

Preparación para la crianza y la dinámica familiar como pareja del mismo sexo

Hoy en día, más parejas del mismo sexo forman familias. Cerca de 300,000 niños en los Estados Unidos son criados por padres del mismo sexo (Williams Institute). Las investigaciones muestran que a estos niños les va tan bien como a los criados por padres heterosexuales en su vida social, emocional y escolar (BMJ Global Health). Aun así, las parejas del mismo sexo pueden enfrentar desafíos únicos que se benefician de la planificación.

Formar una familia

Las parejas del mismo sexo tienen varias formas de ser padres. La adopción es una opción. Algunas agencias todavía pueden tener prejuicios, pero muchas aceptan a las familias LGBTQ+. La Human Rights Campaign (HRC) ofrece recursos y enumera agencias de adopción que son inclusivas.

Otra opción es la tecnología de reproducción asistida. Esto incluye la gestación subrogada o la donación de esperma y óvulos. Las parejas de hombres pueden usar una donante de óvulos y una portadora gestacional. Las parejas de mujeres pueden usar un donante de esperma. Las parejas a menudo buscan donantes según valores compartidos, salud o rasgos físicos. Las clínicas y los bancos de donantes ofrecen orientación sobre estas decisiones.

Establecer expectativas realistas

Antes de que llegue su hijo, hablen sobre cómo lo criarán juntos. Hablen sobre los roles diarios, los horarios de trabajo y cómo se apoyarán mutuamente. Planificar con tiempo los ayuda a trabajar en equipo.

También es útil prepararse para la reacción de otros ante su familia. Aunque la aceptación crece, los padres del mismo sexo todavía pueden enfrentar preguntas o juicios. Crear una red de apoyo de amigos y familias puede facilitar estos momentos.

[Más información en la Página 2](#)



Más de 300 mil niños en los Estados Unidos son criados por padres del mismo sexo. Los estudios muestran que a estos niños les va tan bien social, emocional y académicamente como a los niños criados por padres heterosexuales.

Williams Institute & BMJ Global

LCT00308-20260424



Cómo explicarle la familia a su hijo

En algún momento, su hijo notará que la estructura de su familia es diferente a las demás. Esta es una buena oportunidad para hablar sobre el amor y la diversidad. Los niños pequeños responden bien a frases simples como: “Algunos niños tienen una mamá y un papá, y otros tienen dos mamás o dos papás. Todas las familias son especiales cuando están llenas de amor”.

A medida que su hijo crezca, siga hablando abiertamente. Responda sus preguntas con honestidad y ayúdelo a sentirse seguro cuando hable sobre su familia.

Cómo abordar el acoso y los malentendidos

Los hijos de padres del mismo sexo pueden enfrentar burlas o confusión de otras personas. Prepare a su hijo practicando lo que puede decir. Por ejemplo: “Mis padres me aman y eso es lo que importa”. Los juegos de roles pueden ayudarlo a sentirse listo.

Hable con la escuela de su hijo sobre cómo incluir a familias diversas en las clases y políticas. Organizaciones como GLSEN ofrecen herramientas para ayudar a las escuelas a crear espacios seguros.

Encuentre su comunidad

El apoyo ayuda a las familias a prosperar. Conéctese con grupos de padres LGBTQ+, eventos de la comunidad local u otros padres del mismo sexo. Estas redes pueden ofrecer consejos prácticos y apoyo emocional.

#HappyPride #SupportPride

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