

PÍLDORAS PARA AFRONTAR LA TRANSICIÓN HACIA LA “NUEVA NORMALIDAD”

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

DIVERSIDAD FRENTE AL CONFINAMIENTO Y LA “NUEVA NORMALIDAD”

Durante el confinamiento, muchas personas LGTBI han tenido que volver a un entorno familiar LGTBIfóbico y de rechazo que hace que sean más vulnerables a problemas salud mental y emocionales.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ESTOY EN ESA SITUACIÓN?

CONECTA CON TUS IGUALES



Desde [Diversitats](#), la **Universitat de València** cuenta con diferentes recursos de apoyo a la diversidad, incluyendo **asesoramiento psicológico, psicoeducativo y sexológico para estudiantes**.

El **Ministerio de Igualdad** ha desarrollado una [Guía de recursos para hacer frente a la exclusión y a discriminaciones por orientación sexual e identidad de género durante la crisis por COVID-19](#).



La [Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales \(FELGTB\)](#) ofrece **diferentes recursos para facilitarte una red de apoyo social**, destacando [#EspacioArcoíris](#) (actividades divulgativas para ofrecer *información y orientación* sobre distintos aspectos relacionados con la realidad LGTBI) y [#LíneaArcoíris](#) (*servicio de atención telefónica* para personas LGTBI en situación de especial vulnerabilidad debido a la crisis sanitaria).



Por último, puedes revisar nuestras [PÍLDORAS](#) para acceder a **recomendaciones psicológicas generales** para afrontar el confinamiento y la nueva normalidad.

Este contenido es de carácter general y se ofrece con fines exclusivamente informativos. Por tanto, no sustituye en ningún caso la ayuda psicológica profesional. Por favor, si tu malestar psicológico es muy intenso y/o te interfiere de manera significativa, no dudes en buscar atención especializada. Algunas instituciones oficiales en las que se ofrece atención psicológica o información al respecto son:

- Clínica de Psicología de la Universitat de València (Fundació Luís Alcanyís): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.cop-cv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#Xn-s_4hKg2x
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>