

**Reflective Dialogues:  
A Workshop for Prospective Resource Parents**

---

*Diálogos Reflectivos:  
Un taller para futuros padres de recurso*

---

**Facilitator Manual  
September 2024**

---

*Manual del facilitador  
Septiembre 2024*

---

**Author: *Autor:***  
Dr. Elizabeth Ollen

**Consultant: *Consultor:***  
Dr. Argelis Ortiz

**Funding: *Fondos:***  
Center for Strategic Public-Private Partnership  
*Centro de Alianzas Público-Privadas Estratégicas*

---

*For correspondence, contact:  
Para correspondencia, comuníquese con:  
Elizabeth Ollen, PhD  
dr.elizabethollen@gmail.com*

---

## FACILITATOR INSTRUCTIONS:

*Italics – Any content in italics is suggested language*

**Bold – Any content that is bolded is a main point to include and highlight, either in your own words, or with the suggested italicized language**

All sections have general recommendations for timing to help with pacing of the sessions; these are suggested timeframes and should be adjusted, as needed, for the needs of the participants

---

## INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR:

*Cursiva: cualquier contenido en cursiva es idioma sugerido.*

**Oscuro: cualquier contenido que esté en oscuro es un punto principal para incluir y resaltar, ya sea con sus propias palabras o con el lenguaje en cursiva sugerido.**

Todas las secciones tienen recomendaciones generales sobre el tiempo para ayudar con el ritmo de las sesiones; Estos son plazos sugeridos y deben ajustarse, según sea necesario, a las necesidades de los participantes.

---

## SESSION 1 (90 minutes) / *SESIÓN 1 (90 minutos)*

---

### WELCOME (30 MINUTES) / *BIENVENIDA (30 MINUTOS)*

---

- **Introduce the facilitator(s)** (5 minutes)
- **Introduce the participants** (10 minutes)
- **Provide a road map for the workshop** (5 minutes)
- **Why we are here: Rational for the workshop**(5 minutes)
- **Review workshop participation guidelines** (5 minutes)
  
- *Presentar al(los) facilitador(es) (5 minutos)*
- *Presentar a los participantes (10 minutos)*
- *Proporcionar una agenda para el taller (5 minutos)*
- *Por qué estamos aquí: Racional para el taller (5 minutos)*
- *Revisar las pautas de participación en el taller (5 minutos)*

*Hello, and welcome to the Reflective Dialogues workshop! My name is [facilitator name] and I use [pronouns]. I am a [facilitator shares a little bit about themselves] and I am really passionate about helping prospective and current resource families thrive, no matter what child they are caring for.*

*Let's take a moment to have everyone here introduce themselves. Please share any of the following information that you feel comfortable sharing: the name you go by, your pronouns, where you are in the approval process, and in a few sentences, what motivated you to join us for this workshop.*

*Next, I will tell you a little bit about what you can expect from this workshop. We'll meet twice for 90 minutes. Each meeting will be split into two sections – we will spend part of our time together learning about some concrete LGBTQ affirming parenting strategies and part of our time reflecting and discussing topics related to parenting/caregiving for LGBTQ youth.*

*Now I'll tell you a little bit about why we are here! [If possible, connect some of the participants' expressed interests/motivations for being here] In all my work with parents and caregivers, I always find that everyone almost always has the same common goal when it comes to supporting all children, including LGBTQ youth – to have the best possible outcome for that child, to be happy, healthy, successful, free from harassment and discrimination, and struggle. Yet, sometimes it's not always clear how to best support these young people.*

*Lastly, I want to share a few brief guidelines that will help this workshop run smoothly!*

1. Please no recording to protect everyone's confidentiality
  - a. We will share some PDF handouts and resources at the end of the workshop.
2. If things get off topic, I may jump in and move everyone back on track. My goal is to make this group useful for everyone and to keep it to our allotted time of 90 minutes.
3. It's up to you if you want to connect after the workshop concludes. We hope you can find some sense of community and connection with the other people here.

*¡Hola y bienvenidos al taller de Diálogos Reflexivos! Mi nombre es [nombre del/la facilitador/a] y uso [pronombres]. Soy [el/la facilitador/a comparte un poco sobre ellos/as mismos/as] y realmente me apasiona ayudar a las familias de recursos actuales y potenciales a prosperar, sin importar qué niño estén cuidando.*

*Tomémonos un momento para que todos los presentes se presenten. Comparta cualquiera de la siguiente información que se sienta cómodo compartiendo: el nombre que usa, sus pronombres, dónde se encuentra en el proceso de aprobación y, en unas pocas oraciones, qué lo motivó a unirse a nosotros en este taller.*

*A continuación, te contaré un poco sobre lo que puedes esperar de este taller. Nos reuniremos dos veces durante 90 minutos. Cada reunión se dividirá en dos secciones: pasaremos parte de nuestro tiempo juntos aprendiendo sobre algunas estrategias concretas de crianza afirmativa LGBTQ y parte de nuestro tiempo reflexionando y discutiendo temas relacionados con la crianza/cuidado de jóvenes LGBTQ.*

*¡Ahora les contaré un poco por qué estamos aquí! [Si es posible, conecte algunos de los intereses/motivaciones expresados por los participantes para estar aquí] En todo mi trabajo con padres y cuidadores, siempre encuentro que casi siempre todos tienen el mismo objetivo común cuando se trata de apoyar a todos los niños, incluidos los jóvenes LGBTQ. – tener el mejor resultado posible para ese niño, ser feliz, saludable, exitoso, libre de acoso, discriminación y lucha. Sin embargo, a veces no siempre está claro cuál es la mejor manera de apoyar a estos jóvenes.*

*Por último, quiero compartir algunas pautas breves que ayudarán a que este taller se desarrolle sin problemas.*

- 1) Por favor, no grabar para proteger la confidencialidad de todos.
  - a) Compartiremos algunos folletos y recursos en PDF al final del taller.
- 2) Si las cosas se salen del tema, puedo intervenir y hacer que todos vuelvan al tema. Mi objetivo es hacer que este grupo sea útil para todos y mantenerlo en nuestro tiempo asignado de 90 minutos.
- 3) Depende de usted si desea conectarse después de que concluya el taller. Esperamos que pueda encontrar algún sentido de comunidad y conexión con las demás personas aquí.

## PART 1 - LEARNING (30 MINUTES) / *PARTE 1 - APRENDIZAJE (30 MINUTOS)*

- **Show brief video of LGBTQ foster youth (5 minutes)**
  - **Review sexual orientation and gender identity and expression (SOGIE) basics with the Gender Unicorn (10 minutes)**
  - **Factors that lead to wellbeing in LGBTQ youth? (5 minutes)**
  - **The power of caregiver support (10 minutes)**
- 
- **Muestre un breve video de jóvenes de crianza LGBTQ (5 minutos)**
  - **Revise los conceptos básicos de orientación sexual e identidad y expresión de género (OSIEG) con el Unicornio de Género (10 minutos)**
  - **¿Factores que conducen al bienestar en los jóvenes LGBTQ? (5 minutos)**
  - **El poder del apoyo del cuidador (10 minutos)**

*We'll start off by watching a video of a young person in foster care, and then we'll begin the first portion of our workshop learning about some basic LGBTQ information that will be helpful for our discussion.*

*Comenzaremos viendo un video de un joven en cuidado de crianza y luego comenzaremos la primera parte de nuestro taller aprendiendo información LGBTQ básica que será útil para nuestra discusión.*

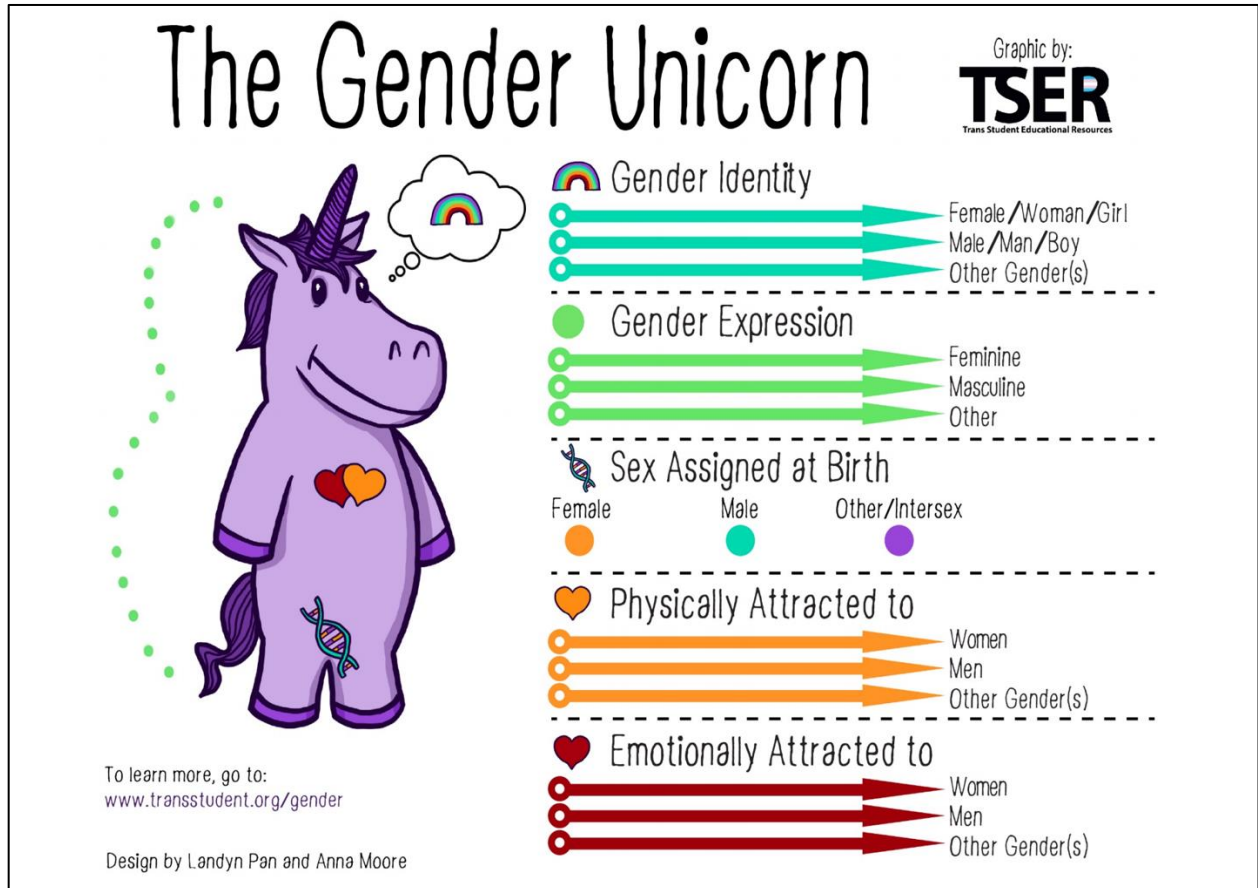
<https://wetransfer.com/downloads/f4b9897c5772d215ea2578c6c2dfa1b320240802170513/486aefe139fe388114956820b827f14d20240802170514/9820df>



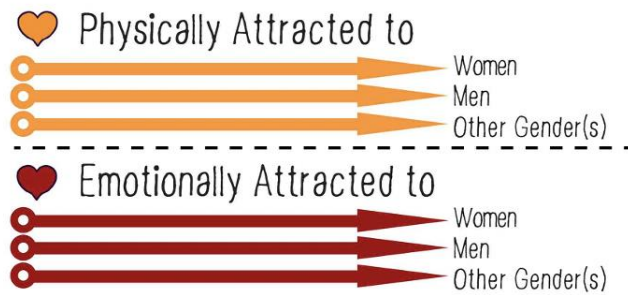
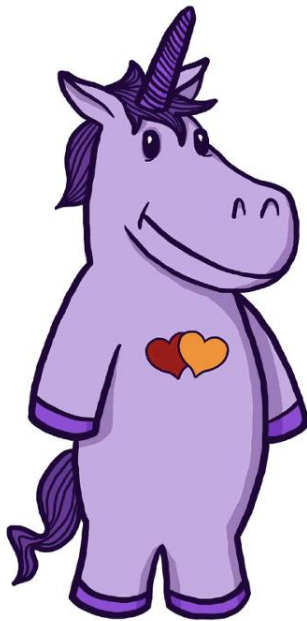
*Here are some of the basic concepts we'll review. Some of these may be familiar to you and some may be new. Let's go into a little*

*more detail for each of these concepts...*

*Estos son algunos de los conceptos básicos que revisaremos. Algunos de estos pueden resultarle familiares y otros pueden resultarle nuevos. Entremos un poco más en detalle en cada uno de estos conceptos...*



# Sexual Orientation



- Sexual and emotional attraction
- Lesbian, gay, heterosexual, bisexual, queer, pansexual, asexual, among others

## Points to highlight:

- Sexuality refers to a person's romantic, emotional, and/or physical attraction to others
- **EVERYONE** has a sexual orientation
- Three components: how we feel, act, and self-identify
- Although sexual orientation and gender identity cannot be forcefully changed, these identities do evolve and develop over the lifespan. More and more youth are exploring these parts of their identity sooner, but it is still common for middle age and older adults to come out as LGBTQ.

## Puntos a destacar:

- La sexualidad se refiere a la atracción romántica, emocional y/o física de una persona hacia los demás.
- **TODOS** tienen una orientación sexual
- Tres componentes: cómo sentimos, actuamos y nos identificamos a nosotros mismos
- Aunque la orientación sexual y la identidad de género no se pueden cambiar por la fuerza, estas identidades evolucionan y se desarrollan a lo largo de la vida. Cada vez más jóvenes exploran antes estas partes de su identidad, pero todavía es común que los adultos de mediana edad y mayores se declaren LGBTQ.

# Sex Assigned at Birth



- Biological status assigned at birth (or before via ultrasound)
- Indicators
  - Sex chromosomes
  - Gonads
  - Internal reproductive organs
  - External genitalia

## Points to highlight:

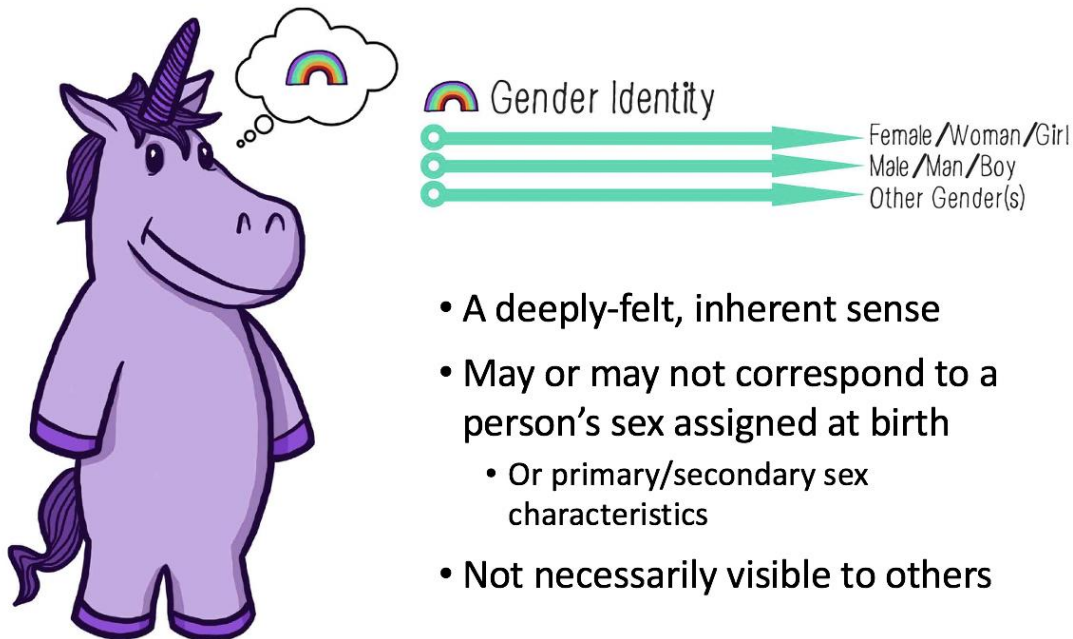
- We use the phrase “assigned at birth” because this is a label assigned by looking at one of many factors contributing to our sex
- Overly simplified explanations of sex incorrectly assume there are only two categories
- Sex divided into only two categories is mis-leading; it is complex and includes many different factors beyond external anatomy
- This false binary does not consider intersex people - intersex people are relatively common – about as common as people with red hair!

## Puntos a destacar:

- Usamos la frase "asignado al nacer" porque es una etiqueta asignada al observar uno de los muchos factores que contribuyen a nuestro sexo.
- Las explicaciones demasiado simplificadas sobre el sexo suponen incorrectamente que sólo hay dos categorías.
- El sexo dividido en sólo dos categorías es engañoso; Es complejo e incluye muchos factores diferentes más allá de la anatomía externa.
- Este falso binario no considera a las personas intersexuales; las personas intersexuales son relativamente comunes, ¡casi tan comunes como las personas pelirrojas!



# Gender Identity



- A deeply-felt, inherent sense
- May or may not correspond to a person's sex assigned at birth
  - Or primary/secondary sex characteristics
- Not necessarily visible to others

**GENDER IDENTITY:** A person's deeply-felt, inherent internal sense of being a male, female, or another gender (e.g., genderqueer, gender nonconforming, gender neutral) that may or may not correspond to a person's sex assigned at birth or to a person's primary or secondary sex characteristics.

- **Cisgender:** A person whose gender identity and gender expression align with sex assigned at birth
- **Transgender:** An umbrella term to describe the full range of people whose gender identity does not align with their sex assigned at birth
- **Non-binary:** Refers to a spectrum of gender identities that are not exclusively masculine or feminine (e.g., non-binary, agender, bi-gender, gender neutral, gender-queer)
- **Gender binary:** The assumption that there are only two genders.

## Points to Highlight:

- EVERYONE has a gender identity; most common is man/woman
- BUT many, many identities exist beyond the binary ("male" and "female")
- Because we are provided with limited language for gender, it may take someone some time to discover, or create the language that best communicates their internal experience

**IDENTIDAD DE GÉNERO:** Sentido interno inherente y profundamente sentido de una persona de ser hombre, mujer u otro género (p. ej., género queer, género no conforme, género neutral) que puede corresponder o no al sexo asignado a una persona al nacer o al sexo de una persona. caracteres sexuales primarios o secundarios.

- Cisgénero: una persona cuya identidad y expresión de género se alinean con el sexo asignado al nacer.
- Transgénero: término general para describir toda la gama de personas cuya identidad de género no se alinea con el sexo asignado al nacer.
- No binario: se refiere a un espectro de identidades de género que no son exclusivamente masculinas o femeninas (por ejemplo, no binario, agender, bigénero, género neutral, género queer).
- Género binario: la suposición de que sólo hay dos géneros.

**Puntos a destacar:**

- TODOS tenemos una identidad de género; lo más común es hombre/mujer
- PERO existen muchas, muchas identidades más allá del binario (“masculino” y “femenino”)
- Debido a que contamos con un lenguaje limitado para el género, a alguien le puede llevar algún tiempo descubrir o crear el lenguaje que mejor comunique su experiencia interna.

# Gender Expression



- External appearance of one's gender identity

**GENDER EXPRESSION:** Outward appearance of gender; how gender is communicated through clothing, hair, mannerisms, behavior, etc.

## Points to highlight:

- May or may not reflect internal sense of self (gender identity)
- May or may not be consistent with socially prescribed gender roles
  - Someone assigned male at birth may have a more feminine gender *expression*, but have a male identify *gender identity*
- Gender expression is sometimes (but not always) more diverse for LGBTQ folks, including lesbian, gay, and bisexual individuals
- Culturally, we often use gender expression as a (often inexact) short cut to guess someone's gender identity
- Given the limited vocabulary we provide children with for gender, it can take some time to find the language that fits for them
- Not to be confused with sexual orientation!

**EXPRESIÓN DE GÉNERO:** Apariencia exterior del género; cómo se comunica el género a través de la ropa, el cabello, los gestos, el comportamiento, etc.

**Puntos a destacar:**

- Puede reflejar o no el sentido interno de uno mismo (identidad de género)
- Puede o no ser consistente con los roles de género socialmente prescritos.
- Alguien asignado como hombre al nacer puede tener una expresión de género más femenina, pero tener una identidad de género identificada como masculina.
- La expresión de género es a veces (pero no siempre) más diversa para las personas LGBTQ, incluidas las personas lesbianas, gays y bisexuales.
- Culturalmente, a menudo utilizamos la expresión de género como un atajo (a menudo inexacto) para adivinar la identidad de género de alguien.
- Dado el vocabulario limitado que proporcionamos a los niños según el género, puede llevar algún tiempo encontrar el lenguaje que se adapte a ellos.
- ¡No confundir con orientación sexual!

*Most people have heard that LGBTQ youth, and LGBTQ youth of color, tend to experience more anxiety, depression, and suicidal thoughts. But most people do not know that there is a big factor that predicts whether LGBTQ youth will do well or not... the good news is that it is something that is in our control... supportive, affirming, caring, adults!*

*There is a lot of research that shows these outcomes (anxiety, depression, suicidal thoughts), are NOT related to being LGBTQ but rather related to how others and the world respond to the young person. Here's a little graphic that can help us understand WHY LGBTQ youth may struggle:*

*La mayoría de la gente ha oído que los jóvenes LGBTQ y los jóvenes LGBTQ de color tienden a experimentar más ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. Pero la mayoría de la gente no sabe que hay un factor importante que predice si a los jóvenes LGBTQ les irá bien o no... la buena noticia es que es algo que está bajo nuestro control... ¡adultos solidarios, afirmativos y afectuosos!*

*Hay muchas investigaciones que muestran que estos resultados (ansiedad, depresión, pensamientos suicidas) NO están relacionados con ser LGBTQ, sino con cómo los demás y el mundo responden al joven. Aquí hay un pequeño gráfico que puede ayudarnos a comprender POR QUÉ los jóvenes LGBTQ pueden tener dificultades:*

Stressful situations in day-to-day life related to being LGBTQ  
*Situaciones estresantes en el día a día relacionadas con ser LGBTQ*

+

ns of stressful situations in day-to-day life  
*te situaciones estresantes en el día a día.*

+

d beliefs inwards towards oneself  
*encias negativos hacia uno mismo/a*

=

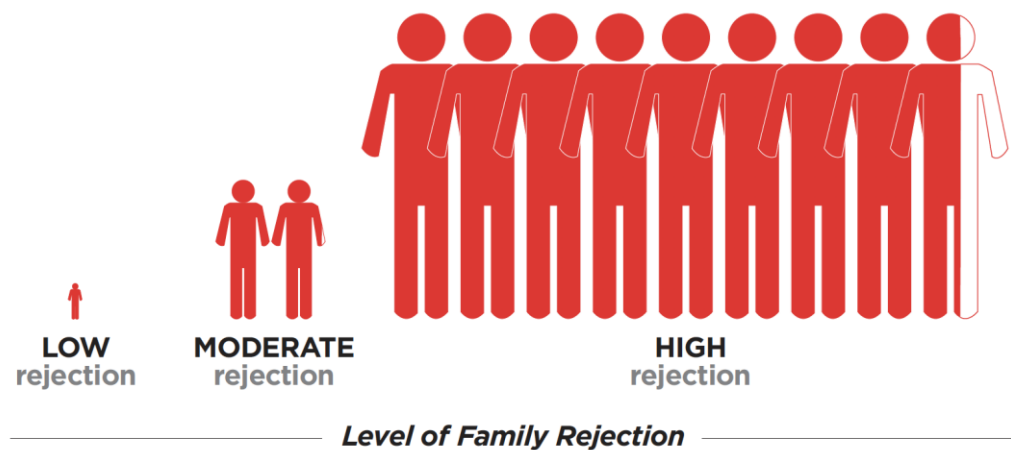
mientos suicidas  
*os de suicidio*

*The good news is that we have the knowledge about how to reserve this! The research also says that even if a LGBTQ young person lives in a hostile world, that having a safe, supportive, affirming home will help buffer the impact of the negative.*

*¡La buena noticia es que sabemos cómo reservarlo! La investigación también dice que incluso si un/a joven LGBTQ vive en un mundo hostil, tener un hogar seguro, comprensivo y afirmativo ayudará a amortiguar el impacto de lo negativo.*

## Lifetime Suicide Attempts for Highly Rejected LGBT Young People

*(One or more times)*



## Youth Believe They Can Be A Happy LGBT Adult

*Level of Family  
Acceptance*

**EXTREMELY  
accepting**



**92%**

**VERY  
accepting**



**77%**

**A LITTLE  
accepting**



**59%**

**NOT AT ALL  
accepting**



**35%**

Ryan, Family Acceptance Project, 2009

## PART 2 – REFLECTING DIALOGUE (30 MINUTES)

---

Video of parent/adult - <https://www.youtube.com/watch?v=xTuO7DTuz5Q>

*Now that you've had a chance to learn some new information, we'll shift gears a bit to start our conversation. I will provide a few discussion questions to get us started, and see where that takes us.*

- What are some possible thoughts and/or feelings that caregivers/parents/families might have when a young person comes out as LGBTQ?
  - What do you think is underneath these reactions? (e.g., a particular concern, fear, myth, self-doubt, self-consciousness around neighbors/relatives?)
- What questions do you have about parenting/supporting a LGBTQ child?
- What worries or fears do you have about parenting/supporting a LGBTQ child?
- What personal experiences or other factors have shaped your views on LGBTQ people? What have you heard in the media and from other people?

## WRAP UP (5 MINUTES)

---

- Provide a reminder of next scheduled session (date/time)
- Ask the following open ended feedback question to answer in the chat:
  - *"What was most helpful from tonight's session?"*

*Thank you for all your attention and participation today. It has been really good to start to get to know each of you. Our next session will be held [Date/Time] on the same Zoom link. In the next session, we will learn about some helpful information about affirming LGBTQ in your home.*

*If you are willing, please take a moment to think about what was the most helpful part of today's class and drop it in the chat. We'll see you next week!*

---



## **PARTE 2 – DIÁLOGO REFLEXIVO (30 MINUTOS)**

*Video de padres/adultos - <https://www.youtube.com/watch?v=xTuO7DTuz5Q>*

*Ahora que has tenido la oportunidad de aprender nueva información, cambiaremos un poco de enfoque para comenzar nuestra conversación. Proporcionaré algunas preguntas de discusión para empezar y ver hacia dónde nos lleva eso.*

*¿Cuáles son algunos pensamientos y/o sentimientos posibles que los cuidadores/padres/familias podrían tener cuando una persona joven sale como LGBTQ?*

*¿Qué crees que hay detrás de estas reacciones? (por ejemplo, una preocupación particular, miedo, mito, dudas sobre sí mismo, autoconsciencia respecto a vecinos/parientes?)*

*¿Qué preguntas tienes sobre la crianza o apoyo a un niño LGBTQ?*

*¿Qué preocupaciones o miedos tienes sobre la crianza o apoyo a un niño LGBTQ?*

*¿Qué experiencias personales u otros factores han moldeado tus opiniones sobre las personas LGBTQ? ¿Qué has oído en los medios y de otras personas?*

## **CIERRE (5 MINUTOS)**

*Proporciona un recordatorio de la próxima sesión programada (fecha/hora).*

*Haz la siguiente pregunta de retroalimentación abierta para responder en el chat:*

*"¿Qué fue lo más útil de la sesión de esta noche?"*

*Gracias por toda su atención y participación hoy. Ha sido realmente bueno comenzar a conocer a cada uno de ustedes. Nuestra próxima sesión se llevará a cabo [Fecha/Hora] en el mismo enlace de Zoom. En la próxima sesión, aprenderemos sobre información útil sobre cómo afirmar a LGBTQ en tu hogar.*

*Si estás dispuesto, por favor tómate un momento para pensar en cuál fue la parte más útil de la clase de hoy y compártelo en el chat. ¡Nos vemos la próxima semana!*

---

## **SESSION 2 (90 minutes)**

---

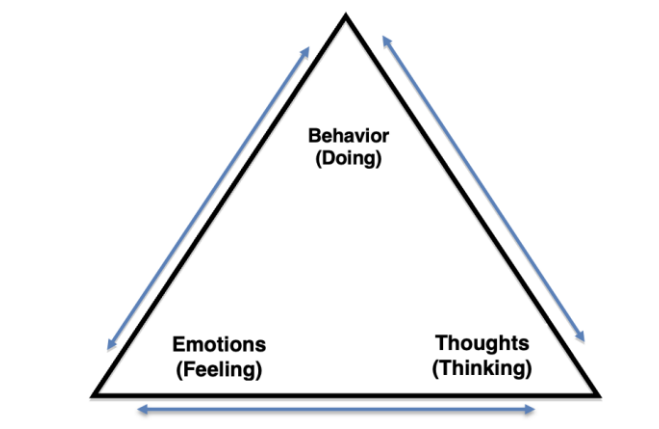
### **PART 1 - LEARNING (40 MINUTES)**

---

--

- **Cognitive triangle – Highlighting difference between thoughts/beliefs and actions** (10 minutes)
- **Managing Unhelpful thoughts – Catch it, Check it, Change it** (10 minutes)
- **Affirming Actions: Behaviors/actions for parents/caregivers** (10 minutes)
- **Strengths of LGBTQ youth** (5 minutes)
- **Wrap up** (5 minutes)

**COGNITIVE TRIANGLE:** *The cognitive triangle is a helpful little tool to help us understand how our thoughts, feelings, and behaviors are all connected. It is one of the foundational principles of cognitive behavioral therapy and can be useful in a variety of ways.*



*All day, every day, all of us are feeling things, thinking things, and doing things! Often times we are thinking, feelings, and doing without even noticing it. These three parts of our experience – thoughts, feelings, actions – are all interconnected.*

*Can anyone think of an example of a time that they had a thought, which directly impacted what they subsequently did (or did not do)? What about an example of a time that they had a thought, which directly impacted what they felt? What about an example of a time that they did something, which directly impacted what they felt or what they thought? [If participants cannot give an example, provide a simple example, like “I was feeling annoyed with my brother (an emotion), so I cancelled the plans I had to see him for dinner (an action)” or “I walked a 5K with my friend (an action), and had the thought, I am strong!” Next, elicit or provide examples specific to a current or prospective foster parent]*

*Understanding why this is helpful: (1) we are better able to manage challenging thoughts and feelings when we understand how they are connected, and (2) we become powerful when we understand how our thoughts and feelings impact what we do (or don’t do) and can have more agency to avoid letting our thoughts and feelings control our life! We can choose to DO something, even if our thought or feeling doesn’t align.*

**Points to highlight:**

- Our thoughts, feelings, and actions are all inter-connected
- If we want one corner of the triangle to change, we must focus on the other two corners
- A thought is just a thought! Not a fact or truth
- Becoming more aware of your thoughts can give you more agency about how you think, what you feel, and what you do

*Once we get good at noticing the connection between what we think, feel, and do, we can start to manage the unhelpful thoughts. Here's one strategy called Catch it, Check it, Change it:*

<b>CATCH IT: Notice—or “catch”—the unhelpful thought</b>
<p>If you find yourself having a strong feeling, use your emotion as a signal to stop and focus on your thoughts.</p> <p>For example, when you notice that you feel sad or anxious, stop. Ask yourself:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• What thought was I having when I noticed a change in my mood?</li> <li>• What was happening at the time?</li> </ul>
<b>CHECK IT: Examine—or “check”—your unhelpful thought</b>
<p>Ask yourself, is the thought....</p> <p style="text-align: center;"><b><u>ACCURATE?</u></b> (a fact or an opinion/worry/judgment/assumption)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>COMPLETE?</u></b> (includes all the information or leaves some information out)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>BALANCED?</u></b> (fair/reasonable or too extreme)</p>
<b>CHANGE IT: Change your harmful thought into a more helpful thought</b>
<p>Remind yourself of this more helpful thought when you find yourself returning to the old (unhelpful) way of thinking</p>

## *SESION 2 (90 minutos)*

### *PARTE 1 - APRENDIZAJE (40 MINUTOS)*

*Triángulo cognitivo – Destacando la diferencia entre pensamientos/creencias y acciones (10 minutos)*

*Manejo de pensamientos poco útiles – Captúralo, Revísalo, Cámbialo (10 minutos)*

*Acciones afirmativas: Comportamientos/acciones para padres/cuidadores (10 minutos)*

*Fortalezas de los jóvenes LGBTQ (5 minutos)*

*Cierre (5 minutos)*

**TRIÁNGULO COGNITIVO:** *El triángulo cognitivo es una herramienta útil que nos ayuda a comprender cómo nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están todos conectados. Es uno de los principios fundamentales de la terapia cognitivo-conductual y puede ser útil de diversas maneras.*

*Todo el día, todos los días, todos nosotros estamos sintiendo cosas, pensando cosas y haciendo cosas. A menudo, estamos pensando, sintiendo y haciendo sin siquiera darnos cuenta. Estas tres partes de nuestra experiencia: pensamientos, sentimientos, acciones, están todas interconectadas.*

*¿Alguien puede pensar en un ejemplo de una ocasión en que tuvo un pensamiento que impactó directamente lo que luego hizo (o no hizo)? ¿Qué tal un ejemplo de una vez que tuvo un pensamiento que impactó directamente lo que sintió? ¿Y un ejemplo de una vez que hizo algo que impactó directamente lo que sintió o lo que pensó? [Si los participantes no pueden dar un ejemplo, proporciona un ejemplo simple, como "Me sentía molesto con mi hermano (una emoción), así que cancelé los planes que tenía para verlo cenar (una acción)" o "Caminé 5K con mi amigo (una acción), y tuve el pensamiento, ¡soy fuerte!" Luego, elabora o proporciona ejemplos específicos para un padre de crianza actual o potencial.]*

*Entender por qué esto es útil: (1) somos capaces de manejar mejor los pensamientos y sentimientos desafiantes cuando entendemos cómo están conectados, y (2) nos volvemos poderosos cuando comprendemos cómo nuestros pensamientos y sentimientos impactan lo que hacemos (o no hacemos) y podemos tener más capacidad para evitar que nuestros pensamientos y sentimientos controlen nuestra vida. ¡Podemos elegir HACER algo, incluso si nuestro pensamiento o sentimiento no está alineado!*

**Puntos a destacar:**

*Nuestros pensamientos, sentimientos y acciones están todos interconectados.*

*Si queremos que una esquina del triángulo cambie, debemos enfocarnos en las otras dos esquinas.*

*¡Un pensamiento es solo un pensamiento! No un hecho o una verdad.*

*Volverse más consciente de tus pensamientos puede darte más poder sobre cómo piensas, lo que sientes y lo que haces.*

*Una vez que nos volvemos buenos al notar la conexión entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, podemos comenzar a manejar los pensamientos poco útiles. Aquí hay una estrategia llamada Captúralo, Revísalo, Cámbialo:*

*CAPTÚRALO: Nota—o "captura"—el pensamiento poco útil.*

*Si te das cuenta de que tienes un sentimiento intenso, utiliza tu emoción como señal para detenerte y concentrarte en tus pensamientos.*

*Por ejemplo, cuando notas que te sientes triste o ansioso, para. Pregúntate:*

*¿Qué pensamiento tenía cuando noté un cambio en mi estado de ánimo?*

*¿Qué estaba sucediendo en ese momento?*

*REVÍSALO: Examina—o "revisa"—tu pensamiento poco útil.*

*Pregúntate, ¿es el pensamiento...?*

*¿ACERTADO?*

*(un hecho o una opinión/preocupación/juicio/suposición)*

*¿COMPLETO?*

*(incluye toda la información o deja información fuera)*

*¿BALANCEADO?*

*(justo/razonable o demasiado extremo)*

*CÁMBIALO: Cambia tu pensamiento dañino por un pensamiento más útil.*

*Recuerda este pensamiento más útil cuando te encuentres volviendo a la antigua forma de pensar (poco útil).*



**AFFIRMING ACTIONS:** *There are simple ways to help support and affirm LGBTQ youth that everyone can do. This list provides some straightforward strategies to practice that will add up to make a difference in the life of a LGBTQ young person in your home. Use the additional handouts to provide information on helpful and unhelpful language.*

- Use the youth's name and pronouns! Keep trying!
- Physically express your love if the youth is comfortable with physical touch (e.g. hugs); if not, try high fives or fist bumps!
- Tell the teen something you admire about them (e.g., a strength you see!)
- Connect the youth with LGBTQ communities, spaces, and friends
- Welcome the youth's LGBTQ friends into your home
- Make a commitment to speak up when other family members or friends say something anti-LGBTQ
- Allow the youth express gender in different ways
- Communicate that you are willing to talk about identity topics, even if those conversations might be uncomfortable
- Listen - even if you do not agree or understand, you can validate the youth's emotions
- Be thoughtful to avoid negative comments about LGBTQ people in general
- Do not challenge the youth about their identity or imply they do not really know; validate any difficulties they may express; express any of these thoughts/feelings/concerns in a space away from the young person.
- Do not allow other family members to make negative comments

**Points to highlight:**

- We can choose to do these supportive actions, even if thoughts/feelings do not align
- There are simple ways to help LGBTQ youth to feel supported – we do not need to be an expert in anything to practice these small steps

**ACCIONES AFIRMATIVAS:** *Hay formas simples de ayudar a apoyar y afirmar a los jóvenes LGBTQ que todos podemos hacer. Esta lista proporciona algunas estrategias directas para practicar que se sumarán para hacer una diferencia en la vida de un joven LGBTQ en tu hogar. Utiliza los folletos adicionales para proporcionar información sobre lenguaje útil y poco útil.*

- ¡Use el nombre y los pronombres del joven! ¡Sigue intentándolo!
- Expresa físicamente tu amor si el joven se siente cómodo con el contacto físico (por ejemplo, abrazos); si no, ¡intenta chocar los cinco o los puños!
- Dile al adolescente algo que admires de él o ella (por ejemplo, ¡una fortaleza que ves!)
- Conecta al joven con comunidades, espacios y amigos LGBTQ.
- Recibe a los amigos LGBTQ del joven en tu hogar.
- Comprométete a alzar la voz cuando otros miembros de la familia o amigos digan algo anti-LGBTQ.

- *Permite que el joven exprese su género de diferentes maneras.*
- *Comunica que estás dispuesto a hablar sobre temas de identidad, incluso si esas conversaciones pueden ser incómodas.*
- *Escucha: incluso si no estás de acuerdo o no entiendes, puedes validar las emociones del joven.*
- *Sé considerado para evitar comentarios negativos sobre las personas LGBTQ en general.*
- *No desafíes al joven sobre su identidad ni impliques que realmente no lo sabe; valida cualquier dificultad que puedan expresar; expresa cualquiera de estos pensamientos/sentimientos/preocupaciones en un espacio alejado de la persona joven.*
- *No permitas que otros miembros de la familia hagan comentarios negativos.*

*Puntos a destacar:*

- *Podemos elegir realizar estas acciones de apoyo, incluso si los pensamientos/sentimientos no están alineados.*
- *Hay formas simples de ayudar a los jóvenes LGBTQ a sentirse apoyados; no necesitamos ser expertos en nada para practicar estos pequeños pasos.*

**STRENGTHS OF LGBTQ YOUTH:** *It's important that we pay attention to the strengths of LGBTQ youth by looking beyond the potential risk of poor outcomes. Research shows there are unique strengths such as...*



**SOCIAL INTELLIGENCE:** Several studies suggest that the experience of being LGBTQ actually fosters social and emotional intelligence. This includes skills related to perceiving and using emotional information — both from self and others — to make decisions in social interactions.

**COURAGE:** Because LGBTQ individuals frequently cope with stress and other challenges, bravery is a LGBTQ strength.

**EMPATHY:** Studies on “coming out” indicate that there is a tremendous amount of personal insight and reflection required for this process. These experiences often increase the ability to understand and empathize with others.

**AUTHENTICITY & INDIVIDUALITY:** LGBTQ individuals are less likely to conform to defined roles or stereotypes. Many experience greater freedom from gender-specific roles within relationships and/or society as a whole. Many experience greater freedom to explore self-expression and connection with others. Many experience the freedom to form more egalitarian relationships.

**RESILIENCY:** LGBTQ individuals are more likely to engage in political or social activism, often transforming reactions to discrimination and oppression into empathy and activism. When LGBTQ folks are actively involved in social activism and change, they are better insulated against cultural anti-LGBTQ messaging.

**FORTALEZAS DE LOS JÓVENES LGBTQ:** Es importante que prestemos atención a las fortalezas de los jóvenes LGBTQ mirando más allá del riesgo potencial de malos resultados. Las investigaciones muestran que existen fortalezas únicas como...

**INTELIGENCIA SOCIAL:** Varios estudios sugieren que la experiencia de ser LGBTQ en realidad fomenta la inteligencia social y emocional. Esto incluye habilidades relacionadas con la percepción y el uso de información emocional (tanto propia como de otros) para tomar decisiones en interacciones sociales.

**CORAJE:** Debido a que las personas LGBTQ con frecuencia enfrentan estrés y otros desafíos, la valentía es una fortaleza LGBTQ.

**EMPATÍA:** Los estudios sobre “salir del closet/armario” indican que se requiere una enorme cantidad de conocimiento y reflexión personal para este proceso. Estas experiencias suelen aumentar la capacidad de comprender y empatizar con los demás.

**AUTENTICIDAD E INDIVIDUALIDAD:** Las personas LGBTQ tienen menos probabilidades de ajustarse a roles o estereotipos definidos. Muchas experimentan una mayor libertad respecto de los roles específicos de género dentro de las relaciones y/o la sociedad en su conjunto.

Muchos experimentan una mayor libertad para explorar la autoexpresión y la conexión con los demás. Muchos experimentan la libertad de formar relaciones más igualitarias.

**RESILIENCIA:** Las personas LGBTQ tienen más probabilidades de participar en activismo político o social, transformando a menudo las reacciones a la discriminación y la opresión en empatía y activismo. Cuando las personas LGBTQ participan activamente en el activismo y el cambio social, están mejor protegidas contra los mensajes culturales anti-LGBTQ.

## **PART 2 – REFLECTING DIALOGUE (40 MINUTES)**

---

*Now that you've had a chance to learn some new information, we'll shift gears a bit to start our conversation for the evening. I will provide a few discussion questions to get us started, and see where that takes us.*

- What do you think makes a home environment safe for a child in foster care?

- What factors do you think make a home environment safe for a LGBTQ+ youth to feel comfortable expressing their identities? (e.g., inclusive language, diverse media representation)
- What are the core values we share as (prospective) foster parents? How can we ensure those values extend to creating a welcoming home for all youth?
- What are your ideas of what it looks like to be a successful parent?

## WRAP UP (10 MINUTES)

---

- Thank participants for attending
- Ask the following open ended feedback question to answer in the chat:
  - “What was most helpful from tonight’s session?”

*Thank you for all your attention and participation these past two sessions. It has been really good to start to get to know each of you. We hope this experience and these resources have been helpful. If you are willing, please take a moment to think about what was the most helpful part of today’s class and drop it in the chat.*

## PARTE 2 – DIÁLOGO REFLEXIÓN (40 MINUTOS)

*Ahora que ha tenido la oportunidad de conocer información nueva, cambiaremos un poco de tema para comenzar nuestra conversación de la noche. Proporcionaré algunas preguntas de discusión para comenzar y ver a dónde nos lleva.*

- *¿Qué cree que hace que el ambiente hogareño sea seguro para un niño en cuidado de crianza?*
- *¿Qué factores crees que hacen que un ambiente hogareño sea seguro para que un joven LGBTQ+ se sienta cómodo expresando sus identidades? (por ejemplo, lenguaje inclusivo, representación diversa en los medios)*
- *¿Cuáles son los valores fundamentales que compartimos como (futuros) padres adoptivos? ¿Cómo podemos garantizar que esos valores se extiendan a la creación de un hogar acogedor para todos los jóvenes?*
- *¿Cuáles son sus ideas sobre lo que significa ser un padre exitoso?*

## RESUMEN (10 MINUTOS)

*Agradecer a los participantes por asistir*

- *Haga la siguiente pregunta abierta de comentarios para responder en el chat:*
- *“¿Qué fue lo más útil de la sesión de esta noche?”*

*Gracias por toda su atención y participación en estas dos últimas sesiones. Ha sido realmente bueno empezar a conocer a cada uno de ustedes. Esperamos que esta experiencia y estos recursos hayan sido de ayuda. Si está dispuesto, tómese un momento para pensar cuál fue la parte más útil de la clase de hoy y déjelo en el chat.*

## RESOURCES / *RECURSOS*

- LOCAL LOS ANGELES AREA RESOURCES:
- *RECURSOS LOCALES DEL ÁREA DE LOS ÁNGELES:*
  - UCLA EMPWR program parent/caregiver 8-week support groups (Commercial insurance covered, Medi-Cal pro-bono slots available)
  - UCLA EMPWR Free family therapy (available through May 2025)
  - PFLAG chapters
    - Los Angeles: <https://www.pflagla.org/>
    - Online Spanish meetings: <https://pflag.org/events/latino-community-comunidad-latina/>
  - LA LGBT Center: <https://lalgbtcenter.org/>
    - Lifeworks LA: A youth program that offers mentoring for LGBTQ+ youth ages 12-24; <https://lifeworksla.org>
  - Transforming Family: Los-Angeles-based family support group creating a positive environment for children, adolescents and their families to explore issues of gender identity; <https://transformingfamily.org/>
  - LA LGBT Youth Advocates Coalition – See online calendar for events in your area! <http://www.lalgbtvac.org/>
  - San Fernando Valley LGBT Community Center: <http://sfvlgbtcenter.org/>
  - UCLA Gender Health Program: <https://www.uclahealth.org/med-peds-care/gender-health-program> | 310-208-1001
  - CHLA Center for TransYouth: <https://www.chla.org/the-center-transyouth-health-and-development> | 323-361-5372
  - Colors Youth Counseling Program: <http://www.colorsyouth.org/> | 323-953-5130
  - St. Johns Transgender Health Program: <http://www.wellchild.org/transgender-health-program/> | 323-541-1411
- STATE AND NATIONAL RESOURCES
- *RECURSOS ESTATALES Y NACIONALES*
  - Gender Sexuality Info: Online resource hub for information on a variety of topics related to gender and sexuality; <https://www.gendersexuality.info/>
  - Gender Spectrum: Online resource hub for information related to gender identity and expression for everyone; <https://www.genderspectrum.org/>
  - Q Chat Space: Online chat space moderated by LGBTQ adults <https://www.qchatspace.org/>
  - The Trevor Project Space & Support Centers: [www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)