

Más consejos...

7 Explora formas de expresión personal

Escribir en un diario, cantar en la ducha, bailar en tu cuarto o hacer dibujos o garabatos en una libreta **puede ayudarte a liberar emociones y entender mejor lo que te pasa**. Lo importante es que encuentres una forma de expresión que te haga sentir bien.



8 Muévete y cuida tu cuerpo

Hacer ejercicio no significa únicamente ir al gimnasio si no es para ti o no cuentas con los recursos. **Puedes caminar mientras escuchas tu playlist favorita, estirarte un poco al despertar o bailar en tu cuarto también cuentan**. Encuentra lo que disfrutes y hazlo porque te hace bien, no por presión externa.



¿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 LGBTQ+**, 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**.



¡Importante!

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

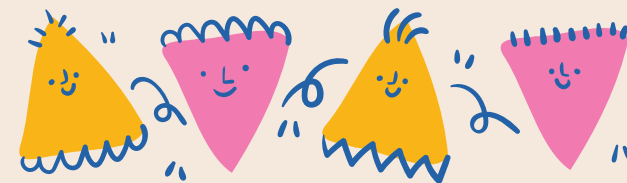


Búscanos en redes como:
@masigualdadpe



Más  **Igualdad**

masigualdad.pe 



¿CÓMO CUIDO MI SALUD MENTAL??

Autocuidado para personas LGBTQ+



Más  **Igualdad**

Con el apoyo de:

 **triángulo**
cooperación

Financiado por:
NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

¿Por qué cuidar mi salud mental?

Cuidar tu salud mental **es tan importante como cuidar de tu cuerpo**. Nuestra estabilidad emocional influye en nuestra calidad de vida, nuestras relaciones y nuestra capacidad de afrontar los desafíos diarios.



¿Cómo es la salud mental de las personas LGBTIQ+?

Todas las personas enfrentamos dificultades en la vida, como la preocupación de encontrar un trabajo estable, la crisis política o pasar por una separación. Sin embargo, **hay situaciones muy específicas que afectan de manera diferenciada a ciertos grupos**, como las personas LGBTIQ+.

Estas situaciones pueden **incluir experiencias de discriminación, violencia, falta de apoyo**, entre otras. Por ejemplo, al estrés de no poder encontrar trabajo se le suma la angustia de vivir un episodio de discriminación por identidad u orientación sexual. **¡Es una carga adicional que no todas las personas enfrentan!**

Es importante **reconocer estos desafíos y tomar medidas** para el autocuidado y el bienestar emocional.



Algunos consejos para cuidar tu salud mental



1 Rodéate de personas que te apoyen

Es súper importante **tener a tu alrededor a quienes te valoran y te aceptan**. Cuando estás con amistades y familiares que te escuchan y te respetan, tu salud mental mejora un montón. **Busca esos grupos donde sientas seguridad y cariño**



2 Sé amable contigo

Nos llenamos de mensajes negativos que nos hacen criticarnos. Pero recuerda, **¡eres una persona valiosa tal como eres!** En esos momentos difíciles, háblate con cariño. **Ofrécete cosas lindas, igual que lo harías con una amistad que está pasando por un mal rato.**



3 Establece límites saludables

No tienes que decir que sí a todo ni soportar situaciones o personas que te hagan sentir incomodidad. Si algo te desgasta emocionalmente, está bien alejarse o decir "hasta aquí". La culpa es una emoción válida, solo **recuerda que tu bienestar siempre será una prioridad.**

4 Escucha a tu cuerpo y tus emociones

Si sientes estrés, ansiedad o agotamiento, ¡escucha a tu cuerpo! **A veces, solo necesitas un descanso, respirar hondo o hacer algo que te relaje**, como leer un buen libro, escuchar tu música favorita o dar un paseo al aire libre.



5 Busca apoyo profesional si lo necesitas

No dudes en pedir ayuda. Una persona profesional de la salud mental puede ser de gran ayuda. Si sientes que todo es demasiado, **hablar con alguien que sabe puede ayudarte a manejar lo que sientes.**



6 Desconéctate cuando lo necesites

A veces, **las redes sociales pueden ser un arma de doble filo**. Está genial usarlas para conectar con gente increíble, pero si te empiezas a abrumar o te estás comparando demasiado, ¡haz una pausa! **Desconectar un rato te ayudará a recuperar tu energía y claridad mental.**