

Ocupate de

ti



Autocuidarte (participar en actividades que reducen el estrés al tiempo que aumentan la salud y la felicidad) puede ayudarte a que te recuperes y mantengas bien.

Pregúntate con frecuencia cómo estamos para ver si necesitas tomar acción para tu salud mental.

Haz lo necesario para autocuidarte y aprovecha el apoyo disponible para darle a tu mente y cuerpo el descanso que necesitan para recargarse.

Comprende cuándo es el momento de buscar ayuda profesional.

Estas son algunas otras formas de ocuparte de ti como parte de tu comunidad 2SLGBTQIA+*:

- Habla abiertamente con alguien de confianza sobre los desafíos que estás experimentando.
- Mantente en contacto con las personas que te aprecian.
- Conecta con otras personas que enfrentan desafíos similares, por ejemplo, participando en un grupo de apoyo.
- Busca ayuda de un profesional de la salud mental, médicx, consejerx o líder de la fe o religioso que entienda de tu situación.
- Hasta cuando no te sobra el tiempo, trata de que conseguir la ayuda que necesitas sea una prioridad.

*2S reconoce a las personas indígenas two-spirit (de dos espíritus). Lo pusimos primero para hacer un reconocimiento a las tierras nativas ancestrales, tradicionales y contemporáneas en las que ahora vivimos.



Si estás en crisis, conéctate con unx consejerx 24/7.

Marca al 988 de la Línea Nacional 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

The Trevor Project: 1-866-488-7386

Llama a Trans Lifeline al 877-565-8660



☀️ **Ocúpate de tu comunidad y apoya la salud mental 2SLGBTQIA+***

Pregunta cómo estamos a tus familiares, amigos y compañeros para ver si les caería bien recibir apoyo para su salud mental.

Diles que estás disponible si quieren platicar. Esto marcará una gran diferencia.

Ayúdales a conseguir ayuda de otras fuentes, si la necesitan

Estas son algunas otras formas de apoyar a las personas de tu comunidad 2SLGBTQIA+:

- Afirma la identidad y expresión de género, y la orientación sexual.
- Respeta los pronombres de género y los nombres elegidos.
- Aprende y respeta los límites (físicos, emocionales, sexuales).
- Si estás en una relación, dale a tu pareja espacio para pasar el rato con amigos y familiares.
- No compartas información privada sobre la identidad de otra persona.

*2S reconoce a las personas indígenas two-spirit (de dos espíritus). Lo pusimos primero para hacer un reconocimiento a las tierras nativas ancestrales, tradicionales y contemporáneas en las que ahora vivimos.



Si estás en crisis, conéctate con unx consejerx 24/7.

Marca al 988 de la Línea Nacional 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

The Trevor Project: 1-866-488-7386

Llama a Trans Lifeline al 877-565-8660

Visita TakeAction4MH.com/es



Financiado por los condados a través del programa aprobado por los votantes Ley de Servicios de Salud Mental (Prop. 63).