

**Cultivando  
la buena  
salud  
mental**



**Rainbow Pride  
Youth Alliance**



## Cultivando la buena salud mental

RPYA es una asociación civil comunitaria sin fines de lucro 501(c)(3) (est2001). Brindamos servicios de apoyo para jóvenes LGBTQ+, así como también sus padres y guardianes, que incluyen talleres, grupos de apoyo y vinculación con recursos comunitarios. Visita nuestra página web para más información.



RPYA

Para apoyo en situaciones de crisis, visita nuestro programa de consejería en casos de crisis, Unity Hope.

[unityhope.org](http://unityhope.org)



Unity Hope

Departamento de Salud Conductual  
Gerente - A.K.Parker  
[programs@rpya.health](mailto:programs@rpya.health)

Investigación, texto  
Ruth Madrid

Diseño, ilustración, edición, traducción  
Zeferino LLamas  
[zeferino.mx](http://zeferino.mx)

Copyright 2023  
Reservados todos los derechos.

 [@rainbowprideyouthalliance](https://www.instagram.com/rainbowprideyouthalliance)

 [/rainbowprideyouthalliance](https://www.facebook.com/rainbowprideyouthalliance)

# Cultivemos la buena salud mental



Nadie sale de la niñez sin haber sufrido algún trauma. De niños, conforme nos vayamos adaptando a nuestro entorno, desarrollamos nuestros comportamientos habituales. En muchos casos, estos comportamientos, que nos servían en la niñez, ya no nos sirven de adultos, hasta nos pueden limitar.

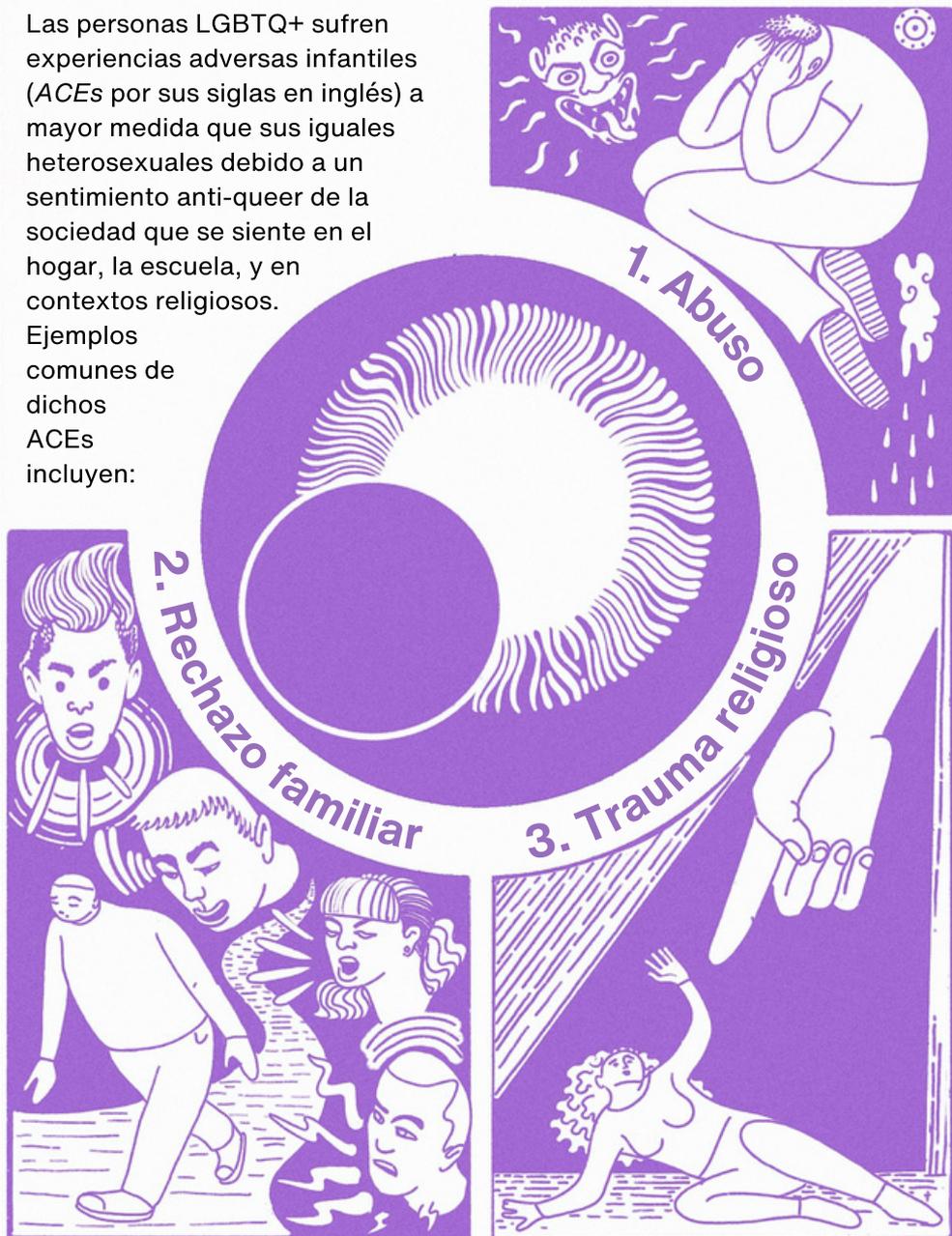
A pesar del trauma de la niñez y de los traumas generacionales que vamos heredando, de adultos podemos cultivar la resiliencia y prácticas de salud mental positiva que nos ayudan a acabar con ciclos negativos para así vivir de manera más auténtica y responsable.

Este proceso puede tomar la siguiente forma: (1) identificar el origen de nuestros traumas, (2) desarrollar consciencia sobre la manera en que reaccionamos al estrés, (3) cultivar medidas positivas de sanar y lidiar con los traumas, y (4) buscar apoyo profesional.

# Experiencias adversas de la infancia (ACEs) LGBTQ+

Las personas LGBTQ+ sufren experiencias adversas infantiles (ACEs por sus siglas en inglés) a mayor medida que sus iguales heterosexuales debido a un sentimiento anti-queer de la sociedad que se siente en el hogar, la escuela, y en contextos religiosos.

Ejemplos comunes de dichos ACEs incluyen:

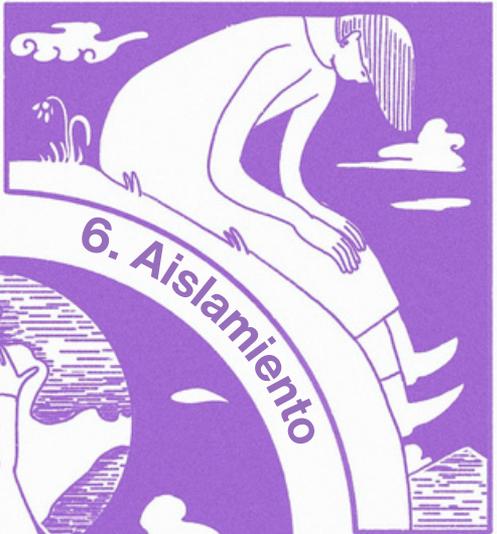


## 4. El sistema de salud

El sistema de salud carece de una capacidad general para un cuidado médico que afirma la identidad LGBTQ+, lo cual afecta a los jóvenes queer desde temprana edad.



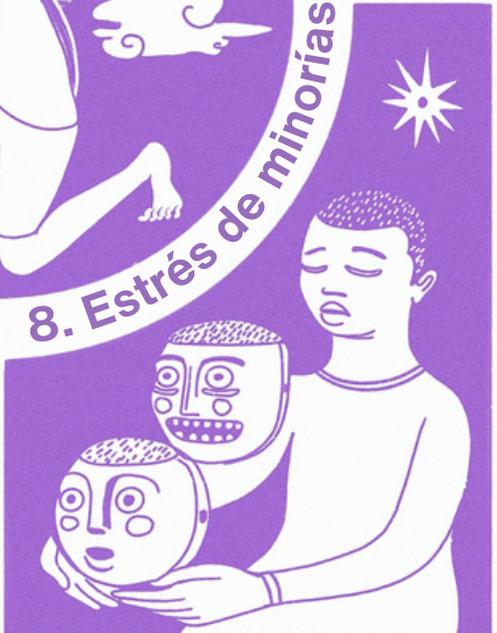
5. Bullying



6. Aislamiento



7. Estrés crónico



8. Estrés de minorías

Anticiparse un peligro constante va creando una demanda sobre el sistema regulatorio del cerebro, dañándolo a largo plazo.

Los efectos a largo plazo de tener que lidiar siempre con los estigmas y prejuicios como minoría en la sociedad.

# Respuesta de estrés agudo

Como seres humanos, la conexión con otros y el desarrollo de relaciones en las que nos sentimos seguros es de suma importancia para la salud mental. Si un papá o guardián te abusa emocionalmente o físicamente, puede que pienses, *“Soy mala persona. Tiene que ser, de otro modo no me tratarían así.”*

El trauma crónico de la niñez implica que, aún de adultos, seguimos conceptualizando al mundo en la mente como si el trauma siguiera pasando hoy en día. Tal trauma interrumpe el desarrollo de una salud mental positiva como la habilidad de conectarnos con otros, el desarrollo de una buena autoestima, y la capacidad para regular fuertes emociones.

Reconocer el trauma propio y los patrones de comportamiento que surgen como resultado representa un primer paso hacia el cultivo de una salud mental positiva. Entonces, veamos las maneras más comunes en las que una persona responde al estrés o cualquier conflicto que percibe como peligro debido a pasados traumas.



**Lucha:** Enfrentarse con una percibida amenaza de manera agresiva.  
**Resistencia al peligro.**



Huida: Evitar una amenaza huyendo de ella. Alarma.

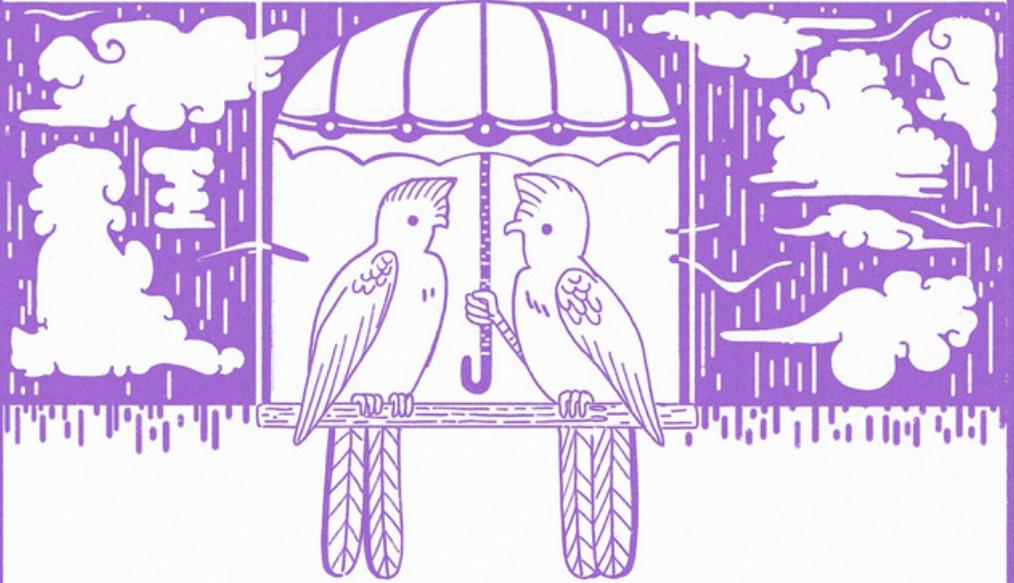


Congelarse: No poder responder frente a la amenaza.



Adular: Intentar complacerle a la persona peligrosa.

# Estrategias de afrontamiento



La vida siempre está cambiando y siempre tenemos que adaptarnos a nuevas circunstancias. En cuanto reconozcamos el origen de nuestro trauma, podemos hacer cambios progresivos para poder sanar y adaptarnos mejor a los retos de la vida.

El progreso no es lineal; va a haber altibajos y contratiempos tanto como avances. Pero ya tomada la decisión de sanar de las heridas del pasado, existen varias estrategias que pueden ayudar a avanzar esta meta.

Dichas estrategias pueden dividirse en dos grupos generales: **de arriba-abajo** y **de abajo hacia arriba**:

**Las estrategias de arriba-abajo** se refieren al sanar de la parte racional y cognitiva del cerebro; la parte que nos ayuda a entender nuestro entorno, cumplir nuestras metas, gestionar el tiempo, etc. Las estrategias de arriba-abajo para cultivar la buena salud mental incluyen **terapia verbal, terapia conductista cognitiva y la practica de mindfulness**.



La **estrategia de abajo hacia arriba** se refiere al sanar de la parte emocional del cerebro. Estrategias de abajo hacia arriba para cultivar la buena salud mental buscan regular la manera en la que el cuerpo almacena y reacciona al estrés, y pueden incluir **una practica de meditación, una rutina de movimiento (el ejercicio), y ejercicios de grounding.**



El **grounding** se refiere a la unión del mundo exterior y el mundo interior, lo que quiere decir que logras sentir tu cuerpo, percibir las sutilezas de tu entorno y darte cuenta de lo que pasa tanto por dentro que por fuera.

# Crisis de salud mental

Una crisis de salud mental describe cualquier situación en la que el comportamiento de alguien le pone en peligro de lastimarse o de lastimarle a alguien más. Una persona que experimenta una crisis de salud mental no siempre puede comunicar sus pensamientos, sentimientos, necesidades o emociones con claridad. Puede resultarle difícil también entender lo que otros digan. Es importante empatizar con la persona, mantener la calma e intentar reducir la escala de la crisis.

## Indicios de crisis

No siempre hay indicios de que una crisis de salud mental está desarrollándose. Sin embargo, podemos tomar en cuenta los siguientes indicios más comunes:

- Incapacidad con tareas cotidianas (p.ej. bañarse, lavarse los dientes, cambiarse la ropa)
- Cambios repentinos en el estado de ánimo
- Comportamiento abusivo
- Aislamiento
- Paranoia

## Si no existe un peligro inminente, trata de reducir la escala de la crisis con las siguientes técnicas:

- Mantén un tono de voz tranquilo
- Hacer un espacio seguro y quitar objetos que puedan presentar un peligro y/o llaves del coche.
- Escucha lo que te diga la persona sin juzgar
- Ofrecer apoyo
- Expresar tu preocupación y sugerir tratamiento
- Evitar tocar la persona, a menos que te dé permiso
- Ser paciente

*Para más información, busca "NAMI Como lidiar con una crisis de salud mental"*





## Intervención policiaca

La falta de acceso a servicios de crisis de salud mental en los EE.UU ha hecho que cuerpos policiales actúen como primeros intervinientes en casos de crisis, lo cual puede intensificar excesivamente una situación. Algunas ciudades han abordado este problema con la creación de “equipos de intervención de crisis” (CIT por sus siglas en inglés), que son grupos capacitados en reconocer y reducir la escala de una crisis.

Si la situación se intensifica tal que ponga en peligro la vida de alguien o de propiedad, no dudes en llamar a 911 y denunciar la situación como “51/50”. Es importante que expliques que es una situación de crisis de salud mental y describas detalladamente lo que está sucediendo.

## Recursos de CIT

**San Bernardino**



**Servicios de  
NAMI en SB**

**Riverside**



**RUHS Behavioral  
Health Dept**

**San Diego**



**SD Mobile Crisis  
Response Team**

**Los Angeles**



**LA Dept of  
Mental Health**

**Nacional**

**National Alliance on Mental Illness (NAMI)  
Helpline: 800-950-6264 or text "HelpLine" to 62640**

# El suicidio es prevenible

Aunque no podemos prevenir el suicidio por completo, podemos normalizar conversaciones sobre el tema, familiarizarnos con **los indicios que existen** y apoyar a nuestros seres queridos que lo estén contemplando.



## Hábitos de sueño.

Alteración del sueño o el insomnio. Alteración de carácter como irritabilidad o impulsividad.



**Aislamiento.** Existe una relación causal entre la soledad, el aislamiento y el suicidio. También puede indicar que una persona no se siente apoyada emocionalmente o que le hace falta conexión.



**Regalar pertenencias.** Cabe mencionar también el despedirse de sus seres queridos de manera indirecta. “Eres mi mejor amigo, te voy a extrañar.”



**Sin interés en nada.** Esto también incluye la desesperanza y el menospreciarse.



**Lenguaje.** No hablar del futuro, de planes o metas personales. Sugerir que uno se va a lastimar o autolesionarse.



## Resources

Línea de Prevención del Suicidio  
988lifeline.org/Llamada o texto a 988

The Trevor Project México  
Mensajes por WhatsApp: +52 55 9225 3337





# El apoyo comunitario

Las comunidades marginalizadas a menudo saben que no cuentan con el apoyo de instituciones ni gobiernos, entonces vamos creando sistemas de apoyo comunitario para eliminar esta desigualdad. Por ejemplo, la abuela que practica el uso de hierbas medicinales para curar a veces cumple la función de asistencia médica dentro del contexto de su comunidad. Veamos un par de ejemplos más de técnicas para el cultivo de apoyo comunitario.

## La espiritualidad

Un contexto religioso tradicional resulta útil para muchas personas pero no para todo el mundo. Hay otras maneras de cultivar una vida espiritual como la meditación y el yoga. Algunas culturas (como en México y Perú) practican el uso de plantas medicinales para sanar del trauma, desarrollar un sentido de identidad más auténtico, y para ayudar a sentirse uno más conectado con su comunidad. Sin embargo, se debería realizar el uso de dichas plantas con alguien especializado en este tipo de tratamiento, es decir, no en un ambiente recreativo.

## Apoyar a otros

Se dice que *nadie es una isla*, y quiere decir que nadie existe independientemente del mundo que rodea, sino que cada individuo depende de su entorno y de su comunidad. Al brindar apoyo a nuestros seres queridos, estamos contribuyendo a su buena salud mental, y cuando uno se siente apoyado por su comunidad, entonces tendrá, a su vez, más capacidad para apoyar a su comunidad.

## Normalizar conversaciones difíciles

Las normas culturales dicen que hablar de temas incómodos abiertamente es imprudente. Sin embargo, el silencio colectivo alimenta al estigma vinculado a la salud mental. Todos los problemas con los que tú te tienes que enfrentar, se los están enfrentando otras personas también. Si abordamos estas conversaciones de manera prudente e intencionado, entonces abrimos la puerta a la sanación a nivel colectivo.

## Entender los sistemas para cambiarlos

Podemos relacionarnos con instituciones como el sistema de salud para así entender bien como funcionan. En base a ese entendimiento, podemos utilizar los sistemas a nuestro favor y cambiarlos para el bien.



# Terapia afirmativa



La terapia cuenta entre las mejores herramientas que hay para cultivar una buena salud mental. Sin embargo, las personas LGBTQ+ a menudo se enfrentan con la homofobia o la transfobia en sus sesiones de terapia debido a una escasez de terapeutas capacitado(a)s en el tratamiento de minorías. Dicha ignorancia puede hacer que un(a) terapeuta termine haciendo suposiciones erróneas o incluso comentarios ofensivos. Lo último que ocupa uno dentro del contexto de su terapia es sentir que alguien le esté juzgando, entonces es importante que tomemos medidas para buscar y contratar a un(a) terapeuta que afirma la identidad LGBTQ+.

## Preguntas al entrevistar a un(a) potencial terapeuta:

- Cuanto tiempo llevas practicando?
- Tienes experiencia trabajando con personas LGBTQ+?
- Que experiencias tienes tratando al problema por el que vengo a terapia (p.ej. la depresión, la ansiedad, el luto, la identidad sexual, identidad de género, etc.)?
- Que experiencia tienes trabajando con pacientes que tienen un modelo de relación que no sea monogamia?

## Tu proveedor(a) no debería:

- Enfocarse demasiado en tu identidad sexual o género a menos que sea la razón por la que buscabas terapia en primer lugar.
- Suponer que una experiencia negativa te hizo LGBTQ+.
- Esperar que tú le eduques sobre cuestiones de identidad, culturas o experiencias LGBTQ+.
- Hacerte preguntas innecesarias o invasivas sobre tu cuerpo.



# Más recursos



## The Trevor Project Consejeros de crisis para jóvenes LGBTQ+ (EE.UU)

Mandar 'START' to 678-678 o  
marcar: 1-866-488-7386

## CA LGBTQ Health & Human Services Network

[californialgbtqhealth.org](http://californialgbtqhealth.org)  
Un programa de Health  
Access CA es una buena  
fuente de recursos y  
servicios para personas  
LGBTQ+, los cuales están  
disponibles también en  
español.

## AASECT

[aasect.org](http://aasect.org)  
Una coalición de  
terapeutas capacitados  
en el cuidado de  
personas LGBTQ+  
(EE.UU)

## TClick

[terapiaunlick.com](http://terapiaunlick.com)  
Un servicio de terapia en  
línea para personas de  
habla hispana. Ofrecen  
servicios a un precio  
bastante reducido  
comparado con  
semejantes servicios de  
salud mental en EE.UU.

## El suicidio es prevenible

[elsuicidioesprevenible.org](http://elsuicidioesprevenible.org)

Aquí en RPYA  
recopilamos una lista  
de recursos de terapia  
y salud mental en el  
sur de California.





**RAINBOW PRIDE  
YOUTH ALLIANCE**

[rainbowprideyouthalliance.org](http://rainbowprideyouthalliance.org)