

COMO ENCONTRAR UN TERAPEUTA QUE AFIRME Y APOYE A PERSONAS QBIPOC

Si le preocupa acceder a terapia de manera segura como alguien queer, negro, indígena o de color (QBIPOC), este recurso está diseñado para usted.

Compartir sus preocupaciones sobre salud mental puede ser una experiencia vulnerable, y contar con alguien que comprenda su perspectiva única puede marcar una diferencia significativa.

- 1** Sea específico en su búsqueda. Ejemplo: Busque "terapeuta indígena que trabaje con trauma" en lugar de algo más genérico como "terapeutas cerca de mi casa".
 - Busque un psicólogo, un trabajador social clínico (LCSW) o un consejero de salud mental (LPC, LMFT).
- 2** Entreviste y evalúe a los terapeutas y trate de reunirse con 2 o 3 para ver si son compatibles con usted. ¡Haga clic aquí para ver ejemplos de preguntas!
- 3** Si no tiene seguro, ingresos o es indocumentado, existen recursos adicionales como centros LGBTQIA+, agencias de violencia doméstica, centros de crisis por violación y clínicas de salud comunitarias que ofrecen servicios gratuitos o de bajo costo. Si tiene seguro, consulte los proveedores de su compañía asegurada que estén dentro de la red.
- 4** Es posible que experimente una variedad de emociones y sentimientos mientras busca un terapeuta que satisfaga sus necesidades. Recuerde ser amable consigo mismo. Esperamos que estos recursos le brinden tranquilidad y apoyo.

RECURSOS PARA CONSIDERAR

Whitman Walker Health (WWH)

WWH ofrece diversos recursos culturalmente receptivos para la comunidad LGBTQIA+, como atención médica y comunitaria, servicios y cuidados de género afirmativos, salud del comportamiento y salud dental.

La salud del comportamiento incluye:

- Terapia individual (clínicos/facturables)
- Terapia grupal (clínicos/facturables)
- Grupos de pares (voluntarios capacitados/gratuitos)

Apoyo de grupos de pares (sujeto a cambios):

- cuando las palabras no son suficientes
- Una serie sobre la compasión: para las almas de mujeres negras
- La liberación de la máscara para hombres negros cisgénero, transgénero y personas no binarias
- Mi propia creación: grupo de cirugía de afirmación de género



WHITMAN-WALKER HEALTH
We see you.

whitman-walker.org | 202.745.7000

Copyright © 2024 Whitman-Walker Health

PARA CONSIDERAR MIENTRAS BUSCA APOYO AFIRMATIVO

Comience por su compañía aseguradora

Es recomendable solicitar una lista de proveedores dentro de la red de su compañía aseguradora para tener opciones iniciales e investigar sobre el reembolso de los costos de psicoterapia fuera de la red, pero confirmar la asequibilidad y el estado dentro de la red directamente con el terapeuta es crucial.

Utilice Psychology Today para encontrar un terapeuta

Este recurso permite a los usuarios buscar proveedores basados en varios criterios, como el problema, el seguro, el género, el tipo de terapia, la edad, el precio y más. Además, ofrece información sobre las filosofías y la capacitación de los terapeutas, y ocasionalmente incluye videos breves.

CONOZCA MÁS 



GUÍA DE RECURSOS

Recursos de salud mental para personas BIPOC

- Directorio de recursos de terapeutas para mujeres negras
- Directorio de recursos para la comunidad transgénero
- Directorio de recursos de terapeutas para asiático-americanos
- Directorio de recursos de terapeutas para hombres negros
- Directorio de recursos de terapeutas para la comunidad latinx

Recursos de telesalud

- Open Path Collective (opciones de terapia en persona y en línea a precios más bajos)
- Inclusive Therapists (directorio de terapeutas comprometidos con la inclusividad, la justicia y la liberación)
- BEAM Collective (encuentre un terapeuta, doula, profesor de yoga, mediador negro virtual y mucho más)

Listas de lectura

- 52 libros imprescindibles LGBTQ+ escritos por autores BIPOC
- 7 libros para personas transgénero POC
- Libros imprescindibles escritos por autores transgénero, no binarios y de género no conforme
- 12 libros queer negros para leer durante el Mes de la Historia Negra
- 15 libros queer de autores latinxs

Aplicaciones

- The Safe Place: Recursos que abordan la discriminación y el trauma dentro de la comunidad negra
- VODA: Programas de terapia autodirigidos diseñados por destacados psicoterapeutas LGBTQIA+
- Thunderbird Wellness App: Aplicación de bienestar para indígenas/Primeras Naciones

**SOBRE TODO,
SEA AMABLE CON
USTED MISMO**



WHITMAN-WALKER HEALTH
We see you.

whitman-walker.org | 202.745.7000

Copyright © 2024 Whitman-Walker Health