

## El Camino

# Cómo Encontrar Cuidado Amigable Para LGBTQ+

Todo el mundo merece cuidados de salud que sean respetuosos hacia su identidad sexual y de género. Una parte importante del cuidado respetuoso es contar con un proveedor que tenga experiencia trabajando con jóvenes LGBTQ+. Los proveedores que están familiarizados con la salud LGBTQ+ te pueden ofrecer recursos y consejos más útiles que aquellos que no lo están. También puede ser más fácil hablar de género y sexualidad con alguien que lo entiende.

Haz preguntas, busca “banderas verdes” en el sitio web u oficina de la clínica, y lee los comentarios en línea para conocer su experiencia trabajando con jóvenes LGBTQ+.

### Sitio Web

- Información sobre su experiencia trabajando con jóvenes LGBTQ+
- Inclusión de los pronombres de los proveedores
- Información sobre experiencia con servicios específicos que necesitas (como terapia hormonal de afirmación de género)



### Oficina

- Lenguaje inclusivo en su formulario de admisión. Por ejemplo, un espacio para incluir pronombres, nombre elegido, y género
- Banderas del orgullo en su sala de espera



## Encontrar servicios de salud sexual

Una parte importante de una visita de salud sexual es obtener información sobre prácticas de sexo más seguro y cómo cuidar de tu salud sexual. Si buscas a un proveedor con experiencia trabajando con una identidad específica, como la intersexual, o alguien que pueda ofrecer servicios específicos como pruebas de ITS, puedes personalizar estas preguntas para adaptarlas a tus necesidades.

### ¿Te preocupa tu privacidad?

Habla de la confidencialidad con tu proveedor antes de compartir algo. Por lo general lo que hablas durante la visita queda entre tú y tu proveedor, a menos de que considere que podrías hacerte daño a ti mismo, a otra persona, o que alguien te esté haciendo daño.

**Estas son algunas preguntas que puedes hacerle a un proveedor de salud potencial:**

¿Qué capacitación y experiencia tienen usted y su personal en cuanto a salud sexual LGBTQ+?

¿Hay algún proveedor LGBTQ+ que trabaje aquí?

¿Su oficina cuenta con baños de género neutro?

¿Ha trabajado con jóvenes LGBTQ+ antes? ¿Cómo es distinta la manera de trabajar con ellos a cómo trabaja con adultos LGBTQ+?

¿Ofrece [insertar servicio] o referencias para [insertar servicio]?

## Encontrar cuidados de afirmación de género

Los cuidados de afirmación de género ayudan a las personas a sentirse más cómodas con sus cuerpos cambiando la manera de verse y de expresarse. Ya que hay muchas formas de cuidados de afirmación, es importante que un proveedor trabaje contigo para encontrar un plan único para ti. Estas preguntas pueden ayudarte a conocer mejor sobre la experiencia de un proveedor proporcionando cuidado de afirmación de género.

¿Cuál es su enfoque para proporcionar cuidados de afirmación de género? ¿Cómo trabaja con jóvenes?

¿Cuántos años ha proporcionado cuidados de afirmación de género? ¿Por qué es importante para usted?

¿Qué capacitación tiene usted y su personal en cuidados de afirmación de género?

¿Qué puede incluir el cuidado de afirmación de género? ¿Cómo es el proceso? ¿Qué métodos (inyecciones, gel, etc.) ofrece para terapia hormonal?

No todo el mundo tiene acceso a proveedores amigables LGBTQ+ por distintas razones, y podría tomarte tiempo encontrar a alguien que te guste. Si no puedes encontrar a un proveedor amigable LGBTQ+, es importante que te mantengas seguro/a tanto físicamente como emocionalmente. Los espacios comunitarios LGBTQ+ pueden ofrecer consejos prácticos, así como apoyo, descanso, y alegría entre personas con experiencias compartidas.

Hay diferentes limitaciones en cuanto a quién puede recibir cuidados de afirmación de género en base al tipo de cuidado, edad y estado. Para información específica para cada estado, consulta el mapa [aquí](#).

## Recursos

- **[Pregunte y dígalos: Hable con su proveedor de atención médica sobre ser LGBTQ:](#)** recurso con información sobre la importancia de hablar con tu proveedor sobre tu identidad sexual y de género
- **[Terapia hormonal feminizante:](#)** información sobre los efectos de la hormona feminizante y cómo prepararte para eso
- **[Terapia hormonal masculinizante:](#)** información sobre los efectos de la terapia de hormona masculinizante y cómo prepararte para eso
- **[Q Chat Space:](#)** grupos de discusión para jóvenes, en línea y mediante chat facilitados por personal que trabaja en centros LGBTQ+
- **[Trans Lifeline:](#)** apoyo entre iguales totalmente confidencial y anónimo para conectar a las personas trans con la comunidad, recursos, y apoyo a través de una línea directa (877-565-8860) con operadores tanto en inglés como en español. Trans Lifeline se compromete a nunca llamar a la policía.
- **[Recursos en español:](#)** colección de recursos para personas trans y no conformes con el género sobre transición social y física, apoyo de crisis, recursos para inmigrantes, recursos legales, y lo que significa ser trans