

Día Mundial de Lucha contra la Depresión

13 de
Enero

Día mundial
de lucha contra
LA DEPRESIÓN

Hablar también
es una forma de
sanar



@TRANSSA_TransRD



@transsa_trans_rd



@transsa



TRANSSA

La salud mental también es un derecho humano

Cada año, el **Día Mundial de Lucha contra la Depresión** nos invita a detenernos, reflexionar y hablar abiertamente sobre una realidad que afecta a millones de personas en el mundo. La depresión no discrimina, pero sí impacta con mayor fuerza a quienes viven en contextos de exclusión, violencia y falta de reconocimiento de derechos.

Hablar de depresión es hablar de **salud mental, dignidad y derecho a vivir plenamente**.

La depresión no siempre se ve

La depresión no siempre se manifiesta de la misma forma. A veces se esconde detrás del silencio, el cansancio constante o una sonrisa forzada.

Otras veces se presenta como falta de energía, aislamiento, ansiedad o sensación de vacío.

Sentirte así **no te hace débil**.

Te hace humano/a/e.

Reconocerlo es el primer paso para cuidarte.

Depresión y realidades trans

Las personas trans enfrentamos, de manera cotidiana, **violencias estructurales, discriminación, rechazo social y exclusión**, factores que afectan profundamente nuestra salud mental. La negación de la identidad, la falta de acceso a servicios de salud dignos, el estigma y la violencia social generan un impacto emocional que no puede ni debe ser ignorado.

Por eso, **cuidarnos también es un acto de resistencia**.

Cuidar la salud mental de las personas trans no es un privilegio, es una necesidad urgente y un derecho humano

fundamental.

Pedir ayuda también es valentía

Buscar apoyo psicológico no significa rendirse.

Significa reconocer que mereces acompañamiento, escucha y cuidado.

Desde **TRANSSA y el Observatorio de Derechos Humanos de Personas Trans (ODHPT)**, creemos firmemente en la importancia del acompañamiento emocional y el cuidado colectivo como herramientas de transformación y sanación.

Nuestros servicios de apoyo

Como parte de nuestro compromiso con el bienestar integral de las personas trans, ofrecemos:

- **☐ Servicios psicológicos**
- **☐ Grupos de autoayuda para personas trans**
- **☐ Espacios seguros de escucha, acompañamiento y contención emocional**

Si necesitas apoyo o deseas acompañamiento profesional, **no tienes que hacerlo sola, solo ni sola.**

☐ Puedes hacer tu cita escribiendo por WhatsApp o llamando al: 809-686-1949

Tu vida importa

En este Día Mundial de Lucha contra la Depresión, reafirmamos un mensaje claro y necesario:

☐☐☐ Tu vida importa.

Tu bienestar importa.

Tu salud mental importa.

Sigamos construyendo espacios de cuidado, empatía y respeto, donde vivir plenamente sea un derecho y no una excepción.