

## Consejos para ayudarte con los sentimientos de soledad durante el aislamiento

### Obteniendo Apoyo

Sabemos que la comunidad LGBTI enfrenta desafíos particulares durante este tiempo desafiante de por sí, en especial si has nacido en el extranjero y estás estudiando, trabajando o te has mudado recientemente.

Si te estás sintiendo solo, ansioso o aislado, está bien: puedes pedir ayuda. Pide ayuda si lo necesitas, no dudes en hablar con alguien. Cuéntale a algún amigo de confianza si estás teniendo pensamientos negativos y apóyense mutuamente

#### Conexión Rainbow:

- Si estás sintiéndote aislado y quieres conectar con otros para tener algo de apoyo, llámanos. Tenemos gente de nuestras comunidades lista para escuchar y conversar – cuéntanos cómo te estás sintiendo.

**Telefono: 1800 961 780** (9:00 - 17:00, lunes a viernes)

**Email:** [rainbowconnection@thorneharbour.org](mailto:rainbowconnection@thorneharbour.org)

#### Servicios Terapéuticos:

- Si estás sintiendo angustia, ansiedad, depresión, o tienes problemas con drogas o alcohol y necesitas ayuda, ofrecemos servicios terapéuticos mediante Telemedicina o por teléfono. Contacta a nuestro operario de captación y ellos podrán ayudarte a conseguir a la persona adecuada para ti.

**Teléfono: (03) 9865 6700**

**Email:** [counselling@thorneharbour.org](mailto:counselling@thorneharbour.org)

### Si necesitas apoyo inmediato:

#### Switchboard:

- Switchboard brinda apoyo telefónico de pares e información para la comunidad LGBTIQ, incluyendo a aquellos sufriendo violencia de su pareja y personas de color.

**Teléfono: 1800 184 527** (15:00 - Medianoche todos los días)

#### Q-Life:

- Q-Life es un socio de Switchboard que ofrece un chat en línea gratuito  
[Chatear con alguien en línea](#) (15:00 – Medianoche todos los días)

#### Línea Vida:

- Si estás con pensamientos suicidas y necesitas apoyo de crisis inmediato

**Teléfono: 13 11 14**

## Consejos Para Ayudarte Durante El Aislamiento

### 1) **Cambia tu mentalidad**

- Cambiar la manera de pensar acerca de una situación puede mejorar nuestra mirada y ayudarnos a sentirnos más positivos acerca de la situación.
- En lugar de pensar en “distanciamiento social”, podemos pensarlo más como distanciamiento físico; aún podemos ser sociables y permanecer conectados con los demás, simplemente no podemos ser tan físicos por un tiempo.
- Siempre estamos tan ocupados corriendo sin tiempo para nada; tal vez podríamos ver esto como una oportunidad para simplemente relajarse y tomar un descanso de nuestras vidas tan ocupadas.
- Con tantas noticias negativas y sobrecarga de información, puede ser difícil mantenerse positivo durante este tiempo. Si hay cosas que te están deprimiendo, tómate 5-10 minutos al día para pensar en cosas positivas, como cosas con las que estás feliz y de las que puedes estar agradecido.

### 2) **Socializa**

Ahora que estamos pensando las cosas en términos de distanciamiento social, recuerda que no debemos estar socialmente aislados en absoluto. Sé sociable conectándote con amigos y familia, o amigos con los que no has hablado en algún tiempo.

Únete a algún evento en línea que pueda estar ocurriendo; puedes mirar en la página de Eventos de Thorne Harbour por [próximos eventos](#).

Mira algunas ideas de eventos en línea en [Them.Ux](#) o [Matador Network](#).

### 3) Tómate un descanso de las noticias

- Apaga la televisión y deja de mirar las noticias 24/7 por un tiempo. Si lo necesitas, actualízate una vez por día o limita las noticias a 15 minutos.
- Si estás leyendo noticias, saltéate los titulares o artículos que pienses que te pueden hacer sentir peor.
- Si esto es difícil, pídele a un amigo de confianza que te haga saber lo que sea necesario.
- Lee otros medios queer como [MELD Magazine](#), [ARCHER](#) & [Star Observer](#).

### 4) Perfeccionate y Relájate

- Enséñate a ti mismo algo que siempre hayas querido aprender o intenta aprender algo nuevo.
- Algunas ideas de áreas para perfeccionarse:
  - Aprende un nuevo idioma.
  - Conviértete en un masterchef con clases de cocina en línea.
  - Practica dibujo, pintura o haz manualidades como joyería. Puedes obtener todo en línea en estos días.
  - Aprende una nueva habilidad con la que crees que podrías ayudar a los demás. Ser capaz de ayudar a los demás es muy gratificante y puede quitar el foco de la situación actual.

### 5) Transformación

- Re-decora o brinda a tu espacio un nuevo aspecto.
- Limpia tu cuarto y descongéstonalo. Esto puede hacer maravillas con tu estado mental.
- Organiza tu propio espectáculo de modas a medida que limpias tu ropero y combinas nuevos conjuntos. Toma la selfi perfecta de tu nuevo look y compártelo con amigos.

### 6) Salir al exterior

- Estar afuera en la naturaleza es excepcionalmente bueno para tu salud mental y bienestar general. Sal y ve a un parque. El aire fresco, la naturaleza y el ejercicio son buenos para calmar la mente, manejar el estrés y tranquilizarse.
- Estar activo es realmente bueno para tu salud, refuerza tu sistema inmunológico y es excelente para levantar el ánimo.
- Recuerda mantener la distancia física con los demás cuando lo hagas.

### 7) Practica Mindfulness

- Sin la distracción de nuestras actividades regulares diarias, tenemos la oportunidad de estar presentes y alertas de las emociones que surjan.
- Sé consciente de tus pensamientos sin juzgar y simplemente observa lo que surge.
- Trata de comprender por qué surgieron esos pensamientos y sé compasivo contigo.
- Comienza a registrar y escribir tus pensamientos en papel. Esto puede ayudarte a calmar una mente cargada cuando lo ves frente a tus ojos, en lugar de dejar que tus pensamientos te agobien.
- Hacer actividades como meditación, respiración Wim Hoff, Qi Gong o yoga puede ser realmente bueno para ti.

## 8) Ayuda a otros

- Si tienes tiempo libre, por qué no voluntarizarte para ayudar a otros. Thorne Harbour tiene un gran programa de voluntarios con varias maneras de brindar ayuda.
- Visita la página de Voluntarios de Thorne Harbour o ponte en contacto para saber más.

**Email:** [volunteer@thorneharbour.org](mailto:volunteer@thorneharbour.org)

## 8) Practica el auto-cuidado

Sé consciente de lo que comes y mantén una dieta saludable. Cuida tu cuerpo, ya que un cuerpo y mente saludables siempre significan un sistema inmunológico más fuerte.

¿Cuándo obtenemos suficientes horas de sueño? Intenta dormir al menos 7 - 8 horas, es muy beneficioso para tu mente y cuerpo.

Haz algo de actividad cada día para mantener el flujo sanguíneo y aumentar tus niveles de energía.

# Apoyo Social multicultural Masa Isolasi

Celebramos el multiculturalismo y las experiencias únicas que las personas traen al venir de trasfondos culturales y religiosos diferentes. Reconciliar diferentes aspectos de nuestra identidad puede ser desafiante, pero también construye orgullo cultural y resiliencia, especialmente como parte de nuestras comunidades LGBTI.

Estar en contacto con nuestras comunidades puede ser un gran apoyo para nosotros durante este período. Hay varios grupos diferentes de apoyo social para diferentes poblaciones. La mayoría de los grupos han cambiado sus encuentros por llamadas y actividades en línea.

No tengas miedo de ponerte en contacto, ellos siempre están receptivos y estarán felices de tenerte a bordo.

Hay una variedad de grupos de apoyo social para varias poblaciones LGBTI diferentes. Algunos de estos grupos incluyen:

- Chinos y hablantes de cantonés Judíos
- Balki
- Surasiáticos Latinoamericanos
- Y más...

Para saber más sobre el trabajo que hacemos con Grupos Multiculturales entra a la página Thorne Harbour's Multicultural Health o ponte en contacto.

**Email:** [multicultural@thorneharbour.org](mailto:multicultural@thorneharbour.org)

