



RESPOSTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

GUÍA PRÁCTICA

Esta guía, elaborada por profesionais da sexoloxía, o traballo social, a psicoloxía e o dereito, ten como obxectivo responder ás preguntas e preocupacións máis frecuentes das persoas trans, as familias e os profesionais. As respostas, baseadas en anos de experiencia traballando e apoiando a persoas trans e as súas familias, teñen como obxectivo ofrecer ideas, aclarar conceptos, desproblematicando e achegando estratexias para afrontar o feito de ser trans, tentan axudar a comprender e explicar como reaccionar e dar respostas para acompañar e validar no caso de ser unha familia e orientar aos profesionais que van traballar con esta realidade.

Sabemos que tanto as persoas trans como as súas familias pasan por diferentes fases, emocións, desafíos e experiencias que

requiren moita información e apoio. A asistencia profesional e o apoio emocional son esenciais; polo tanto, aconsellamos usar esta guía como introdución á situación. Para obter máis información, é importante contactar con organizacións ou familias transxénero para ampliar os teus coñecementos e obter o apoio necesario.

O momento de descubrir ou comunicar que unha persoa non se identifica co xénero que lle foi asignado é un dos acontecementos máis trascendentais da vida. Case sempre é un momento que foi coidadosamente considerado e preparado ao longo do tempo. Case sempre é algo profundamente desexado, pero simultaneamente temido e posposto polo medo ao rexeitamento ou á perda do amor. Aínda así, as razóns polas que unha persoa trans comparte a súa

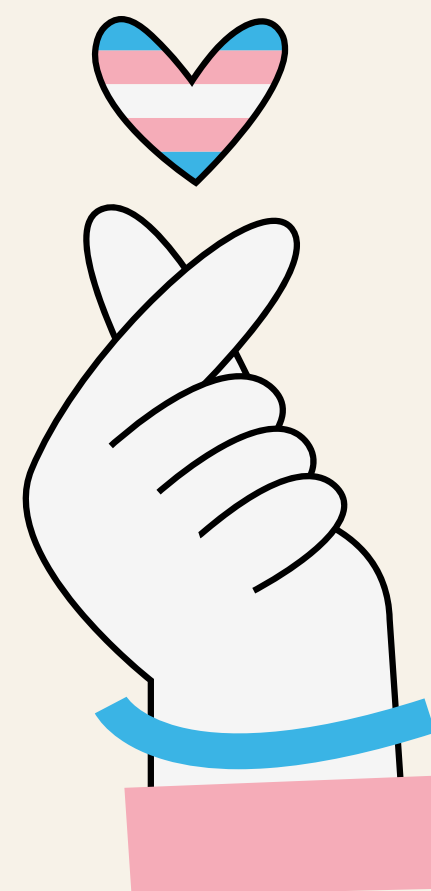
verdadeira identidade case sempre están relacionadas co feito de ser menor de idade e precisar dun certo “permiso” da familia fai que a persoa estea mal e precise axuda e apoio; estea perdida e desorientada, etc... En calquera caso, precisa que o seu contorno estea aí nesta longa viaxe, ao mesmo nivel que as súas experiencias, para que poida vivir con certa dignidade e benestar.

No caso das familias, aceptar a situación transxénero dun neno segue sendo un desafío porque persiste a crenza de que tales realidades non poden existir nunha familia como a súa. Moitas familias falan de ignorancia, pero na era da información continua e facilmente accesible, o que realmente aínda temos é medo: medo á diversidade que non entendemos, medo a acoller unha persoa transxénero na familia.

Nova realidade, medo ao que digan os demais que os rodean, medo a ter que cambiar as expectativas que tiñamos creadas arredor desta persoa, medo ao rexeitamento, á violencia ou á exclusión que poida recibir do seu entorno e da sociedade en xeral, medo a non ter unha vida plena,...

O medo é lícito, pero non pode impedirnos, como familia, darlles o apoio que necesitan, porque sen o noso apoio, as dificultades só serán maiores. Necesitamos crear un espazo seguro e positivo onde cada membro da familia poida crecer, con suficiente autoestima para empoderarse e afrontar os desafíos da vida tal e como aparecen, como calquera outra persoa.

con quen te identificas? fai clic na ligazón.



TI QUE ES **UNHA PERSOA TRANS**

TI QUE ES **FAMILIA**

TI QUE ES UN **PROFESIONAL**

arelas

TI QUE ES **UNHA PERSOA TRANS**

GUÍA PRÁCTICA: RESPOSTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

dende a sexoloxía

- sobre o que son o sexo e a identidade sexual
- por que me sinto así?
- masculinidade e feminidade en relación coa identidade sexual
- poderei aprender algunha vez a amar e aceptar o meu corpo e a miña sexualidade?
- como lle digo á miña parella que son trans
- que tipos de tratamentos masculinizantes/feminizantes existen e que podo esperar deles?
- tipos de cirurxías e o que podemos esperar delas

dende o ámbito social

- é importante ser visible como persoa trans?

- que precaucións debo tomar ao contarllo á miña familia?
- como van reaccionar na miña familia cando lles diga que son trans?
- e se pasa o tempo e a miña familia segue na idea de non respectarme e acompañar a miña identidade?
- que podo facer no meu centro para que respecten a miña identidade?
- que ocorre se non podo vivir coa miña familia polo rexeitamento ou me botaron da miña casa e non teño recursos económicos?

dende a saúde mental

- como sei se son trans ou o que me pasa é outra cousa, por exemplo, que non estou a gusto co estereotipo de home ou muller que se agarda de min, é unha fase ou unha confusión...?
- e se me equivoco ou me arrepínto?

- como podo manexar o medo e a ansiedade para dicirllo á miña familia ou ás miñas amizades?
- se a miña familia me rexeita, como o xestiono? e se sofro acoso escolar?
- como xestiono a transfobia social? non me gusta ser trans ou non me gusta o meu corpo... que podo facer?

dende o ámbito xurídico

- onde debes denunciar un delito de odio?
- cando es vítima dun delito de odio?
- como denunciar?
- como demostro que o que me aconteceu é por ser unha persoa trans?
- que dereitos tes como vítima dun delito de odio?
- que dereitos teño se a miña familia non me respecta?

- que dereitos teño se sofro acoso escolar?
- que dereitos teño se a miña familia me bota da casa por ser trans?
- cal é o procedemento de cambio de nome e sexo se teño máis de 16 anos?
- no meu ximnasio non me deixan usar os baños-vestiarios que me corresponden pola miña identidade, que podo facer?
- que dereitos establece a lei para as persoas trans no ámbito laboral?
- estanme discriminando no traballo, que podo facer?
- teño dereito a conxelar ovocitos-espermatocido testicular para poder ter filles biolóxicos?

arelas

GUÍA PRÁCTICA: RESPUESTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

TI QUE ES UNHA PERSOA TRANS

dende a sexoloxía

O sexo refírese ao feito de saber quen es, aínda que nos dixeron erroneamente que se refire aos xenitais, aos cromosomas e a cuestións do “físico/corporal”, é dicir, o que nos din é o “sexo biolóxico”.

O sexo non é biolóxico, é biográfico; é dicir, o que cada persoa coñece é un concepto ancestral que se refire á identidade. Ou mellor dito, refírese ao proceso de desenvolvemento da nosa identidade, xa que se refire a un proceso, o proceso de sexuación, a través do cal nos sexuamos ao longo das nosas vidas, con trazos do que chamamos “masculino” e “feminino”, de ambos. Porque todos temos eses trazos, de ambos, sexamos quen sexamos.

O adxectivo “sexual” úsase a miúdo cando se fala de “xenital”, e algunhas persoas mesmo se refiren a “xenitais” como “sexo”. Para entender isto, é necesario deixar de confundir estes conceptos: xenitais e sexo non son o mesmo. O que unha persoa ten non é o mesmo que quen é.

Todo o mundo se asígna a si mesmo unha categoría sexual e, á súa vez, todo o mundo categoriza sexualmente a todas as persoas coas que interactúa, ás veces con precisión e outras sen ela. E dependendo desta categorización sexual (tanto a propia como a dos demais), as interaccións e as interpretacións difíren.

por que me sinto así?

A miúdo falamos e internalizamos xeitos de explicarnos que escoitamos ao noso redor. É importante saber que non se trata tanto dunha cuestión de sentir (“Síntome chico”, “Síntome chica”) senón de coñecerse a un mesmo (“Seime chico”, “Seime chica” ou, nalgúns casos, “Seime chique”).

Parece que algunhas persoas se “senten” trans, mentres que outras simplemente “son” trans. É importante eliminar esta linguaxe, que dalgún xeito leva a algunhas persoas a deslexitimarnos. Es tan ti como calquera outra persoa, mesmo se non tes unha experiencia trans. Nin máis,

e certamente nin menos, neno ou nena que calquera outra persoa.

Porque esta autopercepción non se constrúe, senón que se descobre. E comeza a expresarse de diferentes xeitos incluso antes de que se poida falar; coa adquisición da linguaxe, articúlase a través das palabras. Coñecerse a un mesmo só se pode articular en primeira persoa do singular (“Son un rapaz”) precisamente pola súa propia subxectividade (“Son unha rapaza porque sei que o son”).

masculinidade e feminidade en relación coa identidade sexual

Todas as persoas teñen, en distintos graos, trazos femininos e masculinos. Chamamos masculinos a aqueles trazos que se producen con máis frecuencia nos homes que nas mulleres, e femininos a aqueles trazos que se producen con máis frecuencia nas mulleres que nos homes. Que se produzan con máis frecuencia non significa que se produzan sempre. De feito, significa todo o contrario: que non se producen sempre.

É importante aclarar que a masculinidade non fai que un home sexa home. Tampouco o fai máis home. De feito, é precisamente a mestura única e irrepetible de trazos masculinos e femininos, en todos os seus graos sucesivos, o que nos fai ser quen somos. A feminidade pertence tanto aos homes como ás mulleres, do mesmo xeito que a masculinidade.

poderei aprender algunha vez a amar e aceptar o meu corpo e a miña sexualidade?

A dimensión erótica emerxe con toda a súa forza na adolescencia, e tanto a experiencia do propio corpo e os praceres, como as atraccións, os flirteos e os amores, serán de grande importancia na túa vida adolescente ou adulta nova.

Afortunadamente, hoxe en día, os adolescentes nesta situación están a comezar a comprender que non “podemos” odiar os nosos xenitais nin os nosos trazos corporais; e que está ben que outras persoas atopen atractivos os nosos xenitais. Para ti (como para todos os demais), saber que es desexable xoga un papel crucial na autoaceptación e no amor corporal.

1 

Cultiva o amor, o afecto e o coidado polo teu propio corpo.

2 

Explora as túas propias maneiras de desfrutar e saborear o teu propio corpo.

3 

É importante entender que **ninguén é máis ou menos home, muller ou persoa non binaria** por ter certos xenitais ou por sentir desexo por persoas con xenitais inesperados.

4 

Darlle a volta a esas situacións de rexeitamento, **facendo que a narrativa sexa positiva.**

Ademais de que a experiencia persoal adquirida co tempo permitirá xestionar mellor o propio erotismo, **aquí tes algunhas claves que poden axudar a resolver as dificultades:**

É importante resumir todo isto nunha frase: **outras persoas tamén te quederán se valoras amar os teus xenitais e o teu corpo tal e como son.** Non é un camiño doado, pero moitas persoas trans viven ben. Está perfectamente ben se queres modificar algún aspecto do teu corpo (moitas persoas non trans tamén o fan), aínda que será importante cultivar unha experiencia positiva co teu corpo e os teus xenitais para o teu benestar futuro.

Tamén é importante saber que tes que aceptar que, tal e como están as cousas, haberá rexeitamentos. E podes darlle a volta á situación. Estas situacións de

rexeitamento pódense reformular de forma positiva. Por exemplo, alguén podería suxerir que alguén que non me ama por quen son probablemente non merece o meu amor. Transformando a ameaza nunha oportunidade para filtrar mellor con quen nos relacionaremos eroticamente, desterrando a aqueles aos que realmente non nos interesa amar.

E a pesar de todo isto, salientamos que ti, como calquera outra persoa no mundo, tes a túa propia sexualidade, entendida como a forma en que te experimentas a ti mesmo, a túa forma única, particular e irrepetible de desexar, gozar e conectar con outras persoas, independentemente de que estas prácticas inclúan ou non contacto xenital. A nosa sexualidade foinos a miúdo negada con frases estereotipadas como “teñen o corpo equivocado”, “non se aceptan como son” ou directamente agresivas como “son

un monstro/un travesti/”.”Un rapaz/unha rapaza”. Pode que cho digan moitas veces, pero debes saber que o teu corpo nunca fallará, que a túa sexualidade é túa e que tes dereito a ela.

Aínda que estamos avanzando no recoñecemento da identidade sexual, negóusenos socialmente a súa dimensión erótica. O ámbito erótico das nosas vidas quedou relegado a un tabú. A posibilidade de desexar e ser unha persoa desexada, de establecer relacións de parella, de gozar con e dos propios xenitais (pois asumíuse por defecto un conflito con eles, que se debe solucionar si ou si mediante operacións)... permaneceu fóra do imaxinable, fóra do posible.

Quenes sentiron atracción por nós, as persoas nesta situación, viron cuestionada a súa orientación do desexo. Sobre todo

os homes que se relacionan eroticamente con mulleres trans, a miúdo ocultaron e avergoñáronse destas relacións, xa que a sociedade cuestionaba a súa propia masculinidade.

É necesario insistir en que podes ter algunhas dificultades sobrevidas porque vivimos nunha cultura que aínda está integrando no cotián a cuestión da transexualidade e convivimos con moita desinformación e prexuízo, pero do mesmo xeito que podemos atopar rexeitamento, tamén podemos atopar persoas e vivencias valiosas que nos sirvan para ter unha idea máis positiva da nosa identidade e do noso corpo.

Vivimos ademais nunha sociedade que impón un patrón para o encontro das persoas amantes, establecendo a cópula como único modelo válido, o que esixe a existencia dun pene penetrador e dunha vaxina penetrable. Unha sociedade que considera as prácticas activas como «de homes» e as prácticas pasívas ou receptivas como «de mulleres». E que asocia algunhas prácticas a certas orientacións do desexo (por exemplo, asociando a penetración anal á homosexualidade masculina).

Por isto son varias as Dificultades a enfrentar:

Dificultades para encaixar nas **prácticas eróticas “normativas”**.

Dificultades en **como expresar a propia situación** de transexualidade no contexto dun ligoteo con alguén.

Dificultades a **compartir na intimidade erótica os propios xenitais** e outras partes dos nosos corpos.

Situacións nas que **a outra persoa advirte sobre o puntual, o experimental ou o exótico do encontro** (incluso en ocasións coa insistencia de pagar cartos polo encontro).

Como abordamos un posible rechazo aos xenitais por parte da outra persoa.

Temor a ter experiencias eróticas negativas, a non ter nunca parella, á soidade.

en todo caso, será importante o seguinte:

A IMPORTANCIA DE PODER EXPLORAR O TEU CORPO, INCLUSO AÍNDA QUE RECHACES OS TEUS XENITAIS.

Poñémolo así, en maiúsculas, porque, como explicaremos máis adiante, aínda que existen diferentes tipos de intervencións xenitais, é valioso que poidas investigar e sentir o teu propio corpo aínda que non che agraden os teus xenitais, porque esperar ou fialo todo a unha intervención xenital se antes rexeitaches investigar as túas reaccións e cousas que che agradan e non che agradan co teu corpo, pode resultar en frustración despois. Moito mellor cultivalas xa dende antes! A nosa vida non comeza e acaba cunhas intervencións ou con axustarnos máis ou menos ás expectativas sociais.

A nosa vida e o noso corpo son valiosos e empezan no momento no que nacemos e acompañannos ata que falezamos, así que mellor empezar canto antes.

Non hai unha pauta única á hora de revelar a nosa dimensión trans a unha parella que ata ese momento non o saiba. Si que é aconsellable:



A día de hoxe o termo “trans” é coñecido por cada vez máis xente, pero aínda así é un termo paraugas que pode ser pouco exacto para transmitir á nosa parella a nosa realidade concreta. Por tanto, é importante valorar segundo a nosa situación se empregar esta palabra ou eludila ou explicar máis cousas a parte de dicir “son trans”.

O punto anterior é aplicable a outros caracteres sexuais secundarios que poidamos querer explicar á nosa parella que temos ou deixamos de ter.

Se queremos referirnos a que temos uns xenitais non esperados, facer referencia a eles. Exemplo: “son un mozo con vulva”.

O momento de falar diso por primeira vez coa nosa parella pode resultar en presión, tensión, medo ao rexeitamento...fronte a iso, podemos empregar recursos de humor que nos poden axudar a destensar estas situacións. A espontaneidade e a naturalidade son características apreciadas por quen soubo da realidade trans das súas parellas.

tratamentos de bloqueadores puberales

Trátase da supresión da puberdade (polo xeral, en forma de agonistas da hormona liberadora de gonadotropina).

Os análogos da GnRH producen unha fase inicial de estimulación, e a súa administración continuada séguese dunha regulación á baixa dos receptores da hormona liberadora de gonadotropinas, co que diminúe a liberación de gonadotropinas (hormona foliculoestimulante e hormona luteinizante), o que determina, á súa vez, unha inhibición da produción de andróxenos e extróxenos. A terapia hormonal supresora da puberdade é unha intervención completamente reversible utilizada para atrasar os cambios físicos da puberdade. Preven o desenvolvemento

de características sexuais secundarias non desexadas e “compra tempo”, durante o cal a persoa pode explorar máis plenamente a súa identidade. A reversibilidade completa da supresión puberal pode ser reconfortante para xóvenes trans e familias que necesitan tempo adicional para aprender máis sobre cuestións de non conformidade e chegar a un acordo cun futuro diferente para connosco, os seus descendentes, que o que puideran imaxinar.

Criterios para o seu uso: a persoa adolescente deu o seu consentimento informado, e se aínda non alcanzou a idade de consentimento médico, a familia ou titores deron o seu consentimento e apoiáronnos.

Beneficios potenciales da supresión puberal inclúen:

- Prevención do desenvolvemento de características sexuais secundarias non desexadas (p. ex., Desenvolvemento mamario, menarquia / menstruación, afondamento da voz, crecemento fálico, ereccións espontáneas e crecemento indesexable da lanuxe masculina), que poden interferir co benestar e o funcionamento psicosocial.
- Oportunidade de vivir cos caracteres sexuais desexados (con transición social concorrente).
- Completa reversibilidade dos efectos sobre as características sexuais secundarias; se se toma a decisión de suspender os análogos de GnRH, a persoa progresará a través da puberdade endóxena despois de aproximadamente seis meses, incluída a capacidade retida de ovular ou producir esperma.
- Transición física máis doada e menos custosa cun mellor resultado físico en termos de aparencia feminina ou masculina típica para quen decida (algunhas persoas decídeno e outra non, e ambas as decisións son válidas) continuar coa terapia hormonal e ou cirurxías, que si progresan a través da puberdade endóxena (a producida polo seu organismo sen intervención médica).

¿que tipos de tratamentos masculinizantes/feminizantes existen e que podo esperar deles?

tratamentos hormonais

O obxectivo habitual da terapia hormonal cruzada é inducir cambios físicos dos caracteres sexuais desexados. O tratamento hormonal debe ser individual, atendendo á dispoñibilidade dos fármacos, custo, efectos secundarios e contraindicacións.

1. Tratamento hormonal baseado en testosterona, cos seguintes efectos:

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">— Desenvolvemento de lanuxe facial e corporal (inicio: 6-12 meses, máximo: 4-5 anos)— Recesión da liña frontal e temporal— Posible calvicie de patrón masculino— Diminución do tecido glandular— Aumento do tecido conectivo fibroso— Diminución do risco de cancro de mama | <ul style="list-style-type: none">— Diminución do grosor do epitelio vaxinal— Posible endometrio atrófico, hiperplasía ovárica e ovarios poliquísticos— Aumento da acne e cambio nos patróns de suor e cheiro— Redistribución da graxa subcutánea facial e corporal— Aumento de masa magra e peso corporal— Maior forza de agarre | <ul style="list-style-type: none">— Aumento da presión arterial sistólica— Aumento da hemoglobina e o hematocrito— Cesamento da menstruación— Pode causar dano aos ovarios e, por tanto, infertilidade— Aumento do tamaño do clítoris que se volve máis sensible— Posible dor no clítoris | <ul style="list-style-type: none">— Cambios de humor, aumentando a expresión da ira (aínda que non aumenta o comportamento agresivo)— Aumento da libido— Aumento do “desexo sexual”— Aumento da capacidade excitativa— Orgasmo máis rápido e intenso |
|--|--|--|--|

¿que tipos de tratamentos masculinizantes/feminizantes existen e que podo esperar deles?

tratamentos hormonais

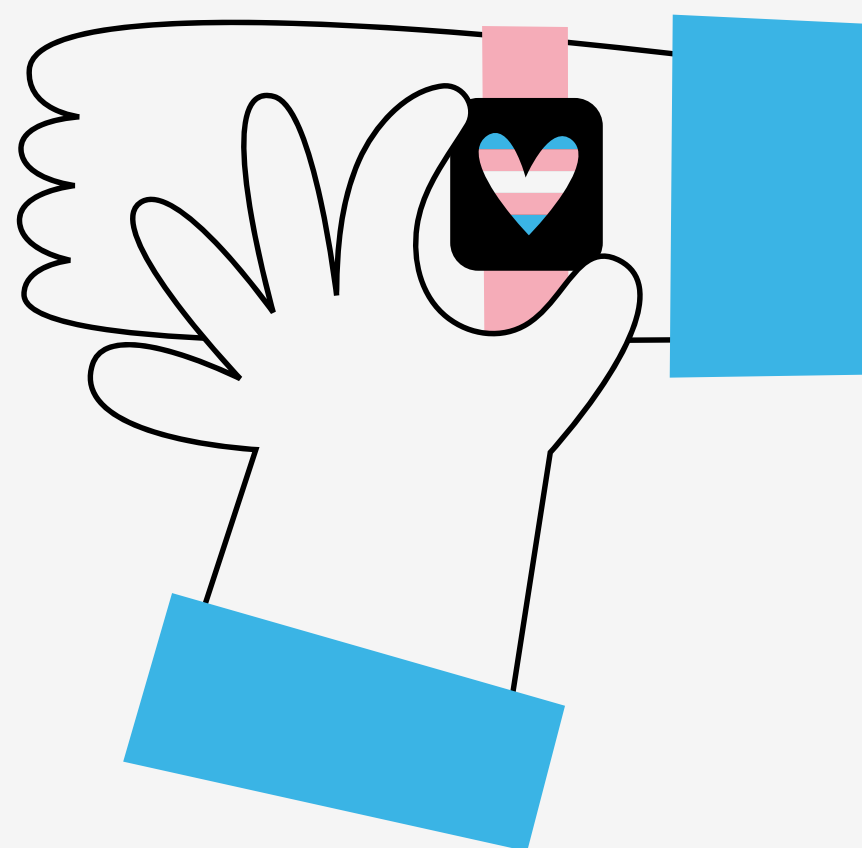
2. Tratamento hormonal feminizante baseado en estróxenos e antiandróxenos

(supresor dos efectos masculinizantes provocados pola testosterona xerada polo corpo púber que ten testículos funcionais), e os seus efectos:

- | | | | |
|--|---|--|---|
| — Crecemento mamario e aumento no tamaño das mamilas | — Diminución da acne e cambio nos patróns de suor e cheiro | — Diminución da produción de esperma e exaculación | — Diminución do “desexo sexual”, aínda que aumenta o desexo de encontro ao aumentar a autoestima e a autoimaxen |
| — Diminución nas taxas de crecemento da lanuxe facial e corporal | — Diminución de masa magra e peso corporal | — Aumenta a sensibilidade do pene e pódense producir feridas | — Diminución da capacidade excitativa |
| — Redistribución da graxa subcutánea facial e corporal | — Afnamento da pel | — Aumento da labilidade emocional | — O orgasmo aumenta en duración e baixa en intensidade |
| — Diminución do tamaño dos xenitais externos | — Diminución da función eréctil e das ereccións espontáneas | — Diminución da libido | |

¿que tipos de tratamentos masculinizantes/feminizantes existen e que podo esperar deles?

tratamentos hormonais: efectos secundarios



Tratamento masculinizante

algúns efectos secundarios que puidesen darse (hai que mirar persoa por persoa, caso a caso) co tratamento masculinizante con testosterona:

- Maiores: retención hidrosalina, poliglobulia, alteración da función hepática, aumento de peso, hipertensión arterial.
- Menores: alteración do perfil lipídico.

Tratamento feminizante

algúns efectos secundarios que puidesen darse (hai que mirar persoa por persoa, caso a caso) co tratamento con extróxenos e antiandróxenos:

- Maiores: flebitis, tromboembolia, cancro de mama, insuficiencia hepática, hipertensión arterial, hiperprolactinemia, depresión.
- Menores: náuseas e vómitos matinais, astenia, irritabilidade, cefaleas, vertixe, aumento de peso, retención hidrosalina.

É por iso que é aconsellable seguir na medida do posible estilos de vida sans, con alimentos limpos, non tomar sal nin azucre en exceso, así como o exercicio continuado, unha boa hixiene do sono, e evitar na medida do posible o consumo de tabaco e alcol.

Antes de pasar a explicar as diferentes opcións cirúrxicas que nos podemos atopar, é importante pensalas moito, ter paciencia, avaliar prol-s e contra-s, intentar evitar deixarse levar por presións externas sobre como teñen que ser homes e mulleres, e saber que hai persoas que non se operan. Se finalmente tomamos a decisión de someternos a elas teñamos clara a importancia de buscar moita información e de buscar bos profesionais, e tamén en asociacións que teñen moito contacto con persoas que se someteron a diversas cirurxías e tamén referencias de profesionais, como poden ser as entidades como ARELAS.

arelas

cirurxías feminizantes: cirurxía xenital

Cuestións a atender se estamos a valorar calquera destes tipos de vaginoplastia: para escoller a técnica seleccionada valoraremos con profesionais a cantidade e calidade de pel que temos nos xenitais, situacións de saúde que poidamos ter, obxectivos de profundidade na cavidade vaxinal etc. o que nos levará a elixir a opción que mellor se axuste ás nosas necesidades.

Debemos ter en conta que todos os tipos de vaginoplastia requiren duns coidados específicos que ten que facilitar o equipo médico, entre outras as dilatacións vaxinais que será necesario facer e que teñen que ser explicadas claramente.

VAGINOPLASTIA

Constrúese unha vaxina a partir de tecidos do pene. Faise tamén unha clítoro-labio-plastía (crear clítoris e beizos maiores e menores) usando tecidos do glande (conservando as súas terminacións nerviosas) e da pel do prepucio e corpo do pene.

COLOVAGINOPLASTIA

Mediante enxerto de colon, de tal forma que non se require lubricación externa, xa que o colon segrega auga e moco, mantendo a canle vaxinal lubricada permanentemente.

VAGINOPLASTIA PERITONEAL

O peritoneo é unha membrana que recubre a cavidade abdominal e os órganos internos, e componse dunha capa interna visceral e unha capa externa parietal. O peritoneo é altamente flexible e elástico. Na vaginoplastia peritoneal, emprégase unha porción da membrana peritoneal para formar a parede da neovagina. Pode ser unha primeira opción para unha persoa operada de fimosis, que non ten suficiente pel no pene para formar a cavidade vaxinal, ou tamén como cirurxía correctiva dunha vaginoplastia anterior onde non se alcanzou a profundidade suficiente.

Orquiectomía

Extíranse os testículos total ou parcialmente. Despois de realizarse esta operación, as mulleres trans deben realizarse periodicamente estudos de densitometría ósea (para ver como están os ósos) para evitar ou controlar a osteoporose (cando os ósos se debilitan).

cirurxías feminizantes: outras cirurxías de modificación dos caracteres sexuais secundarios

MAMOPLASTIA DE AUMENTO

Implantes (en xeral de silicona) para aumentar o tamaño das mamas. Hai diferentes técnicas: incisión areolar, incisión axilar, incisión debaixo da mama...Aquí será importante valorar coa persoa de cirurxía en base ao tamaño de seos que queiramos, as nosas proporcións de ombro, tronco, cadeiras, etc. que poden ser parecidas ou diferentes a outras mulleres (por exemplo cis), por iso e aínda que sexa unha cirurxía que se estandarizou, é moi importante que te asesores con bos profesionais.

FEMINIZACIÓN FACIAL

Conxunto de técnicas cirúrxicas que permiten a dulcificación e feminización dos trazos faciais. Estes procedementos poden levarse a cabo de xeito combinado ou intervir nunha zona facial concreta.

REDUCCIÓN TIROIDEOCONDRÓPLÁSICA (NOZ)

Reducir e contornear devandita cartilaxe.

CIRURXÍA DE FEMINIZACIÓN DA VOZ (glotoplastia)

Realízase con anestesia xeral e consiste en modificar a medida das cordas vogais, a fin de que emitan un son máis agudo e cunhas vibracións máis lixeiras.

OUTRAS POSIBLES CIRURXÍAS

Aumento de glúteos con prótese, aumento de xemelgos, liposucción, abdominoplastia. Estas son algunhas cirurxías que as mulleres podemos contemplar, como contemplan moitas outras persoas que non están nunha situación de transexualidade.

cirurxías masculinizantes: cirurxía de tórax

A cirurxía de peito, tamén coñecida como cirurxía de masculinización do peito, consiste en extirpar o tecido mamario, un proceso que se denomina mastectomía subcutánea.

Existen varios enfoques para esta cirurxía entre os que se inclúen os seguintes:

MASTECTOMÍA DE INCISIÓN DOBRE

Recoméndase este procedemento para as persoas con seos máis grandes. Durante a intervención cirúrxica, o cirurxián fai cortes debaixo e encima de cada seo. Extírpase tecido mamario e parte da pel do peito. É posible que sexa necesario cambiar a forma e a localización das mamilas. Para iso, o cirurxián extirpa as mamilas e faios máis pequenos e ovalados. Logo vólvense a unir á parede torácica. Despois desta cirurxía, non terás sensibilidade nas mamilas nin nas areolas.

MASTECTOMÍA SUBCUTÁNEA CON CONSERVACIÓN DAS MAMILAS

Se os seos son máis pequenos, este enfoque pode ser unha opción. O cirurxián fai cortes debaixo dos seos e extirpa o tecido mamario. Polo xeral, non se extirpa pel. As mamilas poden remodelarse, pero as mamilas e as areolas permanecen adheridas. Isto axuda a preservar a sensibilidade nas mamilas.

MASTECTOMÍA PERIAREOLAR

Esta cirurxía pódese usar se os seos non son grandes. Faise un pequeno corte ao redor da areola de cada seo e extráese o tecido mamario. Polo xeral, non se extirpa pel. As mamilas e as areolas permanecen adheridos. Isto axuda a preservar a sensibilidade nas mamilas.

cirurxías masculinizantes: cirurxía xenital

METOIDIOPLASTIA

A metoidioplastia implica aumentar o longo do clítoris sen engadir outro tecido. Durante a cirurxía, sepárase o clítoris das unións co corpo. O cirurxián tamén pode prolongar a uretra a través do clítoris separado usando un enxerto que xeralmente se obtén do tecido que recubre a boca, e facer que a micción de pé sexa posible.

Este procedemento xeralmente dá como resultado un pene cun longo de entre 3 e 8 centímetros cando non está erecto. Polo xeral, despois desta cirurxía, consérvase a sensibilidade e a capacidade de ter un orgasmo.

Non é necesario pechar nin extirpar a vaxina antes da metoidioplastia. Pero a penetración e os exames de Papanicolaou poderían non ser posibles despois da cirurxía. Como resultado, o cirurxián pode

recomendar extirpar o útero, o colo do útero e os ovarios durante a metoidioplastia.

Inmediatamente despois de realizar a metoidioplastia, colócase, de xeito temporal, un tubo na uretra para colleitar a urina. A recuperación pode tardar ata dúas semanas.

ESCROTOPLASTIA

A escrotoplastia é a creación cirúrxica dun escroto. Durante unha escrotoplastia, insérense implantes testiculares nos beizos vulvares. En preparación para o procedemento, colocaranse expansores debaixo da pel. Os expansores énchense progresivamente con solución salina durante varios meses. Cando a pel se expande o suficiente, inseríranse os implantes. Algunhas persoas atopan que os implantes son incómodos. Os implantes poderían atravesar o tecido circundante ou infectarse.

FALOPLASTIA

É a creación cirúrxica dun pene, e implica varios procedementos. Durante unha faloplastia, tómanse grandes cantidades de pel doutras partes do corpo. Entre elas pódense incluír o antebrazo, a pantorrilla ou a parte baixa do abdome. Isto pode provocar grandes cicatrices. A pel enrólase para crear a forma dun pene e fíxase no seu lugar, encima do clítoris. A faloplastia tamén pode incluír o seguinte:

- O alongamento da uretra para permitir a micción a través do pene.
- A creación dun enxerto con nervios e vasos sanguíneos para brindar sensibilidade.
- Esculpir a cabeza do pene, procedemento chamado glandoplastia.

- Unha tatuaxe médica para crear unha diferenza discernible entre a cabeza e o tronco do pene.

Despois da faloplastia colócase de xeito temporal, un tubo na uretra para colleitar a orina. A faloplastia ten unha taxa elevada de complicacións. Podería requirir moitas cirurxías de seguimento. Dependendo do procedemento, a recuperación pode tardar ata 12 semanas. O novo pene non poderá poñerse erecto coa estimulación sexual. Necesítase un implante peneano para poder manter relacións con penetración.

cirurxías masculinizantes: outras cirurxías

Hai outras cirurxías masculinizantes, incluída a cirurxía para colocar implantes pectorales no peito, os procedementos para extraer graxa e os enxertos de graxa para a masculinización de certos caracteres sexuais corporais.

CIRURXÍA DE MASCULINIZACIÓN DA VOZ

Aínda que é importante sinalar que coa toma de tratamento de testosterona conséguese agravar a voz a un rango típico masculino na maioría dos casos, debido a diferentes situacións (condicións médicas ou decisións polas que non se tome testosterona, entre outras) existe este tipo de cirurxía, onde se acurtan as cordas vogais co que se produce unha redución da tensión das cordas e un aumento da súa densidade/masa.

CIRURXÍA DE MASCULINIZACIÓN FACIAL

Pode valorar este conxunto de intervencións quen queira buscar ter caracteres faciais masculinos máis típicos ou que están máis no imaxinario social, é dicir: fronte ampla, mandíbula definida e cadrada vista de fronte, queixo proxectado e cadrado, ángulo de mandíbula vista de perfil duns 90° ou un nariz recto, coiro cabeludo poboado. Dentro destas intervencións poden estar toda unha serie de procedementos: próteses faciais, liposucción de papada, rinoplastia, blefaroplastia (elimina bolsas e pálpebras caídas), ou o enxerto capilar no coiro cabeludo.

cuestións importantes a valorar despois das cirurxías que describimos:

Por unha banda, atendendo ás cirurxías xenitais, é importante que saibamos que necesitarás un tempo de reaxuste emocional/mental ca túa xenitalidade despois da cirurxía. Habemos de ter claro que a túa sexualidade segue sendo túa, única e irrepetible despois dunha cirurxía xenital, e que non por someternos a elas nos teñen que gustar ou deixar de gustar prácticas, condutas ou interaccións co corpo ou encontros con outras persoas que antes nos gustaban (ou non), nin caer en presións externas. Por iso, deámonos o permiso para explorar e estar con tranquilidade.

Por outra, é igualmente valioso que poidamos reforzar a nosa autoestima despois de calquera cirurxía, xa que as cirurxías non son máxicas ou milagrosas, poida que fagan a súa parte pero a nosa autoestima traballarámola de formas máis profundas e internas para evitar, por exemplo, que mozas trans sexamos usadas como fetiche sexuais (tamén pode ocorrer no caso dos mozos). As cirurxías non son substitutas dun traballo para reforzar e coidar a nosa querenza do corpo, senón que, se decidimos someternos a elas, poden ser un complemento.

arelas

GUÍA PRÁCTICA: RESPUESTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

TI QUE ERES UNHA PERSOA TRANS

dende o ámbito social



Algo que sabemos despois de acompañar a moitas persoas trans, é que finxir ser unha persoa que non es, “vivir no armario”, é moi duro. Ao final, comunicar que es unha persoa trans acaba sendo necesario porque se non manifestas a túa situación de transsexualidade, para as demais persoas es cis (presunción social de que todo o mundo é cissexual ata que se demostre o contrario).

Vivir libremente a identidade axuda ao benestar privado e psicolóxico, sentíste moito máis aliviado e mellor, pero sempre hai que ter en conta que saír do armario é algo que has de preparar con antelación despois dunha reflexión interna de que iso é o que queres e necesitas nese momento da túa vida. Ti has de marcar os tempos.

Ter medo ou angustia a afrontar este momento é lóxico, pero cando o superes merecerá a pena. Se vives sempre no armario estarás a ocultar unha parte moi importante que ten que ver coa túa esencia e coa persoa que necesitas ser para estar feliz contigo.

Se o medo polo que poida pasar ao saír do armario te bloquea de tal xeito que che faga crer que xa non es trans e que todo o que levas tempo sentindo foi un erro, fízte esta pregunta: as dúbidas seguirían estando se soubeses seguro que a túa familia e comunidade social respectaría e acompañaría a túa decisión?

Non debes comunicarllo á túa familia cando esteades nunha época de moita tensión ou enfado, nun momento de discusión ou problema grave familiar (de saúde por exemplo). É moi importante que busques un momento de certa tranquilidade. Se dicilo pode traerche problemas importantes coa túa familia e non tes recursos para sobrevivir por ti misme, non deberías dar este paso de momento. A túa visibilidade como persoa trans e as túas necesidades son importantes, pero a vida, a subsistencia e a túa saúde mental, sono máis.

Suxerímosche que planifiques ben o que e como llo vas a dicir, para iso é importante que busques información e mesmo que fales con algunha persoa trans para ter un discurso ben elaborado e coherente (en ARELAS podemos poñerte en contacto con outras persoas trans que pasaron polo mesmo e temos grupos de apoio mutuo de persoas trans).

Busca a estratexia máis cómoda para ti e comunícao de forma sincera, expresando todos os teus sentimentos e preocupacións, sobre todo as que teñen que ver con facerlles dano coa decisión de facerte visible como persoa trans. Iso si, deixando claro que é unha decisión consciente e reflexionada que non admite negociación (falamos da túa vida e de quen es) e que a túa angustia e necesidades non poden seguir esperando máis.

→ **necesito consellos prácticos para comunicar a miña verdadeira identidade (saída do armario)**

O primeiro consello que podemos darche é que busques persoas aliadas que che poidan axudar. É moi importante contar con recomendacións e con apoios á hora de dar o paso. Debes buscar persoas aliadas entre a túa familia, amizades ou contorna escolar. Tamén sería de gran axuda contar con persoas LGTBQA+ que che poden aconsellar dende a experiencia e acompañar hoxe por hoxe polo que xa pasaron (persoas LGTBQA+ de entidades ou redes sociais, proferosado LGTBQA+ visible, grupo de alumnado LGTBQA+ do teu centro...). Este paso é importante porque podes sufrir algún rexeitamento inicial ou situacións desagradables que con consellos e apoio se poden superar mellor.

Tamén é importante que escollas ben o momento e con quen facelo. Non llo deberías dicir a segundo que persoas se non tes claro aínda que es trans, se sentes presión ou se non estás preparade para enfrontarte ás respostas que poidas recibir. É importante contar cunha certa garantía de como o tomarán na túa familia, amizades ou no centro educativo (normalmente tomarano moito mellor do que ti esperas). Pode ser de axuda tentear as reaccións da túa contorna e familia, por exemplo: saca o tema nalgunha conversación ou fala dalgún amigo gai ou amiga trans. Ver como reaccionan na túa familia/amizades pode darche unha idea do que pensan ou saben do tema e tamén do que pode suceder cando lles digas que es trans. Se a súa reacción é negativa, trata de dar argumentos válidos e fóra de estereotipos dende a tranquilidade, tratando de facer certa pedagogía para que

vaian entendendo a realidade trans. Moitas veces as persoas reproducen cousas que escoitan sen reflexionar ou entender que poden facer dano coas súas palabras.

Se aínda dando argumentos válidos, seguen manifestando certo rexeitamento ás persoas LGTBIQA+, talvez terás que esperar a outro momento e insistir.

Hai xente que non se atreve a dicilo cara a cara e usan textos escritos como un correo electrónico, WhatsApp ou unha carta explicando todo o que sentiron e senten. Esta é unha boa estratexia porque ao escribir temos máis tranquilidade, expresámonos mellor, podemos re-lelo e elixir ben as palabras. Deixalo por escrito dá máis tempo á reflexión ao-s outra-s persoa-s e impide entrar nunha discusión con palabras, miradas ou xestos que che poden paralizar

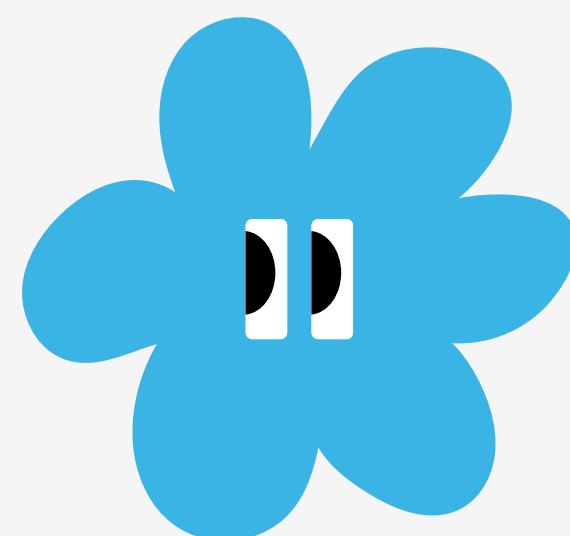
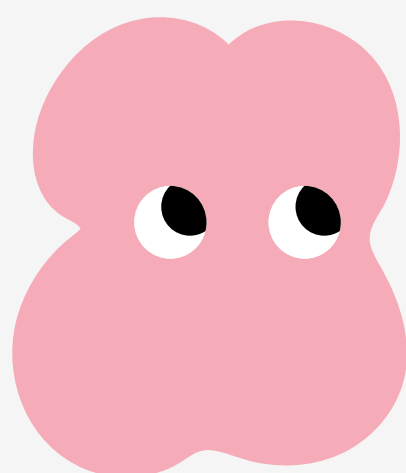
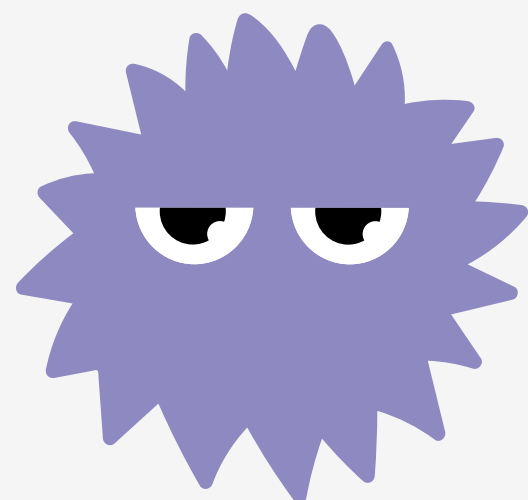
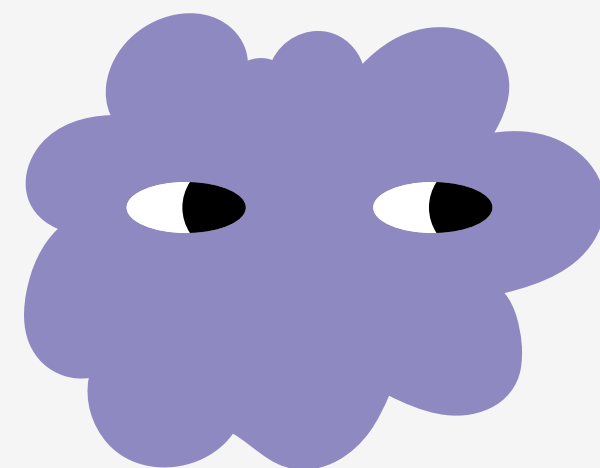
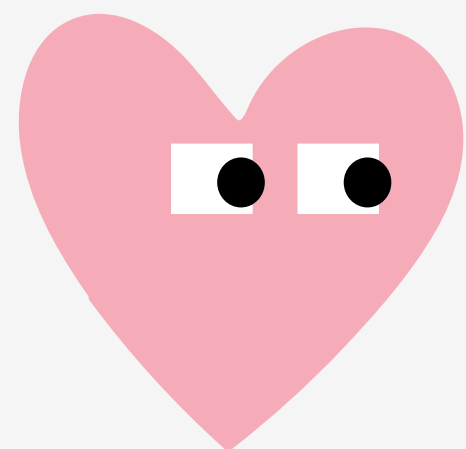
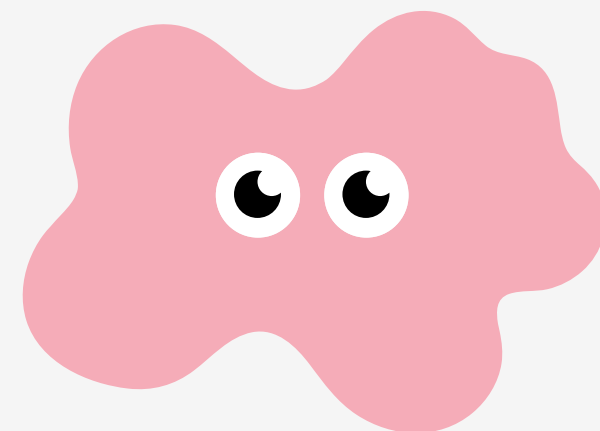
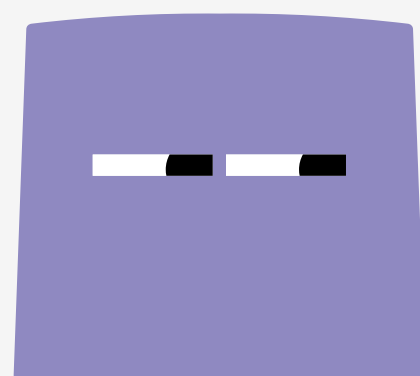
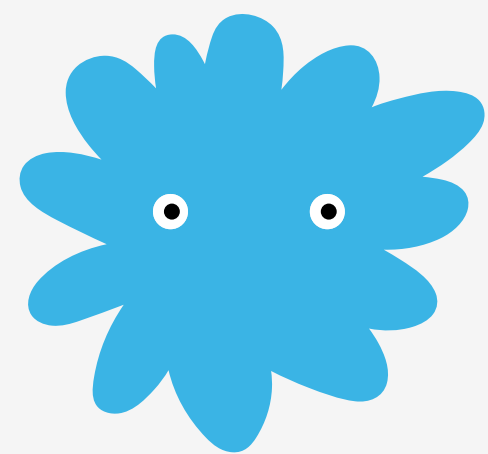
ou facer que, cos nervios, deas respostas incoherentes ou digas comentarios inadecuados. É moi importante que nese texto escrito expliques ben canto tempo levas non identificándote coa identidade asignada, en que situacións do día a día isto che creou malestar e/ouu dor, onde atopaches a información necesaria para poñer nome ao que es e dende cando comezou esta procura, que adoita coincidir cando empezaches a sospeitar que es trans. Isto é moi importante porque moitas familias cren que o que estás a comunicar é unha idea que apareceu de súpeto sen sospeitar canto tempo levas sufrindo todo isto en silencio.

Tamén é importante que indiques se xa pensaches ou usas un nome e pronome co que te identificas. Móstralles tamén os teus momentos de confusión e desasosiego e ao mesmo tempo, a tranquilidade que che

produciu saber quen es e atopar o camiño no que queres estar. Comunícalles os teus medos respecto ao futuro ou ao acceso a certos tratamentos (se desexas facelo), pero especialmente has de mostrarlles a necesidade que sentes de que a túa familia te acompañe nun camiño que dende a soidade será moito máis duro de percorrer.

A maior parte das familias, sentirán a necesidade de falar deste escrito en persoa de forma inmediata, pero tamén é posible que reaccionen co silencio, a pesar de que o teu escrito lles provocou moitas emocións atopadas. Se é así, o seu silencio adoita ser o resultado do medo, do seu propio proceso de aceptación ou por unha incapacidade inicial para expresar o que senten. Terás que deixarlles unha certa marxe de tempo e, se non hai resposta, insistir de novo con outro escrito ou falando en persoa directamente.

Tamén existe a posibilidade de que o comuniques en compañía doutra persoa de confianza que xa coñeza todo isto (algún profesional de confianza, a persoa do equipo de orientación do teu centro, responsable de tutoría,...). Aínda que o mellor sería conseguir que alguén da túa familia estea do teu lado e te acompañe nese momento cando o digas, se facelo che produce moito medo e tensión.



É moi posible que a túa familia intúa ou saiba o que está a suceder e reciban a noticia sen sorpresas e aceptando sen ningún problema, mesmo con certo agrado de que por fin o compartises. Tamén pode suceder que non sospeiten nada e a súa reacción sexa de sorpresa inicial, mesmo de shock.

Pode ocorrer que teñan unha primeira impresión de que o que lles comunicas é unha idea que apareceu de súpeto, coma se te “converteses” en trans da noite para a mañá. Seguramente porque ti non deches “pistas” (ou non quixeron velas) e non saben o tempo que levas sentindo todo isto. Poida que te cuestionen e que pensen que estás influenciade por amizades ou redes sociais. Tamén poida que directamente rexeiten que es trans, ou que utilicen todo tipo de argumentos para negar o que sentes, que mesmo usen contigo a chantaxe emocional con frases do estilo “vas acabar

coa familia”, “vasme matar do desgusto”, “ninguén te vai a querer sendo trans”, ... É certo que existe a posibilidade de que te atopes con estes feitos, pero con información e perseveranza na túa decisión, estas reaccións negativas adoitan avanzar cara ao respecto e acompañamento da túa identidade. En calquera caso has de estar preparade para calquera das circunstancias e usar boas estratexias para dicilo e explicalo con información real e de xeito positivo. Hai un enorme descoñecemento e moitos prexuízos cara á realidade trans e que mellor que desmontar todo isto que co teu exemplo e os teus argumentos dende a tranquilidade. Recomendámosche por tanto que esteas ben informade e que elabores un discurso coherente dende a túa vivencia.

Se despois de varios intentos de que a túa familia entenda o que está a pasar, non dan resultado, o que te aconsellamos é que, se es menor e estás a estudar, recorras a unha persoa adulta do teu centro (por exemplo do equipo de orientación) e lle contes o que está a suceder e como te sentes ao non ter o respecto e acompañamento familiar. En Galicia existe, dende o ano 2016, un protocolo educativo para garantir a igualdade, a non discriminación e a liberdade de identidade de xénero da Consellería de Educación

https://libraria.xunta.gal/sites/default/files/downloads/publicacion/identidade_xenero_castellano_a_23_03_18_definitivo.pdf

que recolle que se no centro detectan indicios ou saben que a túa familia non respecta a túa identidade, isto pode supoñer unha situación de malos tratos, e por tanto han de actuar, primeiro mediando para que a túa familia rectifique e entenda a situación para que comecen a acompañar a túa identidade, e, no caso de que esta mediación non funcione, activando os protocolos establecidos polos servizos de asistencia e protección de menores.

Se a falta de apoio se agrava e vives situacións de violencia, existe a posibilidade de que chames ao **teléfono 028 Arco da vella**, un número de teléfono de información e atención integral en dereitos LGTBI+ que funciona as **24 horas do día, os 7 días da semana**, ten cobertura en toda España e conta con persoal profesional con formación especializada. Por suposto, tamén podes acudir a entidades sociais como **ARELAS** onde te informaremos e asesoraremos sobre como proceder neste caso.

Se es unha persoa adulta, has de valorar se che compensa seguir intentándoo con moita paciencia e pedagogía ou simplemente esperar a vivir lonxe da túa familia e rodearte de persoas que te quixerán e acompañarán creando unha familia escollida.

que podo facer no meu centro para que respecten a miña identidade?

→ se queres que no teu centro educativo respecten e acompañen a túa identidade, has de dirixirte a alguén do profesorado, do equipo directivo ou de orientación para comunicarlles que es trans e que queres empezar a ser visible no centro.

Tanto as normas legais como o protocolo educativo galego para garantir a igualdade, a non discriminación e a liberdade de identidade de xénero, establecen que toda a comunidade educativa ten que respectar o uso do teu nome elixido e o-os pronome-s correctos que ti pides que se usen. Tamén poderás facer uso do aseo e vestiario que ti decidas usar, e por suposto, a expresión de xénero que decidas ter. Aínda non tendo o apoio familiar, deben de facelo, xa que por encima do criterio da túa familia están os teus dereitos inalienables e o interese superior do menor (véxase o apartado legal).

que ocorre se non podo vivir coa miña familia polo rexeitamento ou me botaron do meu fogar e non teño recursos económicos?

Se a convivencia coa túa familia non é posible e non tes recursos económicos, aconsellámoste que te dirixas aos Servizos Sociais do teu concello para comunicar a túa situación. A Lei 10/2013, do 27 de novembro, de inclusión social de Galicia establece que as persoas trans con déficit grave de recursos económicos e con situación de desemprego poden acceder a axudas e prestacións, entre elas á Renda de Inclusión Social de Galicia, RISGA, e a axudas de Inclusión Social.

Pincha aquí para ver máis información.

Tamén existe a posibilidade de que solicites a pensión alimenticia á túa familia (tes máis información no apartado legal). En todo caso, dende ARELAS contamos cun equipo profesional que poderá darche información e asesoramento.

arelas

TI QUE ERES
UNHA PERSOA TRANS

dende a saúde mental

DENDE A SAÚDE MENTAL

Ser trans non ten por que ser algo que se saiba con certeza. A construción da identidade é algo complexo, que depende da experiencia que cada persoa tivese na súa contorna e que está influído por unha cultura que só nos fala de dúas realidades, a de home e muller cis ou non trans, hetero e “masculino” ou “feminina”. Moitas veces non temos a información, a linguaxe ou a aceptación social para entender como nos sentimos e poder recoñecernos nin sequera a nosoutres mesmos.

Ser trans significa que non te identificas con aquilo que che asignaron ao nacer (ser neno ou ser nena). Á parte diso, cada experiencia é única. Hai persoas trans binarias (home ou muller) e non binarias (nin home nin muller), con todas as expresións de xénero posibles, orientacións do desexo e sexualidades diversas, que usan a linguaxe dun xeito ou outra, que senten o seu corpo de distintas formas... Cada persoa ten o seu propio ritmo para coñecerse e facer o proceso de autocoñecemento e aceptación que necesites, sexas trans ou non. Podes ir dando os pasos que che vaian ben para avanzar niso, non hai un xeito correcto. Se acabas descubrindo que non es trans, está ben tamén e este sería un proceso de autocoñecemento importante para ti.

como sei se son trans ou o que me pasa é outra cousa, por exemplo, que non estou a gusto co estereotipo de home ou muller que se espera de min, é unha fase ou unha confusión...?

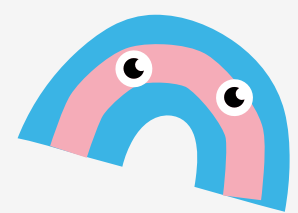
Anímote a poñer o foco no que precisas, no canto de que categoría te representa mellor se agora non podes identificala. Para iso, pódeste facer preguntas como:

- Que cousas me xeran malestar? Que me gustaría cambiar do meu día a día en como me relaciono coas demais persoas para sentirme mellor? Hai algo que me gustaría cambiar da miña expresión ou rol de xénero para sentirme máis cómoda? (por ex. linguaxe, nome, vestimenta, corte de pelo) Que podería sentir como un primeiro paso para seguir coñecéndome?
- Que barreiras internas teño con este tema e que me pode axudar a afrontar aquilo que me custa? Que tipos de apoio ou ferramentas externas me poden axudar a seguir explorando?

AQUÍ TES ALGUNHAS PROPOSTAS QUE CHE PODEN AXUDAR:

- **Informarte** acerca das realidades trans; escoitar experiencias ou ler ao respecto, pódete axudar a entenderte.
- **Conectar** con outras persoas que teñan experiencias ou inquietudes parecidas á túa (LGTBI+, trans...) pódete axudar a sentirte máis acompañade. As asociacións de persoas trans ou de familias como ARELAS, axudaranche a coñecer a outras persoas trans da túa idade.
- **Buscar apoio** de profesionais cualificados para seguir explorando con ese acompañamento.
- **Contar como te sentes** a persoas da túa contorna que sintas como un apoio e que che poidan facer sentir aceptade e segure neste proceso.

Ninguén pode
arrepentirse
de ser
quen é.



DENDE A SAÚDE MENTAL

Algo que pode ocorrer é que as etiquetas que mellor te representan ou as túas necesidades relacionadas co teu xénero poidan ir cambiando. Non hai un xeito ou orde para facer as cousas na vida, tampouco con respecto á identidade ou a transición. Cada persoa é única e dá os pasos que necesita e pode dar. A identidade é algo complexo que pode evolucionar co tempo, así como a vivencia do noso corpo e a nosa expresión de xénero.

e se me equivoco ou me arrepinto?

Ás veces estes cambios poden interpretarse como erros. Entender algo como un erro lévanos a xulgarnos e castigarnos, o cal no canto de axudarnos a seguir avanzando cara adiante no leva a autodestruirnos. En cada momento facemos o que consideramos mellor e isto tamén pode cambiar co tempo. Ademais, as persoas, tamén as persoas trans, temos dereito a equivocarnos e a perdoarnos polos nosos erros.

Moitas veces o medo para equivocarnos fréanos de facer cousas que son importantes para nosoutres. Pode ser unha forma inconsciente de protexernos. Non podemos anticipar o que nos depara o futuro ou como nos sentiremos o día de mañá e temos que tomar decisións asumindo esa incerteza. Doutra banda, é importante informarse e darse o tempo que cada unhe necesite para tomar decisións dun xeito que che faga sentir ben. Atopar ese punto de equilibrio entre respectar o teu ritmo e atreverte a tomar decisións coa incerteza non é doado. Buscar apoio externo pode ser de axuda neste proceso.

É normal ter medo ou ansiedade antes de visibilizarse. A realidade é que desgraciadamente o rexeitamento social e familiar segue existindo aínda que cada vez sexa menor. Non te xulgues por sentirte como o fas. Valida as túas emocións e intenta entender de onde veñen. Non podes adiviñar o futuro e por tanto non debes crer todas esas ideas anticipatorias que veñen asociadas ao medo e a ansiedade, pero si che poden dar información acerca daquilo que te asusta e che poden axudar a prepararte para que te coides o máximo posible no proceso.

As túas emocións son as túas aliadas, non as túas inimigas: Que che preocupa que pase? Que ferramentas pensas que tes para afrontar esta situación? Que podes facer para facilitar isto e sentirte o máis seguro posible? Expresar como te sentes pódete axudar moito tamén e se aínda non podes falalo con ninguén, anímote a escribir ou a expresarte de calquera outra forma (con música, pintando, bailando). Mobilizar o corpo, aínda que sexa dando un paseo ou facendo estiramientos, tamén pode axudarche a sentirte mellor e a non quedar en bloqueo. É moi probable que non poidas liberarte por completo do medo ou a ansiedade. Intenta aceptalos como parte deste proceso e convivir con iso. Irá pasando.

Pódeche axudar contarllo primeiro a aquelas persoas que penses que é máis probable que te entendan e te apoiem, así poderás sentirte máis respaldade cando fales con quen máis che custa. É importante que poidas elixir o momento e o xeito que mellor che faga sentir, de forma que poidas estar o máis tranquile posible. Intenta poñercho doado e minimizar outras preocupacións. A forma que ti decidas estará ben se ti te sentes a gusto con ela. Por exemplo, pode ser tendo unha conversación, por escrito nunha carta ou poñéndolles o vídeo dalgunha persoa trans. Seguramente queres facelo dunha forma que vaia facilitar que che entendan e acepten, pero é importante que lembres que como o tomen vai depender sobre todo da súa perspectiva e non de que ti elixas o mellor xeito de facelo.

Pode axudarche buscar o apoio doutras persoas para enfrontar estes momentos ou para ter a tranquilidade de que, se algo vai mal, tes a quen acudir. Ten en conta que aquelas persoas que non reaccionan ben, con frecuencia van evolucionando co tempo e por tanto é importante que non asumas que a primeira reacción é a definitiva.

Lembra que ti es a persoa protagonista da túa propia historia e que a túa identidade e o teu proceso son importantes.

Ademais, afortunadamente vivimos xa nunha sociedade na que aínda que poidamos sufrir rexeitamento, tamén podemos atopar aceptación. Que certas persoas te rexeiten, aínda que sexan seres queridos, non significa que esteas a facer algo mal ou estea mal ser quen es. O teu proceso é válido tal e como o sintas. A reacción que teñan os teus familiares ten que ver coas súas ideas e prexuízos, non contigo.

Dende que nacemos dependemos emocionalmente da familia, sobre todo na infancia. Tamén, aínda co paso dos anos, dependemos dela a outros niveis. Por iso, o rexeitamento familiar é algo moi doloroso que ten un gran impacto en como nos sentimos e pode afectar a distintas áreas da nosa vida. Cada persoa o vive dun xeito, dependendo das súas experiencias previas, do seu carácter e dos outros apoios cos que conte. Non hai un xeito único de sentir o rexeitamento e o máis importante é que ti poidas vivir a túa tal e como se de, procurando darlle espazo ao que sentes, validalo sen xulgalo e dende aí ver que necesitas para estar mellor. O enfado, a tristeza, a dor, a confusión... son todas formas moi lóxicas de sentirse ante o rexeitamento familiar. Todas che dan información acerca do que precisas, que pode ser dende

necesitar pasar tempo a soas, como buscar a comprensión doutras persoas, poñer límites ou afastarche dalgunha persoa. É importante que poidas expresar como te sentes, compartíndoo con alguén ou a soas, escribindo, pintando... de calquera forma que se che ocorra e che sirva.

Busca a axuda que precises para seguir adiante co teu proceso privado, esteas no punto que esteas. Se a túa familia non che acepta, busca outras persoas ou contornas onde si atopes o apoio que necesitas. É prioritario que coides a túa saúde física e mental. Fai o que poidas ata onde poidas. Ás veces non se pode enfrontar todo nin atopar solucións rápidas, sobre todo cando sufrimos rexeitamento familiar e está ben tamén. Aceptar as túas propias dificultades é outra forma de coidarte.

Cada vez contamos con máis recursos legais e sociais para protexernos fronte a certas situacións violentas. Podes ver máis sobre isto no apartado social e legal ou informarte directamente en ARELAS onde estamos profesionais especializados en realidades e dereitos de persoas trans.

O centro educativo é seguramente o lugar onde máis tempo pasas fóra da túa casa. O acoso, é ademais unha forma de malos tratos que se repite, é un machuque continuo. É normal que isto teña un gran impacto en ti. Desgraciadamente, sabemos que o acoso cara a aquelas persoas que se saen dos estereotipos de xénero é aínda moi frecuente. Isto é especialmente doloroso cando ata ti misme podes estar a ter dificultades para aceptar a túa propia identidade de xénero.

O acoso, igual que calquera outra forma de violencia, ten que ver coas persoas que o exercen e nunca contigo. Non es culpable nin está mal aquilo que sentes, como te expresas ou como te vistes, aínda que che intenten facer crer que hai algo malo en ti. Busca a persoas que te apoien, alza a voz e pide axuda. Afortunadamente, tamén hai cada vez máis persoas respectuosas, así como máis leis e protocolos para protexerte.

Pódese facer moi costa arriba lidar con isto no teu día a día e pódече chegar a parecer que o mundo é un lugar horrible onde sempre vas sufrir. O acoso vai afectando e podes chegar a interiorizar mensaxes moi negativas sobre ti e sobre a vida. É importante que lembres que aínda que ese sexa agora gran parte do teu mundo, hai moito máis mundo fóra de alí e moitas persoas que te aceptarán e quederán tal e como es.

É moi importante que poidas atender a como te sentes e validar as túas emocións. Non hai un único xeito de vivir isto e a túa está ben e dache pistas sobre que necesitas e como podes estar mellor. A rabia, a tristeza, a dor, a soidade... teñen moito sentido nesta situación e pódече axudar a coidarte, a tomar o teu tempo, a poñer límites, a pedir axuda. Tamén che pode axudar moito expresar as túas emocións coas túas amizades, escribindo, pintando, bailando ou de calquera outra xeito. Evita quedar aislado, confía en que as cousas van mellorar. **Aposta por ti e por resolver esta situación na medida que poidas con axuda externa. Recorre á túa familia ou a algún profe que creas que che pode apoiar.**



En primeiro lugar debes ter claro que **non es culpable** nin responsable de ningún xeito de violencia que poidas chegar a sufrir.

A transfobia social só ten que ver coas persoas que a exercen. Non hai nada malo ou erróneo na túa identidade, no teu corpo ou na túa forma de expresarte. Devandito isto, tamén podes chegar a necesitar protexerte desa violencia chegado o caso. Sabemos que axustándonos ás normas de xénero, é menos probable que suframos algúns tipos de violencia. O xeito na que elixas expresarte, vestirte, modificar o teu corpo ou non, etc, é totalmente válida.

Igual que con outras formas de violencia, esta pode ter un gran impacto, alén de ser algo continuado que pode afectar á nosa propia autopercepción, autoestima, habilidades sociais... e que acabemos interiorizando mensaxes moi negativas sobre nosoutres mesmos e sobre o mundo. Por iso é moi importante que teñas relacións sociais e espazos no teu día a día nos que ser ti misme e sentirte ben con como es.

Como en apartados anteriores, anímote a que escoites e valides as emocións que poidan aparecer en ti por mor da transfobia social. Son as túas aliadas e vanche dar moita información acerca de que necesitas e como coidarte. Tamén é moi importante que poidas expresalas. Fala con persoas de confianza, escribe, canta, chora, ou expresa de calquera outra forma que che poida servir para sacalas cara a fóra.

Crecemos nun mundo que nos di que as persoas trans non existimos, que non somos homes ou mulleres de verdade (o non binarismo nin se contempla) ou que temos un problema mental. É lóxico e moi común sentir que queremos ser unha persoa “como o resto”, encaixar e non enfrontarnos a certas situacións de discriminación ou violencia. Isto tamén nos leva a pensar que só somos homes ou mulleres válidas se somos como os homes e as mulleres cis, ou a pensar que é imposible ser válida como persoa non binaria. O rexeitamento corporal tamén ten que ver con estas ideas que interiorizamos. A realidade é que as persoas somos diversas e todas

as formas de ser muller, persoa non binaria ou home, son válidas. Anímote a explorar como fuches construíndo esas ideas de que é ser un home ou unha muller ao longo da túa vida, que persoas e que mensaxes influíron en que a día de hoxe non te valides ou rexeites o teu corpo. Eses pensamentos que che din que o teu corpo está mal, veñen dalgún lugar e ademais intentan protexerte. Intentan axustarte á norma porque así vas sufrir menos. É importante que poidas entendela e darlles a man, no canto de xulgarte por sentirse así, pero tamén poidas soltalos e ir traballando na túa autoaceptación.

A aceptación non implica que che teña que gustar o teu corpo, pero é un primeiro paso moi importante que consiste en deixar de fantasear con ser algo distinto ao que es ou enfadarte co feito de que es trans. Canto máis tempo pases peleada coa realidade, máis tempo vas vivir sen ser ti misme e sen poder chegar a sentirse querido por quen es, desexando ser outra persoa distinta.

Ás veces é difícil cambiar este autorrechazo, pero é importante que polo menos lembres que está ben ser quen es e poidas buscar os apoios que necesites para sentirse mellor. Isto podes facelo modificando o teu corpo ou a túa expresión de xénero para estar máis a gusto e tamén buscando

contornas e persoas que te acepten tal e como es para que poidas sentir que está ben ser quen es. É importante que ao ritmo que poidas, vaías traballando na túa autoaceptación, xa que aínda que poidamos facer certos cambios que nos axudan, o rexeitamento cara a quen es pode permanecer contigo e provocarche malestar. Aferrarte a querer ser alguén que non es pódete facer moito dano. Pasar do autorrechazo á autoaceptación non é pasar de branco a negro, nin é un proceso doado ou lineal, pero si se pode ir avanzando niso e podes chegar a sentirse mellor con quen es.

→ COMO CONTROLAR A ANSIEDADE SOCIAL?

A ansiedade social é un medo intenso e persistente a que te xulguen, te avalíen negativamente ou te rexeiten en situacións sociais. É algo complexo e recoméndoche que busques axuda terapéutica profesional se queres conseguir un cambio máis profundo e duradeiro. Pode ser algo moi incapacitante e que se vai facendo cada vez máis difícil de superar, mentres afecta na túa autoestima e illa. Este medo vai asociado a toda unha serie de pensamentos anticipatorios acerca do que cres que vai ir mal. Estas ideas seguramente teñan a súa orixe en experiencias pasadas; situacións traumáticas que viviches ou dinámicas familiares ou sociais que che fixeron dano. Pódeche axudar explorar de onde vén a túa ansiedade para entender que ten un sentido e que está a intentar protexerte dunha

ameaza imaxinada no futuro, aprendendo do pasado. Ás veces temos ansiedade e ademais pelexámonos con ela porque non queremos sentila, o cal complica todo moito máis. Aprender a aceptala e convivir con ela pode ser unha parte importante do proceso, polo menos de forma temporal ata que consigamos reducila.

Durante situacións sociais, pódeche axudar saír da túa cabeza para non te deixar arrastrar por eses pensamentos e poñer a túa atención na túa respiración, no teu corpo e naquilo que te rodea. Observa ao teu redor, nota a brisa ou o ruído de fondo, date conta de como está o teu corpo, sente as plantas dos teus pés ao camiñar. Se non queres ter a atención nos teus pensamentos anticipatorios, é importante que poidas tela noutras cousas. Non basta con intentar non pensar nin autoconvencerse de pensar ou sentir outra cousa distinta á que hai. Exercicios

de relaxación, meditación ou respiración en xeral, así como de conciencia corporal, pódénche axudar tamén se os practicas antes de expoñerte a situacións sociais. Canto máis adestrado teñas isto, máis doado será ter o control da túa atención e que non che controle a ansiedade a ti.

→ COMO CONTROLAR AS AUTOLESIÓNS?

As autolesiós son unha forma de facerse dano e poden realizarse por distintos motivos. Xeralmente son un xeito de manexar emocións intensas, sentirse en control do propio malestar ou liberar tensións. En definitiva, poden ser unha estratexia moi prexudicial de xestión emocional. Por baixo das autolesiós poden estar a pasar moitas cousas e que isto sexa só a punta do iceberg. Ademais, en toda autolesión hai un risco, ás veces moi alto, de que o dano sexa tal que poida resultar na morte. Por todo

isto, é importante que busques apoio terapéutico profesional e poidas profundizar e conseguir estratexias máis saudables a longo prazo.

Recoméndoche que poidas indagar en que situacións e emocións che activan a necesidade de autolesionarte para poder identificalas no futuro e buscar xeitos alternativos de xestionar os teus sentimentos. Pregúntate por que o fas, para que che serve autolesionarte e explora outros xeitos de conseguir o mesmo. Sobre todo, buscar xeitos de expresar e sacar a enerxía cara a fóra co corpo. Busca un espazo seguro onde poidas pegarlle golpes a un coxín para expresar a rabia por exemplo, ou cantar cancións tristes para sentir a túa tristeza. Tamén podes debuxar, bailar, pegar saltos ou correr. Ás veces as emocións son abafadoras e asusta sentilas, pero é importante que poidas ir facéndoo aos poucos para que

non se acumulen e logo vaian na túa contra ou teñas que tragar ou facerche dano. Non te xulgues se isto che leva un tempo porque é difícil ou se volves a autolesionarte. Fas o que podes. Pedir axuda tamén pode ser algo moi importante neste proceso.

→ COMO XESTIONO IDEAS OU CONDUCTAS SUICIDAS?

É moi importante que busques axuda. Talvez o teñas normalizado, pensas que non che importa, que non lle importa a ninguén ou que non se pode facer nada, pero o certo é que se te sentes así é porque a túa vida non é nada doada e estás a ter ou tiveches problemas graves. Os problemas poden resolverse ou aliviarse, tanto os externos como os internos. Anímote a que confíes e te deas a oportunidade, a ti e ás persoas que te queren, de ver como podes estar mellor.

Protéxete de condutas de risco ou de intentos de suicidio tendo contactos de emerxencia de persoas próximas e de recursos profesionais a quen acudir en momentos de crises. Lembra que as crises pasan. Busca axuda, en asociacións como ARELAS temos profesionais que poden axudarche. Moitas persoas antes ca ti non viron saída ata que por fin empezaron a vela.

→ É IMPORTANTE QUE TEÑAS ACOMPAÑAMENTO PSICOLÓXICO?

Durante moitas décadas obrigáronnos a ir a profesionais da psicoloxía e a psiquiatría para que nos autorizasen a empezar unha transición se lles convenciamos de que eramos trans. Por sorte, as cousas van cambiando e agora por lei está prohibido que se che pida unha avaliación psicolóxica para validar que es trans, que podes facer unha transición ou acceder a un tratamento.

Este rol que exerceron dende esas profesións durante anos ía en contra dos dereitos humanos.

O movemento trans loitou pola despatoloxización porque ás persoas trans considerábasenos enfermas mentais pola nosa identidade. Evidentemente, as persoas trans non temos un trastorno polo feito de ser trans. Con todo, a transfobia que podemos chegar a experimentar no día a día pode afectarnos de moitos xeitos, tamén á nosa saúde mental. Pódenos dificultar darnos conta de cal é a nosa identidade, aceptala, interiorizar que hai algo malo nela, rexeitar o noso corpo, desenvolver problemas de autoestima, vivir con ansiedade e medo, depresión, problemas coa alimentación, as drogas... e tantos outros síntomas que poden aparecer cando vivimos nun mundo no que non se nos valida por ser tal e como somos.

É importante que poidas buscar axuda se a necesitas para calquera destas dificultades. Sexas trans ou non, tes dereito a recibir apoio. Desgraciadamente aínda hai profesionais da saúde mental que non saben suficiente acerca da identidade de xénero ou que teñen prexuizos e está ben que te informes para acudir a persoas que te vaian a entender e a tratar ben. Hai entidades como ARELAS, que dispoñen ou coñecen a profesionais transpositivos que poden axudarche.

arelas

GUÍA PRÁCTICA: RESPUESTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

TI QUE ERES UNHA PERSOA TRANS

dende o ámbito legal

DENDE O ÁMBITO LEGAL

- Agrédente.
- Ameázante.
- Impídenche con violencia facer algo que a lei non che prohibe.
- Obrígante con violencia a facer algo que non queres facer nin tes porque facer.

- Humíllante.
- Acósante
- Discriminante no traballo.
- Impídenche entrar nun establecemento.

cando es vítima dun delito de odio?

Para que o que che ocorreu se considere un delito de odio é fundamental probar que o motivo polo que se cometeu o delito foi a túa identidade de xénero.

Es vítima dun delito de odio se, pola túa identidade de xénero:

- Expúlsante dun establecemento
- Non queren atenderte nun establecemento
- Non queren prestarche un servizo profesional
- Non queren atenderte nun servizo público.
- Denéganche unha prestación á que tes dereito.
- Causan dano ás túas propiedades.

onde debes denunciar un delito de odio?

Se fuches vítima dun delito de odio podes denunciar perante o xulgado de garda, a policía nacional, a garda civil, a policía local ou a fiscalía de delitos de odio. Podes denunciar a calquera hora, xa sexa mañá, tarde ou noite.

Para presentar a denuncia podes ir só/a/e ou acompañado/a/e por aquela persoa que che dea máis seguridade, tamén por un profesional da avogacía ou por un membro dunha organización LGTBI+ da túa localidade.

se non te ves capaz de facelo, [busca axuda nalgunha asociación lgtbi+ ou chama ao teléfono arcoiris 028.](#)

→ necesitas profesional de avogacía ou profesional de procúraa para denunciar?

Non é necesaria a intervención de profesional da avogacía ou de procúraa para denunciar.

→ que forma ten que ter a denuncia?

A denuncia pódela facer verbalmente ou por escrito. Se a fas verbalmente, daranche un resguardo da presentación da denuncia.

Debes asinar a denuncia sempre, pero antes lea atentamente para ver se reflicte ben o que denunciaches.

Se cando liches a denuncia antes de asinala, te das conta de que non se incluíu algo que dixeches, coméntao para que o engadan antes de que ti a firmes.

→ que debes achegar coa denuncia?

Deberás achegar coa denuncia as probas que teñas sobre os feitos que denuncias: partes médicos, cartas, correos electrónicos, mensaxes de redes sociais, fotografías, gravacións de audio, gravacións de vídeo, nomes e direccións de persoas que presenciase os feitos que denuncias, e en definitiva todo aquilo que acredite os feitos que denuncias.

Se despois de denunciar obtés máis probas, podes achegalas tanto na policía como no xulgado.

→ que debe constar na denuncia?

Na denuncia tes que contar todos os feitos ocorridos de forma ordeada e sinalar que o dano e/ou a discriminación que sufriches derívase do feito de que es unha persoa trans.

Se despois de denunciar lembrás algo que non fixeches constar na denuncia, non te preocupes, podes ampliar esa denuncia despois no Xulgado.



Para demostrar que o delito que sufriches se debe a que es unha persoa trans, é importante que fagas constar na denuncia o seguinte:

- Que tes a convicción de que te agrediron/humillaron/ameazaron pola túa identidade de xénero.
- Que o único motivo polo que te agrediron/humillaron/ameazaron é a túa identidade de xénero e que tes a seguridade de que non existe ningunha outra causa para a agresión.
- É bo que reproduzas e digas as palabras, frases ou insultos sobre a túa identidade de xénero que che dixesen quen te agrede/humille/ameace.

- Describe o aspecto físico e a indumentaria de quen te ameace e/ouu agrede: Se levaba roupa, complementos, estandartes, tatuaxes ou calquera tipo de simboloxía propia de grupos ultra, de partidos políticos ou de equipos de fútbol.
- Indica se o lugar de comisión do delito é un lugar frecuentado por persoas LGTBI+.
- Fai constar que cando se cometeu o delito ti levabas algún signo distintivo do colectivo LGTBI+ (bandeiras, pulseiras, colgantes, etc.)
- Indica se es activista nunha asociación LGTBI.
- Se o sabes, fai constar que nos días anteriores houbo algún tipo de declaración pública de alguén relevante contra as persoas LGTBI+.

Acompañamento. Podes ir denunciar e comparecer ante as autoridades en compañía dunha persoa da túa confianza, a que ti elixas.

Información. Tes dereito a que te informen sobre as medidas de asistencia e apoio dispoñibles; a que te informen sobre o procedemento que has de seguir para solicitaras; a obter unha copia da denuncia; a que se respecten os teus dereitos como vítima e que están recollidos no Estatuto da Vítima; a solicitar as axudas que están previstas na lei; e a recibir a información que exista sobre a causa penal.

Dereito a comprender e a que te entendan. Tes dereito á tradución e interpretación gratuítas se non entendes o idioma ou a un intérprete de lingua de signos se tes problemas de audición.

Protección. Podes solicitar unha orde de afastamento para que a persoa que che agrediu non se achegue a ti e se lle prohiba comunicarse contigo por calquera medio.

Asistencia e apoio. Podes acudir ás Oficinas de Asistencia ás Vítimas que adoitan estar nas sedes dos Xulgados, Tribunais e Fiscalías. Alí atenderán as túas primeiras necesidades e proporcionaránche a información que precises.

Xustiza gratuíta. Se cumpres os requisitos legais, podes pedir abogade de oficio para exercer a acusación particular. É moi recomendable comparecer no procedemento con abogade para que os teus intereses estean debidamente protexidos.

Participación activa no proceso penal. Podes persoarte no procedemento con abogade e exercer a acusación particular. Lembra: é moi recomendable a asistencia letrada neste tipo de delitos.

Achegar probas. Esteas ou non personade no procedemento, podes achegar as probas que teñas dos malos tratos sufridos.

Participación na execución. Tes dereito a que se che notifiquen resolucións como o auto de cualificación en terceiro grao ou o auto de liberdade condicionada da persoa condenada por un delito de odio cometido contra ti. Ademais, tes dereito a recorrer esas resolucións se o estimas oportuno.

Reembolso de gastos que che ocasionase o procedemento xudicial.

Xustiza restaurativa. Tes dereito a obter unha adecuada reparación material e moral polos danos que che causou o delito cometido contra ti.

En primeiro lugar poderías ver a posibilidade de acudir coa túa familia (se estivese disposta) a un servizo de mediación familiar para intentar solucionar esas faltas de respecto e acompañamento que sofres.

Se esas faltas de respecto teñen tal intensidade que atentan contra a túa dignidade, es vítima dun delito de odio, podes denunciar os feitos tal e como se indica no primeiro punto deste apartado.

→ **Se es menor de idade e a túa familia te trata moi mal porque es trans**, debes contarllo a unha persoa adulta para que che axude, por exemplo a alguén do profesorado ou alguén do equipo de orientación do teu centro. Se a cuestión chega aos servizos sociais, poderán intervir se consideran que estás nunha situación de desamparo e buscaranche un fogar de acollida (se non tes familiares que te poidan acoller) e, en todo caso, un espazo onde te coiden e protexan de calquera tipo de malos tratos.

→ **Se tes máis de dezaseis anos e non queres seguir tendo relación coa túa familia** podes iniciar un procedemento de emancipación perante o xulgado onde vivas. A emancipación supón que te recoñecerán legalmente como unha persoa maior de idade e xa o teu pai, nai ou titores/as legais non terán ningún poder de decisión sobre a túa vida. Para este procedemento, se careces de medios económicos suficientes, podes pedir profesional da avogacía de oficio e así non che custará nada. Se non tes a ningún que che axude neste proceso podes acudir aos servizos sociais do lugar onde vivas e solicitar axuda ou calquera profesional co que esteas en contacto. Tamén entidades como ARELAS poden asesorarte e acompañarte.

→ **Se sufriches malos tratos por parte da túa familia** terás todos os dereitos que a lei outorga ás vítimas de delito que se mencionaron no apartado anterior. Ademais, durante o proceso xudicial que se inicie por mor da túa denuncia, ao ser menor de idade, poderás declarar nunha sala especial cunha persoa experta profesional da psicoloxía e en todo momento garantirase a túa tranquilidade e seguridade.

SE SOFRES ACOSO ESCOLAR DEBES CONTARLLO A UNHA PERSOA ADULTA DO TEU CENTRO EDUCATIVO PARA QUE POIDAN INTERVIR.

Unha vez que contases que es vítima de acoso escolar, tes dereito a que o teu centro inicie o protocolo de acoso escolar e adopte as seguintes medidas:

- En primeiro lugar débense adoptar todas as medidas necesarias para protexerte e que cese o acoso que sofres.
- O teu centro debe abrir unha investigación para esclarecer o que che ocorreu. Durante esta investigación débense entrevistar contigo para que lles contes

o que sufriches. Tamén se entrevistarán coa persoa ou persoas que che acosasen e coas persoas que presenciasen o acoso que sufriches ou que, de calquera forma, tivesen noticia dese acoso

- Ademais avisarán á túa familia para informarlles do que che pasa e da apertura do protocolo de acoso. É importante que te sinceres co centro sobre a actitude da túa familia con respecto a ti como persoa trans para que poidan adoptar a mellor estratexia á hora de comunicar aos teus familiares a situación que viviches no centro. Se non queres que avisen á túa familia porque estás no armario, faillo saber ao centro

para que tomen medidas sen o coñecemento da túa familia.

- Despois de investigar os feitos, o centro tomará unha decisión que podería conllevar a expulsión do centro da persoa ou persoas que che acosaron ou calquera outra medida que entendan oportuna nese caso para que o acoso que sufriches non se volva a repetir.
- Se o acoso non cesa ou os feitos son de extrema gravidade, podes denunciar o acoso que sofres. A denuncia pódela interpoñer ante a policía nacional, a policía local, a garda civil, o xulgado de garda ou a fiscalía de menores. Despois da túa denuncia abriranse dilixencias

na fiscalía de menores para investigar os feitos e se se determina que eses feitos son constitutivos de delito e se identifican ás persoas menores que te acosaron, o procedemento pasará ao xulgado de menores que sinalará un día e unha hora para que se celebre o xuízo. Sobre a túa declaración, ao ser menor, poderás facela nunha sala especial cunha persoa experta neste tipo de procedementos, profesional da psicoloxía onde se garantirá a túa tranquilidade e seguridade.



SE ES UNHA PERSOA TRANS MENOR DE IDADE E A TÚA FAMILIA TE BOTA DA CASA,

alén das posibles responsabilidades penais nas que incorresen os teus familiares polo trato que che tivesen dispensado e os dereitos que te asisten como vítima dun delito, tes dereito a que a Administración te protexa a través dos servizos sociais que iniciarán un expediente para declarar o teu desamparo e buscaranche un fogar de acollida- se non tes outros familiares que te poidan acoller- e, en todo caso, un fogar de

acollemento de menores. En todos os recursos da Administración, así como na túa familia de acollida, terás dereito a que se respecte a túa identidade en todas as facetas da túa vida.

SE ES UNHA PERSOA TRANS MAIOR DE IDADE E A TÚA FAMILIA TE BOTA DA CASA,

alén das posibles responsabilidades penais nas que incorresen os teus familiares polo trato que che tivesen dispensado e os dereitos que te asisten como vítima dun delito e que xa se mencionaron no primeiro punto deste apartado. Se a túa situación económica é precaria, poderías pedirlle aos teus proxenitores ou titores unha pensión de alimentos acorde coas túas necesidades e tendo en conta a capacidade económica

dos teus proxenitores ou titores. Para pedir esa pensión de alimentos por vía xudicial (se non cha queren dar de forma amigable) poderías solicitar abogade e procuradore de oficio na sede que o colexio de avogacía do lugar onde vives teña nos xulgados. Se non vives nunha cidade, os colexios de avogacía adoitan ter unha delegación nos pobos. De todos os xeitos, para asegurarte do lugar ao que tes que acudir para solicitalo, sería conveniente que chamases primeiro ao colexio de avogacía do lugar onde vives.

Segundo o **artigo 44 da Lei 4/ 2023, do 28 de febreiro, para a igualdade real e efectiva das persoas trans e para a garantía dos dereitos das persoas LGTBI**, o procedemento para o cambio de nome e sexo **se tes máis de 16 anos** é o seguinte:

A solicitude de iniciación de procedemento para a rectificación rexistral da mención relativa ao sexo poderás presentala en calquera Oficina do Rexistro Civil (non ten por que ser o Rexistro Civil do lugar onde vives). Achega o teu certificado de nacemento, copia do teu dni e se queres, é opcional que presentes aqueles documentos que consideres para acreditar a identidade pola que socialmente te coñecen e o uso habitual do nome que elixiches.

Para solicitar o cambio da mención rexistral do sexo e o nome non tes que achegar ningún informe médico ou psicolóxico relativo á desconformidade co sexo mencionado na inscrición de nacemento, nin é necesario que modifiques a túa aparencia ou función corporal a través de procedementos médicos, cirúrxicos ou doutra índole.

Recibida a solicitude citarante para que comparezas no Rexistro Civil onde preséntaches a solicitude para que ratifiques a túa solicitude de cambio de nome e mención do sexo rexistral ante a persoa encargada do Rexistro Civil. Na devandita comparecencia, a persoa encargada do Rexistro Civil recollerá a túa manifestación de desconformidade co sexo mencionado na súa inscrición de nacemento e a túa solicitude

de que, en consecuencia, se procederá á correspondente rectificación.

Na comparecencia deberase incluír a elección dun novo nome propio, salvo se queres conservar o que tes.

Nesta comparecencia inicial, a persoa encargada do Rexistro Civil informará das consecuencias xurídicas da rectificación que queres levar a cabo, incluído o réxime de reversión, así como das medidas de asistencia e información que estean á túa disposición ao longo do procedemento de rectificación rexistral nos ámbitos sanitario, social, laboral, educativo e administrativo, incluíndo medidas de protección contra a discriminación, promoción do respecto e fomento da igualdade de trato. Igualmente, informará da existencia de asociacións

e outras organizacións de protección dos dereitos neste ámbito ás que podes acudir.

Se es menor de dezoito anos todas as persoas intervenientes no procedemento terán en consideración en todo momento o teu interese superior como persoa menor e entrevistarase coa persoa encargada do Rexistro Civil. A persoa encargada do Rexistro Civil facilitará a información sobre as consecuencias xurídicas da rectificación solicitada e toda a información complementaria que proceda nunha linguaxe clara, accesible e adaptada ás túas necesidades.

Tras a información facilitada pola persoa encargada do Rexistro Civil, terás que reiterar a túa petición de rectificación rexistral do sexo mencionado na túa inscrición de nacemento.

No prazo máximo de tres meses dende a comparecencia inicial reiterando a solicitude de rectificación inicial, a persoa encargada do Rexistro Civil citarase para que comparezas de novo e ratifiques a túa solicitude e manifestes que persistes na túa decisión.

Reiterada e ratificada novamente a túa solicitude, a persoa encargada do Rexistro Civil, previa comprobación da

documentación obrante no expediente, ditará resolución sobre a rectificación rexistral solicitada dentro do prazo máximo dun mes contados dende a data da segunda comparecencia.

Sobre a reversibilidade do cambio de nome e mención rexistral do sexo, o artigo 47 da lei antes citada establece o seguinte:

“Transcorridos seis meses dende a inscrición no Rexistro Civil da rectificación da mención rexistral relativa ao sexo, as persoas que promovesen devandita rectificación poderán recuperar a mención rexistral do sexo que figuraba previamente á devandita rectificación no Rexistro Civil,

seguindo o mesmo procedemento establecido neste Capítulo para a rectificación rexistral”.

No caso de que, tras rectificarse a modificación inicial, quixeses proceder a unha nova rectificación, terías que interpoñer unha demanda perante o xulgado e iniciar un procedemento chamado de Xurisdición Voluntaria para que se che permitise realizar esa nova rectificación.

Se non che concedesen o cambio de nome e o da mención rexistral do sexo, poderás recorrer a decisión xudicial mediante a interposición de recurso de alzada ante a Dirección Xeral de Seguridade Xurídica e Fe Pública.

Se es unha persoa con discapacidade, no procedemento de rectificación rexistral da mención relativa ao sexo, garantíranse os medios e recursos de apoio, materiais e humanos, incluídas as medidas de accesibilidade e deseño universais, que resulten precisas para que recibas a información, formes e exprees a súa vontade, outorgues o teu consentimento e te comuniques e interactúes coa contorna de modo libre.

Podes presentar unha queixa por escrito no ximnasio. Se aínda así persiste a actitude do centro respecto ao uso dos baños-vestiarios, podes interpoñer unha denuncia ante a Dirección Xeral de Promoción da Igualdade da Xunta de Galicia. Se a túa denuncia ante ese organismo é desestimada ou nin sequera che contestan, poderás interpoñer un recurso chamado “de reposición” ante o mesmo órgano ante o que interpuxeches o teu escrito de denuncia, e se non che contestan ou o desestiman, poderás acudir aos Xulgados do Contencioso-Administrativo e interpoñer un recurso.

Neste sentido o **Artigo 63 da Lei 4/2023, do 28 de febreiro, para a igualdade real e efectiva das persoas trans e para a garantía dos dereitos das persoas LGTBI+**, establece:

1. Cando unha autoridade pública, con ocasión do exercicio das súas competencias, teña coñecemento dun suposto de discriminación por razón das causas previstas nesta lei deberá, se é competente, incoar o correspondente procedemento administrativo, no que se poderán acordar as medidas necesarias para investigar as circunstancias do caso e adoptar as medidas oportunas e proporcionadas para a súa eliminación ou, en caso de non selo, comunicar estes feitos de forma inmediata á administración competente, de acordo co establecido nas leis administrativas.
2. Para os efectos do establecido no artigo 4.2 da Lei 39/2015, do 1 de outubro, do Procedemento Administrativo Común das Administracións públicas, os partidos políticos, as organizacións sindicais, as organizacións empresariais, as asociacións profesionais de persoas traballadoras autónomas, as

asociacións de persoas consumidoras e usuarias e as asociacións e organizacións legalmente constituídas que teñan entre os seus fins a defensa e promoción dos dereitos das persoas LGTBI+ e as súas familias, poderán ter a consideración de interesadas nos procedementos administrativos nos que a Administración teña que pronunciarse en relación cunha situación de discriminación por razón das causas previstas nesta lei, sempre que conten coa autorización da persoa ou persoas afectadas. Non será necesaria esta autorización cando as persoas afectadas sexan unha pluralidade indeterminada ou de difícil determinación, sen prexuízo de que quen se considere afectado poida tamén participar no procedemento.

3. Co consentimento expreso das partes, a Autoridade Independente para a Igualdade de Trato e a Non Discriminación, poderá actuar como

órgano de mediación ou conciliación nos termos previstos na Lei 15/2022, do 12 de xullo, integral para a igualdade de trato e a non discriminación.

Se che impiden usar os baños-vestiarios que che corresponden tamén podes optar por chamar nese momento á policía para que levante un atestado (informe) sobre a discriminación que estás a sufrir ou ben acudir a denunciar á policía nacional, policía local, garda civil, ao xulgado de garda ou á fiscalía de delitos de odio da túa localidade xa que esa situación discriminatoria que viviches polo feito de ser unha persoa trans, atenta contra a túa dignidade.

En canto ao lugar, a forma e o contido da denuncia, así como os dereitos que te asisten como vítima ten en conta o que se di ao respecto no primeiro punto deste apartado legal.

A Lei 4/2023, do 28 de febreiro, para a igualdade real e efectiva das persoas trans e para a garantía dos dereitos das persoas LGTBI+, establece sobre as persoas trans no ámbito do emprego:

Artigo 14. Igualdade de trato e de oportunidades das persoas LGTBI+ no ámbito laboral. As Administracións públicas, no ámbito das súas competencias, deberán ter en conta, nas súas políticas de emprego, o dereito das persoas a non ser discriminadas por razón das causas previstas nesta lei.

Para estes efectos adoptarán medidas adecuadas e eficaces que teñan por obxecto:

a. Promover e garantir a igualdade de trato e de oportunidades e previr, corrixir e eliminar toda forma de discriminación por razón das causas previstas nesta lei en materia de acceso ao emprego, afiliación e participación en organizacións sindicais e empresariais, condicións de traballo, promoción profesional, acceso

á actividade por conta propia e ao exercicio profesional, e de incorporación e participación en calquera organización cuxos membros desempeñen unha profesión concreta.

- b.** Promover no ámbito da formación profesional para persoas traballadoras o respecto aos dereitos de igualdade de trato e de oportunidades e non discriminación das persoas LGTBI.
- c.** Apoiar a realización de campañas divulgativas sobre a igualdade de trato e de oportunidades e a non discriminación das persoas LGTBI por parte dos axentes sociais.
- d.** Fomentar a implantación progresiva de indicadores de igualdade que teñan en

conta a realidade das persoas LGTBI no sector público e o sector privado, así como a creación dun distintivo que permita recoñecer ás empresas que destaquen pola aplicación de políticas de igualdade e non discriminación das persoas LGTBI.

- e.** Impulsar, a través dos axentes sociais, así como mediante a negociación colectiva, a inclusión nos convenios colectivos de cláusulas de promoción da diversidade en materia de orientación sexual, identidade sexual, expresión de xénero e características sexuais e da diversidade familiar e de prevención, eliminación e corrección de toda forma de discriminación das persoas LGTBI, así como de procedementos para dar canle ás denuncias.

f. Velar polo cumprimento efectivo dos dereitos á igualdade de trato e non discriminación por razón de orientación e identidade sexual, expresión de xénero ou características sexuais das persoas traballadoras LGTBI, no ámbito laboral, a través da Inspección de Traballo e Seguridade Social e outros órganos competentes. Para iso, fomentárase a formación especializada para o persoal de inspección.

g. Promocionar medidas para a igualdade de trato e de oportunidades das persoas LGTBI nas convocatorias de subvencións de fomento do emprego.

h. Impulsar a elaboración de códigos éticos e protocolos nas Administracións públicas e nas empresas que contemplan medidas de protección fronte a toda discriminación por razón das causas previstas nesta lei.

Artículo 15. Igualdade e non discriminación LGTBI nas empresas.

9. As empresas de máis de cincuenta persoas traballadoras deberán contar, no prazo de doce meses a partir da entrada en vigor da presente lei, cun conxunto planificado de medidas e recursos para alcanzar a igualdade real e efectiva das persoas LGTBI+, que inclúa un protocolo de actuación para a atención do acoso ou a violencia contra as persoas LGTBI+. Para iso, as medidas serán pactadas a través da negociación colectiva e acordadas coa representación legal das persoas traballadoras. O contido e alcance desas medidas desenvólvanse regulamentariamente.

10. A través do Consello de Participación das persoas LGTBI recompíllanse e difúndiran as boas prácticas realizadas polas empresas en materia de inclusión de colectivos LGTBI e de promoción e garantía de igualdade e non discriminación por razón das causas contidas nesta lei.

SE TE DISCRIMINAN NO TRABALLO PODES EMPREGAR VARIAS VÍAS:

- Denunciar ante a inspección de traballo. A inspección de traballo investigará os feitos sen indicar en ningún momento quen interpuxo a denuncia. Co que descubra, redactará unha acta que nos servirá de proba se iniciamos un procedemento xudicial. A inspección poderá requirir á empresa para que cese o acoso e obrígala a tomar medidas para que o acoso termine, así mesmo, poderá sancionar á empresa, tanto por ser a orixe do acoso, como por non evitalo, como é a súa obrigaón.
- Activar o protocolo de acoso laboral. Ver se no Convenio Colectivo existe un protocolo fronte ao acoso e nese caso, activalo.
- Poñer os feitos en coñecemento do Comité de Seguridade e Saúde da empresa. O Comité de Seguridade e

Saúde investigará os feitos para que se adopten as medidas necesarias. Funciona cando o acoso provén doutra persoa traballadora, non pola empresa.

- Denunciar á dirección da empresa. Cando o acoso non procede da mesma empresa pódese empregar esta vía. A empresa ten a obrigaón de evitar situacións de acoso e velar pola saúde dos traballadores. Non adoita ser unha medida efectiva.

→ XURISDICCIÓN SOCIAL

Podes interpoñer unha demanda para a tutela de dereitos fundamentais en defensa da túa dignidade ante os xulgados do social. É un procedemento urxente e preferente.

Tamén podes iniciar un procedemento para extinguir a relación laboral. Ten como obxecto pedir que se extinga a relación laboral coa empresa debido ao acoso discriminatorio e que se recoñeza a máxima

indemnización, coma se se tratase dun despedimento improcedente coa posibilidade de pedir prestación por desemprego.

Nos dous procedementos mencionados, pódese esixir á empresa unha indemnización polos danos e prexuízos que o acoso causase. Haberá que cuantificar os danos e demostralos.

Nestes procedementos, pódese solicitar ao Xuíz que exima á persoa traballadora da obrigaón de asistir ao posto de traballo mentres se liquida o procedemento podendo cobrar o salario mentres tanto.

Cando se trata dun procedemento xudicial por vulneración de dereitos fundamentais, invírtese a carga da proba: a empresa debe probar que non existiu discriminación.

→ XURISDICCIÓN CONTENCIOSO - ADMINISTRATIVA

Se formas parte do funcionariado debes acudir á vía contenciosa. Na Administración Pública existe un protocolo contra o acoso para solicitar aos superiores xerárquicos que se acabe con esa situación. No caso de que a Administración non actúe, existe a posibilidade de demandala ante os Xulgados Contencioso-Administrativo, así como pedir unha indemnización por danos e prexuízos.

→ VÍA PENAL

Se os feitos son de tal gravidade que puidesen ser constitutivos de delito, podes denunciar perante o xulgado, a policía nacional, a policía local, a garda civil ou ante a fiscalía de delitos de odio da túa localidade. En canto á forma da denuncia, o seu contido e os dereitos que te asisten como vítimas, podes consultalos nos primeiros epígrafes deste apartado legal.

son persoa estranxeira, como podo cambiar legalmente a miña identidade?

Se es unha persoa estranxeira en situación administrativa regular e no teu país non podes cambiar legalmente a túa identidade, tes dereito a solicitar a rectificación da mención do sexo e o nome nos documentos que se lle expidan en España mediante un escrito dirixido ao rexistro civil que deberá instar o Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea e Cooperación a que solicite a información dispoñible na representación exterior de España que corresponda, sobre se no país de orixe existen impedimentos

legais ou de feito para levar a cabo a devandita rectificación rexistral. Devandito Ministerio comunicará a información dispoñible á autoridade solicitante no prazo máximo dun mes. Pero ten en conta que este cambio legal de identidade só opera nos documentos que se che expidan en España, pero non poderás cambiar, por exemplo, o teu nome e a túa identidade no teu pasaporte xa que o pasaporte é propiedade do país que o expide, é dicir, o teu pasaporte pertence o teu país de orixe.

como persoa trans teño dereito a poder adoptar?

Todas as persoas trans teñen dereito a adoptar nas mesmas condicións que as persoas cissexuais. O feito de ser trans non debe terse en conta para valorar a idoneidade dunha persoa que quere adoptar. Neste sentido, **o artigo 35 da Lei 4/2023, do 28 de febreiro, para a igualdade real e efectiva das persoas trans e para a garantía dos dereitos das persoas LGTBI+**, establece:

1. Garantirase, de conformidade coa normativa vixente, que na valoración da idoneidade nos procesos de adopción e acollemento familiar, non exista discriminación polas causas establecidas nesta lei.
2. Nos centros de menores traballarase a diversidade familiar co fin de garantir que os menores que sexan susceptibles de ser adoptados ou acollidos sexan coñecedores da diversidade familiar por razón da diversidade sexual e identidade de xénero.

teño dereito a conxelar
ovocitos-esperma-tecido
testicular para poder ter
filles biolóxicos?

→ sí, unha persoa trans ten os mesmos dereitos sobre esta cuestión que se lle recoñezan ás persoas cis nas leis sanitarias correspondentes.

dende a sexología

- cal debe ser a actitude da familia?
- pódese cambiar a súa identidade ou facerlle ver que é mellor desistir?
- como nos enfrontamos a esta realidade? como superar o medo que sentimos como familia?
- entra na adolescencia. e agora... que?
- que facemos?
- como acompañar a sexualidade desa persoa que quero na súa adolescencia

dende o social

- como podo saber certamente que o meu fillo é trans? que debo observar?
- e por que non o dixo antes?
- isto supérame e non sei se estarei á altura... como acompañar correctamente?
- que necesidades pode ter?
- o que nunca has de facer
- cales poden ser as consecuencias de que o meu fillo/a/e non teña o acompañamento necesario?

dende a saúde mental

- como podemos saber se o noso fillo é trans ou no? é pequena/o/e e temos dúbidas pola súa idade ou porque mostra sinais contraditorios de masculinidade e feminidade, ou que estea confundido... e se se arrepiante?

- o meu maior medo como familiar é que sufra, non quero que o pase mal, como podo axudarlle?
- é necesario que o meu fillo trans acuda a saúde mental?
- como podo axudar o meu fillo se sofre acoso escolar, exclusión... por ser trans?
- que cambios van a producirse na súa conduta co tratamento hormonal ou co acceso a cirurxías?
- como xestionar as autolesións e ideación suicida?
- como familia, como podo axudar a que queira o seu corpo?

- é normal que sinta que perdín ao meu fillo/a/e? que “morreu”?

dende o ámbito legal

- cal é o procedemento de cambio de nome e sexo para - de 16 anos?

- é obrigado que como familia respecte a identidade do meu fillo/a/e?
- que leis amparan o dereito do meu fillo a usar a súa identidade no ámbito educativo?

cal debe ser a actitude da familia?

Como debe ser e que debe ser. Quen debe ser. Unha educación así cuxa función é moldear como han de ser os nenos e nenas, aínda que parta da vontade de coidar e de contribuír ao benestar, dificulta o desenvolvemento privado e ademais pode xerar sufrimento. Hai outro xeito de educar que parece moito máis sensato, fértil e amable: a do acompañamento dende unha actitude de cultivo. Trataríase de atender as súas necesidades, de promover potencialidades e posibilitar que cada quen poida ir despregando o seu peculiar xeito de ser; de poñer as condicións para que poidan ir construíndose como seres únicos e peculiares, poñendo en valor o feito de ser diversos.

pódese cambiar a súa identidade ou facerlle ver que é mellor desistir?

É necesario aclarar que, en relación á identidade sexual, o noso proceder como nais e pais ou titores legais non é o que causa a súa identidade. Tampouco imos poder facer nada para corrixir nin cambiar a súa auto-percepción, como tampouco podemos facer nada consciente para cambiar a nosa. Agora ben, o que fagamos si que influirá, en gran xeito, en como todo isto se xestiona. Se pretendemos axustar, cambiar ou corrixir, imos producir sufrimento e afectaremos negativamente o seu desenvolvemento. O que podemos lograr é esnaquizar a súa estima e destruír a nosa relación (alén de en algúns casos esnaquizar a relación coa nosa parella, e mesmo esnaquizarnos a nosoutres mesmos). Isto adoita ocorrer cando se produce unha tóxica mestura de ignorancia, prexuízo, temor, obstinación e culpa.

como nos enfrontamos a esta realidade? como superar o medo que sentimos como familia?

Para moitas nais e pais, hai momentos nos que o sentimento de medo é irresistible. Moitas veces trátase do medo a un posible sufrimento no futuro. E este medo ao sufrimento futuro, alén de non poder cambiar a realidade, o que fai é xerar sufrimento no presente.

O medo ás veces leva a desexar que as cousas non sexan como son (“Quero aceptar o que me expresa pero, se é así, canto vai sufrir de maior? Sería mellor se non fose así...”). Pero as cousas son como son e non como desexariamos ou como cremos que serían mellor. E este medo moitas veces imposibilita avanzar e acompañar as necesidades desa persoa que está a sufrir.

Para moitas familias, cando se dá o paso de aceptar a realidade, aparece un abismo onde os medos ante o que podía ser, empezan a vivirse como o medo ante o que é, pasando do medo ao posible ao medo ao real. En ocasións isto pode xerar enfado e rabia. Outras veces, leva á tranquilidade (“Vale, xa está, isto é o que hai. Agora a ver que fago con iso”). En moitos casos, a confirmación dos signos, as pistas, as sospeitas que se tiñan, poden tamén provocar tranquilidade.

Todas son reaccións lóxicas ante un feito, que é que contemplabamos á nosa criatura-fille de xeito diferente a como é de verdade, ao que ninguén nos ensinou a enfrontarnos. Pero hoxe en día temos información e apoios moi bos para saír adiante exitosamente.

UNHA DÚBIDA QUE ADOITA XURDIR E QUE DESUBICA ÁS FAMILIAS É: “COMO NON MO DIXO ANTES?”.

Ás veces estas mozas e mozos expresan que antes non puideran identificar con claridade que lles pasaba, cal era a razón de sentirse diferentes. E é que cando algo non se coñece, poida que non sexa doado identificalo; mentres non sexa pensable que existen mozas con pene e mozos con vulva, talvez non vaian poder poñer palabras ao que lles ocorre, porque “non poden saber” que lles ocorre. Moitas delas e eles, ao ter acceso a información (internet, medios de comunicación, sesións de educación sexual no centro

escolar...), poden empezar a identificar o que lles pasa e a poñerlle palabras.

Outra cuestión é que na maioría dos casos si nolo dixeron, hai moito tempo, pero non o soubemos escoitar, porque ao non ter información non podiamos comprender o que nos dicían, os nosos oídos non o podían escoitar. E cando nos expresou algo sendo moi peque, talvez nos rimos, ou negámosllo dicíndolle que era imposible... Se os seus principais referentes, que somos a familia, dicímoslles que non pode ser quen di que é, intentarán adaptarse, xestionando cada quen a súa non poder ser, o seu malestar como mellor pode. E hai quen pode vivir máis ou menos ben con

isto ata que, en moitos casos, o desenvolvemento do seu corpo na puberdade failles explotar.

No caso dos mozos con vulva, aínda non recoñecéndolles a súa identidade, os seus modos e xeitos masculinas (usar pantalóns, levar o pelo curto, xogar ao fútbol, relacionarse con mozos) adoitan ser bastante aceptados, e en moitos casos estes mozos, vivindo ante os demais como mozas masculinas, manéxanse socialmente bastante ben. No caso das mozas, en especial se concorren modos e xeitos femininas, o rexeitamento social adoita ser maior.

Outras veces o malestar é máis intenso dende a infancia e exteriorízase a modo de trastorno de déficit de atención, de hiperactividade, ansiedade, depresión, etc. E atopámonos, ás veces, con adolescentes que chegan cunha gran carga, tanto por non poder poñer palabras ao que lles estaba ocorrendo, como por non poder construírse a súa identidade sobre unha base sólida. E en moitas ocasións con síntomas de ansiedade, depresión, e con problemas de relación. De feito, algunhes novos chegan con moito sufrimento acumulado. E tamén hai quen puido xestionar a súa realidade en clave positiva e están ben.

O PRIMEIRO DE TODO,



ESCOITAOS.

DENDE A SEXOLOGÍA

Escoitar e facerlle saber das dificultades que podemos vivir como familia ante esta situación. Deixándolle claro que imos escoitar, que lles imos a dar todo o noso cariño e que os/as imos acompañar o mellor que en cada momento vaíamos sendo capaces.

que facemos?

Ás veces custaranos “cambiar o chip”, cambiar o xénero gramatical co que nos diriximos a eles, usar o novo nome no caso de que decidisen cambialo. É importante explicitar un acto de xenerosidade mutua: por unha banda o noso apoio incondicional e o esforzo por non equivocarnos e por outro a súa paciencia para aceptar que nos equivoquemos nalgunha ocasión, que nos custe... xa que levamos toda a súa vida falándolles, véndolles como a moza ou o mozo que pensabamos que era, e cambiar isto dun día para outro poida que non nos resulte posible.

Pola nosa banda, se vivimos sentimentos de duelo, sentimentos de tristeza por ter que dicir adeus ao fillo ou filla que nunca foi pero que pensabamos que si, será importante que recoñezamos esa dor e ese duelo e, sexamos capaces de xestionalo sen cargalo sobre x nosx fille.

No caso das adolescencias trans, podemos atoparnos con certas visións sociais que supoñan algúns retos, principalmente unha **VISIÓN REDUCCIONISTA DA SEXUALIDADE** heterocentrista, xenitalista, coitocéntrica (“coito como meta”) ou orgasmocéntrica, ou unha **VISIÓN REDUCCIONISTA DA EDUCACIÓN SEXUAL**, que non é só urxencia e prevención (condóns, embarazos..), senón tamén é falar de corpos e xenitais diversos en relación á identidade sexual. Porque é a **CLAVE: A SEXUALIDADE CARACTERÍZASE POLA SÚA DIVERSIDADE.**

Algúns consellos para ter en conta:

- Calquera momento é bo, porque as preguntas ou os retos non aparecerán de súpeto na adolescencia, senón moito antes, aínda que na adolescencia se intensifican e se fan máis patentes. Por tanto, non fai falla esperar a que pregunten. Podemos falar do que creamos importante. Deixamos a porta aberta ao diálogo.
- Sempre existen preguntas sobre a educación sexual, así que é importante

saber que para facer educación sexual de calidade non fai falla estudar sexología, como tampouco fai falla estudar nutrición, economía,... para falar diso. Trátase de, co que sabemos e investiguemos, facilitar que aprendan a coñecerse, aceptarse e expresarse de xeito que sexan felices.

- Non dá igual como se fale. O diálogo non debe ser imposto.
- Respectemos os seus ritmos, tempos e silencios.

Se non nos vemos capaces de abordar esta cuestión cxs nosas filles, busca un bon profesional da sexoloxía que poida acompañar dende unha mirada transpositiva.

Cando unha persoa é heterosexual ou cissexual (que non é trans) ninguén se fai este tipo de preguntas e a persoa non ten que demostrar que o é, simplemente vaino comunicando de varios xeitos e todas as persoas ao seu redor crenlle, seguramente porque iso é algo que xa se dá por feito. Con todo, se falamos de alguén que nos di que é trans ou que non responde á identidade asignada, sempre nos entra a dúbida de se será verdade, se se está equivocando ou só é unha fase.

Non existe ningunha proba ou evidencia científica de que alguén é trans, por tanto, o único que podemos facer é observar, escoitar e por suposto, crer. Se aínda así tes dúbidas de que non sexa certo faite estas preguntas, con que obxectivo o ía a

inventar? Nunha sociedade tan transfóbica, quen “decide” ou “quere” ser trans? Ti es, queiras ou non, e comunicalo vai ser todo un esforzo comunicativo que como familia debemos valorar moito.

Cando falamos de crianzas, por suposto non saben que existe a realidade trans porque ninguén lles fala desa posibilidade e non teñen referentes, por tanto, **adoitan verbalizar a súa verdadeira identidade de distintos xeitos:**

→ Cando comeza a falar e a ter conciencia, empeza a nomearse a si mismo coa identidade correcta: “Son unha nena”, “non son unha nena, son un neno”, “quero ser unha moza”. Mesmo pode corrixir a quen estea ao seu lado: “son boa, non bo”.

→ Ás veces expresan desexos non cumpridos: “oxalá nacesse neno”, “cando me vai a saír unha colita?”, “por que non podo ser unha nena?”

→ Imaxina e proxecta o seu futuro coa identidade sentida: unha persoa asignada ao nacer como neno di: “de maior serei profesora” ou “de maior cando sexa unha muller”...

→ Pide que se lle chame por outro nome ou gustaríalle ter un nome asignado a outro xénero: a quen se lle chamou Lucía, quere chamarse Alberto.

→ Debúxase en xeral moi “feminizada” no caso de nenas trans e moi “masculinizado” no caso de nenos trans.

→ No xogo simbólico adopta os roles atribuídos socialmente ao xénero co que se identifica: unha persoa asignada nena ao nacer cando xoga rexeita ser a cociñeira e quere ser o cociñeiro.

→ Négase ou non quere ouriñar de pé (no caso das nenas trans) ou sentado (neno trans).

→ Ten certas preferencias asignadas socialmente a outro xénero: quen foi asignada nena prefire levar o pelo moi curto e roupa deportiva ao asocialo ao “masculino”, quen foi asignado neno encántalle levar algo na cabeza a modo de melena, pide levar o pelo longo e xogar a poñerse a roupa de mamá ou irmá ao asocialo co “feminino”.

Todas estas pistas non son definitivas nin totalmente defintorias, pero cando se manteñen no tempo axudarannos moito a coñecer a súa desconformidade coa identidade asignada, sempre e cando non lles neguemos a posibilidade de expresarse libremente. O tempo e a propia persoa confirmarannos se é ou non trans, pero o máis importante aquí e agora, é atender e facilitarlle todo o que necesite sen cuestionamentos.

Todos estes “sinais” poida que vaian a menos ou desaparezan cando comece a ser castigades socialmente por saírse do “normal” (burlas de algunhes compas de

clase, insultos homofóbicos como “xoaniña” ou “marimacho-bollera”, miradas e comentarios incómodos de familiares, preguntas de si é un neno ou unha nena,...). Estes castigos poden chegar a negar-bloquear todo o que sente, e por iso vai intentar permanecer de novo na identidade asignada ao nacer para encaixar (non sabemos por canto tempo).

Abandonar este tipo de comportamentos polo castigo social, pode facernos pensar que todo foi unha fase e que realmente non é trans. Poida que sexa así, ou non. En todo caso, a única proba definitiva será o que nos diga a propia persoa que é a que nos ten

que comunicar cal é a súa verdadeira identidade. Para iso ten que sentir que a súa familia sempre estivo aí e que acompañou e que sempre acompañará a súa realidade, sexa cal sexa.

Tamén existe a posibilidade de que a persoa non dera ningún tipo de pistas, que descubrise a súa verdadeira identidade máis tarde ou que tardase moito tempo en poñerlle nome a todo o que sentía.

Cando son conscientes de que son trans sendo máis maiores, normalmente non o van a comunicar directamente á familia. Primeiro a quen llo comunican son a

amizades-persoas de confianza, cando isto é aceptado (e adoita ser así), logo pide a compas de clase que lle chamen por un nome/pronome diferente ao asignado. Máis tarde farao co profesorado e familia.

Cando o comunica na casa, en moitas ocasións primeiro dirá que tipo de relación sexual/afectiva quere ter ou ten (quen penso que é a nosa filla dinos que lle gusta as mulleres e nosoutres interpretamos que é lesbiana). Se isto é aceptado, despois “confesa” a súa verdadeira identidade: “eu non son lesbiana, realmente son un mozo, un mozo trans e gústanme as mulleres”.

Moitas familias que recibimos a noticia con filles xa adolescentes ou máis maiores facémonos esta pregunta (seguramente como resposta ao shock inicial). O feito de que a persoa non se atreveu ou non puidese dicilo antes pode deberse a varios factores:

- Porque non tivo o valor necesario para incumprir as normas e roles que marca a “policía de xénero” da contorna máis inmediata (pai-nai, resto de familia, veciñanza, compas da aula-centro,...).
- Porque non foi consciente do que lle estaba pasando ou non foi capaz de

expresalo. Talvez non lle permitimos certa liberdade na expresión de xénero (levar o aspecto físico que quería) ou fixemos comentarios LGTBifóbicos que lle levou a ter medo ao rexeitamento e/ou cuestionamiento por parte da súa familia.

Cando senten que non están nunha contorna segura para dicir abertamente o que son, é moi frecuente que poidan bloquear o que senten para adaptarse ás expectativas da contorna (sobre todo da familia á que non queren defraudar). Este bloqueo é o primeiro paso para unha posterior

confusión sobre quen son realmente. Pero co tempo, vai reaparecer a dúbida sobre a verdadeira identidade e o malestar. Hoxe por hoxe, no que xa é máis maior e moi consciente do que poden supoñer as súas decisións, aparecen os medos a dicir que é trans.

Por tanto, como familias, é importante que cando recibamos a noticia, sexa cando sexa, debemos mostrar moita empatía e comprensión ante algo moi importante para esta persoa e que non é sinxelo para ningún.

Se xa houbo esta comunicación e xulgaches a súa identidade ou directamente inválidáchela polo teu descoñecemento, estás a tempo de rectificar e pedirlle que explique de novo todo o seu proceso e como podes axudar e acompañar a partir de hoxe. Comunícalle que estás a buscar información, contactando con servizos-asociacións especializadas e que es consciente de que non reaccionaches do mellor dos xeitos, pero que queres facelo ben respectando e acompañando todas as súas decisións.

É normal que nun primeiro momento se reaccione cunha mestura de emocións negativas: rabia, tristeza, pranto, desesperación, etc. Estas primeiras reaccións moitas veces non son un indicativo válido para predicir como irá o proceso. Moitas familias que reaccionamos mal nun primeiro momento fomos transformando toda esa negatividad en positividade e en axuda, non só cara os nosos filles, senón tamén a outras familias que fomos coñecendo despois. Mesmo moitas veces, nos convertemos en activistas polos dereitos das persoas trans.

Isto demostra que todas as persoas temos a capacidade de evolucionar, de cambiar, de aprender e de adaptarnos ás diferentes situacións inesperadas que se van dando no noso fogar. É moi común que durante todo este proceso as familias teñamos moitos sentimentos atopados e pasemos por varias fases tras a sorpresa ou shock inicial:

→ Primeiro a **negación**: pensamos que non é certo, que é unha fase que

desaparecerá ou que mesmo todo é unha equivocación da persoa.

→ Despois podemos estar nunha fase onde **facemos como que non pasa nada**, deixando pasar o tempo esperando que a cuestión desapareza. Ás veces quedámonos paralizados polo medo a que teña unha vida moi complicada e iso impídenos falar do tema, tomar decisións e avanzar.

→ Máis tarde entraremos nunha fase onde parece que **non rexeitamos pero tampouco acompañamos**, o que manda mensaxes contraditorias e moi dolorosas á persoa trans (dicimos que sempre lle quereremos e respectaremos pero non lle chamamos polo nome e pronome correcto, dicimos que empatizamos co seu sufrimento pero non lle permitimos que acceda a un tratamento de bloqueo ou hormonal, dicimos que sempre estaremos aí para apoiar pero non lle permitimos que se active o Protocolo Educativo de Identidade de Xénero no seu centro educativo,...).

→ Para rematar, chegaremos á fase do **acompañamento e validación**, é dicir, facilitaremos á persoa todo o que lle fai sentirse ben (empregar o nome e pronome/s correcto/s, liberdade para ter a expresión de xénero que queira, acceder a tratamentos bloqueantes da puberdade ou hormonais, rectificación legal de nome e/ou sexo,...). Esta etapa ás veces vai acompañada dun “duelo” que serve para “despedir” a unha persoa e dar a benvida a outra (ver máis o apartado de saúde mental).

Non debes castigarte nin culparte polo que fixeches ou non fixeches no pasado. O importante son as decisións que vas tomar a partir de agora. Seguramente che custará “cambiar o chip”, cambiar o xénero gramatical ou empregar o nome que escolleu. Se te equivocas, non pasa nada, pide desculpas e rectifica no momento. Se algo teñen en común moitas persoas trans é a paciencia e xenerosidade coas persoas que están a facer o esforzo de comprender e acompañar.

O que si é de vital importancia, é que busques unha boa axuda profesional se ves que todos estes cambios afectan á túa saúde mental. Para acompañar correctamente, ti has de estar ben. Por suposto nunca responsabilices ao teu fillo do posible malestar que poidas ter, o último que precisa é sentirse culpable do noso sufrimento. Bastante ten co seu proceso, como para ter que cargar co noso. Talvez teñamos que buscar espazos onde poder vivir, desafogar e transformar a nosa dor e o noso desconcerto. En ARELAS contamos con grupos de axuda mutua para familias xestionados por profesionais da saúde mental, onde poderás compartir, comprender e aprender xunto a outras familias que están a pasar polo mesmo. Tampouco é xusto que lle pidas ao teu fillo que espere a que ti esteas ben para poder empezar a respectar e acompañar, lembra que leva moito tempo sufrindo en silencio e que unha persoa nova necesita ser feliz aquí e agora. A túa procura de apoio externo ha de ser compatible e simultáneo ao acompañamento e respecto do teu fillo.



Cando falamos de apoiar a unha persoa trans, referímonos a que a familia debe estar atenta ás necesidades do/a/x seu fillo. Significa centrarse nas inquietudes e desexos de quen máis nos necesita nestes momentos. Se prestamos atención sabremos cando habemos de quedarnos ou cando deixar espazo, porque acompañar tamén é saber esperar, dar serenidade, acougo, non forzar.

Acompañar a unha persoa trans implica crear as circunstancias para que poida camiñar, quitando obstáculos, mostrando e ofrecendo recursos e abrindo posibilidades. Sen dicirlle por onde ten que ir porque esa

decisión é privada. Camiñando ao seu lado, xusto un paso por detrás e coa man aberta e o abrazo sempre disposto para que poida ir decidindo o seu camiño coa seguridade de que estamos aí, para o que precise.

O noso acompañamento por tanto, haberá de ser sempre respectando os seus ritmos e atendendo ás súas necesidades e peticións que sempre as entenderemos como importantes aínda que non as compartamos.

As necesidades das persoas trans son tan diferentes e diversas como vivencias existen. Non existe un itinerario que haxa que seguir cando unha persoa no di que é trans e que quere vivir socialmente coa súa verdadeira identidade. Por suposto, os tempos e as decisións do que se vai facer ha de decidilos sempre a persoa trans. Lembra que como familia estamos para apoiar, validar e acompañar.

Estas poden ser algunhas das necesidades para as que nos poden necesitar ao seu lado, sobre todo se son menores de idade:

- Asegurarnos que as persoas que están ao seu redor usen sempre o seu nome elixido e xénero gramatical correcto.
- Poder facer certos cambios no seu aspecto físico. Isto débese en gran medida a que queren ser correctamente

leídas socialmente como o neno-mozo, nena-moza ou persoa non binaria que son.

- Ter información real e fóra de estereotipos da transexualidade e das múltiples vivencias trans.
- Coñecer-ter referentes positivos para construír futuros posibles. Preséntallos a través da lectura, debuxos animados, películas, vídeos de youtube, redes sociais,.... onde mostren ás persoas trans como parte da diversidade humana, con naturalidade e coa posibilidade de ter unha vida feliz e satisfactoria.
- Comunicalo á familia extensa deixando moi claro que sempre ides apoiar e acompañar e que esperades o mesmo do resto da familia. Facéndolles ver a importancia de usar o nome e pronome correcto.

- Comunicalo no centro escolar e poñer en marcha os protocolos de actuación e abordaxes necesarias (en Galicia existe un Protocolo educativo para garantir a igualdade, a non discriminación e a liberdade de identidade de xénero)
- Estar en contacto con otreas niñes/moces trans para o seu empoderamento privado e para quererse trans. Tamén para crear redes duradeiras. Entidades como ARELAS podemos facilitar coñecer a outras persoas trans da súa idade cos grupos de mozos trans e encontros de familias e de mozas de fin de semana.
- Solicitar a rectificación legal do seu nome e/ou sexo e realizar os trámites para que consten os seus novos datos nas distintas documentacións (DNI, tarxeta sanitaria,...).

- Acceder aos servizos médicos correspondentes no caso de que demande atención médica para intervir sobre os cambios corporais da puberdade ben a través dos bloqueadores hormonais, ben a través da hormonación cruzada.

Se o teu fillo é maior de idade, non deas por feito que non te necesita para todas estas cuestións, facer o tránsito social pode implicar un estado de nerviosismo e ansiedade tal, que lle coloca nunha situación de moita vulnerabilidade e de bloqueo privado que lle impide poder tomar decisións ou resolver asuntos importantes, por tanto, seguramente vas ter que acompañar e/ou axudar en moitas destas situacións.

As familias tendemos a pensar que como persoas adultas sabemos todo o que necesitan e queren xs nosxs filles, e non sempre é así. Por tanto, **debemos escoitar e non conformarnos coas respostas que desexamos oír. Debemos observar e non conformarnos co que queremos ver.**

É imprescindible saber que se negamos, corriximos, sancionamos (con silencios, tensión, malas caras o falar do tema,...) ou tratamos de reconducir o que nos comunica, podemos conseguilo por un tempo, pero non quereira dicir que deixou de ser trans senón que deixou de confiar en nós e seguramente pasará a ocultarnos todo o que sente, conlevando moito sufrimento interno e mesmo a idea do suicidio (algo moi

común en mozos trans sen acompañamento familiar). Por tanto, o acompañamento e validación das identidades é un imperativo como familias que somos (tamén legal) se non queremos perder os nosos filles.

Ideas ou frases que nunca has de empregar cos/as teus filles:

- Non lle fagas crer que é unha fase que pasará, invalidando o que sente.
- Non lle digas que é trans por influencias externas (son as súas amizades quen o/a confunden, páxinas que visita en internet, redes sociais,...)
- Non digas que ser trans é unha moda.

- Non lle recrimines que é demasiado novo/a para tomar unha decisión tan arriscada ou, pola contra, que tardou demasiado en comunicalo.
- Non cuestionas que é trans porque non ves ningunha seguridade nas súas decisións, seguramente ten moito medo e está cun bloqueo privado. Por certo, que é seguro na vida?
- Nunca lle “advirtas” nin por suposto ameaces cun futuro moi complicado e incerto se dá o paso de visibilizarse como persoa trans.
- Non empeces unha “negociación” ou lle esixas que aprace a súa decisión de

transicionar cando sexa maior de idade, ou cando vaia estudar-vivir a outra cidade ou non dependa economicamente da familia.

Todas estas afirmacións e comportamentos son violencia. Talvez non te paraches a pensalo porque estás superade pola situación. Se tes a tentación de dicir ou facer estas cousas, por favor contacta con asociacións de familias como ARELAS onde podemos informarte e aconsellarche dende a experiencia de moitos anos acompañando a familias e persoas trans sen apoio familiar.

AS FAMILIAS E PROFESIONAIS QUE LEVAMOS ANOS ACOMPAÑANDO A MOITAS PERSOAS TRANS, VEMOS UNHA ENORME DIFERENZA ENTRE QUEN TEN ACOMPAÑAMENTO E CARIÑO DA SÚA FAMILIAS E CONTORNA, E QUEN NON.

Na actualidade hai estudos e investigacións que nos din que aquelas persoas trans que non reciben apoio das súas familias teñen:

- 8 veces máis probabilidades de intentar suicidarse que o resto da poboación da mesma idade.
- 6 veces máis propensas a ter altos niveis de depresión.
- 3 veces máis propensas a consumir drogas.
- 3 veces máis probabilidade de infectarse co VIH e contraer enfermidades de transmisión sexual.

cales poden ser as consecuencias de que o meu fillo-a-e non teña o acompañamento necesario?

En ARELAS levamos 10 anos acompañando a persoas trans sen acompañamento familiar e constantemente vemos que esta falta de apoio e respecto familiar unido a que o seu corpo vai na dirección contraria ao que desexa, xera inquietudes, frustracións e ansiedades que se manifestan de moitos xeitos:

- Cambios no comportamento e na forma de ser.
- Depresión e ansiedade.
- Apatía, introversión, desconexión social (sobre todo coa familia pola falta de acompañamento).
- Baixo rendemento académico.
- Mostrar mal comportamento froito da tristeza, frustración ou enfado, que ás veces chama a atención da familia ou profesorado.

- Case non se relaciona ou está sempre no seu cuarto (pode estar a sufrir acoso escolar en forma de exclusión).
- Trastornos da alimentación (non comen ou comen compulsivamente).
- Autolesións (cortes).
- Hábitos e condutas de risco para a saúde (consumo de drogas, mala hixiene do sono, pantallas dixitais sen control,...)
- Idea do suicidio ou intento/s de suicidio/s.

Pero cando hai acompañamento e validación da familia dende o primeiro momento sabemos que teñen unha mellor saúde mental, maior autoestima e con indicadores similares de depresión e ansiedade da mocidade cissexual tal e como demostran estas investigacións.

Vivimos nun mundo no que se nos educa en dúas únicas realidades, a de home e muller cis ou non trans, hetero e “masculino” ou “feminina”. Como resultado, pódenos ser difícil entender vivencias que se salgan diso e ademais, tendemos a velas como raras ou peores. É habitual tratar de entendelas encaixándoas nunha desas dúas categorías. Tamén se nos educou en que ser trans é algo patolóxico de certa forma, co cal parece que pode ser inducido, que se che pode pasar ou algo a “decidir con cabeza” a certa idade.

Con todo, a identidade constrúese contorna aos 2-3 anos e é tan inherente a quen son nas persoas trans como nas cis. Aínda que non é inclusiva coas persoas non binarias, a Academia Americana de Pediatras establece que: “En calquera neno, a conciencia de ser un neno ou unha nena comeza no primeiro ano de vida. A miúdo entre os 8 e os 10

meses de idade é cando os bebés adoitan descubrir os seus xenitais. Máis tarde, ao redor do primeiro e segundo ano de vida, os nenos fanse conscientes das diferenzas físicas entre nenos e nenas; para antes do seu terceiro aniversario xa se etiquetan a si mesmos con facilidade como neno ou como nena, pois a esta idade xa adquiren un forte concepto do seu eu. Aos 4 anos a identidade de xénero dos nenos é estable e saben que sempre serán un neno ou unha nena”.

Cada persoa toma consciencia e a verbaliza cando pode facelo. Os comportamentos asociados á feminidade ou masculinidade non son aquilo que determinan a identidade nin viceversa. Cada persoa (trans ou non) expresa o seu xénero ao seu xeito. En xeral, vemos que moitas persoas, tamén as trans, reproducimos certos estereotipos asociados á nosa identidade. Ademais, pode ser unha forma de facer máis visible a identidade

é pequena/o/e e temos dúbidas pola súa idade ou porque mostra sinais contraditorios de masculinidade e feminidade, ou que estea confundido...

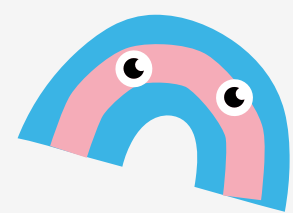
ante terceiras persoas. Con todo, isto pode non darse así por diferenzas individuais ou por medo. En definitiva, non existe unha correspondencia necesaria entre unha expresión de xénero e unha identidade.

O xeito de saber se alguén é trans ou non, é escoitala. Con frecuencia as persoas trans verbalizan a súa identidade, tamén a idades temperás de distintos xeitos (no apartado do social poderás velo).

É moi importante mostrar unha actitude afirmativa con aquilo que nos din. A Asociación Americana de Psicoloxía (APA) sinala que a afirmación da identidade de xénero está asociada con resultados positivos na saúde mental, mentres que a falta de apoio pode conducir a consecuencias negativas, como depresión e ansiedade. Máis aló de como nos faga sentir no momento, temos que facerlles chegar

a mensaxe de que está ben ser quen é, que nos importa o que senten e que imos atender as súas necesidades. Ante esta situación non existe a neutralidade: ou estamos a validar e apoiando á persoa en ser quen é (coas necesidades particulares que expoña) ou estamos a danar. Co silencio, a non resposta ou manténdonos á espera do paso do tempo ou a confirmación de alguén experto, facemos chegar a mensaxe de que é peor ser trans que cis (mellor esperar polo si ou polo non non é), que a súa identidade e necesidades non son tan válidas e urxentes como as do resto de persoas.

Ninguén pode arrepentirse de ser quen é.



DENDE A SAÚDE MENTAL

Algo que pode ocorrer é que as etiquetas que mellor lle representan ou as necesidades relacionadas co seu xénero poidan ir cambiando. Non hai un xeito ou orde para facer as cousas na vida, tampouco con respecto á identidade ou a transición. Cada persoa é única e dá os pasos que necesita e pode dar. A identidade é algo complexo que pode evolucionar co tempo, así como a vivencia do corpo e a expresión de xénero. Ás veces estes cambios poden interpretarse como erros pero non teñen porque selos. Moitas veces esta preocupación é o resultado do noso medo a que sufra e o noso afán de protección, así como o noso medo á culpa, pero non responde á realidade da persoa.

e se se arrepinte?

As necesidades poden cambiar, pero iso non ten porque significar que a persoa se equivocase acerca de quen é. Mesmo no caso de que a persoa o viva como un erro, tamén ten dereito a equivocarse e non hai xeito de adiantarse a esa vivencia de equivocación. Ás veces as persoas, tamén as trans, tomamos decisións complexas con certo grao de incerteza e facémolo o mellor que sabemos. Nese sentido, e se o que nos preocupa sobre todo a idades temperás é que tomen decisións sen estar ben informades, podemos comentar todas as posibilidades e ofrecer o noso apoio. É inxusto e irreal esixir ás persoas trans saber exactamente que necesitan e como se sentirán no futuro con respecto das súas decisións presentes. Tomando unha posición de cuestionamiento

ou xuízo só imos facer sentir peor á persoa, reforzar os seus propios medos e que posiblemente se afaste e non queira o noso acompañamento ou apoio. O mellor que podemos facer por elas é respectar as súas decisións e acompañalas no seu camiño e así se este cambia ou evoluciona, poderán sentirse realmente apoiadas e poderemos estar aí para axudarlles.

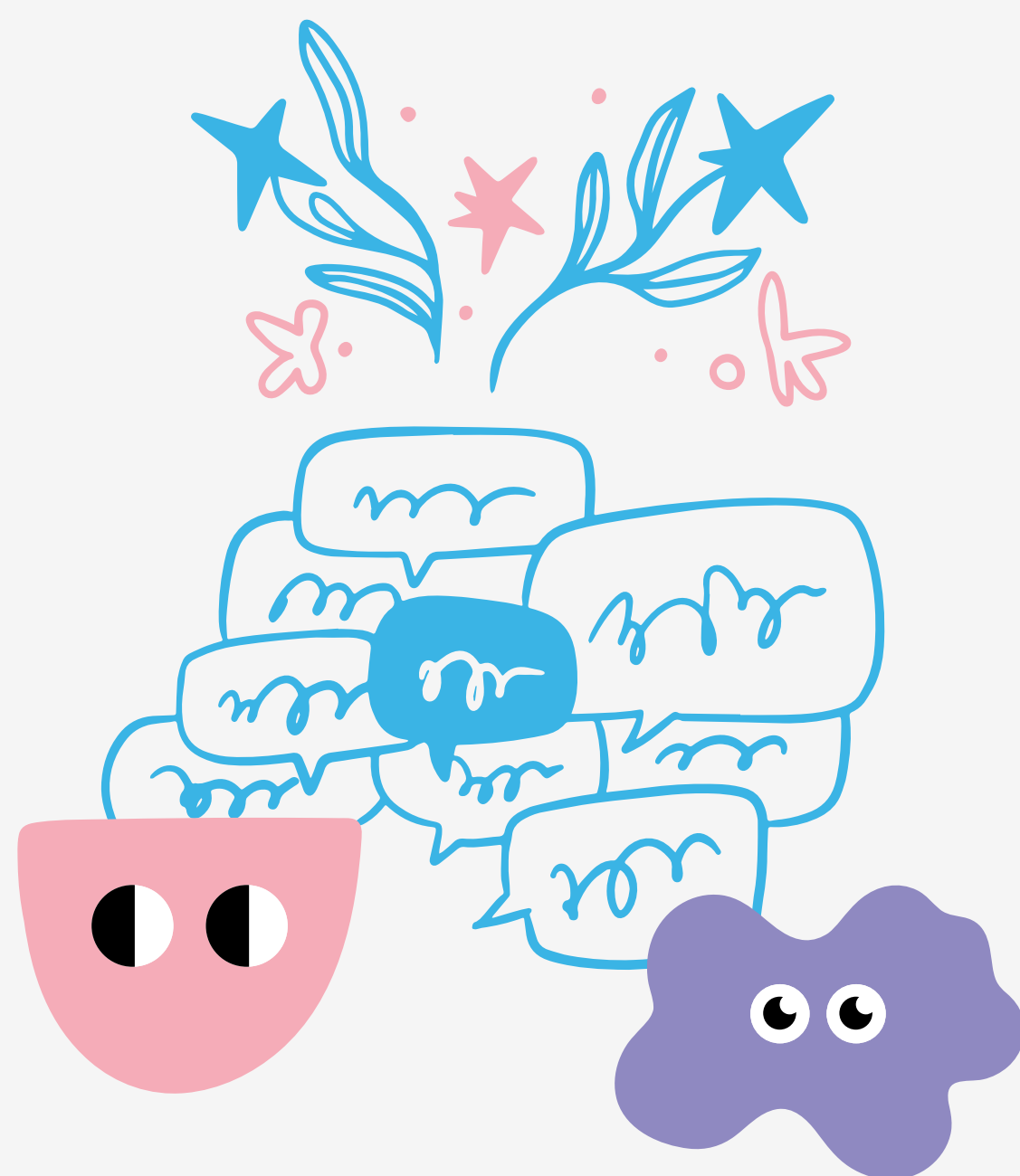
ESTE MEDO É NORMAL NUNHA SOCIEDADE QUE AÍNDA DISCRIMINA ÁS PERSOAS TRANS.

É importante poder aceptalo e entendelo como algo co que aprender a convivir. Se o medo é demasiado grande ou sentes que che afecta ou condiciona moito, é importante poder parar a entendelo mellor, xa que talvez hai máis elementos que se están sumando a este medo. A culpa é algo que aparece con moita frecuencia e pode facerche sentir que tes que facelo perfecto e salvar á túa filla/o/e de todo sufrimento porque se non es mal pai/nai.

É importante ser realista co mundo no que vivimos, así como compartir unha visión axustada á realidade coa persoa trans. Isto significa poder ser conscientes de que aínda existe a discriminación e a violencia pero tamén hai unha gran aceptación social. Ser trans non lle condena a unha vida de sufrimento. Pode ter experiencias de todo tipo aínda que si existe un potencial de discriminación engadido por vivir nunha sociedade tránsfoba. Esta perspectiva pode axudar a axustar expectativas pero non deberíamos condicionar ou contaminar cos nosos medos á persoa trans.

Por unha banda, é bo que revises que máis podes facer para acompañarlle no seu proceso. Podes ver como lle podes facilitar que faga a transición que necesita facer (a nivel social, legal, médico...), así como traballar na túa relación co teu fillo e a túa cultura familiar para que sexa un lugar seguro, onde poder expresarse libremente, se sinta aceptado e poida contar con vós.

Doutra banda, a túa capacidade para evitar que sufra é limitada. É importante que poidas aceptar esa realidade, porque se non, podes estar en pelexa coa realidade e que isto che afecte a ti e ao teu fillo trans (ou a toda a familia). Isto pode xerar moita presión e esixencia para que a persoa teña todas as ferramentas e para que socialmente “esteá todo ben”. As persoas, tamén as trans, facemos o que podemos. As persoas, tamén as trans, sufrimos e aprendemos da nosa experiencia vital. Esperar que teña todas as ferramentas para enfrontalo todo é irreal e moi esixente.



Recibir atención para aliviar o malestar ou o sufrimento psicolóxico ou emocional é un dereito que toda persoa debería poder exercer. As persoas trans teñen unha mala relación histórica coas institucións de saúde mental, xa que dende aí foron patoloxizadas e tuteladas no exercicio dos seus dereitos. Isto cambiou e agora está prohibido por lei que se lles pida unha avaliación psicolóxica para validar que son trans, que poidan facer unha transición ou acceder aos seus dereitos.

Algunhas persoas trans poden necesitar acudir a saúde mental e outras non. Isto dependerá totalmente de cada caso.

A transfobia que poden chegar a experimentar no día a día pode afectarlles de moitos xeitos, tamén á súa saúde mental. Pódelles dificultar darse conta de cal é a súa identidade, aceptala, interiorizar que hai algo malo nela, rexeitar o seu corpo, desenvolver problemas de autoestima, vivir con ansiedade e medo, depresión, problemas coa alimentación, as drogas... e tantos outros síntomas que poden aparecer cando vivimos nun mundo no que non se lles valida por ser tal e como son. Tamén, estes problemas poden coexistir con outras dificultades, ás veces mesmo de forma que non se pode separar unha cousa doutra, e tamén deben poder recibir atención psicolóxica de calidade.

Con este tema e calquera outro que teña que ver con apoiar a nivel emocional, é fundamental que exista ou traballar en ter unha boa relación. Ás veces pode parecer que hai ferramentas concretas que se poden aplicar ou que facendo algo puntualmente podemos axudar, pero o certo é que se non hai unha base construída, o cal adoita ser un proceso de anos, de toda unha vida, é moi difícil acompañar. Unha boa relación non é aquela na que non hai conflitos, xa que estes existen e son necesarios en todas as relacións, senón na que existe confianza, na que se poden falar as cousas

e sentimos que podemos mostrarnos vulnerábeis porque van acollernos naquilo que nos pasa. A calidade dunha relación ten moito máis que ver coa seguridade e o amor que coa ausencia de conflitos.

Hai moitas mensaxes que podemos lanzar que quedan superficiais, que xa coñecen e que seguramente non cheguen moi lonxe. Por exemplo intentar animar, lanzar mensaxes positivas (por ex. “ser trans non é un problema”), convencerlles de que se sentan de certo xeito ou enfóqueno de tal outra, poden ser xeitos inconscientes de invalidar

os seus sentimentos e facerlles sentir mal por vivilo así.

O mellor que podemos facer é construír unha relación na que sintan a confianza de contarnos como están, na que nos preocupemos por eles e mostremos interese de xeito activo (preguntando polos seus sentimentos pero tamén actuando cando toca actuar, informándonos, etc.), poidamos acoller o que senten e validalo sen xulgalo nin intentar cambialo. Ás veces como pais poñémonos na obrigaón de ter que resolver os seus problemas e que non sufran,

pero cando o están pasando mal, alén de ver como podemos apoiar a outros niveis, é importante que se sintan escoitades e acompañades a nivel emocional sen facer máis que iso.

Moitas persoas trans describen cambios emocionais e conductuais por mor do tratamento hormonal como unha consecuencia directa. Persoas que empezan tratamento con testosterona ás veces indican unha maior irritabilidade, máis enerxía, máis apetito sexual, máis fame, máis dificultade para sentir e expresar algunhas emocións como a tristeza... e persoas que bloquean a súa testosterona e levan a cabo un tratamento de extróxenos, parecen notar máis sensibilidade e inestabilidade emocional, así como unha diminución do apetito sexual e a enerxía. Isto é unha xeneralización e

animámoste a consultar a profesionais sanitarios que poidan darche información ao respecto. É máis, estes cambios poden deberse a factores variados biopsicosociales, co cal non sería adecuado asumir unha causalidade directa das hormonas.

Ademais, os cambios físicos, xa sexan as hormonas ou as cirurxías, modifican moito o noso corpo, e con eses cambios, tamén a percepción social que se ten do corpo e do xénero. Que nos vexan e nos traten de xeito distinto a como o viñan facendo antes deses cambios, tamén afecta a como nos sentimos

e como nos comportamos. Por exemplo, os cambios físicos poden dar unha gran sensación de satisfacción, de seguridade en unhe mismo, porque por fin a xente te ve como ti necesitas que o fagan. Esta é unha cuestión moi privada e na que existe moita variabilidade, xa que o significado que cada persoa lle dá aos seus cambios e como estes lle afectan, é algo único. Para unha persoa pode ser un gran paso que lle empodere e para outra pode ser unha fonte de ansiedade e medo ante a incerteza dos cambios.

Podemos afirmar que xeralmente, se estes cambios son elixidos, adoitan ter un impacto positivo na nosa autopercepción, as nosas relacións e a nosa saúde mental. O mellor que podemos facer é coñecernos a nos mesmos, estar informades para facer unha boa xestión das nosas expectativas e ser conscientes do paso que estamos a dar, así como entender que significa este paso para nos e escoitarnos e acompañarnos no proceso.



Como familia, consulta o apartado no que incluimos consellos sobre as autolesións para persoas trans para entender máis acerca deste tema. Seguramente sexa algo que viven moi na intimidade e dende a nosa posición como pais vaia ser difícil acceder a ese mundo seu. Máis aló de mostrar interese e preocupación e validar as súas emocións, o que podemos e debemos facer é buscar axuda profesional.

A ideación suicida ou os intentos de suicidio adoitan ser algo moi diferente ás autolesións. Aínda así, en toda autolesión hai un risco, ás veces moi alto, de que o dano sexa tal que poida resultar na morte. Por iso, sempre hai que dar importancia ao que lles pasa, apoiar e buscar axuda. É importante que te atrevas a abordar o

tema directamente, que non sexa un tabú. Pregunta, escoita e acompaña. Valida as súas emocións e transmite esperanza sen caer en mensaxes simplistas ou minimizar o seu sufrimento. Mostra o teu interese e a túa preocupación pero coida non envorcar todas as túas emocións sobre a persoa, de xeito que poidas atafegala ou facerlle aínda máis dano. Se a situación é de risco, asegúrate de que a persoa está a salvo e actívatelo, busca axuda profesional. Infórmate sobre o tema e sobre recursos de axuda aos que acudir por se se dese unha situación perigosa.

O suicidio é unha problemática moi real, aténdea coa importancia que merece e busca axuda profesional.

Como familia podemos facilitar que a persoa trans faga o proceso que necesite co seu corpo. É importante non forzar nada nin xerar expectativas que vaian sumar aínda máis presión á que xa teña a persoa. Non axuda nin que queiramos que cambie o seu corpo, nin que queiramos que o acepte e o queira. O que queremos é que saiba que non hai nada malo co seu corpo pero que decida o que decida, vai ser unha boa decisión e tera o noso apoio de igual xeito.

É bo que poidamos traballar en que exista unha boa vía de comunicación. Tamén, canto máis te informes acerca das vivencias das persoas trans cos seus corpos, das posibilidades que existen a nivel físico, etc, sen que recaian todas esas explicacións sobre elle, máis sentirá que podes entenderlle e que tes unha visión ampla. Doutra banda, o corpo pode ser un tema íntimo para a persoa e tamén é importante respectar iso. É difícil atopar o punto de equilibrio entre mostrar interese e querer axudar sen

chegar a ser invasivo/a. Seguramente te pases un pouco por unha banda (preguntar demasiado pouco ou en exceso) e terás que ir probando e axustando. Se escoitas á túa filla/o/e, seguramente te irá guiando para atopar ese punto. Ao final, é un límite seu que marcará e hai que respectar.

As mensaxes directas acerca de que o seu corpo está ben como está, son importantes pero hai que intentar non caer en forzar esa aceptación. Ademais, non adoitan ser suficientes. Pode axudarlles saber que a súa familia opina que non hai nada malo no seu corpo como unha forma de sentirse queridos e apoiados, pero esa mensaxe en si, seguramente a coñezan xa, e non lles baste como para aceptarse. É importante non trasladarlle a vosa frustración porque non consegue sentirse como nos gustaría que se sentise. A relación co propio corpo é complexa e está entrelazada coa relación que temos con nós mesmos a moitos niveis. Pensa na túa relación co teu corpo

como persoa cis. Seguramente pasases por moitos momentos, segundo distintos factores que foron influíndo en como te sentías e te sentes a día de hoxe co teu corpo.

A relación consigo mismo en xeral, así como coa realidade de que é unha persoa trans, vén construíndose ao longo da súa vida e non é doado de cambiar dun día para outro. É moi habitual interiorizar a transfobia que escoitamos toda a vida e que iso nos leve a rexeitar o noso corpo. As experiencias que foi tendo, as mensaxes que vén escoitando, as relacións que foi construíndo... fanlle sentirse como o fai a día de hoxe. Por iso, hai moitos xeitos máis indirectos de que se valore e se queira máis en xeral e así poida tamén valorar e querer máis o seu corpo. Apóialle en xeral; a que teña experiencias positivas, a que sinta que está ben ser quen é, a que teña relacións nutritivas. Para iso, é fundamental establecer unha relación de confianza e de acollida do seu mundo emocional. Non podemos pretender que se

non se sente segure contándonos as súas cousas, pensa que nunca lle entendemos, ou vivimos enfadades, polo feito de que sexa trans de súpeto se abra e nos conte as súas intimidades.

Ter referentes trans e relacionarse con iguais entre quen poida sentirse válida pode chegar a ter un impacto moi positivo. Algo que podemos facer como familiares é facilitar eses encontros e materiais, segundo a idade, para que teña referencias de corpos como o seu. Pode axudarlle levar certa roupa ou expresión de xénero coa que se sinta cómoda e é algo que podemos facilitarlle tamén.

SI, É NORMAL. MOITAS FAMILIAS SENTEN QUE AO ACEPTAR QUE A SÚA FILLA, FILLO OU FILLE É TRANS, ESTÁN A PERDER Á PERSOA QUE ERA ANTES.

Isto pode ser doloroso de escoitar para a persoa trans, xa que pode sentir que nos está fallando, que non o entendemos, ou que queríamos a idea que tiñamos delle e non a elle por quen é. É importante que aínda que este proceso emocional sexa válido e non estea nin ben nin mal, simplemente é, non necesariamente o compartamos coa persoa trans ou de facelo, fagámolo con moita delicadeza para non facerlle dano.

É habitual sentir que se fai un dó ao acoller a identidade do nese fillo trans. O certo, é que aínda que a persoa (quen é) non cambie, si hai cousas que cambiarán e sobre todo, as nosas ideas e expectativas acerca de quen era e de quen vai ser, cambian. O dó é algo amplo e persoal que non só abarca perdas “reais” ou “tanxibles”, senón que pode incluír despedirse de sensacións, expectativas ou ideas. Neste caso cambian moitas cousas que pensas e sentes acerca da túa filla/o/e, mesmo cousas en relación a quen es ti como nai/pai desa persoa.

Moitas familias declaran vivir grandes procesos de aprendizaxe ao acompañar aos seus fillos trans, tamén por todo o que aprenden acerca de si mesmas. Anímote a que te permitas vivir e sentir o teu propio proceso do que implica a transición da túa filla para ti. Hai persoas que se van ao outro extremo e rexeitan a idea de vivir isto como un dó, coma se así estivesen a fallar ao seu fillo, ou que non se permiten certas emocións porque se non se xulgan como malas nais/pais. É moi importante que te permitas sentir aquilo que sentes. Non podes elixir como sentirte e a vida é

complexa. Normalmente non sentimos unha soa cousa. É normal que poidan coexistir a alegría de ver á túa filla/o/e ser quen é, coa tristeza ou o enfado. Permítete e valida as túas emocións. Dáte o teu espazo para elaborar aquilo que precisas para que poidas facer un proceso e que non salgan logo as emocións doutra banda e poidan resultar daniñas para ti ou a túa familia. Sintas o que sintas, cóidate e coida á túa familia, tamén á persoa trans que debería ser a protagonista do seu proceso.



O procedemento de cambio de nome e sexo para unha persoa menor de 16 anos deberá instalarse perante o xulgado do domicilio da persoa menor, as persoas que representen legalmente á persoa menor (nai, pai, titores/as legais). O procedemento, que seguirá os trámites da Xurisdición Voluntaria, iniciárase mediante unha demanda na que se expresarán as circunstancias privadas da persoa menor de idade, especialmente a non correspondencia do nome e a identidade sexual da persoa menor coa súa mención rexistral do sexo. Co escrito achegaranse o certificado de nacemento e copia do documento nacional de identidade da persoa menor e, complementariamente poderanse achegar aqueles documentos que acrediten a identidade

sexual da persoa menor e o uso do nome elixido. Ademais, poderanse propoñer a persoas que coñezan á persoa menor de idade para que testifiquen sobre o que coñezan respecto á identidade sexual e o nome co que a persoa menor de idade se identifique. No procedemento intervirá tamén o Ministerio Fiscal, por tratarse dunha persoa menor de idade. Unha vez presentada a demanda, fíxase un día para a celebración dunha vista e despois o/a Xuíz ditará unha resolución aprobando (ou non) o cambio de nome e a mención rexistral do sexo. No caso de que a resolución fose desestimatoria, poderase interpoñer contra a mesma un recurso de apelación ante a Audiencia Provincial.

Entre a lexislación que fai referencia ao dereito da persoa menor a vivir libremente a súa identidade está :

Lei 26/2015, do 28 de xullo, de modificación do sistema de protección á infancia e adolescencia.

Art. 2. 2: “A efectos da interpretación e aplicación en cada caso do interese superior do menor, teranse en conta os seguintes criterios xerais (...) d) A preservación da identidade, cultura, relixión, conviccións, orientación e identidade sexual ou idioma do menor, así como a non discriminación do mesmo por estas ou calquera outras condicións, incluída a discapacidade, garantindo o desenvolvemento harmónico da súa personalidade”.

Art 2. 3:“Estes criterios ponderaranse tendo en conta os seguintes elementos xerais (...) b) A necesidade de garantir a súa igualdade e non discriminación pola súa especial vulnerabilidade, xa sexa pola carencia de contorna familiar, sufrir malos tratos, a súa discapacidade, a súa orientación e identidade sexual (...)”.

Art 11: «Serán principios reitores da actuación dos poderes públicos en relación cos menores (...) l) O libre desenvolvemento da súa personalidade conforme á súa orientación e identidade sexual”.

Lei Orgánica 8/2021, do 4 de xuño, de protección integral á infancia e á adolescencia fronte á violencia.

Art 9.3: “Os nenos, nenas e adolescentes terán dereito a que a súa orientación sexual e identidade de xénero, sentida ou expresada, sexa respectada en todas as contornas de vida, así como a recibir o apoio e asistencia precisos cando sexan vítimas de discriminación ou violencia por tales motivos”.)

Lei 4/2023, do 28 de febreiro, para a igualdade real e efectiva das persoas trans e para a garantía dos dereitos das persoas LGTBI.

Artigo 22. “b) A detección precoz entre o alumnado dalgún indicador de malos tratos

no ámbito familiar por motivo de orientación sexual, identidade sexual, expresión de xénero e características sexuais”. c) O coñecemento das especiais circunstancias do acoso e a violencia escolar polos motivos establecidos nesta lei, as súas consecuencias, prevención, detección e formas de actuación, con especial atención ao ciberracoso.d) O funcionamento dos protocolos de actuación que deben establecerse de conformidade co **artigo 34 da Lei Orgánica 8/2021, do 4 de xuño , de protección integral á infancia e a adolescencia fronte á violencia.**

Artigo 32. “As Administracións públicas, no ámbito das súas competencias, promoverán a realización de actuacións eficaces encamiñadas a lograr a integración familiar e social das persoas menores de idade e novos LGTBI e velarán porque reciban a protección e atención necesarias para promover o seu desenvolvemento integral”.

poden derivar a meu fillo/a/e a saúde mental para acceder a tratamento ou cirurxía?

Non poden derivar ao teu fillo a saúde mental polo feito de ser trans, para acceder a tratamento ou cirurxía de reafirmación. Neste sentido a **Lei 4/2023, do 28 de febreiro, para a igualdade real e efectiva das persoas trans e para a garantía dos dereitos das persoas LGTBI**, establece no seu preambulo:

No relativo ás persoas transexuais (en diante, persoas trans), a Clasificación Internacional de Enfermidades da Organización Mundial da Saúde, na súa undécima revisión (CIE-11), de 2018, eliminou a transexualidade do capítulo sobre trastornos mentais e do comportamento,

trasladándose ao de «condicións relativas á saúde sexual», o que supón o aval á despatoloxización das persoas trans.

Engade no **artigo 56**. Atención sanitaria integral a persoas trans. A atención sanitaria ás persoas trans realizarase conforme os principios de non patoloxización, autonomía, decisión e consentimento informados, non discriminación, asistencia integral, calidade, especialización, proximidade e non segregación.

Asegurarase, en todo caso, o respecto da súa intimidade e a confidencialidade sobre as súas características físicas, evitando as exploracións innecesarias ou a súa exposición sen un obxectivo diagnóstico ou terapéutico directamente relacionado.

son legais as terapias que pretenden modificar a miña identidade de xénero?

Non, ningún profesional en España pode levar a cabo ningún tipo de terapia ou outro tipo de accións que pretenda modificar a identidade de xénero dunha persoa, nin sequera co consentimento desta.

Neste sentido, **o artigo 17 da Lei 4/2023, do 28 de febreiro, para a igualdade real e efectiva das persoas trans e para a garantía dos dereitos das persoas LGTBI**, establece:

“Prohíbese a práctica de métodos, programas e terapias de aversión, conversión ou contracondicionamiento, en calquera forma, destinados a modificar a orientación ou identidade sexual ou a expresión de xénero das persoas, mesmo se contan co consentimento da persoa interesada ou do seu representante legal”.

CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

Artigo 1. A igualdade como valor superior do ordenamento xurídico. 1.España constitúese nun estado social e democrático de Dereito, que propugna como valores superiores do seu ordenamento xurídico a liberdade, a xustiza, a igualdade e o pluralismo político.

Artigo 10. A dignidade da persoa

1 A dignidade da persoa, os dereitos inviolables que lle son inherentes, o libre desenvolvemento da personalidade, o respecto á lei e aos dereitos dos demais son fundamento da orde política e da paz social.

Artigo 14. Principio de igualdade

Os españois son iguais ante a lei, sen que poida prevalecer discriminación algunha por razón de nacemento, raza, sexo, relixión, opinión ou calquera outra condición ou circunstancia privada ou social.

Artigo 9.2. Principios constitucionais

Corresponde aos poderes públicos promover as condicións para que a liberdade e a igualdade do individuo e dos grupos en que se integra sexan reais e efectivas; remover os obstáculos que impidan ou dificulten a súa plenitude e facilitar a participación de todos os cidadáns na vida política, económica, cultural e social.

Artigo 27. Dereito á educación

1. Todos teñen o dereito á educación. Recoñécese a liberdade de ensino. 2. A educación terá por obxecto o pleno desenvolvemento da personalidade humana no respecto aos principios democráticos de convivencia e aos dereitos e liberdades fundamentais.

Lei 26/2015 do 28 de xullo de modificación do sistema de protección á infancia e á adolescencia

Serían de aplicación os seguintes artigos:

11.2 Interese superior do menor.

11.2.i Protección fronte ao acoso escolar.

11.2.j Igualdade de oportunidades e non discriminación por calquera circunstancia.

Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación

Artigo 1.a)... o interese superior do menor, o seu dereito á educación, a non ser discriminado e a participar nas decisións que lles afecten e a obrigaión do Estado de asegurar os seus dereitos.»

Artigo 1.a bis) A calidade da educación para todo o alumnado, sen que exista discriminación algunha por razón de nacemento, sexo, orixe racial, étnico ou xeográfico, discapacidade, idade, enfermidade, relixión ou crenzas, orientación sexual ou identidade

sexual ou calquera outra condición ou circunstancia privada ou social.

Artigo 1.k) A educación para a convivencia, o respecto, a prevención de conflitos e a resolución pacífica dos mesmos, así como para a non violencia en todos os ámbitos da vida privado, familiar e social, e en especial no do acoso escolar e ciberacoso co fin de axudar ao alumnado para recoñecer toda forma de malos tratos, abuso sexual, violencia ou discriminación e reaccionar fronte a ela.

Artigo 9.3. Os nenos, nenas e adolescentes terán dereito a que a súa orientación sexual e identidade de xénero, sentida ou expresada, sexa respectada en todas as contornas de vida, así como a recibir o apoio e asistencia precisos cando sexan vítimas de discriminación ou violencia por tales motivos.

Artigo 30. Principios

O sistema educativo debe rexerse polo respecto mutuo de todos os membros da comunidade educativa e debe fomentar unha educación accesible, igualitaria, inclusiva e de calidade que permita o desenvolvemento pleno dos nenos, nenas e adolescentes e a súa participación nunha escola segura e libre de violencia, na que se garanta o respecto, a igualdade e a promoción de todos os seus dereitos fundamentais e liberdades públicas, empregando métodos pacíficos de comunicación, negociación e resolución de conflitos. Os nenos, nenas e adolescentes en todas as etapas educativas e independentemente da titularidade do centro, recibirán, de forma transversal, unha educación que inclúa a súa participación, o respecto aos demais, á súa dignidade e os seus dereitos, especialmente daqueles menores que sufran especial vulnerabilidade pola súa condición de discapacidade ou dalgún trastorno do neurodesarrollo, a igualdade de xénero, a

diversidade familiar, a adquisición de habilidades para a elección de estilos de vida saudables, incluíndo educación alimentaria e nutricional, e unha educación afectivo sexual, adaptada ao seu nivel madurativo e, no seu caso, discapacidade, orientada á aprendizaxe da prevención e evitación de toda forma de violencia e discriminación, co fin de axudarlles a recoñecela e reaccionar fronte á mesma.

Artigo 34. Protocolos de actuación

1. As administracións educativas regularán os protocolos de actuación contra o abuso e os malos tratos, o acoso escolar, ciberracoso, acoso sexual, violencia de xénero, violencia doméstica, suicidio e autolesión, así como calquera outra manifestación de violencia comprendida no ámbito de aplicación desta lei. Para a redacción destes protocolos contarase coa participación de nenos, nenas e adolescentes, outras administracións públicas, institucións e profesionais dos diferentes sectores

implicados na prevención, detección precoz, protección e reparación da violencia sobre nenos, nenas e adolescentes. Devanditos protocolos deberán ser aplicados en todos os centros educativos, independentemente da súa titularidade e avaliarse periodicamente co fin de valorar a súa eficacia. Deberán iniciarse cando o persoal docente ou educador dos centros educativos, pais ou nais do alumnado ou calquera membro da comunidade educativa, detecten indicios de violencia ou pola mera comunicación dos feitos por parte dos nenos, nenas ou adolescentes.

2. Entre outros aspectos, os protocolos determinarán as actuacións para desenvolver, os sistemas de comunicación e a coordinación dos e as profesionais responsables de cada actuación. Devandita coordinación deberá establecerse tamén cos ámbitos sanitario, das Forzas e Corpos de Seguridade do Estado e xudicial.

Así mesmo, deberán contemplar actuacións específicas cando o acoso teña como motivación a discapacidade, problemas graves do neurodesarrollo, problemas de saúde mental, a idade, prexuízos racistas ou por lugar de orixe, a orientación sexual, a identidade ou expresión de xénero. De igual modo, devanditos protocolos deberán contemplar actuacións específicas cando o acoso se leve a cabo a través das novas tecnoloxías ou dispositivos móbiles e menoscaban a intimidade, reputación ou o dereito á protección de datos privados das persoas menores de idade.

3. As persoas que ostenten a dirección ou titularidade dos centros educativos responsabilizaranse de que a comunidade educativa estea informada dos protocolos de actuación existentes así como da execución e o seguimento das actuacións previstas nos mesmos.

4. Levaranse a cabo actuacións de difusión dos protocolos elaborados e formación

especializada dos profesionais que interveñan, a fin de que contén coa formación adecuada para detectar situacións desta natureza.

Artigo 35. Coordinador ou Coordinadora de benestar e protección.

1. Todos os centros educativos onde cursen estudos persoas menores de idade, independentemente da súa titularidade, deberán ter un Coordinador ou Coordinadora de benestar e protección do alumnado, que actuará baixo a supervisión da persoa que ostente a dirección ou titularidade do centro.

2. As administracións educativas competentes determinarán os requisitos e funcións que debe desempeñar o Coordinador ou Coordinadora de benestar e protección. Así mesmo, determinarán se estas funcións han de ser desempeñadas por persoal xa existente no centro escolar ou por novo persoal. As funcións encomendadas ao Coordinador

ou Coordinadora de benestar e protección deberán ser polo menos as seguintes:

a) Promover plans de formación sobre prevención, detección precoz e protección dos nenos, nenas e adolescentes, dirixidos tanto ao persoal que traballa nos centros como ao alumnado. Priorizaranse os plans de formación dirixidos ao persoal do centro que exercen de titores, así como aqueles dirixidos ao alumnado destinados á adquisición por estes de habilidades para detectar e responder a situacións de violencia. Así mesmo, en coordinación coas Asociacións de Nais e Pais de Alumnos, deberá promover devandita formación entre os proxenitores, e quen exerza funcións de tutela, garda ou acollemento.

b) Coordinar, de acordo cos protocolos que aproben as administracións educativas, os casos que requiran de intervención por parte dos servizos sociais competentes, debendo informar as autoridades correspondentes, se se valora necesario, e sen

prexuízo do deber de comunicación nos casos legalmente previstos.

c) Identificarse ante os alumnos e alumnas, ante o persoal do centro educativo e, en xeral, ante a comunidade educativa, como referente principal para as comunicacións relacionadas con posibles casos de violencia no propio centro ou na súa contorna.

d) Promover medidas que aseguren o máximo benestar para os nenos, nenas e adolescentes, así como a cultura do bo trato aos mesmos.

e) Fomentar entre o persoal do centro e o alumnado a utilización de métodos alternativos de resolución pacífica de conflitos.

f) Informar ao persoal do centro sobre os protocolos en materia de prevención e protección de calquera forma de violencia existentes na súa localidade ou comunidade autónoma.

g) Fomentar o respecto aos alumnos e alumnas con discapacidade ou calquera outra circunstancia de especial vulnerabilidade ou diversidade.

h) Coordinar coa dirección do centro educativo o plan de convivencia ao que se refire o artigo 31.

i) Promover, naquelas situacións que supoñan un risco para a seguridade das persoas menores de idade, a comunicación inmediata por parte do centro educativo ás Forzas e Corpos de Seguridade do Estado.

j) Promover, naquelas situacións que poidan implicar un tratamento ilícito de datos de carácter privado das persoas menores de idade, a comunicación inmediata por parte do centro educativo ás Axencias de Protección de Datos.

k) Fomentar que no centro educativo se leve a cabo unha alimentación saudable e nutritiva que permita aos nenos, nenas e

adolescentes, en especial aos máis vulnerables, levar unha dieta equilibrada.

3. O Coordinador ou Coordinadora de benestar e protección actuará, en todo caso, con respecto ao establecido na normativa vixente en materia de protección de datos.

Lei 4/2023, do 28 de febreiro , para a igualdade real e efectiva das persoas trans e para a garantía dos dereitos das persoas LGTBI.

Artigo 20. Diversidade LGTBI no ámbito educativo.

1. O Goberno, no marco do disposto no artigo 27 da Constitución e na Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación, incluírá entre os aspectos básicos do currículo das distintas etapas educativas, o principio de igualdade de trato e non discriminación polas causas previstas nesta lei e o coñecemento e respecto da diversidade sexual, de xénero e familiar das persoas LGTBI.

2. O Goberno, previa consulta ás comunidades autónomas, incluírá contidos relativos ao tratamento da diversidade sexual, de xénero e familiar das persoas LGTBI como un dos aspectos que, no marco da atención á diversidade, poderá ser tratado de xeito específico nas probas que se realicen nos procedementos selectivos de ingreso, acceso e adquisición de novas especialidades correspondentes aos corpos docentes establecidos na Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio. Incluíranse tamén devanditos contidos nos proxectos de dirección que se presenten nos concursos de méritos para a selección do persoal director dos centros públicos.

3. As administracións educativas competentes e as universidades impulsarán a introdución, nos plans de estudo conducen-tes á obtención dos títulos universitarios e de formación profesional oficiais que habilitan para o exercicio de profesións docentes, sanitarias e xurídicas, de contidos dirixidos

á capacitación necesaria para abordar a diversidade sexual, de xénero e familiar.

4. Así mesmo, as administracións educativas competentes e as universidades promoverán a formación, docencia e investigación en diversidade sexual, de xénero e familiar, e promoverán grupos de investigación especializados na realidade do colectivo LGTBI e sobre as necesidades específicas das persoas con VIH.

Lei 2/2014, do 14 de abril, pola igualdade de trato e a non discriminación de lesbianas, gais, transexuais, bisexuais e intersexuais en Galicia.

Artigo 22. Inclusión da realidade LGTBI nos plans de estudos.

A consellaría competente en materia de educación incorporará a realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual nos contidos transversais de formación de todo o alumnado de Galicia

naquelas materias en que sexa procedente, dará audiencia ao Consello e, no seu caso, escoitará ás asociacións, organizacións e colectivos LGTBI. Así mesmo, visibilizaranse na educación os diferentes modelos de familia establecidos nesta lei.

Ademais, revisará os contidos de información, divulgación e formación que xa existan nos distintos niveis de ensino e noutros ámbitos formativos.

Artigo 23. Actitudes.

A Administración educativa galega, en colaboración co departamento competente en materia de igualdade, fomentará a realización de actividades dirixidas á comunidade escolar para a prevención de actitudes e comportamentos discriminatorios pola orientación sexual ou a identidade de xénero.

Artigo 24. Formación do persoal docente.

Estableceranse actividades de formación para o persoal docente existente. Así mesmo, incorporarase a realidade LGTBI e os diferentes modelos de familia aos cursos e másteres de formación do futuro privado docente e aos plans de estudos das titulacións de Educación Social, Maxisterio, Pedagogía, Psicoloxía e Dereito.

Artigo 25. Divulgación da realidade LGTBI entre as ANPA.

A consellaría competente en materia de educación, en colaboración coas ANPA, deseñará contidos para as escolas de pais e nais relativos á realidade LGTBI e aos diferentes modelos de familia.

Artigo 26. Combater o acoso e favorecer a visibilidade.

1. Estableceranse actuacións para combater o acoso escolar por razón de orientación sexual ou identidade de xénero, favorecendo a visibilidade do alumnado LGTBI e a plena normalidade das distintas orientacións sexuais e identidades de xénero. Así mesmo, informarase sobre os mecanismos de denuncia dos casos de acoso.

2. Para os efectos de favorecer a visibilidade e de integrar de forma transversal a diversidade afectivo-sexual nos centros escolares, a consellaría competente en materia de educación favorecerá nos centros sostidos con fondos públicos a realización de actividades específicas próximas a datas de celebracións internacionais relacionadas co recoñecemento efectivo de dereitos a persoas lesbianas, gais, transexuais, bisexuais e intersexuais.

DECRETO 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo de educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia.

Artigo 7. Obxectivos da etapa. A educación primaria contribuirá a desenvolver nos nenos e as nenas as capacidades que lles permitan

d) Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación das persoas por motivos de etnia, orientación ou identidade sexual, relixión ou crenzas, discapacidade ou outras condicións.

DECRETO 156/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia.

Artigo 5. Principios xerais

3. A educación secundaria obrigatoria organizarase de acordo cos principios de educación común e de atención á diversidade do alumnado.

Artigo 7. Obxectivos da etapa

A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nas alumnas e nos alumnos as capacidades que lles permitan:

a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.

arelas

TI QUE ERES **PROFESIONAL**

GUÍA PRÁCTICA: RESPUESTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

dende a sexoloxía

- que son os caracteres sexuados?
- a intersexualidade
- as imposicións de xénero
- a confusión entre xenitais e identidade sexual

→ entón, que é ser trans?

- a transexualidade é unha decisión, unha elección?
- a transexualidade non é nin unha enfermidade, nin un trastorno, nin unha anomalía.
- que facer cando entro en contacto con alguén con experiencia trans no meu ámbito profesional?

dende lo social

- que debo e que non debo facer como profesional á hora de traballar cunha persoa trans?
- que podo facer como profesional do social para mellorar a vida das persoas trans?

dende la salud mental

- cal é o meu papel como profesional, como podo apoiar ou ata onde podo chegar á hora de atender a unha persoa trans no que se refire á súa identidade?

arelas

GUÍA PRÁCTICA: RESPUESTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

TI QUE ERES **PROFESIONAL**

dende a sexoloxía

como saber se alguén é trans?

Só hai un xeito seguro de saber se alguén é moza, mozo ou no seu caso chique: que nolo diga, que no lo diga se así quere.

Ser nena, neno ou nene non radica nos xenitais nin os xenitais o determinan. Tampouco é nin unha decisión nin unha elección. É algo que emana de dentro.

Sobre a base desa autopercepción, en diálogo coa mirada dos demais e co contexto social, irase construíndo a identidade sexual, que é o particular xeito de ser a persoa que eu son.

a identidade sexual é un feito sumamente complexo que se constitúe na percha da que colga todo o psiquismo e a sexualidade humana.

Vai ir desenvolvéndose e evolucionando ao longo de toda a vida, influída por moitos factores posto que se trata dun proceso biográfico. Nesa construción, por suposto, van ter un gran peso as expectativas e imposicións de xénero.

Así que sobre a autopercepción como nena, neno ou niñe (que, polo que imos coñecendo, parece ser firme, persistente e invariable) vaise construíndo a identidade sexual (que non é, para nada, estática).

Convén diferenciar identidade e identificación. A identidade traballa ao servizo do eu e os adentros, mentres que a identificación traballa ao servizo de nós e os aforas.

Ao contrario do que se creu tradicionalmente, non é a identificación externa quen produce a identidade íntima, senón que é a identidade en construción quen require da identificación con determinados modelos

que non son un molde senón unha referencia e unha preferencia.

que son os caracteres sexuais?

Algúns trazos non teñen nada que ver co sexo (a cor dos ollos ou do pelo, por exemplo), pero hai outros trazos que si. A estes últimos denomínaselles caracteres (ou trazos) sexuais (tamén caracteres sexuais).

Chamamos masculinos a aqueles trazos que se dan máis frecuentemente nos homes que nas mulleres, e femininos a aqueles trazos que se dan máis frecuentemente nas mulleres que nos homes. Que se dean máis frecuentemente non significa que se dean sempre. De feito, significa xustamente o contrario: que non se dan sempre. Por tanto, masculino non significa “o propio dos homes”, nin “o que fai a alguén home”. Nin

feminino significa “o propio das mulleres” nin “o que fai a alguén muller”.

Masculino e feminino refírense a un continuo, o continuo dos sexos, que debuxa unha infinita gradación entre o máis masculino e o máis feminino. E cada un dos nosos trazos sexuais atópase nalgún lugar dese continuo.

Algúns destes caracteres teñen que ver con trazos anatómicos. Por exemplo, unha maior densidade de lanuxe no rostro dáse máis frecuentemente nos homes que nas mulleres, e por iso dicimos que é un trazo máis masculino. Por suposto, hai homes sen pelos no rostro, e mulleres con moita lanuxe facial. Outros caracteres sexuais teñen que ver cos xeitos de expresarse, comportarse, vestirse, cos gustos... Por exemplo, levar saias e o xeito de levalas, levar o pelo máis curto ou máis longo e o xeito de peitearse, levar tacóns, pintarse

os beizos, as formas de camiñar, etc. Estes trazos están influenciados polos costumes e usos sociais.

a intersexualidade

Todos os suxeitos se sexúan en masculino e en feminino. É dicir, que todas as persoas temos, en diferentes medidas, trazos femininos e trazos masculinos. Cada suxeito, polo feito de ser sexuado, é o resultado dunha combinación única e peculiar de trazos femininos e masculinos e isto fainos diferentes e á vez parecidos.

A través da intersexualidade podemos comprender e explicar todos os feitos de diversidade sexual. Podemos entender que hai homes sen pelo no peito e mulleres con lanuxe no rostro; que hai mulleres con insensibilidade aos andróxenos que teñen vulva e cromosomas XY; que hai homes con cromosomas XX e vulva; que hai mulleres

con cromosomas XY e pene; que hai homes aos que lles gusta maquillarse e mulleres ás que lles gusta boxear....

O termo “intersexualidade” acuñouse a principios do século XX polos pioneiros da Sexología.

as imposicións de xénero

Cada sociedade establece unha serie de expectativas sobre como son as nenas e como son os nenos en relación aos seus comportamentos, actividades, gustos, xeitos... E estas expectativas convértense en imposicións: os nenos son e han de ser dun xeito e as nenas doutra. Estas imposicións dificultan que cada quen poida desenvolverse como é e xeran sufrimento.

Estes xeitos que se impoñen e esíxense polo feito de ser mozo ou moza son os roles sexuais, tamén chamados roles ou

imposicións de xénero, e o seu incumprimento castígase socialmente.

Por suposto, estas imposicións pasan por encima do feito de que na realidade os mozos non son dun xeito e as mozas doutra. E ademais non teñen por que selo. Cada cal é diferente no seu xeito de selo.

Na construción da identidade sexual van ter un gran peso esas expectativas e imposicións de xénero. Imposicións que, dende fóra cara a dentro, van tratar de moldear a identidade sexual que se constrúe sobre o feito de “saberse” nena ou neno, sobre esa autopercepción que emana dende dentro cara a fóra.

Pero alguén non é nena porque se lle educou para que o sexa. Iso si, a súa forma de ser nena estará moi condicionada por todas esas expectativas e imposicións.

Nos fogares onde hai nenas e nenos en situación de transexualidade as súas familias criáronlles e educaron segundo o sexo que se lles supoñía, construíronlles como o neno ou a nena que pensaban que era. Pero a forza irresistible de saberse nena ou neno, desbordando esas imposicións, demostra que a construción social non é a razón de que sexan nena ou neno.

a confusión entre xenitais e identidade sexual

Na maioría dos casos os mozos teñen pene e as mozas teñen vulva. Por iso, no momento do nacemento míranse os xenitais para supoñer cal será o sexo do recentemente nado, cal será a súa identidade sexual.

Pero isto é algo que só poderemos coñecer con certeza cando nolo exprese. Porque a identidade sexual non se pode adiviñar

dende fóra do suxeito; só pode ser expresada dende dentro. O que dende fóra se pode facer é escoitar esa expresión e, a partir de aí, aceptala e acompañala ou cuestionala e negala.

entón, que é ser trans?

Trans é máis ben un adxectivo, do mesmo xeito que ser alta, louro, ou forte, máis que unha identidade. É un nome que poñemos dende fóra, pero quizá quen teño diante non se define como trans, senón como moza, mozo, ou no seu caso chique.

Nalgunhas ocasións quen supoñía que era un mozo (porque ten pene) resulta que é unha moza (porque expresa que o é), etc.

Nin o seu corpo nin a súa mente están equivocados. Son así. Do mesmo xeito que hai mulleres co peito plano ou con lanuxe facial ou con cromosomas XY, e que hai homes con voz aguda, ou con cadeiras anchas ou

con grandes peitos ou sen pelo no peito. Porque todas e todos temos, en diferentes medidas, trazos de ambos os sexos.

a transexualidade é unha decisión, unha elección?

Ninguén eliximos nin decidimos a categoría sexual sobre a cal imos ir construíndo a nosa identidade sexual. No mellor dos casos, coñecémola, descubrímla, aceptámola expresámola e xestionámola. E, no peor dos casos, non fan ningunha de tales cousas; o cal xera sufrimento. Porque cando alguén non se coñece, non se descobre, non se acepta, non se expresa ou non se xestiona: sofre; e, cando alguén pelexa contra si mesmo, perde sempre.

a transexualidade non é nin unha enfermidade nin un trastorno nin unha anomalía.

A transexualidade é un feito de diversidade sexual. E o que unha persoa nesta situación necesita, como todos os demais, é que a súa contorna sexa capaz de escoitala, de aceptala e de respectala tal e como é.

que facer cando entro en contacto con alguén con experiencia trans no meu ámbito profesional?

Ollo con transmitir coñecementos erróneos: debemos formarnos e desterrar frases e mitos do tipo: “Os nenos teñen pene e as nenas teñen vulva” sen falar das excepcións e dos feitos de diversidade. Porque esas afirmacións non son correctas e condenan ao sufrimento ás mozas que teñen pene e aos mozos que teñen vulva. Condénanlles a non poder ser. O feito de que a maioría dos nenos teña pene e que a maioría das nenas teña vulva, levou a pensar que sempre é así. E non só que é

sempre así, senón que esa é a razón de que sexa así: que alguén é neno ou nena polos xenitais que ten.

Pero ese razoamento é incorrecto e de feito, se o pensamos un pouco, non é difícil entender que a identidade sexual, que ten que ver en todo caso con procesos mentais, non se atopa nos xenitais. De feito, se un mozo perdese o pene nun accidente, a partir de entón non tería pene, pero ninguén poñería en dúbida que seguiría sendo un mozo. Porque os xenitais non determinan a identidade sexual.

arelas

GUÍA PRÁCTICA: RESPUESTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

TI QUE ERES **PROFESIONAL**

dende o social

como profesional (e como persoa!) non deberías...

- x Facer unha careta ou dicir que non tes nin idea da realidade trans, intentar “desfacerte” desta persoa. Se non estás familiarizado coa realidade trans e tes que intervir con esta persoa, busca información e axuda en entidades sociais como ARELAS onde hai profesionais que che poden orientar sobre a mellor maneira de apoiar á persoa.

- x Se xa sabes que a persoa é transxénero, non debes usar o nome que aparece no seu documento de identidade ou nos seus rexistros oficiais a menos que o teña cambiado legalmente. Este tipo de comportamento é inaceptable, ilegal e creará unha barreira significativa entre ti e o usuario.
- x Non cuestionas a identidade dunha persoa. Debes crear un espazo seguro e de confianza onde poidan abrirse e compartir o que necesitan.

- x Non lle fagas recomendacións á persoa en cuestión nin á súa familia que teñan que ver con realizar o tránsito social ou esperar para apoiar a súa decisión, coma se fose só unha fase e mellor deixar pasar o tempo (independentemente da súa idade). A xente ten necesidades aquí e agora, esperar é elixir ignorar o seu sufrimento. É violencia.
- x Nunca fagas preguntas ás persoas trans que non lle farías a ninguén máis. Se tes que facer unha pregunta íntima que teña que ver co contexto profesional, faina co máximo respecto e pide permiso previamente.

- x Non saques á persoa do armario sen o seu consentimento, mesmo cando compartas información con outros profesionais. Debemos respectar a intimidade da persoa e o silencio profesional.
- x Non fagas, nin llo permitas aos teus compañeiros profesionais, comentarios ou discursos contrarios á diversidade sexual e de expresións de xénero. Facelo convértete en cómplice da LGBTQ+fobia.

o que SÍ deberías facer

- Manter unha actitude positiva e aberta cara á diversidade sexual e de xénero. Todos somos diversos por diferentes razóns e merecemos respecto e validación.
- Averigua se existe un protocolo de actuación na túa área de traballo para garantir que sexa un lugar seguro para as persoas transxénero.
- Se alguén se achega a ti e xa sabes que é trans ou tes dúbidas sobre a súa identidade, pregúntalle respectuosamente: Que nome preferirías que empregase ao falar contigo e cales son os teus pronomes?
- En xeral, se tes que chamar a alguén en voz alta, faino polo seu apelido, non polo seu nome. Hai moitas persoas trans cuxa documentación non está actualizada co seu xénero actual, polo que o agradecerán.
- Amplía os teus coñecementos para ofrecer unha mellor atención ás persoas transxénero. Infórmate, por exemplo, sobre a lexislación específica sobre este tema, recursos especializados como asociacións LGTBI+, centros Quérote+, servizos sanitarios especializados para persoas trans ou que protocolos existen.
- Se no teu lugar de traballo hai espazos separados por sexos, por exemplo aseos, facilita que poidan empregar aquel espazo acorde á súa identidade ou na que se sintan máis seguros. Sería moi útil que solicitásedes ou facilitásedes a dispoñibilidade de baños inclusivos ou de xénero neutro (non mixtos) no voso lugar de traballo para que calquera persoa, independentemente da súa identidade, poida usalos.
- Ten coidado coa túa linguaxe e fala. Hai expresións que reforzan estereotipos ou roles de xénero: «ela non é tan feminina como as mulleres» ou expresións que poden prexudicar ás persoas trans: «bioloxicamente é unha muller pero séntese como un home», «el é un home atrapado no corpo dunha muller»... É importante que busques información e te eduques para abandonar estas expresións reduccionistas que non reflicten a realidade. Tamén é importante que empregues unha linguaxe o máis neutral e non binaria posible.
- É importante que manteñas a confidencialidade da súa situación e experiencias.
- Manteña unha política de tolerancia cero cara a calquera discurso ou acto LGBTfóbico no seu lugar de traballo e cara ao usuario.
- Aconsella ao usuario que contacte con entidades LGTBI+ ou familiares para crear redes e compartir tempo e experiencias con outras persoas trans.

Seguro que como profesional entendes que ser trans non é ningún problema; o problema que existe e que sofren as persoas trans denomínase transfobia social. Algunhas persoas trans poden experimentar dificultades sociais, sobre todo polo rexeitamento familiar, que poden facelas especialmente vulnerables á exclusión e afectar ao seu estado de saúde.

Para tratar de loitar contra o rexeitamento familiar, a transfobia social e achegar o teu gran de area na mellora da vida da persoa trans usuaria, podes facer cousas tan importantes como:

- Formarte sobre as realidades e vivencias trans para o correcto acompañamento e validación da persoa. Entidades como ARELAS facemos todo tipo de formacións a profesionais de diferentes disciplinas.

- Acompañar en todo o proceso dende unha mirada transpositiva, emancipadora e reafirmando á persoa tal e como é ou quere ser algún día.
- Dar información sobre a realidade trans dende vivencias privadas e tratando de dar unha información o máis real e positiva da que adoitan atopar en internet.
- Cando non se sinta con forzas para facelo por si mismo e che pida axuda, comunicar que é unha persoa trans á familia, amizades, centro educativo,...
- Empoderar á persoa trans usuaria facéndolle ver todo o positivo de dar o paso de vivirse libremente, tratando de que se queira tal e como é. Apoando as súas decisións e dándolle ferramentas para loitar contra a transfobia social e familiar. Se con quen estás traballando

é a familia da persoa trans, trata de des-problematizar a cuestión e failles ver as posibilidades e todo o positivo de convivir e celebrar a diversidade.

- Mostrarlle referentes positivos que lle permita crear imaxinarios de futuros vivibles e felices. En Galicia temos exemplos tan importantes de persoas pioneiras e visibles como Laura Bugalho, Daniela Ferrández, Sara Covas, Sara Romero, Éric Dopazo, Nee Barros,...
- Detectar que non reciba violencia en ningunha das súas formas: vixiar que a familia acompañe realmente á persoa trans na súa casa e que lle facilita o que necesita, que a comunidade educativa cumpre co protocolo educativo de identidade de xénero, que non sofre acoso e/ou cyberbulling, que a súa saúde mental

non se resente demasiado, que ten redes e non sofre exclusión, ...

- Mediar coa súa familia se esta non apoia e acompaña. Se a súa familia se nega a ter reunións contigo e rexeita a mediación, contacta con outros recursos públicos especializados ou, no caso de menores de idade, con servizos de protección á infancia. Non facer nada e deixar que sufra, non é unha opción profesional nin legal (debemos velar sempre polo interese superior do menor).
- Sensibilizar e concienciar sobre dereitos trans a través de campañas sociais ou charlas-conferencias dirixidas a familias, centros educativos, resto de profesionais e sociedade en xeral.

arelas

GUÍA PRÁCTICA: RESPUESTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

TI QUE ERES **PROFESIONAL**

dende a saúde mental

como podo saber se quen teño diante é trans?

Só podemos sabelo se nolo di. Tendemos a pensar que unha aparencia física ou unha estética que non encaixe con aquilo socialmente establecido como home ou muller, pode indicar que alguén é trans. Con todo, non existe tal correlación. Hai moitas persoas trans que teñen unha aparencia que si encaixa con esa socialmente establecida para o seu xénero, por exemplo un home trans que é percibido como home e que se non di que é trans, non poderíamos sabelo. Tamén hai persoas que se saen dos estereotipos e non teñen porqué ser trans. Ademais, pode haber persoas cuxa aparencia encaixe co estereotipo pero se identifiquen de xeito distinto a esta lectura que facemos do seu xénero, por exemplo unha persoa que pensamos que é unha muller polos seus trazos ou estética, pero

identifíquese e saíbase home. Hai persoas trans que efectivamente si se saen desas categorías binarias pola súa identidade ou pola súa aparencia. Nestes casos seguramente poidamos sospeitalo, pero só pode confirmalo a persoa.

como trato a unha persoa trans? debería preguntarlle se usa o feminino, o masculino, non binario ou eso é discriminatorio...?

Facer un uso correcto da linguaxe é o xeito que temos de recoñecer e lexitimar o xénero da persoa que temos diante e é fundamental respectalo en todo momento. Se nos baseamos na resposta da pregunta anterior, o ideal sería non dar por feito que a persoa que temos diante é cis (non trans) e ter en mente que calquera pode ser trans. Nese caso, non asumiríamos con que

xénero referirnos a ninguén. É importante revisar de que formas facemos o primeiro contacto coa persoa por se podemos facilitar que poida expresar o seu xénero sen que o deamos por feito. Dependendo do servizo que ofrezamos, isto podería ser algo factible. Ás veces existe algún tipo de rexistro ou cuestionario previo á consulta ou no saúdo verbal que realicemos podemos incorporar algunha forma de abrir o espazo para que a persoa se presente antes de dirixirnos directamente a ela. Deste xeito, o máis probable é que xa use un xénero ao referirse a si mesma e así saibamos cal usar. Isto pode ser complicado en certos contextos e no caso de que a opción sexa preguntar directamente, pode non sentirse como algo realista preguntar a todas as persoas. Nese caso, só queda a opción de preguntar a aquelas persoas que dalgún xeito mostren que se saen das dúas categorías binarias, por trazos ou aparencia.

Sabemos que non teñen por que ser trans pero si que existe esa posibilidade.

O xénero na linguaxe é algo público e por tanto non é íntimo, aínda que á vez, ten relación coa vivencia interna da identidade e por iso esta pregunta é complexa e non hai unha proposta ideal para abordar isto. É violento que se refiran a ti nun xénero que non é o teu, así que ante a dúbida, o mellor é preguntar. A maioría de persoas trans prefiren que lles pregunten a que se equivoquen. Por exemplo, moitas persoas trans que se mostran de xeito máis “feminino”, usan o feminino, pero isto non sempre é así.

Tamén hai quen pode percibir a pregunta como un cuestionamiento da súa identidade ou conectarse con algunha inseguridade. Por exemplo, unha muller trans que ao ser preguntada poida sentir que a súa aparencia non é suficientemente feminina porque

se o fose, non lle preguntarían. Isto non é algo que poidamos evitar. O único que podemos facer é asegurarnos de que en todo momento respectamos o seu xénero sen cuestionalo. Tamén sería bo que pensases por que preguntas a unhas persoas e outras non e se hai algo de cuestionamiento na pregunta.

É importante lembrar que hai persoas trans non binarias (non todas) que usan a “e”, ou xénero neutro na linguaxe. É unha linguaxe tan real e importante como o feminino ou o masculino, que recoñece e lexitima a identidade de quen teño diante. Por tanto, aínda que poidamos equivocarnos pola falta de costume ou poida chocarnos, é importante facer o esforzo de usalo.

As persoas trans son conscientes de que temos moi asociado un xénero a unha aparencia e que nun momento dado pódense

cometer erros. O único que podemos facer neses casos e cando nos corrixan, é aceptar o erro, desculparnos, corrixilo e seguir adiante coa conversación facendo uso do xénero correcto. É importante evitar escusarse de máis, xustificar o erro, negalo ou pedirlle paciencia á persoa. Non é adecuado empezar a falar do trans, da súa identidade ou do teu descoñecemento. O ideal é facelo o mellor posible sen poñer na persoa ou no tema máis carga da que lle corresponde. A protagonista é a persoa que temos diante e o seu benestar é prioritario. Poñernos en primeiro plano, entrar en cuestións privados da identidade da persoa ou victimizarnos dalgún xeito pode resultar moi violento. É o noso deber facer o esforzo de usar a linguaxe correcta.

cal é o meu papel como profesional, como podo apoiar ou ata onde podo chegar á hora de atender a unha persoa trans no que se refire á súa identidade?

É habitual que o feito de que unha persoa sexa trans capte a nosa atención e poida facer que nos xurdan preguntas con respecto ao tema ou a como acompañar á persoa. Isto ás veces pode eclipsar e sesgar a atención que damos. É importante ser moi conscientes de cal é a nosa profesión e que atención damos á xente coa que traballamos para que poidamos ofrecerlles o mesmo ás persoas trans. Sempre se ha de respectar a identidade de xénero sen cuestionala.

Ás veces, as persoas trans son miradas con curiosidade e ata con morbo. Ata sen ser conscientes diso, podemos facer preguntas ou adentrarnos en cuestións que poden deshumanizalas e violentalas. Para identificar estes comportamentos de antemán e evitar isto, podes pensar acerca de se farías esa pregunta a unha persoa que non é trans. Se non lla farías a outra persoa, o máis probable é que sexa algo invasivo e innecesario para o traballo que realizas coa persoa. Ademais, é importante non dar nada por feito acerca da súa vivencia ou a súa historia como persoa trans e facerte unha idea de quen é e que necesita a partir do que che conte.



o social

CRISTINA PALACIOS

Traballadora social e xerente de ARELAS. Traballando e acompañando a persoas trans e familias dende 2015.



o psicolóxico

LEO MULIÓ

Psicólogo experto en realidades e vivencias trans.



o sexolóxico

AITZOLE ARANETA

Sexóloga, axente de igualdade e activista transfeminista.



o legal

CHARO ALISES

Avogada e responsable de Dereitos Humanos do Colexio de Avogados de Málaga.

INFORMES, POSICIONAMENTOS, INVESTIGACIÓNS E ESTUDOS CIENTÍFICOS

- Allen, L. R., Dodd, C. G., Moser, C. N., & Knoll, M. (2025). Changes in suicidality among transgender adolescents following hormone therapy: An extended study. (Cambios en la tendencia suicida entre adolescentes trans tras la terapia hormonal: un estudio ampliado). The Journal of Pediatrics, 289, 114883. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2025.114883>
- Belza Egozcue, M. J., González-Recio, P., Moreno-García, S., Donat, M., Iglesias, A., & Guerras, J. M. (2024). Transaludes: Salud en personas trans y/o no binarias en España. Instituto de Salud Carlos III
- Drabish, K., & Theeke, L. A. (2022). Health impact of stigma, discrimination, prejudice, and bias experienced by

transgender people: A systematic review of quantitative studies. Issues in Mental Health Nursing (Impacto en la salud por el estigma, la discriminación, los prejuicios y los sesgos que sufren las personas trans: una revisión sistemática de estudios cuantitativos. Cuestiones relacionadas con la enfermería de salud mental), 43(2), 111–118. <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1961330>

- Green, A. E., DeChants, J. P., Price, M. N., & Davis, C. K. (2023).
- Associations among gender-affirming hormonal interventions, social support, and transgender adolescents' mental health. (Asociaciones entre las intervenciones hormonales de afirmación de género, el apoyo social y la salud mental de los adolescentes trans) Journal of Adolescent Health. 72(2), 295–302. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.08.007>

- Kcomt, L., Gorey, K. M., Barrett, B. J., & McCabe, S. E. (2022).
- Healthcare avoidance due to anticipated discrimination among transgender people: A call to create trans-affirmative environments (Evitar la atención sanitaria por temor a la discriminación entre las personas transgénero: un llamamiento para crear entornos que acepten a las personas trans). Family Practice, 39(5), 834–840. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab104>
- Puckett, J. A., Matsuno, E., Dyar, C., Mustanski, B., & Newcomb, M. E. (2019).
- Mental health and resilience in transgender individuals: What type of support makes a difference? (Salud mental y resiliencia en personas transgénero: ¿qué tipo de apoyo marca la diferencia?) Psychology of Sexual Orientation and

Gender Diversity 6(4), 445–458. <https://doi.org/10.1037/sgd0000330>

- Riaño Galán, I., del Río Pastoriza, I., Chueca Guindulain, M., Gabaldón Fraile, S., & de Montalvo Jääskeläinen, F. (2018). Declaración de la Asociación Española de Pediatría en relación con la diversidad de género en la infancia y la adolescencia: visión ética y legal desde una perspectiva multidisciplinar. Anales de Pediatría, 89(2), 123.e1–123.e6. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2018.02.012>
- Ryan, C., Russell, S. T., Huebner, D., Diaz, R., & Sanchez, J. (2010). Family acceptance in adolescence and the health of LGBT young adults (La aceptación familiar en la adolescencia y la salud de los jóvenes adultos LGBT). *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 23*(4), 205–213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x>

- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). (2025, 31 de marzo). Nota de prensa: El endocrinólogo, esencial en la atención sanitaria de las personas trans [Comunicación institucional]. SEEN. <https://www.seen.es/documentos/np-dia-internacional-visivilidad-trans>
- Solerdelcoll, X., Horigian, V. E., García, O., & López, P. (2024). High persistence in Spanish transgender minors: 18 years of experience of the Gender Identity Unit of Catalonia (Alta persistencia en menores transgénero españoles: 18 años de experiencia de la Unidad de Identidad de Género de Cataluña). *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health, 17*(1), 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.02.001>

- Van der Loos, M. A. T. C., Hannema, S. E., Klink, D. T., den Heijer, M., & Wiepjes, C. M. (2022). Continuation of gender-affirming hormones in transgender people starting puberty suppression in adolescence: a cohort study in the Netherlands (Continuación del tratamiento hormonal afirmativo de género en personas transgénero que comienzan la supresión de la pubertad en la adolescencia: un estudio de cohorte en los Países Bajos). The Lancet Child & Adolescent Health, 6(12), 869–875. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00254-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00254-1)

LIBROS DE INTERESE

Abiétar, D. G. (2019). ¿Sólo dos? La medicina ante la ficción política del binarismo sexo-género. Cambalache. ISBN 978-84-944572-8-9

Barqui, N., Genise, G., & Tolosa, D. O. (2018). Manual integrador hacia la despatologización de las identidades trans: Recursos teóricos y clínicos para profesionales de la salud y educación. Akadia. ISBN 9789875703681.

D'Artemius, G. (2024). Amigue, date cuenta: Por qué, cómo y para qué deberías usar el lenguaje no binario. LES Editorial. ISBN 978-84-19879-18-9.

Gavilán Macías, J. (2016). Infancia y transexualidad. Los Libros de la Catarata.

León, B. (2020). Todo lo que me escondieron es todo lo que soy. Editorial Egales.

Marrero, R. (2016). El bebé verde: Infancia, transexualidad y héroes del pop (prólogo de Virginie Despentes). Lunwerk Editores. ISBN 978-84-16489-93-0

Mayor, A. (2020). Tránsitos: comprender la transexualidad infantil y juvenil a través de los relatos de madres y padres. Ediciones Bellaterra. [https://doi.org/ISBN 978-84-7290-996-0](https://doi.org/ISBN%20978-84-7290-996-0) (ISBN)

Platero, L. R., Blanco Fuente, I., & Langarita, J. A. (Eds.). (2023). Me insultan y yo les tiro un beso: Infancias y adolescencias LGTBQA+. Bellaterra Edicions.

Sánchez Sáinz, M. (2019). Pedagogías queer (¿Nos arriesgamos a hacer otra educación?). Los Libros de la Catarata.

Stryker, S. (2017). Historia de lo trans: Las raíces de la revolución de hoy. Continta Me Tienes. ISBN 978-84-947938-0-6



RESPOSTAS A PREGUNTAS SOBRE REALIDADES TRANS

GUÍA PRÁCTICA