

🌱 **Cómo encontrar terapia afirmante para 2SLGBTQIA+**

Nuestra comunidad 2SLGBTQIA+ es fuerte, diversa y de apoyo. ¡Ser parte de ella nos llena de orgullo!

Todos necesitamos diferente apoyo para nuestra salud mental, como para explorar nuestra identidad, hacer una transición de género, con las relaciones, para saber cómo sobreponernos al trauma y más.



Mereces unx proveedorx de atención de salud mental que te trate con respeto y entienda cómo prestar servicios que afirman a las personas 2SLGBTQIA+.

Mira este recurso* para identificar dónde te localizas hoy en el espectro de la salud mental y el apoyo que necesitas. Si sientes que es el momento de buscar ayuda profesional, aquí te mostramos cómo encontrar a unx terapeuta que afirme a las personas 2SLGBTQIA+.

Para encontrar unx proveedorx de atención de salud mental adecuadx, puedes hacer estas preguntas:

- ¿Qué experiencia tiene trabajando con personas 2SLGBTQIA+?
- ¿Qué experiencia tiene trabajando con mis temas particulares?
- ¿Cómo va a afirmar mi identidad sexual y/o de género?
- ¿Ha adquirido conocimientos culturales sobre mis identidades que se cruzan, como raza, etnia o nivel de ingresos?
- Si se lo pido, ¿se coordinará con mi médicx primarix, trabajadorx social o mis otrxs profesionales de la salud?



*<https://takeaction4mh.com/es/resources/que-podria-servirte-opciones-de-apoyo-para-tu-salud-mental/>

➤Cómo encontrar terapia afirmante para 2SLGBTQIA+

1. Averigua qué cubre tu seguro. Si no tienes, ve si calificas para Medi-Cal, que cubre servicios de salud mental. También existen clínicas comunitarias que ofrecen tratamiento gratuito o que cobran usando una escala móvil según los ingresos.
2. Busca en línea terapeutas amigables con la comunidad 2SLGBTQIA+. Pueden estar en tu comunidad o atenderte de forma remota.
3. Pide recomendaciones a tus amistades.
4. ¿Encontraste a unx terapeuta? Primero confirma que acepta tu seguro.



Financiado por los condados a través del programa aprobado por los votantes Ley de Servicios de Salud Mental (Prop. 63).



Otros recursos

- Descarga nuestro folleto gratuito **Sé real y sé tú** para jóvenes 2SLGBTQIA+ de nuestro sitio takeaction4mh.com.
- **The Trevor Project:** brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio 24/7 a jóvenes 2SLGBTQIA+ de 13 a 24 años. Llama al 1-866-488-7386, textea START al 678-678 o visita thetrevorproject.org.
- **CalHOPE Connect:** un chat en línea con pares (personas como tú) de apoyo que han recibido capacitación que incluye a la comunidad 2SLGBTQ+. Visita Calhopeconnect.org/home-spanish/.
- **Crisis Text Line:** unx consejerx brinda intervención en casos de crisis y apoyo de alta calidad a la salud mental por texto 24/7. Textea HOME al 741-741 o visita Crisistextline.org/es/.
- **LGBT National Help Center:** llama al 888-843-4564 o visita glnh.org.

Visita TakeAction4MH.com