



It's Up to Us Para ta Na'guaha Hinemlo' Salut & Sinipotten San Diego

Inina: Kinompreden i inakontran Hinemlo' Hinasso para i taotao LGBTQ+ siha

I atungo'-ta siha LGBTQ+ (palao'an ya-na palao'an, lahi ya-na lahi, ya-na lahi yan palao'an, ya-na para u otro, otro ha' ya-na) yan familia mafafana' uniku na kinentra siha ni' siña ha afekta i salut i hinasson-niha. Gi iya San Diego yan entieru i tano', i iyon i LGBTQ+ na kumunilat siña ma presenta hale' banida yan minetgot. Lao, siña ha' lokkue' guaha nai ma eksperensia diskriminasion, ma akachayi, mana' dañu, yan ti hu ma aksepta.

Para hita ni man gatchong, familia, besino, yan man gachong gi che'cho, gof impotanti na ta komprendi estaimanu este na eksperensia siha ha afefekta i kumunilat LGBTQ+ yan i hinemlo' hinasson—i guinaya-ta siha. Kumo ta komprendi i minakat nai ma fafana' yan ta tungo' estaimanu para ta supotta siha, siña ta ayuda i guinaiya-ta siha muna' siente na man safu, man ma agradezi yan man maolek siha na taotao.

Estadus i Salut Hinasso para i man hoben i LGBTQ+

- **Gi 2021** I man hoben na LGBTQ+, siha mas umeksperensia **difrentes na che'cho' bāba** yan mas **addit na hinemlu' hinasso** humuyong-ña kini i otro na man atungo' niha.
- **60%** gi alacha na sakan yanggen malago' setbision Salut Hinasso i man hoben LGBTQ+ **tisiña ma usa i setbisio.**
- Diskreminasion legislatura **mas baba salut hinnaso** para i man hoben na LGBTQ+.
- I man hoben na LGBTQ+ siha, ma keki puno'maisa siha **4 biahi mas kini** otro na man hoben.

Guaha setbisio giya San Diego yan pumalu nasion para hu ma supotta i hinemlo hinasso yan mana para i ma usan binenenu siha para i membron i LGBTQ+ siha. Lao, guaha na biahi nai mapot ma soda esti siha na setbisio. Megai na taotao ma sasangan na put i ma'angao siha nui i discriminasion pat u fan man kasse i reason na chumochoma' siha para hu ma usa i setbisio. I man hoben siha, man luhan para hu fan mamaisen petmisu ginen i mañainan niha yan lokkue guaha na biahi nai taya transpottation niha.

Guaha maolek na asunto na megai setbision inayudu para siha yan i familian niha nai LGBTQ+ (atan i otro pagina). Mucho mas, sina ta ayuda i henemlo' hinasson i guinaiya-ta siha yanggen ta na'i siha kampo yan lugat nai siña ma ekspresan maisa siha.

Taitai todū: Estaimanu nai siña para un supotta i familia-mu familial LGBTQ+

Hita nai man -gof hihot para siha, sina ta suppota i hinemlo' LGBTQ+ nai guinaiya-ta. Siña guaha dangkulo na tinilaika: Gi halom nasion, LGBTQ+ i manhoben ma repot na guaha sen moalek na tinilaika ya ha riba papa i bāba na sinenten ñiha ya ti mahasu para hu ma na' dañu siha.

Estagui' hemplu anai siña un usa para un sapotta i taotao LGBTQ+ gi lina'la'mu:

- Bisisita siha, espisiatmente yanggen guaha na' piniti na gaseta humuyung.
- Usa i dinanche na na'an nai ti hu fan baba sinenten niha.
- Kuentos huyong yanggen un hungok palabra nai ti dinanche para hu ma sangan, pat guaha tumairespetu.
- Usa i maolek yan propio na lengguahi.



Guatdia para Maolek na Lengguahi

Eskapayi sumangan ...

- Hamyu ni man lalahi
- Famalaoan yan lalahi, damas yan kabaleru siha
- Man nana yan man tata
- Asagua, nobio, nobia
- Siñot pat Siñora.
- Kaka'ma'gas, taotao kanga nai lahi.
- Hafa inayeg niha
- "Hafa un u'usa na na'an?"

Maolek-ña este un sangan ...

- Todus hamyu, hita
- Man atungo', gurupo, taotao
- Mañaina
- Ga'chong, asagua
- Finenena na na'an
- Mangas, taotao katga.
- Hafa yan niha na ga'chong
- "Hafa na na'an un u'usa?"

Guinaha para i LGBTQ+

Este siha na setbisio siña ha ayuda i taotao LGBTQ+ nai man aliligao assitimentu nai ma nisisita. Para mas infotmasion setbisio yan supottasion guine gi kuminidat San Diego, bisita up2sd.org. Para i man hoben, transgender na taotao, yan BIPOC siha, guaha setbiso gi komputa para hu ma usa.

● Nasionat Suicide & Prubleman Lina'la'

Agang 988

Guaha dibatdi na sapottasion ma ofrefresi 24/7, para i taotao nai man gai problema

● SAMHSA Inakuden Chinatsagan

(800) 662-HELP (4357)

Guaha 24/7, 365 dias gi sakan para un man rifira ya un ma check yan infotmasion para i hinemlo hinasso yan man usan binenu

● San Diego Access & Crisis Line

(888) 724-7240

24/7 supottasion para hinemlo' hinasso yan man usan bineno siha

● The Trevor Project

(866) 488-7386 pat text **START** para 678-678

Konfidensia, 24/7 sapottasion LGBTQ+ man hoben

● Trans Lifeline

(877) 565-8860

Siña un agang konfidensiat 24/7 i empliacion transgender para i taotao transgender

Guinaha siha

- LGBTQ+ na kuminidat yan i hinemlo' i hinasso. (2018) Mental Health America. bit.ly/3P6yt00
- LGBTQI | NAMI: Aliansa Nasiunat put i Chetnot Mental. (2013) Nami.org. bit.ly/3Cs2dgp
- I Manhoben na Famalao'an gi i Estados Unidos Manma'eksperiencia Mas Triste yan Violensia. (2023) Sentan Kontrol yan Prebension Chetnot. <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p0213-yrbs.html>
- I minagahet put i LGBTQ na famagu'on ni' manma'ayek para u fanma'ayek. (2022) I Prohekton Trevor. bit.ly/3JaKGwO
- 2022 Nasionat na Survey put i Salud Mental na Manhoben ni' LGBTQ. (2022) The Trevor Project. bit.ly/3Nn1Slo
- Si Mary Ellen Flannery. (2022) I nuebu na datos ginen i survey ha fa'nu'i i LGBTQ+ na famagu'on ni' manma'a'ñao nu i hinemlo'-ñiha | NEA. Nea.org. bit.ly/3oRy9Yt

