

# CÓMO LA IDENTIDAD IMPACTA EN LA SALUD MENTAL



## DE LA COMUNIDAD LGBTQ+



### ¿Por qué la identidad importa?

Dentro de la comunidad LGBTQ+, la identidad es importante porque ofrece un sentido de pertenencia y hace que las personas se sientan vistas y escuchadas. También, crea un ambiente acogedor e inclusivo para todas las identidades dentro de la comunidad.

### Los pronombres tienen poder

El uso de pronombres apropiados, de acuerdo a la preferencia de la persona, generan un sentido de validación. El ser nombrado por otros de alguna manera con la cual la persona no se identifique, puede tener un impacto negativo en la salud mental de la comunidad, ya que esto implica quitarles su identidad y puede conllevar a una sensación de aislamiento y depresión.



### Los insultos anti- LGBTQ+ son dañinos

Los insultos anti-LGBTQ+ y/u homofóbicos pueden causar daño psicológico y emocional. Asimismo, pueden generar estereotipos dañinos sobre la comunidad y aumentar la necesidad de atención psicológica.

### Maneras efectivas de abordar la identidad y crear entornos inclusivos y validados

- No asumas la identidad de género de una persona con base a tu percepción, en su lugar, pregunta por sus pronombres preferenciales.
- Comparte tus pronombres al presentarte, en firmas de correo electrónico y en tu biografía de redes sociales.
- Usa un lenguaje neutral en cuanto al género cuando te dirijas a grupos de personas que no hayan compartido sus pronombres.



### Recursos

Consulta estos recursos útiles sobre salud mental. Obtén más información sobre la ansiedad, la depresión y la comunidad LGBTQ+. Para más información visita: [www.adaa.org](http://www.adaa.org)