

no ✨
hay 
momento
ni 
 forma
equivoca-
 cada.

Decidir formar parte de la comunidad LGBTQ+ es un momento crucial en la vida de una persona. Cada persona vive esta experiencia de forma diferente.

No estás solo.

Muchas personas de la comunidad LGBTQ+ nunca deciden salir del armario, y eso también está bien.

Una persona puede elegir no hacerlo porque se siente insegura, porque no quiere, porque no sabe cómo hacerlo o simplemente porque cree que no es asunto de nadie más.

Todas estas razones están bien.

CONVERSACIONES REALES:
SERIE EDUCATIVA


hablemos de


salir del armario

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



lista de verificación para salir del armario



- Aprende e integra el lenguaje nuevo que consideres más adecuado para describirte a ti mismo.

.....

.....

.....

- Considera escribir lo que deseas comunicar a las personas.

.....

.....

.....

- Piensa a qué personas importantes quieres contárselo.

.....

.....

.....

- Practica con un amigo si puedes.

- Si es posible, identifica un lugar seguro al que puedas acudir después, en caso de que necesites retirarte de una situación insegura.

terapia

Hablar con un terapeuta, ya sea en sesiones individuales o en grupo, puede ser de gran ayuda cuando sales del armario. Hay terapeutas que apoyan a la comunidad LGBTQ+ y pueden atenderte en persona, por teléfono o por videollamada.



**iniciar la terapia
puede verse así...**

1. identifica tus objetivos

Empieza a pensar en lo que quieres lograr en la terapia. Si tienes dificultades para identificar las áreas en las que necesitas ayuda, tu terapeuta trabajará contigo para establecer estos objetivos.

¿Qué cosas te gustaría recibir de la terapia?

.....

.....

.....

2. encuentra un terapeuta

- Busca recomendaciones de amigos, centros de salud o centros comunitarios
- Pregunta a tu proveedor de seguros
- Utiliza directorios de profesionales de salud mental en línea

3. elige un terapeuta

Contacta. Hacer esa primera llamada puede resultar abrumador, y no hay problema.

Pregunta qué experiencia tienen trabajando con otras personas que se identifican como tú. Pregúntales si tienen certificaciones o formación específica para trabajar con la población LGBTQ+.



* ¿SON UNA BUENA OPCIÓN PARA TI?

Puede que no termines trabajando con el primer terapeuta al que contactes, no hay problema.

Una vez que encuentres un terapeuta con el que te sientas cómodo, puedes empezar a reunirte con él y construir una relación de confianza.