

Guía para ser aliadx con la juventud transgénero y no binaria





¡Te damos la bienvenida!

El primer paso para ser aliadx con las personas transgénero y no binarias es aprender más; igracias por tomar ese paso con nuestro equipo!

Puede ser difícil para las personas transgénero y no binarias asumir la carga de educar a otras personas sobre sus experiencias vividas. Por eso estamos publicando esta guía: para ayudar a empezar tu educación en los aspectos básicos de identidad y expresión de género. Podrás apoyar mejor a las personas trans y no binarias en tu vida, y ayudar a crear un mundo más seguro, amable y tolerante.

Nuestra **Guía para ser Aliadx con la Juventud Transgénero y No Binaria** es un recurso educativo introductorio que cubre un amplio rango de temas y prácticas adecuadas sobre cómo apoyar a personas transgénero y no binarias.





Introducción

Esta guía incluye:

La diferencia entre el sexo y el género

Los aspectos básicos del género: identidad, expresión y percepción

Formas de respeto para dirigirse a la gente (nombres, pronombres y honoríficos)

Consejos útiles para lograr una mayor comprensión

Errores comunes y qué hacer si has cometido un error

El aprendizaje es una experiencia continua, así que está bien admitir que no sabes algunas cosas, aun después de leer esta guía. Parte de ser aliadx es seguir aprendiendo y nos alegra ser parte de ese paso contigo.

TrevorText y TrevorChat

Juventudes trans y no binarias que busquen apoyo pueden escribirnos enviando un **Whatsapp al 55-9225-3337** o un **mensaje de texto al 67676** con la palabra "**Comenzar**" o escríbenos a través del chat en **thetrevorproject.mx/ayuda**

Estamos disponibles 24/7, todos los días del año de forma **100% gratuita y confidencial**.

Contenido

Sexo y género: ¿Cuál es la diferencia?	2
Identidad de Género	2
Expresión de género	3
No puedes saber el género de alguien a simple vista	3
Nombres y pronombres	4
Formas de respeto para dirigirse a alguien	4
¿Etiquetar o no etiquetar?	5
Tú defines tu identidad ———————————————————————————————————	5
Mejores prácticas	6 -
Cómo puedes apoyar a personas trans y no binarias en tu vida	6
Errores y pedir disculpas	9
Qué hacer si has ofendido a alguien ————————————————————————————————————	9
Conclusión v recursos	10



Sexo y género: ¿Cuál es la diferencia?

Mucha gente confunde el sexo y el género o los utilizan de forma indistinta. Muchas personas asumen de forma incorrecta que el sexo define al género, cuando en realidad, la identidad de género es una experiencia de vida y de crecimiento que puede cambiar a través del tiempo.

Puede ser difícil para las personas transgénero y no binarias educar constantemente o ser objeto de la curiosidad de otras personas, por lo que una de las mejores formas de ser aliadx es educarse sobre los aspectos básicos de la identidad y la expresión de género, para poder apoyar mejor a otras personas.

Identidad de género

Sexo

El sexo es un espectro comprendido por aquellas características biológicas (genéticas, hormonales anatómicas y fisiológicas) a partir de las cuales las personas son clasificadas como machos, hembras o intersexuales al nacer. Cuando nacemos, el personal médico por lo general decide si en nuestra acta de nacimiento se indicará "hombre" o "mujer". Esta asignación de sexo en el nacimiento típicamente se basa solamente en los genitales, aunque las características sexuales también incluyen cromosomas, gónadas y hormonas sexuales. El sexo que se nos asigna al nacer puede o no corresponder a nuestro género.

Las características sexuales de alguien son su información personal y no se necesita saber el sexo que se le asignó al nacer para respetar su identidad de género. Cuando alguien te dice su identidad de género, no es apropiado asumir o intentar deducir el sexo que se le asignó a esa persona al nacer. En cambio, créeles cuando te dicen su identidad de género y apóyales.

Género

El género describe nuestro entendimiento interno y la experiencia de nuestra propia identidad de género. La experiencia que cada persona tiene de su identidad de género es única y personal, y no se puede asumir con solo mirar a alguien. Los géneros comunes incluyen:

Cisgénero: la gente cuya identidad de género está alineada con el sexo que le fue asignado al nacer.

Transgénero: personas cuya identidad de género es diferente al sexo que le fue asignado al nacer. Muchas personas transgénero harán una transición para alinear su expresión de género con su identidad de género, pero no se necesita hacer una transición para ser trans.

No binaria: las personas que experimentan su identidad de género o expresión de género como algo ajeno al binarismo de género hombre/mujer. Es posible utilizar muchas otras palabras para identidades ajenas a las categorías tradicionales de hombre y mujer, como de género fluido, género queer, poligénero, bigénero, demigénero o agénero. Si bien estas identidades son similares, no son necesariamente intercambiables o sinónimos.



Expresión de género

La expresión de género puede ser una manera divertida, creativa y reafirmante de expresarte. Puedes ser aliadx de personas transgénero y no binarias en tu vida al abstenerte de hacer suposiciones sobre su género. Sé consciente de las expectativas que proyectas a otras personas con base en su género, e intenta apoyar a otrxs y validar sus experiencias.

No puedes saber el género de alguien a simple vista

Expresión

La expresión de género describe la manera en que presentamos o expresamos nuestro género, lo que puede incluir la apariencia física, la ropa, los peinados y el comportamiento. Tenemos control sobre algunos elementos de nuestra expresión de género, como comportamiento, modificaciones corporales o adornos.

Percepción

Nuestro género percibido se basa en la evaluación que hace otra gente de nuestros cuerpos, que, a diferencia de nuestra expresión de género, no podemos controlar. No podemos ver el sexo de alguien a simple vista, pero la gente percibe el género con base en una variedad de señales visuales y sociales, incluyendo, entre otras, la expresión de género de alguien, las características desarrollando en relación al género esperado de ese rol.





Nombres y pronombres

Respetar el lenguaje que las juventudes utilizan para identificar su género no solo es cortesía, sino que puede salvar vidas. En un estudio reciente sobre las juventudes trans, el uso de nombres elegidos en casa, en la escuela, en el trabajo y con amistades redujo los síntomas depresivos, las ideas y el comportamiento suicidas.

Formas de respeto para dirigirse a alguien

Nombres

Algunos nombres parecerían tener género, así que algunas personas trans y no binarias eligen un nombre nuevo o una variación de su antiguo nombre que concuerde con su género. El proceso para corregir el nombre legal puede ser costoso y complicado y puede que no todas las personas transgénero y no binarias tengan la posibilidad para realizarlo de forma inmediata. Independientemente de si el nombre de una persona se ha cambiado legalmente o no, puedes apoyar a las personas trans y no binarias en tu vida al respetar el nombre que eligen.

Pronombres

Los nombres y los pronombres son una manera común de comunicar tu género. Respetar el nombre de alguien y sus pronombres muestra consideración y reconocimiento de su género. Aquí hay algunos ejemplos de pronombres que la gente usa:

Ella, ellas

Él, ellos

Elle, elles

Ellx, ellxs

Ol, olles

No podemos asumir los pronombres de otra persona, al igual que no podemos asumir el nombre de alguien. Siempre es mejor confirmar con alguien cuál es su nombre y cuáles son sus pronombres. Puedes hacer esto al preguntar o al comunicar tus pronombres, lo cual les da la oportunidad de compartir los suyos.

Toma en cuenta que en español también hay otras partes del idioma que otorgan un género al sujeto: adjetivos (él es listo), sustantivos (las maestras). También es importante usar el género gramatical correcto cuando te refieres a alguien. Los métodos más comunes de referirse a gente no binaria es usar la -e al hablar: le maestre me ayuda a ser une chique liste, o la -xal escribir: lx maestrx me ayuda a ser unx chicx listx. Si tienes dudas, pregúntale a la persona con la que hablas o nota como se refieren a su persona.

Tratamientos de cortesía

Un tratamiento de cortesía es un "título o forma de dirigirse con respeto a alguien". El título honorífico sr., abreviatura de señor, a veces se usa para hombres sin importar su estado civil o su edad. A veces se usa señorita para mujeres sin importar su estado civil o su edad, o señora para una mujer casada. No hay un tratamiento de cortesía común para personas no binarias en español, así que si vas a usar un tratamiento de cortesía, por ejemplo, en una forma de admisión o una invitación, vale la pena confirmar con la persona con la que quieres hablar cuál tratamiento de cortesía prefiere o también puedes recurrir palabras sin género cómo "apreciable".

El uso de un nombre elegido

resultó en una reducción del 29% de las ideas suicidas y una reducción del 56% en comportamiento suicida 1



¿Etiquetar o no etiquetar?

Tú defines tu identidad

Por qué importan las etiquetas

Las siglas LGBTQ+ son solo un pequeño ejemplo de la diversidad de juventudes que reciben ayuda de The Trevor Project. Según nuestra Encuesta Nacional de Salud Mental de Juventudes LGBTQ+ de 2019, implementada en Estados Unidos, las juventudes encuestadas se identificaban con más de 100 orientaciones sexuales y más de 100 identidades de género.

Las etiquetas pueden ser una manera liberadora de expresarte y encontrar a otras personas que entiendan tus experiencias. Con el internet, usar etiquetas más específicas puede ayudarte a filtrar millones de resultados para encontrar y construir una comunidad con otras personas que comparten tu identidad. Está bien si no entiendes todas las palabras usadas, pero evita invalidar a otras personas por usar etiquetas que tú no conoces.

El género es complicado y no debe de haber límite al número de palabras que usas para describir tu experiencia de género.

Está bien no etiquetarte

Si tu género es fluido, a veces puedes sentir más libertad si no te etiquetas. Para otras personas que están cuestionando o explorando su género, no tener etiquetas es más cómodo que decidirse por una de inmediato.

Asegúrate de no decirles a otras personas cómo tú crees que deben o no deben etiquetar su género. El género es una experiencia personal. No hay una manera buena o mala de definir tu género y está bien también si no quieres ponerte una etiqueta.





Mejores prácticas

Cómo puedes apoyar a personas trans y no binarias en tu vida

Divulgación

Después que una amistad o ser querido comparte sus experiencias de género contigo, quizás querrás informar a todo tu grupo para asegurarte de que sepan usar los pronombres adecuados o porque te sorprende enterarte de que alguien que conoces es trans. Evita compartir la historia de alguien más.

Divulgar la identidad de una persona trans o no binaria puede causar incomodidad si no ha compartido esta información con otres. También es posible que la ponga en peligro, ya que muchas personas o muchos entornos pueden ser peligrosos para personas trans y no binarias.

Transición

La transición es distinta para cada persona y no hay una manera correcta de expresar el género. Algunas personas hacen la transición médica y otras no. Esto puede deberse a su expresión personal, a la falta de acceso a atención médica que afirme su género, a las condiciones médicas que impiden ciertos procedimientos u otros motivos.

La transición es más complicada que solo una cirugía y puede durar varios años, e implicar aspectos de transición social, médica o legal. Algunas personas deciden no hacer la transición en absoluto. Esto puede deberse a la falta de una comunidad que les apoye, riesgos a su salud u otras razones personales. No hay una manera "correcta" de expresar tu identidad de género o de vivir tu verdad.

Bajo ninguna circunstancia debes de hacer preguntas espontáneas sobre el cuerpo, los genitales, el historial médico, los planes para someterse a procedimientos médicos, su nombre anterior o detalles invasivos sobre la vida de una persona trans o no binaria antes de la transición. ¡Imagina cómo te sentirías si alguien a quien no conoces te hiciera tales preguntas!

Edad

No hay una edad "correcta" para entender tu identidad de género. Algunas personas saben cuál es su género desde una edad muy joven y apoyarlas tiene muchos efectos positivos en su salud mental y bienestar. Otras personas hacen la transición posteriormente en su vida, cuando se encuentran en un ambiente que las apoya y tienen acceso a recursos sociales, médicos y financieros para apoyarlas. Otras personas exploran su identidad de género durante toda su vida.



Géneros binarios y no binarios

El género no es estrictamente binario y, si bien muchas personas transgénero son binarias en su identidad y expresión de género, otras personas pueden expresar su género como algo no binario, agénero, de género fluido y muchas opciones más. Con frecuencia, las personas no binarias prefieren identificarse fuera de categorías binarias de género, mientras que las personas trans binarias usualmente quieren ser aceptadas simplemente, pero no por ello menos importante, como hombres o mujeres.

Sexualidad

Las personas transgénero y no binarias tienen una gran variedad de posibilidades de vivir y expresar su sexualidad. Solo porque sabes el género de alguien no quiere decir que automáticamente sabes su orientación sexual.

"Passing" o "Pasar desapercibidx"

"Passing" es un término en inglés usado para describir si alguien es percibidx de cierto género o no; por ejemplo, "pasar desapercibida como mujer" o "pasar desapercibido como hombre". Para muchas personas transgénero, aunque no para todas, poder "pasar desapercibidx" como el género con el que se alinean es importante para lograr un sentimiento de bienestar y el "privilegio de pasar desapercibidx" puede permitir a alguien moverse por entornos en los que ser percibidx como trans es un peligro.

Sin embargo, el término se puede considerar problemático, porque tiene la implicación de que ser percibidx como cisgénero es la meta final para las personas trans y no binarias. Las palabras "pasar desapercibidx" pueden insinuar que una persona debe "convencer" a otrxs de su género, en lugar de simplemente poder expresarse. Insinuar que personas trans mienten, engañan o engatusan a otra gente está mal y lastima a las personas.

El 25% de las juventudes LGBTQ+ se identificaron como

fuera del binarismo de género²



movimiento expresión estilo peinado

La apariencia de alguien no indica cómo identifican su género. Hay maneras infinitas e increibles de ser una persona de cualquier género 3

Usar el género equivocado

Usar el género equivocado para alguien puede incluir el uso del nombre, el pronombre o la manera incorrecta de dirigirse a alguien según el género. Independientemente de si usar el género incorrecto pasa como un error inocente o un intento malintencionado de invalidar a alguien, esto puede lastimar mucho e incluso puede poner a alguien en peligro si está en un ambiente intolerante.

Usar el género equivocado a propósito no está bien, y puedes ser aliadx al defender a otrxs si ves a alguien ser víctima de acoso por su género. Si usas el género equivocado de alguien sin querer, discúlpate rápidamente sin hacer demasiado hincapié en tu error o tu culpabilidad, lo cual puede causar aún más incomodidad para la persona con quien usaste el género equivocado. Muestra que te importa al no equivocarte en el futuro.

Microagresiones

Las microagresiones son comentarios y preguntas cotidianas que pueden herir o estigmatizar a las personas y los grupos marginados. Las microagresiones son sutiles y es posible que la persona que cometa una micro agresión no tenga idea de que sus comentarios son hirientes.

Por ejemplo, un comentario que una persona trans puede oír con frecuencia es "¡No se te nota que eres trans!" Esto comúnmente se dice como si fuera un cumplido, pero implica que ser trans es algo negativo o que todas las personas quieren ser percibidas como cisgénero. Debido a que las microagresiones son sutiles, haz tu mejor esfuerzo y escucha cualquier comentario que recibas. Si algo que has dicho o hecho lastima los sentimientos de alguien, tómate el tiempo necesario para comprender y aprender de la experiencia.



Errores y pedir disculpas

Qué hacer si has ofendido a alguien

Aunque rara vez intentamos lastimar a otras personas, hay errores comunes, como olvidar los pronombres de alguien, usar su nombre de registro en lugar de su nombre elegido o referirse a alguien por el género incorrecto, situaciones que pueden lastimar o incluso poner en riesgo la seguridad de alguien. En momentos como estos, puede ser útil tener una guía para corregir errores. Recomendamos los tres simples pasos de escuchar, responsabilizarse y esforzarte para la próxima.

1. Escucha

Desafortunadamente, es común no escuchar a la gente que hemos lastimado, intencionalmente o no, ya que nos causa emociones incómodas de culpabilidad y vergüenza. Aguanta la incomodidad y disponte a escuchar, porque de esa forma crecemos.

Busca entender y empatizar con la experiencia que la otra persona vivió.

2. Responsabilízate

Responsabilízate por tus acciones, privilegios y experiencias que pueden contribuir a tus sesgos. No desestimes lo que la persona está compartiendo contigo, no justifiques tu comportamiento ni defiendas tus intenciones. No es útil para las personas que han sido lastimadas y hace que el foco de atención se desvíe de las personas que han sido lastimadas y se centre en tus pensamientos de culpabilidad, vergüenza o actitud defensiva.

Recuerda que la intención no es el impacto. La mejor disculpa es la que no da excusas ni invalida los sentimientos de la otra persona.

3. Comprométete a esforzarte

Trátalo como una experiencia de aprendizaje. La disculpa más auténtica no significa nada si no hay un cambio o si el comportamiento se repite en el futuro. Muestra que te importa al hacerlo bien la próxima vez.



Conclusión y recursos

Explorar el género puede ser abrumador, pero también puede ser una manera emocionante de aprender sobre tu persona y de expresarte al mundo. Al aprender a apoyar a personas trans y no binarias puedes ayudar a crear un mundo más seguro, amable y tolerante.







TrevorText y TrevorChat



Si tú o alguien que conoces siente desesperación o necesita apoyo, envía un **Whatsapp al 55-9225-3337** o un **mensaje de texto al 67676** con la palabra "**Comenzar**" o escríbenos a través del chat en **thetrevorproject.mx/ayuda**





The Trevor Project es la organización más grande del mundo para la prevención del suicidio y la intervención de crisis para juventudes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y más).

www.thetrevorproject.mx/ayuda

f o t etrevorprojectmx