

# Cómo apoyar a las juventudes bisexuales

Formas de cuidar a las juventudes que se sienten atraídas por más de un género



## ¡Te damos la bienvenida!

En The Trevor Project, siempre estamos trabajando para crear un mundo más seguro para las juventudes LGBTQ+. Nuestra guía sobre “**Cómo apoyar a la juventud bisexual: Formas de cuidar de la juventud bisexual, pansexual, fluida y queer que se siente atraída hacia más de un género**” es un recurso educativo introductorio que cubre una amplia gama de temas y brinda herramientas prácticas para apoyar a las juventudes bisexuales en su vida, ¡y esto puede incluirte! Educarnos es una práctica continua, y cómo definimos y expresamos la identidad es un viaje continuo.

*¡Estamos aquí para aprender!*

### 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](https://thetrevorproject.mx/ayuda)**



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

# Contenido

¿Qué es la Bisexualidad?	2 - 4
Por qué es importante apoyar a las juventudes bisexuales	5
Apoyar tu persona y a las demás	6 - 9
Navegar por las relaciones	10
Celebrar la bisexualidad	11
Conclusión	12



## ¿Qué es la Bisexualidad?

La **bisexualidad** es una orientación sexual, y las personas bisexuales (normalmente abreviadas como “bi”) son aquellas que tienen la capacidad de sentir atracción y/o relaciones con más de un género. La popular definición de bisexualidad de la defensora bisexual Robyn Ochs es: **“El potencial de sentir atracción, de forma romántica y/o sexual, hacia personas de más de un sexo y/o género, no necesariamente al mismo tiempo, no necesariamente de la misma manera, y no necesariamente en el mismo grado”**. Las personas bisexuales constituyen una parte significativa de las juventudes queer. De acuerdo con la Encuesta sobre los comportamientos de riesgo en jóvenes de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, las personas bisexuales constituyen el 75 % de personas jóvenes que se identifican como lesbianas, gays o bisexuales en este país.<sup>1</sup> Recuerda que las personas de cualquier género pueden identificarse como bisexuales o sentirse atraídas por más de un género.

### ¿La bisexualidad es binaria?

Algunas personas argumentan que la bisexualidad refuerza el binarismo de género porque el prefijo bi- en bisexual viene del prefijo griego para “dos”. Sin embargo, debemos considerar que muchas palabras que describen la sexualidad originalmente se basaban en el binarismo de género, debido a la comprensión limitada del género en ese momento por parte de la sociedad en general. (Por ejemplo: “heterosexualidad” tiene el prefijo hetero- que proviene del griego, que significa “una parte de dos; diferente”). Sin embargo, la definición histórica y cultural del término bisexual siempre se ha referido a más de un género, y la definición actual no es específicamente binaria. Las definiciones de identidad no son simplemente literales. Son parte de nuestro lenguaje en constante evolución que refleja la diversidad de las personas que utilizan estas palabras.

### ¿Qué pasa con la pansexualidad?

Algunas personas usan la palabra **pansexual** para describir su atracción hacia más de un género. La pansexualidad se define como una atracción hacia personas de cualquier género o hacia personas independientemente de su género, el prefijo pan- viene del prefijo griego para “todo”. Algunas personas utilizan las palabras bisexual y pansexual de forma intercambiable, y otras utilizan solo una palabra exclusivamente para describirse. Es importante preguntar qué palabras le gustaría usar a una persona para describirse a sí misma, en lugar de asumir o definir para otras personas. No existe un término de identidad “mejor”, solo existe el mejor término de identidad para ti.

<sup>1</sup> Underwood JM, Brener N, Thornton J, et al. Overview and Methods for the Youth Risk Behavior Surveillance System: Estados Unidos, 2019. MMWR Suppl 2020;69(Suppl-1):1-10. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.su6901a1>

## Otras formas de identificar

La Encuesta Nacional 2019 de The Trevor Project sobre Salud Mental de las juventudes LGBTQ+, en Estados Unidos, reveló que las personas encuestadas utilizaban más de 100 términos diferentes para etiquetar su sexualidad. Las identidades como **omnisexual**, **abrosexual** y **skoliosexual** también pueden describir una forma de atracción hacia más de un género, aunque estas identidades no son necesariamente sinónimos o intercambiables con la palabra bisexual.

**La multisexualidad** se refiere a todas las identidades que incluyen atracción romántica y/o sexual hacia personas de más de un género. Esto contrasta con la monosexualidad, que se define como identidades que implican atracción hacia personas de un solo género, como identidades exclusivamente homosexuales o heterosexuales. Las identidades multisexuales incluyen:

**Queer/Cuir** se refiere a una identidad que se expande más allá de la heterosexualidad. Debido a su historia como insulto re-apropiado y uso en movimientos políticos, queer sigue teniendo importancia política.

**Pansexual** es un término de identidad para atracción romántica y/o sexual hacia las personas, independientemente de la identidad de género o hacia personas de todos los géneros. Para algunas personas pansexuales, el género no es una característica definitoria de la atracción que sienten por lxs demás. Otras personas pansexuales pueden sentir que el género es una parte significativa de su experiencia de atracción.

**Omnisexual** se refiere a alguien que siente atracción hacia personas de todos los géneros y para quien el género juega un papel importante en la atracción.

**Abrosexual** describe la atracción sexual que es fluida y cambia constantemente.

**Skoliosexual** es un término que se refiere a la atracción hacia personas trans y personas no binarias.

**Persona de Género Fluido** es una identidad que se refiere a alguien que experimenta cambios en su atracción sexual con el tiempo y/o dependiendo de la situación. Algunas personas pueden descubrir que quien les atrae y/o la intensidad de esos sentimientos cambian a lo largo de diferentes días o dependiendo de con quién estén en una relación. **Recuerda que, aunque la sexualidad puede ser fluida, los intentos de cambiar la sexualidad de una persona a la fuerza, como con la práctica desacreditada de las mal llamadas terapias de conversión, rebautizadas como Ecosig en México, son perjudiciales e ineficaces.**

Algunas personas multisexuales usan más de una de estas etiquetas. Las personas pueden compartir diferentes etiquetas para sus identidades dependiendo del contexto o de con quién hablen. Por ejemplo, una persona puede definirse a sí misma como bisexual con familiares que desconocen las identidades LGBTQ+, pero especificar más su identidad como fluida o pansexual al hablar con amistades dentro de la comunidad queer y trans. Otras personas pueden usar una etiqueta exclusivamente sin importar con quién hablen. Está bien utilizar una etiqueta o varias para tu identidad.



## Orientaciones románticas

Las juventudes LGBTQ+ están encontrando formas cada vez más amplias de describir su atracción, incluso cuando se trata de definir su orientación romántica. Estos términos son importantes para las personas **asexuales** (o ace) que experimentan poca o ninguna atracción sexual. Muchas personas asexuales desean relaciones románticas, y las orientaciones románticas son una de las formas en que las personas asexuales expresan con quién prefieren salir o con quién entablar relaciones. Es posible que escuches a algunas personas asexuales definir su orientación con términos como **persona biromántica** o **persona panromántica**. Las juventudes LGBTQ+ que no se identifican como asexuales también pueden usar orientaciones románticas para aclarar los matices de su orientación. Ya sea que tu atracción hacia más de un género sea sexual o romántica, te damos la bienvenida a la comunidad bi.

## ¿Necesitamos etiquetas?

Las etiquetas pueden ser una gran fuente de autocomprensión para algunas personas LGBTQ+. Debido a que vivimos en una sociedad en la que se asumen y se esperan la heterosexualidad y el ser cisgénero, encontrar palabras para definirse puede ser un acto de liberación. Las etiquetas pueden ayudar a conectar a las personas entre sí, lo que les permite sentir menos soledad y crear un sentido de pertenencia. Las etiquetas también permiten a quienes se dedican a la investigación estudiar grupos marginados, lo que nos proporciona información importante para comprenderles y apoyarles mejor.

Aunque parecen significativas para algunas personas LGBTQ+, las etiquetas pueden parecer restrictivas para otras. Está bien explorar diferentes etiquetas o evitarlas por completo. Nunca se te debería exigir que etiquetes tu identidad de manera concreta ni que reveles tu identidad, especialmente si hacerlo podría poner tu seguridad en peligro.

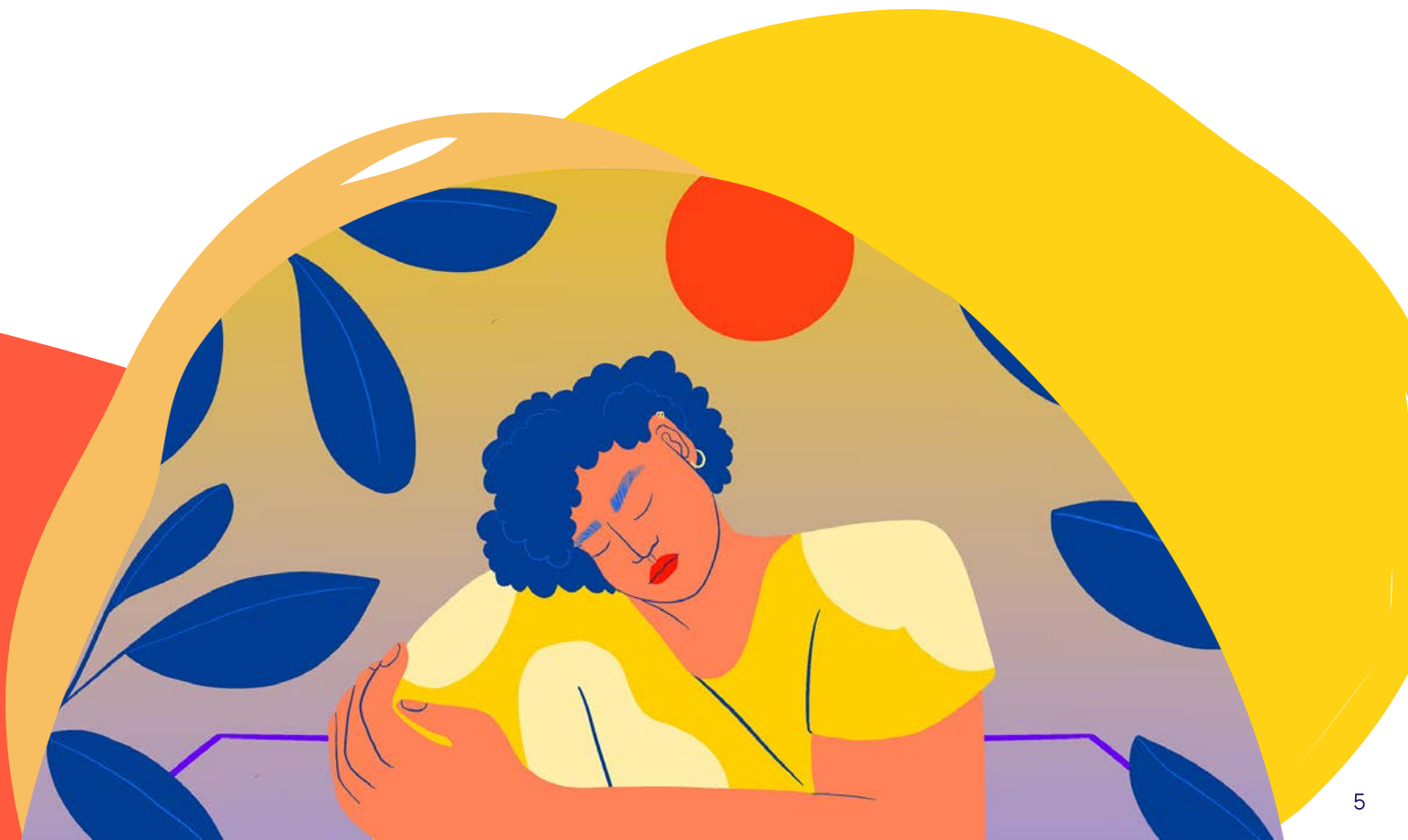


Ya sea que tu atracción hacia más de un género sea **sexual** o **romántica**,  
*te damos la bienvenida*  
a la comunidad bi.

# Por qué es importante apoyar a las juventudes bisexuales

Si bien todas las personas jóvenes LGBTQ+ tienen un mayor riesgo de experimentar resultados negativos en salud mental que para las juventudes heterosexuales y cisgénero, también vale la pena señalar que las juventudes bisexuales se enfrentan estadísticamente a más desafíos que la juventud lesbiana y gay. Según la investigación de The Trevor Project en Estados Unidos, casi la mitad de las juventudes bisexuales consideró seriamente el suicidio el año pasado. El 66 % de las personas jóvenes bisexuales informaron sentirse tristes o desesperanzadas durante dos o más semanas consecutivas el año pasado, en comparación con el 27 % de sus pares heterosexuales y el 49 % de sus pares gays/lesbianas. Además, más de una de cada tres personas jóvenes bisexuales informó ser víctima de acoso en la escuela, y una de cada cinco personas jóvenes bisexuales informó haber mantenido relaciones sexuales en contra de su voluntad. Estos resultados de acoso, agresión sexual y violación se agravan en las personas bisexuales en comparación con sus pares heterosexuales, gays y lesbianas.

Estas estadísticas subrayan la necesidad de aumentar la comprensión pública y el apoyo a las juventudes bisexuales. También nos recuerdan que, independientemente de las palabras que utilicemos para describir una atracción hacia más de un género, este grupo en conjunto se enfrenta a obstáculos significativos y desafíos únicos. Debemos hacer más para que el mundo sea un lugar más seguro para las juventudes bisexual.



# Apoyar tu persona y a las demás

Así seas bisexual o te preocupes profundamente por las juventudes bi en tu vida, en conjunto podemos aprender más sobre cómo crear entornos más seguros para las personas bi.

## Prevención del borrado bisexual y la bifobia

¿Qué es la bifobia?

**La bifobia** se define como el miedo, la intolerancia o el odio hacia las personas que experimentan atracción por personas de más de un género. La bifobia puede comprometer la salud mental y la seguridad de las juventudes bi. Para las juventudes bi que viven en la intersección de otras identidades marginadas, se amplifican los impactos de la bifobia. Algunos ejemplos frecuentes de bifobia son:

Reacciones negativas a las personas que salen del clóset como bi.

Comentarios sobre cómo las personas bi no son reales o necesitan “elegir un bando”.

Juzgar quién es “realmente” bi, hetero o gay, en función de con quién ha estado en relaciones o con quién está saliendo actualmente.

Aceptación de una persona bi solo cuando está en una relación con alguien de un género diferente, como cuando las amistades o familiares solo alientan a una persona bi a entablar relaciones con personas que se identifican como hetero.

Aceptación de una persona bi solo cuando está en una relación con una persona del mismo género, como cuando las amistades de la comunidad queer solo alientan a una persona bi a entablar relaciones con alguien que se identifica como lesbiana o gay.

Asumir que las personas bi son poco confiables, más propensas a engañar o hipersexuales.

Violencia física o sexual contra las personas bi basándose en su identidad.

Sesgos estructurales, como desatención por parte del personal médico, no obtener trabajos o que les nieguen alojamiento debido a la propia identidad.

**La bifobia** internalizada se define como el sistema de creencias por el que las personas bisexuales aprenden sobre sí mismas al vivir en una sociedad bifóbica. Esto incluye la falsa creencia de que las personas bisexuales son menos valoradas que sus pares heterosexuales, lesbianas o gays, o que ser bisexuales es algo de lo que avergonzarse o que hay que esconder. Dada la homofobia generalizada, a menudo existe presión social para que las personas bi no se identifiquen dentro del espectro bisexual y, en su lugar, rechacen las etiquetas por completo. Se necesita tiempo y educación para desaprender los impactos de la bifobia internalizada y cultivar la autoaceptación.



## ¿Qué es el borrado bisexual?

El borrado bisexual, o **borrado bi**, es un elemento de la bifobia, en el que la existencia y legitimidad de la bisexualidad se cuestionan o se niegan directamente. Algunos ejemplos de borrado bisexual son:

Suponer que dos personas del mismo género que salen juntas son gays, o que dos personas de diferentes géneros que salen juntas son hetero.

Suponer que todas las personas queer son lesbianas o gays.

Decir que la bisexualidad es una fase.

Hablar en nombre de las personas bisexuales diciendo que en realidad no son bisexuales, o etiquetando su identidad de forma diferente, como decir, "realmente eres lesbiana".

Negar la existencia de la bisexualidad en su totalidad.

## Cuestionar suposiciones

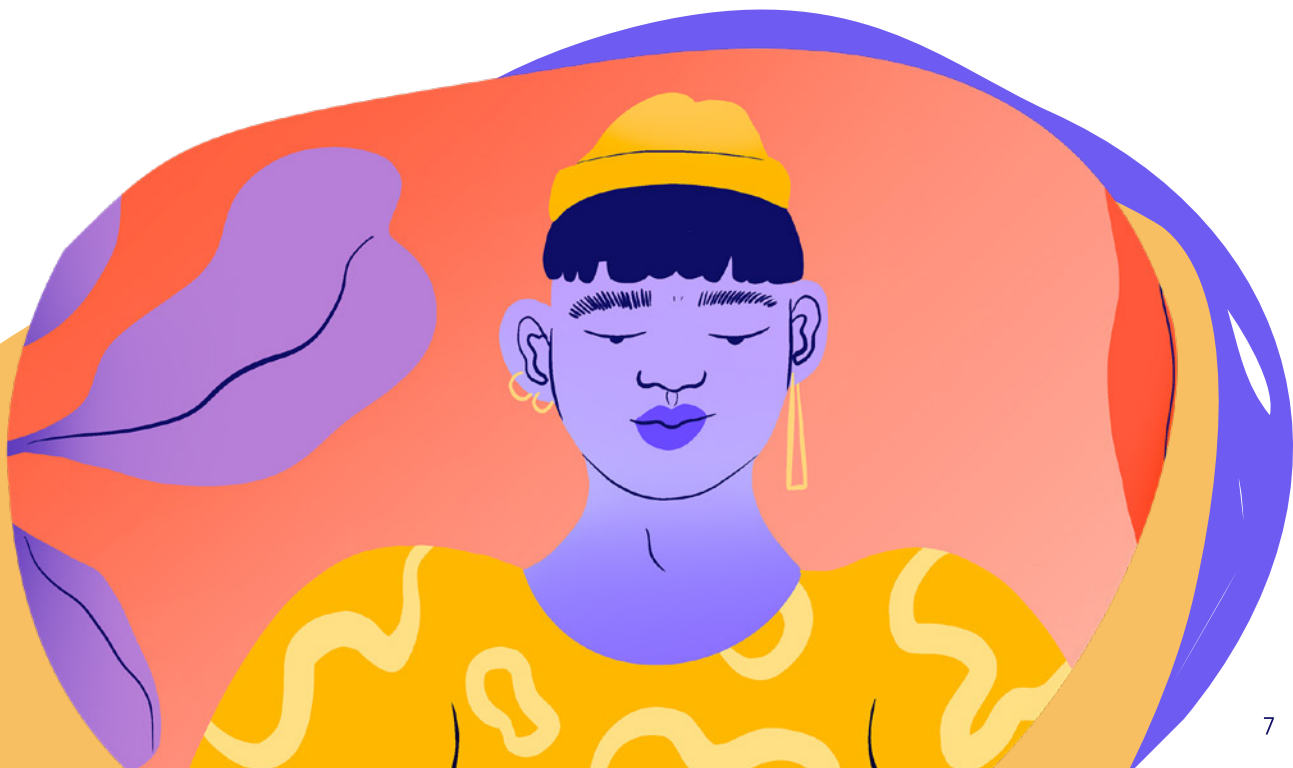
Una de las principales formas de apoyar a las juventudes bisexuales es cuestionar activamente las suposiciones bifóbicas en nuestra vida cotidiana. La bifobia se puede encontrar tanto en comunidades hetero como en comunidades queer, por lo que es importante abordarla sin importar dónde se origine. Estos son algunos consejos para apoyar a las juventudes bisexuales:

Si asumes que una persona es gay o hetero en función de su relación actual, trabaja para replantear tu comprensión de que las personas en esa relación podrían ser de cualquier género u orientación sexual.

Créeles a las personas si comparten una identidad multisexual contigo.

Afirma y alienta a las personas bisexuales en tu vida.

Si ves u oyes un ejemplo de bifobia o borrado bisexual, aborda el tema compartiendo que la bisexualidad es real y válida, así como recursos para aprender más sobre las identidades bi.



## Autocuidado

Lidiar con la bifobia puede ser duro, agotador y doloroso para quienes sientan atracción hacia más de un género. Si te identificas como bi y tienes dificultades con la bifobia o el borrado bisexual, encontrar formas de cuidarte es una excelente manera de mantenerte resiliente y afrontar el problema. Puedes practicar el autocuidado de las siguientes maneras:

Encontrar una comunidad con otras personas bi que saben cómo se siente la bifobia y pueden ofrecer apoyo.

Conectarte con un sistema de apoyo que pueda aceptarte y validarte por quien eres.

Aprender más sobre activistas bisexuales y la larga historia de la defensa bisexual.

Explorar los medios y la literatura que reflejen una representación matizada y positiva de personas y personajes bi.

Usar medios creativos para expresar tu identidad bi, como crear arte para expresarte o escribir sobre tu identidad.

Escribir afirmaciones propias que resalten lo hermosa que es tu bisexualidad.

## Cosas a recordar al navegar por el género y la bisexualidad

El género y la sexualidad son diferentes, y solo porque conozcas el género de una persona no significa que conozcas su sexualidad. Las personas de cualquier género pueden identificarse como bisexuales pero, dependiendo de su género, pueden experimentar problemas relacionados con su sexualidad específicos de ese género. Las personas bisexuales pueden encontrar consideraciones únicas al navegar por el género y las experiencias relacionadas con el género. La bisexualidad es una identidad válida para muchas personas, y las personas bisexuales de todos los géneros merecen seguridad y celebración por sus identidades.

## La transición puede afectar la forma en que identificas tu sexualidad

**La transición** se refiere a los cambios médicos, sociales y/o legales realizados para ayudar a alguien a tener un mayor sentido de alineación con su vivencia propia del género, con cómo se ven, y cómo navegan por el mundo. A medida que las personas exploran nuevas formas de verse en el mundo, es común que la atracción cambie. Si observas cambios en tu atracción después de la transición, está bien probar etiquetas nuevas, ¡o no emplear ninguna etiqueta para encontrar lo que más te convenga a ti! No todas las personas que hacen la transición consideran que este sea el caso, y eso también es válido.

## Las personas no binarias pueden ser bisexuales

La identidad de género se expande mucho más allá del binarismo de género de hombre/mujer. Las personas no binarias experimentan su género fuera del binarismo de género y pueden llegar a comprender su sexualidad de diversas maneras. Si bien las personas no binarias pueden ser bisexuales, el hecho de que se identifiquen como no binarias no significa que “tengan” que usar una etiqueta específica para su sexualidad. Está bien explorar diferentes etiquetas que describan una atracción a más de un género, y también está bien identificarse como bisexual y persona no binaria.

## Los hombres también pueden ser bisexuales

Los hombres bisexuales a menudo son invalidados por su orientación sexual, debido al estigma de que, para los hombres, cualquier atracción hacia personas fuera de las mujeres se interpreta y etiqueta como gay. Se debe permitir que los hombres expresen y experimenten atracción hacia personas de más de un género, como cualquier persona.

## Las mujeres bisexuales son válidas

Para las mujeres que expresan atracción fuera de los hombres, puede haber una narrativa falsa y dañina de que solo lo están haciendo para captar la atención de los hombres o que solo están experimentando. Debido a esto, las mujeres bisexuales suelen estar sobresexualizadas e invalidadas. La bisexualidad para muchas mujeres, al igual que para personas de otros géneros, es una identidad válida que no está definida por la pareja o las relaciones actuales de una persona. Dadas las altas tasas de violencia y agresión sexual de las mujeres bi,<sup>2,3</sup> es extremadamente importante apoyarlas y protegerlas.



2 Rostad, W. L., Clayton, H. B., Estefan, L. F. y Johns, M. M. (2020). Substance use and disparities in teen dating violence victimization by sexual identity among high school students. *Prevention science*, 21(3), 398-407.

3 Informe de investigación de The Trevor Project Experiencia juvenil bisexual.  
<https://www.thetrevorproject.org/2019/03/26/research-brief-experiencia-juvenil-bisexual/>

# Navegar por las relaciones

## Explorar diferentes tipos de relaciones

La bifobia puede presentarse de diferentes maneras, dependiendo de la estructura de la relación de una persona. Para las personas bi en relaciones monógamas (la práctica de tener una sola pareja a la vez), a menudo hay suposiciones de que una persona bi no puede mantener el compromiso con esa pareja. Es muy importante tener en cuenta que las personas bi pueden mantener el compromiso en las relaciones monógamas de la misma manera que las personas de otras orientaciones sexuales.

Hay suposiciones injustas de que, debido a que las dos personas tienen la capacidad de atraer a más de un género, deben ser por defecto **poliamorosas** (relacionadas con la práctica de entablar múltiples relaciones con el consentimiento y el conocimiento de todas las personas involucradas) o **no monógamas** (un término amplio para las relaciones íntimas que no son estrictamente monógamas). Este no es el caso de todas las personas bi, y saber si alguien es una persona monógama o no monógama no puede determinarse sólo por su sexualidad o género. Además, la bifobia puede crear una falsa creencia de que desear una estructura de relación poliamorosa es codicioso, pero todxs merecen el tipo de relación que les permita sentir apoyo y plenitud. Una persona de cualquier orientación sexual puede tener cualquier tipo o estructura de relación, y una no es más válida que otra.

## ¿Cómo puedo saber si mi relación es saludable o no?

De acuerdo con nuestro análisis de los datos de la Encuesta sobre los comportamientos de riesgo en juventudes de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, el 21 % de la juventud bi<sup>4</sup> (24% mujeres y 8% hombres) notificaron haber mantenido relaciones sexuales en contra de su voluntad, en comparación con el 16% de personas gays y lesbianas y el 5% de la juventud heterosexual.<sup>5</sup> Las personas de todos los géneros y orientaciones sexuales pueden ser sobrevivientes de violencia de su pareja íntima y agresión sexual, pero es importante destacar que las mujeres bisexuales tienen un riesgo mayor de violencia física y sexual de la pareja íntima.<sup>6</sup>

Las relaciones saludables se basan en la confianza, el respeto y la seguridad. Las parejas deben celebrar tu identidad bisexual, ayudarte a sentirte comprendidx y proporcionar espacio para hablar sobre la dinámica del poder que existe en tu relación. Desafortunadamente, algunas personas utilizan la bifobia para amenazar, coaccionar o intimidar a sus parejas bi. Una relación puede ser poco saludable o abusiva si tu pareja:

- Descarta tu bisexualidad al catalogarla como una fase.
- Se burla de tu bisexualidad.
- Utiliza tu identidad bisexual para afirmar que no se debe confiar en ti o te acusa de ser infiel.
- Siente celos excesivos de las personas de diferentes géneros en tu vida.
- Te obliga a identificarte como gay o hetero.
- Amenaza con sacarte del clóset frente a las personas en tu vida.
- Trabaja para separarte de las comunidades de importancia para ti.
- Manipula tu identidad y el estigma asociado a ella para mantenerte en la relación.

Recuerda que mereces relaciones sanas y enriquecedoras y nunca tienes que navegar por estos problemas sin apoyo.

4 Informe de investigación de The Trevor Project Experiencia juvenil bisexual.  
<https://www.thetrevorproject.org/2019/03/26/research-brief-bisexual-youth-experience/>

5 **Nota:** los CDC de Estados Unidos aún no recopilan datos inclusivos sobre las personas jóvenes no binarias, pero sabemos que las personas trans y personas no binarias tienen un alto riesgo de violencia física y sexual.

6 Rostad, W. L., Clayton, H. B., Estefan, L. F. y Johns, M. M. (2020). Substance use and disparities in teen dating violence victimization by sexual identity among high school students. *Prevention science*, 21(3), 398-407.

# Celebrar la bisexualidad

## ¡Te celebramos!

La comunidad bisexual está llena de personas resilientes, vibrantes, talentosas, compasivas e inspiradoras que merecen ser apoyadas. Si eres una persona bisexual que navega por su identidad, debes saber que eres una parte importante de la comunidad LGBTQ+. Recuerda:

No es necesario que salgas del clóset para que tu identidad sea válida. Está bien compartir tu identidad o identidades con quien quieras a tu tiempo, o decidir que nunca quieres compartirla. Esto no te hace menos bisexual.

Quién te atrae, con quién sales o con quién tienes relaciones sexuales no te hace menos o más bi. Nunca tienes que demostrar tu sexualidad, y es importante priorizar siempre el consentimiento y tu seguridad.

Si tu identidad cambia, no cambia el hecho de que tu identidad anterior era válida y fiel a ti en ese momento. Puede parecer que estás reforzando un estereotipo, pero no es el caso. Estás viviendo con veracidad y no es tu responsabilidad combatir los prejuicios de otras personas.

Tu bisexualidad es real y válida. ¡Te mereces bondad, atención y celebración por ser exactamente quién eres!

## Crear apoyo comunitario

Al leer esta guía y aprender más sobre la bisexualidad, estás ayudando a hacer de este mundo un lugar más aceptado para las personas bisexuales. Es nuestra responsabilidad trabajar en conjunto para construir comunidades mejores y más seguras. Estos son algunos pasos a seguir:

Infórmate leyendo artículos o libros, escuchando podcasts o viendo videos de personas bi sobre sus experiencias.

Escucha a las personas bi, pero nunca exijas que las personas bi te eduquen sobre su identidad.

Desglosa los sesgos internalizados que tenemos, lo que incluye trabajar para no hacer suposiciones sobre las identidades, experiencias o relaciones de las personas.

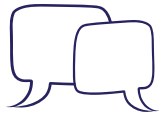
Crea espacios y conversaciones seguras donde las personas bi puedan ser su yo auténtico.

Quién te atrae, con quién  
sales o con quién tienes  
relaciones sexuales  
*no te hace menos  
o más bi.*

# Conclusión

Muchas gracias por tomarte el tiempo para leer nuestra guía sobre **“Cómo apoyar a las juventudes bisexuales: Formas de cuidar a la juventud bisexual, pansexual, fluida y queer que siente atracción hacia más de un género”**. Hay mucho más por aprender sobre cómo podemos trabajar para crear comunidades más seguras y afirmativas. Al comprometernos a aprender más y poner en práctica nuestros conocimientos, podemos crear un mundo más inclusivo.





## 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](https://thetrevorproject.mx/ayuda)**



Estamos disponibles 24/7,  
todos los días del año de forma

*100% gratuita y confidencial.*



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](http://www.thetrevorproject.mx/ayuda)

[f](#) [@](#) [d](#) [t](#) @trevorprojectmx

[in](#) [▶](#) @thetrevorproject