



Hoja De Recomendaciones

## Apoyo a la comunidad LGBTQ+ durante el COVID-19

El impacto de COVID-19 ha afectado la vida cotidiana de todos nosotros. Para muchas personas lesbianas, gay, bisexuales y transexuales (LGBT+), el aumento de la susceptibilidad a los problemas de salud mental, el distanciamiento social y las dificultades financieras de la pandemia han magnificado la situación.

Algunas personas LGBTQ+ corren el riesgo de quedarse sin hogar, de tener un empleo inseguro, de tener un acceso restringido a la atención médica y otros temores, y muchos se ven obligados a trasladarse a espacios domésticos inseguros, como por ejemplo con familias que tal vez no acepten o reconozcan su identidad, género o sexualidad. Otras personas pueden vivir solas y tienen miedo de enfermarse, o pueden sentirse más aisladas de sus redes de apoyo. Para todos estos grupos, y para muchas otras personas LGBTQ+, pueden sentirse más seguros “volviendo al closet” o guardando silencio sobre su sexualidad.

A continuación, presentamos algunos consejos generales y recursos para LGBTQ+ (dentro y fuera de BHP) para ayudar con el autocuidado, el desarrollo de la resiliencia y para mantenerse conectado durante la pandemia.

### Estrategias para mantenerse conectado y para los ambientes que no reconozcan a las personas LGBTQ+

- Comparta con otros miembros de la comunidad LGBTQ+ de BHP en Jasper del [Grupo Yammer](#), el grupo aliado de BHP para la inclusión de empleados LGBTQ+. Inicie una conversación o únase a una cadena de discusión existente. Busque a “Jasper” en Yammer para unirse al grupo cerrado.
- Únase a una sesión de Jasper Connect a través del chat de WebEx. Jasper Connect es un espacio seguro para una charla de grupo informal con otros miembros de la comunidad LGBTQ+ de BHP. Es una oportunidad para compartir lo que hay en su mente y aprender de las experiencias de los demás. Las charlas grupales tienen lugar semanalmente y son una gran forma de conocer a personas en una situación similar alrededor del mundo. Envíe un correo electrónico a [jasper@bhp.com](mailto:jasper@bhp.com) para registrar su interés, con el asunto “Jasper Connect”.
- Si no puede encontrar un espacio seguro en su entorno actual, los paseos regulares a un parque cercano o cerca de casa proporcionan grandes oportunidades para hacer un poco de ejercicio ligero, para tomar aire fresco, y para conectarse con otras personas de su comunidad, ya sea en persona (a una distancia segura), o por teléfono.
- Encuentra un refugio o un lugar en su casa para convertirlo en su zona segura.
- Aunque los lugares seguros en los que normalmente se reúne no están disponibles temporalmente, manténgase en contacto con sus comunidades siguiendo sus eventos/DJ favoritos que tocan gratis en línea o escuche un podcast.
- El Internet puede ser su amigo. Merece estar rodeado de gente que le reconozca exactamente como usted es. Únase a un grupo de Facebook, busque a las comunidades en línea y a personas de otros países. Estamos todos juntos en esto.
- Aprecie los objetos simbólicos, como una bandera de arcoíris en su habitación, una foto de su amigo cercano o pareja que pueda guardar en el bolsillo, una bufanda que represente su auténtico ser, un brazalete de amistad de un

compañero o pareja, cualquier cosa que le ayude a mantener su identidad, aunque no pueda expresarla externamente.

- Busque a las organizaciones de apoyo de LGBT+ o a los socios de la comunidad que puedan ayudar (ver la sección *Busque apoyo*).
- Recuerde, estar conectado y hablar ayuda. Reconocer y hablar sobre sus sentimientos de aislamiento y los impactos personales de COVID-19, y discutir estos, puede ayudarle a manejar cualquier aumento de la ansiedad y el estrés.

## Cuidar de uno mismo y ayudar a los demás

### Autocuidado

- Tómese un tiempo fuera del trabajo. Aunque resulte tentador, sumergirse en el trabajo como un escape del mundo real puede llevar al agotamiento.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa viendo o leyendo las noticias. Establezca límites en sus dispositivos. La mayoría de los sistemas tecnológicos en sus dispositivos le dicen dónde pasa el tiempo y cuánto tiempo pasa en cada aplicación.
- Si puede, concéntrese en una actividad que enriquezca su corazón y su mente, por ejemplo, lea un libro, disfrute de su programa de televisión favorito, hornee algo rico, juegue un juego o comience un proyecto creativo.
- Por encima de todo, quíerase a sí mismo y busque apoyo si lo necesita. No necesita ser nada más de lo que eres.

### Ayudar a los demás

Se puede lograr un sentido de conexión al ayudar a otros:

- Busque a aquellos en sus redes personales y/o en su vecindario que puedan necesitar apoyo, como los adultos mayores o las personas que viven solas.
- Ofrézcase para ayudar a comprar mercadería, o tome tiempo para ponerse al día y chequear cómo están.
- Fomentar el sentido de comunidad es importante en este momento. Si sus redes se han silenciado, sea la persona que los reconecte creando un grupo de Facebook o WhatsApp, por ejemplo.

## Busque apoyo

- No importa cuál sea su situación, es importante reconocer cómo se siente y buscar apoyo si lo necesita.
- Converse con la familia, los amigos y su red. Siempre ayuda hablar. Reconocer sus sentimientos de angustia y hablar de ello puede ayudarle a controlar la ansiedad y el estrés.
- Piense en cómo ha superado otras dificultades en el pasado. Conéctese con aquellos que le han ayudado, o use los mismos mecanismos si cierta estrategia le ha funcionado antes.
- Busque ayuda profesional: contacte al [Programa de Asistencia al Empleado](#), un espacio acogedor para la comunidad LGBT+ de BHP, que proporciona servicios de apoyo gratuitos y confidenciales para los empleados de BHP y sus familias. Las sesiones regulares con un consejero o un psicólogo pueden ayudarle a identificar cómo se siente, lo que necesita si se siente abrumado y proporcionarle herramientas para el autocuidado.
- Utilice otros proveedores de servicios LGBT+:



- En Australia contacte a Qlife, entre las 3 p.m. y la medianoche hora estándar occidental australiana, en el 1800 184 527 o inicie una conversación online <https://qlife.org.au/>
- En Asia, contacte a Oogachaga de martes a jueves, entre las 7.p.m. y las 10 p.m. hora estándar de Singapur y los sábados, de 2 p.m. a 5 p.m. hora estándar de Singapur. Línea directa: +65 6226 2002, chat de WhatsApp (sólo texto) al +65 8592 0609 [www.Oogachaga.com](http://www.Oogachaga.com)
- O contacte con el líder regional de la sección de Jasper a través de [SharePoint](#) o por correo electrónico a [jasper@bhp.com](mailto:jasper@bhp.com)

#### IMPORTANTE:

Si siente que sus niveles de ansiedad o depresión están altos, por favor busque apoyo inmediatamente a través del PAE u otro proveedor de servicios local.

Si usted está experimentando violencia intrafamiliar y doméstica, tenemos apoyo disponible para usted. Visite el [Espacio de trabajo digital para obtener más información](#) o envíe un correo electrónico a [jasper@bhp.com](mailto:jasper@bhp.com)

#### Otros recursos útiles

##### BHP

[La herramienta Thrive](#) | La página de Bienestar en [bhp.com](http://bhp.com) ([Inglés](#) | [Español](#)) proporcionan apoyo sobre una gama de información valiosa en materia de salud mental y bienestar para el trabajo y la vida, incluyendo una serie de herramientas, consejos y mecanismos de afrontamiento para [condiciones comunes](#). Estos materiales también incluyen un [plan de acción personal para el COVID-19](#) para ayudarle a reconocer cómo se siente, y hacer que piense en su propio bienestar.

Las hojas de recomendaciones de útiles son:

- Manejo de la salud mental y bienestar ([general](#) y [trabajar desde casa](#))
- Vivir solo o sentirse solo
- La importancia del sueño
- La fatiga y cómo manejarla

#### Buscar apoyo

Nuestros líderes de Jasper están siempre disponibles si tiene alguna pregunta, necesita ayuda o quiere que alguien se conecte localmente.

Envíeles un correo electrónico confidencial a [jasper@bhp.com](mailto:jasper@bhp.com) o visite el [SharePoint de Jasper para contactar a un líder en su región](#)

Nota: El acceso a la dirección de correo electrónico de Jasper está disponible sólo para los líderes de Jasper y su correo electrónico será confidencial.

Reconocimientos: contenidos seleccionados y modificados con permiso de ACON Health & Pride in Health & Wellbeing.