

# HEALTH TIPS

## Consejos de Salud

### Why Do I Need to Know about Sexual Orientation and Teens?

# ¿Por qué Debo Saber sobre la Orientación Sexual y los Adolescentes?

¿Sabe lo que es la orientación sexual? La orientación sexual se usa para hablar de quién a una persona le gusta de manera romántica y sexual. Esto puede ser alguien del mismo sexo, del sexo opuesto, o ambos sexos. Puede ser difícil hablar sobre la orientación sexual pero es muy importante. Muchas personas empiezan a batallar con su orientación sexual cuando son adolescentes. Esto puede afectar su salud mental y bienestar. Ellos se pueden sentir solos y tristes. Pueden sentir que nadie los ama. También, es posible que les molesten o acosen en la escuela. Muchos adolescentes hasta han tratado de suicidarse por estas razones. Aun si esto no está pasando con su adolescente, puede pasar con sus amigos o con otros miembros de su familia o comunidad. Así que es bueno que los padres y otras personas que cuidan de los adolescentes aprendan más sobre lo que es la orientación sexual y cómo manejarla.

Vamos a definir algunas palabras que son buenas usar cuando se habla de la orientación sexual. Al hombre o a la mujer que le gusta una persona del mismo sexo se le llama homosexual. A una mujer que le atrae otra mujer también se le puede llamar lesbiana. A las personas que les gustan ambos sexos se les llama bisexuales. En las próximas páginas, usted va a leer la historia de la familia González y cómo este asunto les afectó sus vidas. Usted verá por lo que ellos pasaron, dónde recibieron ayuda, cómo respondieron, y cómo empezaron el proceso de superar esta difícil situación.

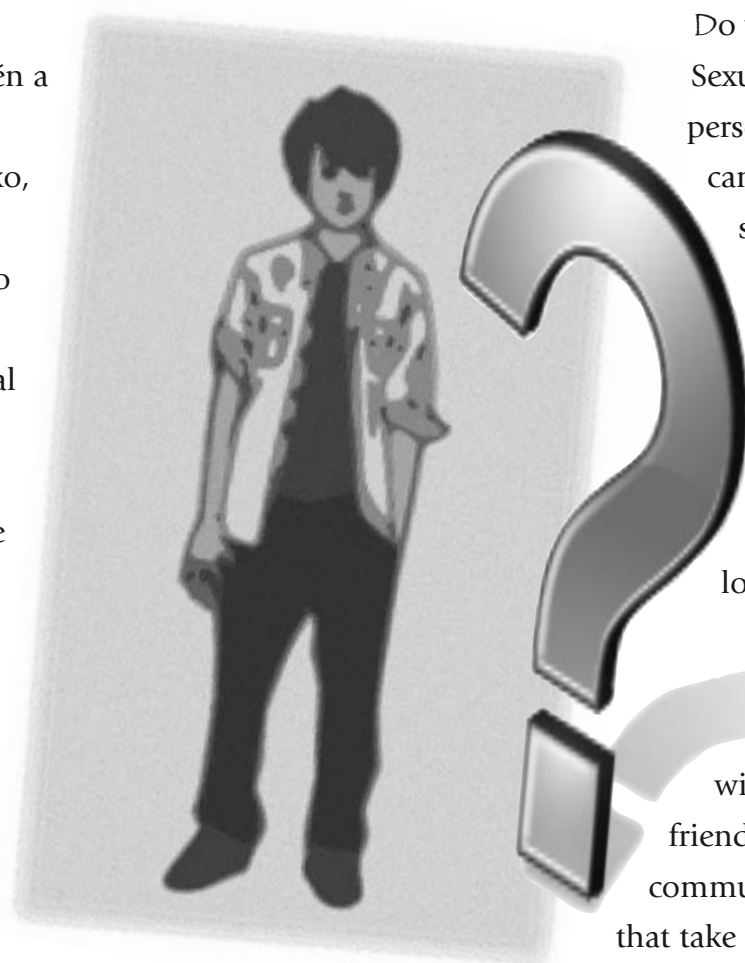


Cármen ha visto que su hijo, Alberto, y su amigo, Carlos, están hablando mucho por el teléfono. Al pasar los días, Cármen ve que Alberto y Carlos están pasando mucho más tiempo juntos. Da la impresión de que se gustan más que como amigos.

Finalmente, Cármen le pregunta a Alberto sobre Carlos. Alberto empieza a llorar. Él le dice a su mamá que realmente le gusta Carlos y que no sabe por qué. Cármen le dice a Alberto que solo está confundido porque ellos han sido buenos amigos por un largo tiempo. Ella le dice que ore mucho para que sus sentimientos cambien.

Al pasar el tiempo, Alberto comienza a sentirse muy triste y solo. Sabe que sus sentimientos no han cambiado. Sus calificaciones en la escuela bajan. Ya no tiene ganas de jugar fútbol y no está comiendo mucho. Piensa que su mamá está avergonzada de él. Él tiene miedo de lo que su papá haría si se entera. Cármen ve lo que le está pasando a Alberto y se preocupa más. Ella siente que necesita ayuda para entender lo que le está pasando a su hijo.

Cármen le pide consejo a su amiga Pilar. Ella le dice que debería hablar con la consejera en la escuela, la Sra. Martínez. Ella ayudó a Pilar con un problema familiar hace un tiempo. Cármen decide visitar a la Sra. Martínez.



Do you know what sexual orientation means? Sexual orientation is used to talk about who a person likes in a romantic or sexual way. This can be someone of the same sex, opposite sex, or both. Sexual orientation can be hard to talk about, but it is very important. Many people begin to struggle with their sexual orientation when they are teenagers. This can affect their mental health and well-being. They can feel lonely and sad. They can feel like nobody loves them. They may also get teased or bullied at school. Many teens have even tried to kill themselves for these reasons. Even if this is not happening with your teen, it can come up with their friends or other members of your family or community. So, it is good for parents and others that take care of teens to learn more about what sexual orientation is and how to deal with it.

Let's define some words that are good to use when talking about sexual orientation. Men or women who like the same sex are called gay or homosexual. A woman who is attracted to other women can also be called a lesbian. People who like both sexes are called bisexual. In the next pages, you will read the story of the Gonzalez family and how this issue affected their lives. You will learn about what they went through, where they got help, how they responded and how they began the process of making it through this difficult situation.



Carmen has seen that her son, Alberto, and his friend, Carlos, are talking on the phone a lot. As days go by, Carmen sees that Alberto and Carlos are spending more time together. They seem like they like each other more than friends.

Finally, Carmen asks Alberto about Carlos. Alberto starts to cry. He tells his mom that he really likes Carlos and does not know why. Carmen tells Alberto that he is just confused because they have been good friends for a long time. She tells him to pray a lot so that his feelings can change.

As time passes, Alberto begins to feel very sad and lonely. He knows that his feelings have not changed. His grades at school go down. He no longer feels like playing soccer and is not eating very much. He thinks his mom is ashamed of him. He is afraid of what his dad will do if he finds out. Carmen sees what is happening to Alberto and she worries more. She feels she needs help to understand what is going on with him.

Carmen asks her friend, Pilar, for advice. She tells her that she should talk to the school counselor, Mrs. Martinez. She helped Pilar with a family problem some time ago. Carmen decides to visit Mrs. Martinez.





# My Teen is Struggling with Sexual Orientation: How Do I Help? Mí Adolescente está Batallando con su Orientación Sexual: ¿Cómo Puedo Ayudar?

Cármen le dice a la Sra. Martínez, la consejera de la escuela, que está preocupada de que su hijo, Alberto, pueda ser homosexual. La Sra. Martínez le dice a Cármen algunas cosas importantes que le pueden ayudar a entender qué es lo que está pasando. Esto es lo que Cármen aprendió de la Sra. Martínez:

- Hay muchas creencias y puntos de vistas sobre la orientación sexual. Estas creencias vienen de la manera en que las personas fueron criadas, sus experiencias con otros, o su religión. Pero hemos aprendido mucho en los últimos años sobre la orientación sexual. Las personas no escogen ser homosexuales. Las personas no son homosexuales porque:
  - Tengan una enfermedad o problema mental
  - Alguien abusó de ellos cuando eran jóvenes
  - Dejaron de ir a la iglesia o de creer en Dios
  - Fueron criados mal por sus padres
- Si alguien es homosexual, eso no va a cambiar. Tenga cuidado de cómo le responde a su adolescente. No le insulte o pegue. Sepa que su adolescente es todavía la misma persona que era antes de que usted supiera de su orientación sexual. Enfóquese en el hecho que usted ama a su hijo o hija y no quiere perder la relación que tiene con él/ella.
- Les puede tomar tiempo a algunos padres entender cómo se sienten acerca de que su adolescente es homosexual. Ellos pueden sentir confusión, tristeza, ansiedad y hasta vergüenza o culpa. Este es un proceso que puede tomar algún tiempo, y algunas veces hasta años. Otros padres aceptarán a su hijo o hija como homosexual de una vez.
- Muchos padres se preocupan por el futuro de su hijo o hija. ¿Cómo será cuando la gente se entere de que es homosexual? Hoy en día ser homoxesual es muy diferente a lo que era hace años atrás. Las personas homosexuales pueden llegar a tener relaciones saludables como adultos, igual que las personas que no son homosexuales. Lo más importante que usted puede hacer para mejorar el futuro de su hijo/hija es demostrar que usted le ama. Siga apoyándole en las actividades de la escuela, con los deportes, y con otras cosas que le guste hacer a su adolescente.
- Deje que su adolescente decida cuándo está listo para decirle al resto de la familia y a sus amigos. A este proceso se le llama "salir del closet" y es una de las partes más importantes y difíciles en la vida de una persona homosexual. Dele apoyo a su hijo/hija durante este proceso. Recuerde que él o ella tiene miedo de que sus amigos y familiares dejen de quererle por ser homosexual.
- Vaya a un grupo de apoyo de padres y aprenda más sobre cómo otros padres están manejando este asunto. Al recibir apoyo de otros padres, entonces usted también va a poder ayudar a su hijo.

La Sra. Martínez le da a Cármen el número de teléfono para un grupo de apoyo para padres que se reúne en la comunidad. Cármen sabe que debería ir pero se siente asustada y avergonzada. Después de unos meses, ve que Alberto todavía la está pasando bien difícil. Ella sabe que él necesita ayuda. Cármen finalmente decide ir a la próxima reunión.

Carmen tells Mrs. Martinez, the school counselor, that she is worried that her son, Alberto, may be gay. Mrs. Martinez tells Carmen some important things that help her understand what is going on. Here is what Carmen learned from Mrs. Martinez:

- There are a lot of beliefs and views about sexual orientation. These beliefs come from the way people were raised, their experiences with others, or their religion. But we have learned a lot in recent years about sexual orientation. People do not choose to be gay. People are not gay because:
  - They have an illness or mental problem
  - Someone abused them when they were young
  - They have stopped going to church or believing in God
  - Their parents raised them wrong
- If someone is gay, that is not going to change. Be careful how you respond to your teen. Do not insult or hit your teen. Know that your teen is still the same person he/she was before you found out about his/her sexual orientation. Focus on the fact that you love your son or daughter and do not want to lose the relationship you have with him/her.
- Some parents can take time to figure out how they feel about their teen being gay. They may feel confusion, sadness, anxiety and even shame or guilt. This is a process that can take some time, sometimes even years. Other parents will accept their child as gay right away.
- Many parents worry about their child's future. What will it be like when people find out he/she is gay? Today being gay is very different than in past years. People who are gay can have healthy relationships, just like those who are not gay. The most important thing you can do to make your child's future better is to show that you love him/her. Keep supporting him/her in activities with school, sports and things that he/she loves to do.
- Let your teen decide when he/she is ready to tell the rest of the family and his/her friends. This process is called coming out and it is one of the most important and difficult parts of a gay person's life. Give support to your teen in this process. Remember that he/she is afraid that friends and family will stop loving him/her because of being gay.
- Go to a parent support group and learn more about how other parents are handling this issue. As you get support from other parents, then you can also help your child.

Mrs. Martinez gives Carmen the number to a parent support group that meets in the community. Carmen knows she should go but feels scared and ashamed. After a few months, she sees that Alberto is still having a very hard time. She knows he needs her help. Carmen finally decides to go to the next meeting.



## The National Hotline for Migrant Families

*Free educational assistance to migrant farmworker children*

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

**1-800-234-8848**

## Número Nacional para Familias Migrantes

*Ofrece asistencia gratis para los estudios de los hijos de campesinos migrantes*

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al número Nacional para Familias Migrantes al:

**1-800-234-8848**





## How Do I Begin to Understand and Accept My Teen's Sexual Orientation?

# ¿Cómo Empiezo a Entender y a Aceptar la Orientación Sexual de Mi Adolescente?

**H**a pasado un tiempo desde que Alberto se dio cuenta de que era homosexual. Cármen ha estado yendo al grupo de apoyo para padres. Ella ha estado aprendiendo cómo ayudar a Alberto a través de este proceso. Ahora Alberto le quiere decir a su papá que es homosexual.

*"Papá, yo te quiero y quiero ser honesto contigo. Soy homosexual."*

Al principio, su papá se queda en silencio. De repente se pone muy bravo y empieza a gritarle: "¿Qué? Alberto, ¿de qué estás hablando? ¿Estás loco? ¡Necesitas ir a la iglesia! ¿Qué va a decir la gente? ¡Un hijo mío no va a ser homosexual! Cármen, ¡esto es tu culpa!"

Cármen trata de calmar a José. "José, sé cómo te sientes porque yo me sentí de la misma manera. Yo he estado yendo a reuniones con personas que están pasando por lo mismo. Me ha ayudado mucho a mí y ahora puedo ayudar a Alberto. Deberías de venir conmigo a las reuniones..."

*"No, Cármen, ¿de qué manera puede un grupo de personas hacerme sentir mejor acerca de que nuestro hijo es homosexual? ¡Nunca voy a aceptar eso!"*

José sale furioso del cuarto. Después de esto, José parece molesto con todo en la casa y en el trabajo. Él empieza a tomar mucho. Evita a su esposa e hijo. Con el tiempo, Alberto y José discuten y pelean mucho. Un día, José pierde el control. Él empuja y le pega a Alberto.

Cármen está molesta. Ella le dice a José de una muchacha que se suicidó. Tenía la misma edad que Alberto. Sus padres le dijeron que nunca la aceptarían porque era homosexual.

*"José me preocupa que le estés haciendo lo mismo a Alberto. Yo sé que lo quieres, aun cuando no puedas aceptar todavía esta parte de él. Si vienes al grupo de apoyo de padres conmigo, sé que te vas a sentir mejor."*

Cármen empieza a llorar. José se siente culpable por su conducta.

Dos años después, José ha comenzado a ir a las reuniones con Cármen. Él ha aprendido que para aceptar la orientación sexual de Alberto, él necesita seguir hablando con él y escuchar lo que él tiene que decir. José ha aprendido que él puede aún estar orgulloso de su hijo y apoyarlo en sus metas y sueños para el futuro. José aún no está listo para aceptar totalmente la orientación sexual de Alberto, pero ahora se da cuenta de lo mucho que ama a su hijo. Él quiere ser parte de su vida.

**I**t has been some time since Alberto realized he is gay. Carmen has been going to the parent support group. She has been learning how to help Alberto through this process. Now Alberto wants to tell his father he is gay.

*"Dad, I love you and want to be honest with you. I am gay."*

At first, his father is silent. Suddenly he gets very angry and starts yelling at him: "What!?! Alberto, what are you talking about? Are you out of your mind? You need to go to church! What are people going to say? No son of mine will be gay! Carmen, this is your fault!"

Carmen tries to calm Jose down. "Jose, I know how you feel because I felt the same way. I have been going to meetings with other parents who are going through the same thing. It has helped me a lot and now I can help Alberto. You should come with me to the meetings..."

*"No, Carmen, how can a group of people make me feel better about our son being gay? I'm never going to accept that!"*

Jose storms out of the room. After this, Jose seems mad about everything at home and at work. He starts to drink a lot. He avoids his wife and son. As time passes, Alberto and Jose argue and fight a lot. One day, Jose loses his temper. He pushes and hits Alberto.

Carmen is upset. She tells Jose about a girl that killed herself. She was Alberto's age. Her parents told her they would never accept her because she was gay.

*"Jose, I am very worried that you are doing the same thing to Alberto. I know you love him even if you can't accept this part of him yet. If you come to the parent support group with me, I know you will feel better."*

Carmen begins to cry. Jose feels guilty about his behavior.

Two years later, Jose has been going to the meetings with Carmen. He has learned that to accept Alberto's sexual orientation he needs to keep talking with him and listen to what he has to say. He has learned that he can still be proud of Alberto and support his goals and dreams for the future. Jose is not yet ready to fully accept Alberto's sexual orientation, but he now sees how much he loves his son. He wants to be a part of his life.



# Responding with Respect to Your Teen's Sexual Orientation

# Respondiendo con Respeto a la Orientación Sexual de Su Adolescente

Responder a la orientación sexual de un adolescente puede ser muy difícil para los padres y otros miembros de la familia. Puede ser aún más difícil para las familias en ciertos grupos culturales o religiosos. Puede ser que no se acepte la homosexualidad. No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse cuando los padres se enteran de que su adolescente es homosexual. Pero hemos aprendido de la familia González que la respuesta de un padre o una madre puede afectar mucho a un hijo o hija. Los padres deben tratar de responder de maneras que no lastimen la salud mental y el bienestar de su adolescente. Por ejemplo, estas son algunas respuestas que pueden lastimar a su adolescente:

- Hacer que su adolescente se sienta culpable o avergonzado
- Pegarle o lastimar a su adolescente
- Decirle a su adolescente que ya no quiere ser parte de su vida
- Hacer comentarios crueles o bromas frente a su adolescente o a otras personas.
- Hacer que su adolescente se sienta que no es importante.
- Molestarse con otros familiares que apoyan a su adolescente
- Pretender que no está pasando nada

Si su adolescente le ha dicho que es homosexual, tome su tiempo y hable sobre cómo se siente. Si los adolescentes sienten que sus padres no les aman por su orientación sexual, es posible que ellos:

- se sientan deprimidos, solos y como que nadie les entiende,
- se les haga difícil hacer amigos,
- batallen para tener buenas calificaciones en la escuela,
- no puedan manejar la situación cuando alguien los acose en la escuela por ser diferentes, o
- tengan ideas de suicidarse o de lastimar a otros.

Ellos también pueden comportarse de maneras que son irresponsables o peligrosas, como:

- abusando del alcohol o drogas, o
- teniendo relaciones sexuales sin protección u otras actividades sexuales que les puedan hacer daño.

Ser un adolescente es muy difícil. Ser homosexual lo hace mucho más difícil. Así como cualquier adolescente, ellos necesitan que sus padres se mantengan cerca y que pasen tiempo de calidad con ellos. Ellos quieren que sus padres hablen con ellos abiertamente y con honestidad, y que les amen y respeten en todo momento. Ellos necesitan el apoyo y la guía de sus padres para mantenerse seguros y saludables.

Les tomó tiempo a Carmen y a José para aceptar la orientación sexual de Alberto. Cada uno de ellos necesitó tiempo para encontrar su propia manera de responder con respeto. Ahora Alberto está más contento. Él tiene el apoyo de su mamá y la comprensión de su papá. Está jugando fútbol otra vez. Sus calificaciones en la escuela van mejor. Va para la universidad ya pronto y tiene esperanzas para el futuro.

Estos son algunos recursos que le pueden ayudar a aprender más sobre la orientación sexual o a obtener ayuda como padre de un adolescente homosexual:



Dealing with a teen's sexual orientation can be very hard for parents and family members. It may be harder for families in certain cultural and religious groups.

They may not accept homosexuality. There is no right or wrong way parents should feel when they find out their teen is gay. But we have learned from the Gonzalez family that a parent's response can affect a son or daughter very much. Parents must try to respond in ways that do not harm their teen's mental health and well-being.

For example, here are some responses that can hurt your teen:

- Making your teen feel guilt or shame
- Hitting or hurting your teen
- Telling your teen that you do not want to be part of his/her life
- Making mean comments or jokes in front of him or other people
- Making your teen feel he/she is not important
- Getting angry at other family members who support your teen
- Pretending it is not happening

If your teen has told you he or she is gay, take your time and talk about your feelings. If teens feel like their parents do not love them because of their sexual orientation, they may:

- feel depressed, lonely, and like no one understands them,
- have a hard time making friends,
- struggle with making good grades in school,
- not be able to handle when someone bullies them at school for being different, or
- have thoughts of killing themselves or hurting others.

They could also behave in ways that are unsafe and dangerous like:

- using alcohol or drugs, or
- having sex without protection or other sexual activity that can hurt them.

Being a teenager is very hard. Being gay makes it a lot harder. Just like any other teenager, they need their parents to stay close and spend quality time with them. They want their parents to talk with them openly and honestly, and to love and respect them at all times. They need their parents' support and guidance to stay safe and healthy.

It took some time for Carmen and Jose to accept Alberto's sexual orientation. They each needed time to find their own way to respond with respect. Now Alberto is happier. He has the support of his mom and understanding of his dad. He is playing soccer again. His grades are better in school. He is going to college soon and feels hopeful about his future.

Here are some resources that can help you learn more about sexual orientation or get help as the parent of a gay teenager:



## Websites

Gay, Lesbian & Straight Education Network (GLSEN) – [www.glsen.org](http://www.glsen.org)

Sexual Minority Youth Assistance League (SMYAL) – [www.smyal.org](http://www.smyal.org)

Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) – [www.pflag.org](http://www.pflag.org)

Medline Plus: Salud de los Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales – <https://medlineplus.gov/gaylesbianbisexualandtransgenderhealth.html>



## Hotlines

The Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender National Hotline – (888) 843-4564

The Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender National Youth Talkline – (800) 246-7743

The Trevor Project: Preventing Suicide among Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer Youth – (866) 488-7386

### La información utilizada para esta edición de Consejos de Salud fue adaptada de las siguientes fuentes: The information utilized for this issue of Health Tips was adapted from the following sources:

<http://community.pflag.org/document.doc?id=495>

[http://www.aacap.org/cs/root/facts\\_for\\_families/gay\\_lesbian\\_and\\_bisexual\\_adolescents](http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/gay_lesbian_and_bisexual_adolescents)

<http://ifp.nyu.edu/2013/guidelines-plus/practice-parameter-on-gay-lesbian-or-bisexual-sexual-orientation-gender-nonconformity-and-gender-discordance-in-children-and-adolescents-american-academy-of-child-and-adolescent-psychiatry/>

[http://www.pflag.org/fileadmin/user\\_upload/Publications/Be\\_Yourself.pdf](http://www.pflag.org/fileadmin/user_upload/Publications/Be_Yourself.pdf)

[http://www.pflag.org/fileadmin/user\\_upload/Publications/SeTuMismo.pdf](http://www.pflag.org/fileadmin/user_upload/Publications/SeTuMismo.pdf)

[http://www.pflag.org/fileadmin/user\\_upload/Publications/Nuestras\\_hijas.pdf](http://www.pflag.org/fileadmin/user_upload/Publications/Nuestras_hijas.pdf)



## NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

*Health Tips (Consejos de Salud)* is published by the National Center for Farmworker Health, Inc. 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. This publication was made possible by grant number U30CS09737 from the Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the HRSA.