



sage | Advocacy &
Services for
LGBT Elders
National Resource Center
on LGBT Aging

Cómo ser aliado de las personas mayores transgénero





FORGE reduce el impacto del trauma en los sobrevivientes y comunidades trans/no binarios al empoderar a los proveedores de servicios, abogando por la reforma de los sistemas y conectando a los sobrevivientes con posibilidades de curación. FORGE se esfuerza por crear un mundo donde TODAS las voces, personas y cuerpos sean valorados, respetados, honrados y celebrados; donde cada individuo se sienta seguro, apoyado, respetado y empoderado. forge-forward.org



El Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento LGBT (The National Resource Center on LGBT Aging) es el primer y único centro de recursos de asistencia técnica del país destinado a mejorar la calidad de los servicios y apoyos que se ofrecen a los adultos mayores lesbianas, gays, bisexuales y/o transgénero. Establecido en 2010 a través de una subvención federal del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., El Centro Nacional de Recursos sobre Envejecimiento LGBT ofrece capacitación, asistencia técnica y recursos educativos a proveedores de edad avanzada, organizaciones LGBT y adultos mayores LGBT. El centro está dirigido por SAGE, en colaboración con organizaciones líderes en envejecimiento y LGBT de todo el país.

lgbtagingcenter.org

Durante más de 40 años, SAGE ha trabajado incansablemente en nombre de las personas mayores LGBT. Aprovechando el impulso del levantamiento de Stonewall y el movimiento emergente de derechos civiles LGBT, un grupo de activistas se unió para garantizar que las personas mayores LGBT pudieran envejecer con respeto y dignidad. SAGE formó una red de apoyo para personas mayores LGBT que aún continúa y sigue creciendo hoy. SAGE es más que una organización. Es un movimiento de activistas cariñosos y solidarios dedicados a brindar defensa, servicios y apoyo a los miembros mayores de la comunidad LGBT. Los ancianos LGBT lucharon, y aún luchan, por nuestros derechos. Y nunca dejaremos de luchar por los suyos.

sageusa.org

Fotografía por Jess T. Dugan

Contenido

- 3** **Cómo ser aliado de las personas mayores transgénero**
- 8** **Ayudando durante la transición**
- 12** **Problemas de las personas mayores transgénero**
- 21** **Creando una vida “vivable”**
- 23** **Haciendo el mundo mejor**
- 25** **Conclusión**
- 26** **Consejos para los aliados**
- 27** **Recursos disponibles**





“A través de este viaje he tenido la oportunidad de conocer a otras mujeres trans.

De nuevo, entiendo que cada una de ellas ha sido puesta en mi vida por alguna razón.

Todas ellas han sido un ejemplo para mí en cuanto al verdadero sentido de vivir una vida auténtica.

Me resulta difícil comprender la cantidad de fuerza, coraje y perseverancia que se necesitan para realizar una transición completa.

El hecho de que estas excepcionales mujeres hayan podido lograrlo, me impulsa a desafiarme a mí misma para convertirme en una mejor persona y en el mejor aliado posible para esta comunidad, aunque sólo sea por lo que han hecho por mí.”

– MICHELLE ALEXANDER,
AUTORA DE *EL COLOR DEL SOL*



Cómo ser aliado de las personas mayores transgénero

¿Qué significa ser un “aliado”? Existen, por supuesto, muchas definiciones: defender, unir fuerzas, apoyar. En el mejor de los casos puede significar ser amigo, aprender de, enamorarse. Esperamos que esta guía lo prepare para ser ambos tipos de aliado: alguien que no sólo da, sino que también recibe. Porque si abre su corazón, encontrará que las personas mayores transgénero tienen mucho que ofrecer.

Quiénes son las personas mayores transgénero

En términos generales, las personas transgénero (o trans) tienen una identidad de género diferente del sexo que les fue asignado al nacer. Para algunos de nosotros, la identidad de género es tan sencilla que resulta prácticamente invisible: un recién nacido es examinado, etiquetado como mujer y tratado a lo largo de su vida de manera estereotípicamente femenina, considerándose siempre una mujer. Sin embargo, para las personas transgénero esta progresión no siempre es tan obvia. A menudo muy temprano en la vida, se dan cuenta de que el camino común no les ajusta en absoluto: el género con el que las demás personas los identifican no concuerda con quienes ellos son en su interior: mientras otros ven una niña, ellos se perciben a sí mismos como un niño, o viceversa. Lo cierto es que cada vez más, una cantidad mayor de personas transgénero (en especial las personas más jóvenes) afirman que no son ni niñas ni niños, sino una mezcla, ni lo uno ni lo otro, una combinación única o algo más. Estos individuos “no binarios” (entendiendo por binaria

la dicotomía hombre/mujer) utilizan una amplia variedad de etiquetas históricas y novedosas para definir sus identidades.



■ Tracie, 65, San Diego, California, 2017

Lo que no son las personas mayores trans

Las creencias comunes sobre la identidad de género suelen confundirse mucho con las de la orientación sexual. La orientación sexual se refiere a la identidad de género de las personas por las que uno se siente atraído o con las que uno se asocia romántica o sexualmente. Así como tendemos a tener una creencia invisible pero omnipresente, de que ser etiquetado como un niño al nacer significa que una persona se hará hombre, también creemos que un hombre siempre se sentirá atraído hacia las mujeres. Por supuesto, esto no es cierto. Las personas pueden etiquetarse a sí mismas como gays, lesbianas, bisexuales, asexuales o de cualquier tipo de orientación sexual. Lo mismo resulta válido para las personas transgénero: pueden sentirse atraídas por hombres, mujeres, otras personas transgénero, todos, nadie o cualquier combinación de las anteriores. A pesar de que la orientación sexual y la identidad de género son cosas separadas, a menudo son agrupadas en como lesbianas, gays, bisexuales o transgénero (LGBT). Es común que las personas agreguen letras y categorías adicionales como intersexuales, queer, cuestionándose, aliado, etc.

Cuántas personas trans existen

En general conocemos el tamaño de una población porque alguien la cuenta. En los Estados Unidos suele ser el Gobierno Federal el encargado de realizar este tipo de conteos, bien a través del censo o a través de las encuestas. A la fecha, los esfuerzos federales que se ha llevado a cabo para contar a las personas transgénero son casi nulos. Por un lado no se

hacen muchas preguntas, pero por otro lado, hay mucho que no se dice. La discriminación, el estigma y la violencia hacia las personas transgénero, hacen que muchas de estas personas no se identifiquen como tales aun cuando se les pregunte directamente: sería demasiado peligroso para ellos si información se hiciera pública. Adicionalmente, algunas personas transgénero sólo se identifican como “trans” mientras están activamente transicionando de vivir de un género a otro. Posteriormente a la transición, se identifican simplemente como hombre o mujer. (Esta publicación a veces utiliza el término “estatus de transición trans” o “histórico” para incluir a ambos: tanto a quienes aún se identifican como trans, como a quienes ya no se identifican de esa manera).

Es decir que solo manejamos estimados del tamaño de la comunidad transgénero. El Instituto Williams de la UCLA estima que un .6% de la población es transgénero, aunque existen estimaciones un poco más altas. Lo que sí está claro es que probablemente este número aumente en la medida en que los jóvenes se identifiquen como transgénero o no binarios a un paso cada vez mayor.

Acerca de la terminología

Es probable que usted haya escuchado que existen muchos “tipos” de personas trans, como travestis, transexuales, personas transgénero, MTF (hombre a mujer) y FTM (mujer a hombre) y muchos más. ¿Cómo diferenciarlos? No le será posible, pues las definiciones y los límites varían de persona a persona. Lo que sí querrá saber, es si existe un término con el que la persona mayor se refiere a sí misma. Si lo hay ¡úselo!



LOS ALIADOS NO NECESITAN CONOCER EL VOCABULARIO TRANS. Necesitan saber qué término utiliza la persona para nombrarse a sí misma y utilizar ese mismo término al dirigirse a ella. Esta práctica no sólo transmitirá respeto, sino que también evitará discusiones innecesarias sobre quién pertenece a cuál categoría.

Lo que resulta verdaderamente importante es el nombre de la persona y los pronombres que utiliza. Pregunte, si no está seguro de cuál utilizar. Si comete un error y utiliza el pronombre incorrecto (o el nombre antiguo, si conocía a la persona antes de que ésta hiciera la transición), discúlpese, diga que intentará hacerlo mejor y siga adelante. Las disculpas excesivas hacen que todos se sientan incómodos. Si la persona mayor trans es referida erróneamente en su género (llamado por un pronombre o nombre incorrecto por otras personas), pregúntele en privado cómo preferiría que se manejen esos incidentes en el futuro. ¿Quiere que usted los corrija, quiere hacer la corrección personalmente o prefiere simplemente dejar pasar el error?

En la transición

Como se mencionó anteriormente, “transición” es el término que se refiere al período en que una persona cambia de vivir como un género a vivir como otro. Son muchas las decisiones que deben hacerse durante esta etapa y muchas las maneras de afrontarla. A menudo se realiza una transición social, en la que se informa a los demás sobre la nueva identidad y se realizan cambios en la forma de vestir y arreglo personal con la finalidad de enviar ciertas señales sobre el nuevo género (lo cual también es conocido como “expresión de género”). Podrían cambiarse de nombre y probablemente preferirán utilizar otro tipo de pronombres para hablar de sí mismos. Algunos usan medios médicos para cambiar su cuerpo, como tomar hormonas o someterse a una o más cirugías. Sin embargo, ninguno de estos cambios es “obligatorio” para llamarse transgénero.

Una persona (asignada como hombre al nacer), que hace la transición a mujer, es llamada mujer o mujer trans.

Una persona (asignada como mujer al nacer), que hace la transición a hombre, es llamada hombre u hombre trans.



■ Diego, 59, Washington, DC, 2016

Cruces de camino en la historia

Algunas culturas poseen—o poseyeron—términos identificatorios para lo que hoy llamamos personas transgénero. En las sociedades que carecían de un rol específico, estos individuos a menudo vivieron como “el otro” o del sexo “opuesto”. Algunos de los soldados de la guerra civil americana, por ejemplo, fueron asignados como mujeres al nacer.

No obstante en la cultura convencional la mayoría de las personas no había oído hablar de los “cambios de sexo” hasta que la prensa dio a conocer la transición de Christine Jorgensen en la década de los 50. Incluso posteriormente al caso de la Sra. Jorgensen, muchas personas aún no tenían idea de que existían personas que no se identificaban con el sexo que les fue asignado al nacer. Todo ello comenzó a cambiar con el desarrollo del Internet. En poco tiempo, con ayuda de los potentes motores de búsqueda y en la privacidad de sus hogares, las personas comenzaron

a investigar lo que sentían y descubrieron que no eran “los únicos”. No sólo existían nombres para esos sentimientos, sino que también había acciones que podían tomar para vivir una vida más acorde a su identidad.

Muchas de las personas que finalmente aprendieron acerca de las identidades transgénero a través del Internet ya eran adultos con carreras, matrimonios e hijos. Estaban conscientes de la reacción negativa que producía el movimiento LGBT (lesbianas, gays, bisexuales y transgénero) y el miedo a perder a sus familias y carreras, así como la preocupación por el estigma anti-transgénero, la discriminación y la violencia, impidieron que muchas de estas personas hicieran la transición o salieran del closet. Por el contrario, gran parte de ellos se esforzó aún más en intentar reconciliarse con el sexo que les había sido asignado al nacer (ésta probablemente sea una de las causas por las que un alto porcentaje de personas transgénero son actualmente veteranos militares, y explica también la razón por la que tantas mujeres trans se desenvuelven en carreras consideradas como muy masculinas).

Como resultado vemos que la población de personas mayores trans presenta muchos grupos estadísticos. Algunas personas mayores han vivido toda su vida adulta con su género afirmado. Otro grupo se hizo transgénero en la década de los 70 a los 90 y ahora está conformado por personas mayores. Sin embargo, existe también un gran número de personas que hicieron la transición tardía. A menudo estas personas esperaron a que ocurriesen ciertos cambios en su vida, bien

sea a que los hijos adultos se fueran de casa, tras un matrimonio fracasado o la jubilación. Un número significativo de estas personas ha tenido graves problemas de salud y se ha dado cuenta de que no desea morir con el arrepentimiento de no haber vivido nunca como quien realmente es.

Transición tardía

Es importante recordar que una transición tardía en la vida generalmente afecta no sólo a la persona que hace la transición, sino también a su cónyuge, hijos, quizás nietos, compañeros de trabajo, vecinos y muchas otras personas. Esto es cierto para todas las edades de las personas transgénero, sin embargo las relaciones de los adultos mayores generalmente están más establecidas, lo que puede hacer más difícil cambiarlas. Para una hija que ha llamado “madre” a una persona durante 35 años de su vida, puede ser difícil ver a esa persona como un hombre. Si hay niños menores de edad en la familia, los padres pueden preocuparse de que una transición los “confunda” e incluso nieguen las visitas a la persona mayor transgénero. (Los cambios de género no confunden a los niños más pequeños sencillamente porque aún no han aprendido que se supone que el género es permanente. Para ellos, alguien que cambia de género es tan solo un hecho más entre los cientos que aprenden cada día. Los niños mayores pueden necesitar más ayuda reconciliando lo que se les había dicho previamente con los nuevos desarrollos).

Los cónyuges pueden tener problemas de adaptación particularmente difíciles. Las creencias



EL REGALO MÁS IMPORTANTE QUE PUEDE DAR UN ALIADO ES ESCUCHAR SIN CONDICIÓN. Haga preguntas sólo para ayudar a aclarar el pensamiento de su familiar; dé consejos solamente si le son solicitados (¡sí, es así!). Pregúntele si desea conectar con su cónyuge, hijos adultos u otros miembros de la familia que se hayan adaptado a su cambio de género. Puede significar una enorme diferencia el hecho de que la persona comprenda que tiene otras opciones aparte del divorcio o el rechazo.



■ Louis, 54, Springfield, Massachusetts, 2014

predominantes sobre el género y la orientación sexual están conectadas: si eres una mujer enamorada de una mujer, te etiquetan como lesbiana. Entonces, las parejas heterosexuales pueden preguntarse: “si mi pareja hace la transición, ¿eso me hará lesbiana/gay?” Si el cónyuge que no está en transición decide ser dueño de su orientación sexual -independientemente del género de su pareja-, puede caer en la irónica situación de que la transición de su pareja lo coloque “en el closet”. La misma transición que hace pública la identidad de género de uno de los cónyuges, oculta la orientación sexual del otro. En adelante la pareja siempre tendrá que objetar la creencia de los observadores de que ella es lesbiana porque su pareja es una mujer. Un dilema parecido puede afectar a las parejas lesbianas o gays cuando un miembro de la pareja hace la transición: ahora serán percibidos como heterosexuales incluso si la pareja no se identifica como tal.

Por supuesto que además surgirán otros asuntos. ¿Seguirá uno de los cónyuges sintiéndose atraído por su pareja de otro género? ¿Los planes de jubilación deberán modificarse? ¿Cómo deben llamar los miembros de la familia a la persona mayor en transición? ¿Cómo informar a los demás acerca de estos cambios? Aunque muchas parejas y familias logran construir su camino a través de estas variables, otras se derrumban. [PFLAG](#), con sus recursos nacionales y sus capítulos locales, puede convertirse en un recurso valioso para estas familias.

Debido a la decisión de la Corte Suprema en el caso de *Obergefell vs. Hodges* (2015), que exhorta a todos los Estados a reconocer los matrimonios entre personas del mismo sexo, ya ha dejado de ser un problema la validez legal del matrimonio: ésta no se verá afectada incluso si una persona de la pareja cambia de género.



Ayudando durante la transición

Una persona en transición, o un miembro de su familia, puede necesitar recordar que, por muy abrumador que parezca el proceso, la transición puede realizarse poco a poco y que no es necesario responder a todas las preguntas, ni tomar todas las decisiones de una vez.

¿Soy o no soy?

Hablando de tomar todas las decisiones a la vez, muchas personas pasan años, o décadas, tratando de comprender y/o aceptar su identidad de género. Se necesita mucho tiempo para deshacer todo lo que la sociedad nos ha enseñado sobre género y sexualidad y volver a colocar las piezas de una manera nueva que finalmente se ajuste a nuestra verdad. Y esa verdad puede cambiar con el tiempo. Muchas veces cuando las personas trans llegan a una conclusión y toman la decisión de cambiar su género, sienten una gran urgencia de hacerlo realidad. Esta urgencia puede ser muy desconcertante para familiares y amigos. A menudo, desconocían que su familiar

o amigo estaba luchando para entender su identidad de género, así que la idea les puede parecer inesperada o extraña. Por lo general, los miembros de la familia también deben pasar por la misma deconstrucción y reconstrucción mental de lo que “sabían” sobre género y sexualidad para adaptarse a esta nueva realidad, lo que puede requerir tanto esfuerzo como tiempo. Cuánto tiempo se permitirán para el proceso, particularmente si la transición se suspende por un período indefinido, resulta a menudo un punto de desacuerdo entre parejas y familiares.

Si usted conoce a una persona mayor que en este momento se está cuestionando su identidad de género no hay necesidad de empujarla a



SI TIENE OPORTUNIDAD DE ACOMPAÑAR A ALGUIEN DURANTE EL PROCESO DE TRANSICIÓN, USTED PODRÍA SER DE GRAN APOYO SIEMPRE QUE SEPA “MANTENERSE EN SU CARRIL”. La mayoría de las personas—transgénero o no—le pedirán un consejo si así lo desean. A menudo simplemente deseamos que alguien comparta con nosotros o “sea testigo” de lo que está sucediendo en nuestras vidas. Muchos sólo necesitamos un amigo positivo y optimista que nos asegure que podemos manejar las cosas que enfrentamos.



SI USTED CONOCE A ALGUNA PERSONA MAYOR QUE ACTUALMENTE SE ESTÁ CUESTIONANDO SOBRE SU GÉNERO, ANÍMELO A TOMARSE UN TIEMPO PARA DECIDIR. Es importante que las personas que están en el proceso de cuestionarse comprendan que existen muchas opciones aparte del género binario y que pueden mezclar y combinar.

tomar una decisión. Hay personas que han hecho la transición -incluyendo la cirugía-, a los 70 y 80 años de edad o incluso más, así que siempre habrá tiempo para decidir. Otra cosa que ha cambiado en las últimas décadas es el surgimiento de nuevas opciones de identidad de género. En las transiciones realizadas antes de los 90, la mayoría de las personas pensaban que el género era binario: se era hombre o mujer. Si se era transgénero, significaba que se había saltado de una caja a la otra. Algunas de las personas que hicieron este cambio años más tarde decidieron que su nuevo género tampoco encajaba perfectamente. Hoy en día, los jóvenes han sido pioneros en adoptar una amplia gama de opciones no binarias: sin género, género queer y muchas más. Algunas personas mayores también están adoptando estas identidades no binarias. Así que es importante que las personas que se estén cuestionando, sepan que en realidad tienen muchas opciones que considerar.

¿Necesito asistencia médica?

Circulan muchos mitos sobre lo que significa ser transgénero. Uno de los más comunes es que las personas trans deben tomar hormonas y someterse a una cirugía para alterar al menos algunas de sus características sexuales primarias y secundarias. Esto no es totalmente cierto. Existen muchas formas en las que alguien puede cambiar su apariencia si así lo desea, y muchas personas trans se sienten cómodas con el cuerpo que ya tienen. En algunos casos, las personas mayores trans no tienen acceso a las hormonas o a la cirugía por razones médicas, o tal vez su seguro médico y sus finanzas son inadecuados. Afortunadamente los problemas con los seguros

médicos están cambiando rápidamente a medida en que se remueven las cláusulas discriminatorias que afectaban solamente a las personas transgénero.

Hay que tener en cuenta que si las personas mayores trans no se someten a una cirugía de afirmación de género, las partes de su cuerpo los delatarán y serán “reconocidos” como transgénero cada vez que desnuden en el consultorio médico, en un hospital o en un hogar de ancianos. Quienes vean su cuerpo se darán cuenta de que cualquiera sea el género con el que se haya presentado la persona, la realidad es más



■ Linda, 60, Chicago, Illinois, 2016

complicada. Esta situación puede resultar en que el profesional u observador sea verbalmente abusivo o irrespetuoso. Algunas personas mayores trans responden a esta posibilidad negándose a recibir atención médica o bien abandonando su hogar cuando ya no pueden valerse por sí mismos. Existen muchas historias de personas transgénero que no fueron “descubiertas” como transgénero hasta que fallecieron porque siempre se rehusaron a ser atendidas por profesionales médicos.

La mayoría de los médicos en la práctica de medicina general puede recetar y monitorear las hormonas; no hay necesidad de un endocrinólogo. Aunque los protocolos de hormonas trans están disponibles en la web (consulte la sección de [Recursos](#)), las prácticas de los médicos varían enormemente. Algunos, por ejemplo, reducen los niveles hormonales de las mujeres trans después de la menopausia y otros no lo hacen.

Las cirugías trans son un asunto diferente. Se trata de cirugías altamente especializadas que solo deben ser realizadas por cirujanos con el entrenamiento y la experiencia necesaria. A menudo las personas trans deben viajar para ver a un cirujano específico y asegurarse de contar con un hogar y los cuidados necesarios durante el período postquirúrgico. También pueden presentarse barreras con el Seguro Médico si estos hogares o sitios de cuidado están por fuera de su red de atención.

Cualquier órgano que no haya sido extirpado quirúrgicamente debe ser revisado con regularidad. Los hombres trans, por ejemplo, aún requerirán pruebas de Papanicolaou periódicamente,

así como chequeos de los tejidos mamarios. Las mujeres trans necesitarán chequeos de próstata.

¿Necesito terapia?

Usualmente ningún médico prescribía hormonas y ningún cirujano realizaba operaciones a las personas trans hasta que un terapeuta había trabajado con esa persona durante un largo período de tiempo y había escrito “la carta”. (Algunos cirujanos incluso requerían dos cartas). “La carta” básicamente debía expresar que la persona era competente y entendía a cabalidad lo que significaba la transición de género. En muchas ocasiones para recibir la carta, se exigía a las personas transgénero haber vivido públicamente cerca de un año en su nuevo rol de género, aunque esto fuese difícil de realizar sin hormonas y cirugía.

Estos “Estándares de atención” (vea la sección de [Recursos](#)) fueron establecidos por lo que hoy se llama Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero (WPATH). Los estándares han sido cambiados muchas veces y hoy día son mucho menos restrictivos de lo que eran antes. Adicionalmente, muchos médicos y cirujanos han adoptado el “informe de consentimiento” o modelos similares que tratan a los pacientes transgénero de la misma manera en que se trata a los demás: el médico expone los pros y contras de un procedimiento determinado, se permite al paciente hacer preguntas y posteriormente deberá firmar un informe sobre su decisión, bien sea ésta continuar con el procedimiento o no. Por lo tanto, la terapia ya no es necesaria en todos los casos.



ACUDIR A CONSULTA MÉDICA—ESPECIALMENTE SI SE TRATA DE UN MÉDICO NUEVO—PUEDE PROVOCAR MIEDO. Llevar a la persona a su cita médica y acompañarla en la sala de espera puede ser apreciado. Sin embargo, su amigo/a puede o no sentirse a gusto teniéndolo en la sala de examen junto a él/ella. Si está de acuerdo con que usted asuma el papel de acompañante, deberá abogar por él/ella en caso de que observe algún tipo de maltrato o falta de respeto.



OFRECER ACOMPAÑAR A LA PERSONA MAYOR TRANS DURANTE LAS ENTREVISTAS CON POSIBLES TERAPEUTAS PUEDE SERLE DE GRAN APOYO.

Le será posible ayudarlo a organizar sus sentimientos si tiene varias opciones que considerar.

¡Esto no quiere decir que la terapia no sea útil! Un terapeuta con experiencia en personas transgénero y sus familias podría definitivamente ayudarlos a decidir entre las diversas opciones y resolver ciertos conflictos. FORGE posee [una publicación completa disponible en internet](#) para ayudar a las personas transgénero a seleccionar un terapeuta que se ajuste a sus necesidades. Es posible encontrar listas de terapeutas que trabajan con personas transgénero en Internet (*Psychology Today* tiene una), aunque quizás le resulte mejor consultar con su grupo local transgénero o LGBT para obtener sugerencias. También puede obtener recomendaciones en la línea directa nacional para personas mayores LGBT de SAGE en el 1-877-360-LGBT (5428).

¿Qué hago con mi identificación?

Es sorprendente la cantidad de documentos que tienen nuestro nombre y, a menudo, nuestro género. Los más comunes, por supuesto, son la licencia de conducir, la tarjeta de empleado, las cuentas bancarias y las tarjetas de crédito. Luego están aquellos que son fáciles de olvidar: nuestro club de automóviles, seguros de propietarios, inquilinos y/o automóviles, así como tarjetas de membresía para consumidores. Después están los documentos históricos: acta de nacimiento, acta de matrimonio, contratos hipotecarios o de

arrendamiento, testamentos, poderes, registros educativos y muchos más.

Una tarea clave durante la transición, es averiguar qué identificación se requiere cambiar por razones de seguridad, legales o financieras, y cuál puede permanecer como estaba. Por ejemplo, algunas personas sienten que es crítico cambiar su certificado de nacimiento (lo cual todavía no es posible en todos los estados). Sin embargo, muchas personas trans piensan que no existe una razón en particular para hacerlo.

Cambiar la identificación puede resultar, tanto emocionante y afirmativo, como aterrador o imposible (especialmente si hay tarifas involucradas que la persona transgénero no puede pagar).

¿Qué pasa con mi trabajo?

Afortunadamente, la mayoría de los empleadores tienen prohibido despedir o tomar cualquier acción adversa contra un empleado en transición. ¡Eso no significa que la transición en el trabajo sea fácil! Existen guías en línea que pueden ayudar a la persona trans a planificar cómo presentarse a su regreso al lugar de trabajo (consulte la sección de [Recursos](#)).



UN ALIADO PUEDE AYUDAR A LA PERSONA A ENCONTRAR LA INFORMACIÓN Y LOS REQUERIMIENTOS DE CADA ESTADO (consulte la sección de [Recursos](#)). Los aliados también pueden brindar ayuda física (conducir) o apoyo emocional mientras la persona mayor navega a través de los mares de la burocracia.

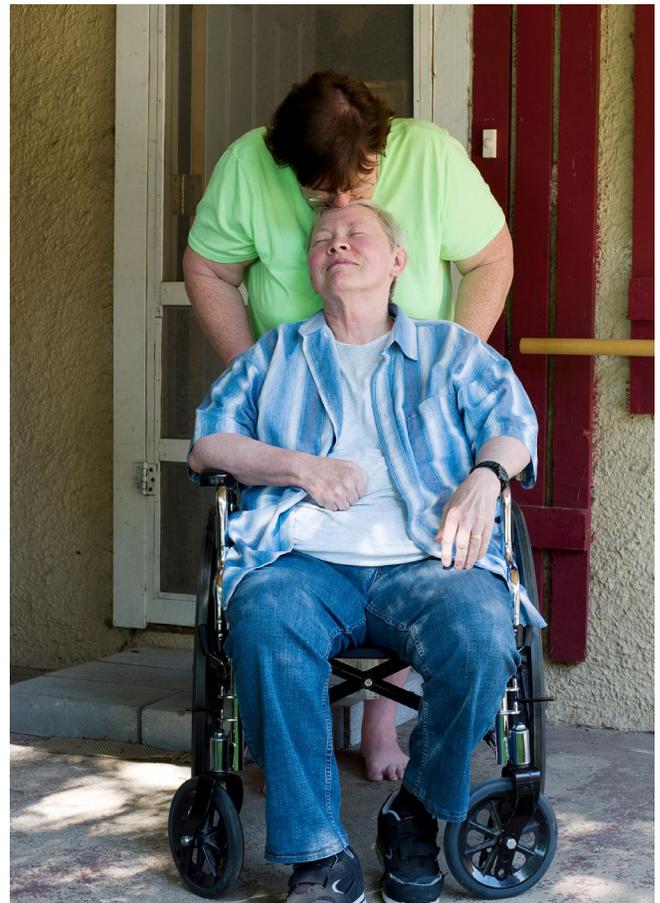


Problemas de las personas mayores transgénero

Aparte de las tareas de la transición, que por lo general se realizan paso a paso, los adultos mayores trans enfrentan otros problemas con los que deben lidiar.

Servicio médico

En vista de que actualmente los Estados Unidos carece de un sistema de atención médica universal—y que estadísticamente las personas mayores tienden a necesitar más atención médica que los adultos jóvenes—las personas mayores trans a menudo se sienten muy angustiadas por la atención médica. La buena noticia es que si tienen la edad suficiente para acceder a Medicare, éste cubrirá la mayor parte de la atención médica que pueda necesitar la persona trans (consulte la sección de [Recursos](#) para obtener más información). Si la persona aún está cubierta por el seguro médico de la compañía en la que trabaja o tiene un seguro médico propio, el panorama resulta menos alentador. Hasta hace poco era común que las compañías de seguros exhibieran una cláusula en sus pólizas que las excluía de cubrir cualquier tipo de atención médica relacionada con temas trans. En la práctica ello significaba que muchas veces ni siquiera cubrían la atención médica de rutina bajo el argumento (incorrecto) de que la mayoría de los problemas médicos de estas personas estaban relacionados de alguna manera con las hormonas o la cirugía trans.



■ Debbie, 61, & Danny, 66, St. Joseph, Missouri, 2015

La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (*Affordable Care Act*) prohibió estas exclusiones a las compañías de seguros participantes, sin embargo la administración Trump revocó esa protección, por lo que la disposición nunca cubrió a ciertas compañías, incluyendo a las corporaciones autofinanciadas. Las personas mayores trans sin seguro médico a menudo tuvieron dificultades para cubrir incluso las hormonas y muchos recurrieron al mercado negro en donde no requerían recetas ni monitoreo por parte del laboratorio, lo que por supuesto también aumentó su riesgo. La administración Biden está restableciendo las protecciones trans, sin embargo aún es común que los adultos mayores trans deban batallar para obtener la cobertura de atención médica necesaria. Los aliados pueden ayudar en tales casos, conectando a las personas mayores afectadas con defensores con experiencia que hayan luchado exitosamente en contra este tipo de exclusiones en el pasado (vea la sección de [Recursos](#)). Una vez que la persona mayor tenga un defensor con experiencia, los aliados podrán concentrarse en apoyar emocionalmente a la persona mayor durante el proceso de apelaciones, que suele ser arduo.

Si la persona mayor se ve excluida de la posibilidad de recibir los servicios médicos necesarios, el defensor podrá ayudarla conectándola con defensores de mayor experiencia que ya hayan luchado con éxito este tipo de casos (consulte la sección de [Recursos](#)). Una vez la persona mayor tenga un buen defensor, los aliados pueden concentrarse en proporcionarle apoyo emocional a lo largo del proceso de apelaciones, lo cual normalmente tiende a convertirse en un arduo proceso.

Otro problema típico de la atención médica es la competencia y el respeto que deben caracterizar a los profesionales de la salud con los que la persona mayor trans debe consultar. Aproximadamente una tercera parte de las personas transgénero que consultan con un

proveedor de atención médica en un año determinado, reportan haber tenido al menos una experiencia negativa. Incluso, ocasionalmente éstas han implicado agresiones. Estas experiencias (bien sea que la persona mayor las haya sufrido directamente o que “solo” haya oído de ellas a través de otras personas), pueden hacer que la persona mayor trans se torne sumamente reacia a buscar atención médica, incluso en una emergencia. Los aliados pueden ayudar en estos casos ofreciéndose a acompañar a la persona mayor a sus citas para servirles de testigo o de defensor en caso de que sea necesario. Si el proveedor de atención médica está abierto a la idea, el aliado también puede indicarle al profesional dónde encontrar recursos en línea acerca de la atención médica a pacientes transgénero, para así ayudarlo a ser más competente (vea la sección de [Recursos](#)).

Los aliados pueden ayudar a reducir el temor al maltrato en la atención médica ofreciendo acompañar a la persona mayor a sus citas médicas. Si el profesional de la salud está abierto a la idea, los aliados también pueden indicarle al médico dónde puede encontrar recursos en línea referidos a la atención médica de pacientes transgénero (vea la sección de [Recursos](#)).

Discriminación y violencia

Desafortunadamente, la discriminación en contra de las personas transgénero es aún una práctica extendida. La violencia y el abuso son demasiado frecuentes. A pesar de la impresión que dan las noticias o las redes sociales, la realidad es que las personas trans tienen más probabilidades de sufrir un episodio violento por parte de una pareja íntima (incluso siendo pareja de otra persona trans) o una agresión sexual generalmente proveniente de alguien a quien conocen, que de ser víctimas de un crimen de odio o de un asesinato al azar.

Los aliados pueden ayudar a prevenir o abordar la discriminación en los lugares públicos acompañando a la persona como testigo y/o defensor, y ayudándola a determinar qué acciones tomar en caso de que surja algún problema (vea la sección de [Recursos](#)).

Si una persona trans vive en un área urbana en la que posee conexiones con otras personas transgénero, será común que pregunte para averiguar cuáles son los negocios y profesionales locales que han tratado bien a los clientes trans en el pasado. Sin embargo, en muchos casos ingresar a un lugar nuevo puede resultar una tarea arriesgada. Esta es otra oportunidad para que los aliados brinden su ayuda ofreciéndose como acompañantes, testigos y/o defensores. Si la persona mayor trans es irrespetada o maltratada, y tanto ella como el aliado no pueden hacer algo en el momento, el aliado podrá servir de apoyo emocional para la persona mayor y ayudarla a decidir sobre acciones a tomar (Vea la sección de [Recursos](#)).

¿Está la persona mayor trans ligada a usted siendo maltratada por extraños? Una forma simple y efectiva de ayudar a prevenir este tipo de problema es tomar la palabra y referirse a su compañero con su término de género: “Mi hermana/sobrina/tía/novia o mi hermano/sobrino/tío/novio quisiera...” El término a utilizar no debe ser exacto, sin embargo es importante que el género sea el correcto (¡y su compañero no debe estar sorprendido por ello!).

Como se ha mencionado, es muy común que las personas trans sufran experiencias violentas de parte de una pareja íntima: a lo largo de su vida estas cifras de exposición llegan a alcanzar hasta el 50%. Cualquier persona que haya tenido contacto con la violencia familiar entiende que este tipo de situaciones suelen ser muy complicadas; en ocasiones la mezcla de amor y miedo dificulta mucho el pensamiento claro y la

toma de decisiones. Si la persona mayor trans con la cual está trabajando es un abusador (o también abusiva, hay parejas donde el abuso es bilateral), pregúntele si desea cambiar. Si manifiesta querer cambiar, intente conectarlo con un terapeuta experimentado en parejas abusivas (vea la sección de [Recursos](#)). Si es una víctima, trate de reunirse con ella en un lugar privado y piensen juntos en un plan de seguridad con el fin de disminuir la posibilidad de sufrir lesiones graves. En este sentido, [FORGE ofrece un plan de seguridad específico para personas trans](#).

Además de brindar su empatía, los aliados de las personas con parejas abusivas pueden intentar conectarlos con terapeutas de experiencia y/o ayudarlos a crear un plan de seguridad.

Trágicamente, las agresiones sexuales hacia las personas trans son comunes y aproximadamente la mitad de las personas trans reportan que han sobrevivido a por lo menos una de esas agresiones. Si la agresión acaba de ocurrir, consulte las páginas 109-110 de la [guía de autoayuda de FORGE para sobrevivientes transgénero de agresión sexual](#) para obtener consejos inmediatos. Si la persona mayor todavía está superando una agresión previa, el resto de la guía de autoayuda mencionada puede ser una fuente invaluable de información y consuelo.

Como aliado de una persona trans que se recupera de una agresión sexual, usted puede ofrecerse a leer junto a él/ella la [guía de autoayuda de FORGE para sobrevivientes transgénero de agresión sexual](#).

Si la persona mayor trans experimenta otro tipo de violencia, como un crimen de odio o un robo al azar, puede verse reacia a pedir ayuda a las fuerzas del orden. Se trata de un mecanismo de autoprotección; muchas personas trans no han tenido buenas experiencias con la aplicación de

la ley, incluso cuando han sido las víctimas. Los aliados pueden ayudar en estos casos escuchando sin juzgar (¡de nuevo!) y ofreciendo compañía a la persona mayor si ésta decide presentar la denuncia ante las autoridades.

Cuando una persona mayor es víctima de maltrato y está decidiendo si va a reportar el crimen a las fuerzas del orden, los aliados pueden ayudar escuchando sin juzgar y ofreciéndose como acompañantes en caso de que la persona decida hacer la denuncia.

Problemas de salud mental

Pertenecer a una minoría estigmatizada puede tener efectos terribles en la salud mental de una persona. Las encuestas muestran que las personas transgénero sufren niveles excepcionalmente altos de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. Sin embargo los estudios también muestran que las fuertes relaciones interpersonales y el apoyo, pueden ayudar a mitigar muchos de estos problemas. ¡Y estas fuertes relaciones de apoyo son precisamente las dadas por los aliados! Las personas mayores que experimentan problemas graves pueden ser animadas a buscar un terapeuta (consulte la sección de [Recursos](#)) y/o un psiquiatra, y a tomar de manera rutinaria los medicamentos recetados. Los aliados también pueden motivar a la persona mayor a que sea más activa físicamente, ya que se ha demostrado que cualquier cantidad de movimiento/ejercicio apoya la salud mental.

Bríndele a la persona mayor deprimida o ansiosa razones para cambiar y anímela a acceder a la atención psicológica si presenta problemas graves de salud mental. Ofrézcale su empatía.

Veteranos

Ambos, mujeres y hombres trans, tienen más probabilidades de ser veteranos militares que sus compañeros de la misma edad. Los veteranos trans que no están involucrados con los programas de la Administración de Veteranos (VA) pueden haberlo evitado por temor a ser maltratados. De hecho, VA ha sido extraordinariamente progresista al abordar los problemas trans. Además de emitir directivas y cubrir la atención médica relacionada con las personas trans (consulte la sección de [Recursos](#)), muchos VA ofrecen grupos de apoyo para personas transgénero o LGBT. Como aliado, usted puede investigar acerca de la información disponible en la instalación de VA que le corresponda y transmitirle esa información al veterano trans.

Si un veterano trans no está relacionado con su VA local, el aliado puede investigar si ese VA ofrece servicios específicos para personas transgénero.



■ Preston, 52, East Haven, Connecticut, 2016

Religión

La religión o las creencias espirituales juegan un papel importante en la vida de muchas personas. Las personas mayores trans que son religiosas pueden formar parte de una iglesia, sinagoga o mezquita, o pueden haber sido expulsados de su hogar espiritual. Si este último es el caso, es importante darse cuenta de que muchas de las religiones han cambiado y ahora están recibiendo a sus miembros LGBT (vea la sección de [Recursos](#)). Un aliado puede investigar qué opciones religiosas se encuentran disponibles en el área para la persona mayor trans y ofrecerse a acompañarla en algunas visitas de prueba.

Como aliado, usted puede investigar acerca de las creencias o religiones abiertas al movimiento LGBT si la persona mayor trans está interesada en encontrar un hogar espiritual.



■ David, 63, Hull, Massachusetts, 2015

Empleo

Aunque existen leyes que protegen a los trabajadores transgénero de la discriminación o el acoso laboral, es posible que esto suceda. Una opción es presentar una queja ante la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC) y/o presentar una demanda. FORGE tiene [materiales específicos para personas trans sobre cómo las leyes de acoso sexual pueden ayudar a ciertas víctimas](#).

Encontrar un nuevo empleo como persona mayor trans puede ser difícil, aún a pesar de que la discriminación basada en la edad y la identidad de género sean generalmente ilegales. No obstante, existe ayuda disponible. Un buscador o motor de búsqueda puede ayudar en el proceso de encontrar recursos—incluyendo consejos y listas de empleo—a la persona mayor trans en busca de trabajo.

Como aliado de alguien que busca empleo y/o ha sufrido discriminación laboral, usted puede utilizar términos que impliquen comprensión (“estas cosas son difíciles”) y aliento (“tienes lo que se necesita”). Encuentre guías con consejos específicamente dirigidos a las personas trans.

Problemas financieros

Cualquiera de nosotros podría tener problemas financieros. Muchas personas no saben qué programas de asistencia pública están disponibles para ellos o bien pueden sentir que estos programas no son para ellos. Los aliados pueden ayudar investigando los programas para los que la persona mayor es elegible y ayudarla a aplicar. Si parte del problema es una deuda de tarjeta de crédito, existen numerosas agencias, incluidas algunas sin fines de lucro, que brindan servicios gratuitos y que pueden ayudar a colocar a la persona mayor en el camino correcto. Los recursos locales tales como bancos de alimentos también

pueden resultar de utilidad. Si el problema es de corto plazo, otra alternativa es utilizar alguno de los medios más novedosos a través de plataformas de recaudación de fondos en línea.

Un buen lugar para empezar a buscar beneficios públicos disponibles es [usa.gov](https://www.usa.gov).

Servicios para personas mayores

En algún momento muchos de nosotros necesitaremos ayuda con las actividades diarias de la vida debido a una enfermedad, lesión o discapacidad. Un buen lugar para comenzar la búsqueda de este servicio son las agencias locales para el envejecimiento (en los estados pequeños, sería al agencia estatal sobre el envejecimiento). Estas organizaciones administran servicios financiados por la Ley Federal de Estadounidenses Mayores (*Older Americans Act*). Es posible que la persona mayor califique para comidas al domicilio (*Meals on Wheels*) u otro servicio que le sea de utilidad para mantenerse en su hogar. Encuentre la agencia disponible para su área en n4a.org. También puede ir a [Eldercare Locator](https://www.eldercarelocator.org) para encontrar servicios locales.

Si se están haciendo preparativos para estos servicios, es importante entender que la mayoría de los proveedores de servicios NO tienen que saber que quien los solicita es trans. Cuando se trata de buscar seguridad para una persona trans, esta puede parecer una información que debemos revelar, pero no es así. Los proveedores de servicios deben ser respetuosos hacia sus clientes, y ser trans es una información médica privada, tanto como ser diabético o haberse sometido a un reemplazo de cadera. Aunque es común observar en las planillas de admisión preguntas acerca de la identidad de género y la orientación sexual de una persona, la decisión de revelar esta información es netamente personal.

Una persona trans siempre debe mantener el control sobre quién sabe acerca de su estado o historial trans.

Cuidados a largo plazo

Si la persona mayor requiere de ayuda adicional, existen otras alternativas que pueden incluir la atención médica a corto o a largo plazo en su hogar actual. La siguiente opción puede ser pasar a la vida asistida, donde habrá ojos vigilantes y una amplia variedad de servicios. Algunas de estas personas necesitarán cuidados en un asilo de ancianos, ya sea para rehabilitación a corto plazo o para cuidados a largo plazo.

Muchos adultos mayores desconfían de estos servicios. Todos ellos implican la pérdida de cierto grado de privacidad y esto puede resultar de suma importancia para una persona mayor trans, tal como se dijo anteriormente. No es un problema fácil de resolver, especialmente si en ocasiones requieren que la persona se desvista (ir al baño, ayuda para bañarse o ayuda para cambiarse ropa) y la persona mayor no se ha alterado sus genitales mediante cirugía. Encontrar un proveedor que tenga una reputación comprobada de proveer buenos cuidados, específicamente para las personas mayores trans, puede ser bastante difícil. Si existe un SAGE en su comunidad o un centro comunitario LGBT, es posible que tengan referencias. Otra opción es hablar con personas trans localmente o con una organización transgénero.

El programa de capacitación cultural y acreditación de SAGECare mantiene una base de datos de los proveedores que han completado la capacitación cultural en competencia LGBT y está disponible en [sageusa.care](https://www.sageusa.care). *The Long-Term Care Equality Index* (LEI), un programa conjunto entre SAGE y la *Human Rights Campaign Foundation* (HRCF), trabaja para identificar las comunidades de atención a largo plazo que han adoptado o están en proceso de adoptar pólizas y procedimientos inclusivos LGBTQ. Los resultados de este trabajo pueden verse en [theLEI.org](https://www.theLEI.org).

Si el aliado va a asumir algún rol en el proceso de búsqueda de cuidados a largo plazo para el adulto trans, su primer paso debe ser determinar de qué manera la persona mayor quiere manejar

su estado actual o historial trans. ¿Está de acuerdo con que se llame a un servicio y se pregunte qué tipo de experiencia tienen trabajando con las personas mayores transgénero? Si el tipo de servicio lo permite, ¿quiere tratar de mantener el hecho de que es trans completamente privado? ¿Está de acuerdo con que alguien lo/la “delate” o quiere ser él/ella quien revele su identidad de género? Estos son temas críticos y decisiones que influirán enormemente en cuán segura se sienta la persona trans y por ello no deben obviarse.

Si la persona mayor ingresa a un asilo de ancianos u otro centro de atención a largo plazo, averigüe quién es el defensor del pueblo y cómo comunicarse con él. Se supone que los defensores del pueblo deben defender al paciente independientemente de cómo se puedan sentir acerca de lo que el paciente quiere y, por lo tanto, es probable que sean un buen recurso para un residente transgénero, incluso si no tienen experiencia con personas mayores transgénero. Se requiere que todas las instituciones de este tipo exhiban al público un letrero que explique cómo comunicarse con el defensor del pueblo correspondiente, sin embargo puede revisar esa información con [el directorio de los defensores que pueden conectarlo con su defensor del pueblo estatal](#).

El Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento LGBT posee recursos adicionales disponibles para ayudar a respaldar la toma de decisiones y fomentar el apoyo y la atención a largo plazo dirigidos por personas LGBT. Puede verlos en lgbtagingcenter.org/caregiving.

Si el aliado está ayudando a la persona mayor trans a encontrar cuidados a largo plazo, DEBERÁ respetar sus preferencias en cuanto a revelar su historial trans, así como la forma en que desea hacerlo.

Asuntos relativos al fin de la vida

Las discusiones sobre el final de la vida nunca son fáciles, pero son esenciales para garantizar que los deseos de una persona se conozcan y se sigan. Esto puede ser especialmente importante para las personas mayores trans que pueden carecer del apoyo de su familia para cumplir su voluntad en los asuntos relacionados con el fin de su vida. [Creating End-of-Life Documents for Trans individuals: An Advocate's Guide](#) es una excelente guía de cuatro páginas que incluye poderes notariales para la atención médica, directrices anticipadas o testamentos en vida, así como asuntos relativos a la disposición de los restos mortales.

Demencia

Es común que las personas se preocupen por la tragedia que supondría el hecho de que una persona mayor trans con demencia, después de tanto esfuerzo, olvide su identidad de género. Es un tema frecuente en la poca literatura sobre las personas transgénero con demencia y podría ser uno de esos casos en los que es útil separar los propios sentimientos de los de la persona mayor: ¿Significará una pérdida terrible, aun cuando esta persona no la reconozca como tal? La demencia podría inducir a los testigos de esta situación a entender el olvido como una pérdida, sin embargo para la persona con demencia podría no significar lo mismo, tal como ocurre en los casos en que personas con demencia olvidan quiénes son sus cónyuges e hijos. En la familia del autor una pareja que estuvo junta durante más de 50 años, tuvo que mudarse a apartamentos separados en diferentes pisos de su centro de vida asistida cuando uno de ellos desarrolló delirios psicóticos negativos acerca del otro.

Para lidiar con pérdidas de memoria o delirios, los expertos aconsejan evitar discutir o tratar de convencer a la persona de la verdad o de la realidad. En lugar de esto, preste atención a sus emociones, hágalo sentir seguro y, si está molesto, trate de desviar su atención. Si una persona

mayor con demencia quiere cambiar su vestuario o cambiar su corte de pelo o desea ser conocido por su nombre original, permítaselo. Lo importante es que se sienta cómodo en ese momento.

Dolor y pérdidas

Al igual que la demencia, el dolor no se manifiesta de manera diferente entre las personas trans y las que no lo son. La persona mayor trans que atraviesa un proceso de duelo puede o no sentirse cómodo accediendo a recursos específicos LGBT. Si la persona mayor es usuaria de Facebook, existen grupos muy activos de apoyo LGBT bajo la temática del dolor y las pérdidas. Algunos [centros y afiliados de SAGE](#), así como los centros comunitarios LGBT, patrocinan también grupos de duelo. Consulte el [directorio de Centerlink](#) para obtener información de contacto acerca del centro más cercano a la persona mayor trans.

En asuntos relativos a la demencia, así como al dolor y la pérdida, los aliados deben separar sus propios sentimientos de aquello que la persona mayor trans desea y necesita. Como siempre, escuchar sin emitir juicios puede convertirse en un gran bálsamo para un alma atribulada.

Interseccionalidad

Los adultos mayores trans vienen en muchas variedades y colores. Si la persona mayor trans que conoce es negro, indígena o una persona de color (BIPOC), pertenece a una religión estigmatizada, tiene una o más discapacidades o enfermedades crónicas, o enfrenta otros tipos de estigma, estereotipos y discriminación, el camino que atraviesa probablemente es aún más difícil. Un estatus de minoría simplemente se sumará al otro. Por ejemplo, una mujer mayor trans negra puede estar lidiando con la discriminación por edad y los prejuicios raciales y de género, así como con los problemas trans que hemos estado discutiendo.

Pero también existen múltiples fuentes de resiliencia de las cuales beber. ¿Tiene la persona mayor una tradición religiosa que le ayuda a afrontar su situación? ¿Puede sentirse orgullosa de sus antepasados que demostraron valentía y perseverancia? ¿Vive en un vecindario donde las personas se ayudan entre sí o comparten tiempo juntas? ¿Está—o ha estado—asociada con algún pasatiempo o grupo de interés que le brinde sentido de pertenencia y valor? Vivir en una de estas “intersecciones”, aunque pueda ser difícil para muchos, puede convertirse también en un lugar de fuerza y resistencia.

Los aliados deben mantenerse siempre atentos con la finalidad de identificar y llamar la atención sobre las fortalezas internas de la persona mayor trans. Muchas personas pueden usar recordatorios de nuestras buenas cualidades y activos emocionales.



■ Gloria, 70, Chicago, Illinois, 2016



■ Andrea, 54, Minneapolis, Minnesota, 2016

Creando una vida “vivable”

Hasta ahora, esta publicación se ha centrado principalmente en cómo lidiar con los desafíos que enfrenta una persona mayor trans. Pero la vida no sólo consiste en desafíos y los aliados también pueden ayudar proporcionando momentos alegres.



Celebrar los hitos

Los hitos deben reconocerse y celebrarse. Si la persona mayor está en transición, es posible que desee celebrar el cambio de nombre, el inicio de las hormonas o el cambio de un marcador de género (una mujer trans envió un correo electrónico con el asunto “¡Me dieron una F!”). Sugiera una ceremonia o ritual para marcar la nueva vida de la persona mayor, una especie de bar o bat mitzvah. Estas celebraciones no necesitan ser excesivas, incluso una pequeña cena puede ser un reconocimiento suficiente.



Marcar los cumpleaños, aniversarios y días festivos

A menos que tales ocasiones le traigan recuerdos de traumas dolorosos, anime a la persona mayor trans a que celebre cumpleaños, aniversarios y días festivos de alguna manera. Algunas personas han perdido la costumbre de hacerlo y pueden beneficiarse de marcar nuevamente las estaciones o días festivos, y celebrar con otros.



Asistir a eventos trans

El día “festivo” trans más antiguo es el Día del Recuerdo Transgénero (TDoR), que se celebra el 20 de noviembre para conmemorar a las personas trans que han sido asesinadas. El TDoR es muy importante para muchas personas trans, y cientos de comunidades realizan eventos en esa fecha. Al mismo tiempo, algunos críticos han señalado que el TDoR promueve que las personas trans se identifiquen con las víctimas de asesinato y puede crear un miedo injustificado que podría hacer que una persona trans limite sus actividades en un esfuerzo por reducir el riesgo de ser asesinado. Afortunadamente, luego del TDoR surgieron otros días conmemorativos relacionados con las personas trans tales como el Día de la Visibilidad Trans (31 de marzo), el Día Internacional contra la Homofobia y la Transgénerofobia (17 de mayo) y el Día Nacional de Salir del Armario (11 de octubre). Muchos grupos trans y LGBT realizan eventos o actividades para conmemorar estos días y asistir a uno de ellos puede ayudar a la persona mayor trans a sentirse conectada con su comunidad.



Grupos de apoyo trans

Además de estos días especiales, muchos grupos trans y LGBT locales patrocinan grupos de apoyo trans semanales o mensuales. Una forma de tratar de encontrar estos grupos es ponerse en contacto con su centro comunitario local LGBT, que puede encontrar en lgbtcenters.org/LGBTCenters. Los [centros y afiliados de SAGE](#) también tienen recursos para grupos de apoyo trans. Si está pensando en acompañar a una persona mayor trans a una de esas reuniones, intente localizar al facilitador de antemano para preguntarle sobre sus reglamentos de asistencia. Algunos grupos reciben a los visitantes no transgénero con los brazos abiertos, mientras que otros son exclusivos para personas trans.

También existen fuentes de apoyo en línea. Si la persona mayor trans utiliza redes sociales, investigue un poco para encontrar las opciones existentes para el apoyo a trans o grupos de discusión que se desarrollen en la plataforma de su preferencia. También existen servidores de listas (los correos electrónicos se envían a todos los que pertenecen) específicamente para personas trans de 50 años o más, que permiten incluir a cónyuges e hijos adultos mayores. Puede encontrar más información sobre ElderTG en forge-forward.org/resource/transgender-aging-network.



Recrear eventos perdidos

Algunas personas mayores trans lamentan la infancia y la adolescencia que nunca tuvieron, ya que se vieron obligados a participar en actividades y grupos que no encajaban con quienes realmente eran. Una de las experiencias más notables que tuvo ElderTG fue la llevada a cabo durante varios años en la que nos involucramos con TGPlay. Los participantes “regresaron a la escuela secundaria” con su género y nombre correctos y escribieron muchas historias sobre sus adolescencias de fantasía. También construyeron historias colectivas llenas de travesuras, romance y eventos como bailes de graduación. ¡Una pareja que se conoció a través de este juego terminó casándose en la vida real!

Es posible recrear un evento que una persona mayor trans se haya perdido, por ejemplo una fiesta de pijamas o un día con las chicas. ¡Sea creativo!



Activarse

La mayoría de nosotros nos beneficiaríamos de ser más activos. Bien sea hacer yoga en la silla, Tai Chi, un video de ejercicios o cualquier otra actividad que nos ayude a levantarnos del sofá, incluidas las tareas domésticas. Salir a dar un paseo, a algún lugar específico mientras hace compras o simplemente pasear por el vecindario, es bueno para la salud física, mental y emocional.



UN ALIADO PUEDE ALENTAR A LA PERSONA MAYOR TRANS A INVOLUCRARSE CON LA VIDA Y CON OTRAS PERSONAS A TRAVÉS DE CELEBRACIONES Y EVENTOS, ASÍ COMO AYUDARLA A PONERSE EN MOVIMIENTO. Todas estas actividades apoyarán su bienestar físico, mental y emocional.



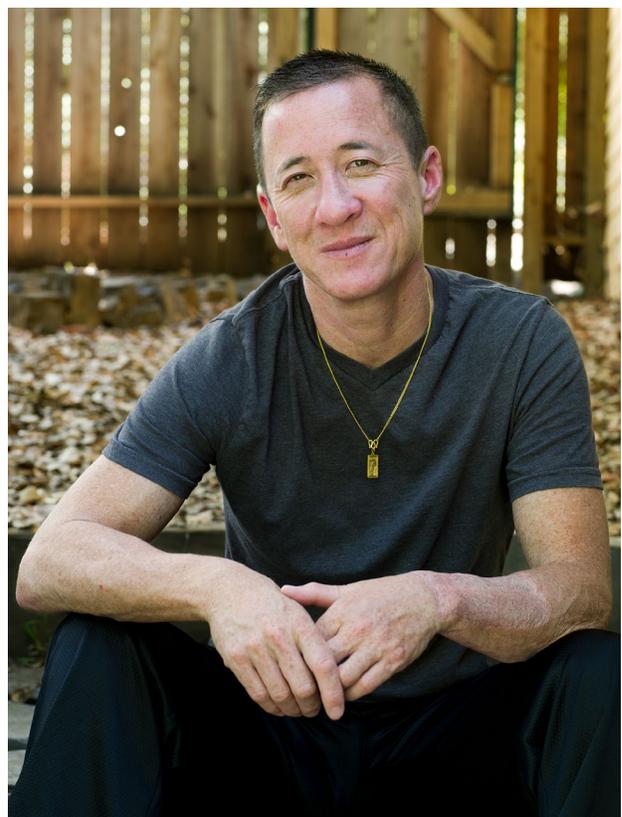
Haciendo el mundo mejor

Apoyar individualmente a las personas mayores trans es valioso e importante. Sin embargo ciertos desafíos que enfrentan las personas mayores trans son sistémicos y, si no se cambian, continuarán haciéndole la vida más difícil. Los aliados son fundamentales para lograr que se efectúen estos cambios. Aunque algunos esfuerzos requieran de una acción pública (cambiar políticas públicas, por ejemplo), otros son asuntos relativamente simples que se pueden llevar a cabo durante las actividades diarias. Comencemos por allí.



Mencione temas y personas trans

Algunas personas nunca han conocido a una persona trans y tienen creencias, miedos y estereotipos de segunda mano sobre quiénes son estas personas. Una de las mejores formas de abordar el problema es simplemente plantear el tema. Hablar sobre personas o temas trans de una manera positiva que invite a los otros a cuestionar sus prejuicios. Esté preparado para que la gente le responda entusiastamente con relatos referentes a su propio familiar o amigo trans. Esta acción denotará el estigma al que se enfrenta diariamente la persona trans y los que la rodean, así como también lo contentos que estarán sus amigos y familiares de tener, finalmente, un lugar seguro en el que compartir.



■ Willy, 52, Oakland, California, 2015



Aproveche cada oportunidad para abogar por sus derechos

Las maneras en que las personas trans pueden ser anuladas o lastimadas están a nuestro alrededor. Es posible que en su vida cotidiana comience a notar algunos de estos problemas. Por ejemplo, al completar un historial médico en el consultorio de su médico o una solicitud en una oficina de beneficios públicos tal vez note que no existen otras opciones de género más que “masculino” y “femenino”. Hágaselo saber a alguien a cargo e invítelo a agregar una categoría para “transgénero”, o mejor aún, sugiérale que se deje una línea en blanco para marcar el género. O quizás se encuentre en un lugar en el que existen dos baños de una sola cabina, uno marcado para mujeres y otro para hombres. Sugiera en ese caso al encargado que cambien los letreros para que cualquier persona pueda usar cualquiera de los baños. Esta práctica no solo reduciría las posibilidades de que una persona trans sea detenida en la puerta del baño y se le diga que está en el lugar equivocado, sino que también beneficiaría a quienes deben esperar hasta que el baño esté disponible.



Ayude a los proveedores de servicios a obtener más información

He aquí otro lugar en el que iniciar una conversación acerca de las personas trans puede ofrecerle la oportunidad de educar. Cuando esté con un proveedor de servicios, considere mencionarle su trabajo con personas mayores trans (protegiendo la identidad de éstas, por supuesto). Después pregúntele al proveedor si tiene algún cliente o paciente trans y vea si está interesado en que le envíe enlaces de Internet a materiales de recursos y/o capacitación (vea la sección de [Recursos](#)).



Abogar por cambios en las políticas públicas

Las personas trans todavía enfrentan leyes discriminatorias y políticas públicas dañinas. Los aliados pueden ayudar a cambiarlas. Las acciones pueden ser tan simples como firmar una petición o tan complejas como organizar un esfuerzo para que se apruebe una nueva legislación. Algunos de los problemas que aún deben resolverse incluyen garantizar que las personas trans tengan acceso a baños, vestuarios y equipos deportivos adecuados; prohibir la terapia de conversión (un esfuerzo aplastante para cambiar la identidad de género u orientación sexual de una persona); y desarrollar sistemas de aplicación sólidos en los que existan disposiciones de no discriminación (así como promulgar disposiciones de no discriminación en aquellos sistemas en los que no existan). Conozca los esfuerzos de políticas a nivel local y estatal conectándose con su grupo estatal de igualdad LGBT. Localice su grupo estatal a través de la [Federación de Igualdad \(Equality Federation\)](#).



UN ALIADO DEBE BUSCAR Y APROVECHAR LAS OPORTUNIDADES DE CAMBIO DE ACTITUDES Y PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA VIDA DE TODAS LAS PERSONAS TRANS.



Conclusión

Aunque hemos intentado hacer una guía completa, la cantidad de problemas que pueden surgir para cualquier ser humano es infinita. Por lo tanto cerramos este documento con dos secciones de resumen. La sección de [“Consejos para aliados”](#) sintetiza los valores y acciones a seguir por parte de los aliados en general frente a cualquier

circunstancia. La sección [“Recursos”](#) ofrece algunos recursos claves disponibles en internet y clasificados por su enfoque principal. Estos no son de ninguna manera los únicos recursos disponibles en la red, sin embargo son un buen punto de partida por el que le sugerimos comenzar.



■ Hank, 76, & Samm, 67, North Little Rock, Arkansas, 2015

Consejos para los aliados

Hemos hecho muchas sugerencias sobre la manera en que los aliados pueden ayudar con varios de los asuntos o problemas que pueden surgir, así como también hemos proporcionado algunas ideas sobre cómo crear y celebrar experiencias alegres. A continuación resumimos una serie de consejos que en general, deberían servirle ante cualquier situación.

1. ESCUCHE.

Una persona que escuche sin juzgar es a la vez muy difícil de hallar y un verdadero regalo. Cualquier inconveniente se siente más soportable cuando alguien escucha nuestra historia, así que solo escuche y entienda que no debe “reparar” nada.

2. ANIME Y ALIENTE.

A la mayoría de nosotros nos viene bien contar con un amigo positivo y optimista que nos proporcione la confianza necesaria para manejar los retos que enfrentamos diariamente.

3. EMPODERE.

Siempre que le sea posible, anime a las personas a tomar sus propias decisiones.

4. BUSQUE RECURSOS Y CONÉCTESE A ELLOS.

Muchas personas trans se pasan la vida pensando que son “las únicas”. Incluso aquellos que saben que la comunidad transgénero ha crecido, se sorprenden de la cantidad de recursos que hoy en día están disponibles para ellos. Ayúdelas a conectarse con las posibilidades que existen allí afuera.

5. ACOMPAÑE.

Tal como ser escuchado ayuda con casi todo, estar acompañado puede hacer que casi cualquier situación sea menos aterradora. Considere ofrecer su compañía.

6. ABOGUE POR EL INDIVIDUO.

Averigüe lo que la persona mayor trans desea que usted haga si, estando en público, alguien le falta el respeto. Algunas personas apreciarán que se hable por ellas. Otras no.

7. ABOGUE POR LA COMUNIDAD.

Cada vez que le sea posible hable de manera positiva sobre las personas trans. En cada oportunidad, defienda las políticas y los procedimientos inclusivos.

8. ESTÉ ABIERTO AL APRENDIZAJE.

No importa cuánto sepa sobre las personas trans, siempre habrá más que aprender. Seguimos inventando nuevos conceptos y experiencias.

9. FOMENTE EL EJERCICIO.

La mayoría de nosotros no movemos nuestro cuerpo tanto como deberíamos para lograr una óptima salud física, mental y emocional. Motívese a moverse.

10. FOMENTE LA ALEGRÍA.

Ser trans en la sociedad occidental puede resultar complicado. ¡Razón de más para crear motivos para sentir alegría!

Recursos disponibles

RECURSOS GENERALES

[National Resource Center on LGBT Aging](#)

Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento LGBT

[FORGE Transgender Aging Network & ElderTG](#)

Red de envejecimiento transgénero

[National Center for Transgender Equality](#)

Centro Nacional para la Igualdad Transgénero

[LGBT Community Centers](#)

Directorio de centros comunitarios LGBT

[PFLAG](#)

Recursos transgénero

[SAGE \(Advocacy and Services for LGBT Elders\)](#)

Defensa y apoyo para personas mayores LGBT

[Human Rights Campaign](#)

Campaña de Derechos Humanos—Recursos transgénero

RECURSOS PARA LOS SERVICIOS DE CUIDADOS PROLONGADOS Y ENVEJECIMIENTO

[Area Agencies on Aging](#)

Directorio de agencias locales para el envejecimiento

[Aging Services Providers with LGBT Training](#)

Proveedores de servicios para personas mayores con capacitación LGBT

[Long-Term Care Ombudsmen](#)

Directorio de defensor del pueblo de cuidados a largo plazo

[Nursing Home Residents' Rights](#)

Derechos de los residentes de hogares de personas mayores

[Eldercare Locator](#)

Directorio de servicios locales para personas mayores

DISCRIMINACIÓN Y ABUSO

[Know Your Rights—Public Accommodations](#)

Conozca sus derechos: instalaciones públicas

[Know Your Rights—Survivors of Violence](#)

Conozca sus derechos: sobrevivientes de violencia

[Transgender Sexual Assault Survivors' Self Help Guide to Healing and Understanding](#)

Guía de autoayuda para sobrevivientes transgénero de agresión sexual

[Safety Planning: A Guide for Transgender and Gender Non-Conforming Individuals who are Experiencing Intimate Partner Violence](#)

Guía para personas trans y género no conformes que están teniendo experiencias violentas con su pareja íntima

EMPLEO/SITUACIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

[How HR Can Support Transgender Employees](#)

Cómo los recursos humanos pueden apoyar a los empleados transgénero—para el empleador

[A Guide to Restroom Access for Transgender Workers](#)

Guía para el acceso al baño para trabajadores trans

[Tips for Job Searching as a Trans Person](#)

Consejos para buscar trabajo como persona trans

[Know Your Rights—Employment](#)

Conozca sus derechos: empleo

[Sexual Harassment and Trans Employees](#)

Preguntas comunes sobre acoso sexual de personas transgénero y individuos no binarios en el lugar de trabajo

PLANES PARA EL FINAL DE LA VIDA

[Creating End-of-Life Documents for Trans Individuals: An Advocate's Guide](#)

Guía para defensores en la creación de documentos sobre el final de la vida para personas trans

PROTOCOLOS DE SALUD

[World Professional Association for Transgender Health \(WPATH\) Standards of Care](#)

Estándares de atención de la Asociación Mundial de Profesionales para la Salud Transgénero

[Informed Consent from the American Medical Association's Journal of Ethics](#)

Consentimiento informado en la atención médica de pacientes transgénero de la Asociación Médica Estadounidense Revista de Ética

[Comprehensive Guidelines for Care of Transgender People](#)

Guía exhaustiva para el cuidado de personas transgénero

[The Medical Care of Transgender Persons](#)

El cuidado médico para las personas transgénero

[Practical Guidelines for Transgender Hormone Therapy](#)

Pautas prácticas para el tratamiento con hormonas para las personas transgénero

SEGUROS DE SALUD

[Know Your Rights—Health Care](#)

Conozca sus derechos: atención médica

DOCUMENTOS DE IDENTIDAD

[Identification Change Requirements by State — National Center for Transgender Equality](#)

Requisitos para el cambio de identificación por estado del Centro Nacional para la Igualdad Transgénero

MEDICARE/MEDICAID

[Know Your Rights—Medicare](#)

Conozca sus derechos: Medicare

[\(Trans-Related\) Medicaid Regulations and Guidance](#)

Regulaciones de Medicaid para personas trans

SALUD MENTAL

[Let's Talk About It! A Transgender Survivor's Guide to Accessing Therapy](#)

Guía para sobrevivientes transgénero para acceder a la terapia

[Transgender Sexual Assault Survivors' Self Help Guide to Healing and Understanding](#)

Guía de autoayuda para sobrevivientes transgénero de agresión sexual

BENEFICIOS Y PROGRAMAS PÚBLICOS

[Government Benefit Programs](#)

Información sobre programas gubernamentales

ORGANIZACIONES RELIGIOSAS

[LGBT Religious Organization Resource List](#)

Lista de recursos de organizaciones religiosas LGBT

VETERANOS

[Veterans Health Administration Care for Transgender Persons](#)

Información de la Administración de Salud para Veteranos sobre la atención a las personas transgénero

El Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento LGBT agradece a Loree Cook-Daniels, directora de programas y políticas de FORGE, y a Michael Munson, director ejecutivo de FORGE, por compartir su experiencia en la creación de este conjunto de herramientas. También agradecemos a Tristen Taggart, coordinador del Proyecto de Discapacidad y Trauma de FORGE, Dan Stewart, director asociado de la Fundación HRC, Proyecto de Igualdad de Envejecimiento, y Sara R. Vogler, Administración para la Vida Comunitaria, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por su cuidadosa revisión de este conjunto de herramientas. .

El Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento LGBT agradece el apoyo de Jess T. Dugan y Vanessa Fabbre por proporcionar imágenes del proyecto, [To Survive on This Shore: Photographs and Interviews with Transgender and Gender Nonconforming Older Adults.](#)

El Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento LGBT cuenta con el apoyo, en parte, de un acuerdo de cooperación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., denominado Administración sobre el Envejecimiento. Esta entidad pública anima a los beneficiarios a que presenten proyectos bajo el patrocinio del gobierno y expresen libremente sus hallazgos y conclusiones. Sin embargo, este contenido no representa, necesariamente, las políticas públicas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y no se debe asumir que dicho contenido está respaldado por el gobierno federal. Todos los derechos reservados.



305 Seventh Avenue
15th Floor
New York, NY 10001
212.741.2247

sageusa.org
lgbtagingcenter.org
f t @ @sageusa