

**Medidas de autocuidado para
mujeres trans: cuidar de ti
también es defender tus
derechos**



El autocuidado es una práctica cotidiana que fortalece la salud física, mental, emocional y social. Para las mujeres trans, también representa una herramienta de resistencia frente a la discriminación, el estigma y las barreras que aún limitan el acceso a derechos y servicios.

En **TRANSSA – Trans Siempre Amigas** creemos que cuidar de ti no es un acto de egoísmo, sino una forma de proteger tu bienestar, fortalecer tu autoestima y vivir con mayor seguridad y dignidad.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es el conjunto de acciones que realizamos para mantener y mejorar nuestra salud y bienestar. Incluye hábitos saludables, el cuidado de la salud mental, la prevención de enfermedades, la construcción de redes de apoyo y el reconocimiento de nuestros propios límites y necesidades.

Cada pequeño paso cuenta y puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida.

Medidas de autocuidado para mujeres trans

1. Cuida tu salud física

Realiza chequeos médicos periódicos y mantén tus vacunas al día. Si utilizas terapia hormonal, procura hacerlo con acompañamiento de profesionales de la salud y evita la automedicación.

2. Protege tu salud sexual

Utiliza preservativo en cada relación sexual, realiza pruebas periódicas de VIH e infecciones de transmisión sexual (ITS) y considera el uso de la PrEP si tienes mayor riesgo de adquirir el VIH. Busca siempre atención médica libre de discriminación.

3. Prioriza tu salud mental

Hablar con personas de confianza, buscar apoyo psicológico cuando sea necesario y dedicar tiempo al descanso y a actividades que disfrutas contribuye significativamente a tu bienestar emocional.

4. Cuida tu seguridad

Comparte tu ubicación con personas de confianza cuando sea necesario, mantén contactos de emergencia disponibles y escucha tu intuición si una situación te hace sentir insegura.

5. Mantén una alimentación saludable y un buen descanso

Una alimentación balanceada, una hidratación adecuada y dormir entre siete y nueve horas cada noche ayudan a mantener un mejor estado de salud física y emocional.

6. Conoce y ejerce tus derechos

Toda mujer trans tiene derecho a recibir atención en salud sin discriminación, a un trato digno y respetuoso y a denunciar cualquier acto de violencia o vulneración de derechos humanos.

7. Construye redes de apoyo

Mantén vínculos con familiares, amistades y organizaciones comunitarias que te brinden apoyo. Contar con una red fortalece el bienestar y reduce el aislamiento.

8. Celebra quién eres

Reconoce tus logros, practica el amor propio y rodeáte de personas que valoren tu identidad. Tu historia merece ser vivida con orgullo.

¿Por qué es importante el autocuidado para las mujeres trans?

Las mujeres trans enfrentan con frecuencia situaciones de discriminación, exclusión y violencia que pueden afectar su salud física y emocional. El autocuidado permite:

- Proteger la salud mental y reducir el impacto del estrés y la ansiedad.
- Fortalecer la autoestima y la confianza.
- Favorecer una relación positiva con el propio cuerpo.
- Mantener la energía necesaria para estudiar, trabajar, construir comunidad y alcanzar metas personales.
- Reafirmar que la vida, la salud y el bienestar de las mujeres trans tienen valor.

Cuidarte también es una forma de ejercer tus derechos y construir una vida más plena.

TRANSSA está para acompañarte

En **TRANSSA – Trans Siempre Amigas** promovemos espacios seguros, información confiable y acompañamiento para las mujeres trans. Si deseas participar en nuestras actividades o conocer nuestros servicios, puedes comunicarte con nosotros.

WhatsApp: 809-686-1949

Correo electrónico: transsadominicana@gmail.com

Página web: www.transsa.org

Sede principal

Calle Josefa Brea #94 (2do nivel), Frente a INFOTEP, Mejoramiento Social, Santo Domingo, Distrito Nacional, República Dominicana.

Sucursal

Av. México, Edif. 27, Local 401, San Carlos, Santo Domingo, Distrito Nacional, República Dominicana.

Recuerda: *Tu bienestar no es egoísmo; es un derecho y una necesidad. Cuidarte hoy es honrar tu historia, tu identidad y tu futuro.*