

Cómo Encontrar Ayuda de Reafirmación* de Género

*Utilizamos el término "especializado en reafirmación de género" para describir a aquellos terapeutas que brindan una atención de salud mental de reafirmación y basada en experiencias traumáticas a nuestros clientes transgénero (trans), de género expansivo y de género no conforme.

Le agradecemos por consultar acerca de la ayuda de salud del comportamiento en Whitman-Walker Health (WWH). Lamentablemente, en este momento no tenemos disponibilidad para aceptar nuevos clientes para terapias individuales. Pero sí tenemos muchas opciones de terapias de reafirmación de género grupales. Si le interesa alguna de las opciones grupales que figuran a continuación, puede encontrar más información en [este enlace sobre grupos de psicoterapia](#), [en este enlace sobre grupos de pares](#) o en este documento.

Encontrar un Terapeuta Individual

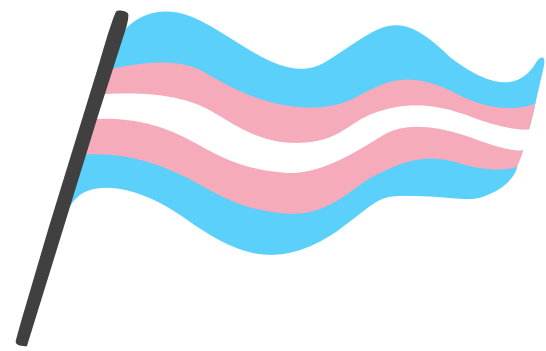
A continuación, le presentamos otros recursos que puede utilizar para encontrar un terapeuta en su comunidad. Hemos incluido sitios web que pueden ayudarle a encontrar proveedores de varias áreas especializados en reafirmación y que sean responsables desde un punto de vista cultural, y proveedores que se especialicen en otras áreas específicas a ciertas poblaciones, así como recursos sobre el trabajo psicoeducativo y validado por la terapia que usted puede completar de forma independiente. Estos proveedores no han sido verificados específicamente por Whitman-Walker. Utilice las preguntas sugeridas que aparecen más adelante en este documento al considerar sus opciones.

Comience Por Su Compañía Aseguradora:

Es posible que le resulte útil pedirle a su compañía aseguradora una lista de los proveedores que se encuentren dentro de la red y cerca de su área. Algunas compañías aseguradoras han diseñado navegadores que pueden ayudarle a encontrar un proveedor que acepte nuevos clientes. Puede iniciar este proceso llamando al número de servicio de atención al cliente que figura en el dorso de su tarjeta de seguro o buscando en los directorios que estén publicados en el sitio web de su compañía aseguradora.

Si la cobertura de su seguro incluye beneficios "fuera de la red", podrá atenderse con proveedores que estén fuera de la red. Los servicios fuera de la red, en general, cuestan más que los servicios dentro de la red. Lo más probable es que deba pagar de su bolsillo por los servicios que le brinde el psicoterapeuta. Una vez que haya recibido el servicio, solicítele al proveedor que le proporcione una reclamación no estándar para que pueda presentarla ante su compañía aseguradora y recibir un reembolso. Tenga en cuenta que es posible que el seguro solo le reembolse una parte del monto. Lo mejor es presentar la reclamación no estándar lo antes posible para entender cómo el seguro procesará los servicios y le reembolsará el monto.

Esperamos que estos recursos le faciliten su búsqueda. Encontrar un terapeuta especializado en reafirmación de género que acepte nuevos pacientes puede ser un desafío, pero trabajar con un profesional que está capacitado para ayudar a la comunidad LGBTQIA+ es una experiencia gratificante.

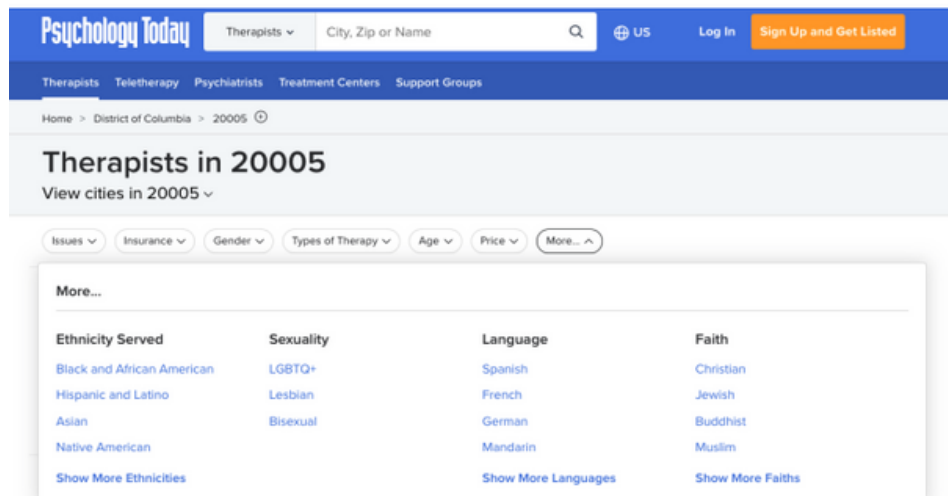


Resources

Psychology Today Para Encontrar un Terapeuta:

Uno de los recursos más comunes para encontrar proveedores es el sitio web de Psychology Today, [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com). Este recurso le permite buscar proveedores por problema, seguro, género, tipo de terapia, edad, precio y más. El sitio también le permite revisar la filosofía y la capacitación del terapeuta. En algunos casos, los terapeutas incluyen videos cortos en los que se presentan.

1. Encontrar ayuda de reafirmación de género
2. Para comenzar la búsqueda, ingrese su código postal o ciudad para determinar su ubicación. Si desea atenderse con un terapeuta de forma virtual, es obligatorio que esté autorizado para ejercer en el estado en el que usted se encuentra.
3. Ingrese su seguro para filtrar los resultados.
4. Agregue todos los filtros que desee. Por ejemplo, puede filtrar los resultados por raza, etnia, sexualidad, diagnóstico/problema o tipo de terapia.
5. Tenga en cuenta que, cada vez que agregue un filtro, el número de profesionales disponibles disminuirá.
6. Comuníquese con diez proveedores aproximadamente para ampliar sus posibilidades.
7. Es probable que le respondan solo tres o cuatro de ellos. Si un proveedor no tiene disponibilidad, puede pedirle que le recomiende otros proveedores que acepten su seguro.
8. Hable 15 minutos por teléfono con los profesionales que tengan disponibilidad.
9. Programe una cita con el proveedor que más le haya convencido.
10. Si siente que el terapeuta no es el adecuado para usted después de una o dos sesiones, pruebe con otro proveedor.



Resources

Otros Buscadores Populares de Terapeutas

therapyden.com
goodtherapy.org
therapytribe.com
beingseen.org
mytrucircle.com

Opciones de terapia gratuita/a bajo costo

borislhensonfoundation.org
drkbeautyhealing.org
thelovelandfoundation.org
freeblacktherapy.org
probonocounseling.org

Nota: Es importante que se comunique con varios proveedores cuando esté buscando un profesional, ya que es posible que no acepten nuevos clientes, que no acepten ciertos tipos de seguros o que no tengan disponibilidad en los horarios en los que usted puede atenderse.

Opciones de Telesalud:

Muchos terapeutas ofrecen opciones de telesalud. Asimismo, han surgido muchos consultorios de telesalud que aceptan una gran variedad de seguros, como:

www.talkspace.com
www.lyrahealth.com
www.betterhelp.com

Directorio de Proveedores Especializados en Raza, Etnia y Personas POC:

Esta información se recopiló de mydestination.com y de este artículo, que aborda la problemática de ir a terapia como una persona POC parte de la comunidad queer/trans sin sufrir ningún daño.

nqtcn.com/en/mental-health-directory
therapyforqpoc.com
inclusivetherapists.com
cliniciansofcolor.org
melaninandmentalhealth.com
therapyforlatinx.com
pridecounseling.com
www.ayanatherapy.com



Recursos

Preguntas que Puede Hacerle a un Posible Terapeuta

Si está buscando un terapeuta individual, puede hacerles las siguientes preguntas a los profesionales con los que hable.

Disponibilidad

¿Acepta nuevos clientes?

- Si acepta nuevos clientes
 - ¿En qué días y horarios está disponible?
- Si no acepta nuevos clientes
 - ¿Tiene una lista de espera a la que pueda agregarme?
 - ¿Sabe cuánto tiempo estaré en la lista de espera?
 - ¿Puede recomendarme a alguien que sí acepte nuevos pacientes?

Tarifas

- ¿Cuál es su escala de tarifas?
- ¿Acepta algún seguro o los clientes deben pagar de su bolsillo?
- ¿Ofrece opciones de escala móvil de tarifas?

Atención de Ayuda o de Reafirmación para Personas de la Comunidad LGBTQIA+

- ¿Qué porcentaje de sus clientes pertenece a la comunidad LGBTQIA+?
- ¿Trabajó alguna vez con clientes trans o de género expansivo?
- ¿Puede contarme acerca de su experiencia con clientes de la comunidad LGBTQIA+ o que hayan solicitado atención de reafirmación de género?

Aptitud para trabajar con personas de raza negra, indígenas y de color (BIPOC):

- ¿Qué porcentaje de sus clientes es POC?
- ¿De qué razas/etnias son?
- ¿Se ha capacitado para brindar una terapia adecuada desde el punto de vista cultural a personas BIPOC?

Modelos o tipos de tratamiento

- ¿Puede contarme acerca de su capacitación, áreas de especialidad y el enfoque que utiliza al trabajar con sus clientes?

Otras preguntas

- Antes de llamar al proveedor, pregúntese lo siguiente: “¿Qué más querría saber acerca de este profesional?” o “¿qué cosas son importantes para mí en lo que respecta a la terapia individual?”.

Recursos

Grupos de apoyo de psicoterapia coordinados por profesionales en WWH

**No es necesario que sea un paciente establecido para participar en los grupos de WWH. Todos los grupos de WWH se reúnen actualmente por Zoom.*

Las Opciones de Terapia Grupal Específicas para Personas Transgénero en WWH Incluyen las Siguietes:

- Trans Stress Reduction (para adultos)
- Gender & Us (para jóvenes de entre 14 y 17 años)

Comuníquese por correo electrónico a kwaldorf-cruz@whitman-walker.org para obtener más información.

Terapia Grupal para Cuidadores de Jóvenes Transgénero en WWH:

- Families in Transition

Grupos de apoyo coordinados por pares en WWH

- Queer and Gender Expansive BIPOC Emerging Adults
- Transfeminine Group
- Beyond the Binary: grupo para personas transmasculinas
- Gender Expansive Group (cualquier persona no binaria, de género no conforme, transfemenina, transmasculina, queer y de cualquier otra identidad puede unirse)



**Disponibles para adultos (mayores de 18 años). Comuníquese por correo electrónico a peersupport@whitman-walker.org o llame al (202) 939-7646 para obtener más información.*

**Estos grupos de apoyo coordinados por pares son para personas de todo el espectro de género y en cualquier etapa del proceso de transición. Los grupos se centran en promover el apoyo social y el bienestar para adultos transgénero y de género expansivo.*

Grupos Basados en la Comunidad que Ofrecen Ayuda de Reafirmación de Género y para Personas Transgénero

DC Center for the LGBT Community (Centro para la comunidad LGBT de DC)

- El DC Center for the LGBT Community educa, empodera, celebra y conecta a las comunidades de personas lesbianas, gay, bisexuales y transgénero.
- Visite thedccenter.org para consultar el programa.

DC Area Transmasculine Society, DCATS (Sociedad de personas transmasculinas del área de DC)

- Un grupo social y de apoyo para personas dentro del espectro transmasculino y para sus seres queridos, familias y aliados.
- Puede encontrarlos horarios de sus reuniones virtuales y presenciales en su sitio web, dcats.org.

Recursos

Otros grupos basados en la comunidad que ofrecen ayuda de reafirmación de género y para personas transgénero

HIPS

- HIPS brinda los servicios de reducción del daño, defensoría y participación en la comunidad sin prejuicios a trabajadores sexuales y consumidores de drogas.
- Estos servicios incluyen el intercambio de jeringas, materiales para tener relaciones sexuales más seguras, naxolona, ropa, alimentos, atención de salud mental y manejo de casos.
- Visite hips.org para obtener más información sobre el programa.

La Clinica Del Pueblo

- La Clinica Del Pueblo les brinda ayuda a los miembros de la comunidad de latinxs trans que viven con VIH.
- Visite lcdp.org para consultar el programa.

Mary's Center (Centro de Mary)

- El Mary's Center cuenta con profesionales de salud del comportamiento que ofrecen terapias cortas a los niños, adolescentes y adultos que estén explorando sus identidades de género.
- Visite maryscenter.org para obtener más información.

Maryland Trans*Unity (Unidad Trans* de Maryland)

- Un grupo de apoyo para personas transgénero, queer, de género no conforme y que cuestionen su género.
- Visite transunity.net para obtener más información.

Metro Area Gender Identity Connection, MAGIC (Conexión de identidad de género del área metropolitana)

- Esta organización brinda ayuda principalmente a las personas transexuales que se encuentren en cualquier etapa de la transición. El grupo también ayuda a los familiares y a los amigos de personas transexuales que deseen saber más acerca de cómo pueden apoyar a sus seres queridos.
- Visite magiccdc.org para consultar el programa.

Supporting & Mentoring Youth Advocates & Leaders, SMYAL (Apoyo y asesoría para los defensores y líderes de los jóvenes)

- SMYAL les brinda servicios de ayuda, divulgación y defensoría a los jóvenes de la comunidad LGBTQIA+.
- Visite smyal.org para consultar el programa.

Recursos

Mas grupos basados en la comunidad que ofrecen ayuda de reafirmación de género y para personas transgénero

Stonewall Kickball DC

- Stonewall Kickball DC es una liga deportiva sin fines de lucro basada en la comunidad LGBTQIA+.
- Visite skdc.info para obtener más información.

T-Families of PFLAG-Metro DC (Familias trans de PFLAG, área metropolitana de DC)

- Esta organización ofrece fácil acceso a grupos de apoyo para los padres, los familiares, los cónyuges y las parejas de personas transexuales y transgénero.
- Visite pflagdc.org para consultar el programa.

Transgender Education Association, TGEA (Asociación para la Educación de Personas Transgénero)

- Esta organización ofrece un entorno de ayuda y asistencia diaria a las personas transgénero y a sus seres queridos, amigos, familiares y aliados (significant others, friends, family and allies, SOFFA) al ayudarles a sobrellevar el sentimiento de soledad y al brindarles oportunidades educativas y sociales.
- Visite tgeagw.org para consultar el programa.

Us Helping Us

- La organización ofrece un modelo innovador de coordinación de la atención que consiste en servicios clínicos, sociales y del comportamiento que son adecuados desde el punto de vista cultural y que se ofrecen en el mismo sitio para hombres que tienen sexo con hombres (HSH) de raza negra y mujeres transgénero de entre 13 y 34 años en el área de Washington DC.
- Visite ushelpingus.org para consultar el programa.

Aplicaciones

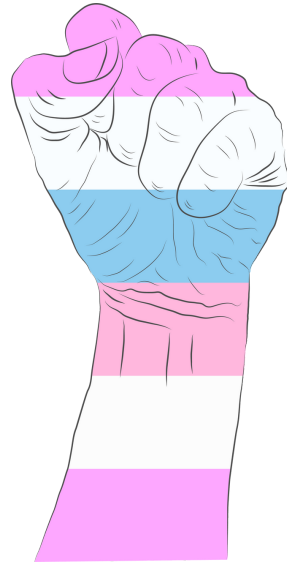
- The Safe Place: aplicación destinada a la comunidad de personas de raza negra que concientiza acerca de la salud mental y ofrece esperanza y recursos de educación.
 - Disponible para [Apple](#) o [Android](#).
- Liberate: aplicación con ejercicios diarios de meditación para las personas de raza negra.
 - Disponible para [Apple](#) o [Android](#).
- Voda: programas de terapia diseñados por psicoterapeutas de la comunidad LGBTQIA+.
 - Regístrese en [sitios web](#).

Recursos

Grupos de Facebook (búsquelos con los nombres que aparecen a continuación)

Estos grupos no necesariamente celebran reuniones o encuentros de forma directa, pero son comunidades en sí mismas en las que las personas se conectan para compartir recursos y sus experiencias personales. Algunos son específicos de un área geográfica o de un rango etario. Otros están abiertos a personas de cualquier ubicación y edad. Muchas personas publican en los grupos específicos de DC y Maryland para solicitar recomendaciones de terapeutas. Puede buscar publicaciones anteriores o hacer una publicación para solicitar los comentarios de la comunidad.

- Trans Maryland Community
- DC Queer Exchange
- Top Surgery Support (removal/reduction)
- FTM Bottom Surgery Discussion
- FTM & NB hysterectomy group
- MTF Transgender Support Network
- Transgender Support 30+
- Non-Binary Gender Pride
- Non-Binary Social Space
- Transgender Women's Society



Sitios Web

- [FOLX Health library](#): artículos sobre temas de salud que conciernen a la comunidad LGBTQIA+, como el proceso de transición, la salud mental, la comunidad, el amor y el sexo.
- [The Trevor Project resources for mental health support](#): artículos sobre la ansiedad, la depresión, el consumo de sustancias y más.
- [Cerebral](#): ayuda de expertos para su salud mental.
- [JoinCoa](#): el gimnasio para su salud mental.
- [HelloAlma](#): simplificamos el acceso a la terapia.
- [MeruHealth](#): el nuevo estándar de salud mental.
- [LyraHealth](#): un enfoque más efectivo a la salud emocional.

Books

- [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 Mes del Orgullo), de la Biblioteca Pública de Nueva York.
- [Queer Theory Reading List](#) (Lista de lectura sobre la teoría queer), del Centro LGBTQ de la Brown University.
- [25 Black Queer Books to Honor Protests and Pride Month](#) (Veinticinco libros escritos por personas queer de raza negra que le ayudarán a honrar las protestas y celebrar 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.