

Siente orgullo de tu salud mental:

Una celebración de alegría, fortaleza y el poder de la comunidad

El Orgullo es más que un momento: es una afirmación de que las personas queer y trans estamos presentes, siempre lo hemos estado y de que seguiremos prosperando. Es tanto una celebración como un movimiento y un salvavidas. ¡Durante el Orgullo también es un buen momento para preguntarnos y saber cómo estamos todes!

Cuidar nuestra salud mental es muy importante. Nos ayuda a soñar y a encontrar espacios donde podamos ser quiénes somos por completo. Estos espacios pueden ser una multitud, una pequeña familia elegida, algo intermedio o ninguno de los anteriores. **Cuando acogemos nuestro bienestar, le decimos al mundo que tenemos todo el derecho a nuestra existencia, alegría y poder.**



**CON
ORGULLO**

El descanso y la diversión son autocuidado



Como personas 2SLGBTQIA+, nos enfrentamos a esfuerzos continuos para silenciarnos y borrarlos. Pero aquí estamos. Y en esa presencia hay poder: está en nuestra risa, amor y en la forma en que ofrecemos un espacio seguro y respetuoso para otras personas y para nosotres mismos.

- Los movimientos que perduran son movimientos que se dan descansos.
- Cuidar de tu persona —dándote permiso de divertirte, crear y celebrar—, es un acto radical. Dice que no seremos menospreciadas.
- Encuentra lo que te alimenta. La alegría no tiene que ser ruidosa para ser revolucionaria. Solo tiene que ser tuya.
- Date permiso de descansar. Tu paz es sagrada. Permítete soñar.
- Celebra de las maneras que te hagan sentir mejor.

La comunidad como protección, la comunidad como poder

El Orgullo es un recordatorio de que entre todes nos mantenemos a salvo. A lo largo de la historia, nuestras comunidades 2SLGBTQIA+ han sido santuarios, y esas comunidades pueden verse de muchas formas y tamaños diferentes. **Tú no estás sin compañía.**

- Cuando nos demostramos apoyo, creamos algo más fuerte y protector.
- La pertenencia se encuentra en pueblos pequeños, grandes ciudades, espacios en línea y muchos más lugares.
- La comunidad existe en sitios donde somos libres de ser quiénes somos.



**AM
OR**

Honremos cada parte de quiénes somos

La interseccionalidad nos recuerda que nuestras experiencias al ser queer, trans, y expresar nuestro género están moldeadas por muchos otros aspectos de quiénes somos, incluida la raza, la cultura, la discapacidad, los ingresos y la experiencia vivida. **No tienes que elegir entre ser quién eres y pertenecer.**

- Lo queer está entrelazado con cada parte de nuestra identidad, haciéndonos más fuertes.
- Ser 2SLGBTQIA+ y una persona de color es tener múltiples historias, culturas y verdades al mismo tiempo. Eres un ser completo. Siempre lo has sido.
- Para estudiantes atletas, artistas y aquellos en espacios donde las identidades 2SLGBTQIA+ aún son desafiadas, tu presencia es importante.
- Se nos permite ser personas complejas, evolutivas y todo lo que somos a la vez.

Toma acción por tu bienestar

Cuidar tu salud mental es un acto de supervivencia, resistencia y amor. Te ayudas cuando celebras en un evento del Orgullo, cuando descansas en tu habitación, cuando te reúnes con amistades o simplemente tratas de pasar el día.

- No tienes que justificar tu necesidad de cuidado. No tienes que llevar a costas todo sin compañía.
- Si se siente seguro salir, sal. La naturaleza, el movimiento y el aire fresco a veces pueden cambiar lo que se siente que es posible.
- Encuentra espacios y apoyo que reafirmen a las personas 2SLGBTQIA+. Tu salud mental merece cuidado que respete cada parte de tu ser.



Recursos de salud mental

El Proyecto Trevor (2apoyo 24/7 para jóvenes 2SLGBTQIA+)

- Línea de ayuda Trevor Lifeline: 1-866-488-7386
- TrevorChat: [TheTrevorProject.org/Get-Help](https://www.thetrevorproject.org/get-help)
- TrevorText: Envía START al 678-678

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

- Llama o textea: 988
- Chat: [988lifeline.org/chat/](https://www.988lifeline.org/chat/)

Encuentra otros recursos de salud mental 2SLGBTQIA+ en

[TakeAction4MH.com/es/toolkit-categories/2025-pride/](https://www.TakeAction4MH.com/es/toolkit-categories/2025-pride/)

TOMA ACCIÓN

CalMHSA
California Mental Health Services Authority

