

# Criar a un hijo LGBTQ+

Los padres tienen un papel importante en el bienestar de su hijo. Los jóvenes LGBTQ+ enfrentan mayores riesgos de problemas de salud mental. Tienen más de cuatro veces más probabilidades de intentar suicidarse que sus compañeros (The Trevor Project). Su aceptación, paciencia y apoyo pueden hacer una gran diferencia en la vida de su hijo.

## Cómo responder

Cuando un hijo revela su identidad, sus palabras importan. Evite comentarios que rechacen su identidad, como “Es solo una etapa”. Estas frases pueden ser hirientes. En su lugar, muestre apoyo. Puede decir: “Gracias por decirme. Lo amo y estoy aquí para usted”. Esto ayuda a crear confianza y mantener la comunicación abierta.

## Aceptar sus propios sentimientos

Es normal tener preguntas o sentirse inseguro cuando su hijo comparte su identidad LGBTQ+. Concéntrese primero en la salud emocional de su hijo, incluso si necesita tiempo para procesar sus propios sentimientos. Puede aprender más leyendo sobre experiencias LGBTQ+ y buscando apoyo en grupos como **Parents, Families & Friends of LGBTQ+ People (PFLAG)** o **The Child Mind Institute**. Hablar con otros padres que han pasado por experiencias similares también puede ayudar.

## El impacto de la aceptación en la salud

Las investigaciones muestran que la aceptación familiar tiene un fuerte efecto en los jóvenes LGBTQ+. The Family Acceptance Project descubrió que las familias que brindan apoyo ayudan a los jóvenes a tener una mejor salud mental a medida que llegan a la edad adulta. El rechazo, sin embargo, aumenta el riesgo de depresión, consumo de sustancias y pensamientos suicidas (Institutos Nacionales de la Salud). Su apoyo puede proteger la salud a largo plazo de su hijo.

[Más información en la Página 2](#)



Se ha demostrado que el apoyo familiar protege la salud mental de los jóvenes LGBTQ+.

The Family Acceptance Project (Proyecto de Aceptación Familiar)

LCT00308-20260424



## Convertirse en defensor

Hay muchas maneras de mostrar apoyo a su hijo, que incluyen:

- Informarse:** Aprenda sobre temas LGBTQ+ para entender mejor sus experiencias.
- Crear un ambiente seguro:** Haga de su casa un lugar donde su hijo se sienta aceptado y protegido.
- Enfrentar la discriminación:** Alce la voz cuando escuche comentarios homofóbicos o transfóbicos en su familia o comunidad.
- Apoyar sus círculos sociales:** Fomente amistades con compañeros que respeten y afirmen quiénes son.

Los padres tienen un papel poderoso en la formación de la autoestima de su hijo. Al ofrecer amor constante, respeto y defensa, puede ayudar a su hijo a enfrentar el mundo con confianza.

[#HappyPride](#) [#SupportPride](#)

Revisado por el Director Médico, Doctor en Medicina, MD.