

# Hablemos de Salud mental

Si algo de esto te está pasando de forma sostenida en el tiempo, es muy importante que puedas buscar ayuda profesional.



- \* Tristeza, angustia, desesperanza.
- \* Problemas para poder dormir o descansar.
- \* Desmotivación, falta de energía, no tener ganas de hacer nada, incluso cosas que antes te gustaban.
- \* Sensación de soledad, incluso estando con personas.
- \* Rechazo por tu genitalidad.
- \* Tener dificultades para disfrutar de tu sexualidad.
- \* Pensar excesivamente en tu orientación sexual, identidad y/o expresión de género.
- \* Sentir que a nadie le pasa lo mismo que a vos.
- \* No tener ganas de salir ni de ver a nadie, ni siquiera a tus amistades.
- \* Usas menos las redes, incluso cierras tus cuentas.
- \* Rechazo familiar.
- \* Bullying en el centro educativo.
- \* Discriminación en diferentes ámbitos.

Si has tenido alguna de estas ideas, pensamientos o sentimientos es urgente que busques ayuda profesional:

- \* Sentir que la vida no tiene sentido.
- \* Haber intentado lastimarte o haberlo hecho efectivamente.
- \* Pensar en quitarte la vida o no tener ganas de seguir viviendo.
- \* Sentir que dejar de vivir es la única solución a tus problemas.
- \* Sentir que los demás estarían mejor si vos no existieras.
- \* Buscar información o mirar videos sobre distintas formas para quitarse la vida.

**Las personas lesbianas, gays, bisexuales, intersex, trans, queers, no binarias (LGBTIQ+) tenemos derecho a la salud mental, al igual que todas las personas que vivimos en Uruguay.**

Además de tu centro de salud, podés recibir asesoramiento y/o atención en los siguientes servicios de atención psicológica gratuita, especializados en población LGBTIQ+:

**Centro de Referencia Amigable (CRAm):** presencialmente y por teleasistencia en Montevideo y solo por teleasistencia en Canelones, Cerro Largo, Colonia, Durazno, Flores, Florida, Lavalleja, Maldonado, San José, Soriano, Treinta y Tres y Rocha.

**Centro de Atención en Psicología Afirmativa (CAPA):** presencialmente o por teleasistencia en Salto y Paysandú y solo por teleasistencia en Artigas, Tacuarembó, Río Negro y Rivera.

**Espacio de acompañamiento integral a infancias y adolescencias trans y no binarias.** Intendencia de Montevideo - Policlínicas La Teja y Parque Bellan  
Contacto: 092 272 280

## Tenés derecho a:

Que en todos los espacios e instituciones respeten tu nombre y pronombre sentido.

Recibir una atención en salud mental amigable y de calidad.

Solicitar un cambio de terapeuta en tu servicio de salud si no te sentís en confianza o si crees que no respeta o comprende tu sexualidad.

Denunciar en el Ministerio de Salud Pública:

<https://www.gub.uy/tramites/sistema-unico-denuncias-instituciones-salud>



maltratos y otras formas de violencia basada en tu orientación sexual, identidad y/o expresión de género que se produzcan en tu centro de salud.

Además podés buscar apoyo en estos espacios de referencia para la comunidad:

Colectivo Ovejas Negras,  
Instagram @ovejasnegras.uy

TBU. Trans Boy Uruguay. Niñez - Adolescencia y Familia.  
Facebook: Trans Boy Uruguay TBU.  
Instagram: @colectivotbu  
Tweeter: @Colectivo Tbu Mail: [transboysuru@gmail.com](mailto:transboysuru@gmail.com)

Organizaciones sociales locales que funcionen en tu Departamento de residencia.

