

## Diversidad sexual. Personas lesbianas, gays o bisexuales. ¿Cómo decirlo en casa?

Descubrir que te gustan las personas de tu género o de más de un género es una parte importante de ti. Puedes compartirlo con naturalidad con las personas que te quieren. Es tan normal y tan correcto como ser heterosexual (es decir, cuando solo te gustan las personas del otro género).

La diversidad sexual es poco conocida todavía en algunas familias. Si crees que esta es tu situación, te damos algunos consejos y estrategias para comunicarlo:

- Si no estás seguro de cómo decirlo en persona, escribe una carta donde expreses desde el corazón cómo te sientes y lo importante que es para ti el acompañamiento de tu familia.
- Si lo quieres decir en persona, busca un momento tranquilo y sin interrupciones para explicar todo lo que quieres compartir. Puede ser una buena idea compartirlo inicialmente con quien intuyas que será un buen aliado o aliada; después, con su apoyo, lo comunicas a quien creas que le puede resultar más difícil entenderlo.
- Dales tiempo para entenderlo: quizás la primera reacción sea de desconcierto o no sepan qué decir.
- Casi siempre, las cosas serán mucho más fáciles de lo que te imaginas, y cuando lo hayas compartido, te sentirás mucho más libre.



Todas las personas tenemos derecho, por ley, a expresar la sexualidad con libertad.

Si quieres conocer los derechos, recursos y asociaciones que pueden ayudarte, dirígete al servicio de atención integral (SAI) más cercano: [http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits\\_tematicos/lgbti/atenciointegral](http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/lgbti/atenciointegral).

Si tus progenitores desean recibir información y apoyo de otros padres y madres, pueden contactar con la Asociación de madres y padres de gays y lesbianas (AMPGIL): <http://www.ampgil.org/es/>.