

# #Out4MentalHealth

## La búsqueda de un terapeuta:

Te mereces recibir atención de un prestador de servicios que afirme identidades LGBTQ

### La necesidad

Para muchos de nosotros, los servicios de salud mental ayudan a respaldar nuestra salud y estabilidad. Las personas LGBTQ no solo se enfrentan a los problemas normales de la vida por los que la gente suele ir a terapia, sino que experimentamos estrés a causa de la homofobia, bifobia y transfobia.

Nos merecemos proveedores que nos traten con respeto, que tengan experiencia a la hora de prestar servicios de atención que afirmen las identidades LGBTQ, y que tomen la iniciativa para continuar su aprendizaje de modo que nos puedan proporcionar la mejor atención posible.

### Contratar a un terapeuta que afirme tu identidad LGBTQ

Tu terapeuta trabaja para *ti*. Para cualquier persona que realice cualquier otro trabajo en tu nombre, tú la entrevistarías, y puedes (y debes) entrevistar a tu posible terapeuta.

Aquí tienes algunas preguntas que quizás desees realizar:

- ¿Hace cuánto ejerce profesionalmente?
- ¿Qué experiencia tiene trabajando con personas [LGB, trans/transgénero, queer, intersexuales, poliamorosas, asexuales, de la comunidad kink, etc.]?
- ¿Puede brindarme apoyo mientras exploro mis experiencias como una persona LGBTQ [de color, religiosa, de otra cultura, etc.]?
- ¿Qué experiencia tiene trabajando con personas con mis experiencias [personas que viven con VIH, sobrevivientes de violencia, trabajadores sexuales, usuarios de sustancias, personas con trastornos de alimentación, etc.]?
- Si es necesario, ¿trabjará en equipo con mi médico general, trabajador social, líder religioso y/o mis otros profesionales de atención?
- ¿Qué experiencia tiene trabajando con una familia o relación como la mía? (Si busca terapia familiar o de pareja).
- ¿Qué experiencia tiene trabajando con el problema por el que vengo a terapia [depresión, ansiedad, angustia, exploración de la orientación sexual/identidad de género, transición de género, problemas de relación, etc.]?
- ¿Brinda y tiene experiencia elaborando cartas para terapia hormonal y/u otra atención médica que afirme el género? ¿Cuáles son sus requisitos para escribir esas cartas?
- ¿Cómo interactuará conmigo si nos encontramos en público? (Esto es especialmente importante si vive en un pueblo pequeño o es parte de una comunidad LGBTQ pequeña).

# Mereces atención que afirme tu identidad

Como comunidad, hemos sido blanco de rechazo y discriminación. Por lo tanto, podríamos sentirnos satisfechos si un proveedor simplemente es amable con nosotros. Sin embargo, hay una diferencia entre atención “típica” o “sin rechazo” y atención “afirmativa”. Mereces atención afirmativa que esté culturalmente informada y sea específica a las personas LGBTQ.

## “Atención típica”

“Nunca escuché ese término. ¿Qué significa *genderqueer*?”

“Tu relación suena muy complicada”.

“Me gusta trabajar con personas LGBT”.

“Yo también tuve problemas con tus pronombres al principio”.

## La atención afirmativa que merecemos

“He escuchado a algunas personas usar el término *genderqueer*. ¿Qué significa para usted?”

“Admito que trabajar con personas poliamorosas no me es muy familiar, y debería serlo. Voy a buscar cursos de formación para poder respaldarlo mejor”.

“Me he estado especializando en atención de personas transgénero durante los últimos 10 años”.

“Debe haber sido muy duro que te llamaran por los pronombres incorrectos”.

## El respeto que debes esperar de tus prestadores

### Tus prestadores no deben:

- Enfocarse en tu orientación sexual o identidad de género, a menos que ese sea el motivo porque el que buscas atención
- Asumir que eres (o deberías ser) heterosexual, cisgénero o monógamo
- Asumir que te has vuelto LGBTQ por una experiencia negativa
- Realizar preguntas innecesarias e invasivas acerca de tu cuerpo
- Esperar que lo eduques sobre identidades, culturas y experiencias LGBTQ
- Esperar que tengas una relación personal, física o sexual con ellos, o fomentar ese tipo de relación

**Recuerda:** Los prestadores de servicios no son perfectos. Puedes cuestionar sus observaciones y decirles si hay algo que no funciona para ti. Tú eres el experto sobre tu propia vida y tu terapeuta es una herramienta para el cambio, no un director para el cambio.