

GRUPO
TRANS MASCULINOS
DE CUBA

MANUAL DE APOYO PARA FAMILIAS sobre las infancias y adolescencias TRANS



Contactos útiles

Grupo Trans Masculinos de Cuba

Red de apoyo y activismo para personas trans masculinas/AFAB

+53 54570133

transmasculinoscuba@gmail.com

@gtmc_oficial



Centro Nacional de Educación Sexual

Servicios de salud especializados para personas trans

Calle 10 #460 esquina 21, Vedado, La Habana

(07)8382528

cenesex@infomed.sld.cu

soj@cenesex.cu

¡Infancias trans libres y plenas!



INFANCIAS Y ADOLESCENCIAS ¿TRANS?

Una gran parte de las personas trans empezamos a sentirnos "diferentes" e incómodas con nuestro género desde que somos muy pequeñas. Durante la infancia y la adolescencia vamos descubriendo que **no encajamos en los modelos de feminidad o masculinidad** que nos han inculcado, a la par que vamos descifrando qué es lo que realmente nos gusta y con lo que nos sentimos auténticas.

Estos gustos y preferencias sobre nuestro género a menudo se expresan a través de juegos, roles, vocaciones, el consumo cultural (música, audiovisuales, literatura, etc.), formas de vestir, de hablar y gesticular. Sin embargo, vivimos en un mundo muy estereotipado y sexista, y es importante saber que un niño/a **NO** es trans por el simple hecho de preferir cosas que son socialmente típicas del género opuesto.



Se trata de algo más profundo a nivel psicológico y que tiene que ver con nuestra **autopercepción** de "sentirnos niñas/niños", aún cuando no sabemos cómo explicarlo o manifestarlo. Con el tiempo, este sentimiento puede conducir al deseo de modificar aspectos importantes de nuestro ser, como nuestro nombre, pronombre y características corporales.

Para los niños, niñas y adolescentes trans nos resulta muy difícil **desarrollar libremente nuestra personalidad**. La familia, la escuela y los círculos sociales, todo el tiempo tratan de corregirnos e imponer sus modelos conductuales basados en las expectativas de cómo deben ser las hembras y los varones. A menudo, esa forma de presión social y censura se traduce en **violencia** psicológica, verbal y/o física; lo que nos genera mucho malestar, estrés, ansiedad, inseguridad, miedo, y nos impide disfrutar de infancias y adolescencias plenas.

Los niños, niñas y adolescentes trans merecemos ser felices y libres en nuestro desarrollo. No se trata solamente de una cuestión básica de **justicia y equidad**, sino de un paso fundamental para potenciar nuestra **formación** como jóvenes saludables, funcionales, integrados y en igualdad de oportunidades para construir nuestro futuro.



DICEN QUE LAS INFANCIAS TRANS NO EXISTEN
¿PERO ACASO ALGUIEN LAS ESCUCHA?



"A LOS CUATRO AÑOS YA SABÍA
QUE NO ERA UN NIÑO.
A LOS OCHO, VI UN DOCUMENTAL
Y ENTENDÍ: ESA SOY YO. SOY UNA NIÑA"
SOFÍA, JOVEN TRANS DE 20 AÑOS

Entonces **¿cómo podemos apoyar a las infancias y adolescencias trans?** Ese panfleto ha sido creado con el objetivo de orientar principalmente a las familias. Sabemos que los papás y las mamás muchas veces no quieren dañar a sus hijos/as trans, pero no cuentan con herramientas para saber qué está sucediendo, cómo procesarlo, en quiénes apoyarse y qué cambiar en su modelo de crianza.

Las familias también **transicionan...**

¿Eres mamá o papá? ¿Cómo reaccionarías si alguna vez tu hija te dice "no soy niña sino un niño"? ¿o si ves que tu hijo adolescentes prefiere utilizar maquillaje y vestuario "típico de las muchachas"? Descubrir que un hijo o hija es transgénero es una noticia que suele tomar por sorpresa a las familias, generando una **ola de emociones intensas y contradictorias**. Es común que los padres y tutores experimenten inicialmente miedo, culpa, preocupación por el futuro y la seguridad de su hijo/a, tristeza por las expectativas perdidas y una profunda inquietud sobre el juicio de los demás. Estos sentimientos, aunque abrumadores, son una **reacción normal ante lo inesperado**. Lo más crucial en este momento es que lxs niñxs sepan, a un nivel profundo, que **son amados incondicionalmente**. Este proceso a menudo se vive como un duelo, similar al que se experimenta ante una pérdida o un evento que cambia la vida, y no es lineal, sino un ciclo en el que se puede avanzar y retroceder mientras se aprende y se comprende.

Basándose en testimonios de familias que han vivido esta experiencia, se han identificado **siete etapas comunes** que, aunque se viven de forma única en cada hogar, ayudan a entender el camino emocional que se transita.



7 fases emocionales

1. Incredulidad:

La reacción inicial es de **shock y negación** interna. Los padres suelen pensar "no puede ser" o "debe ser un error". Es un momento de parálisis emocional y confusión, donde es común mezclar la identidad de género con la orientación sexual.

2. Negación:

Se caracteriza por un **rechazo activo** a aceptar la realidad. Los padres pueden minimizar la situación, atribuyéndola a una "fase", una confusión momentánea o la admiración por otra persona. El cerebro se protege ocultando sentimientos y razonamientos, postergando el dolor.

3. Ira:

La negación da paso a la **rabia**, el **resentimiento** y la **culpa**. Surgen preguntas como "¿por qué a mí?" o "¿qué hice mal?". Este enojo puede dirigirse hacia el hijx, hacia uno mismo, hacia la pareja o hacia otros. Es una fase crítica donde las emociones nublan el discernimiento. Reconocer esta ira es vital para evitar daños.

4. Negociación:

Ante el agotamiento de la negación y la ira, surge el intento de **llegar a un acuerdo** para posponer o modificar la realidad. Se pueden hacer "pactos" estableciendo plazos o condiciones. El mayor riesgo aquí es caer en la postergación infinita. La palabra clave para superarla es "acción", buscando acuerdos mínimos pero reales, a menudo con ayuda de grupos de apoyo.

5. Depresión:

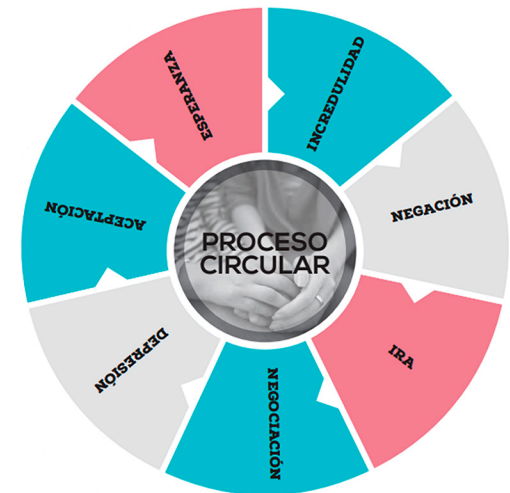
El peso acumulado de la experiencia puede manifestarse como una profunda **tristeza, desgano y síntomas físicos**. No es una etapa para evitar, sino para transitar, ya que cumple una función preparatoria para la aceptación. Es un momento donde se necesita mucho apoyo emocional, compañía y comprensión para expresar el dolor y permitirse vivir el **sentimiento de duelo**.

6. Aceptación:

No implica una superación total ni es necesariamente feliz en un inicio. Es, más bien, un **estado de paz y reconocimiento** sereno de la realidad. Las familias casi sin darse cuenta empiezan a **vivir con normalidad** una situación que antes les parecía imposible. Es el punto de partida para avanzar hacia una aceptación plena y orgullosa.

7. Esperanza:

Es la etapa que da fortaleza y sentido al proceso. Las familias encuentran un nuevo propósito: abogar por la inclusión, colaborar con la comunidad o simplemente vivir con orgullo como una familia trans. Este sentimiento **transforma el dolor vivido en una misión**, alimentando la esperanza en un futuro donde su hijx sea feliz y esté plenamente integradx en la familia, la escuela y la sociedad.





¿Cómo apoyar a tu hijo/a trans?

Acompañar a un hijo o hija en su proceso de afirmación de género es un acto de amor que se construye con respeto, información y apoyo activo. Aquí te presentamos algunas claves fundamentales para este camino:

Valida su Identidad con hechos. Utiliza el nombre, los pronombres y los apodos que tu hijx haya elegido. Celebra sus cualidades, habilidades e intereses sin etiquetarlos como "masculinos" o "femeninos". Esta validación diaria es la base para que se sienta amado y aceptado incondicionalmente en su desarrollo personal.

Respeto sus expresiones y desaprende estereotipos. Potencia sus gustos en cuanto a ropa, juegos o hobbies sin juzgarlo. Evita corregir su expresión basándote en normas de género. Pregúntate: "¿Qué tiene realmente de malo?". Comprenderás que, a menudo, el problema no está en la acción, sino en los prejuicios sociales que la rodean. Castigar para imponer estas normas genera traumas y limita su desarrollo, haciéndole sentir que hay algo malo en su esencia. Alimentar su autoestima es clave para combatir posibles complejos y prejuicios sociales.

Mantén una comunicación abierta y respetuosa. Conversa con naturalidad sobre su identidad, sus sentimientos y los pasos que necesita dar. Evita tratar el tema como un problema grave o un motivo de tristeza, en su lugar, genera un entorno de confianza, cariño y respeto por su tiempo, sus decisiones y su privacidad.

Infórmate con fuentes confiables. Documentarte con información científica y veraz es crucial para derribar miedos, estereotipos y tabúes. Es fundamental saber, por ejemplo, que la transexualidad no es una enfermedad. También es importante conocer las leyes que protegen sus derechos. En Cuba, el Código de la Niñez, Adolescencias y Juventudes ampara el derecho al libre desarrollo de la personalidad, la identidad y la sexualidad, y a una vida libre de violencia y discriminación.

Busca redes de apoyo. No estás solo. Acércate a grupos de activismo, especialistas y otras familias con experiencias similares. En Cuba, el Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX) coordina servicios de salud multidisciplinarios para personas trans y ofrece programas comunitarios. También existen plataformas como el Grupo Trans Masculinos Cuba, que brindan consejos y ayudas.



Sé su protector y aliado activo. Interviene de manera firme si tu hijx sufre discriminación o falta de respeto a su identidad. Trabaja para educar y transformar los espacios donde se desenvuelve (escuela, familia, barrio) en entornos seguros. Prepárate para enfrentar y desafiar los prejuicios de quienes puedan juzgar o excluir.

Reconoce que su identidad es una parte, no su totalidad. Ser trans es un aspecto más de su vida. No descuides ni subvalores otros conflictos, intereses y retos propios de su edad. Atiende de forma integral todas las dimensiones de su bienestar para que pueda desarrollarse plenamente como persona.

¡¡¡Estos materiales te pueden ayudar!!!

En estas investigaciones, audiovisuales y obras literarias podrás descubrir testimonios con los que empatizar y aclarar dudas. ¡Nuestra historia es también la historia de muchas familias! Aprender desde otras experiencias es ganar ventaja en cómo hacerlo mejor.

manuales y guías



¿Qué causa que alguien sea transgénero? ¿Cómo puede mi hijx saber algo sobre su género a una edad tan temprana? ¿Cómo gestionar el momento de shock? ¿Qué es la transición? ¿Cómo puedo hacer para que mi hogar sea un lugar respetuoso, seguro y acogedor para las personas trans? ¿Cómo apoyar a las personas trans en la infancia y cómo hacerlo en la adolescencia? ¿Qué retos sociales me esperan por tener un hijx trans? ¿La orientación sexual y la identidad de género son lo mismo? ¿Existe más de dos géneros? ¿Qué mitos-ideas erróneas se tienen sobre las personas trans? ¿Cómo combatir la transfobia?

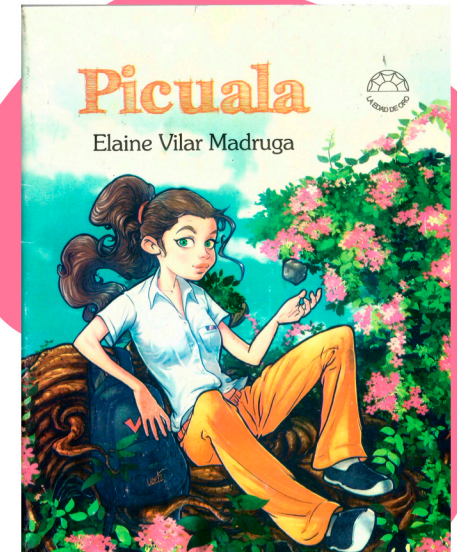
¡Si tienes alguna de estas dudas, estos libros son para ti!

Descárgalos en t.me/MaterialEducativoGTMC

literatura

"Picuala" (2018)

de la escritora cubana Elaine Vilar Madruga. Es una obra de teatro infantojuvenil sobre los conflictos que vive Alex, un adolescente trans, dentro de su familia y la escuela.



descarga aquí



"22 segundos" (2017)

de la escritora española Eva Mejuto. Relata en primera persona sucesos de la infancia y la adolescencia de un joven transexual que, desde sus primeros años, sabe que su identidad de género no coincide con el sexo que le asignaron al nacer.



descarga aquí



cine



Tomboy (Céline Sciamma, 2011)

La historia sigue a Laure, una "niña" de 10 años que no se ajusta a su género. Recién se muda a un nuevo vecindario durante las vacaciones de verano y experimenta adoptando el nombre de Mickaël.



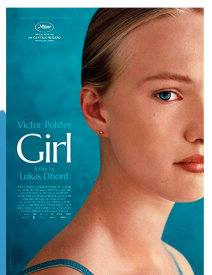
Conociendo a Ray (Gaby Dellal, 2015)

Ray es un adolescente transgénero que decide someterse a tratamientos hormonales. Maggie, su madre soltera, debe contactar con el padre biológico de Ray para su consentimiento legal. Mientras, Dolly, la abuela de Ray, no acaba de acostumbrarse a que ahora tiene un nieto. Juntos tendrán que confrontar sus identidades y mantenerse unidos para llegar a la aceptación y el entendimiento.



Ser o no Ser (Coral Cruz, 2022)

'Ser o no ser' cuenta la historia de Joel, un adolescente trans de 16 años que sueña con convertirse en un gran intérprete, al mismo tiempo que se enfrenta a los retos emocionales de su recién iniciada transición.



Girl (Lukas Dhont-2018)

Se basa en la historia de Lara, una chica transgénero de 15 años, que sueña con convertirse en bailarina, pero deberá enfrentarse al tratamiento hormonal, luchar con su necesidad de verse como chica y soportar el acoso de sus compañeras de escuela.



Yo nena, yo princesa (Federico Palazzo, 2021)

Se basa en una historia real que llevó a que, por primera vez en el mundo, un Estado reconociera la identidad de género asumida por una niña, con el apoyo incondicional de su familia.



Alice Junio (Cil Baroni, 2019)

Alice, una carismática adolescente trans, invierte su tiempo en hacer vídeos para Youtube. Un día, su padre, Jean, es trasladado por una empresa de Recife a Araucárias do Sul. En la nueva escuela, Alice se enfrenta a nuevos prejuicios.



20000 especies de abejas (Estibaliz Urresola, 2023)

La película narra la historia de Lucía, una niña transgénero de ocho años, en búsqueda de su identidad. Durante un verano en una casa de pueblo dedicada a la apicultura, explora su feminidad junto a las mujeres de su familia, quienes a su vez reflexionan sobre la suya.



Transhood (Sharon Liege, 2020)

Un documental que sigue durante varios años las historias de vida de niños y niñas transgénero en Estados Unidos.

redes sociales

Recomendamos seguir los contenidos educativos que comparten en sus perfiles digitales proyectos como Infancias Trans

