

¿Por qué hablar de esto?

Las personas LGBTIQ+ en Perú **enfrentan retos únicos para cuidar su salud mental**.

El rechazo, la discriminación y la violencia **afectan su bienestar emocional** y aumentan el riesgo de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas.



¿Qué sabemos?

- Según nuestro II Estudio de Salud Mental LGBTIQ+, **el 80% de personas trans y el 71% de personas no binarias reportan angustia frecuente** por vivir en un país que no reconoce sus existencias y proyectos de vida.
- Además, el **26% de personas encuestadas reportó haber tenido pensamientos suicidas**. Estas cifras aumentan cuando se explora por identidades:



38% trans



36% no binaries



32% intersex



27% bisexuales

- La discriminación en servicios de salud mental sigue siendo una barrera: **muchas personas LGBTIQ+ no reciben atención adecuada o son patologizadas injustamente.**



¿A dónde puedo acudir si necesito apoyo?



BOTIQUÍN EMOCIONAL ARCOIRIS

En Más Igualdad Perú, contamos con el **Botiquín Emocional Arcoiris, un servicio gratuito y virtual** donde podrás conversar sobre temas relacionados a la salud mental, las relaciones con otras personas y los retos del día a día. **Es un servicio exclusivo para personas LGBTIQ+**, con especialistas que pueden escucharte y acompañarte.



Directorio nacional de salud mental afirmativa

Así también, tenemos un **Directorio de profesionales de Salud Mental Afirmativa** en nuestra web que sirve de guía para encontrar profesionales que **te atenderán desde un enfoque afirmativo sin discriminación.**



Más

Igualdad

Búscanos en redes como:

@masigualdadpe



masigualdad.pe



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN PERSONAS LGBTIQ+

Una mirada para comprender, cuidar y actuar



Más
Igualdad

Con el apoyo de:

triángulo
cooperación

Financiado por:

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

¿Qué podemos hacer?

1 Informarnos sin prejuicios

Contar con información **actualizada** sobre diversidad sexual y de género ayuda a derribar mitos, prevenir prejuicios y fomentar el respeto.

2 Promover el enfoque afirmativo

Este enfoque reconoce y valida la identidad y vivencia de las personas LGBTQ+ como parte de la diversidad humana. **No busca "corregir" ni "normalizar"**, sino acompañar desde el respeto y la humildad.

3 Crear espacios seguros

Universidades, institutos, familias y comunidades **pueden ser entornos protectores** si se promueve el lenguaje inclusivo, la escucha activa sin juzgar y el acompañamiento emocional.

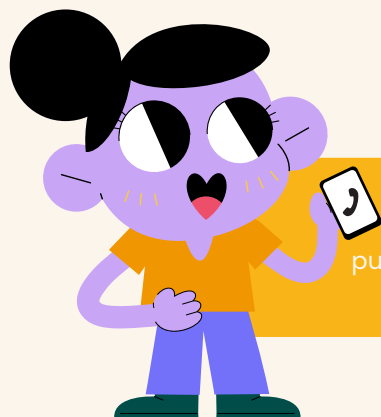


4 Denunciar prácticas dañinas

Estas no se limitan a las llamadas 'terapias de conversión', que buscan cambiar la orientación sexual o identidad de género a partir de prejuicios y desinformación. También **incluyen actitudes de profesionales que juzgan, invalidan o intentan patologizar la diversidad**. Todas estas prácticas son peligrosas y vulneran derechos: la ONU reconoce a las 'terapias de conversión' como una forma de tortura. Su prohibición y sanción deben formar parte de las políticas públicas de salud familiar.

5 Buscar ayuda profesional

Existen organizaciones, colectivos y profesionales que trabajan desde el enfoque afirmativo como Más Igualdad Perú, que brinda servicios de salud mental gratuitos o hacen derivaciones con tarifa social. Recuerda que **la mejor atención que puedes recibir siempre vendrá de un profesional**.



¡Importante!

Si tuvieses una crisis, puedes llamar al 113 opción 5, **¡están las 24 horas!**

¿Cómo apoyar a alguien?

Hablar con apertura sobre salud mental y suicidio puede salvar vidas. **Cada quien, desde su lugar, puede ser un apoyo importante para alguien que lo necesita.**

• Escuchar sin juzgar

Brindar un espacio seguro para que la persona hable libremente. **A veces, lo más valioso es simplemente sentir que nos escuchan.**



• Validar emociones

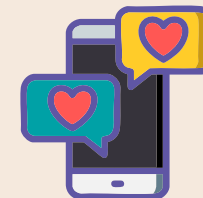
En vez de minimizar lo que siente ("ya pasará", "no es tan grave"), **reconocer su dolor** con frases como: "Entiendo que lo que vives es muy difícil".

• Acompañar en la búsqueda de ayuda

Ofrecer información sobre líneas de apoyo, profesionales con enfoque afirmativo o colectivos LGBTQ+. **Si es posible, acompañar en la primera llamada o visita.**

• Mantenerse presente

El apoyo no termina en una sola conversación. **Un mensaje, una llamada o un encuentro pueden marcar la**



La vida de cada persona LGBTQ+ importa. Todas las personas podemos hacer la diferencia: hablar, escuchar y acompañar son actos que salvan vidas."

