

# Cómo encontrar un terapeuta de afirmación de género para personas BIPOC

Este recurso es para usted si su preocupación es cómo acceder a terapia de manera segura como queer, negro, indígena y/o persona de color. Abrirse sobre su salud mental puede ser una experiencia vulnerable y encontrar a alguien que entienda su situación puede marcar la diferencia. Algunos recursos útiles para tener en cuenta: [este artículo](#) y [este sitio web](#).



Si desea obtener más información sobre grupos de afirmación de género en WWW, consulte aquí:

[Psicoterapia de grupo](#) (a cargo de profesionales médicos / sujeto a pago)  
[grupos de pares](#) (a cargo de voluntarios capacitados / gratuitos).

Grupos destacados:

- Trans Stress Reduction (Reducción del estrés en personas trans)
- Queer, BIPOC, Emerging Young Adults (Queer, BIPOC y jóvenes adultos emergentes)
- A Compassion Series: For the Souls of Black Women (Una serie para la compasión: para el alma de las mujeres de raza negra)

## Consideraciones Mientras Busca Apoyo Afirmativo

### Comience por su compañía aseguradora:

Siempre es bueno pedir a su compañía aseguradora una lista de proveedores de su red de profesionales. Esta información le dará algunas opciones para empezar a considerar. Será útil consultar si la compañía aseguradora reembolsa los costos de los servicios de psicoterapia que no pertenecen a su red de profesionales. Tenga en cuenta que afirmativo no significa necesariamente asequible. Recuerde aclarar con el potencial terapeuta cuál será el costo y si está o no dentro de la red de profesional de su compañía aseguradora.

### Psychology Today para encontrar un terapeuta:

Este recurso le permite buscar proveedores y filtrarlos por tema, seguro, género, tipo de terapia, edad, precio y más. El sitio web también le permite revisar la filosofía y la capacitación del terapeuta. En algunos casos, los proveedores graban videos cortos en los que se presentan para que los usuarios los visualicen

<https://www.psychologytoday.com/us>

### Preguntas que puede hacer:

A medida que busca un terapeuta que se adapte mejor a sus necesidades, sugerimos que les haga preguntas sobre ellos y sus prácticas. Encontrará ejemplos de preguntas en: <https://mydestination.com/interview-questions>.

**Nota:** Como parte de su esfuerzo por encontrar a alguien adecuado para usted, sería importante ponerse en contacto con varios proveedores.

## POR ENCIMA DE TODO, SEA AMABLE CONSIGO MISMO

Puede sentir una variedad de emociones y sentimientos en el proceso de búsqueda de un terapeuta que satisfaga sus necesidades. Recuerde ser amable consigo mismo. Esperamos que estos recursos le permitan recibir ayuda y contención.

# Recursos

## **National Queer and Trans Therapists of Color Network**

(Red Nacional de Terapeutas Queer y Trans de Color)

<https://www.nqttcn.com/>

Un directorio de prestadores para personas QTPOC que buscan terapeutas con identidad compartida.

## **Therapy for Black Girls**

(Terapia para niñas de raza negra)

<https://providers.therapyforblackgirls.com/>

Un directorio de prestadores para mujeres de raza negra que buscan terapia.

## **Therapy for Black Men**

(Terapia para hombres de raza negra)

<https://therapyforblackmen.org/>

Un directorio de prestadores con terapeutas y entrenadores específicamente para hombres de raza negra.

## **Therapy for Latinx**

(Terapia para latinxs)

<https://www.therapyforlatinx.com/>

Un directorio de prestadores con terapeutas para la comunidad de latinxs.

## **Open Path Collective**

(Agrupación de psicoterapia Open Path)

<https://openpathcollective.org/>

Opciones presenciales y en línea de terapia con menor costo.

## **Inclusive Therapists**

(Terapeutas inclusivos)

<https://www.inclusivetherapists.com/>

Directorio de terapeutas comprometidos con la inclusión, la justicia y la liberación.

## **BEAM Collective**

(Agrupación de psicoterapia BEAM)

<https://wellness.beam.community/>

Encuentre profesionales de raza negra que trabajen en línea: terapeutas, doulas, profesores de yoga, mediadores y mucho más.

# Recursos

## Opciones De Telesalud

Muchos terapeutas ofrecen consultas de telesalud. Han surgido muchas prácticas de telesalud que aceptan diferentes seguros y que también cuentan con recursos educativos en sus sitios web. No todos los sitios web ofrecen servicios de telesalud en todos los estados.

### Cerebral

Ayuda especializada para su salud emocional. <https://cerebral.com/>

### JoinCoa

Su gimnasio para la salud mental. <https://www.joincoa.com/>

### HelloAlma

Acceso simplificado a la terapia. <https://helloalma.com/>

### MeruHealth

El nuevo estándar de salud mental. <https://www.meruhealth.com/>

### LyraHealth

Un enfoque más efectivo a la salud emocional. <https://www.lyrahealth.com/>

### Talk Space

<https://www.talkspace.com>

## Listas De Lectura

[25 Black Queer Books to Honor Protests and Pride Month \(25 libros escritos por personas queer de raza negra que honran las marchas y el mes del orgullo\)](#), de Lambda Legal.

[Black Queer and Trans\\* Reading List.](#) (Lista de lectura de libros escritos por personas queer y trans de raza negra), de The Feminist Press.

[Best Black queer books, according to Black LGBTQ leaders \(Los mejores libros escritos por personas queer de raza negra, según los líderes LGBTQ negros\)](#) (nbcnews.com).

[Black on Both Sides](#) de University of Minnesota Press (umn.edu).

[Trans, Nonbinary and GNC Voices to Help you Celebrate Pride \(Voces de personas trans, no binarias y de género no conforme que le ayudarán a celebrar el Orgullo\)](#), de Biblioteca Pública de Nueva York.

[Queer Theory Reading List](#) (Lista de lectura de teoría queer), del Centro LGBTQ (brown.edu).

## Apps

[The Safe Place](#) en App Store (apple.com).

[Liberate](#), aplicación de meditación diaria para vivir la experiencia de pertenecer a la raza negra (liberatemeditation.com).