

Creo que soy transgénero



Rights.
Respect.
Responsibility.

 **Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.

“No te preocupes por estereotipos de género, al menos en privado. Los chicos pueden verse como quieran— las chicas también y todos los demás también. Soy un hombre no binario que usa maquillaje y vestidos. Todo está permitido”.

- Noor



¿Qué significa ser transgénero?

A casi todas las personas se les asigna un sexo al nacer, según tengan pene o vagina. La mayoría son criados con la idea de que los chicos tienen penes y las chicas tienen vaginas. A medida que crecemos, hay muchas cosas que tienen que ver con si se nos asignó el sexo masculino o femenino, cómo qué tipo de ropa usamos, cómo deberíamos vestirnos y cómo se espera que nos comportemos. No obstante, algunas personas a medida que crecen comienzan a sentir que el género del que son no coincide con su sexo asignado.

Por ejemplo, alguien nacido con una vagina pueden sentirse, actuar e identificarse como un hombre y alguien nacido con un pene puede sentirse, actuar e identificarse como una mujer. Estas personas a menudo se describen a sí mismas como transgénero o trans. Algunas personas descubren que ni "hombre" ni "mujer" les resulta apropiado y prefieren otros términos, como no binario, genderqueer o género fluido. La experiencia de género de cada persona es válida. Todas las personas tienen el derecho de vivir según el género que les sea más apropiado.

"Tus experiencias de vida y tus propias preferencias son las cosas más importantes de cómo definirte a ti mismo".

- Lara



Sexo - cuando naces, el médico o la médica deciden si eres hombre o mujer según tengas un pene o una vagina.

Género - Lo que define a alguien como femenino o masculino, incluido cómo la gente espera que te comportes al igual que cómo te sientes e identificas.

Orientación sexual - a quién estás atraído sexualmente. La orientación sexual no está determinada por el sexo o el género; las personas trans pueden tener cualquier orientación sexual.

Cisgénero - Cuando te asignan un sexo al nacer y tu género coincide con lo que la sociedad espera, como por ejemplo cuando alguien que nace con una vagina se siente como una niña.

Características intersexuales - Alguien con características intersexuales tiene genitales y/o cromosomas que no coinciden con la típica clasificación médica binaria de sexo femenino y masculino.

**1.4 MILLONES DE
PERSONAS 
EN  ESTADOS
UNIDOS  SON
TRANSGÉNERO¹**

¿Cómo sé si soy transgénero – y soy normal?

Ser trans es completamente normal – ¡y no es nada nuevo! Desde que la gente existe, han existido las personas que no tienen una concepción convencional de su género, en muchas culturas y lugares diferentes. Descubrir tu género puede ser difícil o confuso. Muchas personas transgénero saben desde muy pequeñas que no se identifican con su sexo y/o género asignado al nacer.

Puedes sentirte más cómodo al expresarte o al ser conocido por un género y/o sexo diferente del que te asignaron al nacer. Esto puede mostrarse en cómo te vistes, cómo te cortas el cabello o qué nombres y pronombres usas. Puedes sentirte incómodo con tu cuerpo. Estos son solo algunos de los sentimientos que experimentan las personas transgénero. La experiencia de cada persona es diferente. Si piensas que tal vez eres trans, trata de hacerte estas preguntas:

- ¿Cómo me siento cuando alguien usa pronombres y términos con marcas de género para referirse a mí, como “señor” o “señora”?
- ¿Siento que mi cuerpo no coincide conmigo o con cómo me siento?
- ¿Cuando era más chico, ¿me gustaba hacer de cuenta que era de un género diferente o vestirme como tal?
- ¿Siento que mi género asignado al nacer no me resulta apropiado?

Está bien si no tienes respuestas para estas preguntas todavía o si tus sentimientos todavía no son claros. Descubrir y entender tu género puede tomar tiempo y es normal que se desarrolle o cambie con el tiempo. Solo tú sabrás cómo clasificarte, identificarte y expresarte correctamente.

“Mi comunidad de personas queer de color es una de las cosas más importantes en mi vida. En verdad me identifico con el concepto de “familia elegida” y encontré a las personas más allegadas a mí por medio del activismo LGBTQ”.

- Ose, 19



¿Cómo es ser joven y trans?

Los y las jóvenes están trazando el camino para una mayor aceptación, menos estigma y derechos iguales. A pesar de esto, la transfobia (sentir desagrado hacia las personas trans por ser transgénero) todavía existe. Es importante recordar que tu género es solo una parte de ti y cada persona tiene experiencias diferentes.

Algunos jóvenes trans pueden estar preocupados por las respuestas de sus amistades o sus pares. Algunos pueden sentirse incómodos al hablar sobre género con su familia o amistades, mientras que otros pueden sentirse seguros. No hay una manera correcta o incorrecta sobre cómo sentirte sobre tu género, aceptarlo o salir del armario.

Encontrar a las personas que te respaldarán en tu viaje puede ayudar a hacerlo más fácil. Las redes sociales les han permitido a los y las jóvenes conectarse y encontrar otros y otras jóvenes LGBTQ. Encontrar una comunidad puede ser difícil al principio, pero es importante sentirse conectado y respaldado por una comunidad que te entiende. Muchas personas tienen blogs o canales de YouTube en donde pueden hablar sobre sus experiencias. También puede haber grupos en tu colegio o en tu campus con los que te puedes conectar.

El 80% de las personas jóvenes trans sufren discriminación en el trabajo²



El 62% de las personas jóvenes cree que las personas trans deberían poder usar el baño que coincide con su género³





“Si te brindan su apoyo, habla con tus amigos y amigas. Tus amigos y amigas están ahí para ayudarte y pueden ser los primeros en usar los pronombres que mereces y acompañar en verdad tu viaje de identidad”.

- Alex

¿Debería/cómo salir del armario?

Salir del armario es el proceso de aceptar tu género, descubrir qué tanto te quieres expresar al respecto y contarles sobre tu identidad a los que quieres que sepan. No es necesario que salgas del armario si no quieres o antes de estar listo, ni que hables sobre tu género con todas las personas. Si eliges salir del armario, es importante poner tu seguridad en primer lugar. Empieza eligiendo a alguien en quien confías, como un amigo o amiga cercano/a, un hermano o una hermana, tu padre o madre o un consejero o consejera en quien confiar. Puede haber una gran variedad de reacciones y tener alguien con quien hablar puede ayudar. Algunas personas no entienden qué significa ser transgénero y puede ser difícil saber quién escuchará y será comprensivo.

Algunas de tus amistades te aceptarán. Otras se apartarán de ti o le contarán lo que les dijiste a otras personas sin tu permiso. Contarle a tu familia sobre tu identidad puede ser difícil a veces. Algunas familias son muy comprensivas y otras no. Puedes elegir hablar al respecto con todas las personas o con muy pocas, o un punto intermedio. Salir del armario es muy personal – no hay una manera incorrecta de hacerlo. **Cuando los y las jóvenes LGBTQ se aceptan, sin embargo, la mayoría dice que se sienten más calmados, felices y más seguros.** Algunas personas transgénero hacen la transición además de salir del armario.

¿Qué es la transición?

La transición es el proceso de cambiar cómo eres percibido por otras para que cómo te sientes, te ves y te tratan coincidan. Algunas personas trans pueden hacer una transición social, legal o médica. Algunas solo hacen una transición social, mientras que otras pueden no hacer ninguna transición. El objetivo de la transición es afirmar tu género así que no hay una manera correcta o incorrecta de hacer la transición o de ser transgénero.

Una persona que hace la transición social puede:

- Salir del armario como transgénero.
- Elegir hacerse llamar por un nombre nuevo.
- Cambiar la manera de verse o de vestirse
- Utilizar pronombres diferentes y solicitarles a otras personas que utilicen esos pronombres al referirse a ella.

Una persona que hace la transición legal puede:

- Cambiar su nombre legal y/o sexo en documentos como su.
- Partida de nacimiento
 - Identificación (ID)
 - Licencia de conducir

Una persona que hace la transición médica puede:

- Hacerse una cirugía para construir o quitar la vagina, los ovarios, el útero, el pene, los testículos o los pechos.
- Hacer terapia hormonal para crear un aspecto más 'femenino' o 'masculino' y/o hacerse depilación con láser.

La transición médica puede ser muy costosa y algunas personas no pueden afrontar los gastos. Algunas personas simplemente no quieren hacerse cirugías y eso es completamente normal también. Una persona no necesita hacerse cirugías para ser transgénero. Las personas que se hacen cirugías no son más transgénero que aquellas que no se hacen cirugías.

La transición es diferente para cada persona. Algunas personas hacen la transición cuando son jóvenes, otras la hacen cuando son más grandes. Algunas hacen la transición en períodos largos y otras la hacen de manera más rápida. Algunas no hacen la transición en ningún momento. Solo tú puedes decidir qué es lo mejor para ti.

Si eliges hacer la transición, de manera similar a salir del armario, tu seguridad es lo más importante. Empieza eligiendo a alguien en quien confiar. Decide a quien quieres contarles sobre la transición y qué pasos podrías querer tomar para hacerla.

¿Estás interesado en hacerte cirugías o cambiarte legalmente el nombre? ¿Solo quieres que otros te vean como tu género real? Diferentes estados tienen distintos requisitos para la transición, en especial si todavía no tienes 18. Algunos estados les permiten a las personas identificarse como 'x', o no binarias, en lugar de masculino o femenino, y otros no. Es importante descubrir cómo es la transición en donde vives.

Pronouns are words others use to refer to us. For example, you could say "My sister went to the store" or you could say "She went to the store". Typically 'she/her' are used for women while "he/him" are used for men. Non-binary people may use "they/them". It's important to ask what pronouns someone wants and only to use those.

¿¿Entonces qué hay de mi sexualidad??

La identidad de género es diferente de la orientación sexual. Las personas trans pueden ser heterosexuales, gais, bisexuales, asexuales o queer al igual que las personas cisgénero/no transgénero. Solo tú sabrás cómo clasificarte correctamente y está bien que tu sexualidad cambie o se desarrolle con el tiempo. Además, solo tú sabes tu orientación sexual. Deberías utilizar el término con el que te sientas más cómodo; no con el que otros te digan que tienes que usar. Quienes no quieran definir a la sexualidad con base en la idea de dos géneros pueden usar el término "queer" o "genderqueer".

"Para mí personalmente nunca fue que "salí del armario". Simplemente estaba afuera, comencé a salir con el mismo sexo/género que yo y siempre decía "esto es quien soy", acéptalo o no, pero como sea salí de adelante".

-Lara



¿Cómo puedo tener sexo más seguro?

Ser sexualmente sano significa decidir qué quieres y qué no quieres hacer con tus parejas románticas/sexuales, comunicar de manera clara tus deseos y necesidades y tomar precauciones para protegerte de las ITS y el embarazo no planeado, si decides tener sexo.

Tanto el sexo oral, anal y vaginal, incluido el sexo con juguetes/consoladores, tienen algún riesgo de infecciones de transmisión sexual, que incluyen el VIH, así que nunca es mala idea tener sexo más seguro y hacerse pruebas de detección de ITS de manera regular.

También es importante saber que si alguien que tiene pene y testículos y alguien que tiene vagina y útero tienen sexo vaginal, uno/a puede quedar embarazado/a; los preservativos y/o el control de la natalidad son efectivos para la prevención del embarazo no planeado. Utilizar un segundo método como la pastilla anticonceptiva o el DIU puede reforzar la protección contra el embarazo no planeado.

¿Qué hay sobre el VIH y las ITS?

El VIH, virus de la inmunodeficiencia humana, es un virus que se transmite a través de los fluidos sexuales, la sangre o la leche materna de una persona que tiene VIH. Si tienes sexo, es buena idea hacerse pruebas de manera regular para saber cuál es tu estado serológico respecto del VIH. Es una buena práctica de salud hacerse pruebas una vez al año. Saber cuál es tu estado serológico es crucial para recibir los cuidados que necesitas para estar sano. Hablar sobre tu estado serológico respecto del VIH con tus parejas también es importante. De esa manera podrás hacer un plan que ayude a ambos a estar sanos.

En el caso del sexo oral o anal, los preservativos y las barreras bucales pueden brindar protección contra el VIH y las ITS. También puedes adquirir el VIH si compartes agujas para la inyección de drogas con una persona que tenga VIH. Para evitar esta forma de transmisión, no te inyectes drogas o no compartas agujas. Si piensas que podrías estar expuesto al VIH, por ejemplo por tener sexo con una pareja que es VIH positivo, la profilaxis preexposición (pre-exposure prophylaxis, PrEp) es una pastilla que tu médico o médica puede recetarte y que te puede dar protección extra contra el VIH.

También es importante saber sobre infecciones de transmisión sexual (ITS). Estas incluyen clamidia, gonorrea, sífilis, VPH y herpes. Algunas son crónicas y, si no se tratan, pueden tener efectos graves en tu salud. Las ITS no siempre presentan síntomas así que es importante consultarle a tu profesional de la salud al respecto y hacerte pruebas de manera regular. Los preservativos y las barreras bucales también protegen contra las ITS.

	Sexo oral	Sexo anal	Sexo vaginal
Riesgos	VIH e ITS	VIH e ITS	VIH, ITS y embarazo
Protección	Preservativos, barreras bucales/uso diario de PrEP	Preservativos/ uso diario de PrEP	Preservativos/ control de la natalidad, uso diario de PrEP

En una relación sana, ambas personas:

Se respetan la una a la otra

Disfrutan actividades de manera independiente la una de la otra así como también juntas.

Hablan de manera calmada, dan lugar a las diferencias de opiniones y hacen compromisos.

Usan el nombre y los pronombres de preferencia de cada una Nunca usan los pronombres o nombres incorrectos para herir de manera intencional a su pareja.

Confían la una en la otra.

Aceptan las diferencias de cada una.

Respetan la necesidad de privacidad de cada una.

Respetan los límites sexuales y pueden decirle que no al sexo.

Hablan sobre sexo y de temas relacionados con el sexo con el mismo respeto y la misma confianza mutuos que se aplican a otros temas.

Tienen espacio para crecer y madurar y para valorarse mutuamente en estos cambios.

Comparten historias sexuales y el estado de salud sexual la una con la otra.

¿Y las relaciones sanas?

En relaciones que no son sanas, una o ambas personas son controladoras, demandantes, egoístas y/o abusivas física o emocionalmente. A veces no es tan fácil decidir si una relación debería seguir de la manera en la que está, si se debe trabajar en ella o ponerle fin antes de que vaya más lejos. Las parejas deben examinar qué las está molestando y qué les gustaría ver cambiar. Hablen sobre estos temas entre ustedes, o con alguien de confianza, como un amigo o una amiga, un docente o consejero o consejera. Piensen en lo que cada persona puede hacer para que la otra persona se sienta más cómoda en la relación.

Las relaciones sanas dependen de la comunicación clara. Decir lo que quieres decir de una manera en la que las otras personas entenderán puede eliminar muchas situaciones de estrés en las relaciones.

Tienes derecho a terminar la relación si no es feliz y sana.



“No cedas cuando se trata de exigir respeto. Las personas a menudo cuestionan mi identidad trans cuando mi presentación de género no coincide con lo que piensan que debe ser y eso puede ser agotador, pero no les dejo influir en cómo me muevo por el mundo... no creo que nadie tenga derecho a hacer sentir incómoda a otra persona por quien es”.

- Ose, 19

¿Cuáles son mis derechos?

Cada persona tiene el derecho humano básico de ser quien es. Nadie más que tú tiene el derecho a determinar tu orientación sexual o cómo vives.

- Las personas trans tienen el derecho de expresar su género a través de su apariencia.
- Las personas trans tienen el derecho de usar baños e instalaciones públicas que coincidan con su género.
- Las personas trans tienen el derecho de hacer la transición médica si lo desean.

Sin embargo, a veces, en especial en el caso de las personas jóvenes, las leyes, las políticas escolares y las autoridades no reflejan nuestros derechos básicos. Es una buena idea revisar las leyes y políticas de tu estado y tu colegio. Si tu colegio no te brinda apoyo y te interesa hacer algo para cambiar eso, visita www.advocatesforyouth.org para encontrar una comunidad de activistas jóvenes que trabajan por la aceptación y los derechos legales de las personas trans jóvenes.

¿A dónde puedo ir si me siento inseguro o necesito ayuda?

Piensa en adultos que conozcas que puedan brindarte respaldo – ¿hay algún/a amigo/a, docente o consejero/a escolar en quien puedas confiar?

Busca en línea. Hay muchos grupos de ayuda en tu área o redes en línea que pueden darte su apoyo.

Busca comunidades religiosas que puedan ser comprensivas – muchas congregaciones tienen una misión de aceptación para las personas LGBTQ.

Las clínicas de título X (title X clinics) deben ofrecer atención médica confidencial y accesible a las personas jóvenes y muchas ofrecen servicios de terapia. Busca “clínica de título X cerca de mí” (“Title X clinic near me”).

Visita [AMAZE.org](https://www.amaze.org), videos animados divertidos e informativos sobre sexo, el cuerpo y las relaciones.



“Salir del armario es un proceso largo. He aprendido hacerlo a mi propio tiempo. Mi identidad evoluciona de manera continua y tengo mi vida entera adelante para salir del closet ante el mundo.”

- Tyunique

PIENSAS QUE
TAL VEZ SEAS

TRANSGÉNERO?

ERES AMADO Y
VALORADO COMO ERES,
POR QUIEN ERES.

Visite la página www.advocatesforyouth.org/ithink para ver la serie completa de Creo que soy:

Creo que soy lesbiana

Creo que soy gais

Creo que soy bisexual

Creo que soy asexual

Creo que soy transgénero

ADVOCATES FOR YOUTH'S MISSION:

Advocates for Youth partners with youth leaders, adult allies, and youth-serving organizations to advocate for policies and champion programs that recognize young people's rights to honest sexual health information; accessible, confidential, and affordable sexual health services; and the resources and opportunities necessary to create sexual health equity for all youth.



www.advocatesforyouth.org



[YouTube.com/AdvocatesForYouth](https://www.youtube.com/AdvocatesForYouth)



[Twitter.com/AdvocatesTweets](https://twitter.com/AdvocatesTweets)



[Instagram.com/AdvocatesForYouth](https://www.instagram.com/AdvocatesForYouth)



[Facebook.com/Advocates4Youth](https://www.facebook.com/Advocates4Youth)

1325 G STREET NW, SUITE 980
WASHINGTON DC 20005

Citations:

1. Flores AR et al. How Many Adults Identify As Transgender In The United States? The Williams Institute, June 2016
2. Cohen CJ et al. Millennial Attitudes on LGBT Issues. Gen-Forward, 2018
3. Page S and Crescente F. "For Millennials, a Consensus on Bathroom Use." USA Today, August 15, 2016.