# Cómo apoyar a los jóvenes LGBTQ+

Los jóvenes que se identifican como LGBTQ+ (lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, **queer** y/o que cuestionan su sexualidad) a menudo sufren prejuicios por su identidad sexual y/o de género. Esto puede agravarse aún más si experimentan dificultades físicas o emocionales. Aunque no todos los miembros de la comunidad LGBTQ tienen las mismas experiencias, sabemos que la discriminación, los prejuicios, la denegación de derechos civiles y humanos, el acoso y el rechazo familiar son habituales. Estas experiencias aumentan el riesgo de que las personas LGBTQ+ sufran problemas psicológicos, sobre todo si son silenciadas, aisladas o carecen de relaciones estables con adultos de confianza que los apoyen.

Al considerar la necesidad de apoyos sociales y de salud mental de los estudiantes LGBTQ+, es importante reconocer tanto sus puntos fuertes como sus vulnerabilidades. Los estudiantes de secundaria que se identifican como lesbianas, homosexuales o bisexuales tienen casi [cinco veces más probabilidades](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/ss/ss6509a1.htm) de intentar suicidarse que sus compañeros heterosexuales, y los adolescentes transexuales también corren un alto riesgo de autolesionarse.

Sabemos que las comunidades marginadas son las que más necesitan de apoyo emocional. Esto puede ser especialmente cierto en el caso de los jóvenes LGBTQ+ que viven en entornos poco acogedores, hostiles o abusivos. Recomendamos que el personal escolar se ponga en contacto inmediatamente con el personal de salud mental designado en su distrito si surgen inquietudes sobre la salud física y emocional de cualquier estudiante, y que los consejeros escolares y otros miembros designados del personal de salud mental y crisis ayuden a los estudiantes utilizando un [modelo de 3 niveles](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Model%20for%20School%20Mental%20Health%20Delivery.pptx) de apoyo. Esto incluye poner en contacto a los estudiantes LGBTQ+ [con compañeros y personal escolar que les sean de apoyo. Consulte el documento Orientación sobre salud mental para consejeros escolares, otros profesionales de la salud mental y administradores para más](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) información.

[A los estudiantes LGBTQ+ también se los puede reafirmar y apoyar al ofrecerles](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) oportunidades de continuidad, atención y conexión. Grupos de estudiantes como las [Alianzas de Género y Sexualidad (*Gender & Sexuality Alliances*, GSA)](https://www.glsen.org/support-student-gsas) son recursos esenciales para construir comunidad, pertenencia y conexión para los estudiantes LGBTQ+ de Oregón. Alentamos a las comunidades a que consideren otras formas de conectar a los estudiantes LGBTQ+ con las GSA y otros grupos estudiantiles de apoyo. Los educadores de la salud también deben dar prioridad a la comunidad LGBTQ. La implementación de [educación sexual](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx) más inclusiva es importante para promover el desarrollo positivo de la identidad y entornos de aprendizaje seguros, así como para prevenir el ciberacoso, el abuso y la violencia sexuales y las relaciones no saludables para todos los alumnos de K-12.

El ODE ha creado una colección de recursos para ayudar a los estudiantes, al personal, a los profesionales de la salud mental y a sus familias, que incluye los siguientes: [¿Cómo prevenir el suicidio (versión jóvenes](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/5.%20How%20to%20Prevent%20Youth%20Suicide%20-%20Youth%20Version.pdf) y [adultos](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/9.%20How%20Adults%20Can%20Help%20to%20Prevent%20Suicide.pdf))? ¿Qué hacer si [hay una sospecha de abuso? ¿Qué hacer si sufre de abuso o violencia doméstica? Y ¿Cómo ayudar a niños y adolescentes a superar pérdidas y traumas?](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf)

## Para jóvenes o adultos en crisis

*Recomendamos comunicarse con uno o varios de los siguientes recursos:*

* **Si usted o alguien que conoce está siendo amenazado, se encuentra en peligro inmediato o tiene pensamientos suicidas, llame al 9-1-1.**
* [**Línea Directa Nacional de Ayuda para las Personas LGBTQ:**](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) 1-888-843-4564
* [**Línea Nacional para la Prevención del Suicidio**](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)1-800-273-TALK (8255) (línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana), 1-888-628-9454 (español), 1-800-799-4889 (TTY)
* [**The Trevor Project**](https://www.thetrevorproject.org/) es una red de apoyo para los jóvenes LGBTQ que ofrece intervención en situaciones de crisis y prevención del suicidio e incluye una línea de texto las 24 horas (enviando “START” al 678678).
* [**Línea Directa Nacional de Ayuda contra la Agresión Sexual**](https://ohl.rainn.org/online/)para mujeres, hombres, LGBTQIA+: 1-800-656-HOPE (4673) o línea directa en línea en<https://ohl.rainn.org/online/>
* [**Línea Directa Nacional las 24 horas contra la Violencia Doméstica**](https://www.thehotline.org/): (988)[, servicio de chat en vivo](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) (inglés, las 24 horas; español, de 12 p.m. a 6 p.m.), servicios para sordos (TTY 1-855-787-3224, por televideo 1-855-812-1001, nationaldeafhotline@adwas.org). El [sitio web](https://www.thehotline.org/help/) también ofrece orientación para amigos y familiares, ayuda jurídica, asistencia para mascotas y mucho más.
* [**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica**](https://espanol.thehotline.org/) marcando el número de teléfono 1-800-799-7233 o el número TTY (línea de texto para personas con problemas de la audición y del habla) 1-800-787-3224
* [**1in6 Online Helpline**](https://1in6.org/helpline/) para hombres sobrevivientes de abusos sexuales en la infancia y agresiones sexuales en la edad adulta.

## Recursos para situaciones que no son de emergencia para jóvenes y adultos LGBTQ+

*Recomendamos que utilice los siguientes recursos para situaciones que no son de emergencia:*

* [Recursos para la comunidad LGBTQ (RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence): Proporciona asistencia, recursos y educación a quienes sufren violencia física o sexual.
* [Centro de Ayuda Nacional LGBT:](http://www.glbtnationalhelpcenter.org/) Ofrece conexiones confidenciales de apoyo entre iguales para jóvenes, adultos y personas mayores LGBT, por teléfono, mensaje de texto y chat en línea.
* [Directorio de proveedores de la Asociación Médica de Gays y Lesbianas](https://glma.org/find_a_provider.php): Una herramienta de búsqueda que puede localizar un proveedor de atención médica con visión inclusiva de la comunidad LGBTQ.
* [Centro Nacional para la Igualdad Transgénero:](https://transequality.org/) Ofrece recursos para personas transgénero, incluida información sobre el derecho a acceder a la atención médica.

## Recursos para educadores y estudiantes

* [Recursos de educación sexual del Departamento de Educación de Oregón (ODE)](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx): Brinda información de prevención y respuesta a la violencia sexual, educación sexual integral y promoción de la salud sexual. Para obtener más información, póngase en contacto con Sasha Grenier.
* [GLSEN](http://www.glsen.org/): Este sitio, líder nacional en educación segura y reafirmativa para K-12, incluye una amplia variedad de investigaciones, programas, recursos y consejos sobre el clima escolar, tanto para educadores como para estudiantes.
* [Welcoming Schools](https://www.welcomingschools.org/resources/): Ofrece lecciones, listas de libros, hojas de consejos y seminarios web para crear entornos de apoyo para los estudiantes LGBTQ+ de K-12.
* [Gender Spectrum](https://www.genderspectrum.org/resources/): Además de la gran cantidad de recursos inclusivos para estudiantes, familias y educadores, Gender Spectrum ofrece [grupos virtuales de apoyo](https://www.genderspectrum.org/family).
* [Q-Chat Space](https://www.qchatspace.org/Learn-More): Un lugar seguro para que los adolescentes LGBTQ se pongan en contacto y busquen apoyo entre pares.