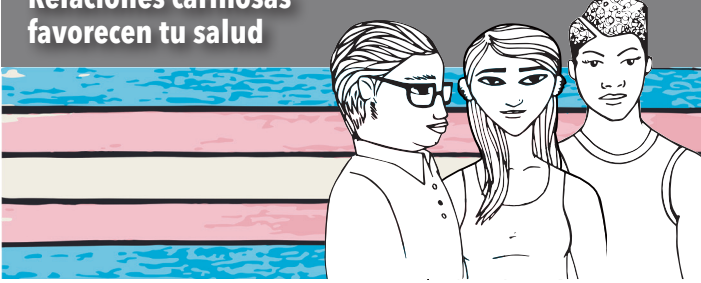


¿Eres trans/géneros no binarios? ¿Estás en una relación?

Relaciones cariñosas
favorecen tu salud



¿Cómo están las cosas?

¿Mi(s) pareja(s):

- ✓ Me apoya(n) y respeta(n) mis decisiones?
- ✓ Me apoya(n) en pasar tiempo con amistades o familiares?

¿Yo:

- ✓ Me siento en comodidad de hablar con mi(s) pareja(s) sobre mis sentimientos, el sexo y otras cosas importantes?
- ✓ Apoyo a mi(s) pareja(s), su independencia y sus identidades?

Estos son algunos de los elementos de las relaciones saludables, las cuales pueden contribuir a una buena salud física y mental. Todas las personas merecen tener parejas que las respeten y que presten atención a lo que quieren y necesitan. Pregúntate:

¿Me preocupa la forma en que

- ✓ Me tratan?
- ✓ Yo trato a mi(s) pareja(s)?
- ✓ Mi identidad y expresión de género son respetadas?

No saludable: ¿Tú o tu pareja...

- ✓ Amenazan con revelar la identidad de género, la orientación sexual, el estatus de VIH o de inmigración de la otra persona ante amistades, ante familiares o en el trabajo?
- ✓ Se rehúsan a reconocer el nombre, el pronombre, la identidad o el idioma de preferencia de la otra persona? ¿O dicen que la otra persona no es un hombre o una mujer "de verdad"?
- ✓ Hacen de la identidad y/o el cuerpo de la otra persona un fetiche o algo exótico sin su consentimiento? ¿O presionan a la otra persona para que haga algo sexual que no quiere hacer?
- ✓ Destruyen/esconden ropa, prótesis, accesorios, maquillaje o instrumentos de asistencia para la movilidad/accesibilidad de la otra persona?
- ✓ Se burlan de la otra persona por cómo se ve su cuerpo o la obligan a cambiar su apariencia? ¿O dicen que nadie nunca la querrá porque es trans/GNC?
- ✓ Restringen el acceso de la otra persona a medicamentos (hormonas, calmantes/antidepresivos, PrEP/PEP, antiretrovirales, terapias de sustitución, anticonceptivos) o visitas médicas?
- ✓ Amenazan con quitarle lxs hijxs a la otra persona o hacerles daño? Controlan el dinero de la otra persona?

No estás solx

El abuso y/o la violencia ocurren en todo tipo de relaciones.

El hecho de que ocurran con frecuencia no significa que estén justificadas. Tú te mereces una relación que te brinde apoyo y se sienta bien. Además de los recursos locales, muchas personas encuentran apoyo en su comunidad: amistades, familiares, compañerxs de trabajo o vecinxs.

¿Tu relación está afectando tu salud?

- ✓ ¿Tu pareja restringe tu acceso a hormonas, visitas médicas, seguro médico, grupos de apoyo para personas trans o amistades?
- ✓ ¿Te cortas o te haces daño físico de alguna otra forma para enfrentar las dificultades?
- ✓ ¿Te has encontrado sin vivienda como resultado de problemas en alguna relación o estrés?
- ✓ ¿Has notado un cambio en tu apetito, tu peso o tus hábitos de sueño?
- ✓ ¿Tu relación te ha hecho sentir depresión o ansiedad? ¿Has pensado sobre el suicidio o lo has intentado a causa de tus sentimientos?
- ✓ ¿Estás bebiendo, fumando o usando drogas para enfrentarte a lo que está sucediendo en tu relación?
- ✓ ¿Tienes otros problemas de salud que pueden agravarse con el estrés crónico?

Además de amistades o familiares, los recursos en esta hoja de consejos pueden ayudarte a hacer un plan para hablar con tu proveedor sobre cómo tu relación podría estar afectando tu salud.

Un plan que funcione para ti

Con la ayuda de una amistad de confianza o un defensor profesional, tú podrías...

- ✓ Mirar la Herramienta de Planificación de Seguridad específica para personas trans de FORGE, la cual te podría ayudar a reducir tu riesgo ante el daño dentro de tu relación y a cuidarte a ti mismx.
- ✓ Crear un plan para hablar con tu proveedor de salud sobre qué está sucediendo en tu relación y las cosas que quizás hayas estado haciendo para enfrentarte a las dificultades con el fin de que pueda apoyarte a ti y a tu salud.

Las líneas de ayuda nacionales y confidenciales pueden conectarte con recursos locales y proveer apoyo 24/7 por teléfono, texto o chats en internet:

Línea de Vida para la Prevención del Suicidio

1-800-273-8355

suicidepreventionlifeline.org

El Proyecto Trevor (The Trevor Project)

Línea de crisis para jóvenes LGBTQ

866-488-7386

thetrevorproject.org

**Línea Nacional de Violencia Doméstica
(National Domestic Violence Hotline)**

1-800-799-7233

1-800-787-3224 (para personas sordas y mudas)

thehotline.org

FORGE planificación de seguridad para sobrevivientes trans
forge-forward.org

Centro de Derecho Transgénero (Transgender Law Center)

415-865-0176, ext. 1308

transgenderlawcenter.org

**Coalición Nacional para Programas contra la Violencia
(National Coalition of Anti-Violence Programs)**

avp.org/ncavp.org

Desarrollado en colaboración con Los Angeles LGBT Center, API Institute on IPV, Casa de Esperanza, National Coalition of Anti-Violence Programs, FORGE, Kaiser Permanente de Northern California, The Network/La Red y la Universidad de Pittsburgh. ©2016 Futures Without Violence (rev. 2019) Todos los derechos reservados. Fundado por la Administración para los Niños, los Jóvenes y las Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Subvención #90EV0414). Ilustración de Vero D. Orozco.