

**13 de Enero: Día Mundial de  
la Lucha contra la Depresión  
– Un Llamado a Nuestra  
Comunidad Trans para Cuidar  
la Salud Mental**







# ¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE LA DEPRESIÓN?

El bienestar emocional también es un derecho



@TRANSA\_TransB



@transa\_trans\_b



TRANSA



TRANSA

La depresión es una realidad que afecta a millones de personas en el mundo, y, como personas trans, enfrentamos desafíos particulares que pueden intensificar este padecimiento. En este Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, queremos

recordarnos que no estamos solas y que merecemos apoyo, comprensión y cuidados.

## **La depresión en nuestra comunidad trans: una lucha que debemos visibilizar**

Sabemos que vivimos en una sociedad donde el rechazo, la discriminación y la exclusión son parte de nuestra realidad diaria. Estas experiencias, lamentablemente, nos hacen más propensas a desarrollar depresión y otros problemas de salud mental. Sin embargo, reconocer nuestra fortaleza y buscar ayuda es el primer paso hacia la sanación.

### **¿Cómo identificar la depresión?**

La depresión puede manifestarse de diversas formas. Es importante estar atentas a señales como:

- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutábamos.
- Sentimientos persistentes de tristeza, inutilidad o desesperanza.
- Cambios en los patrones de sueño o apetito.
- Dificultad para concentrarnos o realizar actividades cotidianas.

Si identificamos alguna de estas señales en nosotras mismas o en alguien más, es fundamental buscar ayuda.

### **Pedir ayuda es un acto de amor propio**

En TRANSSA sabemos que nuestra comunidad necesita un espacio seguro y libre de prejuicios donde podamos expresarnos y recibir apoyo. Estamos aquí para acompañarte en este camino hacia el bienestar.

### **¿Cómo te podemos apoyar?**

En TRANSSA contamos con un equipo comprometido para orientarte y escucharte. Si estás enfrentando depresión o necesitas ayuda emocional, puedes contactarnos:

- **Dirección:** C/Josefa Brea #94, 2do piso (Frente a INFOTEP).
- **Teléfono:** 809-686-1949.
- **Correo electrónico:** [transsadominicana@gmail.com](mailto:transsadominicana@gmail.com).

No estás sola. Juntas podemos enfrentar cualquier desafío y encontrar formas de sanar.

### **Este 13 de enero, reafirmamos nuestro compromiso**

Como comunidad, debemos apoyarnos mutuamente y construir redes de cuidado y solidaridad. La depresión no define quiénes somos, y con el apoyo adecuado, podemos superarla y seguir adelante.

### **Comparte este mensaje**

Si conoces a alguien que necesite este mensaje, compártelo. Este acto puede ser el primer paso para ayudarlo a buscar apoyo y recordarle que puede salir adelante.

En TRANSSA, siempre estaremos para apoyarnos, porque ninguna persona trans debería enfrentar la depresión en soledad.

□