Hablemos: Cómo encontrar atención para tu bienestar mental inclusiva con la comunidad LGBTQIA+.

Mereces recibir apoyo inclusivo y afirmativo. Aquí tienes cómo encontrarlo.

Encontrar un proveedor que comprenda tu identidad LGBTQIA+ y cualquier otra identidad, es esencial para obtener el apoyo adecuado.

Empieza tu búsqueda.

- Utiliza sitios como Psychology Today para filtrar por identidad, estilo de terapia y costo. Por ejemplo, puedes ver a alguien que se especialice en tu identidad o la comparta, ¡o ambas cosas!
- Únete a grupos de apoyo LGBTQIA+ en línea para obtener recomendaciones confiables.
- Busca en grupos religiosos o espirituales o en organizaciones sin fines de lucro, quizás ofrezcan programas de salud mental para personas LGBTQIA+.

Pregunta a personas de confianza.

- Los centros LGBTQIA+, las comunidades en línea o tus amigos pueden ayudarte a ponerte en contacto con profesionales que respeten tu identidad.

Encuentra un entorno seguro.

- Observa si en las oficinas de los profesionales hay banderas del Orgullo, libros LGBTQIA+ o palabras que te hagan sentir bienvenido/a.

Construye tu propia red de apoyo.

Rodearte de las personas adecuadas hace toda la diferencia.

Únete a eventos y grupos LGBTQIA+.

- Los grupos de apoyo, encuentros y eventos activistas pueden ayudarte a conocer personas que comprendan lo que vives.
- Incluso algunos ámbitos informales, como espectáculos de drag o reuniones culturales, pueden brindar apoyo emocional.

El apoyo entre colegas es importante.

- Hablar con otras personas que tengan experiencias similares a las tuyas puede ser una poderosa forma de encontrar comprensión y validación. Tu familia elegida, esa gente que te respeta tal como eres y te da ánimo, puede ser igual de importante que las formas convencionales de apoyo.

¿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.

Mereces recibir apoyo en lugares donde te sientas seguro/a y puedas ser tú mismo/a.

Encuentra más consejos en HablemosCO.org

HABLEMOS