First Choice Health®

Junio 2025

Hoja informativa: Empleado

Crianza LGBTQ+ y salud mental: Construir una familia y encontrar apoyo



Adaptado de Mental Health America

Formar una familia como persona LGBTQ+ puede tomar muchas formas. Ya sea a través del nacimiento, la adopción, la crianza temporal, la gestación subrogada o la familia elegida, estos caminos se basan en el compromiso, el cuidado y la intención. Las familias LGBTQ+ aún pueden enfrentar estigma o discriminación, lo cual puede afectar la salud mental. Este artículo ofrece consejos y recursos para apoyar tu salud mental como adulto LGBTQ+ mientras formas una familia.

Desafíos de salud mental que enfrentan los padres y familias LGBTQ+

Enfrentar la discriminación puede Aumentan el estrés, la ansiedad y la depresión entre los padres y cuidadores LGBTQ+Esto puede provocar sentimientos de aislamiento que dificultan los problemas de salud mental. Estos desafíos pueden ser aún mayores para las familias LGBTQ+ que también enfrentan situaciones de racismo, discapacidad o dificultades económicas.

Las familias LGBTQ+ pueden enfrentar barreras legales para formar una familia. Por ejemplo, en algunos estados, Las agencias de adopción y cuidado temporal pueden discriminar a las personas LGBTQ+Esta barrera legal puede reforzar la idea dañina de que los padres LGBTQ+ no son padres "reales". Los padres LGBTQ+ pueden enfrentar barreras financieras para construir una familia cuando se enfrenta al alto costo de la crianza temporal, la adopción o la gestación subrogada, lo que aumenta el estrés y afecta negativamente la salud mental.

Padres y cuidadores transgénero y no binarios También puede experimentar estrés Si sienten que deben ocultar su identidad de género para proteger la seguridad de sus hijos, esto puede añadir tensión emocional a una ya de por sí apretada tarea de crianza.

Opciones de apoyo y tratamiento de salud mental

Las familias, padres y cuidadores LGBTQ+ pueden recibir apoyo de salud mental de diversas maneras. Las opciones de apoyo incluyen terapia individual, terapia de pareja, terapia familiar o grupos de apoyo entre iguales.

Asignación de consejeros del FCH EAP

Te conectamos con proveedores que se adaptan a tus necesidades. Si necesitas ayuda para encontrar el proveedor ideal, llámanos o contáctanos en línea.

800-777-4114 | www.FirstChoiceEAP.com

Padres y cuidadores transgénero y no binarios También puede experimentar estrés Si sienten que deben ocultar su identidad de género para proteger la seguridad de sus hijos, esto puede añadir tensión emocional a una ya de por sí apretada tarea de crianza.

Mereces un tratamiento que respete todos los aspectos de tu identidad. Siempre es aceptable cambiar de proveedor si no te parece adecuado. Encontrar un tratamiento de apoyo puede permitirte a ti y a tu familia crecer y sanar.

Defensa

Las acciones para convertirse en un aliado de las familias LGBTQ+ pueden incluir:

- Usando lenguaje inclusivo y evitar suposiciones sobre el género de los padres. Por ejemplo, use palabras como "padres", "cuidadores" o "adultos en su vida", en lugar de "mamá y papá", especialmente al hablar con niños.

- Creando ambientes acogedores En escuelas, clínicas y espacios públicos. Por ejemplo, promover la inclusión de temas LGBTQ+ en el currículo escolar puede ayudar a las familias LGBTQ+ a sentirse parte de la comunidad.

- Elevando las voces LGBTQ+ y las historias familiares Para asegurar que se les escuche. Por ejemplo, comparta contenido en redes sociales de organizaciones o defensores de la comunidad LGBTQ+ que fomenten la familia, o cree oportunidades para que las familias LGBTQ+ compartan sus historias en la escuela, la iglesia, los centros comunitarios, etc.

- Apoyar organizaciones y campañas inclusivas como Igualdad familiar, CDH, SÍ, y mucho más mediante donaciones, voluntariado o compartiendo recursos.

Encontrar apoyo afirmativo al considerar la paternidad

Las familias LGBTQ+ toman muchos caminos hacia la paternidad. Las redes familiares elegidas brindan un fuerte apoyo a las familias LGBTQ+. También existen organizaciones y grupos de apoyo Diseñados específicamente para ayudar a futuros padres LGBTQ+. Estos espacios ayudan a los padres a sentirse menos solos y fomentan un sentido de empoderamiento y comunidad.

Las familias LGBTQ+ son fuertes y diversas

Las personas LGBTQ+ construyen familias de diversas maneras, como por ejemplo, mediante el nacimiento, la adopción, el acogimiento familiar, la gestación subrogada y la crianza compartida. También pueden incluir la familia elegida y fuertes vínculos comunitarios.