

**It's
UP
to US**

It's Up to Us®

(Depende de nosotros) crear un San Diego saludable y solidario

Estamos aquí para ayudar a los habitantes de San Diego a comprender los desafíos únicos que afectan la salud mental de la comunidad LGBTQ+. Este boletín le ayudará a aprender cómo puede apoyar a sus amigos y familiares LGBTQ+, además de que le brindará recursos que puede compartir si su persona querida tiene dificultades.



Hay que enfocarnos en:

Comprender los desafíos de salud mental para las personas LGBTQ+

Nuestros amigos y familiares LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y otras identidades) enfrentan desafíos únicos que pueden afectar 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 apoyarles, podremos ayudar a nuestras personas queridas a sentirse bien, seguras y valoradas.

El estado de la salud mental

de la juventud LGBTQ+

En 2021, la juventud LGBTQ+ tenía muchas más probabilidades de experimentar **todas las formas de violencia y peores consecuencias de salud mental** que sus compañeros heterosexuales.

60 % de la juventud LGBTQ+ que quería atención de salud mental durante el año pasado **no pudo recibirla.**

4X: la juventud LGBTQ+ tiene **4x (veces) más probabilidades de intentar suicidarse que sus compañeros.**

La legislación discriminatoria está **empeorando los problemas de salud mental** de la juventud LGBTQ+.

Las personas LGBTQ+ tienen un mayor riesgo de abuso de sustancias,

lo que pueden estar usando como mecanismo de defensa.

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 nuestros amigos y familiares LGBTQ+ (consulte la página siguiente). Además, siempre podemos ayudar a apoyar la salud mental de nuestras personas queridas al brindarles espacios seguros donde puedan ser ellas mismas.

Llame al **888-724-7240** para obtener ayuda en el condado de San Diego. Apoyo gratis y confidencial en todos los idiomas, los 7 días de la semana, las 24 horas del día.

Para obtener más información sobre cómo mejorar su bienestar mental, visite: up2sd.org/topics/mental-health



Información:

Cómo apoyar a sus personas queridas de la comunidad LGBTQ+

Como sus personas más cercanas, podemos ayudar a apoyar el bienestar de nuestras personas queridas LGBTQ+. Eso puede tener un gran impacto: **La juventud LGBTQ+ que se sintió apoyada por familiares y amigos informó tasas significativamente más bajas de intentos de suicidio.**

Aquí hay algunas formas de apoyar a las personas LGBTQ+ que están en su vida:

- Comuníquese de manera regular, en especial cuando hay eventos emocionalmente pesados en las noticias.
- Use los pronombres y nombres que prefieran.
- Si alguien usa pronombres incorrectos o es irrespetuoso, hable.
- Use un 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 adaptado específicamente al condado de San Diego, visite up2sd.org/LGBTQsupport. Los recursos en el sitio web brindan servicios para la juventud, personas transgénero y personas negras, indígenas y de color (Black, Indigenous, People of Color, BIPOC).

National Suicide & Crisis Lifeline Llame 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 referencia 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 envíe 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

Acerca de *It's Up to Us*

Este boletín es parte de la campaña *It's Up to Us* (Depende de nosotros), desarrollada por la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, y apoya la visión *Live Well San Diego* (Viva bien San Diego) del condado para promover una comunidad saludable, segura y próspera. Al fomentar la conciencia, promover el diálogo y brindar acceso a recursos locales, queremos inspirar bienestar, reducir el estigma y evitar suicidios en todos los habitantes de San Diego, con un énfasis particular en las poblaciones más afectadas y en mayor riesgo de San Diego.

Recursos

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

CDC report shows concerning increases in sadness and exposure to violence among teen girls and LGBTQ+ youth (Un informe de los CDC muestra aumentos preocupantes en la tristeza y la exposición a la violencia entre las adolescentes y la juventud LGBTQ+). (2023) bit.ly/3oZYzV

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). (De septiembre de 2017) National Institute on Drug Abuse. bit.ly/42GOWoh

