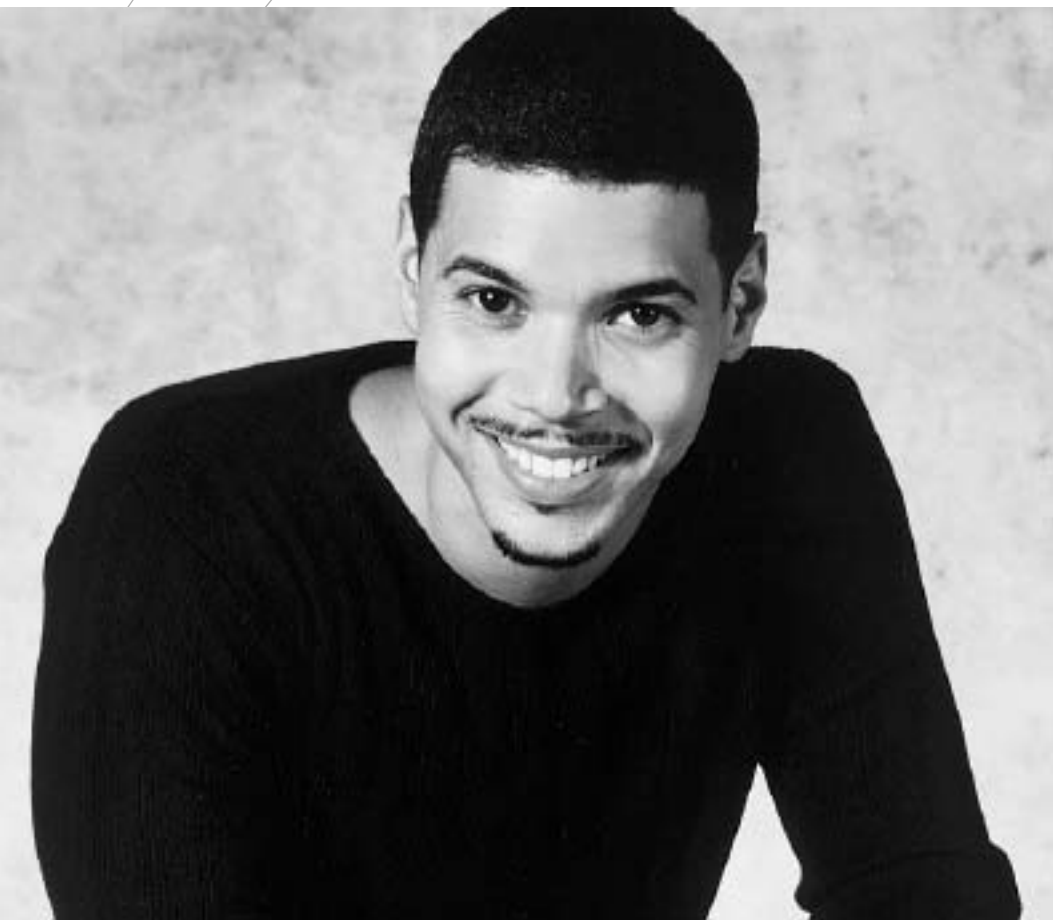
GUÍA DE RECURSOS PARA



# INTRODUCCIÓN



HUMAN  
RIGHTS  
CAMPAIGN  
FOUNDATION<sup>SM</sup>



Wilson Cruz



**E**l estar atraído a alguien del mismo sexo o el entender que tu identidad de género es diferente a tu sexo biológico puede causar temor, tanto, que puedes llegar a negar tus sentimientos. Pero los sentimientos surgen otra vez. Tratas de sacarlos de tu mente pero no puedes. Finalmente, dejas de luchar, y en un instante, tu mundo cambia. Descubres que el ser más genuino o genuina contigo mismo se siente mejor, más natural, que como te sentías negando tu verdadero yo. ¿Pero qué significará esto para tí y para el resto de tu vida?

Ciertamente, la vida es más difícil si eres gay, lesbiana, bisexual o transgénero. Te requerirá el desarrollar la valentía para honrar tu propia experiencia de amor y tu auto-identificación (como escoges identificarte a tí mismo/a) sobre los juicios de cualquier otra persona. Pero puedes hacerlo. Y, cuando estés lista o listo, puedes tomar el próximo paso — puedes salir del clóset. Millones de personas lo han hecho así — y muchos piensan que fue lo mejor que pudieron haber hecho en sus vidas.

## Siendo honesto/a contigo mismo/a

Desde que nacimos, la mayoría de nosotros hemos sido educados para vernos como heterosexuales y como el género que corresponde con nuestro sexo biológico. Nuestros padres, nuestras familias, nuestros profesores, nuestros amigos, y aparentemente toda nuestra cultura, nos dijeron que llegará un día cuando vamos a conocer a alguien del sexo opuesto y nos casaremos. A muy pocos se nos dijo que puede ser que nos enamoremos de alguien del mismo sexo o que quizás nos identifiquemos más con el género opuesto. Y a casi todos nos reprimen de identificarnos más con el género opuesto a nuestro sexo biológico. Ésa es la razón por la que tantos de nosotros estamos en “shock” o confundidos cuando esto sucede.

Otros factores culturales juegan un papel super importante. “A mí me enseñaron de temprano que los latinos y las personas de color (asiáticos, afroamericanos, indios, aborígenes y latinos) son menospreciadas”, nos dice el actor puertorriqueño Wilson Cruz. “El ser homosexual encima de eso es otra razón para que la gente nos menosprecie. ... Hay ciertas expectativas de lo que se supone un hombre debe ser, y cuando no encajas en esos moldes, te ven como menos digno de tu raza”, agrega Cruz, quien actuó el papel de Ricky en los programas de TV ‘My So-Called Life’ (Mi Llamada Vida), ‘Party of Five’ (Cinco en Grupo) y la producción de Broadway ‘Rent’ (Alquiler). “Pero he aprendido que uno

nunca va a lograr ciertas expectativas que la gente tiene de tí, y uno tiene que lograr llegar a aceptarlo”.

Mucha gente se identifica como gay o lesbiana porque su atracción primaria — tanto emocional como física — es hacia los miembros del mismo sexo. Mucha gente que se siente atraída a ambos — hombres y mujeres — se identifican como bisexuales. Algunas personas transgéneros dicen que se han sentido como atrapadas en el cuerpo incorrecto desde que tienen memoria. Y a veces hay personas que no se sienten cómodas con ninguna de estas etiquetas o escogen una mezcla de ellas. Lo importante es el ser honesta o honesto con uno mismo — y cuando estés listo/a, el ser más abierto con otros sobre quién eres y hacia quién te sientes atraído o atraída.

## ¿QUÉ SIGNIFICA TRANSGÉNERO?

Transgénero es un término que describe un amplio rango de personas que experimentan y/o expresan su género de forma diferente de lo que esperaría la mayoría de la gente. Es un término amplio que incluye a las personas transexuales, travestis, como así también todo aquél o aquélla que expresa características de género que no corresponden con las características tradicionalmente asociadas al sexo (o al sexo que se asume) de la persona. Transgénero no es una orientación sexual. Algunas personas transgéneros pueden definirse como transexuales mujer-a-hombre u hombre-a-mujer, y pueden tomar hormonas recetadas por un médico y hacerse cirugías de reasignación del género. Otras se identifican como transgéneros porque no se sienten cómodas con el género masculino o femenino exclusivamente.

Transexual es un término médico que describe a una persona cuyo género y sexo no están alineados, y quien a menudo busca tratamiento médico para alinear su cuerpo con su identidad de género. Los travestis se identifican con su género de nacimiento, pero a veces se visten con ropas del género opuesto. Travestista es un término siquiátrico que describe a un hombre que regularmente se viste con ropas de mujer o una mujer que se viste con ropas de hombre para obtener gratificación sexual. Muchas personas que se travisten no son heterosexuales y/o no lo hacen por gratificación sexual; por eso, mucha gente que expresa su naturaleza transgénero de esta manera prefiere los términos travestis, draga, “drag king” o “drag queen”.

No importa con lo que te sientas más cómodo/a, es importante entender que mucha gente no encaja en una definición limitante. Aún más, muchos transgéneros y transexuales son gays, lesbianas o bisexuales.

# LOS HECHOS

## sobre la Sexualidad y la Identidad de Género

### Tú No Escoges Tu Sexualidad o Tu Identidad de Género. Te Escogen a Tí.

Alguna gente dice que la sexualidad o la identidad de género es algo que se puede escoger. Lo hacen para desalentarte de establecer relaciones gays o lésbicas o de sentirte cómoda/o con tu variación de género. Pero piensa en esto por un minuto: ¿Elegiste tener sentimientos de atracción hacia el mismo sexo? ¿Escogiste cuestionar tu identidad de género? ¿Por qué lo escogerías así? La sexualidad y la identidad de género no es algo que se escoge de la misma manera que no se puede escoger el ser zurdo o tener los ojos marrones o el ser heterosexual. Son una parte esencial de quién tú eres. La decisión consiste en decidir cómo vas a vivir tu vida.

### Es Aceptable Ser la Persona Que Eres.

En los años 70, la Asociación Sicológica Americana y la Asociación Siquiátrica Americana revisaron sus posiciones respecto a la homosexualidad. Ambas determinaron que la homosexualidad no es un desorden mental. En 1994, la Asociación Médica Americana hizo una declaración que dice que “en su mayoría el disturbio emocional experimentado por los hombres gays y las lesbianas asociado con su identidad sexual no se basa en causas fisiológicas sino más bien en un sentido de enajenación en un ambiente que no los acepta”.

No obstante, hay gente que puede intentar decirte que estás enfermo o enferma y que necesitas ayuda profesional para “cambiar”. No existe ninguna evidencia científica válida que muestre que la gente pueda cambiar su orientación sexual, aunque alguna gente la puede reprimir. Y las organizaciones médicas más reputables dicen que tú no debes intentar cambiar tu orientación sexual.

Lo más importante es recordar que los problemas que la gente tiene manejando su sexualidad vienen de la sociedad y de su trato de la gente GLBT, no del ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero. Está bien buscar ayuda para manejar algunos sentimientos confusos que puedas tener

#### ¿QUÉ SIGNIFICA GLBT?

GLBT son las siglas para gay, lesbiana, bisexual y transgénero. Las utilizaremos a través de esta publicación, así que tenlas presente.

sobre tu orientación sexual o tu identidad de género. El entender y el ser honestos con nosotros mismos, así como el salir del clóset, son pasos críticos en la vida. Como con cualquier otro paso significativo en tu vida, puede ser que busques ayuda profesional con el proceso. Pero recuerda: La ansiedad que sientes es sobre todo el resultado del prejuicio social o de la familia contra la gente GLBT.

## Ser Gay, Lesbiana, Bisexual o Transgénero es Natural.

Probablemente has oído de alguna gente que los hombres “se supone” que se unan a las mujeres, y las mujeres “se supone” que se unan a los hombres, o que tú deberías ser un “hombre de verdad” o ser más “femenina”. Puede ser que te digan que a menos que seas heterosexual, vas en contra de la naturaleza y la moralidad. Pero si el ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero no es natural, ¿por qué ocurre, generación tras generación, a pesar de las fuertes prohibiciones sociales? El hecho es que las relaciones entre personas del mismo sexo y la variación de género han ocurrido a través de la historia, en cada nación y cultura. Son variaciones naturales entre los seres humanos, y pudo haber ocurrido en algún momento de la historia de tu familia. Cuando la gente dice que el ser GLBT no es natural, significa que va en contra de su *idea preconcebida* de lo que es natural.

## Ser Gay, Lesbiana, Bisexual o Transgénero No Es un “Estilo de Vida”. Es una Vida.

Se dice a veces que la gente GLBT vive un “estilo de vida” GLBT, una frase elegida para trivializarnos e implicar que toda la gente gay, lesbiana, bisexual y transgénero posee los mismos valores, características y sueños. La verdad es que la comunidad GLBT es tan diversa como la sociedad en general. Algunos de nosotros tenemos una relación de por vida; algunos tenemos muchas relaciones. Somos de diferentes razas y culturas. Algunos somos liberales; otros somos conservadores. Algunos somos ricos; algunos somos pobres.

## La Gente GLBT Crean Familias.

Alguna gente habla como si sólo hubiera dos opciones en la vida: Te puedes casar con alguien del sexo opuesto y formar una familia, o puedes ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero y ser excluida/o de la definición de familia. Eso es enteramente falso. Más aún, es una posición perpetuada por los extremistas políticos religiosos que tienen un interés particular en presentar a la gente GLBT como al margen de la sociedad. El hecho es que los GLBT también crean familias. Tu pareja y tú constituyen una familia si así lo deciden.

Y si sueñas con tener niños, puedes ciertamente hacerlo si eres gay, lesbiana, bisexual o transgénero. Mucha gente GLBT tiene niños a través de la adopción, la inseminación alternativa, arreglos de padres sustitutos o relaciones anteriores. Además, la investigación científica hasta la fecha ha mostrado que los niños de padres gays o lesbianas son tan mentalmente sanos como los niños criados por padres heterosexuales. Una investigación sobre los padres transgéneros mostró que no hay evidencia de que la identidad de género de los padres afecte la identidad

**Y si sueñas con tener niños, puedes ciertamente hacerlo si eres gay, lesbiana, bisexual o transgénero.**

de género de los hijos, según se reportó en el *International Journal of Transgenderism (Boletín Internacional de Transgenerismo)* de octubre de 1998. Aún más importante, los expertos de crianza de niños están de acuerdo: Los niños necesitan amor y apoyo. No hay ninguna razón por la cual los padres GLBT no puedan darles a sus niños el mismo apoyo y amor que pueden dar los padres heterosexuales.

Desafortunadamente, las familias GLBT generalmente no están protegidas por la ley como las parejas casadas. Hay consideraciones especiales que tienes que tomar en cuenta cuando decides tener un/a hijo/a y cuando tu compañero o compañera y tú deciden comprometerse entre ustedes. Si estás saliendo del clóset y eres transgénero o transexual y ya tienes hijos, hay consideraciones adicionales. Si deseas saber más sobre las familias GLBT y obtener documentos para proteger a tu familia, visita [www.hrc.org/familynet](http://www.hrc.org/familynet).

## ¿SOY BISEXUAL?

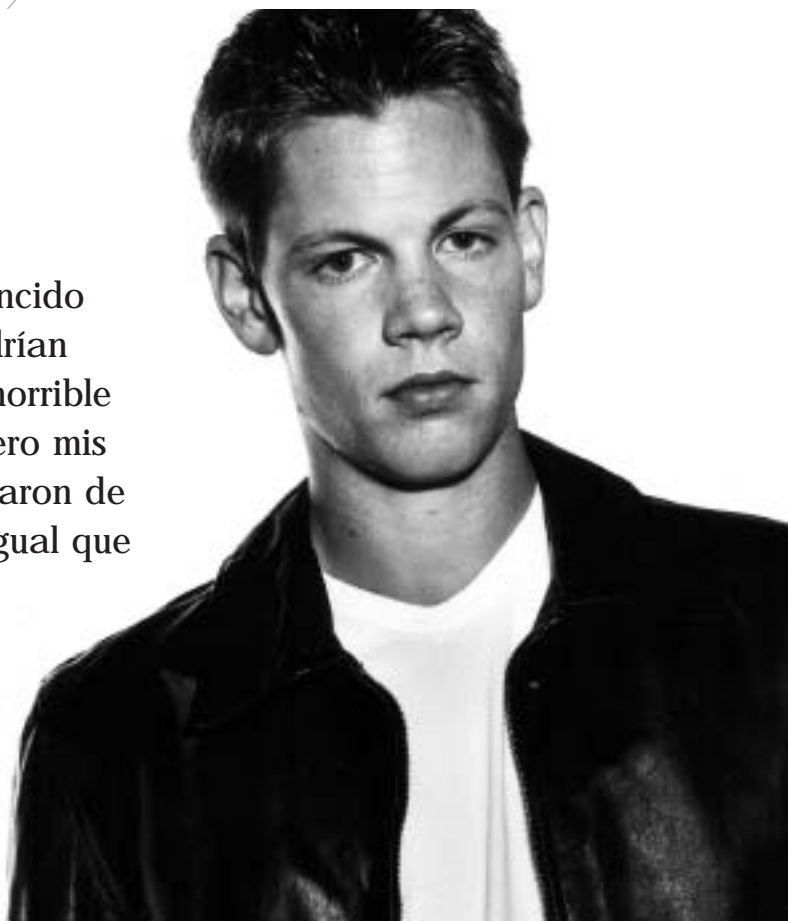
Las personas bisexuales se sienten atraídas por los hombres y las mujeres. Sin embargo, una persona bisexual puede no estar atraída igualmente a ambos sexos, y el grado de la atracción puede variar con el tiempo mientras que la identidad sexual de uno se va desarrollando.

No hay ninguna “prueba” para determinar si eres bisexual. Algunas personas reconocen su bisexualidad después de un período de identificarse como gays o lesbianas. Al principio, puede que no sepas cómo llamar tus sentimientos sexuales o si te sientes lo suficientemente atraído/a por ambos sexos para considerarte bisexual — pero no hay una medida de atracción hacia otros géneros que determine si eres bisexual. Además, puedes oír algunos de los mitos comunes sobre la gente bisexual; que no pueden decidirse, que no pueden comprometerse en relaciones a largo plazo. ¡No les prestes atención! Y no te sientas que necesitas apresurarte con una decisión. El salir del clóset, ya seas gay, lesbiana, bisexual o transgénero, es un viaje precioso.

# SAIENDO DEL CLOSET



“Estaba convencido que todos tendrían una reacción horrible a mi salida. Pero mis padres se portaron de maravilla, al igual que muchos otros.”



Christopher Rice



**E**l salir del clóset significa que uno se identifica como gay, lesbiana, bisexual o transgénero. La primera persona a quien tienes que revelarle esto es a tí misma/o. Después de eso, puedes lidiar con los amigos y la familia. Para mucha gente, el “salir” es un proceso difícil. Pero la mayoría salen del clóset porque, tarde o temprano, no pueden aguantar más esconder quienes son. Una vez que salen del clóset, la mayoría reconoce que se sienten mucho mejor al ser abiertos y honestos que tratando de ocultar una parte tan integral de ellos mismos.

El “salir” es simplemente el honrar quien eres en un mundo donde casi todos asumen que eres heterosexual. Esto no significa el atraer atención hacia tí, como algunos críticos prefieren decir, nos dice Christopher Rice, autor e hijo de la muy conocida novelista Anne Rice. “La gente dice, ‘Pero tú no tienes que estar anunciando o haciendo alardes de tu sexualidad si eres gay’”, agrega Rice, quien es gay. “Bueno, hay una gran diferencia entre ser directo y hacer alardes”.

A veces, la sociedad tan heterosexual en la que vivimos afecta nuestra capacidad de enfrentar la posibilidad de ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero. Para Rice, el obstáculo más grande a salir del clóset era su propio miedo de ser diferente. “Llegué a entender que uno de mis mayores problemas era yo mismo. Estaba convencido que todos tendrían una reacción horrible a mi salida. Pero mis padres se portaron de maravilla, al igual que muchos otros. Ciertamente, hubo una amplia gama de reacciones, desde altamente tolerante a no muy tolerante. Pero sobre todo, yo sólo estaba proyectando en ellas mis propias inseguridades”.

Al principio, de hecho, Rice creyó que sólo estaba pasando por una “etapa”. Durante su adolescencia, él salió con muchachas, y habló de eventualmente unirse a una mujer. Al mismo tiempo, él leía libros que representaban gente gay viviendo vidas verdaderas. Y continuó hablando con sus amigos y pensando en su atracción hacia el mismo sexo. Pero cuando él tuvo su primera experiencia romántica con un hombre, todo se aclaró.

“Realmente se sentía bien, se sentía natural. Se sentía más completo”, dice Rice. “Y sobre todo, se sentía demasiado bien para ser algo que tenía que ocultar”.

Hay que entender toma tiempo el alcanzar el punto donde nos sentimos lo suficientemente cómodos con nosotros mismos para compartir nuestro descubrimiento con otros. Pero cuando damos ese paso, nuestras vidas pueden cambiar para siempre, por lo general mejoran.

Antes de ir a la universidad, Linda Villarosa estaba confundida e



Linda Villarosa

insegura sobre su orientación sexual. Una razón por la cual ella no exploró sus sentimientos enseguida fue porque, en aquella época, ella intentaba ser aceptada en una vecindad blanca y no deseaba hacer nada que otras personas pudieran juzgar como incorrecto. Finalmente, después que se mudó para ir a la universidad, ella tomó ese paso. “Salí del clóset porque no podía

aguantar más el no ser yo misma”.

Después de la universidad, ella salió del clóset ante 7 millones de lectores en

## “Salí del clóset porque no podía aguantar más el no ser yo misma”.

un artículo de la revista afroamericana *Essence*, que ella escribió con su madre. El artículo, titulado “Saliendo del Clóset”, sigue siendo el artículo que más reacción ha generado en la historia de la revista. Villarosa se convirtió luego en editora ejecutiva de la revista y es ahora escritora contribuyente del *New York Times* y la autora de “Body & Soul: The Black Women’s Guide to Physical Health and Emotional Well-Being”, una guía de salud y bienestar emocional para la mujer afroamericana.

Igualmente, muchos transgéneros y transexuales salen del clóset para ser más genuinos consigo mismos. Pero todavía puede ser muy peligroso para algunas personas el que su estatus transgénero sea revelado, dice el escritor y activista Jamison Green. “Es necesario que las personas transgéneros se sientan cómodas con su diferencia de identidad de género, de manera que puedan revelar lo que consideran apropiado a otros”.

Lo importante es tu propio nivel de comodidad, así como también el estar consciente de tu seguridad personal en diferentes circunstancias, dice Green, un hombre transsexual. “No toda la gente transgénero tiene que salir del clóset todo el tiempo.” Es también importante encontrar tu propio nivel de comodidad sobre cómo deseas expresar tu género. “No hay una sola manera de ser transgénero”, agrega él. “Algunos de nosotros sólo deseamos mitigar nuestro desalineamiento de cuerpo/género y vivir la vida como hombres o mujeres ‘comunes y corrientes’, ya seamos gays, heterosexuales o bisexuales”.

“Yo sabía que todo el mundo me iba a ver cambiar de andrógino a

masculino, de mujer a hombre, y que algunas personas sentirían repulsión, algunas miedo, y algunas se burlarían”, continúa diciendo Green. “Me sorprendió cuánto apoyo recibí, y sé que fue porque yo estaba claro y tranquilo, y entendía cuando otros estaban confundidos. Tuve que pasar mucho tiempo contestando preguntas; fui muy paciente con la gente, y sé que eso hizo una diferencia para ellos”.

Y recuerda, nunca serás demasiado viejo para salir del clóset. Cada uno de nosotros “sale” a la edad en la que nos sentimos mejor, ya sea en la adolescencia, después de jubilados o en algún otro momento. Las redes de apoyo y las fuentes de información siguen siendo iguales para todos, aunque el salir del clóset en una edad mayor puede presentar desafíos diferentes. Algunas personas salen del clóset en sus años 40 cuando se dan cuenta de que sus vidas están pasando rápidamente, y el deseo de encontrar auto-aceptación y felicidad toma una mayor importancia. A lo mejor has pasado la primera parte de tu vida viviendo bajo las expectativas que otros han tenido de tí. Ahora es el tiempo de vivir bajo tus propias expectativas.

A través de los E.U. existen programas especializados para la comunidad GLBT latina o hispana. También puedes encontrar grupos culturales y sociales dónde puedes conocer otras personas gays que pueden orientarte en español y compartir contigo sus experiencias saliendo del clóset.

## Aceptándote Como Eres

“Cuando estaba creciendo, sentía que había algo en mí que me hacía diferente de otros niños. No entendía lo que era”, dice Candace Gingrich, la ex-gerente del Proyecto Nacional Para Salir del Clóset del HRC y hermanastra del ex-portavoz de la Cámara de Representantes, Newt Gingrich.

“Tuve algunos enamoramientos pasajeros con muchachas, y después, un verdadero enamoramiento. Dentro de mí, estos sentimientos se sentían bien y normales. Pero al mismo tiempo, no tenía ninguna manera de procesar esos sentimientos porque no conocía a nadie gay o no sabía que eran gay. Me sentía que arriesgaba algo si expresaba mis sentimientos”.

Gingrich comenzó a jugar en su equipo de rugby de la universidad, que tenía algunas jugadoras lesbianas, y por primera vez vio a mujeres siendo abiertamente cariñosas entre ellas. “Al principio me sentí que había caído en un país extranjero, pero luego me dí cuenta de que era mi país de origen. Pensé, ‘wow, los sentimientos que había estado teniendo eran normales. Es aceptable ser quien soy”.

No importa si vas a la universidad o no, los campus a menudo tienen organizaciones o actividades GLBT en las que tú puedes participar.

Al mismo tiempo, recuerda que no siempre es fácil estar fuera del clóset. Puede tomar algunos años el sentirse enteramente cómoda/o, dice Tracy Young, DJ y mezcladora de música, que ha trabajado con Enrique

Iglesias, Stevie Nicks, Ricky Martin, Ana Sui, Lauryn Hill y Madonna.

Young dice que fue difícil para ella durante los primeros años. “En ocasiones,

**“Wow, los sentimientos que había estado teniendo eran normales. Es aceptable ser quien soy”.**

estaba casi avergonzada de ser gay, principalmente, si estaba lejos de mis amigos y otras personas que me apoyaban y en un ambiente más conservador”. “¿Qué pasaría si esta gente descubre que soy gay?, me preguntaba”, nos dice Young. “No siempre es fácil. No todo el mundo te va a aceptar. A veces, la gente te insultará o te mirará mal cuando pases por la calle”.

Fue extremadamente importante para Young el encontrar a otros que la apoyaban, que eran GLBT o que se estaban cuestionando su sexualidad. “El estar rodeada de otra gente gay que tenía historias similares me ayudó mucho”, nos dijo Young. “El encontrar un sistema de apoyo gay fue importante”. Ella también comenzó a leer libros sobre el ser gay o lesbiana cuando era una joven adolescente. “Yo pienso que es difícil cuando tienes una lucha interna sobre quien eres. Puede ser una cosa aterrizante, pero al final, siempre sé genuina/o contigo misma/o”.

## Saliendo del Clóset en el Internet

Gracias al creciente acceso a las computadoras, así como también la facilidad y la relativa privacidad de las comunicaciones de Internet, un número cada día mayor de personas decide salir del clóset en el Internet. Los “cuartos” de charla y otras facilidades permiten que los usuarios del Internet participen en las comunidades cibernéticas donde pueden ser ellos mismos, libres del miedo. Algunos han encontrado el ambiente tan acogedor que salen del clóset en el espacio cibernético, antes de “salir” a los padres, los compañeros de trabajo y amigos más cercanos.

Corey Johnson, capitán del equipo de fútbol americano en su secundaria en Massachusetts, quien hizo noticia nacional cuando él salió del clóset en 1999, usó el Internet por más de un año para conseguir apoyo antes de decirle a alguien en su casa o la escuela. Él visitó regularmente un sitio web donde podía comunicarse con otros adolescentes gays, incluyendo a atletas como él, que también tenían miedo de salir. Y él intercambió “e-mails” con otro jugador de fútbol gay en Illinois. El poder tener contacto con otros como él ayudó a Johnson en su lucha interna con su sexualidad, cuando se cuestionaba si su familia y amigos aceptarían esa parte de él. Las comunicaciones cibernéticas le ayudaron a tomar el siguiente paso — el decirle a algunos de sus profesores, sus padres, y sus más cercano amigos — y finalmente, a los otros jugadores en su equipo de fútbol.

La activista transgénero Dana Rivers, conocida nacionalmente, está también entusiasmada con los recursos disponibles en el Internet. Es mucho más difícil encontrar información correcta sobre los transgéneros que información relacionada a los gays, lesbianas y bisexuales. Las librerías gays y los centros GLBT en comunidades locales generalmente no ofrecen recursos básicos en tales asuntos, dijo Rivers, quien es una mujer transexual. Las charlas de Internet pueden a menudo ayudar a alguien que esté explorando la posibilidad de la transición, por ejemplo, pueden recopilar más información y hablar con otros que han pasado por la experiencia.

Aunque las comunicaciones cibernéticas pueden ser de gran valor, los usuarios necesitan recordar que hay que tener cuidado. Es importante practicar el buen juicio al decidir con quién vas a compartir información. Es también importante el verificar y confirmar cualquier estadística o información médica con otras fuentes confiables.

## Revelándole tu Sexualidad a Otros

Algunas personas salen del clóset cuando alguien les pregunta si son gays, lesbianas, bisexuales o transgéneros. Otros apartan la gente para decirles, “Tengo algo que decirte”.

Si escoges esta última opción, pregúntate, ¿quién es la persona más abierta de mente y más bondadosa que yo conozco, quién es también la persona menos probable de reaccionar negativamente, ser sorprendida o ser intimidada?. Puede que sea un amigo, un pariente o profesor. Dile a esa persona que tienes dudas sobre tu orientación sexual o tu identidad de



Dana Rivers

género, o que intentas ser más abierto y deseas hablar. Indícale que has ido a ella porque le tienes confianza.

Al principio, Corey Johnson, capitán de fútbol de secundaria abiertamente gay, se sintió cómodo hablando con su consejero. Más adelante, él compartió la información con un profesor de biología, luego con un entrenador de lacrosse, y después de eso,

con sus padres. Todos lo apoyaron y pudieron entender mejor sus cambios de humor y mediocres calificaciones.

Como Johnson, puedes considerar el hablar con un consejero en la escuela, un profesor de confianza, un miembro de un grupo de estudiantes GLBT o un terapeuta. Los grupos de estudiantes, generalmente conocidos como alianzas de gays y heterosexuales, existen en algunas escuelas secundarias y universidades, y a menudo incluyen estudiantes heterosexuales que apoyan a sus compañeros GLBT o que se están cuestionando su sexualidad o identidad de género. Algunas ciudades grandes tienen centros comunitarios GLBT. Además, varias líneas telefónicas informativas están disponibles nacionalmente. Busca al final de esta guía esos números telefónicos y otros recursos.

Para aquéllos que son transgéneros, también puede ser provechoso contactar a los grupos nacionales que se especializan en asuntos transgéneros, incluyendo el Gender Education and Advocacy (Educación y Defensa de Género, [www.gender.org](http://www.gender.org)), GenderPAC ([www.gpac.org](http://www.gpac.org)) y la International Foundation for Gender Education (Fundación Internacional para la Educación de Género, [www.ifge.org](http://www.ifge.org)). Las oficinas locales de los grupos nacionales de apoyo tienen a menudo miembros bien informados y amigables en ciudades a través del país que están disponibles para hablar, nos dice Dana Rivers. Estos incluyen Parents, Families and Friends of Lesbian and Gays (Padres, Familiares y Amigos de las Lesbianas y los Gays, [www.pflag.org](http://www.pflag.org)) y el Gay, Lesbian, Straight Education Network (Red Educativa Gay, Lésbica, Heterosexual, [www.glsen.org](http://www.glsen.org)) conocidas comúnmente como PFLAG y GLSEN, respectivamente. Algunos grupos de PFLAG tienen miembros de habla hispana que pueden darte apoyo a ti y a tu familia. Llama al grupo más cercano a ti y pregúntale si alguno de sus miembros habla español.

## Probando las Aguas

Puedes tener una idea de cuan receptivos son tus amigos y familia por las cosas que dicen, o no dicen, cuando el tema de los gays o transgéneros se menciona. Puedes tratar de traer el tema cuando aparece en las noticias, en películas, en programas de radio o televisión, o en discusiones sobre igualdad de derechos en el trabajo.

Si las reacciones de tus amigos o miembros de tu familia son positivas, posiblemente te aceptarán más. Pero ten siempre presente que es más fácil para la mayoría de la gente el aceptar a la gente GLBT en lo abstracto. Es algo diferente cuando se trata de “mi hijo”, “mi hija” y aun “mi mejor amigo o amiga”.

Una palabra de precaución: Siempre hay riesgo al salir del clóset. Nunca se puede saber cómo reaccionará alguien porque nuestra sociedad, a través de la historia, ha estado llena de imágenes positivas de la gente heterosexual, y privada de imágenes positivas de la gente GLBT. Hay una buena posibilidad de que la gente te juzgue basada en esas imágenes, no importa cuan abiertos de mente ellos se consideren. Por otra parte, a menudo te sorprenderá quiénes entre tus amigos y familiares son los que más te apoyarán.

Es un gran riesgo el salir del clóset para la gente transgénero, dice Dana Rivers, quien perdió su trabajo como profesora cuando ella salió del clóset. Y es porque posiblemente se le hace más difícil a la gente transgénero ocultar quienes son. “Tú no puedes ocultar que eres un transexual mujer-a-hombre, o una hombre-a-mujer”. También puede ser incómodo el ser transgénero en la comunidad gay porque algunos miembros siguen siendo ignorantes de los asuntos relacionados a los transgéneros y no nos pueden aceptar, añade ella.

Lo que es clave, sin embargo, es el ser sencillamente auténtico o auténtica cuando es apropiado, nos dice Rivers. “Todos tenemos que tomar nuestra propia decisión sobre cuándo salir del clóset. Es importante para las personas, especialmente ésas cercanas a mí, el saber sobre este dramático y significativo cambio en mi vida”.

Una palabra de  
precaución: Siempre hay  
riesgo al salir del clóset.



Suzanne Westenhofer

## Diciéndole a los Amigos

Cuando estes listo/a a decirle a tus amigos, puede que seas afortunado/a de tener algunos amigos o conocidos en la comunidad GLBT que puedan ayudarte de alguna manera, prestándote un libro que les ayudó en su camino o simplemente compartiendo algunos consejos. Pero los

amigos heterosexuales pueden también ser un gran apoyo. Elige cuidadosamente cómo vas a revelar esta parte tan fundamental de tí.

Para la comedianta Suzanne Westenhofer, una de las partes más difíciles del proceso fue manejar las reacciones de algunos de sus amigos. Cuando ella salió del clóset en la universidad, Westenhofer y sus amigos enfrentaron una serie de comentarios mal intencionados de otros estudiantes. “Ellos tenían una aversión obvia hacia nosotros. Fue una retórica odiosa, horrible y divisiva”, nos dijo. Al final, algunos de los amigos de Westenhofer dejaron de compartir con ella, eligiendo en su lugar el compartir con los que decidieron no asociarse con ella después de saber que ella era gay. “Perdí algunos amigos. Me sentía como que ellos no podían aceptar el reto. Fue muy duro, realmente difícil manejar eso, y decirles que no me estaban dando mucho apoyo”.

Muchas personas gays descubren que los amigos que ellos pensaban serían los menos críticos son los primeros que se desasocian, mientras que los que parecía que no serían fuertes aliados ofrecen la mejor ayuda. Vas a aprender muchas lecciones valiosas sobre lo que la palabra “amistad” significa. “Lo más difícil son esos primeros cinco minutos después de decirles a tus amigos o conocidos. Pero después, las cosas se ponen mejor que antes”, dice Westenhofer.

Westenhofer se siente tan apasionada sobre la importancia de salir del clóset, que después de cada una de sus presentaciones cómicas, ella anima a los miembros de su público a que tomen el tiempo para decirles a sus amigos, miembros de sus familias, a todo el mundo.

“La cosa más importante que puedes hacer es salir del clóset. Los corazones de la gente tienen que cambiar, y cuando una persona conoce a alguien que es gay, eso más que cualquier otra cosa, parece hacerles entender mejor y les ayuda a tener nuevas actitudes”, agrega ella.

Y las actitudes pueden ser y son cambiadas enormemente. Tracy Young



admite que sus actitudes cambiaron. Young, una de las “disc jockeys” y mezcladoras de música más importantes del país, recuerda como reaccionó con repugnancia cuando dos de sus amigos más cercanos de la secundaria le revelaron su sexualidad y le dijeron que estaban juntos. “Yo me horroricé. Le dije a mi madre que dos de mis amigos estaban juntos”. Sin embargo, su mamá le explicó que los sentimientos de sus amigos del uno por el otro eran aceptables. “Me dijo que eran mis amigos y me preguntó por qué les estaba dando la espalda”. Después de eso, Young los apoyó y eventualmente conoció y se enamoró de una mujer.

## Diciéndole a la Familia

La mayoría de la gente tiene miedo que sus padres los rechacen si salen del clóset. Puede ser que temas que te echen de la casa, que te digan que eres inmoral, o simplemente que te dejen de querer. Las buenas noticias son que probablemente estés equivocado/a.

Es verdad que muchos padres quedan aturdidos cuando sus hijos les dicen que son gays, lesbianas, bisexuales o transgéneros. Pero es también verdad que para muchos padres es muy difícil el rechazar totalmente a sus hijos. Algunos padres reaccionan de maneras que lastiman. Algunos lloran. Algunos se enojan. Algunos preguntan dónde fue que se equivocaron como padres. Algunos lo llaman un pecado. Algunos insisten que es una etapa de tu vida. Otros intentan enviar a sus hijos a consejeros o terapeutas que tratan de cambiar a la gente gay a heterosexuales, un proceso rechazado por todas las más importantes organizaciones profesionales médicas y de salud mental. Algunos padres envían a sus hijos a consejeros o terapeutas que intentan cambiar a gente con variantes de género.

**“Quería saber qué ella y papá habían hecho mal. Quería saber si era que todavía no había conocido al hombre ideal”.**

La madre de Candace Gingrich es un caso típico. “Ella quería saber qué me sucedió que me había convertido en lesbiana”, recuerda Gingrich. “Quería saber qué ella y papá habían hecho mal. Quería saber si era que



Tracy Young

todavía no había conocido al hombre ideal”.

Al principio, la madre de Suzanne Westenhoefer también estuvo afectada y confundida porque Westenhoefer había estado saliendo con muchachos por varios años antes de que ella entendiera que era gay. “Ella no podía comprender como yo podía salir con muchachos, pero decidir

que era lesbiana. Y también contradecía el viejo mito que las lesbianas odian a los hombres”, nos dijo. Le tomó a su madre varios meses para aceptar la noticia. “Entonces mi madre pasó por un período de preocupación por mi seguridad debido a ‘toda esa gente que no le agrada los maricones’, y que me pasaría mi vida en barras o cantinas oscuras”. A su mamá también le preocupaba si ella y su hija seguirían siendo bien apegadas, como siempre habían sido. Sin embargo, después de un año o algo así, la madre de Westenhoefer la aceptó. Poco después ella incluía a la novia de Westenhoefer en las actividades de la familia.

Recuerda que tus padres crecieron en una época cuando algunas de los falacias sobre la gente GLBT eran más frecuentes que lo que son hoy en día. Recuerda también que probablemente están intentando protegerte de algo que ellos no entienden. Finalmente, recuerda que ésta es una noticia fuerte, y no hay realmente un lapso de tiempo determinado que los padres toman para ajustarse. Algunos toman meses. Algunos toman años. Y, por supuesto, algunos ya lo saben.

Mucha gente tiene preguntas cuando uno le revela su homosexualidad.

## INMIGRACIÓN

Muchas personas inmigrantes tienen miedo de salir del clóset por que temen represalias del Departamento de Inmigración. La homosexualidad o el ser transgénero no afecta tu estatus como inmigrante, ni tus tramites para legalizar tu estadia en los E.U. En ciertas ocasiones el ser GLBT puede ser usado para pedir asilo en este país, si se puede demostrar abuso y persecución por ser GLBT en el país de origen. Para más información consulta nuestra sección de recursos.

Podrías estar preparado/a y mostrarles este folleto u otro recursos similar. Para una lista de libros y recursos en el Internet, visita el Proyecto Nacional Para Salir del Clóset del HRC en [www.hrc.org/ncop](http://www.hrc.org/ncop). Muchas comunidades tienen grupos locales de la organización Parents, Families and Friends of Lesbian and Gays (Padres, Familiares y Amigos de las Lesbianas y los Gays), o PFLAG.

Afortunadamente, los padres ahora parecen aceptar más a sus hijos que nunca, pero algunos padres todavía se van a los extremos. Para el actor Wilson Cruz no fue positivo. Su padre lo echó de la casa.

“Viví en mi carro por tres meses”, recuerda Cruz. Por un año, él y su padre apenas hablaron. Entonces una noche, en un episodio de “My So-Called Life” (Mi Llamada Vida), el personaje de Cruz fue echado de su casa por ser gay. El padre de Cruz lo vió.

“Él me llamó después de eso, y fue muy conmovedor. Él vio lo que yo pasé tanto a nivel emocional como físico, y comenzó a ver que lo había hecho mal. Ahora, no diría que es una transformación completa, pero él definitivamente me acepta mucho más”.

Aunque la experiencia de Cruz fue más dramática que la de la mayoría, muestra que aun la gente que reacciona negativamente al principio puede cambiar con el tiempo y convertirse a veces en tus mejores

aliados. Puede que no sea fácil para tí el darles tiempo, pero no te desalientes. A largo plazo, nada ayuda tanto como la paciencia.

Por suerte, no todos los padres latinos reaccionan

como el padre de Wilson Cruz. Muchas familias latinas apoyan y aceptan a sus hijos e hijas gays, lesbianas, bisexuales y transgéneros. A lo mejor puedes comenzar diciéndoselo a un hermano o hermana, primo o tía a quien le tengas confianza, y usar su apoyo como aliados cuando se lo digas a tus padres u otros miembros de tu familia.

“Mi miedo más grande era que mis padres me abandonaran si era honesta con ellos”, recuerda la autora Linda Villarosa. “Pero mi madre me

**Recuerda que ésta es una noticia fuerte, y no hay realmente un lapso de tiempo determinado que los padres toman para ajustarse.**

preguntó directamente, ‘¿eres lesbiana?’ No me sentía cómoda mintiendo. También me tomó por sorpresa; estaba tan feliz. Por un segundo, pensé, ‘Ellos se sentirán felices por mí’ ”.

En vez de esa aceptación, su padre lloró porque él tenía miedo de que ella no lo iba a querer más. Y su madre le exigió que fuera a terapia. “Ella me dijo que esto no es quien realmente soy. ‘Esto es una etapa de tu vida. Puedes cambiar. Puedes ir a terapia’”. “Pero yo les dije, ‘No, ésta es quién yo soy, y soy feliz’”.

A pesar de que tomó tiempo, Villarosa dice que su familia finalmente abandonó su fantasía de la persona que ella debía ser y aceptaron a la verdadera Linda Villarosa. Ella y su madre gozan de una relación muy allegada, y la madre de Villarosa está ayudando a Linda a criar a sus dos niños.

## ¿EN EL EJÉRCITO?

Si eres miembro del ejército de los E.U., puedes perder tu trabajo si sales del clóset. Si deseas permanecer en el ejército, recuerda que cualquier cosa que digas se puede usar en tu contra. Si deseas irte, el decir algo incorrecto podría arruinar tu “discharge” (terminación de tu comisión militar) o podría resultar en una corte marcial. Algunos comandos militares han actuado profesionalmente y han intentado proteger la privacidad de los miembros del servicio militar. Otros, sin embargo, han permitido o perdonado chismes y hostigamiento contra los militares que han salido del clóset.

Puede ser que tú veas el salir del clóset como una cuestión de honestidad. Otros gays, lesbianas, bisexuales o transgéneros pueden verlo de manera diferente. Puede que “salgan” y busquen terminar su comisión militar como una forma de escapar las amenazas y el hostigamiento anti-gay o porque encuentran que no pueden servir en un ejército homofóbico. Cualquiera que sean tus razones, es en tu interés el buscar consejo profesional antes de actuar. Ponte en contacto con el Servicemembers Legal Defense Network (Red de la Defensa Legal de Militares), ve a la sección de recursos, pag. 38).

## Diciéndole a Tus Hijos

Los niños siempre desean saber la verdad sobre la orientación sexual de sus padres y puede que lo sepan ya antes de que se les haya dicho, dice Felicia Park-Rogers, la ex-directora de Children of Gays and Lesbians Everywhere (Hijos de Lesbianas y Gays por Todas Partes) y una experta del HRC Familynet, el canal del web del HRC para las familias GLBT. Pero los hijos no siempre están contentos con la noticia. Es un enorme cambio el que un padre o madre salga del clóset, particularmente si está acompañado de un divorcio. Las emociones tales como la rabia, la tristeza y la confusión pueden surgir. Sobre todo, los niños tienen muchas preguntas.

Tú (y quizás, tu pareja) necesitan tomar una decisión en cuanto a si le van a decir a los hijos y cuándo. Y aquí tenemos algunos consejos que te pueden servir de ayuda:

- Díselo a tus niños en un espacio privado donde la conversación se mantenga completamente confidencial.
- Dale tiempo suficiente para continuar la conversación en los próximos días, semanas y años.
- Explícales tu sexualidad o cambio de género de una manera apropiada a la edad de tus hijos.
- Ayuda a tus niños a romper con los estereotipos sobre la gente GLBT.
- Asegúrales que tú los quieres y que ellos son tu principal prioridad.
- Conéctalos con otros hijos de padres GLBT. Déjalos saber que son parte de una comunidad que apoya y entiende.

¿Deseas saber más? Visita [www.hrc.org/familynet](http://www.hrc.org/familynet).

Un Proceso de

# TODA UNA VIDA




**E**l salir del clóset, ya sea a tí mismo/a, a tus amigos y a tu familia, es una parte importantísima de tu camino hacia el ser más abierto sobre tu orientación sexual. Pero el salir del clóset es más que sólo decirle a ésos cerca de tí. Es un proceso desafiador que continúa a través de tu vida, en todas sus facetas, como las siguientes secciones indican. Muchas oportunidades se presentarán donde tendrás que decidir si vas a identificarte o presentarte como una persona gay, lesbiana, bisexual o transgénero, ya sea en el trabajo, en el pasadía de la iglesia, teniendo una conversación en el autobús, o completando un formulario en la oficina de tu doctora. Casi a diario, vas a enfrentar el tener que tomar decisiones sobre cuándo y dónde salir del clóset. Pero recuerda, toma todo el tiempo que necesites, ésta es tu vida, tu camino. Y asegúrate de encontrar ayuda a través de grupos locales de apoyo o contactos en el Internet. Si eres transgénero, esta clase de ayuda es crítica debido a los desafíos particulares que enfrentas.

## Saliendo del Clóset en el Trabajo

Uno de los riesgos más grandes que puedes enfrentar es el salir del clóset en el trabajo. Es una decisión que tiene el potencial de afectar tu sustento porque no hay ley federal que te protege contra el ser despedido simplemente porque eres gay, lesbiana, bisexual o transgénero. Algunos patronos tienen políticas contra tal discriminación pero la mayoría no. Es importante conocer la ley en tu estado o ciudad, y saber la política de tu patrono antes de “salir” en el trabajo.

No es siempre fácil “salir” en el trabajo aun cuando ya se lo has dicho a tu familia y amigos. Cuando Linda Villarosa fue a trabajar en la revista *Esence*, ella tenía miedo de decirle a su jefe y colegas que era lesbiana aun cuando ya ella había salido del clóset en la universidad varios años atrás. Pero de nuevo, ella encontró que no podía aguantar más el esconderse, y tomó la decisión: “Mi jefa y yo estábamos en su carro, veníamos de un retiro editorial por el fin de semana, y ella estaba hablando de que quería que yo conociera a su cuñado. Yo simplemente le dije, ‘Soy lesbiana’. Ella se avergonzó de tratar de empatarme con su cuñado y fue muy gentil. Ese lunes, se lo dije a casi todos en el trabajo, y todos reaccionaron muy bien”.

Mientras en algunos lugares de trabajo pueden apoyar a sus empleados gays, es importante acordar que, actualmente, solamente 14 estados y el Distrito de Columbia tienen leyes que te protegen de la discriminación

A black and white close-up portrait of Tammy Baldwin. She has short, light-colored hair with bangs and is smiling slightly. She is wearing a dark top and small earrings. The background is dark and out of focus. The text is overlaid on the left side of the image.

“Y terminó  
siendo una de  
las cosas más  
liberadoras que  
jamás haya  
hecho”.

Tammy Baldwin



basada en la orientación sexual. Además, cuatro estados tienen estatutos y 67 ciudades y condados tienen leyes que te protegen de la discriminación basada en la identidad y la expresión de género. Adicionalmente, algunos otros estados interpretan sus leyes anti-discriminatorias para proteger a las personas transgéneras.

A nivel federal, el Human Right Campaign está trabajando con el Congreso para aprobar una ley llamada el Acta de la No Discriminación en el Empleo (Employment Non-Discrimination Act). ENDA, siglas en inglés, prohibirá la discriminación basada en la orientación sexual. Por ahora, sin embargo, utiliza tu mejor juicio al salir del clóset en el trabajo. Si te sientes bastante cómoda/o, tú puedes abogar para que tu lugar de trabajo cambie su política de no-discriminación para que incluya la orientación sexual y la identidad de género. Para obtener más información, visita el HRC WorkNet, una fuente nacional de información sobre las políticas en el lugar de trabajo y las leyes relacionadas a la orientación sexual y la identidad de género: [www.hrc.org/worknet](http://www.hrc.org/worknet).

Tammy Baldwin, una congresista de los E.U. por Wisconsin, quien es abiertamente lesbiana, recuerda claramente sus temores. “Cuando salía del clóset, lo que más me preocupaba era el pensar que para vivir mi vida y mis sueños tenía que escoger ... escoger entre seguir una carrera en servicio público, quizás correr para un puesto político, o vivir mi vida de una manera abierta y honesta”, dice Baldwin.

“Muchos de nosotros sentimos que enfrentamos decisiones similares. A la edad de 24 años, decidí que no tenía que tomar esa decisión, que podía hacer ambas cosas”, ella añade. “Podía correr para un puesto político y podía estar fuera del clóset. Era una idea aterrizante. Y terminó siendo una de las cosas más liberadoras que jamás haya hecho”.

Marisa Demeo, una abogada abiertamente lesbiana que trabaja para un importante grupo latino de derechos civiles, está de acuerdo.

“Ha sido mejor de lo que me esperaba. Ha sido extraordinario el poder ser completamente yo misma — especialmente trabajando con la comunidad latina y no tener que estar en el clóset”, dice Demeo. “La experiencia ha sido muy positiva”.

En su trabajo de alta visibilidad con el Mexican American Legal Defense and Educational Fund (Fondo Mexicanoamericano de Defensa Legal y Educación), Demeo ha sido aceptada a pesar de su orientación sexual por la mayoría de las personas que ha conocido a través de su



trabajo. Ella se siente lo suficientemente cómoda como para traer compañeras a eventos sociales de trabajo. “A pesar que la comunidad latina suele ser muy tradicionalista en muchos asuntos, eso no impide que muchas personas sean completamente aceptadas”.

Demeo salió del closet en su primer trabajo (abogada con el gobierno federal)

después de salir de la escuela de leyes.

Recuerda que si presionas para que se validen tus derechos en tu lugar de trabajo, algunos supervisores y colegas pueden ponerse a la defensiva. Probablemente porque no conocen la problemática GLBT, y como todos los seres humanos, temen lo desconocido. Asegurándote que tu conducta sea profesional y estando seguro/a de tí mismo/a de una manera relajada puede ayudar a reducir el miedo.

Si eres transgénero, podrías discutir tu situación personal con un encargado o supervisor de confianza, o con un profesional de recursos humanos antes de decírselo a tus compañeros de trabajo, dice Jamison Green, un activista y hombre transexual. “Es también muy importante el mantener tu buen funcionamiento en el trabajo a la misma vez que te enfocas en la transición, aunque esto puede ser muy difícil para algunos, porque a menudo ellos están manejando tensiones considerables en sus relaciones con amantes, amigos o familia”.

## Diciéndole a los Proveedores de Cuidado Médico

El ser honesto sobre tu orientación sexual o identidad de género puede ser un asunto de vida o muerte, o por lo menos, es esencial para conseguir cuidado y tratamiento eficaces. Los proveedores de cuidado médico son de las personas que más necesidad tienen de saber la verdad sobre tu orientación o identidad. Sin embargo, el decirles puede ser difícil, porque en la comunidad médica existe información inexacta sobre el cuidado de los pacientes GLBT.

Un número de proveedores de cuidado médico todavía presumen equivocadamente que todos los pacientes son heterosexuales. Y por eso

puede ser incómodo cuando una doctora o un enfermero te pregunta si eres sexualmente activo/a y/o qué clase de control de natalidad utilizas. Su ignorancia hace que mucha gente GLBT retrase o evite obtener el cuidado que necesita. Y hace que muchos no hablen con sus proveedores de una manera informada y abierta sobre como promover la buena salud y la prevención de enfermedades.

Es importante que las personas transgéneros y transexuales estén enteradas de que muchas compañías de seguros de los E.U. excluyen la cobertura del cuidado médico para quienes están pasando por la reasignación médica de sexo. Y el revelar tú estatus de transgénero puede ser riesgoso si llega a formar parte de tu expediente médico. Por otra parte, los proveedores de cuidado médico que son sensibles enfrentan obstáculos al proveer cuidado y tratamiento a las personas transgéneros y transexuales, quienes a menudo tienen que pagar por servicios cubiertos rutinariamente por las compañías de seguros.

Si no estás lista/o para decirle a tu proveedor de cuidado médico, quizás te sentirías más cómoda/o hablando con uno que sea sensitivo hacia los gays. Tu centro comunitario GLBT local podría ayudarte. Además, siéntete libre de ponerte en contacto con organizaciones de la salud GLBT que están dispuestas a educar a médicos y a proteger tu anonimato al mismo tiempo.

De la misma manera, si tienes un terapeuta, cerciérate de que él o ella esté bien informado/a de la problemática que enfrentan la gente GLBT. Un número de proveedores todavía están particularmente mal informados acerca de los asuntos de los transgéneros y podrían darte consejos

inexactos o perjudiciales. Muchos profesionales usan una serie de directrices compiladas por la Asociación Internacional Harry Benjamin de Disforia de Género. Sin embargo, un número creciente tratan a los clientes transgénero consiguiendo su consentimiento informado.

Es importante que preguntes a tu doctor o doctora si tiene experiencia

**Puede ser incómodo cuando una doctora o un enfermero te pregunta ... qué clase de control de natalidad utilizas.**

trabajando con pacientes transgéneros en transición y si ha sido de hombre a mujer o de mujer a hombre. Es también una buena idea el consultar con amigos u organizaciones transgénero antes de elegir una doctora o un terapeuta. Además, es importante entender que no hay una manera correcta o incorrecta de lidiar con la transición. Es tu propio proceso. Si simplemente eliges tomar hormonas o decides llevar acabo una transición completa, lo que decidas está muy bien. Haz lo que tengas que hacer para sentirte cómodo/a y que te permita ser quien verdaderamente eres.

## La Espiritualidad y el Salir del Clóset

Mucha gente encuentra fortaleza y apoyo en su fe cuando tratan de salir del clóset como gays, lesbianas, bisexuales o transgéneros. De primera intención, esto puede sonar como una contradicción, ya que muchas religiones organizadas enseñan que la homosexualidad y la variación de género son incorrectas o inmorales. Pero hay también un número creciente de religiones organizadas que están cambiando sus posiciones o políticas respecto a la homosexualidad, incluyendo el grupo judío más grande del país la Conferencia Central Rabínica Americana — que tomó la delantera al permitir las uniones gays durante su reunión anual en marzo del 2000. La Iglesia Presbiteriana E.U., con 3.6 millones de miembros, derrotó una propuesta ese mismo mes que le prohibía al clero officiar ceremonias matrimoniales entre personas del mismo sexo. No importa de qué religión seas, la mayoría de las religiones también enseñan que Dios es misericordioso.

**“El Dios en que verdaderamente creía no era un Dios que odiaba o condenaba a la gente”.**

Jamie Nabozny, quien fue un activista juvenil, fue criado pentecostal y deseaba hacerse ministro. Pero él era gay y pensó que la única cosa peor que él

podría ser era Satanás mismo. Así que él intentó hechar a un lado su atracción hacia el mismo sexo, hasta que un día no pudo negarlo más.

“Caminé tan lejos como pude en un amplio campo. Estaba llorando, rezando y gritándole a Dios. Le dije, ‘Yo he leído la biblia, yo he rezado, voy a la iglesia tres veces a la semana. Cada vez que tengo un pensamiento

homosexual, lo rechazo en el nombre de Dios y aún así sigo siendo gay. Tú no existes, o no te importa nada que sea gay'. Me tomó un poco de tiempo, pero entonces me di cuenta de que Dios aceptaba mi homosexualidad. El Dios en que verdaderamente creía no era un Dios que odiaba o condenaba a la gente”.

Ésta es una experiencia por la cual mucha gente pasa. Al ser enfrentados con un conflicto entre su religión y sus sentimientos, mucha gente se da cuenta que el Dios en quién ellos verdaderamente creen nunca podría condenar a la gente por amar. Incluso, algunas personas encuentran que su espiritualidad les ayuda a salir del clóset.

La abogada Marisa Demeo, fue educada en escuelas católicas por varios años y sus padres seguían fervientemente las doctrinas conservadoras de la iglesia, y ella también paso por el mismo conflicto cuando estaba saliendo del clóset durante sus años universitarios. Como Nabozny, ella pudo resolverlo. “Lo primero que hice fue separar a la Iglesia Católica de lo que considero son las verdaderas enseñanzas de la religión. De esa manera, he sido capaz de mantener mi fée sin sentir la necesidad de seguir a la institución, a sus líderes y sus prejuicios”, dice Demeo.

“Me siento mi cómoda con mis creencias religiosas y siento que son compatibles con mi vida como miembro de la comunidad GLBT”.

La comedianta Suzanne Westenhoefer dice que ella y su hermana, una cristiana “renacida” (born-again), han hecho progreso durante los últimos 10 años a pesar de la incomodidad de su hermana con el hecho de que Westenhoefer es abiertamente gay. “Ahora somos adultos e intentamos encontrar algo común en otras áreas de nuestras vidas. Estamos tratando de progresar”. Pero Westenhoefer insiste que su hermana siempre la trate con respecto, no importa cual sea su creencia.

Los miembros de todas las fes y denominaciones religiosas están acercándose cada vez más a la comunidad GLBT, incluyendo grupos religiosos latinos. Muchos encuentran provechoso el contactar y involucrarse con un grupo que ofrezca apoyo cerca de donde viven, mientras están saliendo del clóset.



# RECURSOS



# ORGANIZACIONES

# LATINAS

**Ambiente Joven**  
1025 Vermont Ave., N.W., Ste. 200  
Washington, DC 20005  
202/347-5700  
[www.ambientejoven.org](http://www.ambientejoven.org)

**Águilas (San Francisco)**  
22 Guerrero St.  
San Francisco, CA 94103  
415/558-8403  
[www.sfaguilas.org](http://www.sfaguilas.org)

**Austin Latino/a Lesbian  
Gay, Bisexual &  
Transgender Organization**  
701 Tillery St., Box 4  
Austin, TX 78702  
512/472-2001  
[www.allgo.org](http://www.allgo.org)

**Esperanza Peace and  
Justice Center (San  
Antonio)**  
922 San Pedro  
San Antonio, TX 78212  
210/228-0201  
[www.esperanzacenter.org](http://www.esperanzacenter.org)

**Gente Latina de  
Ambiente**  
2001 O St., N.W.  
Washington, DC 20036  
202/293-7219

**HOLA (St. Louis)**  
600 N. Euclid Ave.  
St. Louis, MO 63108  
314/567-8701  
[www.holastlouis.org](http://www.holastlouis.org)

**Bienestar**  
5301 E. Beverly Blvd.  
Los Angeles, CA 90022  
323/727-7897  
[www.bienestar.org](http://www.bienestar.org)

**La Gente Unida  
(Denver)**  
P.O. Box 11714  
Denver, CO 80211  
303/831-6086

**Las Buenas Amigas**  
c/o The Center  
208 West 13 St.  
New York, NY 10011  
718/596-0342 x44

**Latino Gay Men  
of New York**  
LGMNY c/o ALP  
85 South Oxford St.  
Brooklyn, NY 11217  
212/367-1092  
[www.lgmny.org](http://www.lgmny.org)

**Latin American  
Health Institute**  
95 Berkeley St.  
Boston, MA 02116  
617/350-6900  
[www.lhi.org](http://www.lhi.org)

**Mexican American  
Youth Alliance**  
c/o Centro de Salud Familiar,  
La Fe, Inc.  
608 South Saint Vrain  
El Paso, TX 79901  
915/523-9639

**National Latina/o  
Lesbian, Gay, Bisexual  
and Transgender  
Organization**  
1420 K St., N.W., Ste. 400  
Washington, DC 20005  
202/408-5380  
[www.llego.org](http://www.llego.org)

Otras Ovejas  
Apdo. Postal 6-1040  
06600 Mexico, D.F. - Mexico  
525/553-2103  
*[www.otrasovejas.org](http://www.otrasovejas.org)*

Proyecto PAPI/GMHC  
119 West 24 St.  
New York, NY 10011  
212/367-1386  
*[www.gmhc.org/programs/papi.htm](http://www.gmhc.org/programs/papi.htm)*

Rio Grande Adelante  
P.O. Box 971323  
El Paso, TX 79997  
*[www.rgadelante.net](http://www.rgadelante.net)*



# OTRAS ORGANIZACIONES

American Veterans for  
Equal Rights  
P.O. Box 97  
Plainville, IL 62365-0097  
[www.aver.us](http://www.aver.us)

Astraea Lesbian Foundation  
for Justice  
116 East 16th St., 7th Floor  
New York, NY 10003  
212/529-8021  
[www.astraea.org](http://www.astraea.org)

Bisexual Resource Center  
P.O. Box 1026  
Boston, MA 02117-1026  
617/424-9595  
[www.biresource.org](http://www.biresource.org)

Gay Asian Pacific Support  
Network  
P.O. Box 461104  
Los Angeles, CA 90046-1104  
213/368-6488  
[www.gapsn.org](http://www.gapsn.org)

Gay and Lesbian Medical  
Association  
459 Fulton St., Ste. 107  
San Francisco, CA 94102  
415/255-4547  
[www.glma.org](http://www.glma.org)

Gay, Lesbian and Straight  
Education Network  
121 W. 27th St., Ste. 804  
New York, NY 10001-6207  
212/727-0135  
[www.glsen.org](http://www.glsen.org)

GenderPAC  
1638 R St., N.W., Ste. 100  
Washington, DC 20009-6446  
202/462-6610  
[www.gpac.org](http://www.gpac.org)

Gender Education and  
Advocacy  
P.O. Box 65  
Kensington, MD 20895  
301/949-3822 (#8)  
[www.gender.org](http://www.gender.org)

Human Rights Campaign  
1640 Rhode Island Ave., N.W.  
Washington, DC 20036  
202/628-4160  
TTY 202/216-1572  
[www.hrc.org](http://www.hrc.org)

Lambda Legal  
120 Wall St., Ste. 1500  
New York, NY 10005-3904  
212/809-8585  
[www.lambdalegal.org](http://www.lambdalegal.org)

Lesbian and Gay Immigration  
Rights Task Force  
230 Park Ave., Ste. 904  
New York, NY 10169  
212/818-9639  
[www.lgirtf.org](http://www.lgirtf.org)

National Association of  
Lesbian, Gay, Bisexual &  
Transgender Community  
Centers  
12832 Garden Grove Blvd.,  
Suite A  
Garden Grove, CA 92843  
[www.lgbtcenters.org](http://www.lgbtcenters.org)

National Association of  
People with AIDS  
1413 K St., N.W., Ste 700  
Washington, DC 20005  
202/898-0414  
[www.napwa.org](http://www.napwa.org)

National Black Justice  
Coalition  
P.O. Box 1229  
New York, NY 10037  
212/330-6599  
[www.nbjcoalition.org](http://www.nbjcoalition.org)

National Center for  
Lesbian Rights  
870 Market St., Ste. 570  
San Francisco, CA 94102  
415/392-6257  
[www.ncrights.org](http://www.ncrights.org)

National Gay and Lesbian  
Task Force  
1325 Massachusetts Ave.,  
N.W. Ste. 600  
Washington, DC 20005  
202/332-6483  
TTY 202/332-6219  
[www.nglwf.org](http://www.nglwf.org)

IIEGÓ — National Latina/o  
Lesbian, Gay, Bisexual &  
Transgender Organization  
1420 K St., N.W., Ste. 400  
Washington, DC 20006  
888/633-8320  
[www.llego.org](http://www.llego.org)

National Minority AIDS  
Council  
1931 13th St., N.W.  
Washington, DC 20009  
202/483-6622  
[www.nmac.org](http://www.nmac.org)

National Transgender  
Advocacy Coalition  
P.O. Box 76027  
Washington, DC 20009  
[www.ntac.org](http://www.ntac.org)

National Youth Advocacy  
Coalition  
1638 R St., N.W., Ste. 300  
Washington, DC 20009  
800/541-6922  
[www.nyacyouth.org](http://www.nyacyouth.org)

Parents, Families and Friends  
of Lesbians and Gays  
1726 M St., N.W., Ste. 400  
Washington, DC 20036  
202/467-8180  
[www.pflag.org](http://www.pflag.org)

Servicemembers Legal Defense Network  
P.O. Box 65301  
Washington, DC 20035-5301  
202/328-3244  
*www.sldn.org*

Youth Resource  
200 M St., N.W.  
Washington, DC 20036  
202/419-3420  
*www.youthresource.org*

# RELIGIOSAS

## ORGANIZACIONES

Affirmation (Mormon)  
P.O. Box 46022  
Los Angeles, CA 90046-0022  
323/255-7251  
[www.affirmation.org](http://www.affirmation.org)

Affirmation (United Methodist)  
P.O. Box 1021  
Evanston, IL 60204  
847/733-9590  
[www.umaffirm.org](http://www.umaffirm.org)

Al-Fatiha Foundation (Muslim)  
P.O. Box 33532  
Washington, D.C. 20033  
202/319-0898  
[www.al-fatiha.net](http://www.al-fatiha.net)

Association of Welcoming and  
Affirming Baptists  
P.O. Box 2596  
Attleboro Falls, MA 02763-0894  
508/226-1945  
[www.wabaptists.org](http://www.wabaptists.org)

Brethren/Mennonite Council for  
Lesbian and Gay Concerns  
P.O. Box 6300  
Minneapolis, MN 55406  
612/722-6906  
[www.webcom.com/bmc/  
welcome.html](http://www.webcom.com/bmc/welcome.html)

Dignity/USA (Catholic)  
1500 Massachusetts Ave.,  
N.W., Ste. 8  
Washington, DC 20005-1894  
800/877-8797  
[www.dignityusa.org](http://www.dignityusa.org)

Emergence International  
(Christian Scientist)  
P.O. Box 26237  
Phoenix, AZ 85068  
800/280-6653  
[www.emergence-international.org](http://www.emergence-international.org)

Evangelicals Concerned  
with Reconciliation  
P.O. Box 19734  
Seattle, WA 98109-6734  
206/621-8960  
[www.ecwr.org](http://www.ecwr.org)

Gay Buddhist Fellowship  
2215-R Market St., PMB 456  
San Francisco, CA 94114  
415/974-9878  
[www.gaybuddhist.org](http://www.gaybuddhist.org)

Integrity (Episcopalian)  
1718 M St., N.W.  
PMB 148  
Washington, DC 20036  
202/462-9193  
[www.integrityusa.org](http://www.integrityusa.org)

Lutherans Concerned  
P.O. Box 10461  
Chicago, IL 60610  
[www.lcna.org](http://www.lcna.org)

More Light Presbyterians  
4737 County Rd., 101  
Minnetonka, MN 55345-2634  
[www.mlp.org](http://www.mlp.org)

Office of GLBT Concerns for  
Unitarian Universalists  
Association  
25 Beacon St.  
Boston, MA 02108  
617/948-6475  
[www.uua.org/obgltc](http://www.uua.org/obgltc)

Rainbow Baptists  
P.O. Box 3183  
Walnut Creek, CA 94598  
[www.rainbowbaptists.org](http://www.rainbowbaptists.org)

Reconciling Pentecostals  
International  
34522 N. Scottsdale Rd., D-8  
Suite 238  
Scottsdale, AZ 85263  
480/595-5517  
[www.reconcilingpentecostals.com](http://www.reconcilingpentecostals.com)

SDA Kinship International  
(Seventh-Day Adventist)  
P.O. Box 49375  
Sarasota, FL 34250  
866/732-5677  
[www.sdakinship.org](http://www.sdakinship.org)

United Church of Christ  
Coalition for LGBT Concerns  
PMB 230  
800 Village Walk  
Guilford, CT 06437-2740  
800/653-0799  
[www.uccoalition.org](http://www.uccoalition.org)

United Fellowship of  
Metropolitan Community  
Churches  
8704 Santa Monica Blvd.,  
2nd Fl.  
West Hollywood, CA 90069  
310/360-8640  
[www.ufmcc.com](http://www.ufmcc.com)

United Methodists of Color for  
a Fully Inclusive Church  
3801 N. Keeler Avenue  
Chicago, IL 60641  
773/736-5526  
[www.umoc.org](http://www.umoc.org)

Unity Fellowship Church  
Movement  
(African American)  
5148 West Jefferson Blvd.  
Los Angeles, CA 90016  
323/938-8322  
[www.unityfellowshipchurch.org](http://www.unityfellowshipchurch.org)

World Congress of Gay,  
Lesbian, Bisexual and  
Transgender Jews  
P.O. Box 23379  
Washington, DC 20026-3379  
202/452-7424  
[www.glbtejews.org](http://www.glbtejews.org)

The Trevor Helpline  
1-800-850-8078

Gay and Lesbian National Hotline  
1-888-843-GLNH (4564)

National AIDS Hotline  
1-800-342-AIDS (2437)  
1-800-344-7432 (Spanish)  
1-800-243-7889 (TTY)

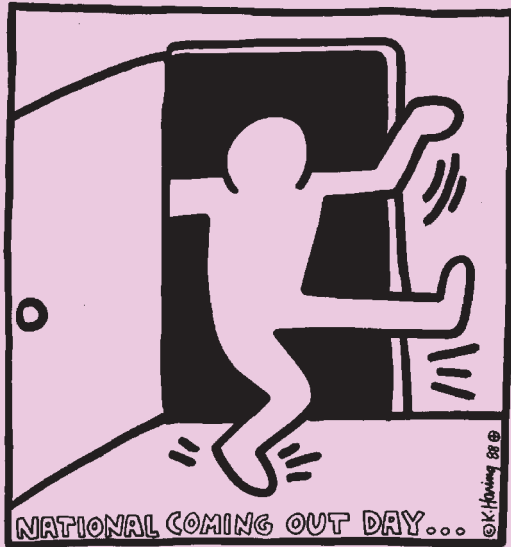
Para más información, comuníquese con las oficinas del Proyecto Nacional Para Salir del Clóset de Human Rights Campaign al 800/866-6263, [ncop@hrc.org](mailto:ncop@hrc.org) or 1640 Rhode Island Ave., N.W., Washington, D.C. 20036. Esta guía también está disponible en inglés.

Deseamos dar unas gracias muy especiales a todas las personas que han contribuido a esta publicación. Gracias por compartir sus experiencias con nosotros.

También queremos agradecerles a Alfredo Álvarez, Eduardo Gómez, Javier Miranda y Carlos N. Molina su importante contribución.

Gracias a Janice Hughes por coordinar la revisión de esta guía y a Lisa Bennett, James Decker, Candace Gingrich, Robin Reed, y J Smith por sus contribuciones.





OCTOBER 11

HUMAN RIGHTS CAMPAIGN FOUNDATION  
1640 Rhode Island Ave., N.W., Washington, D.C. 20036  
800/866-6263 • TTY 202/216-1572 • [www.hrc.org](http://www.hrc.org) • [ncop@hrc.org](mailto:ncop@hrc.org)