

**It's  
UP  
to US**

# It's Up to Us®

para ta na' guaha hinemlo' & supottasion San Diego

Gaige ham guini para in ayuda i taotao San Diego kumomprende i uniku na kinentra siha ni' ha afefekta i salut i hinemlo' hinasso gi kumunidades LGBTQ+. Este na nina'huyong para un inayuda hafa taimanu para un tungo' sumapotta i man atungo' yan familian LGBTQ+ yan un nina'i guinaha siha para un patte yan i guinaiya-mu ni' mamededesi.



## Inina:

**Kinomprenden 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 yon i LGBTQ+ na kumunidades siña ma presenta hale' banida yan minetgot. Lao, siña ha' lakkue' 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 komprende estaimanu este na eksperensia siha ha afefekta i kumunidades LGBTQ+ yan i hinemlo' hinasson—i guinaya-ta siha. Kumo ta komprende 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 agradesi 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 difirentes 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.

**Mas tatkilu i piniligro para i membron LGBTQ+ yanggen ma usa amot nai ti ma nisisita**

ma chochogui esti sa taya otro chalan niha.

**4X** I man hoben na LGBTQ+ siha, ma keki puno'maisa siha **4 biahi mas kini** otro na man hoben.

Diskreminasion legislatura  
**mas baba salut hinnaso**  
para i man hoben na LGBTQ+.

**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 diskriminasion 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 lakkue 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 familian LGBTQ+

Hita nai man -gof hihot para siha, sina ta supotta 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 bâba na sinenten niha 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:

- Bisita 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?"

## Pot hafa Hita mas tumungo'

Este na mensahe Hita mas tumungo' kamping, mafa'tinas gi kuminidât Henemlo San Diego yan Depattamenton Setbision Taotao, yan sapottasion i kuminidât Maolek Henemlo' San Diego miinalago' para ta atbansa gasgas na hinemlo, kaha, mas maolek yan na' magof na kuminidât. Gi na'kinahulo' tiningo', ânimuyi fina'kuentos, yan prinibenen hinago' nu i guinahan i taotao, ta hagu'i i para ta abiba minaolek salut, ribâhan minamâhlo yan chomma' i pinino' maisa para todo i taotao San Diego siha, yan propriu emfisisa gi et mås mappot inatâka yan lugât ni' etmås na'dañu.

## Guinaha siha

Kuminidât LGBTQ+ siha yan Hinemlo' Hinasso. (2018) Hinemlo' Hinasso Estados Unidos. [bit.ly/3P6yt00](http://bit.ly/3P6yt00)

LGBTQI INAMI: Alliance Nasionât gi Hinemlo' Hinasso. (2013) Nami.org. [bit.ly/3Cs2dgp](http://bit.ly/3Cs2dgp)

Ma repot nai CDC na kahulu' i sinenten triniste yan piniligro ma susedi gi man hoben na famalaoan yan LGBTQ+ man hoben. (2023) [bit.ly/3oZYZgV](http://bit.ly/3oZYZgV)

Faktu pot mu na' dañu gi LGBTQ+ na hoben. (2022) The Trevor Project. [bit.ly/3JaKGwO](http://bit.ly/3JaKGwO)

## Guinaha para i LGBTQ+

Este siha na setbiso siña ha ayuda i taotao LGBTQ+ nai man aliligao assitimentu nai ma nisisita. Para mas infotmasion setbiso yan supottasion guine gi kuminidât San Diego, bisita [up2sd.org/LGBTQsupport](http://up2sd.org/LGBTQsupport). Para i man hoben, transgender na taotao, yan BIPOC siha, guaha setbiso gi komputa para hu ma usa.

### Nasionat Suicide & Prubleman Lina'la' Âgang 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 empliaon transgender para i taotao transgender

2022 Survey Nasion gi Hinemlo' Hinasson i man hoben LGBTQ. (2022) Trevor Project. [bit.ly/3Nn1Slo](http://bit.ly/3Nn1Slo)

Mary Ellen Flannery. (2022) Nuebu na hiniyon put i man hoben LGBTQ+ gi Hinemlo' Hinassol NEA.Nea.org. [bit.ly/3oRy9Yt](http://bit.ly/3oRy9Yt)

I ma usa binenu yan SUDs gi man hoben LGBTQ+\*. (2017, Septiembre 5) National Institute gi ma usan binenu siha. [bit.ly/42Gowoh](http://bit.ly/42Gowoh)

