

## El programa LGBTQ+: Proporciona apoyo concreto en tiempos de necesidad



La Coalición para la Armonía Familiar trabaja para comprender cómo las barreras sociales afectan los eventos de la vida que nos traen clientes. Adoptamos un enfoque "interseccional", lo que significa que exploramos cómo los aspectos de identidad se cruzan e impactan en el estrés o el trauma. Esto incluye, entre otros, la sexualidad, el sexo, la religión, la edad, la raza / etnicidad o el nivel socioeconómico.

**Habla con tu terapeuta sobre un enfoque centrado en el cliente, con objetivos de orientación diseñados para usted.**

Ofrecemos una variedad de servicios de apoyo informados sobre trauma, que incluyen consejería de crisis y planificación de seguridad, refugio de emergencia o asistencia de vivienda de transición, apoyo legal, abogacía para víctimas junto con consejería supervisado clínicamente, grupos de apoyo y otros servicios de intervención de violencia. Colaboramos con agencias de la comunidad y proporcionamos referencias centradas en el cliente para garantizar que reciba la asistencia que necesita.

### La Coalición para la Armonía Familiar

#### El programa LGBTQ+

(805) 983-6014 ext. 1106

- ✓ Consejería individual y grupal
- ✓ Grupos de jóvenes LGBTQ (basados en la actividad)
- ✓ Grupo de apoyo para personas transgénero
- ✓ Servicios de refugio de emergencia
- ✓ Manejo de ira (adulto y adolescentes)
- ✓ Clases de padres y co-padres
- ✓ Abogacía y acompañamientos de 24 horas

### Rainbow Umbrella

Llame al: (805) 836-0099

Grupo de apoyo para la juventud basados en actividades

### One Step a la Vez

Llama: (805) 625-7067

Grupos de apoyo para la juventud basados en actividades

### Diversidad Colectiva Condado de Ventura

[www.diversitycollectivevc.org](http://www.diversitycollectivevc.org)

Organización de servicios a la comunidad LGBTQ

### The Pride Clinic @ Santa Paula West

Llame al: (805) 229-0220

Grupo de apoyo para personas transgénero y no conformes con el género

### Padres y Amigos de Lesbianas y Gays (PFLAG)

[www.pflag.org](http://www.pflag.org)

[Pflag.ventura.ca@gmail.com](mailto:Pflag.ventura.ca@gmail.com)

Organización nacional de familias y aliados

### Trans Alliance Ventura

Llame al: (805) 861-4793

Grupo de apoyo para personas transgénero y no conformes con el género

### H.O.P.E. Centro de Asesoramiento

[www.counselinghope.info/](http://www.counselinghope.info/)

Llamar al (805) 809-2289

Servicios ambulatorios de salud mental  
Entrenamiento y consultas

El programa LGBTQ + en la Coalición para la Armonía Familiar está financiado por los fondos CalOES VOCA '15.

# Programa LGBTQ+



1030 N. Ventura Road  
Oxnard, CA 93030  
8:00 a.m. – 5:00 p.m.  
Lunes-Viernes  
(805) 983-6014

[www.thecoalition.org](http://www.thecoalition.org)  
**Línea de Crisis Bilingüe 24/7**  
(800) 300-2181

**No estas solo.**

**Ayuda esta disponible.**



**Coalition for Family Harmony**  
*Building Stronger Families*

## El programa LGBTQ+

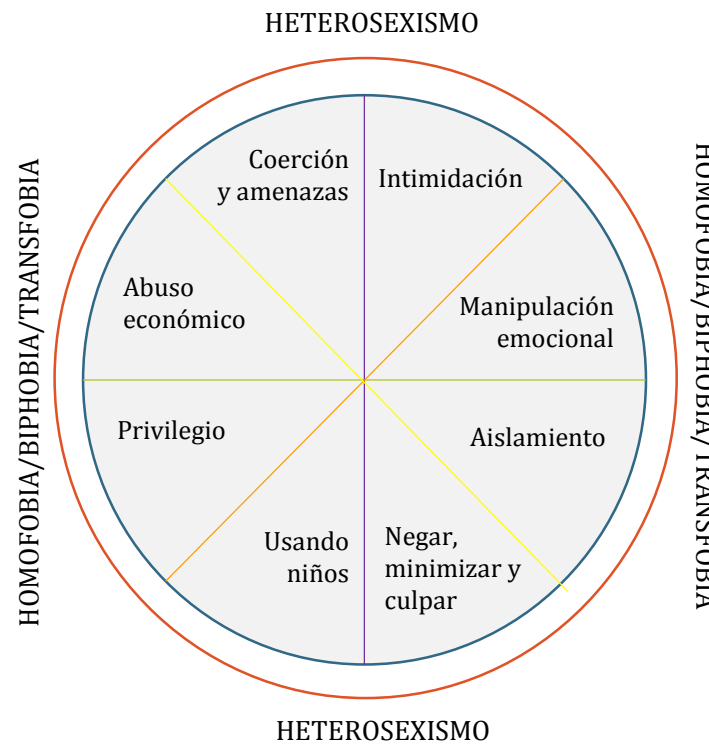
La Coalición se esfuerza por brindar atención sin prejuicios, afirmativa y centrada en el sobreviviente.

Reconocemos que las personas LGBTQ+ han sido excluidas de las conversaciones sobre agresión sexual y violencia doméstica o de pareja íntima. Cuestiones como el rechazo familiar, la falta de vivienda, el abuso de sustancias y la depresión pueden aumentar la vulnerabilidad de alguien a la violencia. Nuestro coordinador de programas diseña recursos y capacitaciones centrados en LGBTQ+, brindando alcance comunitario y referencias para satisfacer las necesidades de los clientes. Nuestros terapeutas matrimoniales y familiares ofrecen servicios de consejería a clientes LGBTQ+ y a aquellos que los apoyan.

### Servicios LGBTQ+:

- Consejería de crisis sin cita
- Sesiones gratuitas de consejería para personas LGBTQ +
- Abogacía para víctimas y recursos
- Programa de alojamiento de emergencia y vivienda de transición para sobrevivientes de violencia doméstica, abuso de pareja o violencia sexual
- Servicios de ira juvenil y libertad condicional juvenil
- Programas de Intervención de abuso infantil y co-padres
- Un grupo de apoyo transgénero (de 18 años en adelante) en la Clínica en Santa Paula, CA
- Grupo de apoyo juvenil Pride Family (13-18 años) y grupo de apoyo juvenil Pride Project de One Step A La Vez (13-19 años)

## Rueda de poder y control LGBTQ+



Si bien la violencia se ve diferente en todas las comunidades, el abuso de poder para controlar a un compañero vulnerable es el mismo. La violencia contra las personas LGBTQ + puede verse influida por bifobia, homofobia y / o transfobia. Habla con un consejero de la Coalición si crees que esto podría aplicarse a tu relación. Pregunte sobre las habilidades de afrontamiento, la planificación de la seguridad y otros recursos que ayudarán a superar los patrones de abuso.

(Roe y Jagodinsky, adoptado de [www.Duluth Model.org](http://www.Duluth Model.org))

Nuestra línea directa bilingüe las 24 horas está disponible los 7 días de la semana para comunicación confidencial

No olvides tomarte el tiempo para cuidarte.



El cuidado personal es una parte importante de la recuperación y la autorregulación. Encuentra lo que funciona para ti al hacerte menos estresado y ansioso.

### Preguntas que debe hacerse:

*¿He comido hoy? Siempre que sea posible, coma algo nutritivo como frutas y verduras, un licuado o proteína.*

*¿He dormido lo suficiente? Programe una siesta de 20 minutos, planea dormir más temprano hoy o duerma hasta tarde*

*¿He hecho ejercicio recientemente? Haga una caminata de 20 minutos o practique estiramientos ligeros para darle a su cuerpo un descanso después de estar sentado o del trabajo.*

*¿He hecho algo para relajarme recientemente? Intente beber una taza de té, escuchar su música favorita o tomarse cinco minutos para concentrarse en su respiración.*

*¿A dónde puedo ir para obtener apoyo social? Amigos, familiares y miembros religiosos son algunas opciones de apoyo.*

**Haz algo que disfrutes.**

**Explora lo que te mantiene calmado bajo estrés.**