

Pais e Mães
O meu filho ou filha é LGBT, e agora?

O/a seu/sua filho/a continua a ser a mesma pessoa que sempre amou e que viu crescer, por isso:

- **Valorize** a confiança e valentia que teve ao contar-lhe. O/a seu/sua filho/a mostrou-lhe um lado íntimo da sua vida, e quis partilhar consigo porque confia em si e porque você é muito importante para ele/a.
- **Apoie** e preocupe-se para que se sinta aceite e com amor. O/a seu/sua filho/a pode estar numa situação de rejeição ou de questionamento, é importante que esteja próximo/a e do seu lado.
- **Escute** com respeito e tranquilidade. Pergunte “Como estás?”, “Como te sentes?”, “Como foi para ti esta etapa?”, “A quem é que contaste?”, “Como estão a reagir na escola?”. Lembre-se de que a intenção não é julgar, mas sim conhecer e saber o que se passa na vida do seu filho ou filha.
- **Dê-lhe tempo** para que se desenvolva e para que defina a sua identidade. Durante esse tempo simplesmente esteja presente e acarinhe a sua presença.
- **Respeite.** Não assuma que pode ser uma confusão de adolescente, influências de outros nem tente contradizer.
- **Não o/a culpe**, lembre-se que todas as orientações sexuais e identidades de género são naturais e completamente involuntárias.
- **Toque-o/a**, não se esqueça de dar abraços e carinhos no meio das conversas.