

---

Una guía para jóvenes LGBTQ+ para prevenir y responder a la violencia en el noviazgo y la agresión sexual en la comunidad LGBTQ+

# SOMOS QUEER, ESTAMOS AQUÍ Y QUEREMOS ESTAR A SALVO



National LGBTQ Institute on Intimate Partner Violence

A PROJECT OF THE LOS ANGELES LGBT CENTER

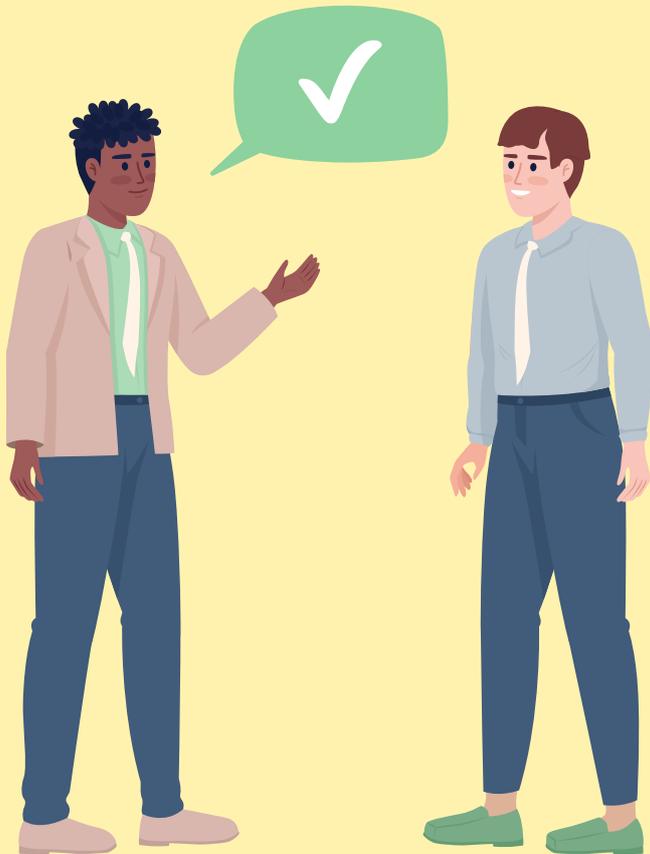
In partnership with the National Coalition of Anti-Violence Programs and In Our Own Voices, Inc.

# ¿QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO?

---

El consentimiento es un acuerdo entre las personas que es entusiasta, recíproco y continuo.

Lo más importante es que es obligatorio.



# FORMAS DE CONSENTIMIENTO

## Verbal

- ¿Qué te gusta / no te gusta?
- ¿Está bien esto?
- ¿Puedo \_\_\_\_\_?
- ¿Quieres que vayamos más despacio?



## Consentimiento no verbal

A menos que hayas estado con una pareja confiable el tiempo suficiente como para conocer sus señales no verbales, siempre es mejor obtener el consentimiento verbal. Por ejemplo, alguien podría estar sonriendo porque siente excitación o podría estar sonriendo por nerviosismo. Siempre puedes verificar o aclarar si crees que estás obteniendo un consentimiento no verbal, pero quieres asegurarte.

## Las señales no verbales pueden ser:

- Sonrisa
- Contacto visual
- Posicionamiento corporal
- Inclínación de la cabeza
- Acercarse a alguien

## Consentimiento continuo

- Consentir una vez no significa consentir indefinidamente
- El consentimiento para una actividad sexual no significa consentimiento para toda actividad sexual.

P. ej.: Dar consentimiento para besarse no significa necesariamente que sea un “sí” al sexo.

# COERCIÓN Y CONSENTIMIENTO



## Más allá del “no es no”

No siempre significa no y nunca significa “debes convencerme”. Sin embargo, la ausencia de un “no” no significa sí.

- El silencio significa no.
- La aprensión o incertidumbre significa no.
- “ok” no es entusiasta, por lo tanto, significa no.
- Alguien no puede dar su consentimiento cuando está bajo los efectos de drogas o alcohol.
- La intoxicación también significa no.



# ¿Qué es la coerción?

La coerción es cuando alguien manipula, presiona o hace sentir culpable a alguien para que consienta una actividad sexual. Ambas personas deben sentirse seguras de expresar sus necesidades y límites sin temor al retiro o resentirse (física y emocionalmente). Es importante recordar que la actividad sexual no se le debe a nadie. Invitarle una bebida a alguien no le da derecho a tener sexo. Estar en una relación no le da derecho a tener sexo. El no haber tenido relaciones sexuales durante un tiempo no le da derecho a tenerlas.

El consentimiento es sexy. Que pidan tu consentimiento demuestra que realmente te respetan y valoran tus deseos y necesidades...eso si es atractivo. Pero incluso cuando el consentimiento no parece ser atractivo o te preocupa arruinar el momento, sigue siendo una parte obligatoria e importante de toda actividad sexual.



# ENTENDER LAS RELACIONES SALUDABLES

Las características distintivas de las relaciones saludables incluyen:

## Respeto mutuo

Valorar las ideas, respetar los límites y las diferencias de cada persona.



## Confianza y respeto por la privacidad de cada persona

Confianza mutua y recíproca construida sobre comunicación saludable y patrones consistentes de comportamiento.

## Empatía y cuidado

Escuchar los sentimientos de tus parejas y tratar de comprender su perspectiva. Actuar desde un lugar de amabilidad, apoyo y seguridad mutua.





## Comunicación

- Expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de forma abierta y respetuosa, y crear un espacio seguro para que tu pareja haga lo mismo.
- Escuchar para comprender a tu pareja, con una voluntad de trabajar en conjunto para superar los malentendidos.
- La buena comunicación genera confianza y fortalece las conexiones.

## Igualdad de autonomía en la toma de decisiones

Ambas personas se sienten libres y seguras de tomar sus propias decisiones sin temor a represalias o reacciones negativas.



# Individualidad y espacio propio dentro de la relación

- Fomentar y permitir espacio para que cada pareja tenga sus propios intereses, amistades y tiempo personal sin sentir culpa o desconexión de la otra persona. Sentir seguridad al dedicar tiempo a actividades por cuenta propia ayuda a generar confianza y garantiza un crecimiento individual continuo.
- Las actividades por cuenta propia permiten que cada miembro de la pareja experimente autonomía, por sentir el respaldo de la seguridad que fomenta el esfuerzo constante y la presencia emocional.



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

---

## SALUDABLE



Todo el mundo tiene desacuerdos. Pero la forma en que abordamos estas relaciones con nuestras parejas depende del respeto mutuo.

- Entiendan que el conflicto se trata de que ustedes luchen contra el problema, no de que luchen entre ustedes.
- Encuentren soluciones que funcionen para cada pareja en lugar de intentar “ganar” la discusión.
- Eviten utilizar un lenguaje que falte el respeto o sea provocativo al hablar entre ustedes.
- Permítanse hablar mutuamente sin interrumpirse. Usen declaraciones en primera persona para expresar sus sentimientos sin culpar a nadie. En lugar de decir “Nunca me escuchas”, puedes decir “Siento que no importa mi opinión si no tengo oportunidad de hablar”.
- Asumir la responsabilidad de tu participación en el conflicto, ya sea pequeña o grande.
- Hacer preguntas para aclarar en lugar de suponer las intenciones de la otra persona.

# ENTENDER LAS RELACIONES POCO SALUDABLES

## Bombardeo de amor:

Esta es una estrategia de abuso emocional en la que una pareja utiliza demostraciones exageradas de afecto, particularmente al principio de la relación.



Esto podrían ser regalos extravagantes, piropos excesivos, comunicación constante, obsesión, querer verte todo el tiempo. También puede parecer una situación en la que la relación se pone seria muy rápidamente, como decir “Te amo” en las primeras semanas, publicar excesivamente en las redes sociales o planificar citas románticas especiales desde muy temprano en la relación. El bombardeo de amor suele ser una señal temprana de una dinámica tóxica o abusiva. Es una estrategia para crear muy rápidamente un sentido de “conexión profunda” y confianza. Este afecto temprano y excesivo se desvanece y a menudo lleva a la otra pareja a compensar en exceso para recuperar ese nivel de afecto.

## Abuso emocional y

### psicológico (Gaslighting):

Esta es una estrategia de maltrato emocional en que una pareja intenta hacer que su pareja cuestione su realidad. Esto puede implicar negar que algo sucedió, cuestionar la memoria de un sobreviviente, hacer que sienta que sus sentimientos no son válidos o que está siendo “demasiado sensible”.



### Dinámica de atracción-rechazo:

Se trata de una estrategia de abuso en la que una pareja alterna entre tratar a la otra pareja con cercanía y afecto y luego con distancia y frialdad. Esto puede generar incertidumbre y miedo y hacen que el sobreviviente sienta que siempre está tratando de estar en el lado bueno de su pareja. Se crea un ciclo tóxico en el que la pareja busca constantemente la seguridad y la validación de la otra pareja.



## Comunicación tóxica:

Se trata de estrategias de abuso emocional en las que una pareja se suele comportar de manera argumentativa y combativa, inicia peleas, grita, insulta, usa apodosos ofensivos, se burla, tiene comportamientos pasivo-agresivos, se aprovecha de las inseguridades de su pareja, expone cosas que se supone que son privadas o ignora a su pareja.



## Celos excesivos y posesividad:

Si una de las parejas constantemente lanza acusaciones de que la otra pareja lo engaña o utiliza estas sospechas como una forma de controlar el comportamiento de su pareja, puede ser una señal de abuso y de intentos de aislar a su pareja. Esta inseguridad a menudo se manifiesta como problemas de control.

# LÍMITES | SALUDABLES

“Atreverse a establecer límites es encontrar el valor de tener amor propio, incluso cuando corremos el riesgo de decepcionar a otras personas”.

— Brené Brown

**Al reconocer la necesidad de establecer y hacer cumplir límites, proteges tu bienestar físico y emocional y construyes relaciones saludables. Los límites son importantes en todas las relaciones, incluidas las relaciones de amistad, familiares, de trabajo y parejas románticas o sexuales.**

- **Físicos** (tu cuerpo, sentido del espacio personal y privacidad)
- **Sexuales** (aspectos emocionales y físicos de la sexualidad)
- **Materiales** (dinero y posesiones)
- **Tiempo** (cómo usas tu tiempo)
- **Emocionales** (pensamientos e ideas)

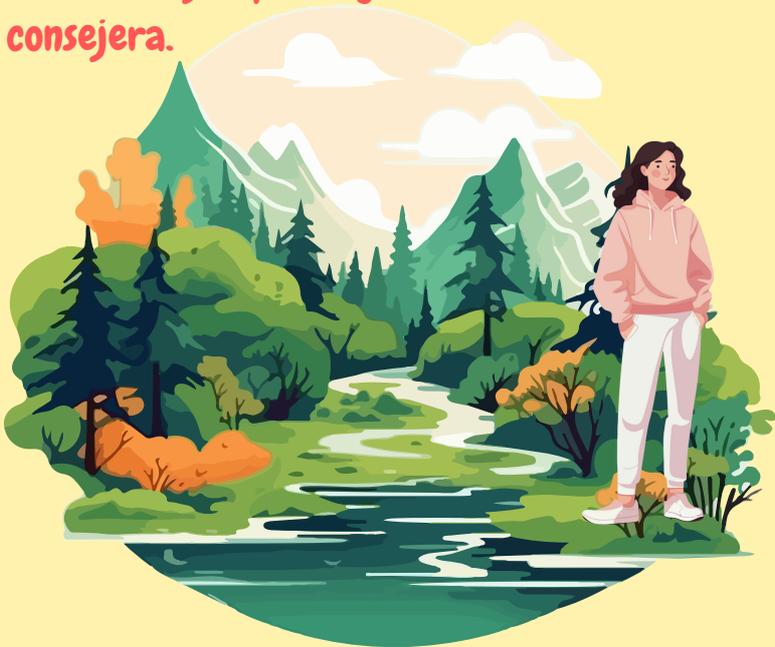


# CONSEJOS PARA ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES



- 
- Para establecer límites efectivos, debemos ser capaces de reconocer y ser conscientes de lo que estamos sintiendo. ¿Me hizo sentir mal el comentario de esta persona? ¿Esta persona me hace sentir agotado?
  - Cuando identifiques la necesidad de establecer un límite, hazlo con respeto, claridad, calma y firmeza. No necesitas justificar ni disculparte por el límite que estás estableciendo.
  - No eres responsable de la reacción de la otra persona al límite que estás estableciendo. Solo eres responsable de comunicar tus límites de manera respetuosa.

- Cuando estableces un límite, es posible que desees establecer consecuencias si alguna vez se cruza ese límite.
- Establecer límites saludables y hacerlos cumplir te permitirá conectar con tu “yo” auténtico y con confianza.
- Cuidate. Si establecer el límite te genera ansiedad o sentirte culpable, asegúrate de cuidarte. Haz algo que te ayude a centrarte nuevamente, como salir a caminar, estar en la naturaleza, escribir un diario o concentrarte en tu respiración.
- Si todavía sientes ansiedad después de probar estos consejos, pide ayuda a un adulto o consejera.



## Recuerda:

Tus límites no tienen como objetivo controlar el comportamiento de alguien; se trata de respeto mutuo. Los límites son pautas que seguir para que todos se sientan seguros, valorados y respetados.



¡Desarrollar límites más saludables, como con cualquier cambio de vida, es un proceso!  
Tomará tiempo y práctica.



# Romper el ciclo: ¡Límites en acción!



Una forma de establecer límites es comunicar tus sentimientos y necesidades de forma directa y honesta, sin atacar a la otra persona.

La declaración “yo” es una forma de hacer esto.

Paso 1: Yo siento \_\_\_\_\_

Paso 2: Porque \_\_\_\_\_

Paso 3: Yo quiero o necesito \_\_\_\_\_

P. ej.: Yo me siento incómodo cuando tomas mi teléfono sin preguntarme porque se siente como una invasión de mi privacidad. Yo quiero que en el futuro me preguntes primero antes de tomar mi teléfono.

P. ej.: Yo me siento agotado y necesito tomarme un descanso de esta conversación porque necesito algo de tiempo para respirar. Yo quiero continuar esta conversación más tarde cuando estemos calmados.





# ¡Ahora es tu turno!

**Practica escribir cómo responderías a estas situaciones diferentes:**

**1. Tu pareja siempre cancela planes al último minuto. Hace poco estuviste esperando durante 45 minutos que pasara por ti para sus planes y no te llamó para avisarte que llegaba tarde.**

---

---

---

**2. Tu pareja te ha estado presionando para que asistas a su cena familiar de Acción de Gracias. El año pasado, durante esa noche hubo muchos comentarios homofóbicos de parte de varios miembros de su familia y ya no quieres pasar tiempo con esas personas.**

---

---

---

**3. Tu pareja ha venido a tu casa sin avisar muchas veces en las últimas semanas porque tuvo una pelea con sus padres. Quieres brindarle apoyo, pero sus visitas inesperadas interrumpen tu tiempo personal para relajarte, cuidarte y distraerte del día.**

---

---

---

**4. Una de tus parejas sexuales te presiona frecuentemente para que tengan relaciones sexuales sin usar la protección que deseas usar (condones, PrEP, barrera dental, anticonceptivos, etc.). Esto te genera incomodidad, pero te sientes mal al decirle que no.**

---

---

---

**5. Piensa en una situación en la que hayas estado recientemente y en la que quisiste establecer un límite pero no lo hiciste.**

---

---

---

# Coerción sexual y reproductiva



Tienes derecho a tener control sobre tu salud sexual y tus decisiones reproductivas. Esto incluye:

- Usar condón, barrera dental o condón interno.
- Que tu pareja use condón, barrera dental, o condón interno.
- Uso de anticonceptivos y PrEP.
- Controlar el resultado de un embarazo.
- Tener acceso a la atención médica que puedas necesitar.

La coerción en materia de salud sexual y reproductiva no siempre es violenta ni evidente, por eso es importante conocer las señales para que podamos comprenderla. La coerción en materia de salud sexual es cualquier comportamiento utilizado para presionar a alguien a una exposición posible a un ETS o al VIH a mediados de la manipulación, intimidación o violencia. De manera similar, la coerción reproductiva es cualquier conducta utilizada para presionar o manipular a alguien para que se produzca un embarazo o para que continúe o termine un embarazo contra su voluntad.

# Toma el control de tu salud sexual

## Autoevaluación:

- ¿Tengo miedo de pedirle a mi pareja que use condones o anticonceptivos?
- ¿Se quita el condón durante las relaciones sexuales, mi pareja? ¿O siempre dice que los condones se rompen durante las relaciones sexuales?
- ¿Alguna vez mi pareja se ha negado a usar condón cuando se lo pedí o no me ha dejado usarlo?
- ¿Alguna vez mi pareja ha hecho que me sienta avergonzado o me ha acusado de engañarlo porque quería usar protección, anticonceptivos o abortar?
- ¿Alguna vez he tenido que ocultarle a mi pareja mis medicamentos anticonceptivos, PrEP o de VIH?
- ¿Alguna vez mi pareja me ha presionado para que me embarazara cuando yo no quería?

**Si respondiste sí a alguna de estas preguntas, tu pareja puede estar tratando de tomar el control de tu salud sexual y tus decisiones reproductivas, y tu salud y seguridad pueden estar en peligro. Cuentas con ayuda. Mereces tomar tus propias decisiones sobre tu cuerpo y tu futuro sin sentir vergüenza o miedo.**



**Algunos métodos anticonceptivos pueden resultar más difíciles o imposibles de detectar o manipular para una pareja sexual, entre los que se encuentran la inyección y el implante anticonceptivos y el DIU.**

---

**Obtén más información sobre los diferentes tipos de anticonceptivos disponibles aquí:**



**Obtén más información sobre cómo prevenir la propagación del VIH con PrEP (profilaxis previa a la exposición) y PEP (profilaxis posterior a la exposición) aquí:**



# Seguridad digital y comunicación segura



A menudo se utiliza la tecnología como herramienta de abuso. La planificación de la seguridad en torno a la tecnología puede incluir:

- Cambiar contraseñas.
- Crear un correo electrónico que tu pareja no conozca.
- Borrar el historial y el caché de navegador (ten en cuenta que, si una pareja monitorea el historial de tu navegador, esto puede hacerlo sospechar).
- Verifica la configuración de ubicación en tu teléfono para asegurarte de que compartir la ubicación esté desactivado en todas las aplicaciones.
- Usar un teléfono y una computadora seguros para evitar el acoso cibernético. Estos pueden ser disponibles en una biblioteca, de un amigo o una amiga, o laboratorios de computación en proveedores de servicios contra la violencia doméstica o centros LGBTQ+.

Muchas personas comparten imágenes, videos o textos sexuales como parte de su vida sexual. Sin embargo, hay algunas personas que comparten estas fotos o textos sin consentimiento, publican fotos en línea o amenazan con hacer estas cosas para controlar a la otra persona. Nadie merece esto y no es tu culpa. Algunas estrategias de seguridad que debes tener en cuenta para protegerte:

- Pídeles a las personas que tengan imágenes o videos sexuales tuyos que los eliminen.
- No incluyas tu nombre y no muestres tu cara en fotos o videos.
- Evita cualquier tatuaje, piercing o marca de nacimiento en fotografías o videos.
- Evita información identificatoria como tu dirección o ubicación.
- Ten cuidado con el “catfishing” o personas que se hacen pasar por otra persona en el Internet.
- Comunícate con sitios web para solicitar que eliminen fotos o videos.



# Cómo cuidar tus derechos y opciones legales



## Derechos y opciones legales:

El sobreviviente es la única persona que puede decidir qué derechos legales son adecuados para su seguridad y curación. A veces, estas opciones no resultan seguras ni accesibles para sobrevivientes LGBTQ+, en particular las personas BIPOC (personas negras, indígenas y de color) e indocumentadas. Algunos sobrevivientes pueden decidir que involucrarse en sistemas judiciales no es lo mejor para ellas, su seguridad y su comunidad. Pero todos los sobrevivientes, independientemente de su identidad de género, orientación sexual, raza o estatus migratorio, tienen derecho a denunciar y solicitar una orden de restricción. No se debe avergonzar ni presionar a las personas sobrevivientes para utilizar o no estas opciones.

Puedes encontrar más información sobre las leyes estatales sobre órdenes de restricción, denuncias penales, demandas monetarias, leyes de armas, divorcio y custodia en <https://www.womenslaw.org/laws>

Ten en cuenta que este sitio web está disponible para todos los sobrevivientes de todos los géneros. ¡Que el nombre no te confunda!



## Denuncias policiales:

Todas las personas tienen derecho a denunciar cualquier episodio de violencia doméstica ante la policía. Denunciar a la policía puede ayudar a crear un registro de antecedentes, contar



con una parte intermediaria, evitar que la violencia se intensifique, acceder a una compensación por el daño que has experimentado y que la persona responsable rinda cuentas por el daño. Es importante tener en cuenta que mereces que tu seguridad se tome en serio y que la policía te trate con respeto, pero esto no siempre sucede. Puede ser útil que alguien acompañe a la víctima a hacer la denuncia, en lo posible, una persona que tenga una especialización en agresiones sexuales o violencia doméstica. Si alguien que pertenece a la fuerza policial se niega a tomar la denuncia, quien denuncia tiene derecho a presentar un reclamo por falta de ética profesional.

# Compensación a las víctimas de delitos:



Cada estado tiene su propio proceso para ofrecer apoyo financiero a las “víctimas de delitos”, incluyendo a sobrevivientes de agresión sexual y violencia doméstica. Dependiendo de las leyes de tu estado, es posible que puedas recibir apoyo financiero con facturas médicas, costos de terapia, costos de reubicación, dispositivos de seguridad, cambios de cerraduras y otros costos. También podrías tener derecho a recibir dinero para cubrir algunos de los costos del daño que sufriste a través de un tribunal de casos menores o una restitución penal. Puedes obtener más información sobre tus opciones de compensación en [compass.freefrom.org](https://compass.freefrom.org).

# Órdenes de alejamiento

Todas las personas tienen derecho a solicitar una orden de alejamiento. Las órdenes de alejamiento son documentos vinculantes que obligan a una persona a mantenerse alejada de ti, de tu casa, de tu lugar de estudio o de trabajo, de tus mascotas, hijos e hijas o de las personas que viven contigo. Algunos estados pueden llamar a las órdenes de alejamiento “órdenes de protección civil”.



La situación de cada persona es única y diferente. Decidir si presentar o no una denuncia ante la policía, presentar una orden de alejamiento o utilizar otras estrategias u opciones legales es una decisión del sobreviviente.

# Abuso económico



El abuso económico consiste en controlar el acceso, el uso o la capacidad de una persona para adquirir o acceder a recursos financieros.

Algunos ejemplos de abuso económico son:

- Impedir que una persona trabaje o mantenga su trabajo.
- Revelar la orientación sexual de una persona en su lugar de trabajo.
- Impedir que alguien ahorre.
- Perjudicar la capacidad crediticia de una persona o sacar tarjetas de crédito a su nombre.

Las personas sobrevivientes informaron un promedio de \$10,120 en costos relacionados con el abuso. El 31.9% de sobrevivientes queer y trans informaron necesitar apoyo con los costos relacionados con la violencia doméstica (facturas médicas, costos de recuperación, atención de salud mental, costos de farmacia, etc.), una tasa que fue 1.6 veces mayor que la de los sobrevivientes cisgénero y heterosexuales.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> <https://www.freefrom.org/support-everyurvivor>

# Seguridad económica



## EJERCICIO DE ESCRITURA:

¿Qué recuerdos, emociones o experiencias asocias más fuertemente con el dinero?

-----

-----

-----

La construcción de la seguridad económica y la liberación durante o después de una relación abusiva es algo diferente para cada persona. Comprender tu situación particular es el siguiente paso hacia la liberación económica.

¿Cuáles son tus 5 prioridades económicas? Nadie te juzgará. Esto es único para ti y no tiene por qué ser igual a las prioridades económicas de ninguna otra persona. Por ejemplo, esto podría ser: ahorrar dinero, comprar comida para mascotas, ropa, maquillaje, pasatiempos o regalos para tus seres queridos.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

# Crea un presupuesto:

1. Calcula tu ingreso mensual promedio.
2. Identifica tus gastos mensuales como alquiler, alimentos y facturas de teléfono celular.
3. Resta tus gastos mensuales de tus ingresos.
4. Revisa tu presupuesto y determina dónde puedes reducir gastos o ganar más dinero. Tener una idea de tus prioridades económicas puede ser muy importante para determinar qué cambios son los más relevantes para ti.

¿Cuáles son tres objetivos económicos que puedes establecer para ti? Por ejemplo, ¿puedes encontrar un trabajo extra para ganar más dinero? ¿Ahorrar \$25 al mes y ponerlos en una cuenta de ahorros para un fondo de emergencia? ¿Quieres obtener una copia de tu informe de crédito y conocer tu puntuación crediticia?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Obtén más información sobre cómo administrar tu seguridad económica y tomar las riendas de tu futuro económico utilizando el libro de trabajo *Seguir Adelante de la Red Nacional para Poner Fin a la Violencia Doméstica*.

[nnedv.org/resources-library/moving-ahead-curriculum](http://nnedv.org/resources-library/moving-ahead-curriculum)



# Entendiendo y sanando del trauma

El trauma es la respuesta de nuestro cerebro a eventos estresantes o aterradores que pueden tener impactos a corto y largo plazo en nuestra sensación de seguridad y capacidad de regular nuestras emociones.

Un desencadenante de trauma es una respuesta neurobiológica a algo consciente o subconsciente que nos recuerda un evento traumático. Algunas reacciones comunes son:

- Dificultad para respirar o incapacidad de respirar
- Palpitaciones
- Dificultad para dormir
- Migrañas o tensiones musculares
- Malestar estomacal
- Disociación



# Cuando buscamos ayuda, hay muchas opciones que pueden ser útiles.



- **Líneas directas de crisis:** estas pueden ser una manera de hablar con una persona capacitada que pueda actuar como defensora y analizar tu situación de inmediato. Un ejemplo es que Anti-Violence Project (Proyecto Antiviolenencia) tiene una línea directa disponible las 24 horas para que las personas LGBTQ+ sobrevivientes puedan llamar para recibir apoyo confidencial: 212-714-1141
- **Ejercicios de respiración:** el trabajo con la respiración es increíblemente importante en la sanación del trauma y se puede utilizar para mitigar reacciones emocionalmente intensas a situaciones que desencadenan una respuesta al trauma.
- **Terapia:** puede ser difícil encontrar un terapeuta que esté informado sobre el trauma y la atención de pacientes trans. Puede ser útil explorar cuáles son tus áreas de enfoque o tus prioridades.
- **Trabajo corporal y energético:** sesiones de reiki, masajes o acupuntura.
- **Desarrollo personal:** libros sobre procesos de sanación, arte, escritura de un diario personal.
- **Entre pares:** conversaciones individuales o en grupos de apoyo.
- **Movimiento:** clases de yoga, pilates, defensa personal, ejercicios aeróbicos, etc.
- **Medicación:** debe estar recetada por un médico, y puede ayudar a reducir los síntomas de depresión, ansiedad, etc.

# Recursos



## Cuentas con ayuda. Hay varias opciones para comenzar tu viaje de sanación:

- **Anti-Violence Project (Proyecto Antiviolenencia)** tiene una línea directa disponible las 24 horas para que las personas LGBTQ+ sobrevivientes puedan llamar para recibir apoyo confidencial: 212-714-1141
- **Love is Respect** ofrece apoyo confidencial para adolescentes, adultos y adultas jóvenes y sus seres queridos que buscan ayuda, recursos o información relacionada con las relaciones saludables y el abuso en el noviazgo. Están disponibles por mensaje de texto ("LOVEIS" al 22522) o llamada telefónica (866.331.9474).
- **El Proyecto Trevor** cuenta con asesores y asesoras profesionales que comprenden los desafíos que enfrentan los y las jóvenes LGBTQ+ y están disponibles para brindar apoyo las 24 horas, los 7 días de la semana. Te escucharán sin juzgar. Puedes llamar al 1-866-488-7386 o enviar un mensaje de texto con la palabra START al 678-678.

Organizaciones y albergues de violencia doméstica: existe una idea equivocada de que las organizaciones dedicadas a la violencia doméstica están dirigidas únicamente a las mujeres cisgénero. En realidad, hay una ley federal que financia a las organizaciones para que ofrezcan recursos de ayuda y protección a cualquier persona, sin importar su identidad de género. Puedes encontrar el programa local de violencia doméstica visitando:

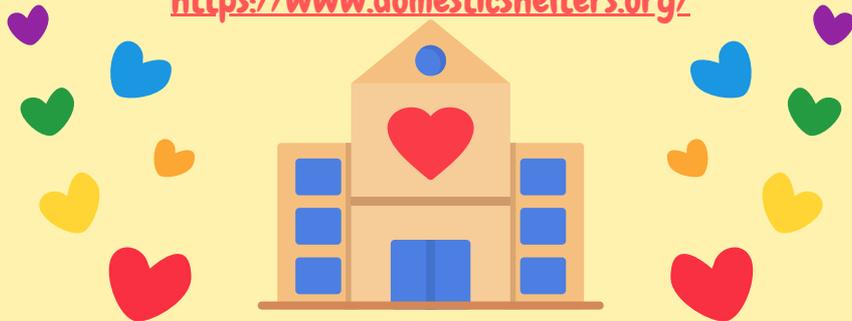


<https://www.domesticshelters.org/>

## Centros LGBTQ+

Muchas comunidades tienen centros LGBTQ+ locales que ofrecen una variedad de servicios que incluyen grupos de apoyo, manejo de casos, apoyo terapéutico, asistencia financiera, atención médica y más. Puedes encontrar el programa local de violencia doméstica en:

<https://www.domesticshelters.org/>





**Conéctate con más  
recursos de apoyo en:**

**[lgbtqipvinstitute.org/resources-for-survivors](https://lgbtqipvinstitute.org/resources-for-survivors)**

**Creado por:**  
**Laken Amick, TDV SME**  
**Bryanna Sweet**  
**Andy Brendell, BSW**  
**Amanda Gould**  
**Rain Grey**  
**Bryanna Sweet**  
**Whitney Williams**

**Diseño: Jango Jang**

Este proyecto está financiado por la Oficina de Violencia contra la Mujer, subvención n.º 15JOVW-23-GK-05467-MUMU del Departamento de Justicia, y las opiniones expresadas en estas diapositivas no reflejan las opiniones del Departamento de Justicia ni del Gobierno de EE. UU.



**National LGBTQ Institute on Intimate Partner Violence**

A PROJECT OF THE LOS ANGELES LGBT CENTER

In partnership with the National Coalition of Anti-Violence Programs and In Our Own Voices, Inc.