



It's Up to Us Crear un San Diego más saludable y solidario depende de nosotros

Pon el foco en: Comprender los desafíos de salud mental para las personas LGBTQ+

Nuestras amistades y familiares LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y otras identidades) enfrentan desafíos únicos que pueden afectar a su salud mental. En San Diego y en todo el mundo, pertenecer a la comunidad LGBTQ+ puede ser una fuente de orgullo y fortaleza. Sin embargo, también puede implicar experiencias de discriminación, acoso, violencia y rechazo. Como amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo, es importante que entendamos cómo estas experiencias afectan a la comunidad LGBTQ+ y a la salud mental de nuestras personas queridas. Si entendemos los desafíos que enfrentan y aprendemos formas de dar apoyo, podemos ayudar a nuestras personas queridas a sentirse bien, seguras y valoradas.

El estado de la salud mental de los jóvenes LGBTQ+

- En 2021, los jóvenes LGBTQ+ tenían muchas más probabilidades de experimentar todas las formas de violencia y peores consecuencias de salud mental que sus compañeros heterosexuales
- La legislación discriminatoria está empeorando los problemas de salud mental de los jóvenes LGBTQ+
- El **60%** de los jóvenes LGBTQ+ que quería atención de salud mental durante el año pasado no pudo recibirla
- Los jóvenes LGBTQ+ tienen 4 veces más probabilidades de intentar suicidarse que sus compañeros.

Existen recursos en el condado de San Diego y a nivel nacional para ayudar a apoyar las necesidades de salud mental y consumo de sustancias de las personas LGBTQ+. Sin embargo, acceder a estos recursos puede ser complicado. Muchas personas dicen que el miedo a la discriminación o al acoso les impide acceder a la atención. Las personas adultas más jóvenes y adolescentes también mencionan inquietudes sobre cómo obtener el consentimiento de los padres o cuidadores, además de que se enfrentan a la falta de opciones de transporte.

La buena noticia es que hay muchos recursos disponibles para ayudar a nuestras amistades y familiares LGBTQ+ (consulte la página siguiente). Además, siempre podemos ayudar a apoyar la salud mental de nuestras personas queridas al brindarles espacios seguros en donde puedan ser ellas mismas.

Información: Cómo apoyar a tus seres queridos de la comunidad LGBTQ+

Como sus personas más cercanas, podemos ayudar a apoyar el bienestar de nuestras seres queridos LGBTQ+. Eso puede tener un gran impacto: Los jóvenes LGBTQ+ que se sintieron apoyados por familiares y amigos informaron tasas significativamente más bajas de intentos de suicidio.

Aquí hay algunas maneras para apoyar a las personas LGBTQ+ que están en tu vida:

- Comunícate de manera regular, en especial cuando hay eventos emocionalmente pesados en las noticias.
- Usa los pronombres y nombres que prefieran.
- Si alguien usa pronombres incorrectos o es irrespetuoso, di algo.
- Usa lenguaje inclusivo.



Guía rápida para el lenguaje inclusivo

Evite decir:

- Chicos
- Damas y caballeros, chicos y chicas
- Licencia materna o paterna
- Esposo, esposa, novio, novia
- Sra., Srita., Sr.
- Presidente, cartero, etc.
- Preferencia sexual
- “¿Cuáles son tus pronombres preferidos?”

Mejor diga esto:

- Todes, ustedes, amigos
- Colegas, comunidad, personas
- Licencia parental
- Pareja, cónyuge
- Primer nombre
- Persona a cargo, persona del correo, etc.
- Orientación sexual “¿Cuáles son tus pronombres?”

Recursos LGBTQ+

Estos recursos nacionales pueden ayudar a las personas LGBTQ+ a encontrar la ayuda que necesitan. Para obtener más recursos y apoyo local diseñado específicamente para el Condado de San Diego, visita up2sd.org/es. Los recursos en el sitio web brindan servicios para los jóvenes, personas transgénero y personas negras, indígenas y de color (BIPOC).

● National Suicide & Crisis Lifeline | Llama al 988

Apoyo gratuito y confidencial para personas en crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

● Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA | (800) 662-HELP (4357)

Información y referencias para el tratamiento de la salud mental y el consumo de sustancias, los 365 días del año, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

● Línea de Acceso y Crisis de San Diego | (888) 724-7240

Apoyo para la salud mental y el consumo de sustancias, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

● The Trevor Project | (866) 488-7386 o envía START (iniciar) al 678-678

Apoyo confidencial para la juventud LGBTQ+ en crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

● Trans Lifeline | (877) 565-8860

Una línea directa y confidencial atendida por personas transgénero para personas transgénero, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Fuentes

- Comunidades LGBTQ+ y salud mental. (2018) Mental Health America. bit.ly/3P6yt00
- LGBTQI | NAMI: National Alliance on Mental Illness. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp
- U.S. Teen Girls Experiencing Increased Sadness and Violence. (2023) Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- Facts About LGBTQ Youth Suicide (Hechos sobre el suicidio entre la juventud LGBTQ). (2022) The Trevor Project. bit.ly/3JaKGwO
- 2022 National Survey on LGBTQ Youth Mental Health (Encuesta nacional sobre la salud mental de la juventud LGBTQ). (2022) The Trevor Project. bit.ly/3Nn1Slo
- Mary Ellen Flannery. (2022) New Survey Data Shows LGBTQ+ Youth Mental Health Crisis (Nuevos datos de encuesta muestran una crisis de salud mental en juventud LGBTQ+) | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt
- Substance Use and SUDs in LGBTQ* Populations (Consumo de sustancias y trastornos por consumo de sustancias en poblaciones LGBTQ). (5 de septiembre de 2017) National Institute on Drug Abuse. bit.ly/42G0woh

