

el orgullo



Es importante reconocer que un mundo más seguro para las personas LGBTQ+ es un mundo más seguro para todos.

¡Un mundo más tolerante y equitativo será un mundo más seguro y saludable para todas las personas que lo habitan!

¿Qué es un aliado?

Un aliado es una persona que no pertenece a la comunidad LGBTQ+ y que apoya tanto a la comunidad como a quienes la conforman.

Esto incluye apoyar la igualdad de derechos, así como a amigos, familiares, compañeros de trabajo o cualquier otra persona LGBTQ+ en la vida de una persona.

Healthy Futures of Texas es una organización independiente sin fines de lucro. La venta o el uso de este material no implica respaldo ni asociación por parte de quien lo adquiere.

© 2026 Healthy Futures of Texas. Todos los derechos reservados. Producido por Healthy Futures of Texas. Este folleto no puede ser reproducido sin autorización.

Para pedidos al por mayor, envíe un correo electrónico a sales@healthyfutures-tx.org

?

hablemos de



ser un aliado



por qué es importante la alianza

Ser cisgénero o heterosexual significa que tienes una amenaza o daño potencial menos del que preocuparte. Eso es privilegio.

Aunque no tengas que pensar en tu género ni en tu orientación sexual, ser un aliado significa que eliges hacerlo y usas tu privilegio para crear lugares y personas más seguros para quienes sí experimentan amenazas o daños.

El 73% de los jóvenes LGBTQ+

informaron haber sufrido discriminación basada en su orientación sexual o identidad de género al menos una vez en su vida.

ENCUESTA NACIONAL SOBRE SALUD MENTAL LGBTQ 2022

Sin embargo, la mayoría de los jóvenes LGBTQ+ tienen la esperanza de un futuro mejor a pesar de los abusos que sufren.

CAMPAÑA DE DERECHOS HUMANOS



cómo apoyar a las personas LGBTQ+

- Sigue el ejemplo de la persona con la que quieres ser aliado. Aunque los aliados puedan tener ideas sobre qué es lo mejor, cada persona LGBTQ+ es diferente y cada una vive su propio camino.
- No reveles a una persona LGBTQ+. Deja que lo haga a su propio ritmo y a su manera, *si así lo desea*.
- Aprende sobre la comunidad LGBTQ+ y su historia.
- Si no conoces un término, considera buscarlo en Google antes de preguntarle a alguien.
- Conoce sus intereses, pasiones y personalidades. La comunidad LGBTQ+ está compuesta por una hermosa diversidad de personas. ¡Celebra su individualidad!



- Apóyalos en los momentos difíciles. A veces, basta con que alguien te escuche.
- Comparte recursos cuando los necesiten.
- Defiende a las personas LGBTQ+ en tus propios círculos sociales, comunidades religiosas, elecciones y más.
- Dona a organizaciones sin fines de lucro que apoyan a la comunidad LGBTQ+.

apoyando a las personas que viven con el VIH

Al igual que la comunidad LGBTQ+, las personas que viven con VIH también necesitan aliados.

Aquí hay algunas formas en las que puedes apoyar a las personas que viven con el VIH:

- Aprende información precisa sobre el VIH y corrige los malentendidos cuando los escuches.
- Combate el estigma en tus comunidades. Vivir con VIH no es motivo de vergüenza, y las personas necesitan información precisa sobre cómo el VIH impacta sus vidas.
- Apoya a las organizaciones sin fines de lucro enfocadas en el VIH mediante donaciones, trabajo voluntario o interactuando con ellas en las redes sociales.
- Si puedes, ayuda a las personas con VIH a gestionar su tratamiento. Ayúdalas a gestionar su atención médica o seguro médico.



ENDSTIGMA

ENDHIV

ALLIANCE
OF SAN ANTONIO

ENCUENTRA APOYO
endstigmaendhiv.com