Hablemos: Cómo encontrar atención inclusiva para la comunidad LGBTQIA+

Mereces recibir apoyo afirmativo e inclusivo para tu bienestar mental. Te ayudamos a encontrarlo.

Es fundamental encontrar un profesional que realmente respete tu identidad LGBTQIA+ y todas las identidades que dan forma a tu experiencia. Un terapeuta capaz de hacerlo puede brindarte una atención que considere la totalidad de tus experiencias y trate los retos únicos que vienen con eso, mirando la realidad desde perspectivas diferentes. A continuación te compartimos algunas ideas sobre cómo empezar y qué puedes esperar.

1. Comienza con búsquedas en línea y recomendaciones

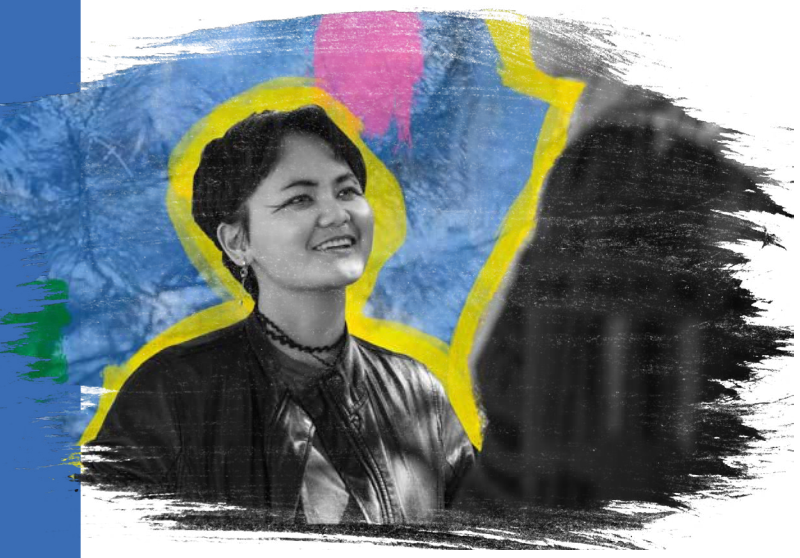
Utiliza herramientas de búsqueda para encontrar terapeutas inclusivos para la comunidad LGBTQIA+ en tu área. Muchos sitios web suelen contar con listas de profesionales que se especializan en la atención de personas LGBTQIA+.

- Psychology Today te permite filtrar profesionales por identidades, como identidad de género e identidad LGBT, así como si se especializan en la atención de una identidad determinada.
- Únete a un grupo de apoyo virtual: muchas plataformas de redes sociales ofrecen grupos privados donde las comunidades comparten recursos y apoyo apropiados para su cultura.
- Busca en línea: combina tu identidad, tu fe o religión o tu comunidad con términos como “apoyo para la salud mental” o “programas de consejería” para obtener opciones a tu medida.

También puedes preguntar en iglesias locales, mezquitas y sinagogas; muchas ofrecen grupos de apoyo o servicios de consejería. También, puedes buscar en organizaciones sin fines de lucro alineadas con tus valores o identidad. Suelen contar con programas de salud mental diseñados para comunidades específicas.

2. Pide recomendaciones a personas de confianza

Tanto tus amigos, como los centros LGBTQIA+ locales, o las comunidades en línea pueden ayudarte a encontrar profesionales inclusivos con la comunidad LGBTQIA+. La gente que ha tenido buenas experiencias puede darte pistas útiles.



3. Encuentra un espacio seguro y cómodo

Asegúrate de que la oficina del proveedor se sienta segura e inclusiva. Presta atención a señales como banderas del Orgullo o libros LGBTQIA+, que indiquen que el espacio es acogedor.

4. Evalúa si es una opción adecuada

Una vez que pruebes reunirte con un profesional o grupo, pregúntate si te parece una buena opción. No solo es importante que afirmen y respeten a la comunidad LGBTQIA+, sino que tú te sientas cómodo y apoyado. Quizás te lleve varias sesiones averiguarlo de verdad. Si no estás cómodo, es buena idea cambiar y probar a alguien nuevo. Durante la terapia, deberías sentirte seguro, escuchado y comprendido.

Crea una red que te respalde

Estar rodeado de las personas adecuadas hace toda la diferencia. Aprende cómo construir tu sistema de apoyo.

Asiste a grupos y eventos LGBTQIA+

Ir a grupos de apoyo LGBTQIA+, encuentros, eventos activistas y hasta espectáculos de drag puede ayudarte a encontrar personas que entienden lo que vives. Estos espacios informales ofrecen apoyo emocional, sentido de comunidad y recursos útiles. La familia elegida, esas personas que te quieren y valoran como eres, puede ser tan esencial como una red de apoyo convencional.

Apoyo entre personas en tu comunidad

Hablar con otras personas que compartan tus experiencias puede ser una poderosa forma de obtener apoyo. Mucha gente se siente comprendida y reconfortada por otros miembros de la comunidad LGBTQIA+, en especial aquellos que enfrentan dificultades similares.

¿Necesitas ayuda de inmediato?

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en 988Colorado.com para conectarte con especialistas en salud mental capacitados. Gratis. Confidencial. Disponible 24/7.

Encuentra más consejos en HablemosCO.org