



ORGULLO Y SALUD MENTAL: APOYO QUE CELEBRA QUIÉN ERES



► CELEBRA QUIÉN ERES

El Mes del Orgullo es un momento para honrar la identidad, la expresión y el sentido de pertenencia. Celebrar quién eres—ya sea abiertamente o de manera privada—puede ser un acto poderoso de autocuidado. El orgullo no es solo una celebración; es un recordatorio de que mereces ser visto, valorado y apoyado.

► SABES QUE NO ESTÁS SOLO

Muchas personas LGBTQ+ enfrentan desafíos únicos de salud mental, pero no estás solo. Existen comunidades, aliados y sistemas de apoyo. Compartir tu experiencia o conectarte con otros puede reducir la sensación de aislamiento y aumentar la resiliencia emocional.



► ENCUENTRA ESPACIOS QUE SE SIENTAN SEGUROS

La seguridad psicológica es esencial para el bienestar. Ya sea en línea o en persona, busca entornos donde te sientas aceptado y respetado. Los espacios seguros ofrecen más que confort: te ayudan a sanar, crecer y prosperar.



ORGULLO Y SALUD MENTAL: APOYO QUE CELEBRA QUIÉN ERES



► PROTEGE TU PAZ

Lidiar con el sesgo, la exclusión o la presión para ocultar tu identidad puede generar estrés crónico. Está bien sentir el impacto. Descansa, establece límites y habla con una persona de confianza cuando lo necesites. Tus sentimientos son válidos y tu salud es lo primero.

► PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN

Sé amable contigo mismo. La salud mental no se trata de estar positivo todo el tiempo, sino de darte cuidado cuando las cosas son difíciles. Ya sea escribiendo en un diario, descansando, moviéndote o expresándote, haz lo que te ayude a sentirte equilibrado y afirmado.



► SE UN ALIADO PARA TI MISMO Y PARA LOS DEMÁS

El apoyo comienza con la compasión, para ti mismo y para los demás. Respeta tus necesidades, eleva a los demás y recuerda que pedir ayuda siempre está bien.

CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial para el estrés, preocupaciones sobre la identidad y bienestar emocional. Ya sea que busques recursos para ti o para alguien a quien quieras, nuestro equipo está aquí, sin juicios e inclusivo. Inicia sesión o llámanos en cualquier momento.