

#Out4MentalHealth

Pronombres: Por qué, cómo, cuándo, y ¿qué hago si me equivoco?

Cuando las personas hablan sobre nosotros en tercera persona, usan pronombres que indican género. Los pronombres pueden ser útiles para evitar hablar de un modo extraño, por ejemplo, repitiendo el nombre de una persona una y otra vez. A continuación, mostramos algunos ejemplos de pronombres y las maneras en que se utilizan:

Sujeto	Objeto	Posesivo	Reflexivo
Él	Él	Suyo / de él	Él (él mismo)
<i>Él ama a su perro y su perro lo ama. (Él) saca a pasear a su perro él mismo.</i>			
Ella	Ella	Suyo / de ella	Ella (ella misma)
<i>Ella ama a su perro y su perro la ama. (Ella) saca a pasear a su perro ella misma.</i>			
Elle	Elle	Suyo / de elle	Elle (elle mismo)
<i>Elle ama a su perro y su perro le ama. (Elle) saca a pasear a su perro elle mismo.</i>			
Ey ("ay")	Em ("em")	Eir ("air")	Eirself
<i>Ey loves eir dog and eir dog loves em. Ey walks eir dog emself.</i>			
Ze ("zee")	Zir or Hir ("zee" o "here")	Zir(s) o Hir(s)	Zirself o Hirself
<i>Ze loves zir dog and zir dog loves zir. Ze walks zir dog zirself.</i>			
[Nombre]	[Nombre]	De [Nombre]	[Nombre] mismo
<i>Reed ama a su perro y el perro de Reed ama a Reed. Reed saca a pasear a su perro Reed mismo.</i>			

¿Por qué preguntamos por los pronombres?

Las personas usan distintos pronombres. Uno no puede determinar qué pronombres usa una persona por cómo se ve. Preguntarle a una persona qué pronombres usa es una manera directa, respetuosa y simple de averiguar sus pronombres.

Out4MentalHealth es un proyecto de colaboración de la Red de Salud y Servicios Humanos LGBTQ de California, financiado por la Ley de Servicios de Salud Mental de California (Propuesta 63) y supervisado por la Comisión de Supervisión y Responsabilidad de Servicios de Salud Mental (MHSOAC, por sus siglas en inglés)



#Out4MentalHealth

¿Cómo le pregunto a una persona qué pronombres usa?

Si le estás preguntando a un grupo, propón que el grupo comparta sus pronombres mientras se presentan, y luego da el ejemplo para el grupo sobre cómo compartir pronombres al compartir los propios. Si quieres preguntar a un individuo, ¡simplemente pregunta! Puedes preguntar diciendo “¿Qué pronombres usas?” o “¿Qué pronombres puedo usar para referirme a ti?”

¿Cómo debo responder cuando alguien nos pregunta a mí y a las personas a mi alrededor cuáles son nuestros pronombres? Para muchas personas, los pronombres son muy personales e importantes, independientemente de qué pronombres usar o por qué usan esos pronombres en particular. Cuando alguien te pregunta, te está diciendo que le importas y que quiere tratarte con respeto.

A veces, nos reímos cuando nos encontramos en circunstancias extrañas. Las personas que no están acostumbradas a pensar en su género o sus pronombres quizás se sientan incómodas. No te rías ni rudes los ojos al decir tus propios pronombres o al escuchar los de otras personas.

¿Cuándo y en qué espacios debería suceder esto?

Las personas trans¹ existen en todos los espacios, así que debes acostumbrarte a hacer esta pregunta como cuestión de todos los días. Pedirle a una persona, o a un grupo de personas, que comparta sus pronombres, ayuda a indicar que el espacio afirma identidades trans. Crea una oportunidad para que las personas cisgénero² piensen en los espacios comunes que comparten con personas trans y cómo interactuar respetuosamente con las personas trans en su vida. Por último, les brinda a todos los conocimientos y las habilidades para tratarse con respeto mutuo.

¿Y si me equivoco?

Los humanos cometen errores. Lo que importa es demostrar que estás haciendo el intento. Si te equivocas, simplemente repite lo que acabas de decir usando el pronombre correcto, y no hagas una montaña de un grano de arena. Lo más probable es que la persona con la que estás hablando aprecie el esfuerzo.

¹ Trans es un término paraguas para referirse a las personas que se identifican como un amplio espectro de géneros que no sean el sexo que les fue asignado al nacer. Incluye personas transgénero, genderqueer, gender non-conforming, dos espíritus, y más.

² Cisgénero = que no es trans

Out4MentalHealth es un proyecto de colaboración de la Red de Salud y Servicios Humanos LGBTQ de California, financiado por la Ley de Servicios de Salud Mental de California (Propuesta 63) y supervisado por la Comisión de Supervisión y Responsabilidad de Servicios de Salud Mental (MHSOAC, por sus siglas en inglés)

