fundación rey ardid

GUÍA PARA ADOLESCENTES

CUIDAR TU SALUD MENTAL SIENDO TÚ MISMO/A LGTBIQ+



Una guía para jóvenes sobre diversidad sexual, identidad de género y bienestar emocional

fundación rey ardid

Índice

Hola, bienvenido/a/e

1 Tu identidad no es un problema

2 No estás solo/a

3 Hablar de quién eres: salir del armario

4 Si la reacción no es la que esperabas

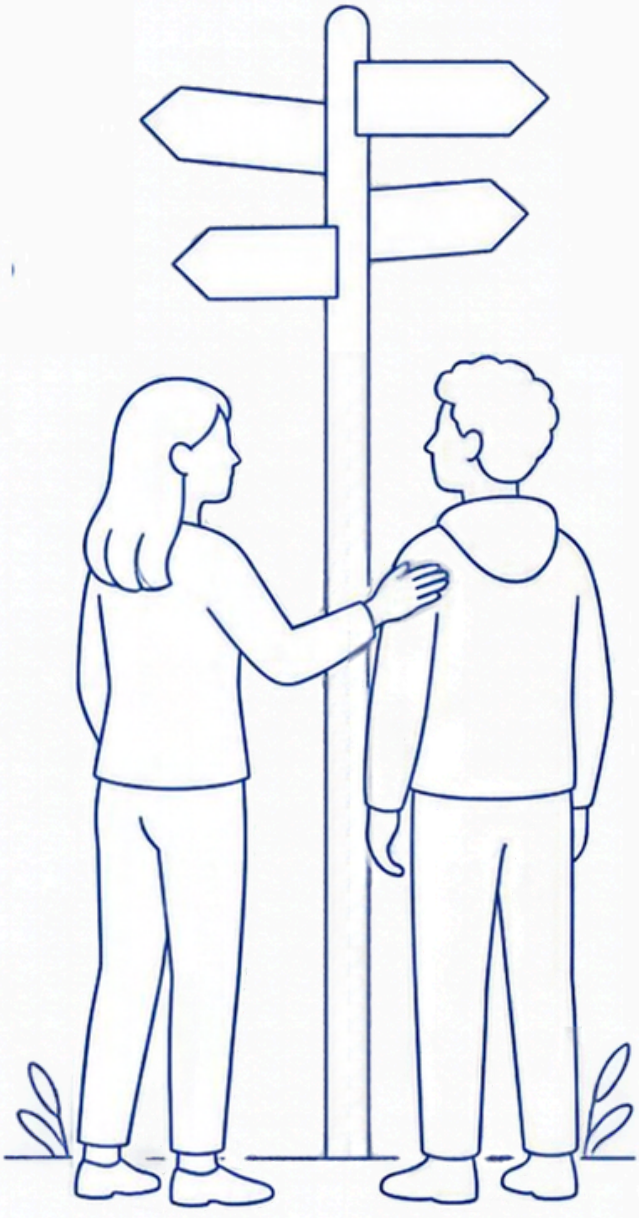
5 Todas tus identidades cuentan

6 Retos que algunas personas pueden encontrar

7 Cuidar tu bienestar emocional

8 Mensajes que merece la pena recordar

Cuando necesites recordarlo...



Hola, bienvenido/a/e

Quizá ya sabes quién eres. Quizá te estás haciendo preguntas sobre tu orientación sexual o tu identidad de género.
O simplemente quieres entender mejor estas realidades.

Sea cual sea tu situación, hay algo importante que debes saber desde el principio: No hay nada malo en ti.

Mereces respeto, apoyo y sentirte seguro/a/e siendo quién eres.



1. Tu identidad no es un problema

Ser lesbiana, gay, bisexual, trans, no binario, intersexual o formar parte de cualquier otra realidad de la diversidad sexual y de género **no es una enfermedad ni un problema de salud mental.**

Sin embargo, algunas personas pueden sentirse tristes, ansiosas o pasar por momentos difíciles cuando sufren:

- Rechazo.
- Burlas o acoso.
- Discriminación.
- Falta de apoyo.
- Miedo a no ser aceptadas.

Lo que afecta al bienestar no es quién eres, sino cómo algunas personas pueden tratarte.







2. No estás solo/a

Muchas personas jóvenes han pasado por dudas, miedos e inseguridades parecidas a las tuyas.

Es normal preguntarte:

¿Quién soy realmente?

¿Cómo quiero que me llamen?

¿Me entenderán?

¿Debería contarlo?

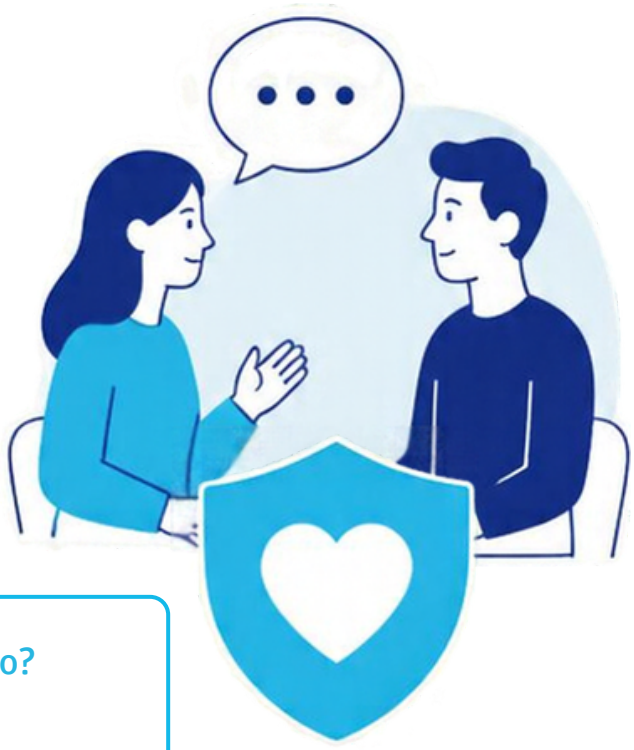
No necesitas tener todas las respuestas ahora mismo.

Las identidades y las formas de nombrarse pueden cambiar con el tiempo, y eso también está bien.



3. Hablar de quién eres: salir del armario

Contar a otras personas quién eres es una decisión personal.
No existe una edad perfecta ni una forma correcta de hacerlo.
Cada persona tiene su propio proceso.



Antes de hacerlo, piensa:

¿Es seguro?

Tu seguridad es lo más importante.

Pregúntate:

- ¿Confío en la persona con la que voy a hablar?
- ¿Me sentiré protegido/a/e después?

¿Con quién puedo hablar primero?

Puede ayudarte empezar por:

- Un amigo o amiga de confianza.
- Un familiar que te apoye.
- Un profesor o profesora.
- Un orientador u orientadora.
- Otra persona de la comunidad LGTBIQ+.

¿Estoy preparado/a?

Si estás pasando por una etapa especialmente complicada, quizá te venga bien esperar un poco y buscar apoyo antes.

4. Si la reacción no es la que esperabas

A veces las personas responden con cariño y comprensión.
Otras veces necesitan tiempo para entenderlo.
Y en algunos casos pueden reaccionar mal.

Si esto te ocurre:

- Recuerda que no has hecho nada malo.
- Busca ayuda.
- Habla con un adulto de confianza.
- Contacta con asociaciones especializadas.
- Mantente cerca de personas que te respeten.



5. Todas tus identidades cuentan

Cada persona es única.

Además de tu orientación sexual o tu identidad de género, también forman parte de ti aspectos como:

- Tu cultura.
- Tu origen.
- Tu religión.
- Tu situación económica.
- Si tienes alguna discapacidad.
- Tu forma de aprender o percibir el mundo.

A esto se le llama **interseccionalidad.**

Comprenderlo puede ayudarte a entender mejor tus experiencias y a encontrar apoyos adecuados.



6. Retos que algunas personas pueden encontrar

Algunas personas jóvenes de la comunidad pueden experimentar:

- Acoso escolar.
- Comentarios ofensivos.
- Rechazo familiar.
- Falta de comprensión.
- Dificultades para acceder a ciertos apoyos.

Estas situaciones pueden generar:

- Estrés.
- Tristeza.
- Ansiedad.
- Sensación de soledad.

Si te ocurre algo parecido, pide ayuda cuanto antes. No tienes que afrontarlo solo/a/e.



7. Cuidar tu bienestar emocional

Hay muchas cosas que pueden ayudarte:

Habla con alguien

Compartir lo que sientes suele aliviar la carga emocional.

Busca tu red de apoyo

Rodéate de personas que te respeten y te hagan sentir seguro/a/e.

Haz actividades que te hagan sentir bien

Dibujar, escribir, practicar deporte, escuchar música o cualquier actividad que te ayude a relajarte puede ser una gran herramienta de autocuidado.

Pide ayuda profesional

Los profesionales de la salud mental están para ayudarte y deben respetar tu privacidad, salvo situaciones relacionadas con tu seguridad.



8. Mensajes que merece la pena recordar

- No hay nada malo en ti.
- Tu identidad es válida.
- No tienes por qué poner etiquetas a todo.
- No tienes que contar nada si no te sientes preparado/a/e.
- Pedir ayuda es una muestra de valentía.
- Mereces vivir con bienestar y respeto.

Cuando necesites recordarlo...

Eres una persona valiosa. No estás sola. Hay personas y recursos dispuestos a ayudarte. Tu bienestar importa.



¡Contacta con nosotros!

www.reyardid.org

@fundacionreyardid

Avenida Gertrudis Gómez de Avellaneda, 67, Bajo (Zaragoza)

976 51 39 79

atencion@reyardid.org

fundación rey ardid

Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF y del impuesto de Sociedades

GOBIERNO DE ARAGON