

Com dir-ho a casa

Sempre és bo parlar dels sentiments amb la teva família sigui quina sigui la teva orientació sexual. En aquest sentit, enhorabona per donar aquest pas.

Desafortunadament, l'homosexualitat és molt desconeguda per a la gran majoria de les famílies. Si penses que aquesta és la teva situació i vols dir-ho a casa, aquest full et pot ajudar.

Hauries de tenir a l'abast informació rigorosa sobre l'homosexualitat per poder respondre a les preguntes i resoldre els dubtes que et plantegi la teva família.

La teva família és una peça clau en la teva vida. Cal que valoris el moment emocionalment més idoni per parlar amb ells. Potser cal que parlis primer amb algun membre de la teva família que pensis que et pot recolzar a l'hora de dir-li a la resta de la família.

Quan donis la notícia a la teva família es pot donar una resposta inicial de xoc. En qualsevol cas, es tracta només d'un període de temps. Aquesta situació acostuma a anar bé.

En pocs casos, pot donar-se una actitud de negociació i de rebuig. La teva família pot tenir sentiments de culpabilitat. Dóna'ls temps per assumir-ho. Facilita el diàleg i deixa que expressin el que vulguin dir-te, encara que no sigui sempre fàcil per a tu.



Si cal, cerca un grup, associació o persones qualificades per tal que et puguin ajudar. També pots oferir el mateix a la teva família.

Publicacions i webs de suport:

- **AMPGiL** (Associació de Pares i Mares de Gais i Lesbianes): telèfon de contacte 656433624, o bé, www.ampgil.org
- **"EIXIR"** d'Arnau Tost (Editorial L'índex): www.eixir.com
- **"Gent com tu"** de Iñaki Tofiño (Editorial Viena)
- **Casal Lambda**: www.lambdaweb.org
- **Coordinadora Gai-Lesbiana**: www.cogailes.org

Autors: Associació de Pares i Mares de Gais i Lesbianes (AMPGiL) i Grup d'Adolescència i Salut de la CAMFiC
Coordinació: Vocalia de Comunicació de la CAMFiC
Il·lustracions: Verónica Monterde

Pots trobar més fulls a nostra web: www.camfic.org

**Homosexualitat:
Com dir-ho a casa**

GENER 2009 62

Cómo decirlo en casa

Siempre es bueno hablar de los sentimientos con tu familia sea cual sea tu orientación sexual. En este sentido, enhorabuena por dar este paso.

Desafortunadamente, la homosexualidad es desconocida para la gran mayoría de las familias. Si piensas que esta es tu situación y quieres decirlo en casa, esta hoja te puede ayudar.

Deberías tener a tu alcance información rigurosa sobre la homosexualidad para poder responder a las preguntas y resolver las dudas que te plantee tu familia.

Tu familia es una pieza clave en tu vida. Es necesario que valores el momento emocionalmente más idóneo para hablar con ellos. A lo mejor es necesario que hables primero con algún miembro de tu familia que pienses que te puede apoyar a la hora de decírselo al resto de la familia.

Cuando des la noticia a tu familia se puede dar una respuesta inicial de choque. En cualquier caso, se trata sólo de un periodo de tiempo. Esta situación suele ir bien.

En pocos casos, puede darse una actitud de negación y de rechazo. Tu familia puede tener sentimientos de culpabilidad. Dales tiempo para asumirlo. Facilita el diálogo y deja que expresen lo que quieran decirte, aunque no sea siempre fácil para ti.



Si es necesario, busca un grupo, asociación o personas calificadas que te puedan ayudar. También puedes ofrecer lo mismo a tu familia.

Publicaciones y webs de apoyo:

- **AMPGiL** (Asociación de Padres y Madres de Gais y Lesbianas): teléfono de contacto 656433624, o bien, www.ampgil.org
- **"EIXIR"** d'Arnau Tost (Editorial L'índex): www.eixir.com
- **"Gent com tu"** de Iñaki Tofiño (Editorial Viena)
- **Casal Lambda:** www.lambdaweb.org
- **Coordinadora Gai-Lesbiana:** www.cogailes.org

Autoras: Asociación de Padres y Madres de Gais y Lesbianas (AMPGiL) y Grupo de Adolescencia y Salud de la de la CAMFiC

Coordinación: Vocalía de Comunicación de la CAMFiC

Ilustraciones: Verónica Monterde