

SÉ REAL Y SÉ TÚ

Una guía básica de salud
mental para jóvenes LGBTQ+



EL CAMINO QUE TE CONVERTIRÁ EN **TI**

Si te identificas o crees que podrías ser **LGBTQ+** (lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer o te estás cuestionando), es posible que estés explorando quién eres y quién quieres ser. Si estás tratando de averiguar tu propia identidad o quieres aprender a hablar con otras personas, puede ser útil saber dónde encontrar apoyo.

Estas páginas no pueden darte todas las respuestas, así que solo son el principio. Considera que esta es una guía básica para saber cómo hablar y pensar sobre la orientación sexual, la identidad o expresión de género y la salud mental, y conocer algunas formas de lidiar con el estrés y las emociones, y los recursos para obtener apoyo para ti y otras personas.

Comencemos por definir los términos que usamos para describir la orientación sexual, y la identidad y expresión de género. Como las palabras significan cosas distintas para diferentes personas, necesitamos definir las antes de profundizar.





ORIENTACIÓN SEXUAL

La **orientación sexual** se refiere a quién te atrae emocional, física y románticamente. Tu orientación sexual puede no ser obvia en la forma en que hablas, actúas o vistes. La orientación sexual a veces se conoce simplemente como “orientación” e incluye una combinación de atracción romántica, emocional y/o física que se manifiesta de manera diferente para todos. Incluso puede cambiar con el tiempo.

Las personas usan muchos términos diferentes para describir su orientación. Algunos términos que puedes haber escuchado son: gay, lesbiana, bisexual, pansexual, sexualmente fluido, queer, asexual, de dos espíritus, amante del mismo género y heterosexual o buga. Estos términos están cambiando y evolucionando constantemente, y cada persona debe elegir (¡o crear!) las palabras que se sientan más auténticas.

Tu orientación es muy personal y algo que solo te toca decidir a ti, incluyendo qué palabras te quedan mejor y qué significan para ti. La forma en que defines y etiquetas tu orientación puede ser diferente de la forma en que otras personas definen la suya, y eso está bien. Y si aún no estás segura de cómo te identificas, ¡eso también está bien! No hay un tiempo límite o cronograma que cumplir cuando se trata del autodescubrimiento. Hay que recordar: solo tú puedes decidir tu orientación y nadie más.

IDENTIDAD Y EXPRESIÓN DE GÉNERO

La **identidad de género** describe tu propia comprensión y experiencia de tu género. Algunas personas se identifican como hombres o mujeres. Algunas se identifican tanto como hombres como mujeres, como algo intermedio, o algo que solo esa persona puede describir. Tu identidad de género puede ser la misma o diferente al sexo que se te asignó al nacer (el sexo que aparece en tu acta de nacimiento).

Al pensar en la identidad de género, es posible que hayas escuchado términos como transgénero, no binario, género queer, intersexual, sin género, bi-género, género no conforme, género expansivo, género fluido, de dos espíritus o cisgénero. Al igual que con la orientación, estos términos cambian y evolucionan, y cada uno de nosotros puede elegir las palabras que se sientan más apropiadas y auténticas.

“Puede haber un momento en el que me identifique como trans... puede haber un momento en el que me identifique como no binario y de género no conforme toda mi vida. O tal vez haya un período en el que ya mayor me identifico como mujer.”

– Demi Lovato

El término “transgénero” se refiere a las personas cuya identidad de género es diferente de su sexo asignado al nacer. Las personas transgénero pueden cambiar su nombre, pronombres y/o apariencia física para que coincida mejor con su identidad. Algunas personas también deciden usar hormonas o someterse a una cirugía para cambiar su apariencia. Otras personas pueden decidir no hacerlo, o pueden ser incapaces de hacer estos cambios por muchas razones. Si esto es algo que te interesa hacer, es importante encontrar un proveedor de servicios médicos con experiencia en la atención de personas transgénero (consulta los recursos al final de este folleto).

Tu identidad de género es muy personal y algo que solo te toca decidir a ti, incluyendo qué palabras te quedan mejor y qué significan para ti. La manera en que defines tu identidad de género puede ser diferente de cómo tus compañeros, familiares, amigos u otras personas definen la suya, y eso está bien; y si todavía estás averiguando cómo te identificas, ¡eso también está bien! Explorar tu género puede ocurrir en todas las edades y en cualquier etapa de la vida.

Además de la identidad de género, todos tenemos nuestra propia **expresión de género**. Si bien la identidad de género es nuestro sentido interno del yo, la expresión de género se refiere a las formas en que comunicamos nuestro género al mundo exterior. La expresión de género puede incluir nuestra ropa, corte de pelo, maquillaje, voz, características corporales o modales de conducta. La expresión de género no siempre coincide con la identidad de género, y eso está bien. Algunas personas tienen una expresión de género consistente, mientras que otras tienen una expresión de género más fluida y pueden presentarse de manera diferente día a día.

Con frecuencia, la expresión de género externa se describe utilizando términos como “masculino”, “femenino” o “andrógino” (ni masculino ni femenino). Pero estos términos solo tienen tanto significado y poder como nosotros les damos. Los peinados, el maquillaje, la ropa y la conducta no son inherentemente de género.

Solo tú puedes decidir qué expresión de género te hace sentir más cómodo y genuinamente tú mismo.

COMPARTIR QUIÉN ERES

Algunas personas pueden compartir su identidad en línea con los amigos de más confianza, algunas pueden optar por compartir con un o una consejero o integrante de la familia en quien confían, y otras pueden querer que todos en su vida sepan sobre su identidad. Algunas personas hablan de “salir” o “estar fuera” (del closet, por ejemplo), mientras que otras prefieren decir “invitar a entrar”. Muchas veces este es un proceso continuo a lo largo del tiempo.

Puede haber ciertas personas en nuestras vidas con las que quieras compartir tu orientación sexual y/o identidad de género, y puede haber otras con las que no te sientas cómodo o seguro al compartir. ¡Esto está más que bien!

Cada uno de nosotros tiene el derecho de compartir o no compartir con los demás diferentes aspectos de nosotros mismos. Nadie tiene derecho a recibir información sobre tus identidades si no quieres que lo sepan, incluso tu padre, madre u otros integrantes de la familia. Si eliges no compartir partes de tu identidad con otros, no te hace menos válido que aquellos que eligen compartir sus identidades. Esta decisión es profundamente personal y diferente para todos.

Para muchas personas, compartir su identidad no ocurre solo una vez. Es posible que compartas quién eres en diferentes momentos con diferentes personas. O puedes elegir mostrar públicamente a tus amigos, familiares y comunidad múltiples identidades, una de tus identidades o ninguna de tus identidades. Algunas personas optan por no compartir su identidad por varias razones, incluida la seguridad personal, el miedo al rechazo por parte de la familia u otros seres queridos, o para evitar ser tratados de manera diferente debido a su identidad. Puedes elegir lo que es correcto para ti. Puede ser un proceso según la situación o incluso según el día en lugar de una decisión de una sola vez.

Si crees que estás listo para compartir quién eres, puedes aumentar las probabilidades de tener una experiencia positiva, e incluso, empoderadora. Considera tu seguridad emocional y física cuando elijas a quién decirle. Comienza con alguien que te ama y que apoyará tus elecciones, si tienes a esa persona en tu vida. Busca aliados o a personas que han demostrado que apoyan y afirman a las personas LGBTQ+. Si quieres compartir con una persona o con un pequeño grupo de personas, deja claro que compartir tu identidad con los demás dependerá de ti, no de ellos.

No hay un orden o proceso “correcto” para la persona con la que elijas compartir tu identidad. Y solo porque compartes con algunas personas no significa que necesites compartir con otras. De hecho, si dependes económicamente o de otra manera de tu familia y no estás seguro de si te apoyarán, esto puede ser una consideración al decidir cuándo, cómo o si compartir algo con ellos. Muchas personas encuentran que, en general, compartir sus identidades es una experiencia positiva.

LGBTQ+ Y LA SALUD MENTAL

Nuestra salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo nos sentimos, cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo manejamos el estrés, cómo tomamos decisiones y cómo nos relacionamos con los demás. Ejerce una poderosa influencia en nuestra calidad de vida. Una buena salud mental significa tener formas positivas y útiles de lidiar con pensamientos, sentimientos y conductas. NO significa que tengamos que ser felices todo el tiempo. Las emociones negativas son naturales, y reconocerlas a medida que surgen es una buena manera de crecer.

Las personas LGBTQ+ a menudo son felices y prósperas. Al igual que con cualquier persona joven, esto es especialmente cierto cuando tenemos padres y madres que cuidan y aceptan, y una escuela que crea un ambiente de aprendizaje seguro y de apoyo. Sin embargo, algunos jóvenes LGBTQ+ enfrentan otras dificultades debido a las personas que no aceptan su orientación o identidad de género. Estas dificultades pueden ser, por ejemplo, el rechazo de amigos, familiares, comunidad religiosa u otros grupos, o intimidación, acoso, discriminación, discurso de odio o violencia.

Ser LGBTQ+ probablemente no sea el único factor en tu identidad.

Muchos también experimentan desafíos relacionados con su raza o etnia, clase social, cultura, religión, edad, discapacidad y más. Estos factores estresantes y experiencias pueden ser traumáticos y dolorosos, y pueden afectar la salud mental y el bienestar.

Desarrollar estrategias saludables para poder afrontar situaciones nos ayuda a lidiar con los factores estresantes que enfrentamos a diario y son importantes para manejar nuestra salud mental y bienestar general. Esto se puede hacer con la ayuda de las personas en nuestra vida que se preocupan por nosotros, de un o una profesional de la salud mental que demuestra su interés, con el apoyo entre pares, terapias alternativas o a través de métodos de autocuidado.

Los recursos de apoyo nacionales que se encuentran al final de este folleto son buenísimos para comenzar a encontrar apoyo de salud mental cerca de ti.

Cuanto más abracemos nuestra orientación sexual y expresión de género únicas, más las encontraremos como fuentes de fortaleza, orgullo y resiliencia. ¡Comprender y abrazar todo lo que tú eres es bueno para tu salud mental!



¿CÓMO SABES SI DEBERÍAS PEDIR AYUDA?

Todos experimentamos los desafíos de salud mental de manera diferente. Al ser conscientes de algunos de los datos de alarma y síntomas de los problemas comunes de salud mental, podemos buscar ayuda antes de que se conviertan en una crisis.

La depresión es común y puede incluir sentimientos profundos de tristeza, apatía (falta de interés o disfrute) y desesperanza que pueden no desaparecer por sí solos. La depresión puede cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, y también puede hacer que nuestros cuerpos se sientan enfermos. Es posible sentirse deprimido incluso si nuestra vida se ve bien “en la superficie” o si no podemos identificar una razón específica para sentirnos deprimidos. Los sentimientos depresivos pueden dificultar el trabajo, ir a la escuela o participar en otras áreas importantes de tu vida.

La ansiedad es una sensación de miedo que nos hace sentir incómodos y asustados. Sentir ansiedad puede ser útil en dosis pequeñas o en ciertas situaciones, pero algunas personas se sienten ansiosas muy seguido o intensamente. Los sentimientos fuertes y repentinos de miedo y ansiedad se llaman “ataques de pánico”. La ansiedad y los ataques de pánico pueden causar inquietud, irritabilidad, insomnio, pensamientos desenfrenados y poca concentración. La ansiedad puede dificultar cumplir con las tareas y responsabilidades del diario.

El trauma o trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede ocurrir si ves o vives algo muy aterrador o doloroso. Es natural sentir miedo en tales situaciones, pero las personas con TEPT o problemas de salud mental relacionados con el trauma pueden seguir sintiendo miedo durante mucho tiempo después de que terminó el evento. Incluso si ahora están a salvo, el miedo y el peligro pueden seguir sintiéndose muy reales. El trauma puede tener efectos duraderos que no desaparecen por sí solos y afectan el funcionamiento diario.

Estos problemas comunes de salud mental pueden verse diferentes en cada persona. Si crees que puedes estar experimentando estos u otros problemas relacionados con tu salud mental, hay ayuda disponible. Consulta la sección sobre cómo encontrar apoyo para la salud mental y la última página de este folleto para obtener una lista de los recursos recomendados.



QUÉ PUEDES HACER

CUIDA DE TI MISMO

Practicar el autocuidado es una parte vital para llegar a estar y mantenerte bien. Encontrar una forma saludable de cuidarte puede incluir hablar con un o una amigo, pasar algún tiempo fuera, ir al médico, practicar la conciencia plena o la meditación, escuchar música, dormir lo suficiente, cocinar, hacer ejercicio o practicar un pasatiempo creativo. Dedicar tiempo a nuestros seres queridos puede hacernos sentir mejor, o tal vez necesitemos tomarnos un tiempo a solas. Cualquiera que sea el método que funcione mejor para ti, haz que cuidar de ti mismo sea una prioridad.

Si deseas obtener más información sobre el autocuidado para el bienestar, visita takeaction4mh.com/es y busca "Consejos para el autocuidado de la salud mental". También puedes consultar el movimiento del Wellness Recovery Action Plan (Plan de acción de recuperación del bienestar) en mentalhealthrecovery.com.

BUSCA APOYO

Independientemente de lo que estés pasando, puede ser útil hablar con un o una amigo que te apoye, familiar, consejero escolar, doctoro u otra persona en quien confíes. Si no tienes a nadie con quien hablar, hay comunidades en línea y organizaciones locales a las que puedes contactar para pedir ayuda. Pedir ayuda es un paso valiente y no significa que seas débil.

Adónde ir

Comienza pensando en las personas que ya conoces y en las que confías: ¿Tienes un líder espiritual con quien hablar? ¿Podrías hablar con tu doctoro? Si estás en la escuela, ¿hay algún o alguna consejero o enfermero con quien puedas hablar? Si estás en la universidad, ¿hay un centro de salud o de consejería en el campus? O, ¿qué tal un familiar o amigo? Si al principio no encuentras en dónde o con quién te sientes cómodo, sigue intentándolo.

"Hay tanta gente por ahí luchando con la misma enfermedad mental que nosotros. Es muy importante que nos acerquemos. Si andas mal, pide ayuda. Si no puedes encontrarla, hay recursos disponibles, te lo garantizo. Hay personas que se van a identificar con tu caso, que van a querer ayudarte de cualquier manera que puedan. Hasta cuando sientas como que nadie querrá, o sientas que no mereces esa ayuda, sí existe. Y está destinada solo para ti."

– Alexandra, persona de la comunidad *Each Mind Matters*

Qué hacer

- ✓ Habla abiertamente con alguien en quien confíes sobre lo que estás experimentando.
- ✓ Mantente en contacto con las personas que se preocupan por ti. Comparte con ellas cosas específicas que pueden hacer para ayudar.
- ✓ Considera buscar un grupo de apoyo para relacionarte con otras personas que están pasando por algo similar, o pregunta a tu doctoro o profesional de la salud mental sobre apoyo de pares.
- ✓ Busca la ayuda de un o una profesional de la salud mental, doctoro, consejero o religioso.
- ✓ Si estás en crisis, llama a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 o al 1-800-273-8255 o a otra línea de crisis para hablar con un consejero capacitado.
- ✓ **Tómate tiempo de inmediato para darle prioridad a conseguir la ayuda que necesitas.**

Consulta el reverso de este folleto para conocer más recursos y lugares específicos para encontrar apoyo.

RELACIONES QUE APOYAN

Abrirte con alguien en quien confías sobre lo que piensas puede ser una forma saludable e importante de conseguir ayuda. Los aliados pueden ser buenas fuentes de apoyo, y pueden escucharte y recordarte que no estás solo. Piensa en alguien en quien confías, con quien te sientes seguro y que ya te ha expresado cariño y aceptación. Si tienes problemas para encontrar el valor para decir algo, intenta escribir una nota o correo electrónico o enviar un mensaje de texto para que sepan que necesitas que te echen una mano. Si no te sientes cómodo hablando con amigos o familiares, es probable que un o una consejero, maestro o líder juvenil de confianza pueda ofrecerte apoyo. También puedes buscar grupos de apoyo LGBTQ+ en tu comunidad escolar, en un centro LGBTQ+ local, en línea o a través de los recursos nacionales en la parte posterior de este folleto.

Lamentablemente, es posible que algunas personas en tu vida respondan negativamente en lugar de ofrecer ayuda. Muchos jóvenes LGBTQ+ tienen problemas por no ser aceptados o apoyados por sus familias o escuelas. Otros pueden experimentar abuso emocional o físico por parte de la familia y sus compañeros. Si te enfrentas a situaciones como esta, recuerda que no estás solo, y que la ayuda está disponible para ti. Si necesitas ayuda de inmediato, llama a Trevor Project al 1-866-488-7386 o envía 'START' por mensaje de texto al 678-678 para hablar con un o una consejero con capacitación.

Si te sientes inseguro en tu hogar, los servicios para jóvenes que se van de casa, como la línea telefónica National Runaway Safeline pueden ayudarte a encontrar los recursos y el apoyo que necesitas. Llama al 1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929) o visita 1800runaway.org para chatear en vivo.

¿Es sana mi relación?

Toda persona tiene derecho estar en relaciones seguras y saludables basadas en la honestidad mutua, confianza, respeto y comunicación abierta. Eso aplica ya sea a una amistad o a una relación sexual o romántica. Recuerda que siempre debes sentirte como un igual en la relación y sentirte libre de decir lo que piensas. Los desacuerdos son normales, pero lo que realmente cuenta es cómo elegimos resolverlos. A final, debes sentirte feliz, seguro y apoyado en tu relación.

Las relaciones saludables incluyen:

- Apoyo a tu identidad y expresión de género
- Apoyo a tu orientación sexual
- Respeto a los pronombres de género y al nombre que hayas elegido
- Hablar contigo sobre tus límites (físicos, emocionales, sexuales) y respetarlos
- Darte espacio para pasar el rato con amigos y familiares sin pensar que estás engañando
- Que nunca traten de controlarte o manipularte
- Que nunca te amenacen con decirle a la gente cosas de ti
- Que nunca te digan, por ejemplo, que no eres una lesbiana, un hombre gay o una persona trans “de verdad”.
- Que nunca te digan apodosos o insultos hirientes

“Algo que tienen en común las personas LGBTQ es la soledad y el miedo que las aleja del contacto social con otras personas. Nos hace alejarnos de lo que nos sana, que es estar en contacto con los demás.”

– *First, Do No Harm: Reducing Disparities for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, and Questioning Populations in California (2012)*



¿Cómo sé si estoy en una relación abusiva?

El abuso en las citas y en el noviazgo es un patrón de abuso en el que una persona en una relación romántica y/o sexual intenta ejercer poder y mantener el control sobre la otra persona. La persona abusiva puede aplicar muchas acciones y comportamientos diferentes, como amenazas o abuso verbal, emocional, físico, sexual o en línea para controlar a la otra persona.

Cuando el abuso es físico o sexual, puede ser más fácil identificarlo como abuso. El abuso emocional puede ser mucho más difícil de reconocer, pero no es menos dañino. Puede incluir intentos de insultar, humillar o infundir miedo para controlar a alguien. La violencia en la relación a menudo comienza como abuso emocional o verbal antes de convertirse en violencia física o sexual.

Mi relación es tóxica o abusiva. ¿Qué puedo hacer?

Las personas LGBTQ+ pueden experimentar el abuso en citas y relaciones de la misma manera que las personas heterosexuales y cisgénero. Sin embargo, los jóvenes LGBTQ+ enfrentan el estrés adicional de encontrar personas que entiendan sus relaciones. Esto puede añadir un obstáculo muy particular para identificar el abuso y buscar ayuda.

- **La Línea Nacional Sobre Violencia Doméstica, 1-800-799-SAFE (7233)**
—ofrece defensores altamente capacitados que están disponibles 24/7 para hablar confidencialmente con cualquier persona que experimente violencia en una relación, busque recursos o información, o cuestione aspectos poco saludables de su relación.
- **La línea telefónica Love is Respect** está disponible 24/7 llamando al **1-866-331-9474** o a través del chat en línea en loveisrespect.org.
—Puedes llamar, enviar mensajes de texto o chatear con alguien, y el sitio web ofrece información y recursos que afirman la identidad LGBTQ+.

Si estás en una relación tóxica o abusiva tienes muchas opciones, entre ellas, obtener una orden de alejamiento y reunirte con un o una consejero. Hay ayuda disponible para ti si quieres terminar la relación o continuarla.

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Todos experimentamos diferentes niveles de salud mental a lo largo de nuestras vidas. De hecho, la mitad de los adultos en los Estados Unidos experimentarán algún tipo de desafío de salud mental a lo largo de su vida. A veces, estos desafíos pueden volverse más serios y requerir más atención. Pero la recuperación también es común y hay muchas formas de ayuda disponibles.

Diferentes enfoques funcionan para diferentes personas: para algunas, la terapia de conversación es su herramienta de elección; para otras, puede ser la medicación, los grupos de apoyo entre pares jóvenes LGBTQ+ o una herramienta autodirigida, como un plan para recuperar el bienestar, como la Planificación de acción para recuperar el bienestar (Wellness Recovery Action Planning, WRAP). Si eliges buscar asesoramiento, un o una profesional de la salud mental puede ayudarte a clasificar tus desafíos y opciones para que sepas lo que está disponible y puedas decidir qué te funciona mejor.

“Mi recuperación de la depresión me ayudó a darme cuenta de que no debería avergonzarme de quién soy. Fue como si me hubieran quitado un gran peso de encima. Después de tantos años de rechazo y vergüenza, finalmente aprendí a aceptarme y rodearme de personas que me aman por quien soy. Me sentí libre.”

– Fragmento de
“Harry’s Story”



TUS DERECHOS

Si bien algunos jóvenes encuentran que sus padres, madres o tutores son una fuente de apoyo cuando tienen dificultades, otros pueden experimentar rechazo o consecuencias negativas por compartir su orientación, identidad de género o desafíos de salud mental. ¿Qué puedes hacer si necesitas apoyo y no te sientes seguro al pedir el consentimiento de tu padre, madre o tutor para ver a un o una terapeuta de salud mental? California tiene leyes (Código de Salud y Seguridad § 124260 y Código Familiar § 6924) que permiten a los menores de 12 a 17 años recibir servicios de salud mental sin el consentimiento de sus padres, madres o tutores. Tu privacidad también está protegida y, en la mayoría de los casos, el o la terapeuta no puede compartir información con un padre, madre o tutor que no apoye.

Para obtener más información sobre tus derechos en California: teenhealthlaw.org

Para obtener más información sobre la ley de California: tinyurl.com/r999zwf5

Para información y ayuda legal: transgenderlawcenter.org/espanol



CÓMO ENCONTRAR APOYO PARA TU SALUD MENTAL CON TU SEGURO

1. Primero, averigua si tienes seguro médico, quién es tu aseguradora y qué cubre tu seguro. En los Estados Unidos, los menores pueden permanecer en el plan de seguro médico de su padre o madre hasta los 26 años. Tu tarjeta de seguro médico, que por lo general es del tamaño de una tarjeta de crédito, probablemente tendrá el nombre de tu padre o madre, con un número de póliza (policy number) al frente y números de teléfono atrás. Llama a tu aseguradora, confirma que estás cubierto por la póliza y pregunta cuál es tu cobertura de salud mental.
2. Verifica si tu red de seguro (insurance network) tiene terapeutas que se especializan en trabajar con la comunidad LGBTQ+ y/o jóvenes. Algunos sitios web de aseguradoras te permitirán buscar profesionales de la salud mental que se especialicen en trabajar con poblaciones específicas. Si no estás seguro de cómo hacerlo, tal vez quieras preguntarle a tu doctoro durante una visita si puede recomendar a un o una terapeuta en tu plan, o si tiene algún consejo. Como siempre, es posible que desees considerar hacer esto sin que tu padre o madre estén presentes, dependiendo de su nivel de aceptación y apoyo.
3. Busca en línea terapeutas amigables LGBTQ+ (LGBTQ+ friendly therapists) en tu zona. Puedes preguntar directamente si aceptan tu seguro o si ofrecen servicios a bajo costo.
4. Llama a tu centro comunitario u organización LGBTQ+ local para pedir recomendaciones. Tus amigos u otras personas en las que confías también podrían conocer los nombres de buenos terapeutas en tu zona.

“(Mis experiencias) realmente me impulsaron a buscar ayuda – ayuda profesional, salud mental – porque sé que realmente no hay manera de que pueda resolverlo por mi cuenta. Estoy intentando averiguar: ¿cómo enfrente todas estas cosas? Tuve un psicoterapeuta que es latino y gay. Trabajar con él realmente me ayudó a entender que nunca puedo ponerme limitaciones, que hay muchas posibilidades. Me siento muy agradecido de haber podido trabajar con psicoterapeutas que reafirman a los gays.”

– Dennis, persona de la comunidad *Each Mind Matters*

CÓMO ENCONTRAR AL O A LA PROVEEDOR DE SALUD MENTAL ADECUADO

Trabajar con un o una profesional de la salud mental es un tipo de relación y, como todas las relaciones, encontrar a la persona adecuada puede llevar tiempo, a veces, más de un intento. Si el o la primera profesional que contactes o conoces no es adecuado para ti, no te rindas; sigue intentándolo hasta que encuentres la combinación correcta.

Una nota importante: es más probable que la ayuda profesional sea eficaz si la presta un o una terapeuta o consejero que sepa muy bien cómo trabajar con jóvenes LGBTQ+. Cada subcomunidad bajo el paraguas de LGBTQ+ se enfrenta a sus propios desafíos de salud mental, y no todos pueden agruparse. Además, otros factores de identidad, como la raza y la posición económica, pueden afectar la capacidad de encontrar atención de salud mental que les funcione.

Estas son algunas preguntas que tal vez quieras hacer durante la entrevista telefónica o la primera cita:

- ¿Qué experiencia tiene trabajando con los tipos de problemas que estoy experimentando?
- ¿Qué experiencia tiene trabajando con clientes LGBTQ+?
- ¿Cuál es su experiencia trabajando con jóvenes de mi entorno cultural (como raza, etnia, religión u otro)?
- ¿Cuál es su enfoque para hacer terapia en una situación como esta?
- ¿Qué pasa si no estoy de acuerdo o cuestiono algo que me dice?
- ¿Cómo maneja la privacidad de lo que le diga? ¿Qué tanto considerará mi opinión en cuanto a lo que le dice a mi padre, madre o tutor?

Puedes hacer estas preguntas durante la primera cita, pero puedes ahorrar tiempo y energía preguntando desde el principio. Si no te animas a hacer la llamada inicial, puedes pedirle a uno amigo o familiar que llame por ti.

Puedes hacer varias llamadas para encontrar al o a la terapeuta adecuado para ti. Si uno no parece ser adecuado para ti, puedes buscar a alguien más. **Ten en cuenta que TÚ eres experto en ti.**

TERAPIA COSTEABLE HASTA SIN SEGURO

Muchos tipos de seguro, incluyendo Medi-Cal, cubren los servicios de salud mental. Además, hay clínicas comunitarias que pueden ofrecer tratamiento gratuito, clínicas de atención médica en escuelas y universidades con servicios de salud mental gratuitos, y médicos privados que ofrecen sus servicios gratis o aplican una “escala móvil” que se ajusta de acuerdo con tu capacidad de pago.

Aquí hay algunos lugares para buscar atención de salud mental asequible:

- Llama al 2-1-1 o visita 211.org para un referido a los centros de salud mental comunitarios en tu zona.
- La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) ofrece un localizador en línea para clínicas de salud mental y tratamiento de abuso de sustancias a nivel nacional. findtreatment.samhsa.gov
- Trevor Project tiene consejeros en línea que pueden brindar apoyo gratuito e inmediato 24/7, y ayudarte a encontrar apoyo continuo de salud mental en tu zona. thetrevorproject.org
- Mental Health America tiene una red de organizaciones afiliadas que pueden ofrecer servicios basados en la comunidad. arc.mhanational.org
- Si tienes un centro LGBTQ+ en tu comunidad, podría tener grupos de apoyo, servicios o información disponible para ayudarte a encontrar servicios en tu zona.



FORMAS DAÑINAS E INVÁLIDAS DE “TERAPIA”

No todo lo que se llama “terapia” es útil, seguro o legal. “Terapia de conversión” se refiere a cualquier intento de cambiar la orientación sexual, identidad de género o expresión de género de alguien. También es posible que se le llame por otros nombres, como “terapia reparadora”, “terapia ex-gay” o incluso “asesoramiento de la sexualidad”. Esta no es una forma legítima de terapia. Muchas organizaciones médicas y de salud mental líderes, incluyendo la Asociación Médica Americana, la Asociación Psicológica Americana y la Asociación Americana de Consejería, dicen que la terapia de conversión es dañina y abusiva. California ha prohibido la terapia de conversión para cualquier persona menor de 18 años. Si tienes 18 años o más, también tienes derecho a rechazar los servicios de cualquier proveedor de servicios que intente cambiar tu orientación sexual, identidad de género o expresión de género. Para obtener más información, visita hrc.org.

“Yo era introvertido y estaba profundamente deprimido, prácticamente no tenía amigos en mi escuela y las únicas otras personas que conocía que eran queer estaban en las películas. Me sentía tan solo, como nadie podría entender. Recuerdo cuando llegué por primera vez al [Rainbow Community Center]... Sentí que finalmente había encontrado un lugar.”

– C.K., Rainbow Community Center del condado de Contra Costa

Consigue Ayuda Ahora

Si estás pensando en suicidarte, busca ayuda de inmediato.
No estás solo.

The Trevor Project da servicios de apoyo de crisis 24/7 a jóvenes LGBTQ+. Todas las conversaciones son confidenciales y puedes compartir tanto o tan poco como quieras. Conéctate con un o una consejero de crisis capacitado para comprender los problemas que enfrentan los jóvenes LGBTQ+:



Llama al
1-866-488-7386



Textea 'START'
a **678-678**



Visita
trevorproject.org
para chatear

Si te preocupa otra persona:

1. Comunícate con la persona que te preocupa. Hazle saber que estás allí para ellos y crea un espacio seguro para que hablen sobre lo que están pasando.
2. Habla con la persona abierta y directamente sobre el suicidio. Está bien preguntarle a alguien, "¿Estás pensando en suicidarte?" Para obtener más información sobre qué decir, visita la sección "Escuche y Dialogue" en **elsuicidioesprevenible.org**.
3. No estás solo ayudando a alguien en crisis. Está bien quebrantar la confianza de un amigo y compartir tus preocupaciones con un adulto si crees que tu amigo podría estar pensando en hacerse daño. Encuentra un adulto de confianza que te ayude y aprende más sobre los recursos disponibles para ti, así como para la persona que te preocupa en la sección "Busque Ayuda" en **elsuicidioesprevenible.org**.
4. Si crees que la persona es suicida, tómala en serio. No la dejes sola. Llama a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 o al 1-800-273-TALK (8255) o llama al 911.
5. Anima a la persona a buscar ayuda de uno profesional de la salud mental, doctoro, consejero o religioso.

Los datos de alarma que advierten de un suicidio son:

- Hablar sobre querer morir o suicidarse
- Comportamiento imprudente
- Buscar métodos para hacerse daño, como hacer búsquedas en línea o conseguir una pistola
- Ira descontrolada
- Sentirse sin esperanza, desesperado, atrapado o sin razón para vivir
- Aumento del consumo de drogas o alcohol
- Regalar cosas
- Aislamiento
- Poner los asuntos en orden
- Ansiedad o agitación
- Cambios en los patrones de sueño
- Cambios repentinos de humor

Si alguien muestra uno más de estos datos de alarma, busca ayuda llamando de inmediato a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis o a Trevor Lifeline, especialmente si el comportamiento es nuevo, aumentó o parece estar relacionado con un evento, pérdida o cambio doloroso.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (988 o 1-800-273-8255) ofrece asistencia gratuita y confidencial 24/7 por parte de consejeros capacitados.

The Trans Lifeline (1-877-565-8860) es una línea telefónica disponible 24/7 dirigida por y para las personas trans, que da apoyo emocional y financiero directo a las personas trans en crisis.

The Crisis Text Line (textea "HOME" al 741-741) da apoyo de salud mental de alta calidad por texto e intervención en crisis 24/7.

Si se requiere atención médica urgente, llama al 9-1-1 o ve a la sala de emergencias del hospital más cercano.



LÍNEAS DE CRISIS, LÍNEAS DIRECTAS Y OTRAS LÍNEAS DE APOYO

CalHOPE Connect

Chat en línea en vivo con gente con pares, gente como tú capacitada y solidaria, incluyendo específicamente para la comunidad LGBTQ+ en California. calhopeconnect.org

Crisis Text Line

Conéctate con un o una consejero de crisis 24/7, para recibir apoyo a la salud mental e intervención de crisis de alta calidad por mensaje de texto. Envía HOME por mensaje de texto al 741-741. crisistextline.org/es/

LGBTQ+ National Youth Talkline

La Línea de Conversación Nacional de Jóvenes LGBTQ+ ofrece apoyo entre pares, información, recursos locales y más de forma confidencial a los menores de 25 años que llaman. Llama al 1-800-246-PRIDE (7743). glnh.org

Love is Respect

Love is Respect ofrece información, apoyo y abogacía las 24/7 a jóvenes de entre 13 y 26 años que tienen preguntas o inquietudes sobre sus relaciones románticas. Llama al 1-866-331-9474. Textea "LOVEIS" al 22522.

espanol.loveisrespect.org

Línea Directa Nacional Contra la Violencia Doméstica

Asistencia confidencial, gratuita 24/7, a cualquier persona que experimente violencia doméstica, busque recursos o informaciones o cuestione aspectos poco saludables de su relación. Llama al 1-800-799-7233.

espanol.thehotline.org

National Runaway Safeline

Llama al 1-800-RUNAWAY si estás pensando en huir de casa, si tienes un amigo que se ha fugado o si eres alguien que se fue y estás listo para regresar a casa. 1800runaway.org

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (988 o 1-800-273-8255) ofrece asistencia confidencial y gratuita 24/7 con consejeros capacitados disponibles para ti o bien para asesorarte si estás preocupado por otra persona. Llama al 988 o al 1-800-273-TALK (8255).

Trans Lifeline

Una línea telefónica 24/7 administrada por y para personas trans, que brinda apoyo emocional y financiero directo a personas trans en crisis. Llama al 1-877-565-8860.

The Trevor Project

Trevor Project es la organización nacional líder que brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio 24/7 a lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y a jóvenes LGBTQ+ de 13 a 24 años en cuestionamiento. Visita el sitio web o busca "The Coming Out Handbook". Llama al 1-866-488-7386. Textea "START" al 678-678. thetrevorproject.org

OTROS RECURSOS LGBTQ+ ÚTILES

¿Buscas más información sobre orientación sexual e identidad de género, o necesitas más apoyo y orientación? Echa un vistazo a estos recursos:

Recursos LGBTQ+ de la Asociación Americana de Psicología

Una variedad de recursos sobre orientación sexual e identidad de género. apa.org/topics/lgbtq

Reconozca las Señales

Es la campaña de prevención del suicidio de California que alienta a las personas a reconocer las señales del suicidio, encontrar las palabras para preguntarle a un ser querido si está pensando en suicidarse y llegar a los recursos locales; parte de *Toma acción para la salud mental*. elsuicidiodesprevenible.org

It Gets Better Project

It Gets Better Project es una organización sin fines de lucro con la misión de elevar, empoderar y conectar a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer de todo el mundo. itgetsbetter.org

Mental Health America

Es la principal organización comunitaria sin fines de lucro en los Estados Unidos dedicada a atender las necesidades de las personas que viven con enfermedades mentales y promover la salud mental general de todos. mhanational.org

PFLAG

PFLAG es la primera y mayor organización para personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ+), sus padres, madres, familias y aliados. pflag.org

GLSEN

GLSEN trabaja para garantizar que los estudiantes LGBTQ+ puedan aprender y crecer en un entorno escolar libre bullying y hostigamiento. glsen.org

GSA Network

GSA Network es una organización LGBTQ+ de vanguardia enfocada en la justicia racial y de género que empodera y capacita a líderes juveniles queer, trans y aliados para abogar, organizar y movilizar un movimiento interseccional para lograr escuelas más seguras y comunidades más saludables. gsanetwork.org

Teen Health Rights

Información sobre los derechos de salud de los adolescentes y las leyes que afectan su acceso a la atención médica en California; haz clic en "Youth Legal Guide" y luego en "Feeling Good/Mental Health". teenhealthrights.org

Transgender Law Center

Transgender Law Center cambia leyes, políticas y actitudes para que todas las personas puedan vivir de manera segura, auténtica y libre de discriminación, independientemente de su identidad o expresión de género. transgenderlawcenter.org/espanol

TrevorSpace

TrevorSpace es una comunidad en línea reafirmante para jóvenes LGBTQ+ entre las edades de 13 y 24 años. Con más de 400,000 miembros por todo el mundo, puedes explorar tu identidad, recibir consejos, encontrar apoyo y hacer amigos en una comunidad moderada. trevorspace.org

Wellness Recovery Action Planning (WRAP)

WRAP es un enfoque de bienestar y recuperación basado en la esperanza, responsabilidad personal, educación, autodefensa y apoyo. mentalhealthrecovery.com





Como parte del movimiento para la salud mental en curso en California, la campaña *Toma Acción Para la Salud Mental* ha sido diseñada para ayudarte a preguntar **cómo estamos, aprender más** y **conseguir ayuda** para tu propia salud mental o la salud mental de alguien a quien aprecias.

CÓMO ESTAMOS

se pregunta para conocer tu salud mental y la de otros

APRENDE MÁS

sobre lo necesario para la buena salud mental y lo que puedes hacer

CONSIGUE AYUDA

para ti o para alguien a quien aprecias

TakeAction4MH.com/es



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Prop 63) aprobada por los votantes.