

Salir del clóset

Manual para las juventudes LGBTQ+



Explorar tu orientación sexual y/o identidad de género

puede generar muchos sentimientos y preguntas. Dentro de este manual, trabajaremos contigo para explorar tu identidad, cómo podría ser compartir tu identidad con otras personas y te proporcionaremos herramientas y preguntas de orientación para ayudarte a pensar en lo que significa para ti salir del clóset.

TrevorText y TrevorChat



Si tú o alguien que conoces siente desesperación o necesita apoyo, envía un **Whatsapp al 55-9225-3337** o un **mensaje de texto al 67676** con la palabra “Comenzar” o escríbenos a través del chat en **thetrevorproject.mx/ayuda**



Estamos disponibles 24/7, todos los días del año de forma **100% gratuita y confidencial.**

Introducción

Este manual está aquí para ayudarte a navegar por las preguntas sobre tu identidad. Tú te conoces y sabes lo que funciona para ti mejor que nadie. Cada persona tiene derecho a compartir o no diferentes aspectos de nuestra persona con otras. Nadie más tiene derecho a obtener información sobre tus identidades, si no deseas que las conozcan. Si decides no compartir partes de tu identidad con otras personas, esto no hace que tengas menos valor que quienes pueden elegir compartir sus identidades con otras personas.

Es posible que hayas escuchado a la gente hablar de “salir del clóset” de maneras que son demasiado simples, críticas o que simplemente dan miedo. La verdad es que no hay una sola forma de “salir del clóset” o “estar fuera del clóset”. En nuestras vidas puede haber ciertas personas con las que queremos compartir nuestra orientación sexual y/o identidad de género y puede haber otras con las que sabemos que no sentimos comodidad ni seguridad al compartir. ¡Esto está más que bien! Algunas personas pueden compartir su identidad con amistades de confianza en línea, otras pueden elegir compartirla con unx consejx o familiar en quien confíen y otras pueden querer que todas las personas en su vida sepan sobre su identidad. Una cosa importante que hay que saber es que, para mucha gente, salir del clóset no solo sucede una vez. Muchas personas salen del clóset en diferentes momentos con diferentes personas.

Se trata de lo que funciona para ti, estés donde estés. Las cosas que escuches sobre salir del clóset pueden hacer que te sientas bajo presión para tomar medidas que no te parezcan adecuadas o para las que no te sientas preparadx. Tu experiencia es realmente única para ti. Tú decides. Este manual está aquí para ayudarte a pensar en lo que podría ser mejor para ti.

Después de pensarlo bien, puedes decidir estar fuera del clóset solo para ti, pero para nadie más, y eso está bien. Muchas personas eligen no salir del clóset frente a otras por diferentes razones. Tú eres una persona valiosa y mereces apoyo independientemente de con quién compartas o no tus identidades. Este recurso es para que explores cómo te sientes y qué opciones son correctas y seguras para ti.

“

Lentamente he estado descubriendo quién soy realmente y en cada paso del camino *me gusta cada vez más a quién encuentro*

”

— Hayley, 16 (Virginia)

Contenido

| | |
|------------------------------------|----------------|
| Identidad | 2 |
| Conceptos Básicos | 2 - 11 |
| ¿Qué es el Sexo Asignado al Nacer? | 3 |
| ¿Qué es el Género? | 3 |
| ¿Qué es la Orientación Sexual? | 7 |
| Salir del Clóset | 12 - 15 |
| Planificación Anticipada | 12 |
| Entorno | 13 |
| Apoyo | 15 |
| Relaciones Saludables | 16 |
| Autocuidado | 17 |
| Checar tu salud mental | 18 |

Identidad

La identidad de género y la orientación sexual pueden ser partes significativas de quiénes somos. Para varias personas, hay muchos otros aspectos de nuestra persona que son significativos y nos ayudan a convertirnos en quienes somos. Todas estas identidades nos ayudan a convertirnos en la persona que somos. La raza, el origen étnico, la (dis)capacidad, el origen nacional, el/los idioma(s) que hablamos, la edad, la clase social, la religión/espiritualidad y muchas otras categorías de identidad nos ayudan a formar una imagen más amplia sobre lo que significa ser nosotrxs. La identidad de género y la orientación sexual pueden ser solo una pieza del rompecabezas. Somos seres humanxs complejxs, ¡y eso es maravilloso!

Conceptos Básicos

Cuestionar nuestra identidad es una experiencia que mucha gente tiene varias veces a lo largo de su vida. La identidad es complicada y, si no sabes con seguridad cómo te identificas, ¡no pasa nada! Está bien no tener todas las respuestas en este momento. Tomarse un tiempo para pensar cómo te sientes puede ser útil para comprender mejor tu identidad de género, expresión de género y/u orientación sexual.

Muchas personas no están seguras de la diferencia entre la identidad de género, la expresión de género, el sexo asignado al nacer y la orientación sexual. No es algo que se enseña a muchxs de nosotrxs. En su lugar, muchxs acabamos descubriendo lo que significan estas categorías por cuenta propia. Dediquemos un tiempo a desglosar la diferencia entre cada uno de estos términos y a explorar lo que significan.



¿Qué es el sexo asignado al nacer?

Cuando nacemos, el personal médico decide si aparecerá “mujer” u “hombre” en nuestro certificado de nacimiento. Este suele ser uno de los primeros casos en los que se nos atribuye el género. Esta asignación de género al nacer suele basarse únicamente en los genitales. Al igual que muchos de los conceptos de este manual, la asignación de sexo al nacer es mucho más compleja de lo que se ve a simple vista.

La etiqueta de la asignación de sexo al nacer suele atribuirse a bebés antes de que puedan hablar, caminar o saber por cuenta propia cuál es su identidad de género. Como tal, la asignación de sexo no tiene en cuenta la verdadera identidad de género. Tu verdadero género puede ser diferente del género que te asignó el personal médico, lo cual es perfectamente normal, válido y maravilloso.

Además, hay mucha diversidad entre los cuerpos. Para algunxs bebés, sus cuerpos no encajan perfectamente en las categorías de “hombre” o “mujer”. Estas personas pueden llegar a identificarse como intersexual, que es un término utilizado para “una variedad de afecciones en las que una persona nace con una anatomía reproductiva o sexual que no parece ajustarse a las definiciones típicas de mujer u hombre” (Intersex Society of North America).

No siempre es un proceso fácil averiguar lo que significa para ti tu asignación de sexo al nacer y tu género, por lo que queremos dedicar un momento a reconocer todo lo que se necesitó para descubrir quién eres.

¿Qué es el género?

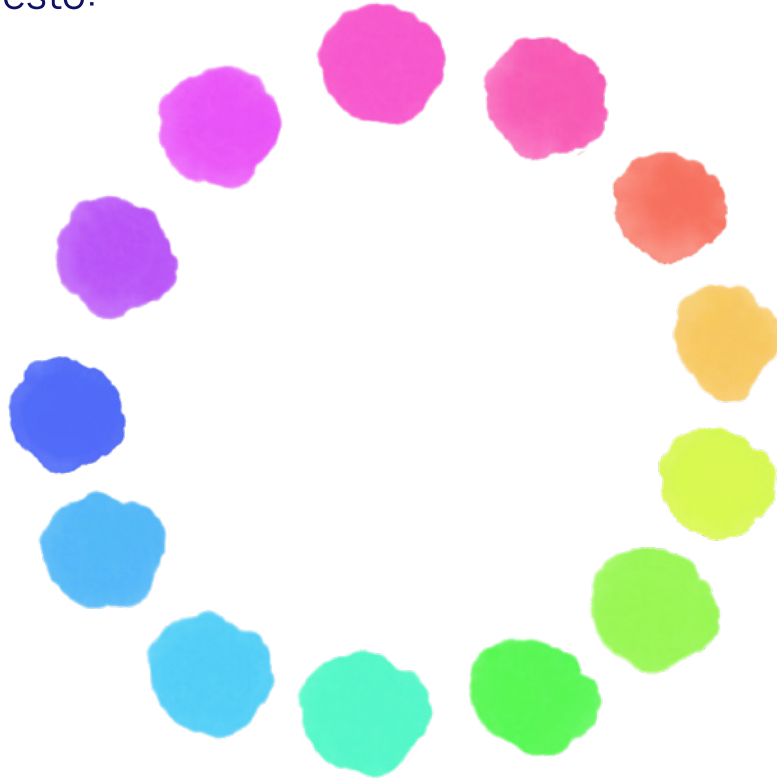
Algunas personas dicen que el género se ve así:



Otras dicen que el género es esto:



En realidad,
el género a menudo se
parece mucho a esto:



Ahora, ¡hagamos zoom!

Identidad de género

La Identidad de Género describe la comprensión interna y la experiencia de nuestro propio género. La experiencia de cada persona con su identidad de género es única y personal.

Algunas personas piensan que solo hay dos identidades de género posibles: chico o chica. Pero, de hecho, miles y miles de personas experimentan su género fuera de este binarismo de género (**binarismo significa compuesto de dos cosas**). Algunas personas se identifican al mismo tiempo como chico y chica, o como ninguno de los dos. Algunas personas se identifican como un género diferente a chico o chica, o no experimentan el género en absoluto. Persona no binaria es un término que se refiere a personas que no experimentan su/s género(s) como niña/mujer o niño/hombre completamente.

Piensa en cuántas formas diferentes hay de ser un chico o una chica; también hay millones de formas diferentes de ser una persona no binaria. A lo largo de la historia y en todo el mundo, siempre ha habido quienes experimentan su(s) género(s) de diversas maneras.

Aunque muchas personas se identifican con el sexo que se les asignó al nacer, algunas personas pueden descubrir que su identidad de género difiere del sexo que se les asignó al nacer. Explorar tu propio género es normal a todas las edades y en cualquier etapa de la vida. Todas estas experiencias son igualmente válidas.

¿Cómo puedo experimentar mi género?

¿Cómo me siento en relación con el sexo que me asignaron al nacer?

¿Qué significa el género para mí?

Puede ser útil visualizar cómo experimentas el género. A continuación se muestra un mapa de identidad de género donde puedes marcar cómo te identificas en términos de identidad de género. Tal vez puedas reconocerte en un solo punto en este gráfico, quizás te ubiques usando cinco puntos separados, tal vez tu identidad necesite un círculo alrededor de una gran área o más. Te damos la libertad de marcar el mapa de una forma hoy y de una forma completamente diferente mañana, dentro de un mes o un año. Tu identidad puede cambiar de forma fluida o permanecer igual. ¡Todas las experiencias son bienvenidas aquí!



Expresión de género

La Expresión de Género describe la forma en que nos presentamos, que puede incluir el aspecto físico, la ropa, el peinado y el comportamiento.

La identidad de género no es lo mismo que la expresión de género. Es importante no asumir que la forma en que alguien se mueve, habla, viste o peina su cabello es indicativa de cómo identifica su género. Hay infinitas formas de ser una persona de cualquier género. Algunos chicos usan vestidos, algunas chicas tienen el cabello corto y algunas personas no binarias usan maquillaje. La expresión de género se trata de cómo quieres presentarte. Si actualmente no puedes expresar tu género de la manera que desearías que pudieras, estamos contigo. ¡Sigues siendo tú!

¿Cómo me gusta presentar mi género?

En una situación ideal, ¿cómo me gustaría expresar mi género?

¿Qué aspectos de la expresión de género me hacen sentir feliz y auténticamente yo?

¿Qué aspectos de la expresión de género me hacen sentir triste y no como yo?

Si lo deseas, puedes marcar en el Mapa de Expresión de Género a continuación cómo experimentas tu expresión de género. Siempre está más que bien dejar espacio para que los sentimientos cambien con el tiempo. Tal vez tu expresión de género permanezca principalmente en la parte andrógina del mapa, o quizás fluctúa entre lo masculino y lo femenino, o en algún lugar intermedio. Tal vez prefieras expresarte de una forma sin género. Tu mapa refleja la relación personal que tienes con tu expresión de género.



En transición

Algunas personas pueden pasar por un proceso llamado transición. La transición puede hacer referencia a cualquier medida social, legal o médica que las personas tomen para confirmar su identidad de género y/o expresión de género. No todo el mundo quiere dar algunos o cualquiera de estos pasos, y eso está bien, esto no las hace menos valiosas. La transición para algunas personas puede verse como usar un nuevo conjunto de pronombres o usar diferentes prendas y/o pasar por el proceso de cambiar su nombre propio en documentos legales o cambiar su género en una licencia de conducir y/o usar hormonas o tener una cirugía para confirmar su género. No todas las personas que se identifican con un género(s) distinto(s) del que se les asignó al nacer eligen hacer la transición. Y para quienes lo hacen, el proceso puede verse de millones de maneras diferentes.

No existe un único camino para vivir como tu verdadero género. Tú decides si la transición es algo importante para ti y/o cómo se ve para tu género, tu cuerpo y tu vida.

¿Qué es la orientación sexual?

Algunas personas dicen que la orientación sexual es esto:



Otras dicen que la orientación sexual es esto:



Al igual que el género, la orientación sexual también es *más expansiva.*



Orientación sexual

La Orientación Sexual incluye diferentes formas de atracción, comportamientos e identidades. Durante mucho tiempo, muchas personas vieron todas las formas de atracción como lo mismo. A medida que el lenguaje se ha expandido, cada vez más personas han llegado a comprender que las diferentes formas de atracción pueden analizarse y discutirse como categorías distintas.

La atracción sexual, física, romántica y emocional son cuatro formas principales en las que las personas tienen formas de deseo diferenciadas. Aunque estas son las categorías de las que se habla con más frecuencia y que describen la atracción, también hay otros tipos, como mental, sensual y estética.

En nuestra sociedad, a menudo se asume que cada persona es heterosexual (lo que significa que solo se siente atraída hacia personas de un género diferente al suyo). También se asume que todxs experimentamos atracción sexual/física, romántica y emocional de igual forma. Aunque algunas personas encuentran que su orientación sexual coincide con estas expectativas, para otras este no es el caso. Es muy normal cuestionar nuestra orientación sexual. A pesar de lo que nos han enseñado, la atracción puede verse de muchas formas fantásticas y únicas. Ya sea que experimentes todas las categorías de atracción como la misma, o sientas diferentes cantidades de cada una, o ninguna atracción en absoluto, hay muchas otras personas que se sienten igual. También puedes experimentar atracción hacia un solo género, múltiples géneros o diferentes géneros de personas en diferentes momentos de tu vida. Nunca se es demasiado joven ni demasiado mayor para cuestionar tu orientación sexual. Tu orientación sexual es real y legítima, sin peros.

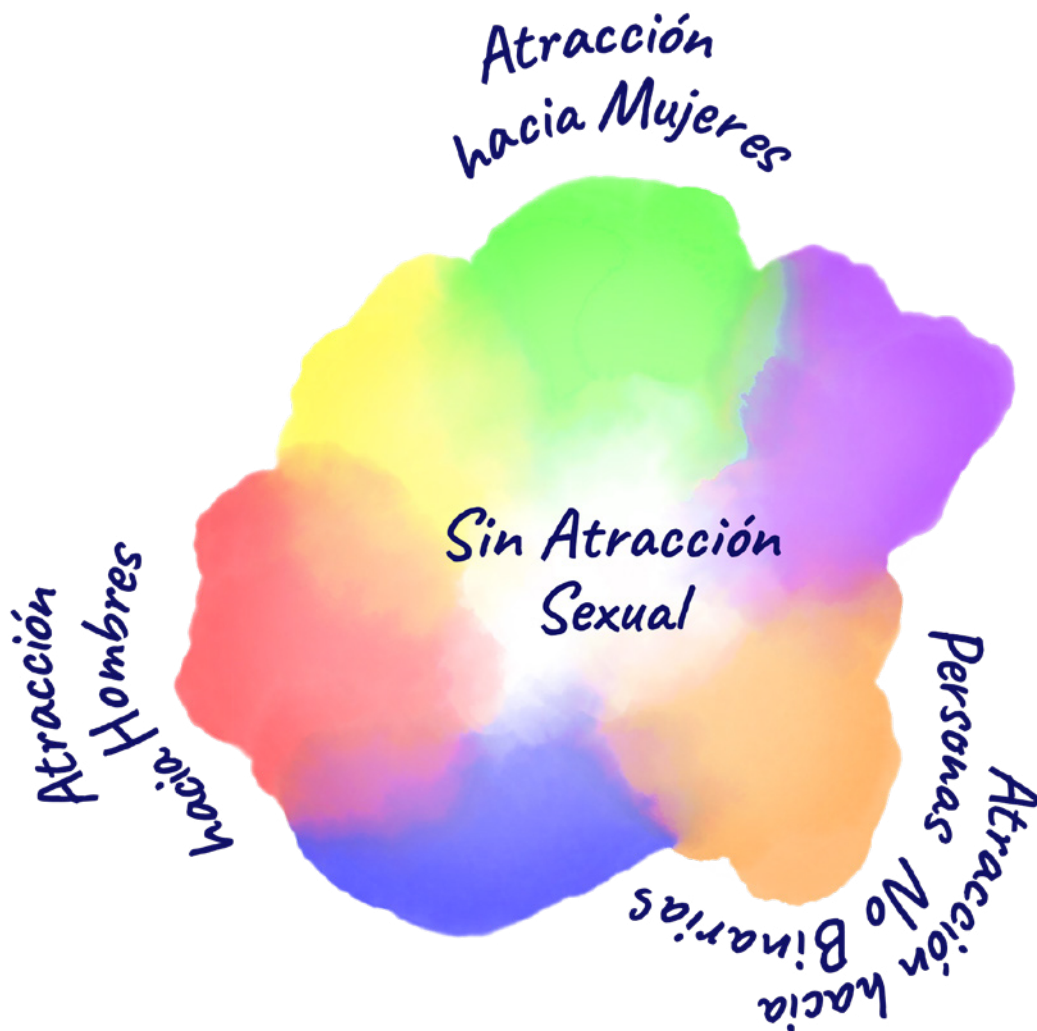
Exploremos los diferentes tipos de atracciones con más profundidad a continuación:

Atracción sexual

La Atracción Sexual suele ser lo primero que se les viene a la mente a las personas cuando piensan en la orientación sexual o la atracción en general. Este tipo de atracción se caracteriza por el deseo de tener intimidad sexual con otras personas. La atracción física a menudo se considera una parte de la atracción sexual. Se puede describir como qué persona te resulta físicamente atractiva.

- ¿Tengo interés en mantener relaciones sexuales con otras personas?
- ¿Con quién tengo interés de mantener relaciones sexuales?
- ¿Qué persona me resulta físicamente atractiva?
- ¿Con qué frecuencia tengo sentimientos de atracción sexual/física?

No dudes en marcar a continuación cómo experimentas la atracción sexual/física. Puedes utilizar las preguntas de guía anteriores para pensar en dónde puedes aterrizar en el mapa.



Atracción romántica

La Atracción Romántica a menudo se describe como el deseo de intimidad romántica o relaciones románticas con otras personas. Para algunas, esto podría significar querer agarrarse de las manos, tener citas, besarse o abrazarse. La lista continúa y se trata de cómo te sientes personalmente en torno a cada una de estas expresiones de romance.

¿Alguna vez me he enamorado de alguien?

¿Con quién he sentido enamoramientos?

¿Con quién quiero experimentar comportamientos románticos?

¿Con quién quiero tener relaciones románticas?

¿Cómo experimentas una atracción romántica? Marca a continuación en el Mapa de Atracción Romántica las formas en que sientes o no una atracción romántica.



Atracción emocional

La Atracción Emocional se caracteriza por el deseo de conectar con las demás personas a un nivel emocional profundo. Esto podría verse como querer ser mejores amigos de alguien o sentir atracción emocional hacia alguien en función de su personalidad.

¿Con quién tengo fuertes deseos de estar cerca emocionalmente?

¿Con quién siento un vínculo emocional?

¿A quién quiero conocer mejor?

Te animamos a que expreses a continuación cómo te parece la atracción emocional. ¿Dónde te encuentras?



Salir del Clóset

Salir del clóset a ti o a otra persona es una decisión sumamente personal. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo. Depende completamente de ti y de tu relación con la persona con la que compartirías esta información. Para quienes quieren salir del clóset, hacer un balance de quién en su vida les apoya y les alienta, y les ayuda a sentir menos soledad, puede marcar una gran diferencia.

¡Hay muchas formas diferentes de salir del clóset! Estos son solo algunos ejemplos:

- Llamar a alguien por teléfono
- Enviar un mensaje de texto
- Enviar un correo electrónico
- Escribir una carta
- Hablar con alguien en persona

Planificación anticipada

Puede que decidas tomarte un tiempo para preparar lo que quieres decir. Escribir cómo quieres salir del clóset con alguien puede ser útil. Practicar con personas que te apoyan también puede ayudar a saber lo que quieres decir y cómo quieres decirlo.

- ¿Cómo quiero salir del clóset con esas personas?
- ¿Qué le diría a alguien con quien quiero salir del clóset?
- ¿Qué espero que digan?
- ¿Hay alguna forma de prepararme antes de salir del clóset?

Si estás pensando en salir del clóset, puede ser importante pensar en la variedad de reacciones que las personas pueden tener, incluidas las buenas y las malas. Estas son algunas preguntas para pensar cómo podrían reaccionar:

- ¿Cuáles son algunas de las buenas respuestas que podría escuchar?
- ¿Cuáles son algunas de las malas respuestas que podría escuchar?
- ¿Cuáles espero que sean sus reacciones, en función de lo que sé sobre la persona con la que estoy compartiendo?
- ¿Cómo quiero que reaccionen?

Ten en cuenta que las reacciones de otras personas pueden variar bastante.

Explora

Averiguar qué siente alguien sobre las personas y los temas LGBTQ+ puede darte una idea sobre cómo podrían reaccionar (aunque no siempre).

Algunas formas en las que otras personas han explorado:

Preguntar cómo se sienten con respecto a una celebridad LGBTQ+

Preguntar cómo se sienten acerca del matrimonio igualitario

Escuchar sus palabras: ¿descalifican a las personas LGBTQ+? ¿invocan estereotipos LGBTQ+?

Observar cómo manejan eventos emocionales difíciles, lo que puede ayudarte a adivinar para qué reacciones debes prepararte

A veces, las personas con las que salimos del clóset hacen muchas preguntas. Está bien no tener todas las respuestas; no es tu trabajo ser especialista en tus identidades. Si te sientes cómodx, siempre puedes responder a estas posibles preguntas, pero no le debes a nadie ninguna información que no sientas seguridad al compartir.

Entorno

Tiempo

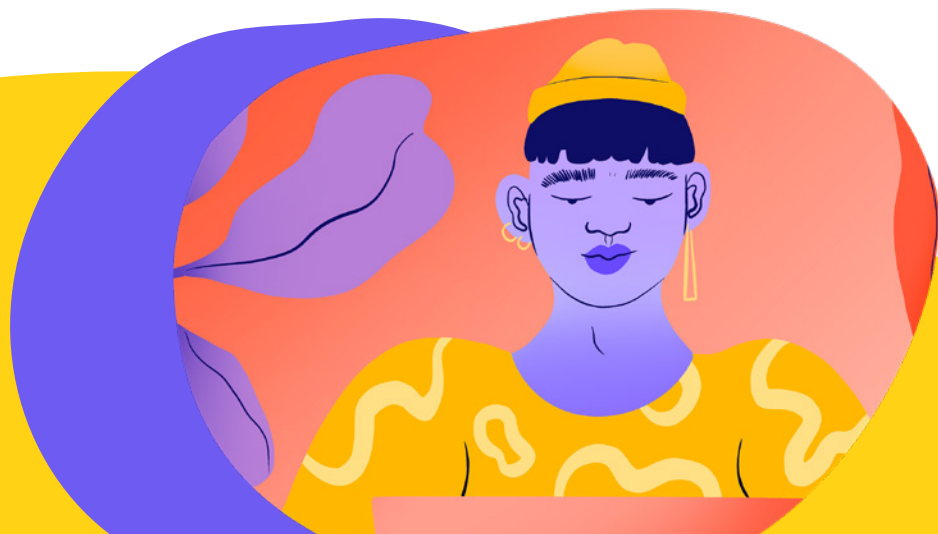
No hay un momento perfecto para salir del clóset. De hecho, el mejor momento probablemente cambiará dependiendo de a quién quieras decirle. A veces es útil esperar a un momento en el que la persona a la que le dices se sienta relajada, abierta y dispuesta a escuchar. Otras veces, es posible que tengas que compartir en un momento aleatorio. Se trata de cuándo te parece adecuado a ti. Estas son algunas preguntas a considerar para explorar el momento que podría ser adecuado para ti:

¿Qué momento me resulta mejor para salir del clóset?

¿Qué hora del día se siente como un buen momento para compartir? (antes de la escuela, después del trabajo, durante la cena, etc.)

¿Qué época del año te parece un buen momento para compartir? (temporada escolar, verano, vacaciones, etc.)

¿Qué hora resulta mejor para la persona con la que quiero salir del clóset?



Ubicación

Al igual que el tiempo, tampoco hay un lugar perfecto para salir del clóset. Algunos lugares pueden ser más seguros o cómodos para ti que otros.

- ¿Preferirías estar en un espacio público o privado?
- ¿Tu casa se siente como un lugar seguro para hablar?
- ¿Dónde nos sentiríamos bien hablando?
- ¿Hay un lugar especial para mí y para la persona con la que estoy hablando?

Escuela

Salir del clóset en la escuela puede ser una excelente manera para que algunas personas conecten con otrxs compañerxs de clase LGBTQ+. Sin embargo, la escuela también puede ser un espacio inseguro para muchas personas. Cuando pienses en salir del clóset en la escuela, asegúrate de tener en cuenta tu seguridad y bienestar. Es posible que desees elaborar un plan de seguridad para la escuela si sientes que podrías enfrentar algunos momentos difíciles.

- ¿Cómo me haría sentir estar fuera del clóset en la escuela?
- ¿Con quién me gustaría compartir en la escuela?
- ¿Hay miembros del cuerpo docente, personal de manejo de crisis, profesorxs o personas adultas de apoyo en mi escuela?
- ¿Hay alguna Alianza de Género y Sexualidad o club/comunidad similar a la que me sienta cómodx para asistir?
- ¿Existen y se aplican normas contra el acoso que protejan a estudiantes LGBTQ+?
- ¿Salir del clóset pondrá en riesgo mi seguridad? Si es así, ¿qué medidas puedo tomar para garantizar mi seguridad?



Apoyo

Piensa en las personas de tu vida que te apoyarían sin importar lo que pase.

¿Con quién me siento a salvo?

¿Con quién siento comodidad al compartir acerca de mi vida?

¿Quién en mi vida me apoya, sin importar lo que pase?

¿Quién en mi vida hace crecer mi confianza?

Estas personas de apoyo podrían ser:

Amistades, compañerxs de clase en la vida real y en línea

Miembros del equipo, miembros del club escolar, comunidades en línea

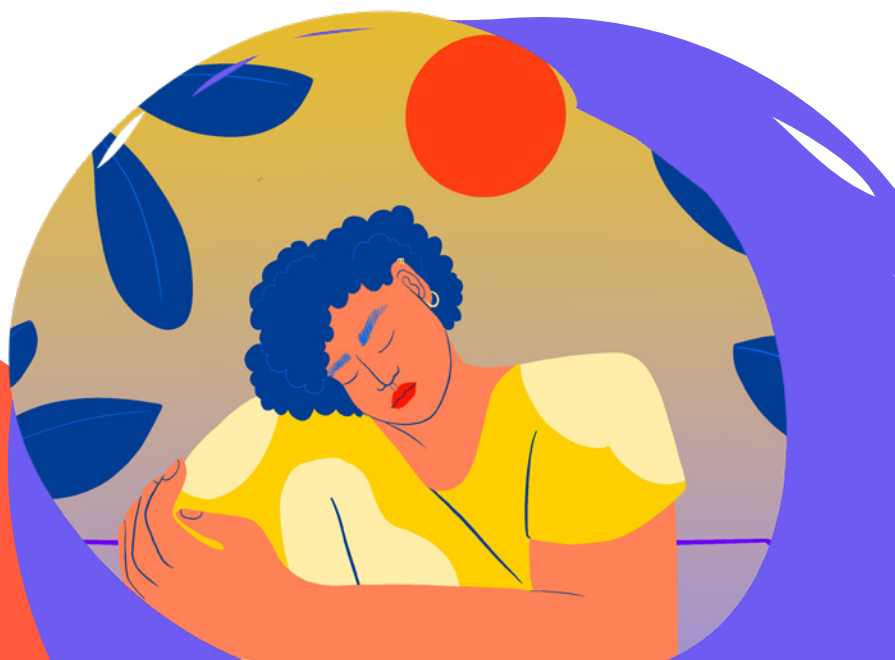
Profesorxs, personal de manejo de crisis o médico, colegas de trabajo

Familiares, cuidadorxs, padres/madres, hermanxs, primxs, vecinxs

Líderes religiosxs o espirituales

Seguridad en cuanto a “salir del clóset”

Desafortunadamente, salir del clóset no siempre sale de acuerdo con nuestras esperanzas y planes. Si las personas no reaccionan de la manera que deseamos, esto no refleja la realidad de nuestras identidades, y no es nuestra culpa. Mereces aceptación con brazos abiertos, cuidado y amor. En situaciones en las que las cosas se sientan inseguras o anticipas que podrían serlo, sería bueno preparar un plan de respaldo para vivienda, comida, escuela y/o transporte, por si acaso. Tu seguridad y bienestar son de máxima prioridad. También debes saber que The Trevor Project siempre está aquí para ti y te apoya.



Relaciones Saludables

A medida que exploras tu identidad y sales del clóset, una parte muy importante de ese proceso puede ser la consideración de tener citas y/o iniciar una relación con una o varias personas especiales. Esto puede conllevar mucha emoción e incluso un poco de ansiedad a medida que conoces a una persona nueva.

Mientras navegas por este proceso, es importante conocer la diferencia entre una relación sana y una que podría ser poco saludable. Solo tú puedes definir tus expectativas, límites y necesidades. Recuerda que tienes el derecho de expresar cuando algo no parece correcto y todxs merecemos sentir seguridad y protección cuando salimos del clóset con alguien.

Las relaciones sanas se caracterizan por la confianza, la honestidad, el respeto mutuo, la comunicación abierta y, lo que es más importante, la sensación de seguridad y protección.

Las relaciones poco saludables pueden caracterizarse por elementos de control, que a veces se manifiestan física, emocional y/o sexualmente. La violencia, la coacción o la fuerza de cualquier tipo no son sanas y no crean un espacio seguro y respetuoso para todas las partes.

El consentimiento para participar en relaciones sexuales, físicas y/o románticas es extremadamente importante y debe ser otorgado con entusiasmo y libremente por cada persona. Siempre tienes derecho a decir que no o a detener una experiencia íntima, sin importar el motivo, sin importar si has tenido intimidad con esa persona antes, y sin importar si has dado tu consentimiento a otro comportamiento antes. Esto aplica también para la/s persona/s con quienes tienes intimidad. Todo el mundo debe dar su consentimiento.



Autocuidado

Salir del clóset y aprender más sobre ti a veces puede parecer una montaña rusa, llena de altibajos emocionales. Para mantenerte saludable, es importante descubrir qué te ayuda a tener una sensación de cuidado, relajación y la capacidad de hacer frente a todo lo que está pasando. Esto se llama "autocuidado" y se trata de cuidarte a TI. Pensar en algunas ideas de autocuidado puede ser una forma útil de hacer que tu salud mental y física sea una prioridad. A veces necesitamos un poco más de autocuidado cuando los tiempos son difíciles. Checar cómo te sientes mental, emocional y físicamente es una excelente forma de ayudar a hacer un seguimiento de cuándo esto podría ser necesario para ti.

Estas son algunas ideas para un plan de autocuidado:

Llamar, enviar mensajes de texto o chatear con una persona amiga para obtener ayuda.

Hablar con una persona en tu vida que te apoya si sientes tristeza o inseguridad.

Identificar los lugares seguros a los que puedes ir si necesitas alejarte de una situación estresante.

Comunicarte con personal capacitado para el manejo de crisis a través de TrevorText o TrevorChat.

Centrarte en tus intereses: Haz algo que te guste. Escribe tus pensamientos en un diario o crea un proyecto de arte para expresar tus sentimientos.

Conéctate con tu cuerpo: Respira profundamente. Toma una ducha o un baño. A algunas personas les resulta útil el movimiento, como el yoga, caminar o correr. Tú conoces mejor tu cuerpo y lo que te hace sentir bien.

Ponte auriculares y escucha tu música favorita.

Mirar tu programa de televisión favorito y relajarte.

Recuerda que eres una persona valiosa exactamente como eres.

Cuando la estoy pasando mal, ¿qué hago para hacer frente a la situación?

¿Qué me ayuda a mantener mi salud, mi relajación y mi actitud positiva?

¿A quién puedo llamar, enviar mensajes de texto o chatear si necesito ayuda?

¿Cuáles son mis actividades favoritas?

¿Cuáles son mis objetivos para el futuro?

¿Cuáles son algunas de las actividades de autocuidado que quiero probar?

Checar tu salud mental

Señales de advertencia

Sentir tristeza o soledad puede ser abrumador, especialmente si las personas de tu vida no brindan apoyo. Si bien estos sentimientos son completamente normales, es importante estar alerta con las señales de advertencia de mayores dificultades de salud mental. Estamos contigo, y pedir ayuda es un signo de fortaleza.

¿Te has sentido...?

- Poco importante
- Sin salida y/o sin esperanza
- Abrumadx y/o sin motivación
- En soledad
- Enojadx y/o irritable
- Con impulsos
- Suicida

¿Has estado...?

- Consumiendo drogas o alcohol más de lo habitual
- Actuando de forma diferente a lo habitual
- Regalando tus posesiones más valiosas
- Perdiendo el interés en tus actividades favoritas
- Planificando la muerte escribiendo un testamento o carta
- Comiendo o durmiendo más o menos de lo habitual
- Sintiendo más malestar, cansancio o dolor de lo habitual

¿Tú...?

- Ya no sientes que el futuro importa
- Te degradas (y piensas que te lo mereces)
- Estás planificando despedirte de personas importantes
- Tienes un plan específico para el suicidio

“

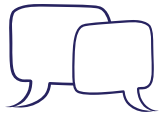
La mayoría de las veces, alivio mi estrés escribiendo. Además, me aseguro de

reírme y divertirme

a pesar de mis situaciones difíciles

”

— Brad, 18 (California)



TrevorText y TrevorChat

Si respondiste de manera afirmativa a alguna/varias de estas preguntas, puedes comunicarte con el personal capacitado en manejo de crisis envía un **Whatsapp al 55-9225-3337** o un **mensaje de texto al 67676** con la palabra “Comenzar” o escríbenos a través del chat en **thetrevorproject.mx/ayuda**



Estamos disponibles 24/7,
todos los días del año de forma

100% gratuita y confidencial.



The Trevor Project es la organización más grande del mundo para la prevención del suicidio y la intervención de crisis para juventudes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y más).

www.thetrevorproject.mx/ayuda

f @trevorprojectmx

in @thetrevorproject