

VOY A SALIR DEL CLOSET: CONSEJOS Y RECURSOS PARA SALIR DEL CLOSET DURANTE UNA EDAD AVANZADA

National Resource Center
on LGBT Aging
National Headquarters
c/o Services & Advocacy
for GLBT Elders (SAGE)
305 Seventh Avenue
6th Floor
New York, NY 10001

212-741-2247 teléfono
212-366-1947 fax

info@lgbtagingcenter.org
lgbtagingcenter.org

Los jóvenes y los adultos jóvenes suelen ser el centro de atención cuando se habla de salir del closet como lesbianas, gays, bisexuales o transgénero (LGBT). La verdad es que la gente sale del closet a todas las edades y etapas de la vida. No es raro que las personas se identifiquen como LGBT mucho antes de decirles a sus familiares y amigos. Independientemente de la edad, el proceso de salir del closet es personal y puede estar lleno de momentos mixtos de alivio, celebración, ansiedad y estrés, a medida que las personas entran en lo que pueden conocer cómo vivir sus vidas auténticas.

Si usted es un adulto mayor listo para salir del closet, sepa que no está solo. Tenga en cuenta los siguientes consejos mientras explora identificarse como LGBT. Al final de este documento se proporciona una lista de recursos para apoyo y aprendizaje continuo, a medida que usted comparta su identidad con su familia, amigos y otras personas en su vida.

Consejos para salir del closet

- **Es personal** — Sólo usted puede decidir si quiere salir del closet y cuándo. Está bien empezar lentamente y compartir que es LGBT con las personas más cercanas a usted. Pídale que respeten su privacidad y que no compartan con otros hasta que usted esté listo.
- **Educarse a sí mismo** — Hay varios recursos de sitios web, grupos de apoyo, libros y películas que pueden ayudarle a responder preguntas de orientación sexual e identidad de género. Busque en Internet bajo el término «Saliendo del closet durante una edad avanzada».
- **Conectar con la comunidad** — Hacer amistad a través de grupos sociales puede ayudarle a sentirse empoderado durante su proceso de salir del closet. A menudo hay grupos de reuniones, clubes sociales, grupos de Facebook y otras oportunidades para conectarse con la comunidad. Busque en Internet bajo el término «adultos mayores LGBT» para encontrar grupos y recursos locales.
- **Considere ir con un consejero** — A menudo se recomienda que establezca una relación terapéutica con un consejero para recibir apoyo durante su proceso. Un consejero de afirmación LGBT puede ayudarlo a explorar el proceso que se avecina, y trabajar con usted a medida que comienza a salir del closet con sus familiares y amigos.
- **Apoyo espiritual/religioso** — Reconciliar las creencias relacionadas a la fe puede ser un desafío al salir del closet. Hoy en día hay varias tradiciones espirituales y de fe que acogen y afirman a las personas LGBT, las cuales usted puede buscar para recibir apoyo.

Recuerde: Aunque muchos familiares, amigos y conocidos pueden tener preguntas, no es su responsabilidad educarlos en todas las cosas LGBT. Puede ser útil remitir a su familia y amigos a organizaciones como [SAGE](#) o [PFLAG](#) para que ellos obtengan recursos adicionales y apoyo en su proceso de aprendizaje.

Recursos que puede utilizar

Centro de Recursos Bisexuales (biresource.org/) - Trabaja para conectar a la comunidad bi+ y ayudar a los miembros a prosperar brindándoles recursos, apoyo y celebración.

Center Link (lgbtcenter.org) - Enlaza a la comunidad LGBT en todo el país.

FORGE Transgender Aging Network (forge-forward.org/resources/aging/) - Proporciona apoyo y recursos a los adultos mayores transgénero y a sus parejas significativas.

GLMA (glma.org/) - Una base de datos para hacer búsquedas de proveedores de salud y salud mental que afirman a la comunidad LGBT.

SAGE (sageusa.org) - La organización sin fines de lucro más grande y antigua dedicada a proporcionar defensa y servicios a las personas mayores LGBT. Los programas a través de SAGE que pueden ser de interés incluyen:

- Red de afiliados SAGE con programas en todo el país.
- SageConnect es una manera segura y fácil de conectarse con un voluntario para conversaciones amistosas y conexión con la comunidad.
- SAGE NYC Centers ofrece oportunidades para conocer a otros neoyorquinos LGBT en el centro más cercano a usted.
- SAGE LGBT Elder Hotline es una línea directa en inglés y español, disponible las 24/7 para personas mayores LGBT. Llame al 1-877-360-5428 para obtener asistencia, información y referencias.

Centro Nacional de Recursos sobre el Envejecimiento LGBT (lgbtagingcenter.org/comingout) - Proporciona recursos y educación sobre el envejecimiento LGBT, incluidos recursos para salir del closet.

Old Lesbians Organizing for Change (oloc.org/) - Proporciona una lista de eventos virtuales y capítulos en todo el país.

PFLAG (www.pflag.org/) - Organización con un total de 400 capítulos en todo el país que proporciona apoyo a las personas LGBTQ+, sus familiares, amigos y aliados. También hay una serie de recursos religiosos, incluidas la fe cristiana, judía y musulmana).

PrimeTimers (theprimetimersww.com/) - Proporciona una lista de capítulos y eventos en todo el país diseñados para enriquecer la vida de hombres gays y bisexuales.

Zami Nobla (zaminobla.org/) - Organización Nacional de Lesbianas Negras sobre el Envejecimiento proporciona una lista de recursos y eventos.