

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 forzados 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 va a buscar a alguien más, que se va a matar si terminas la relación, 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) 644-LGBT (5428) www.rainbowumbrella.org

One Step a la Vez

Grupos de apoyo para la juventud basados en actividades
(805) 625-7067 www.onestepalavez.org

Diversity Collective Ventura County

Centro de recursos para la comunidad LGBTQ
(805) 644-LGBT (5428) www.diversitycollectivevc.org

The Pride Clinic @ Santa Paula West

Terapia de reemplazo hormonal
(805) 229-0220
www.vhca.org/lgbt

PFLAG: Padres y Amigos de Lesbianas y Gays, LGBTQ+

Organización nacional de familias y aliados
(805) 765-1672 www.pflag.org/chapter/pflag-ventura

Trans Alliance Ventura

Grupo de apoyo para personas transgénero y no conformes con el género
(805) 330-1304
transallianceventura@gmail.com

HOPE Centro de Asesoramiento

Servicios ambulatorios de salud mental
(805) 890-2289
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
Se habla español



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, apoyo 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 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.

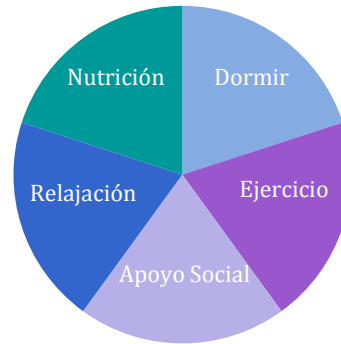
Coalición brinda atención sin prejuicios, afirmativa y centrada en el sobreviviente que reconoce la importancia de brindar consejeros y terapeutas competentes para la comunidad LGBTQ+. Entendemos la importancia de la identidad y estamos educados sobre las vulnerabilidades de las personas que son LGBTQ+.

Servicios LGBTQ+ de la Coalición:

- Consejería bilingüe de crisis sin cita
- Sesiones gratuitas de consejería para personas LGBTQ+
- Recursos y apoyo 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

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:

(800) 300-2181

No estás sol@.



Estamos aquí para ti.



¿Cómo me beneficia consejería y 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.