

¿Por qué es importante el apoyo familiar?

En Perú, muchas personas LGBTQ+ enfrentan rechazo en sus propias familias, lo que **puede afectar profundamente su salud mental**.

Según la Primera Encuesta Virtual del INEI, el temor a perder el vínculo familiar es una de las principales razones por las que varias personas jóvenes no se atreven a expresar su identidad.

¿Qué beneficios tiene tu apoyo?

- Mejora la **autoestima**.
- Fortalece el **vínculo familiar**.
- Protege la **salud mental**.
- Brinda herramientas para **enfrentar la discriminación**.
- **Reduce el riesgo** de depresión y pensamientos suicidas.

A veces basta una sola voz de amor y respeto dentro de la familia para marcar la diferencia. **Tu apoyo y comprensión pueden convertirse en ese refugio que le dé fuerza a tu hij@ para seguir adelante.**



¿A dónde puedo acudir si necesito apoyo?



BOTIQUÍN EMOCIONAL ARCOIRIS

En Más Igualdad Perú, contamos con el **Botiquín Emocional Arcoiris**, un **servicio gratuito y virtual** donde podrás conversar sobre temas relacionados a la salud mental, las relaciones con otras personas y los retos del día a día. Es un servicio exclusivo para personas LGBTQ+ y sus familias, con especialistas que pueden escucharte y acompañarte.



Directorio nacional de salud mental afirmativa

Así también, tenemos un **Directorio de profesionales de Salud Mental Afirmativa** en nuestra web que sirve de guía para encontrar profesionales que **te atenderán desde un enfoque afirmativo sin discriminación**.



¡Importante!

Si tuvieses una crisis, puedes llamar al 113 opción 5, **¡están las 24 horas!**



Búscanos en redes como:
@masigualdadpe



Más

Igualdad

masigualdad.pe



CÓMO APOYAR A MI HIJ@ SI ES UNA PERSONA LGBTQ+



Más **Igualdad**

Con el apoyo de:

triángulo
cooperación

Financiado por:

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

¿Qué puedo hacer para apoyarle?

1 Reafirma tu amor incondicional

Hazle saber con palabras y acciones que tu cariño no depende de su orientación sexual o identidad de género. **Un abrazo, una frase como "te quiero tal como eres" o un gesto de afecto** y cercanía puede marcar la diferencia.



2 Escucha sin juzgar

Salir del clóset es un proceso difícil. Cuando hable contigo, escucha con atención. **No interrumpas, no compares ni minimices.** Puedes responder con frases como: "Gracias por confiar en mí", "entiendo que no haya sido fácil decirlo", "mi amor por ti no cambia".

3 Evita frases dañinas

Comentarios como "es una etapa" o "estás confundido/a" invalidan su experiencia. En su lugar, **usa expresiones de apoyo:** "Tu identidad es válida y estoy contigo".



4 Celebra su identidad

Reconocer logros, asistir a actividades relacionadas con la comunidad LGBTIQ+ o **simplemente mostrar interés por lo que significa su identidad**, fortalece la autoestima y el vínculo familiar.



5 Cuida tu propio lenguaje

Evita chistes, estereotipos o comentarios que refuercen prejuicios. **El respeto empieza en casa.**

6 Busca apoyo si lo necesitas

Aceptar puede ser un proceso también para madres, padres y familiares. Existen organizaciones como **Más Igualdad Perú** o la **Asociación de Familias por la Diversidad Sexual**, donde encontrarás acompañamiento y podrás conocer las vivencias de otras familias.

7 Infórmate

Busca información actualizada sobre diversidad sexual y de género. Esto te ayudará a entender mejor lo que vive tu hijo/a y a derribar mitos. Puedes empezar con esta guía:



¿Qué evitar?

• No recurras a terapias de conversión.

Son dañinas, desacreditadas y pueden afectar gravemente la salud mental de tu hijo.

• No uses la religión para justificar el rechazo.

La fe puede ser fuente de amor, no de exclusión. Evita interpretaciones que generen culpa o dolor.



• No ignores el tema ni lo trates como tabú.

El silencio puede ser interpretado como desaprobación. Hablar con apertura es clave.

• No lo presiones para ocultar su identidad.

Pedirle que se esconda solo refuerza el miedo y la vergüenza. Apóyalo en su autenticidad.



¿Has oído de las "terapias de conversión"?

¿Sabías que las llamadas 'terapias de conversión' son prácticas religiosas, médicas o sociales que intentan cambiar la orientación sexual o identidad de género? **No funcionan, dañan profundamente** y la ONU las considera una forma de violencia y tortura.

