



POR QUÉ ESTO IMPORTA

Al igual que todos los niños, quien se identifica como LGBTQ (lesbiana, gay, bisexual, transgénero, *queer* o que esté explorando su orientación sexual o identidad de género) puede desarrollarse plenamente cuando está rodeado de personas que lo apoyan, lo que reduce considerablemente el riesgo de que tenga problemas de salud mental. Sin embargo, los jóvenes LGBTQ suelen sufrir discriminación, acoso, violencia y estigmatización, y enfrentarse a entornos poco comprensivos, condiciones que pueden afectar su salud mental. Las relaciones y los entornos de apoyo marcan una verdadera diferencia: atenúan los efectos negativos de la discriminación y protegen la salud mental de las personas LGBTQ.

QUÉ INDICAN LAS INVESTIGACIONES

Las investigaciones demuestran de forma sistemática el gran impacto que el apoyo de la familia, la escuela y el entorno puede tener en la salud mental de los jóvenes LGBTQ. La aceptación familiar, en especial el apoyo de los padres, se relaciona con una mayor autoestima, menos pensamientos suicidas y una reducción considerable de los intentos de suicidio. Las familias que brindan apoyo también ayudan a los jóvenes LGBTQ a afrontar el estrés que generan los entornos hostiles hacia las personas LGBTQ.^{1 2}

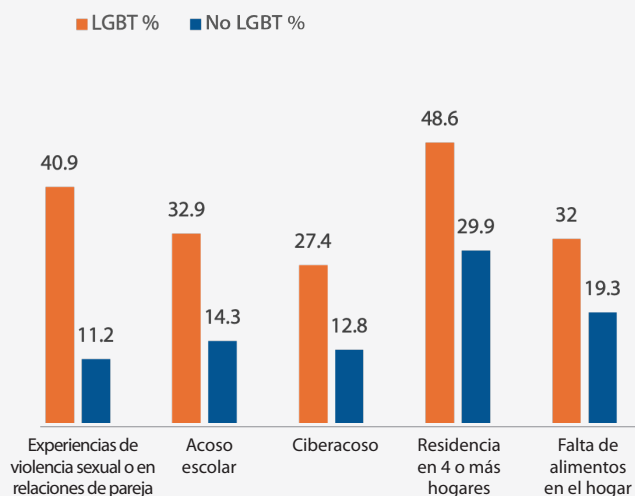
Los niños y jóvenes LGBTQ que cuentan con el apoyo de al menos un adulto en sus vidas, como un docente, entrenador, familiar o miembro de la comunidad, tienen un 40 % menos de probabilidades de intentar suicidarse.³

Del mismo modo, los jóvenes LGBTQ que cuentan con profesionales de la salud que los apoyan tienen una mejor salud mental, menos probabilidades de considerar o intentar suicidarse y una mayor sensación de pertenencia.^{4 5}

¿QUÉ OCURRE EN WISCONSIN?

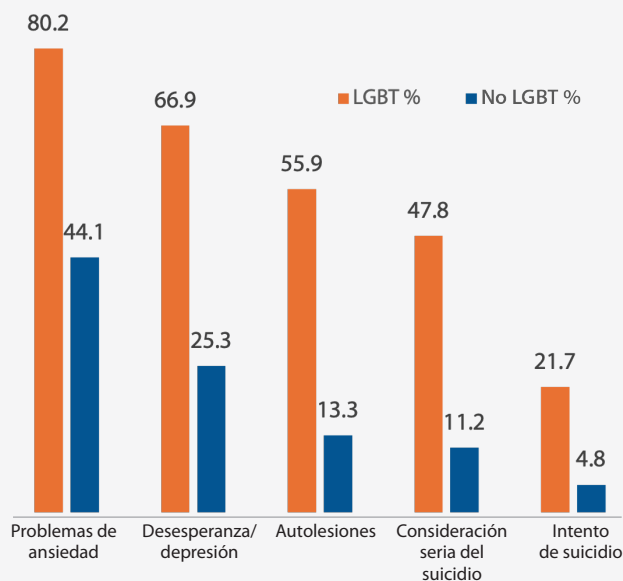
6

FACTORES DE RIESGO PARA UNA MALA SALUD MENTAL
PORCENTAJE DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN WISCONSIN*



Los niños y jóvenes LGBTQ tienen muchas más probabilidades de haber sufrido violencia sexual o en relaciones de pareja, el doble de probabilidades de haber sufrido acoso y mayores probabilidades de enfrentar inestabilidad habitacional e inseguridad alimentaria. Cada una de estas experiencias traumáticas tiene un impacto negativo en el bienestar. Estos datos reflejan las tendencias a nivel nacional.

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
PORCENTAJE DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN WISCONSIN*



Los adolescentes LGBTQ presentan problemas de salud mental en proporciones mucho mayores que sus pares que no son LGBTQ. Los estudiantes LGBTQ de secundaria tienen más de cuatro veces más probabilidades de haber intentado suicidarse que sus compañeros de clase que no son LGBTQ. Estos datos reflejan las tendencias a nivel nacional.

* ENCUESTA DE 2021

continúa

LO QUE AYUDA

Las líneas de ayuda especializadas brindan apoyo, conexión y aceptación, además de disminuir la planificación del suicidio. Tanto la línea nacional [988](#) como la [línea de atención en situaciones de crisis disponible las 24 horas, los 7 días de la semana](#), de The Trevor Project brindan apoyo esencial a los jóvenes LGBTQ, quienes pueden enviar mensajes de texto, llamar o chatear con un consejero con capacitación específica para ayudarlos. Estas líneas de ayuda confidenciales brindan apoyo a quienes atraviesan situaciones difíciles, recursos a quienes buscan información confiable y herramientas a quienes desean ayudar a otra persona. Todos estos servicios son gratuitos y están disponibles 24/7.

SIN JUZGAR.
SOLO AYUDA

ENVÍA UN MENSAJE
DE TEXTO, LLAMA
O CHATEA

AL 988

THE
TREVOR
PROJECT

ENVÍA UN MENSAJE
DE TEXTO, LLAMA
O CHATEA

LO QUE PUEDE HACER

➤ PADRES Y CUIDADORES

- Fortalezca el vínculo con el niño o adolescente LGBTQ a su cargo mediante la [aceptación](#) y el [apoyo](#).
- Brinde un espacio amable y acogedor a los amigos y las parejas del niño o adolescente a su cargo.
- Use los [pronombres](#) y nombres que los jóvenes elijan para sí mismos. Pregunte a los jóvenes si necesitan ayuda para comunicarlos a otras personas los nombres y pronombres que usan.
- Informe al niño o adolescente a su cargo sobre las líneas de ayuda gratuitas y confidenciales para jóvenes LGBTQ. [988](#) ("Press 3") [presione 3] y la [línea de ayuda](#) de The Trevor Project. Ambas atienden 24/7.
- Hable con respeto con el niño o adolescente a su cargo sobre temas relacionados con las personas LGBTQ.
- Explique la identidad del niño o adolescente a su cargo a los [familiares](#) y asegúrese de que lo traten con respeto.
- Considere buscar una comunidad religiosa que brinde aceptación y apoyo a las personas LGBTQ.

➤ ESCUELAS

- Fomente una [cultura escolar](#) segura, acogedora e inclusiva.
- Brinde capacitación integral para prevenir el acoso escolar, con especial atención a la [prevención del acoso hacia las personas LGBTQ](#).
- Capacite al personal sobre cómo [crear entornos de apoyo](#) para los estudiantes LGBTQ.
- Intervenga ante el uso de expresiones contra las personas LGBTQ y de términos relacionados con la identidad como insultos o formas de denigración.
- Implemente programas [integrales de salud mental en las escuelas](#) que fomenten la búsqueda de ayuda y enseñen estrategias saludables para afrontar las dificultades.
- Asegúrese de que cada estudiante cuente con un adulto de confianza en la escuela. Dedique tiempo del personal escolar a acompañar a los estudiantes LGBTQ que no cuenten con un adulto de confianza y a quienes manifiestan que sus familias los rechazan.
- Priorice los vínculos y el sentido de pertenencia. Ofrezca espacios seguros y actividades, como los [clubes de diversidad sexual y de género](#).

➤ COMUNIDADES

- Diseñe [espacios y actividades](#) acogedoras e inclusivas para los jóvenes LGBTQ.
- Promueva y dé el ejemplo al compartir pronombres, pero sin obligar a nadie.
- Considere habilitar instalaciones inclusivas, como baños sin distinción de género.
- Ayude a los jóvenes a encontrar espacios, actividades, mentores y recursos que les brinden aceptación, apoyo y un trato acogedor.

➤ PROVEEDORES

- Ofrezca una [atención médica](#) que apoye y potencie las fortalezas de los pacientes jóvenes LGBTQ.
- Use los pronombres y nombres que los jóvenes soliciten.
- Hable con los adultos responsables del cuidado de los jóvenes sobre la importancia del apoyo familiar y explique los riesgos asociados al rechazo por parte de la familia.
- Asegúrese de que su espacio [clínico](#) o [terapéutico](#) sea acogedor, inclusivo y libre de prejuicios.
- Contrate profesionales de la salud con conocimientos sobre la marginación, el trauma, el estrés y sus efectos en la salud mental.

➤ LEGISLADORES

- Apoye el financiamiento total de la opción 988 para jóvenes LGBTQ ("Press 3") [presione 3] y de los servicios de atención en situaciones de crisis que brindan apoyo especializado a jóvenes LGBTQ, basado en la evidencia científica.
- Refuerce y haga cumplir las [medidas de protección contra el acoso escolar](#), el hostigamiento y la discriminación.
- Apoye a las organizaciones que trabajan con jóvenes y ofrecen mentoría, espacios de encuentro entre pares y entornos comunitarios seguros.
- Invierta en servicios de salud mental para jóvenes que sean accesibles, asequibles y respetuosos de la identidad de los jóvenes LGBTQ. Asegúrese de que las inversiones lleguen a las comunidades rurales y desatendidas.

Fuentes:

¹ The Trevor Project. [Behaviors of Supportive Parents and Caregivers for LGBTQ Youth](#) (2022). (Conductas de apoyo de padres y cuidadores hacia los jóvenes LGBTQ) (2022).

² The Role of Family Support in Moderating Mental Health Outcomes for LGBTQ+ Youth in Primary Care. (El papel del apoyo familiar en la moderación de los resultados de salud mental de jóvenes LGBTQ+ en la atención primaria) JAMA Pediatrics, 2024. doi: [10.1001/jamapediatrics.2024.1956](#)

³ The Trevor Project. [Accepting Adults Reduce Suicide Attempts Among LGBTQ Youth](#) (Los adultos que aceptan a los jóvenes LGBTQ reducen los intentos de suicidio) (2019).

⁴ Feeling Like You Matter: LGBTQ Young Adult Perspectives on Affirmative Mental Healthcare. (Sentir que uno importa: perspectivas de adultos jóvenes LGBTQ sobre la atención afirmativa de la salud mental) Journal of Behavioral Health Services & Research, 2024. doi: [10.1007/s11414-024-09919-x](#)

⁵ The Trevor Project. [Suicide Risk and Access to Care Among LGBTQ College Students](#) (Riesgo de suicidio y acceso a la atención entre los estudiantes universitarios LGBTQ) (2022).

⁶ Wisconsin Department of Public Instruction. [Wisconsin 2021 YRBS Comparison Tables](#) (Tablas comparativas de la Encuesta sobre Conductas de Riesgo en Jóvenes de Wisconsin de 2021).



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**