



# Las mentes de la juventud LGBTQ+ importan



# hablemos del tema

LAS MENTES DE LA JUVENTUD LGBTQ+ IMPORTAN

## una guía para hacer que tu club y tu escuela sean lugares más seguros

Los jóvenes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, trans y queer+) son grupos de personas de diferentes orígenes y culturas que viven su verdad al margen de lo que la sociedad nos dice que es «normal». Muchos jóvenes LGBTQ+ están llenos de orgullo y aceptan cada parte de sí mismos. Otras personas aún no han llegado a ese punto, por muchas razones diferentes. Y hay muchas personas que se encuentran en un punto intermedio.

Todo eso es válido. Es importante recordar, tanto si formas parte de la comunidad LGBTQ+ como si estás trabajando para ser un aliado, que las personas LGBTQ+ y la salud mental LGBTQ+ son mucho más que lucha y dificultades. También hay alegría, entusiasmo, orgullo, humor, amor y todas las cosas que hacen que una persona sea completa.

**Si eres líder de un club LGBTQ+ y buscas recursos para ti o para una amistad, consulta nuestra sección de recursos en la página 11 para obtener apoyo durante una crisis, saber cómo encontrar ayuda e información sobre cómo cuidar de ti y de tu comunidad.**

Dicho esto, no se puede negar que la juventud LGBTQ+ se enfrenta a una serie de retos únicos en lo que respecta a su salud mental. En todo el país, las personas LGBTQ+ se enfrentan a la opresión, el odio, las amenazas, la exposición a terapias de conversión, la invalidación, el uso incorrecto de los pronombres, la legislación anti-LGBTQ+ y muchas otras cosas que pueden causar estrés y problemas de salud mental. Aunque ser LGBTQ+ no es un factor de riesgo, la opresión y la amenaza a la seguridad (tanto física como emocional) a la que se enfrenta la comunidad sí lo son para la salud mental. La [Encuesta Nacional sobre la Salud Mental de los Jóvenes LGBTQ+ 2024 \(en inglés\)](#), realizada por The Trevor Project, pone de relieve esta cuestión.

# un glosario

LAS MENTES DE LA JUVENTUD LGBTQ+ IMPORTAN

## ¿Qué significa LGBTQ+?

**Aromántico** — Que experimenta poca o ninguna atracción romántica hacia otras personas y/o carece de interés en las relaciones o el comportamiento románticos.

**Asexual** — Que experimenta poca o ninguna atracción sexual hacia otras personas y/o falta de interés en las relaciones o el comportamiento sexual.

**Bisexual** — Una persona que siente atracción por más de un género. A veces se utiliza indistintamente con pansexual.

**Cisgénero** — Describe a una persona cuya identidad de género y sexo asignado al nacer son los mismos.

**Dos Espíritus** — An umbrella term traditionally within Native American or Indigenous communities to recognize individuals who possess qualities or fulfill roles of both feminine and masculine genders

**Gay** — Una persona que se siente atraída emocional, romántica o sexualmente por miembros de su mismo género.

**Identidad de Género** — El concepto más íntimo que una persona tiene de sí misma como hombre, mujer, una mezcla de ambos o ninguno de los dos: cómo se perciben las personas y cómo se denominan a sí mismas. La identidad de género de una persona puede ser la misma o diferente del sexo que se le asignó al nacer.

**Intersexual** — Término que se refiere a una combinación de cromosomas, gónadas, hormonas, órganos sexuales internos y genitales que difiere de los dos patrones esperados de hombre o mujer.

**Lesbiana** — Una mujer o persona no binaria que se siente atraída emocional, romántica o sexualmente por otras mujeres. Las mujeres y las personas no binarias pueden utilizar este término para describirse a sí mismas.

## **No Binario —**

Describe a una persona que no se identifica exclusivamente como hombre o mujer. Las personas no binarias pueden identificarse como hombres y mujeres, en algún punto intermedio o completamente fuera de estas categorías. No binario también puede utilizarse como término genérico que engloba identidades como agénero, bigénero, genderqueer o género fluido.

## **Pansexual —**

Atracción sexual, romántica o emocional hacia una persona independientemente de su sexo o identidad de género.

## **Queer —**

Término genérico para describir a las personas que no se identifican como heterosexuales y/o cisgénero. Anteriormente se utilizaba como insulto, pero ha sido recuperado por muchos miembros de la comunidad LGBTQ+.

## **Salir del Closet —**

Proceso en el que una persona reconoce, acepta y aprecia por primera vez su orientación sexual o identidad de género y comienza a compartirlo con los demás.

## **Sexo Asignado al Nacer —**

El sexo, masculino, femenino o intersexual, que un médico o una partera utiliza para describir a un niño al nacer basándose en su anatomía externa.

## **Transgénero / Trans —**

Término genérico para referirse a las personas cuya identidad y/o expresión de género difiere de las expectativas culturales basadas en el sexo que se les asignó al nacer. Ser transgénero no implica ninguna orientación sexual específica. Por lo tanto, las personas trans pueden identificarse como heterosexuales, gays, lesbianas, bisexuales, etc.

...y se puede encontrar mucho más en el útil glosario de términos de la [Campaña por los Derechos Humanos](#).

# resultados clave

LAS MENTES DE LA JUVENTUD LGBTQ+ IMPORTAN

**El 90 % de la juventud LGBTQ+ afirmó que su bienestar se había visto afectado negativamente por la situación política reciente**

**El 45 % de la juventud transgénero y no binaria afirmaron que ellos/ellas/ellos o sus familias habían considerado mudarse a otro estado debido a la política y las leyes relacionadas con la comunidad LGBTQ+**

**Más de 1 de cada 10 (12 %) persona joven LGBTQ+ intentaron suicidarse en el último año**

**El 50 % de la juventud LGBTQ+ que quisieron recibir atención de salud mental en el último año no pudieron hacerlo**

**Casi la mitad (49 %) de la juventud LGBTQ+ de entre 13 y 17 años sufrieron acoso en el último año, y quienes lo sufrieron informaron de tasas significativamente más altas de intentos de suicidio en el último año que quienes no sufrieron acoso**

Estas estadísticas son preocupantes y no deben seguir siendo la norma. Sin embargo, esta encuesta nacional también reveló algunos datos alentadores...

[fuentes: The Trevor Project](#)

**La juventud LGBTQ+ que declaró vivir en comunidades muy tolerantes registraron una tasa de intentos de suicidio inferior a la mitad de la de aquellas personas que declararon vivir en comunidades muy intolerantes**

**Más de la mitad (54 %) de la juventud transgénero y no binaria consideraban que su escuela afirmaba su género, y aquellas que así lo afirmaban presentaban menores índices de intentos de suicidio**

**Las personas jóvenes transgénero y no binarias que tenían acceso a ropa que afirmaba su género, baños neutros en la escuela y cuyos pronombres eran respetados por las personas con las que vivían presentaban menores índices de intentos de suicidio en comparación con aquellos que no lo tenían**

**Las personas jóvenes LGBTQ+ mencionaron varias formas en que las personas pueden mostrar su apoyo, siendo las respuestas más frecuentes: confiar en que saben quiénes son, defenderles y no votar por políticos que defienden leyes contra las personas LGBTQ+.**

Entonces, ¿qué podemos aprender de todo esto? Podemos ver que cuando a la juventud LGBTQ+ se le respeta y abraza su identidad, su salud mental mejora drásticamente. Suena como a un llamado a la acción, ¿verdad?

Continúa leyendo los consejos y guía sobre cómo hacer tu club OMM y tu escuela más inclusivos, seguros y acogedores para todas las personas LGBTQ+.

fuentes: [The Trevor Project](#)

# actividades

LAS MENTES DE LA JUVENTUD LGBTQ+ IMPORTAN

Explora estas actividades y campañas diseñadas específicamente para iniciar conversaciones sobre género y sexualidad, crear un espacio acogedor e inclusivo para las personas jóvenes LGBTQ+ y explorar cómo lograr un cambio positivo en tu escuela para las personas LGBTQ+.



URL: [ourmindsmatter.org/downloads/LGBTQ-club-guide](https://ourmindsmatter.org/downloads/LGBTQ-club-guide)

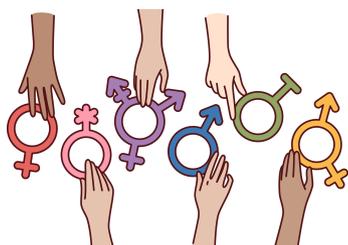
Nombre de usuario: Club Guides

Contraseña: OMMclubguide25!



## **bajo mi paraguas**

Los adolescentes LGBTQ+ y sus aliados celebran el impacto que la comunidad LGBTQ+ tiene en tu escuela y en el mundo con una campaña de carteles coloridos y sencillos.



## **euforia de género**

Explora conceptos de género y pronombres, y anima a los estudiantes a hacer que su escuela y su club sean más inclusivos y acogedores para personas de todas las identidades de género, en particular las personas trans y no binarias.

## **se pone mejor**



Las personas jóvenes queer y sus aliados pueden participar en esta actividad de habilidades de afrontamiento que anima a los participantes a contar una historia sobre cómo superaron un momento difícil a través del arte. Esto empoderará a todos para practicar estrategias de afrontamiento y resiliencia cuando estén pasando por momentos difíciles.

## **¿quién lo dice?**



Se invita a personas de todos los géneros a explorar las expectativas que la sociedad tiene de ellos/ellas/ellos en función de su identidad de género y cómo desafiar esas expectativas mientras protegen su salud mental.

## **alianza LGBTQ+**



Colabora con la Alianza de Género y Sexualidad (GSA, por sus siglas en inglés) de una escuela o con un club similar en un esfuerzo conjunto de defensa para apoyar el bienestar y la seguridad de los estudiantes LGBTQ+.

## **todos sentimos**



¿Cómo influyen nuestras identidades culturales y de género en la expresión emocional y en la búsqueda de ayuda? Explora cómo se anima a los diferentes géneros a expresar sus emociones y su relación con la salud mental.

## **el significado del orgullo**



Trabajen juntos para crear un póster que represente que su club OMM es un espacio seguro que celebra a los estudiantes de todas las identidades de género y sexuales.

## Si tú o alguien que conoces está en crisis::



- Envía **AYUDA** al 741741 para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de Crisis Text Line.
- Envía **START** al 678678 para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de The Trevor Project.
- Llama al **988** para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de Suicide & Crisis Lifeline.



## **6 acciones sencillas que puedes llevar a cabo para que tu club OMM y tu escuela sean un lugar más seguro para los estudiantes LGBTQ+**

# 1

### **demuestra tu compromiso por crear un espacio seguro**

Identifica un espacio de reunión para tu club OMM y coloca banderas del Orgullo, el póster de espacio seguro que tu club creó en la actividad «El significado del Orgullo» o [este póster imprimible de espacio seguro de OMM](#) en alguna pared del espacio o en la puerta. Se trata de un paso sencillo que sin duda requiere un seguimiento para garantizar que el espacio sea realmente seguro, pero es una forma estupenda y fácil de hacer saber a las personas LGBTQ+ que son bienvenidas en tus reuniones.

# 2

### **ten a la mano recursos específicos para personas LGBTQ+**

Imprime estas [tarjetas de recursos de salud mental LGBTQ+](#) o ponte en contacto con OMM y utiliza algunos fondos del club para pedir las directamente a nosotros. Tener estas tarjetas de recursos visibles y accesibles para todos los estudiantes aumenta la probabilidad de que alguien que esté pasando por dificultades coja una y la utilice para pedir ayuda. Considera la posibilidad de colocarlas en la oficina de orientación, en un tablón de anuncios o en la mesa de recursos, en la enfermería e incluso en algunas aulas.

# 3

## haz que las presentaciones sean intencionadas

Al comienzo de cada reunión, anima a los asistentes a presentarse con su nombre y pronombres, si se sienten cómodos o cómodas/es haciéndolo, empezando por ti mismo/a/e. Normalizar el uso de los pronombres puede hacer que las personas trans y no binarias se sientan más cómodas en ese espacio, y permite que todos los presentes sepan cómo dirigirse entre sí de forma respetuosa. Recuerda pedir amablemente a *todes* que respeten los pronombres compartidos. Además, nunca obligues a nadie a compartir sus pronombres.

# 4

## utiliza y fomenta un lenguaje inclusivo

El lenguaje inclusivo va más allá de los pronombres. El lenguaje inclusivo reconoce la diversidad y transmite respeto a todas las personas. Algunas formas de incorporarlo a tus reuniones y a tu vida diaria son:

- Utilizar un lenguaje neutro en cuanto al género cuando se habla de grupos de personas con géneros diferentes o desconocidos (en lugar de «damas y caballeros» o «chicos y chicas», di «personas» «amistades» o «todes»).
- No des por sentado que conoces el género de la pareja, los amigos o los familiares de alguien. Deja que te lo digan ellos/ellas/elles o pregúntales educadamente cómo deben referirse a esa persona o qué pronombres utilizan.
- Ten cuidado con el lenguaje que utilizas cuando compartes ejemplos o situaciones. Intenta incorporar diferentes pronombres y relaciones en cualquier ejemplo que puedas utilizar cuando dirijas una reunión (por ejemplo, «Tiene una pareja que sufre ansiedad»; «Ella y su pareja van al baile de fin de curso y quieren conducir con responsabilidad al volver a casa»).

# 5

## escucha. habla.

La juventud LGBTQ+ se enfrenta a dificultades que otros no tienen. Aunque no debemos dar por sentado que alguien tiene problemas de salud mental solo por ser LGBTQ+, siempre debemos escuchar, creer y validar cuando alguien se sincera sobre su género y su sexualidad, especialmente cuando se trata de su salud mental. Puede que no podamos identificarnos con su experiencia ni entenderla, pero podemos estar ahí y escuchar con amor y apoyo.

Una vez que escuchamos, también debemos estar preparados para hablar. Si oímos a alguien decir algo hiriente u ofensivo, llamémosle la atención y expliquémosle por qué el lenguaje es importante. ¡Involucremos a un adulto si es necesario! Algunas personas solo necesitan que se les eduque sobre cómo sus palabras pueden herir a los demás, y todos podemos apoyar a nuestros compañeros y seres queridos LGBTQ+ hablando para educar a los demás.

# 6

## actuemos

Organiza una de las actividades mencionadas anteriormente en una reunión de OMM, participa en el GSA de tu escuela (¡o crea uno si aún no existe!), organiza la campaña Under My Umbrella en toda la escuela y presta atención a las políticas escolares; y rechaza cualquier cosa que veas que sea perjudicial. La acción es una de las formas más poderosas de apoyo, y siempre es mejor dejar que las personas LGBTQ+ lideren esa acción. ¿Hay alguna forma en la que puedas participar y tomar medidas en favor de los estudiantes LGBTQ+ de tu escuela que no hayamos mencionado? ¡Háznoslo saber para que podamos compartir la idea con todos los clubes OMM!

Esta breve guía práctica se ha inspirado en materiales de las siguientes organizaciones: **The Trevor Project**, **The Human Rights Campaign** y **GLSEN**. Si eres consciente de que tu educación, apoyo y activismo pueden ir más allá, echa un vistazo a los recursos de la página 11.

# recursos

LAS MENTES DE LA JUVENTUD LGBTQ+ IMPORTAN

## para casos de crisis

- TrevorText: envía **START** al **678-678** envía START para obtener ayuda gratuita e inmediata.
- TrevorLifeline: **1-866-488-7386**. Servicio telefónico de intervención en crisis y prevención del suicidio disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Trans Lifeline: **(877) 565-8860** para recibir apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, dirigido por personas trans.

## para las personas LGBTQ+

- [The Coming Out Handbook](#) (en inglés)
- [It Gets Better Project](#) (en inglés)
- [El Amor es Más que un Sentimiento](#) (en español)
- [Navigating LGBTQ+ Identities and Religion](#) (en inglés)
- [Black & LGBTQ+: Approaching Intersectional Conversations](#)(en inglés)
- [Apoyo virtual entre jóvenes del orgullo juvenil](#) (con mentores que hablan español)
- [Queering Sex Ed for Inclusive Sexual Education and Health Resources](#) (en inglés)

## para tomar acción

- [Start a GSA at Your School](#) (en inglés)
- [Volunteer with SMYAL](#) (en inglés)
- [Volunteer with the Trevor Project](#) (en inglés)
- [Volunteer with the Human Rights Campaign](#) (en inglés)
- [Advocate for School Policy Change with Youth Pride](#) (en inglés)

## para encontrar ayuda

- [Nacional Queer y Trans Red de Terapeutas de Color](#) (en español)
- [Psychology Today](#) (permite filtrar por identidad del terapeuta)
- [GLMA](#) para atención médica que afirma a las personas queer
- [Association of LGBTQ+ Psychiatrists](#) para la atención psiquiátrica afirmativa

## para aspirantes a aliados

- [10 Ways to be an Ally and Friend](#) (en inglés)
- [Guía para convertirte en aliado de las personas trans y no binarias](#) (en español)
- [The Straight Ally Guide](#) (en inglés)

our minds  
matter

