

## Rueda de Control y Poder LGBTQ+



**Intimidación:** Grita, amenaza con herirte o herirse a sí mismo, incita miedo y refuerza la homofobia, bifobia, transfobia, etc.

**Abuso Sexual:** presiona, usa drogas/alcohol, u otros métodos forzosos para lograr relaciones sexuales; te compara con parejas del pasado; fuerza a tener sexo o viola.

**Abuso Físico:** Te sujeta así no te puedes ir, te empuja, te hiere donde los moretones no se vean, te cachetea, golpea, o patear.

**Amenazas:** Dice que no puede vivir sin ti, que se va a matar si terminas la relación, que va a buscar a alguien más, o que te acusará a los demás de tu género, preferencia sexual, etc.

**Dominación:** Te trata como niño/a pequeño/a, propiedad o sirviente; toma las decisiones; define los roles de cada uno/a en la pareja; usa privilegios para ponerte en riesgo, bloquea tu acceso a recursos, etc.

**Humillación:** Te insulta, crítica, y hace creer que estás loco/a. Te humilla en público, cuestiona si eres la identidad que has elegido, refuerza homofobia internalizada, etc.

**Posesividad:** Te cela y acusa de que lo/a engañas, te aleja de familia/amig@s, y dice que nadie te quiere por tu identidad.

**Minimización y Culpa:** No se hace responsable por sus acciones, hace ver el abuso como sin importancia, te culpa, refuerza mitos de las relaciones del mismo sexo (que son incapaces de abusar)

## Recursos

### Rainbow Umbrella

Grupo de apoyo para la juventud basados en actividades  
(805) 836-0099 o [www.rainbowumbrella.org](http://www.rainbowumbrella.org)

### One Step a la Vez

Grupos de apoyo para la juventud basados en actividades  
(805) 625-7067 o [www.onestepalavez.org](http://www.onestepalavez.org)

### Diversidad Colectiva Condado de Ventura

Centro de recursos para la comunidad LGBTQ  
(805) 644-LGBT (5428) o [www.diversitycollectivevc.org](http://www.diversitycollectivevc.org)

### The Pride Clinic @ Santa Paula West

Grupo de apoyo para personas trans y no conformes con el género  
(805) 229-0220 o [www.vhca.org/lgbt](http://www.vhca.org/lgbt)

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

Organización nacional de familias y aliados  
(805) 765-1672 o [www.pflag.org/chapter/pflag-ventura](http://www.pflag.org/chapter/pflag-ventura)

### Trans Alliance Ventura

Grupo de apoyo para personas transgénero y no conformes con el género  
(805) 861-4793 o [transallianceventura@gmail.com](mailto:transallianceventura@gmail.com)

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

Servicios ambulatorios de salud mental  
Entrenamiento y consultas  
(805) 809-2289 o [www.counselinghope.info/](http://www.counselinghope.info/)



**COALITION**  
FOR FAMILY HARMONY

1030 N Ventura Rd., Oxnard, CA 93030  
T: 805.983.6014 Fax: 805.983.6240  
Lunes a Viernes 8am-12pm 1pm-5pm  
[admin@thecoalition.org](mailto:admin@thecoalition.org)



**COALITION**  
FOR FAMILY HARMONY

# Programa LGBTQ+

## Servicios de apoyo para la comunidad LGBTQ+

- Consejería individual y en grupo gratis
- Servicios de refugio de emergencia
- Consejería en tiempos de crisis, abogacía y acompañamiento las 24 horas
- Grupos de apoyo para jóvenes LGBTQ y Transgénero
- Apoyo y Oficina Legal

**No estás solo/a.  
Estamos aquí para ti.**

**24/7 Línea Bilingüe de Crisis  
(800) 300-2181**

El Programa LGBTQ+ en la Coalición para Armonía Familiar está fundado por CalOES VOCA '15

## ¿Qué es el programa LGBTQ+?



Las comunidades LGBTQ+ son a menudo excluidas de las conversaciones acerca de servicios y prevención para abuso sexual y violencia doméstica/ entre parejas. Las personas que se identifican como LGBTQ pueden también enfrentar problemas como rechazo de la familia, falta de vivienda, abuso de sustancias, y depresión, todos estos factores pueden incrementar el riesgo de violencia.

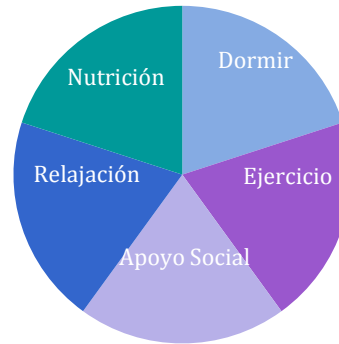
La Coalición brinda atención sin prejuicios, afirmativa y centrada en el sobreviviente que reconoce la importancia de brindar consejeros y terapeutas competentes para la comunidad LGBTQ+. Entendemos la importancia de la identidad y estamos educados sobre las vulnerabilidades de las personas que son LGBTQ+.

### Servicios LGBTQ+ de la Coalición:

- Consejería bilingüe de crisis sin cita
- Sesiones gratuitas de consejería para personas LGBTQ+
- Recursos y abogacía para víctimas
- Programa de refugio de emergencia y vivienda de transición para sobrevivientes de violencia doméstica/ entre pareja o estafas en sitios de citas online
- Grupos de apoyo para adultos transgénero
- Grupo de apoyo para jóvenes y adultos LGBTQ+
- Oficina legal que brinda guía y acepta consultas en asuntos de leyes familiares como ordenes de restricción, disputas de custodia de niños y divorcio.

Para otros servicios de la Coalición, visita nuestro sitio: [www.thecoalition.org](http://www.thecoalition.org)

## No olvides dedicar el tiempo para cuidarte.



Recuperarse de un trauma, estrés, y ansiedad le pueden pasar la cuenta a tu cuerpo, mente y relaciones. Llevar una rutina de cuidado personal es importante para reducir esos síntomas. Si te sientes estresad@, ansios@, o que estás enfrentando síntomas de trauma, hace algo que disfrutes o pregúntate lo siguiente:

### ¿He comido hoy?

Cuando sea posible, come algo nutritivo como frutas y vegetales, una malteada, o proteína.

### ¿He dormido lo suficiente?

Programa una siesta de 20 minutos, planea dormir mas temprano esta noche, o duerme hasta más tarde si es posible.

### ¿He hecho ejercicio recientemente?

Camina por 20 minutos o estira para dar a tu cuerpo un alivio de estar sentado o trabajando

### ¿He hecho algo para relajarme recientemente?

Intenta tomar té, escuchar tu música favorita o enfocarte en la respiración.

### ¿Dónde puedo ir para apoyo social?

Amigos, familiares y miembros religiosos son algunas opciones de apoyo.

Si te sientes desesperad@, sin esperanzas, o que estas en crisis, nuestra línea directa bilingüe esta aquí para ti:

**1-800-300-2181**

## No estás sol@.



## Estamos aquí para ti.



## ¿Qué puede hacer por mi la consejería o los grupos de apoyo?

Las sesiones de consejería de crisis, trauma o regular son confidenciales, un espacio libre de juicios que te puede ayudar a desarrollar habilidades para lidiar con los problemas, hacer un plan de seguridad, y ayudarte a tener mas herramientas para lidiar con los desafíos del día a día ya sean pequeños o grandes. Los grupos dirigidos profesionalmente pueden ayudarte a conectarte con otros en un lugar seguro donde la comunidad LGBTQ+ puede compartir experiencias y apoyarse los unos a los otros.