



Apoyo para el Orgullo y LGBTQ+ Kit de herramientas | *Hoja de consejos*

Apoyo para salir del clóset

Mostrar amor y respeto cuando alguien sale del clóset es una forma importante de mostrar apoyo. Muchas personas LGBTQ+ reportan experiencias positivas cuando salen del clóset. Según Pew Research, el 39 por ciento de los adultos LGBTQ+ que le contaron a su madre sobre su orientación sexual dicen que su relación se hizo más fuerte. Aunque todavía pueden surgir desafíos, muchas personas descubren que vivir abiertamente les ayuda a crecer y a formar conexiones más profundas.

Aquí hay algunas formas sencillas de ofrecer un apoyo significativo cuando alguien sale del clóset.

Reconozca su valentía

Salir del clóset es un gran paso personal. A menudo implica un miedo real al rechazo o a la incompreensión. Háglele saber que usted ve la valentía que tuvo para compartir su identidad.

Escuche sin juzgar

Dele un lugar seguro para hablar. Escuche con atención sin interrumpir. Evite cuestionar o desafiar su experiencia. Lo más útil que usted puede hacer es asegurarse de que sepa que usted le apoya.

Ofrezca afirmación

Frases cortas como “Gracias por decirme” o “Lo apoyo” pueden tener un gran impacto. Estas palabras muestran aceptación y ayudan a crear confianza.

Respete su privacidad

Salir del clóset es algo personal. Deje que decida cuándo, cómo y a quién le cuenta su historia. No comparta la noticia con otras personas a menos que le diga claramente que está bien.

Fomente conexiones de apoyo

Ayúdelo a formar un círculo de personas que afirmen su identidad. Los grupos de apoyo LGBTQ+, las comunidades en línea y las organizaciones locales pueden ofrecer comprensión y conexión.

Edúquese

Tómese el tiempo para aprender sobre las identidades y los problemas LGBTQ+. Esto muestra su compromiso de ser un aliado de apoyo y le ayuda a ofrecer una mejor comprensión.

Manejo de reacciones negativas

No todos responderán con amabilidad o aceptación. Si ve que alguien reacciona mal, mantenga la calma. Siga ofreciendo apoyo a la persona que salió del clóset. Con el tiempo, las opiniones pueden cambiar, pero su apoyo constante importa ahora.

#HappyPride #SupportPride

Revisado por el director médico, doctor en Medicina, MD.



Apoyo para el Orgullo y LGBTQ+ Kit de herramientas

Visite LucetHealth.com para obtener más recursos.

LCT00308-20260424