

VERSIÓN 0.9ALFA



**SALUD
CREATIVA
QUEER**

POR MEG-JOHN BARKER

PARA QUEERCIRCLE

TRADUCCIÓN ALANA QUEER

CONTENIDO

PREFACIO (A LA EDICIÓN EN CASTELLANO)	3
INTRODUCCION	4
¿QUÉ ES...?	5
QUEER	6
CREATIVIDAD	8
SALUD	9
SALUD QUEER	11
CREATIVIDAD QUEER	14
SALUD CREATIVA	17
SALUD CREATIVA QUEER	18
POR QUÉ LA NECESITAMOS	18
UNA ALIANZA LOCA, DISCA, NEUROQUEER	21
UN ENFOQUE TENDERQUEER	22
SALUD CREATIVA QUEER CORPOREIZADA	24
EMOCIONES QUEER	25
VERGÜENZA	26
MOVER LA VERGÜENZA	27
DUELO	28
SALUD CREATIVA QUEER ENTRELAZADA	29
RELACIONES	30
COMUNIDADES	33
SALUD CREATIVA QUEER ARRAIGADA	34
QUEERS EN EL TIEMPO	35
ENVEJECIMIENTO QUEER	36
QUEERS EN EL ESPACIO	37
HAZ TU PROPIO ZINE DE SALUD CREATIVA QUEER	39
TIEMPO PARA HACER	40
MÁS INFORMACIÓN (INGLÉS, REINO UNIDO)	41
MÁS INFORMACIÓN (CASTELLANO, ESTADO ESPAÑOL)	42

PREFACIO

SALUD CREATIVA QUEER. CUANDO VI ESTE ZINE DE MEG-JOHN BARKER, INMEDIATAMENTE ME VIÑO QUE NO CONOZCO NADA REMOTAMENTE PARECIDO EN CASTELLANO. ENTONCES SURGIÓ LA IDEA DE TRADUCIR ESTE ZINE.

TRADUCIR, POR QUÉ NO ME VEO CAPAZ EN ESTE MOMENTO DE MI VIDA DE HACER ALGO REMOTAMENTE SIMILAR Y ÚTIL YO MISME. HE HECHO MIS PROPIOS ZINES SOBRE MI PROCESO DE TRAUMA Y ALGUNAS PARTES DE MI COMUNIDAD INTERNA, Y SEGUIRÉ HACIENDO MIS PROPIOS ZINES (EN WWW.ANDREASPECK.INFO/ES/ZINES). PERO UNA COSA ES ESCRIBIR SOBRE MI PROPIA EXPERIENCIA Y COMPARTIRLA - TAMBIÉN CON LA ESPERANZA DE QUE PODRÍA SER ÚTIL PARA ALGUNA U OTRA PERSONA - Y OTRA COSA ES UN ZINE COMO ESTE SOBRE SALUD CREATIVA QUEER.

TENGO LA ESPERANZA DE QUE ESTA TRADUCCIÓN NOS - A LAS PERSONAS QUEER, TRANS*, NO-BINARIAS, LAS DISIDENCIAS DE GÉNERO Y SEXUALES - INSPIRA A HACER NUESTROS PROPIOS ZINES, ZINES ARRAIGADOS EN NUESTRO TIEMPO Y ESPACIO, Y ENTRELAZADOS EN NUESTRO CONTEXTO CULTURAL Y NUESTRAS COMUNIDADES. MIENTRAS TANTO, PODEMOS INSPIRARNOS EN ESTE ZINE DE MEG-JOHN BARKER.

NO SIEMPRE HA SIDO FACIL ENCONTRAR LOS TERMINOS ADECUADOS EN CASTELLANO. Y, PROBABLEMENTE ME HE EQUIVOCADO A VECES. ACCEPTO SUGERENCIAS Y CORRECCIONES. HE HECHO LA TRADUCCIÓN NO A MANO PARA QUÉ ES MÁS FACIL INCORPORAR CORRECCIONES EN EDICIONES FUTURAS.

DISFRUTA DE ESTE ZINE, Y DEJATE INSPIRAR.

ALANA, JULIO DE 2023

INTRODUCCIÓN

EN 2022, LA ASOCIACIÓN LGBTIQA+ QUEERCIRCLE ORGANIZÓ UNA SERIE DE EVENTOS Y TALLERES CON EL TEMA DE

SALUD CREATIVA QUEER

INSPIRADO EN SU TRABAJO, ESTE ZINE TE AYUDA A EXPLORAR QUE SIGNIFICA SALUD CREATIVA QUEER PARA TI Y PROBAR ALGUNAS DE LAS PRACTICAS CREATIVAS QUE LES PARTICIPANTES EXPERIMENTARON EN LOS TALLERES.

TERNURA

UNO DE LOS TEMAS DURANTE EL PROGRAMA FUE SER TIERNO CON NOSOTRES MISMOS Y CON LES DEMAS, COMO NUESTRO SER QUEER, NUESTRA SALUD Y CREATIVIDAD PUEDEN SER COSAS VULNERABLES A EXPLORAR, TOCANDO PUNTOS SENSIBLES & TRAUMA.

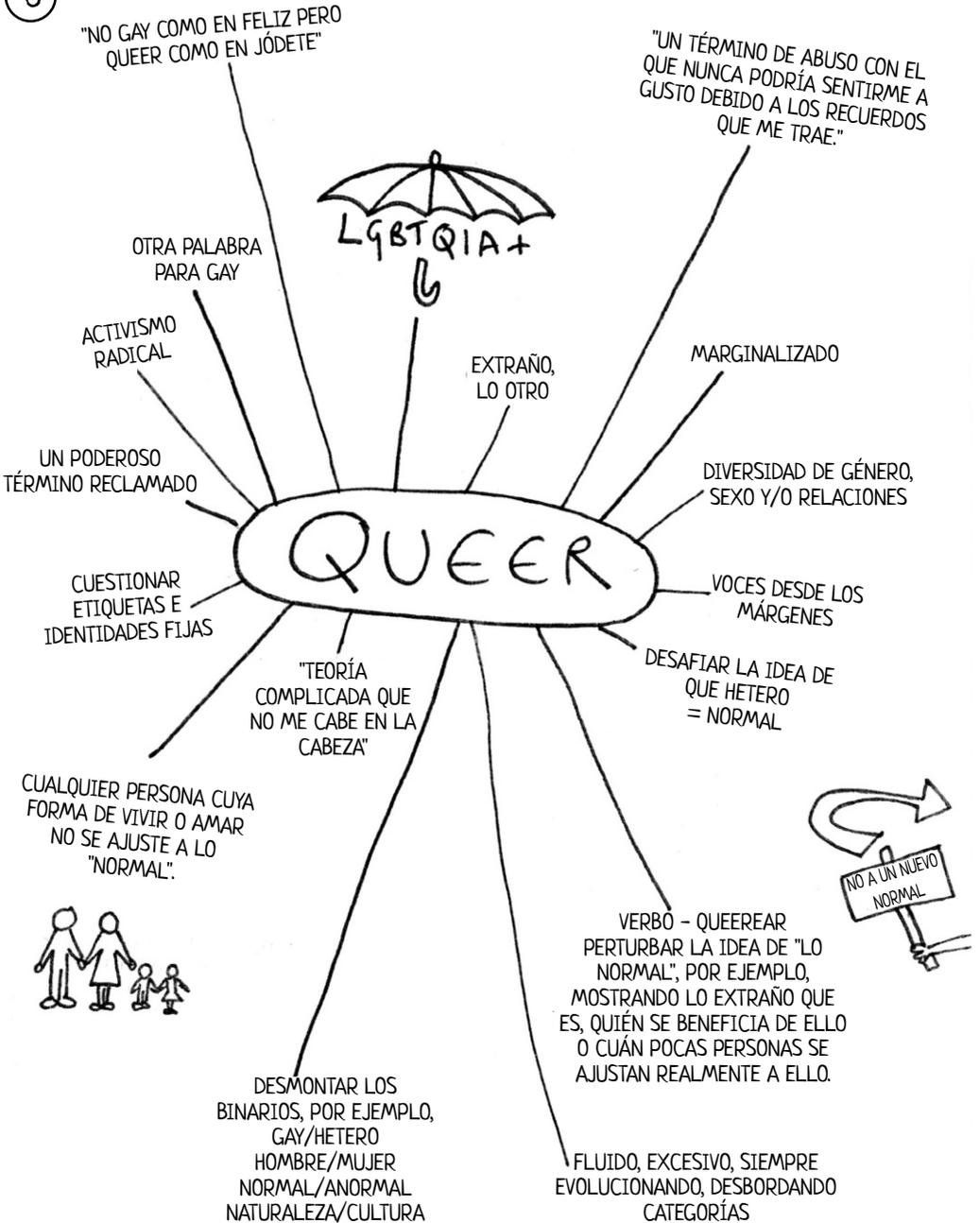
POR FAVOR, SÉ AMABLE CONTIGO MISMO CUANDO TE ACERQUES A ESTE ZINE, SÓLO YENDO HACIA CONTENIDOS Y ACTIVIDADES QUE TE HAGAN SENTIR BIEN, Y ALEJÁNDOTE SI TE SIENTES CONFUSE O AGOBIADO.

DIFERENTES IDEAS Y PRÁCTICAS FUNCIONAN PARA DIFERENTES PERSONAS EN DIFERENTES MOMENTOS DE SUS VIDAS. SIÉNTETE LIBRE DE EXPLORAR DE FORMA QUEER Y CREATIVA Y LLÉVATE LO QUE TE PAREZCA ÚTIL.

¿QUÉ ES...?

EXPLOREMOS EL SIGNIFICADO DE LAS PALABRAS Y FRASES QUE UTILIZAMOS EN ESTE ZINE.

PUEDES RESALTAR O RODEAR CON UN CÍRCULO LOS SIGNIFICADOS QUE MÁS TE RESUENEN Y AÑADIR LOS TUYOS PROPIOS.



QUEER COMO NO-NORMATIVO

UN SIGNIFICADO CLAVE DE 'QUEER' ES TODO AQUELLO QUE CUESTIONA, DESAFÍA, PERTURBA O DESMANTELA LA

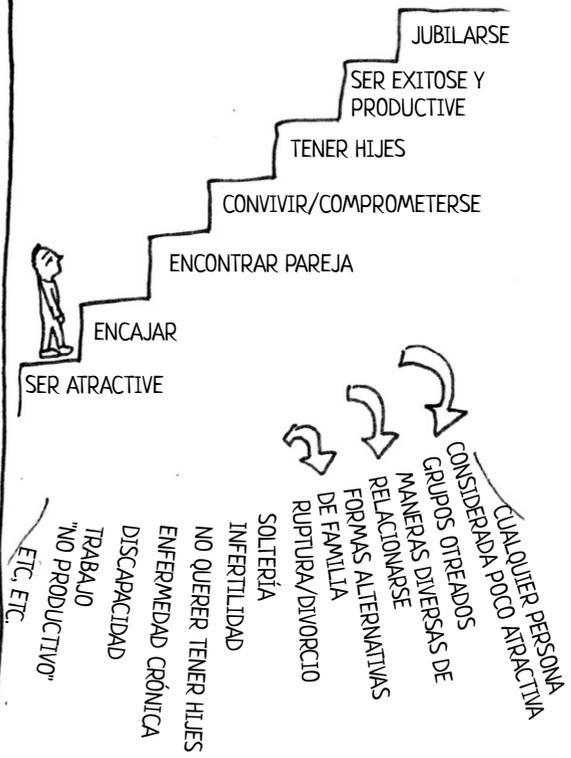
NORMATIVIDAD

POR NORMATIVIDAD SE ENTIENDE EL MODO EN QUE LAS SOCIEDADES O COMUNIDADES ESTABLECEN NORMAS SEGÚN LAS CUALES ALGUNAS PERSONAS O COMPORTAMIENTOS SON BUENOS/CORRECTOS/ACEPTABLES Y OTROS SON MALOS/ INCORRECTOS/INACEPTABLES.

QUEER SE OPONE A SUSTITUIR LA HETERONORMATIVIDAD POR CUALQUIER OTRA FORMA DE NORMATIVIDAD



MUCHAS PERSONAS, SI NO LA MAYORÍA, CAEN DE LA ESCALERA MECÁNICA NORMATIVA EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA.





CADA PERSONA PUEDE ACCEDER A DISTINTAS FORMAS DE CREATIVIDAD Y DISFRUTAR DE ELLAS: TODAS SON IGUALMENTE VÁLIDAS. SIÉNTETE LIBRE DE ADAPTAR CUALQUIER SUGERENCIA DE ESTE ZINE A TUS PROPIAS CAPACIDADES Y PREFERENCIAS Y HAZLO COLECTIVAMENTE O POR TI MISME.

SALUD

AUSENCIA DE AFLICCIÓN MENTAL

ESTADO DE NORMALIDAD /TIPICIDAD

APTITUD FÍSICA/ENERGÍA

AUSENCIA DE DOLOR

ESTAR CURADE/SANADE

MODELOS SOCIALES = VIVIR EN SOCIEDADES QUE NO IMPONEN BARRERAS A CUERPOS/MENTES COMO LOS TUYOS

SER CALMADE/TRANQUILIZADE

LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD O DOLENCIA

NO SER DIAGNOSTICADE ENFERME/TRASTORNADE

ESTADO DE BIENESTAR



SENTIMIENTOS POSITIVOS

FUNCIONAR EN EL MUNDO POR EJEMPLO, TRABAJO/VIDA SOCIAL

APOYO PARA PROSPERAR/FLORECER

SER CAPAZ DE ALCANZAR TUS OBJETIVOS

ACCESO A LOS SISTEMAS DE SALUD

ESTAR PRESENTE CON CÓMO SON LAS COSAS EN LUGAR DE LUCHAR CONTRA ELLAS

CÓMO TE SIENTES CUANDO MÁS VIVE ESTÁS

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

'ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL'

'UNO DE LOS DERECHOS FUNDAMENTALES DE TODO SER HUMANO'

'SIN DISTINCIÓN DE RAZA, RELIGIÓN, IDEOLOGÍA POLÍTICA O CONDICIÓN ECONÓMICA O SOCIAL'

10

SIGNIFICADOS

PARA MÍ, QUEER SIGNIFICA ...

LOS TIPOS DE CREATIVIDAD QUE ME GUSTAN O ME ATRAEN SON...

MI DEFINICIÓN DE SALUD SERÍA ...

¿PODEMOS MANTENER Y VALORAR NUESTRAS EXPERIENCIAS Y COMPRESIONES SIN IMPONERLAS A OTRAS PERSONAS, AFIRMANDO QUE OTRAS PERSONAS EXPERIMENTARÁN Y COMPRENDERÁN TODAS ESTAS COSAS DE FORMA DIFERENTE A LA NUESTRA?

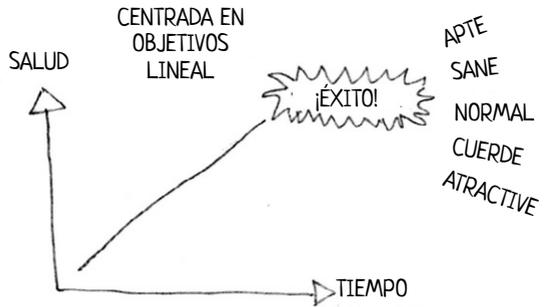
SALUD QUEER

CONCEPCIONES DOMINANTES Y CULTURALMENTE NORMATIVAS DE LA SALUD

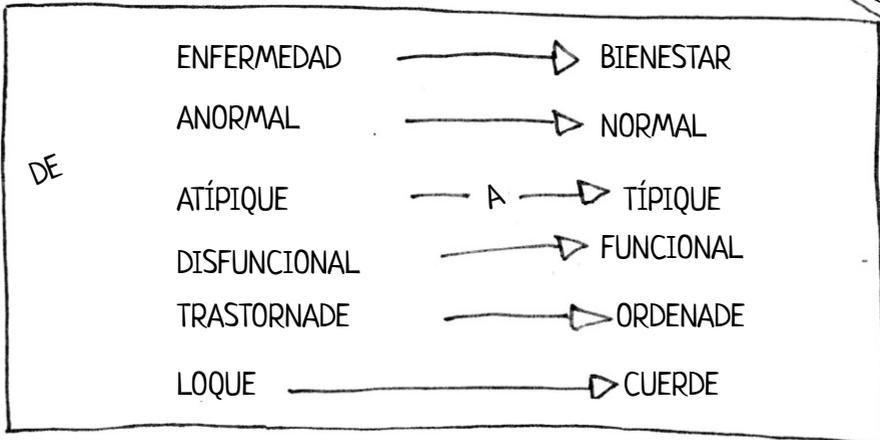


CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES Y/ O LA QUÍMICA CEREBRAL PARA RESOLVER EL DOLOR EMOCIONAL

CURAR ENFERMEDADES/CUERPOS ROTOS PARA RESOLVER EL DOLOR FÍSICO



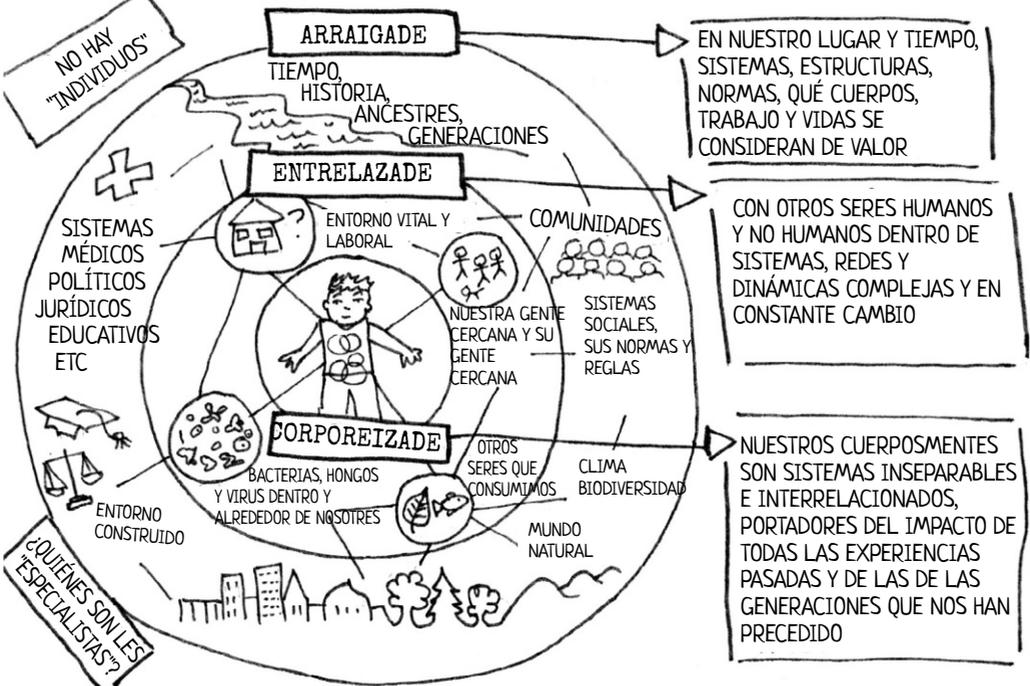
PRÁCTICAS BASADAS EN LOS BINARISMOS



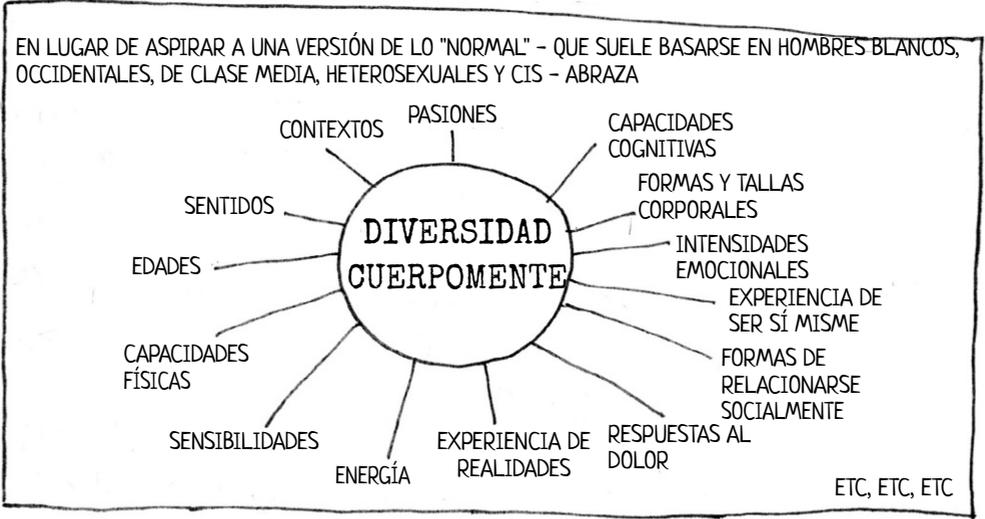
CADA PERSONA ES RESPONSABLE DE MANTENER SU SALUD Y DE CUMPLIR LOS TRATAMIENTOS PRESCRITOS POR ESPECIALISTAS

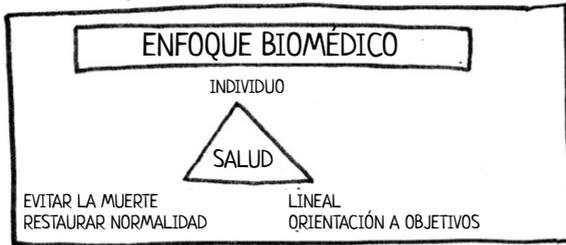
SALUD QUEER

LOS ENFOQUES QUEER NOS ENTIENDEN COMO INEVITABLEMENTE

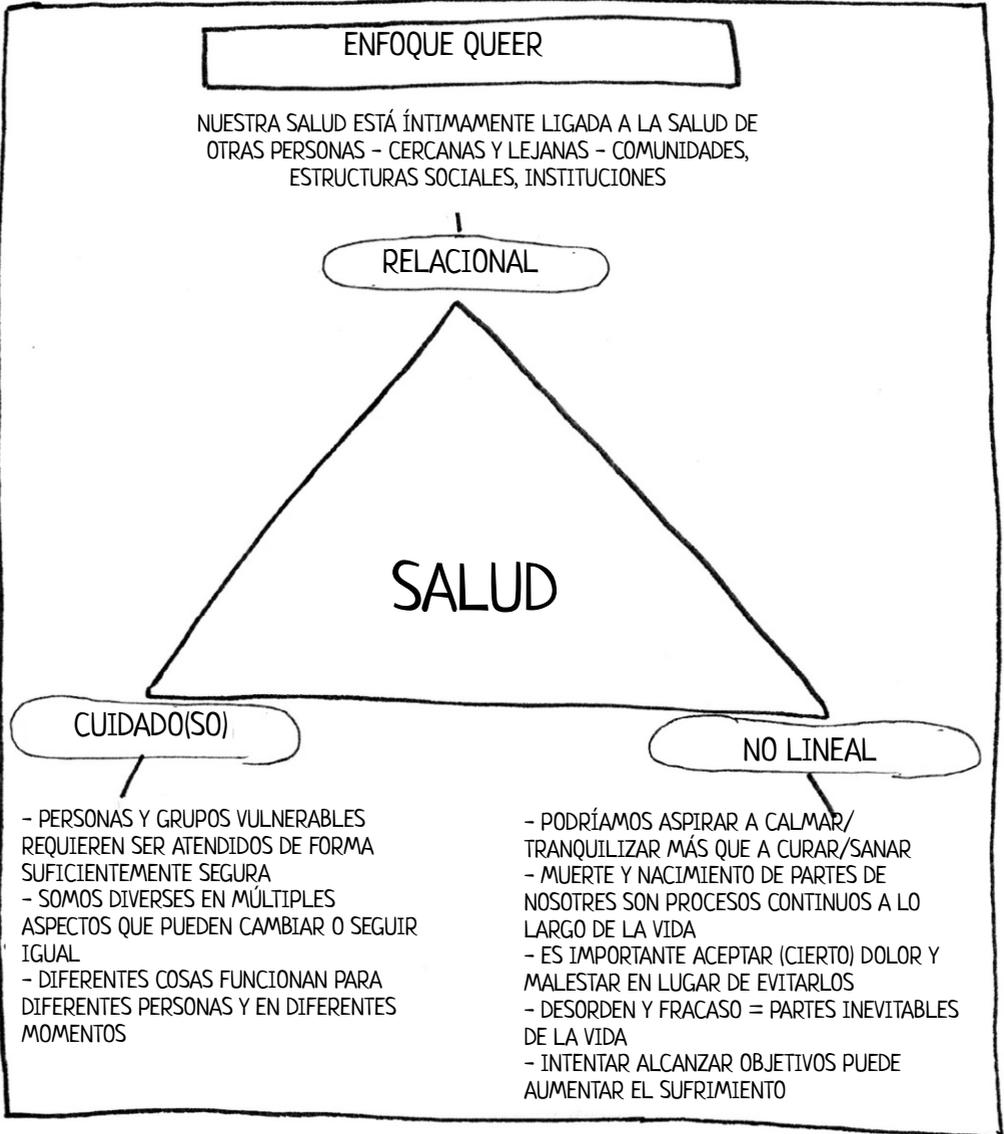


LAS PRÁCTICAS DEBEN ABORDAR TODOS ESTOS NIVELES





AMBOS TIENEN VALOR MÁS ALLÁ DE LOS BINARIOS



CREATIVIDAD QUEER

CONCEPCIONES DOMINANTES CULTURALMENTE NORMATIVAS DE LA CREATIVIDAD

PROFESIONAL EXPERTE
CREADORES CUALIFICADOS CON TALENTO

PASIVE SIN CUALIFICACIÓN
CONSUMIDORES AMATEURS

CREAN PRODUCTOS BRILLANTES Y PULIDOS PARA



ARTE SOFISTICADO



CULTURA BAJA

QUE REPRESENTAN CARACTERES/CUERPOS/VIDAS NORMATIVOS



SIGUIENDO LAS FORMAS ESTÁNDAR Y LAS TRAYECTORIAS LINEALES



CREADORES = FAMOSOS DE MARCA, CON ÉXITO Y CON BENEFICIOS



CREATIVIDAD QUEER

CREATIVIDAD QUEER PODRÍA IMPLICAR...

REPRESENTAR QUEERNESS

- NO (SÓLO) MALO/TRÁGICO/TOKEN/ESTEREOTÍPICO/SENSACIONAL
- CENTRANDO NUESTRA EXPERIENCIA QUEER ...
- ... SOMOS ALGO MÁS QUE SER QUEER
- MÁS ALLÁ DE LES QUEERS MÁS NORMATIVES
- HACER VISIBLE LO QUEER INVISIBLE
- ALZAR LAS VOCES SILENCIADAS

CREAR DE MANERA QUEER

- DIY - AMATEUR SIGNIFICA 'POR AMOR'
- CONSERVAR OBJETOS COTIDIANOS
- RECORTES Y COLLAGE
- DISTRIBUCIÓN ALTERNATIVA
- COLABORACIÓN
- PRÁCTICAS CREATIVAS CONSENSUADAS
- CUESTIONAR EL BINARISMO TRABAJO/JUEGO

QUEEREAR A FORMAS ESTÁNDAR Y TRAYECTORIAS LINEALES

- MÁS ALLÁ DE LA SALIDA DEL ARMARIO/TRANSICIÓN
- DESPLAZAR, PERTURBAR, DESESTABILIZAR LO QUE (CREES QUE) SABES - KYNA LESKI
- NARRATIVAS NO LINEALES
- PERSPECTIVAS MÚLTIPLES
- MEZCLAR DISTINTAS CATEGORÍAS
- QUEEREAR MEDIOS EXISTENTES (POR EJEMPLO FAN ART/FAN FICTION)
- FORMAS TRANSITORIAS
- REAL E IMAGINARIO

DE MANERA QUEER CREAR NOSOTRES MISMOS

- MEMORIAS, PERZINE, BLOGS/VIDEOS PERSONALES, SELFIES, LISTAS DE REPRODUCCIÓN, ESCRIBIR UN DIARIO, ETC.
- REPRESENTAR NUESTRO YO PLURAL - JUEGOS DE ROL
- REPRESENTAR NUESTRA FLUIDEZ A LO LARGO DEL TIEMPO - DRAG
- AUTOEXPRESIÓN COMO ARTE (ROPA, CUERPO, PELO, MAQUILLAJE, VOZ, ETC.) - EROTICA



UNA VEZ QUE EMPEZAMOS A SENTIR PROFUNDAMENTE TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA, EMPEZAMOS A EXIGIRNOS A NOSOTRAS MISMAS Y A NUESTRAS BÚSQUEDAS VITALES QUE SE SIENTAN DE ACUERDO CON ESA ALEGRÍA DE LA QUE NOS SABEMOS CAPACES... SIN CONFORMARNOS CON LO CONVENCIONALMENTE ESPERADO, NI CON LO MERAMENTE SEGURO.



AUDRE LORDE

SALUD CREATIVA

CREATIVIDAD PARA HACER ACCESIBLES LOS CONCEPTOS Y PRÁCTICAS SANITARIOS, POR EJEMPLO MEDICINAGRAFICABLOG

PAIN IS REALLY STRANGE
LOOK AGAIN

CREATIVIDAD PARA EXPLORAR Y ARTICULAR NUESTRAS EXPERIENCIAS EN MATERIA DE SALUD, POR EJEMPLO, MADZINES.ORG

ASYLUM MAGAZINE
FUCKED ZINE
SO MANY WINGS

CREATIVIDAD COTIDIANA MOVIMIENTOS/COMUNIDADES

TERAPIAS CREATIVAS
DRAMATERAPIA ARTETERAPIA ETC.
MUSICOTERAPIA
MUSIC FOR DEMENTIA
SAND TRAY

MEJORAR CREATIVAMENTE EL ENTORNO CONSTRUIDO Y NATURAL

NHS
MEDITATION MAZE

MEJORAR EL ACCESO A EVENTOS Y ESPACIOS CREATIVOS

TILENTRI LIBRARY
MUSEUM GALLERY
GIG

INTRODUCIR LA CREATIVIDAD EN LOS SERVICIOS SANITARIOS

NEONATAL WARD
CANCER WARD

GRAYSON PERRY



EL ARTE NOS AYUDA A ACCEDER Y EXPRESAR PARTES DE NOSOTRES MISMOS QUE NO ESTÁN DISPONIBLES PARA OTRAS FORMAS DE INTERACCIÓN HUMANA. ALIMENTANDO NUESTRA ALMA Y DEVOLVIÉNDONOS HISTORIAS DEL INCONSCIENTE. CREAR Y CONSUMIR ARTE NOS LEVANTA EL ÁNIMO, NOS AYUDA A DAR SENTIDO A NUESTRAS VIDAS Y NOS HACE SENTIR MEJOR.

VER - [ARTSHEALTHANDWELLBEING.ORG.UK/APPG](https://www.artshealthandwellbeing.org.uk/appg) - CREATIVE HEALTH REPORT
FRANCES WILLIAMS - WHEN WAS ARTS IN HEALTH?

SALUD CREATIVA QUEER

¿POR QUÉ LA NECESITAMOS?

LAS PERSONAS LGBTQIA+ TIENEN PEOR SALUD MENTAL QUE LAS PERSONAS HETERO/CIS



LA SALUD FÍSICA Y MENTAL ESTÁN INTERRELACIONADAS (GABOR MATÉ)

ES PEOR ENTRE LOS GRUPOS MÁS MARGINADOS E INVISIBLES DENTRO DE LAS COMUNIDADES LGBTQIA+

MUCHES SUFREN DISCRIMINACIÓN EN LOS ÁMBITOS SANITARIOS



ES POSIBLE QUE OCULTEN SU SER QUEER Y/O EVITEN BUSCAR AYUDA POR MIEDO A ESTO

LAS PERSONAS LGBTQIA+ SE VIERON DESPROPORCIONADAMENTE AFECTADAS POR LA PANDEMIA DE COVID-19



Y POR LAS 'PANDEMIAS EN LA SOMBRA' DE LAS CRISIS DE SALUD MENTAL Y LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

LOS DELITOS DE ODIO Y DISCRIMINACIÓN HOMÓFOBOS, BIFÓBICOS Y ESPECIALMENTE TRANSFÓBICOS HAN AUMENTADO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

HISTÓRICAMENTE, LA PSIQUIATRÍA HA PATOLOGIZADO A LAS PERSONAS LGBTQIA+, CONSIDERÁNDOLAS TRASTORNADAS, Y LOS VÍNCULOS ENTRE QUEERNESS Y PATOLOGÍA SIGUEN EXISTIENDO.

LOS SERVICIOS SANITARIOS SUELEN ASUMIR VIDAS Y OBJETIVOS CIS HETEROS

LA SALUD SE EQUIPARA A LA NORMATIVIDAD DEL CUERPO MENTE

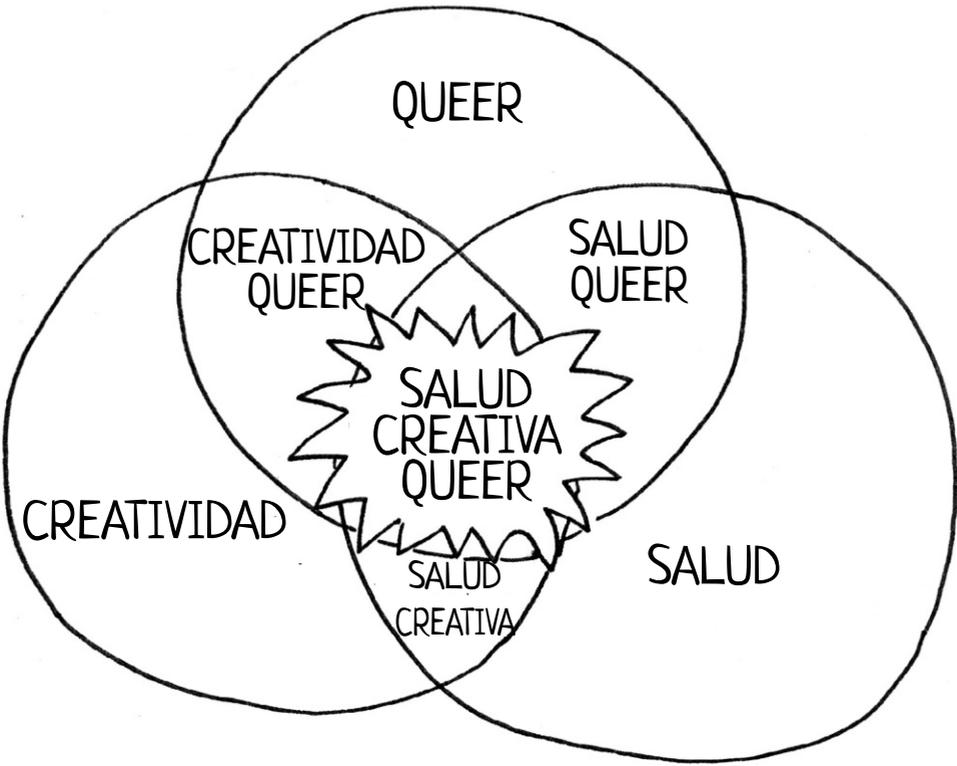
SER LGBTQIA+ EN UNA CULTURA, UNA FAMILIA, UN SISTEMA ESCOLAR Y UN LUGAR DE TRABAJO HETERONORMATIVOS ES TRAUMATIZANTE.

POR TANTO,
NECESITAMOS

☆ UNA SANIDAD MÁS QUEER ☆

☆ ALTERNATIVAS CREATIVAS A LA ATENCIÓN SANITARIA PARA QUEERS ☆

☆ INTERVENCIONES CREATIVAS QUEER EN LA ATENCIÓN SANITARIA ☆



¿POR QUÉ PODRÍA INTERESARTE A TI INVOLUCRARTE EN SALUD CREATIVA QUEER?

¿QUÉ IDEAS O PRÁCTICAS DE SALUD QUEER, CREATIVIDAD QUEER Y SALUD CREATIVA TE ENTUSIASMAN?

¿QUÉ PUEDE SER PARA TI LA SALUD CREATIVA QUEER? (¡A CONTINUACIÓN, MUCHAS MÁS IDEAS!)

UNA ALIANZA LOCA, DISCA, NEUROQUEER

♥ TODOS RECLAMAN PALABRAS QUE SE HAN USADO CONTRA NOSOTRES ♥

NEUROQUEER ES EL INCUMPLIMIENTO INTENCIONADO DE LAS EXIGENCIAS DEL COMPORTAMIENTO NORMATIVO. EL COMPROMISO CON LOS POTENCIALES DE LA NEURODIVERGENCIA Y EL QUEERNESS Y SUS INTERSECCIONES/SINERGIAS, RECONOCIENDO QUE LA COGNICIÓN, EL GÉNERO Y LA CORPOREIDAD ESTÁN ENTRELAZADOS, SON FLUIDOS... LIENZOS PARA CONTINUAS EXPERIMENTACIONES CREATIVAS.
NICK WALKER - NEUROQUEER.COM

EL SISTEMA DE LA CAPACIDAD CORPORAL OBLIGATORIA, QUE EN CIERTO SENTIDO PRODUCE LA DISCAPACIDAD, ESTÁ COMPLETAMENTE ENTRELAZADO CON EL SISTEMA DE LA HETEROSEXUALIDAD OBLIGATORIA QUE PRODUCE LA QUEERNESS.
ROBERT MCRUIR - TEORÍA CRIP

♥ TODOS SEÑALAN QUE MUCHES, EN ALGÚN MOMENTO DE LA VIDA, EXPERIMENTAN COSAS COMO ... ♥

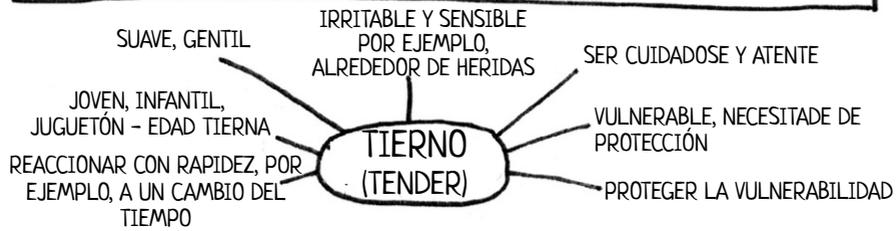


¿CUÁNTOS MÁS ENMASCARAN SU SER LOQUE/DISCA/NEURO/QUEERNESS? ¿QUÉ ES LO NORMAL/TÍPICO?

- ♥ TODOS SITUÁN EL TRASTORNO/ENFERMEDAD EN EL SISTEMA Y NO EN EL INDIVIDUO QUE SE VE DAÑADO POR ÉL, O QUE LUCHA POR ENCAJAR. ♥
- ♥ TODOS SUGIEREN CAMBIAR LOS SISTEMAS PARA ABRAZARNOS NOSOTRES MISMOS Y AYUDAR A TODO EL MUNDO ♥



UN ENFOQUE TENDERQUEER



LES CREATIVES LOQUES/QUEER *ELABOREN ARCHIVES ÍNTIMOS DE SUS EXPERIENCIAS, CUIDANDO LAS VOCES NO ESCUCHADAS DE SUS COMUNIDADES. CUIDAR ES UN ACTO DE TERNURA. UNA FORMA DE EMPATÍA CRÍTICA PARA COMPRENDER Y PROTEGER A SUS IGUALES. INSISTE: YO SIENTO LO MISMO QUE TÚ, ESTOY ENFURECIDE, TRISTE Y FELIZ, MI VOZ ES TESTIMONIO DE TU DOLOR* - TAMARA HART

'TENDERQUEER' SUELE UTILIZARSE COMO TÉRMINO DESPECTIVO EN LAS COMUNIDADES QUEER. ¿PODRÍAMOS RECLAMARLO?

TIERNO	TANTO/Y +	QUEER
PERSONAL/INTIMIDAD	+	CONCIENCIA POLÍTICA/SOCIAL
EN EL MOMENTO PRESENTE	+	CONSCIENTE DE LA HISTORIA E IMAGINANDO UN FUTURO MEJOR
AMABLE Y GENTIL	+	HONESTE Y CON ESPÍRITU CRÍTICO
VULNERABLE	+	PROTEGER
DE CORAZÓN, DE SENTIMIENTOS PROFUNDOS	+	VER CLARO, DECIR LA VERDAD
CONCIENCIA DE LOS ESTADOS INTERNOS Y DEL IMPACTO DE LOS TRAUMAS PERSONALES	+	CONSCIENTE DEL MUNDO Y DEL IMPACTO DE LA NORMATIVIDAD Y LA INJUSTICIA
CARIÑOSE Y SENSIBLE	+	RADICAL Y DISRUPTIVA
LÚDIQUE Y CREATIVE	+	PASIÓN POR MEJORAR LAS COSAS

¿CÓMO PODEMOS DE MANERA QUEER CUIDARNOS A NOSOTRES MISMES, A LES DEMÁS, A NUESTRAS COMUNIDADES Y A NUESTRO MUNDO?

SALUD CREATIVA QUEER

EL RESTO DEL ZINE EXPLORA EJEMPLOS DE SALUD CREATIVA QUEER CON LOS QUE PODRÍAS RELACIONARTE



TRABAJANDO DESDE DENTRO HACIA FUERA, PRESENTAREMOS IDEAS Y ACTIVIDADES -INSPIRADAS EN LOS EVENTOS DE QUEERCIRCLE - QUE ABORDAN NUESTRA SALUD EN ESTOS TRES NIVELES



CORPOREIZADE

NUESTRO CUERPOMENTE, NUESTROS SENTIMIENTOS Y NUESTRA EXPERIENCIA DE NOSOTRES MISMOS

ENTRELAZADE

NUESTRAS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS, DE UNE A UNE Y EN COMUNIDAD

ARRAIGADE

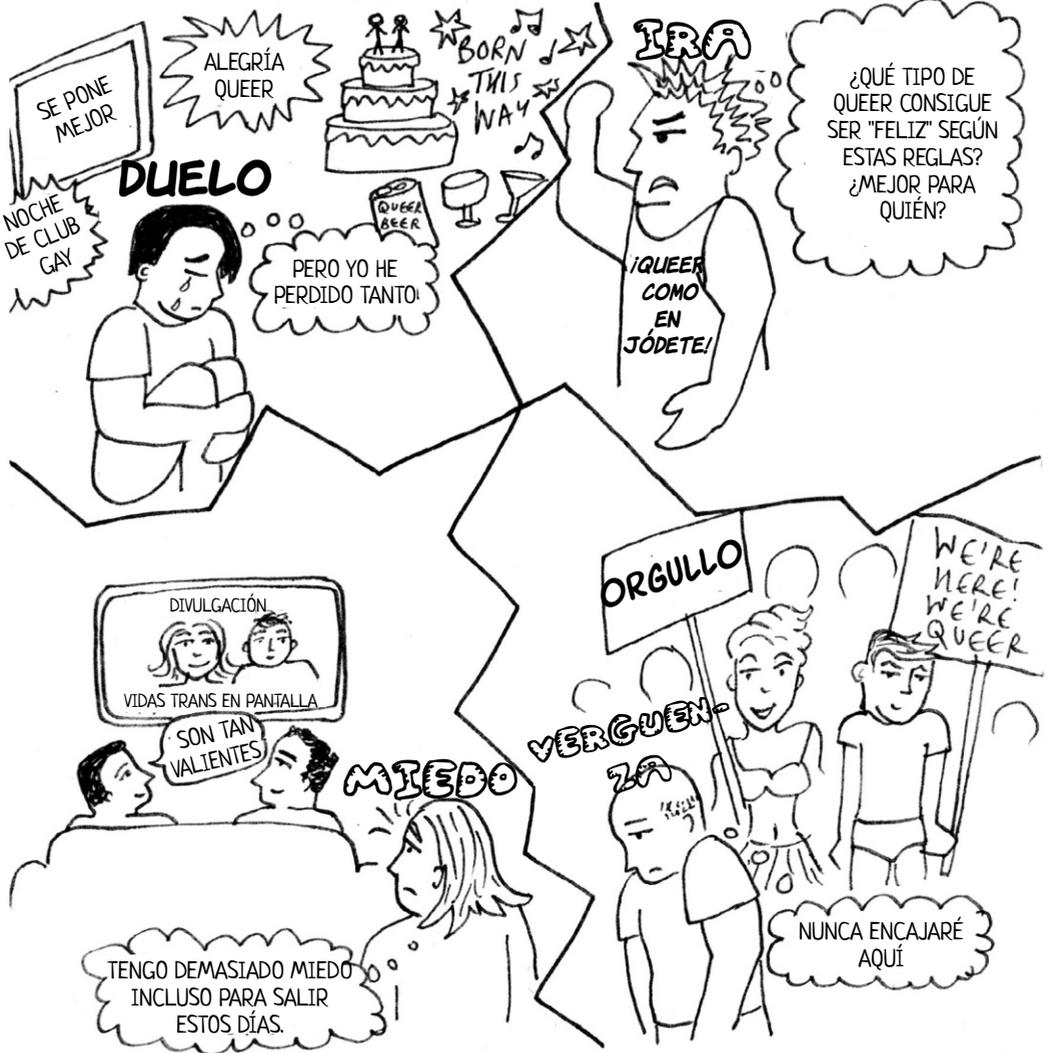
CÓMO ESTAMOS UBICADES EN NUESTRO TIEMPO Y LUGAR Y CÓMO SE HACEN LAS COSAS ALLÍ



**SALUD CREATIVA QUEER
CORPOREIZADA**

EMOCIONES QUEER

A NIVEL CORPOREIZADO, LA MAYORÍA DE NOSOTRES LUCHAMOS CON EMOCIONES QUE NO SON LAS QUE LA CULTURA DOMINANTE - O INCLUSO LAS COMUNIDADES LGBTIQA+ - QUIEREN QUE TENGAMOS.

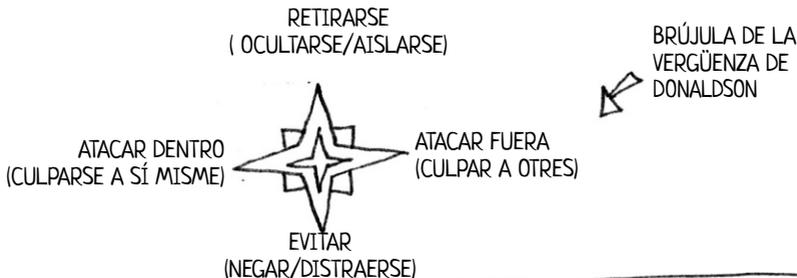


PODRÍAMOS DESAFIAR EL BINARIO DE EMOCIONES POSITIVAS/NEGATIVAS Y ACEPTAR TODAS NUESTRAS EMOCIONES QUEER EN CASA, DÁNDOLES ESPACIO PARA FLUIR.

VER < REWRITING-THE-RULES.COM/SELF/QUEER-JOY
SARA AHMED - LIVING A FEMINIST LIFE

VERGÜENZA

- LA VERGÜENZA ES UNO DE LAS EMOCIONES MÁS DURAS, PORQUE VIENE ACOMPAÑADA DE LA SENSACIÓN DE QUE ALGO ESTÁ INTRÍNSICAMENTE **MAL** EN NOSOTRES.
- A MENUDO SENTIMOS MÁS **EVITACIÓN** DE LA VERGÜENZA QUE VERGÜENZA EN SÍ MISMA.



- GEMMA LUCAS: "LA VERGÜENZA PARECE **INDIVIDUAL**, PERO EN REALIDAD ES **RELACIONAL Y SOCIAL**: PROCEDE DE LOS MENSAJES QUE RECIBIMOS DE OTRAS PERSONAS Y DEL MUNDO".
- PODRÍAS PENSAR EN LOS MENSAJES QUE HAS RECIBIDO (POR EJEMPLO, SOBRE LO QUEER, LA CREATIVIDAD O LA SALUD) DE OTRAS PERSONAS Y DE LA CULTURA EN GENERAL, DURANTE TU INFANCIA Y EN LA ACTUALIDAD.
- ESTOS MENSAJES **ENTRELAZADOS E INCRUSTADOS** SE ALOJAN EN NOSOTRES (**CORPOREIZADOS**)
- PARA HACERTE AMIGUE DE LA VERGÜENZA, PUEDES INTENTAR CREAR UN **MONSTRUO** QUE REPRESENTE CÓMO ES PARA TI: DIBÚJALO O HAZ UN COLLAGE BASADO EN CÓMO SE SIENTE EN TU CUERPO Y LAS COSAS QUE TE DICE CUANDO ESTÁ CERCA.

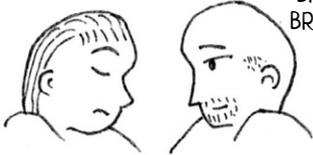


MOVER LA VERGÜENZA

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A LA VERGÜENZA A ATRAVESAR CUANDO NOS VISITA? DADO QUE LA VERGÜENZA ES REALMENTE RELACIONAL Y SOCIAL (NO INDIVIDUAL), COMPARTIRLA CON OTRAS PERSONAS SUFICIENTEMENTE SEGURAS PUEDE AYUDAR MUCHO, POR EJEMPLO

"LA VERGÜENZA NECESITA SECRETO, SILENCIO Y JUICIO. CON EMPATÍA NO PUEDE SOBREVIVIR"

BRENÉ BROWN



REUNIRNOS CON AMISTADES ÍNTIMAS PARA HACER Y COMPARTIR NUESTROS MONSTRUOS DE LA VERGÜENZA

ASISTIR A UN GRUPO DE APOYO DONDE LA GENTE COMPARTA ABIERTAMENTE, POR EJEMPLO, 12 PASOS, EN TU COMUNIDAD QUEER O TRADICION ESPIRITUAL

HABLAR CON UNE AMIGUE O TERAPEUTA EMPATIQUE O CON UNA LÍNEA DE AYUDA EN LÍNEA O TELEFÓNICA

RECUERDA CÓMO ESTÁS CONECTADE CON TODES LES DEMÁS QUE SE SIENTEN ASÍ

ESCRIBE TU HISTORIA

PORQUE LA VERGÜENZA ES CORPOREIZADA, PUEDE AYUDAR LITERALMENTE MOVERSE



FIESTA DE BAILE DE LA VERGÜENZA

QUÍTATELO DE ENCIMA



PASA LAS MANOS VIGOROSAMENTE POR TU CUERPO

Y ALEJA LOS SENTIMIENTOS QUE NO TE PERTENECEN A TI SINO A LES DEMÁS/ CULTURA DE LA VERGÜENZA

RESPIRA CON PROFUNDIDAD CON LAS MANOS EN CONTACTO CON EL CUERPO



DUELO

- UNA FORMA DE ATRAVESAR LA VERGÜENZA -Y OTRAS EMOCIONES **ATASCADAS**- ES **HACER EL DUELO**, POR EJEMPLO, POR EL IMPACTO QUE HA TENIDO EN NOSOTRES Y EN TODAS LAS PERSONAS QUE HAN SIDO AVERGONZADAS.
- LA CULTURA DOMINANTE NOS DICE POR QUÉ DEBEMOS HACER EL DUELO Y CÓMO DEBEMOS HACERLO.

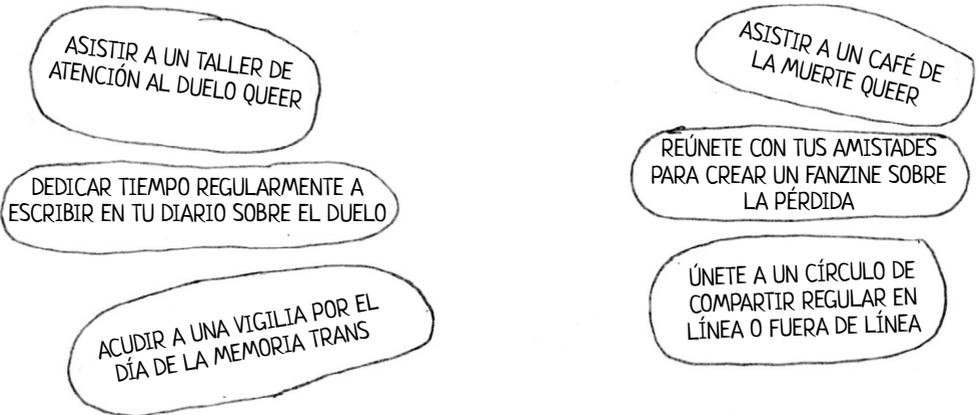


¿QUÉ TIPO DE COSAS PUEDEN HACER QUE LES QUEER NECESITEN HACER EL DUELO? (AÑADE LAS TUYAS)



- ¿CÓMO PODRÍAMOS CO-CREAR NUESTROS PROPIOS RITUALES DE DUELO? (AÑADE LOS TUYOS)

'EL DUELO ES UNA EXPERIENCIA UNIVERSAL - NO DEBERÍAMOS SENTIRNOS SOLES' - JUNE BELLEBONO





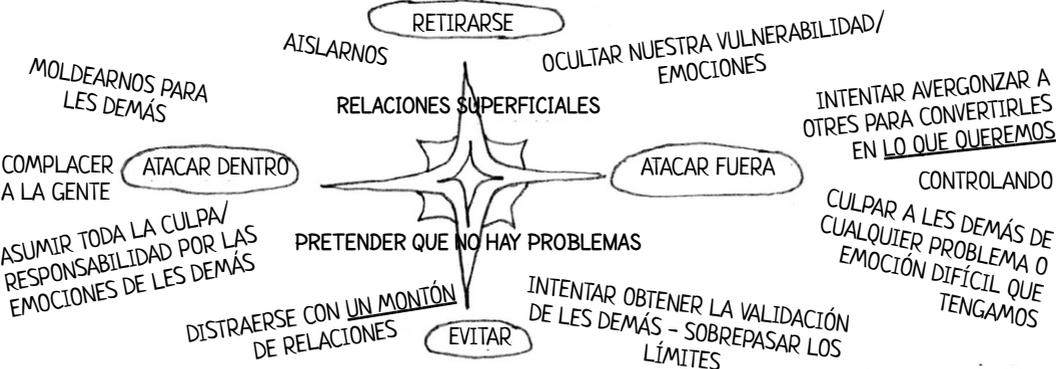
SALUD CREATIVA QUEER
ENTRELAZADA

DESAFÍOS EN LAS RELACIONIONES

- HEMOS VISTO QUE LAS RELACIONIONES UNE A UNE Y EN GRUPO Y EL APOYO SON ANTÍDOTOS VITALES CONTRA LA VERGÜENZA Y EL AISLAMIENTO, IMPORTANTES PARA LA SALUD.
 - PERO EL DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE RELACIONIONES Y COMUNIDADES NUTRITIVAS Y AFECTUOSAS PLANTEA GRANDES DESAFÍOS.



DESARROLLAMOS PATRONES DE RELACIÓN PARA EVITAR SENTIR VERGÜENZA



DESAFÍOS EN LAS RELACIONES QUEER

POR ENCIMA DE TODO ESTO, EXISTEN DESAFÍOS ESPECÍFICOS A LA HORA DE DESARROLLAR Y MANTENER RELACIONES QUEER

FALTA DE MODELOS DE RELACIONES QUEER DURANTE LA INFANCIA

COMUNIDADES PEQUEÑAS SIGNIFICAN QUE LA RUPTURA PUEDE SUPONER LA PÉRDIDA DE TODA LA COMUNIDAD

SIN LIBRO DE NORMAS



NEGACIÓN DE QUE LAS RELACIONES QUEER PUEDEN SER ABUSIVAS - POR LO QUE ES DIFÍCIL DARSE CUENTA Y OBTENER APOYO - VER "EN LA CASA DE LOS SUEÑOS" - CARMEN MARIA MACHADO

ES MÁS PROBABLE QUE HAYAMOS EXPERIMENTADO RELACIONES FAMILIARES O AMISTOSAS DOLOROSAS O DE RECHAZO DURANTE NUESTRA INFANCIA, LO QUE NOS DEJA VULNERABLES Y EN BUSCA DE LO QUE NOS FALTA O HEMOS PERDIDO

PRESTIÓN PARA PRESENTAR AL MUNDO LAS RELACIONES QUEER COMO EXITOSAS O "NORMALES" EN TODOS LOS DEMÁS SENTIDOS.

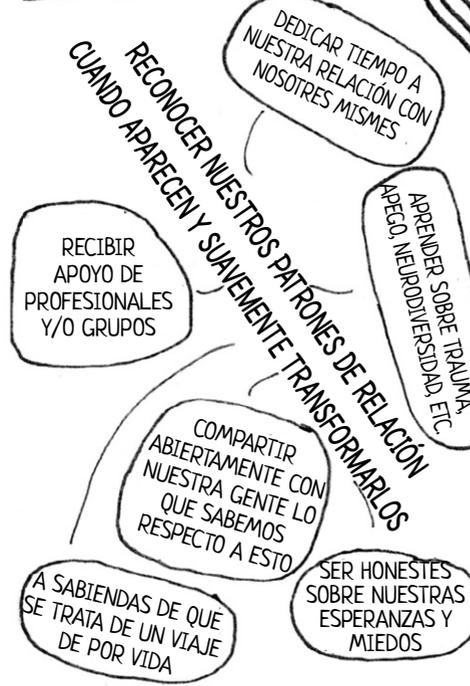
PUEDE IMPLICAR NAVEGAR DIFERENTES ESTILOS DE RELACIÓN, PATRONES DE TRAUMA, NEURODIVERSIDADES

NORMAS QUEER SOBRE LO QUE SE CONSIDERA O NO ATRACTIVO

NORMAS SOBRE CÓMO FORMAR RELACIONES Y CUÁLES CUENTAN EN LAS COMUNIDADES QUEER, POR EJEMPLO, CENTRADAS EN LAS RELACIONES SEXUALES, PRESTIÓN PARA COMPROMETERSE RÁPIDAMENTE

DESTACA LAS QUE MÁS TE RESUEÑEN Y AÑADE LAS TUYAS PROPIAS

POSIBILIDADES CREATIVAS QUEER PARA LA SALUD DE LAS RELACIONES



POSIBILIDADES CREATIVAS QUEER PARA LA SALUD DE LAS COMUNIDADES

- AL IGUAL QUE EN LAS RELACIONES 1 A 1, PODEMOS DEPOSITAR MUCHAS ESPERANZAS EN QUE LA 'FAMILIA' Y/O LAS COMUNIDADES QUEER NOS PROPORCIONEN UN HOGAR, COMPAÑERISMO, SEGURIDAD, PERTENENCIA Y VALIDACIÓN, ESPECIALMENTE SI ANTES CARECIÁMOS DE ESTAS COSAS O LAS HABÍAMOS PERDIDO.
- ¿QUÉ ESPERANZAS/EXPECTATIVAS APORTAS A LA COMUNIDAD/REDES QUEER?



- LAS COMUNIDADES QUEER PUEDEN REPRODUCIR FÁCILMENTE LOS SISTEMAS TRAUMÁTICOS DE LA CULTURA DOMINANTE A MENOS QUE CULTIVEMOS CONSCIENTEMENTE OTRA COSA
- ¿CÓMO PODEMOS CO-CREAR COMUNIDADES QUEER TIERNAS Y CUIDADOSAS?

PASAR DE ...

- ESPERAR QUE TODO EL MUNDO SE COMPORTE BIEN EN TODO MOMENTO
- CULPAR DE LOS PROBLEMAS A UNA SOLA PERSONA
- VIGILAR Y CASTIGAR UNES A OTRES
- INTENTAR ACTUAR SOLOS COMO GRUPO/COMUNIDAD
- EVITAR LOS PROBLEMAS ACTUALES O POTENCIALES
- VER LAS LUCHAS/FINALIZACIONES COMO UN FRACASO

MOVER HACIA ...

- RECONOCER EL TRAUMA QUE TODES LLEVAMOS DENTRO, A MENUDO INCONSCIENTEMENTE
- ASUMIR QUE LOS PROBLEMAS SON SISTÉMICOS Y ESTRUCTURALES
- RECONOCER QUE TODES ESTAMOS EN LUGARES DIFERENTES Y QUE DESARROLLAMOS ENFOQUES 'SENSIBLES A LA VERGÜENZA'.
- CONSEGUIR TODO EL APOYO POSIBLE, POR EJEMPLO, MEDIADORES, TERAPIA SISTÉMICA, GRUPOS DE APOYO QUE HAGAN COSAS SIMILARES A LAS NUESTRAS
- HACER CHEQUEOS REGULARES, QUEDADAS, ATENDER A LAS DINÁMICAS DE GRUPO
- UNA ACEPTACIÓN GENTIL E INDULGENTE DE A LO QUE TODES NOS ESTAMOS ENFRENTANDO

GENDERED INTELLIGENCE - HEALTHY RELATIONSHIPS GAMING PROJECT

VER < SOPHIE KROSA - RADICAL INTIMACY, DOLEZAL & GIBSON - TOWARDS SHAME-SENSITIVE PRACTICE

**SALUD CREATIVA QUEER
ARRAIGADA**

QUEERS EN EL TIEMPO

- ADEMÁS DE ESTAR ENTRELAZADES EN LAS RELACIONES Y REDES QUE NOS RODEAN, ESTAMOS INCRUSTADES EN EL TIEMPO Y EL LUGAR EN QUE VIVIMOS
- ESTO INFLUYE ENORMEMENTE EN NUESTRA FORMA DE ENTENDER Y EXPERIMENTAR NUESTRA QUEERNESS, NUESTRA CREATIVIDAD Y NUESTRA SALUD
- POR EJEMPLO, EN DISTINTAS ÉPOCAS Y LUGARES HAN EXISTIDO DIFERENTES FORMAS DE ENTENDER NUESTRA QUEERNESS Y NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL, ASÍ COMO DE EXPRESARNOS.



- PODEMOS ENCONTRARNOS SALIENDO DEL ARMARIO REPETIDAMENTE Y/O CREÁNDONOS DE NUEVO A MEDIDA QUE AVANZAMOS EN EL TIEMPO Y NOS DESPLAZAMOS.
- SI NO FUIMOS COMPRENDIDOS Y ACEPTADOS EN NUESTRA QUEERNESS - U OTROS ASPECTOS IMPORTANTES DE LO QUE SOMOS - CUANDO ÉRAMOS JÓVENES, ¡NO ES DEMASIADO TARDE! AHORA PODEMOS AMAR A NUESTRO PEQUEÑO YO QUEER.

ESCRIBE UNA CARTA A TU PEQUEÑO YO QUEER

LLÉVALE DE VIAJE DE UN DÍA

CONSEGUIRLE EL TIPO DE ROPA QUE QUERÍA LLEVAR

DARLE SU RUTINA NOCTURNA FAVORITA (COMIDA, PROGRAMA DE TELEVISIÓN, LIBRO, ETC.)

REÚNETE CON OTRAS PERSONAS PARA JUGAR/ BAILAR, JUEGOS, ARTE, ETC.

VER ← KIT HEYHAM - BEFORE WE WERE TRANS, GRACE PETRIE - BLACKTIE
 JUNO ROCHE - GENDER EXPLORERS, TRAVIS ALABANZA - BEFORE I STEP OUTSIDE
 HOT PENCIL PRESS - LETTERS TO MY LITTLE QUEER SELF

ENVEJECIMIENTO QUEER

KIT GREEN - "ENVEJECER ES EL MAYOR PROCESO DE TRANSICIÓN"

- EN CIERTO MODO, TODES ESTAMOS EN UN PROCESO CONTINUO DE TRANSFORMACIÓN: PASAMOS POR MÚLTIPLES TRANSICIONES A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS.
- LES QUEERS TIENEN UNA RELACIÓN ÚNICA CON EL TIEMPO, POR EJEMPLO

PUEDA QUE TENGAMOS SEGUNDAS ADOLESCENCIAS

PODEMOS SER MAYORES EN AÑOS PERO JÓVENES EN AÑOS DESDE QUE SALIMOS DEL ARMARIO

NUESTRA QUEERNESS PUEDE HACERSE MÁS O MENOS VISIBLE CON EL TIEMPO

PODEMOS PARECER MÁS JÓVENES/ MAYORES DE NUESTRA EDAD

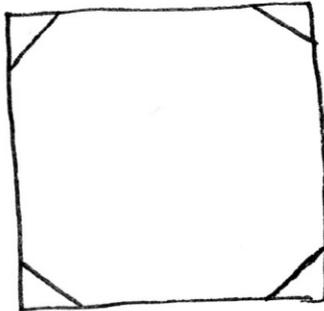
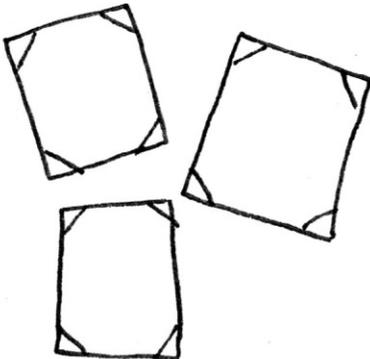
EL CURSO DE NUESTRA VIDA PUEDE SER NO LINEAL

¿QUÉ ABRE Y CIERRA EL ENVEJECIMIENTO PARA TU SALUD CREATIVA QUEER?

ABRE ...	CIERRA ...
<p>POR EJEMPLO, SER VISTO COMO MENOS "ATRACTIVE"</p> <p>SENTIRSE MÁS VULNERABLE EN ESTOS SENTIDOS ...</p>	<p>ESCAPAR DE LA ATENCIÓN NO DESEADA Y DE LA PRESIÓN POR SER "ATRACTIVE".</p> <p>SENTIRSE MÁS SABIE/FUERTE EN ESTOS SENTIDOS...</p>

¿QUIÉNES SON TUS MAYORES QUEER? EN EDAD, EXPERIENCIA Y/O SABIDURÍA

¿CUÁL ES TU VISIÓN DE TI MISME COMO PERSONA MAYOR QUEER?



QUEERS EN EL ESPACIO

LOS ESPACIOS QUEER SON LUGARES IMPORTANTES PARA QUE MUCHAS PERSONAS

- DESCUBRIR SU QUEERNESS
 - LA EXPERIENCIA DE PERTENECER A LA MAYORÍA
 - SENTIRSE CAPACES DE RESPIRAR
 - EXPRESARSE CREATIVAMENTE
 - RECIBIR APOYO
 - SENTIRSE SEGURES POR UNA VEZ
 - ENCONTRAR PERSONAS AFINES
 - NO CENTRARSE EN SU QUEERNESS POR UNA VEZ PORQUE TODO EL MUNDO ES QUEER AQUÍ
- => TODO IMPORTANTE PARA LA SALUD MENTAL/FÍSICA

- LONDRES PERDIÓ ALREDEDOR DE 58% DE LOS ESPACIOS QUEER ENTRE 2006 Y 2017
- LA PANDEMIA Y LA CRISIS DEL COSTE DE LA VIDA PROVOCARON NUEVAS PRESIONES
- LOS LOCALES DE 'OCIO NOCTURNO' MÁS COMUNES NO SON LO SUFICIENTEMENTE ACOGEDORES/SEGUROS PARA TODES



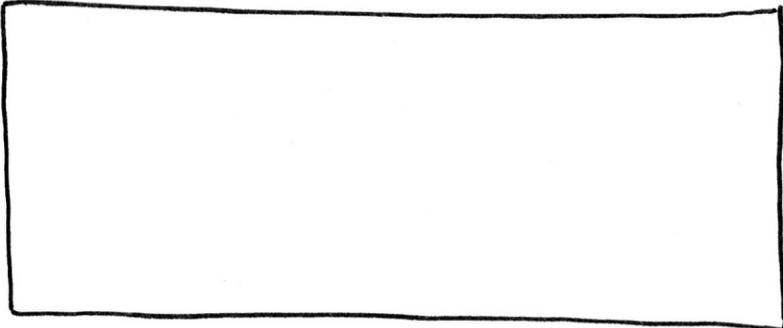
EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SE HA PRODUCIDO

- LA DIVERSIFICACIÓN DE LOS ESPACIOS QUEER PARA INTERSECCIONES ESPECÍFICAS
- MÁS ESPACIOS COMUNITARIOS (DIURNOS, NO CENTRADOS EN FIESTAS)
- MÁS ESPACIOS FORMALS/INFORMALES EN LÍNEA

<p>¿QUÉ TIPO DE ESPACIOS OFFLINE/ ONLINE TE ATRAEN? ¿PARA QUÉ ACTIVIDADES? (POR EJEMPLO, BAILAR, COMPARTIR, SEXO, CREACIÓN ARTESANAL, RITUALES, DEPORTE)</p>	<p>¿EN TORNO A CUÁLES DE TUS INTERSECCIONES TE GUSTARÍA ENCONTRAR ESPACIOS COMPARTIDOS? (POR EJEMPLO, FE, LENGUA, POLÍTICA, DISCAPACIDAD, PERSONAS RACIALIZADAS, GRUPO DE EDAD, FAMILIAS, GÉNERO/SEXUALIDAD)</p>
Empty space for response	Empty space for response

CREAR ESPACIOS QUEER/ QUEEREAR ESPACIOS DE MANERA CREATIVA

- QUEERCIRCLE, EN LONDRES, ORGANIZA ESPACIOS REGULARES EN TORNO A INTERSECCIONES Y ACTIVIDADES ESPECÍFICAS, RECONOCIENDO "LA IMPORTANCIA DE UN ESPACIO QUE TE ACEPTÉ TAL Y COMO ERES EN ESE MOMENTO Y TE PERMITA PARTICIPAR EN TUS PROPIOS TÉRMINOS".
- ¿QUÉ ESPACIOS QUEER PUEDES ENCONTRAR A NIVEL LOCAL O EN LÍNEA EN LOS QUE TE GUSTARÍA PARTICIPAR? MERECE LA PENA BUSCAR ESPACIOS ESPECÍFICOS QUEER Y LAS RAMAS QUEER DE LAS COMUNIDADES QUE TE INTERESAN (POR EJEMPLO, ESCRITORXS/ BUDISTAS/SENDERISTAS).



- TAMBIÉN PODEMOS QUEEREAR CREATIVAMENTE EL ESPACIO QUE HABITAMOS
- DECLAN WIFFEN SUGIERE " CRUZAR LA NATURALEZA PARA VER ADÓNDE NOS LLEVA EL DESEO CUANDO PERMITIMOS QUE NUESTRA ATENCIÓN, IMAGINACIÓN Y ESCRITURA VAGUEN SIN UN DESTINO O ENFOQUE ESPECÍFICO. ¿QUÉ ENCUENTROS CON PLANTAS, ANIMALES, PAISAJES Y OBJETOS NO HUMANOS PUEDEN ABRIRSE ANTE NOSOTRES A TRAVÉS DE ESTA PRÁCTICA DE LA CURIOSIDAD, Y CÓMO PUEDEN CAMBIAR NUESTRA RELACIÓN CON EL ENTORNO EN EL QUE VIVIMOS?"



HAZ TU PROPIO ZINE DE SALUD CREATIVA QUEER

- SI TE SIENTES INSPIRADE POR ALGUNA DE LAS IDEAS O ACTIVIDADES DE ESTE ZINE, TAL VEZ QUIERAS HACER TU PROPIO ZINE
- LOS FANZINES TIENEN SU ORIGEN QUEER EN LAS HISTORIAS HOMOERÓTICAS DEL FANDOM DE LA CIENCIA FICCIÓN Y LA SUBCULTURA NO NORMATIVA DEL PUNK
- AMBOS ANIMABAN A QUIENES LOS LEÍAN A CREAR SU PROPIO ARTE/MÚSICA Y A DESAFIAR EL STATU QUO/IMAGINAR UN FUTURO MEJOR.



PARA MÁS IDEAS, VER

- REWRITING-THE-RULES.COM/ZINÉS - ZINEMAKER
- THEPOLYPHONE.ORG/TAG/IN-THE-ZINE-HOUSE
- DOLLYSEN.COM - QUEER METHODS FOR ART & ACTIVISM

TIEMPO PARA HACER

- QUEERCIRCLE ORGANIZA SESIONES PERIÓDICAS DE "TIEMPO PARA HACER":

"TARDES DE MANUALIDADES SIN CITA PREVIA PARA CUALQUIER PERSONA INTERESADA EN PROBAR UNA NUEVA HABILIDAD O MOSTRAR SUS TRABAJOS MANUALES EN UN ESPACIO SOCIAL RELAJADO".

- SI NO PUEDES ASISTIR A ESTAS SESIONES, ¿PODRÍAS REUNIRTE CON TUS AMISTADES PARA CREAR JUNTES? ESO PODRÍA IMPLICAR CREAR UNES JUNTO A OTRES, TURNARSE PARA COMPARTIR UN TIPO DE CREATIVIDAD QUE OS GUSTE, O HACER ALGO EN COLABORACIÓN, COMO UN ZINE.



- PODRÍAS DEDICAR TIEMPO A QUE CADA PERSONA COMPARTA ALGO QUE HAYA CREADO O ALGO CREATIVO QUE LE HAYA GUSTADO (POR EJEMPLO, UN LIBRO, UN FANZINE, UN VÍDEO, UN PASEO, UNA EXPOSICIÓN, UN ÁLBUM, UN ARTÍCULO, ETC.)

- PUEDES UTILIZAR LAS IDEAS Y ACTIVIDADES DE ESTE FOLLETO COMO INSPIRACIÓN PARA TU "TIEMPO PARA HACER" Y/O CONSULTAR TALLERES ANTERIORES DE QUEERCIRCLE PARA OBTENER IDEAS.

- PODRÍAS DEDICAR TIEMPO A PROBAR JUNTES PRÁCTICAS DE SALUD Y REFLEXIONAR/CREAR SOBRE LAS EXPERIENCIAS.

MÁS INFORMACIÓN

PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS EVENTOS, TALLERES, EXPOSICIONES Y CONVERSACIONES DE QUEERCIRCLE EN GREENWICH Y EN LÍNEA EN ...

[QUEERCIRCLE.ORG/WHATS-ON](https://queercircle.org/whats-on)

PUEDES APOYAR EL TRABAJO DE QUEERCIRCLE EN ...

[QUEERCIRCLE.ORG/SUPPORT](https://queercircle.org/support)

PUEDES ENCONTRAR RECURSOS GRATUITOS DE MEG-JOHN Y DETALLES SOBRE SUS LIBROS EN ...

[REWRITING-THE-RULES.COM](https://rewriting-the-rules.com)

PUEDES APOYAR SU TRABAJO EN ...

[PATREON.COM/MEGJOHN BARKER](https://patreon.com/megjohnbarker)

SI BUSCAS APOYO EN TORNO A TU SALUD (EN INGLÉS Y EN EL REINO UNIDO)

[MIND.ORG.UK](https://mind.org.uk) & [EQUALITY-NETWORK.ORG](https://equality-network.org)

TIENEN BUENAS LISTAS DE GRUPOS Y LÍNEAS DE AYUDA. MERECE LA PENA QUE BUSQUES EN TU ZONA.



GRACIAS POR LEER - RECURSOS EN
CASTELLANO EN LAS SIGUIENTES PAGINAS ...



CONTACTOS ÚTILES EN EL ESTADO ESPAÑOL

EN EL ESTADO ESPAÑOL, LA FELGTBI (FEDERACIÓN ESTATAL DE LESBIANAS, GAIS, TRANS, BISEXUALES, INTERSEXUALES Y MÁS) ES PROBABLEMENTE ÚTIL SI LO QUE BUSCAS ES UN GRUPO LOCAL LGBTIQA+

[HTTPS://FELGTBI.ORG](https://felgtbi.org)

FUNDACIÓN TRIÁNGULO TAMBIÉN TIENE SEDES EN ALGUNAS CIUDADES, Y EN ALGUNAS SEDES TAMBIÉN PROVEE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

[HTTPS://FUNDACIONTRIANGULO.ORG](https://fundaciontriangulo.org)

SI ERES UNA PERSONA MIGRANTE LGBTIQA+, EXISTE KIF-KIF, ASOCIACIÓN DE PERSONAS MIGRANTES Y REFUGIADAS LGTBI:

[HTTPS://KIFKIF.INFO](https://kifkif.info)

PARA TEMAS DE SALUD MENTAL, EXISTE LA CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA, CON MUCHAS ASOCIACIONES AFILIADAS. NO SÉ NADA DE ESTAS ASOCIACIONES, PERO QUIZÁS SON DE AYUDA EN MOMENTOS DE CRISIS:

[HTTPS://CONSALUDMENTAL.ORG](https://consaludmental.org)

NO ESTOY CONSCIENTE DE UNA RED ESTATAL DE INICIATIVAS CRÍTICAS A LA PSIQUIATRÍA, MUCHO MENOS DESDE UNA PERSPECTIVA QUEER. PERO PARA EMPEZAR PUEDES BUSCAR EN INTERNET A COLECTIVOS DEL ORGULLO LOCO O DE ANTI PSIQUIATRÍA. LOS DISTINTOS COLECTIVOS TRANSFEMINISTAS TAMBIÉN POSIBLEMENTE PUEDEN AYUDARTE.

SALUD CREATIVA QUEER

TRADUCCIÓN DEL ZINE *QUEER CREATIVE HEALTH*

DE MEG-JOHN BARKER

TRADUCCIÓN: ALANA QUEER

SI QUIERES APOYARME, PUEDES HACER UNA PEQUEÑA APORTACIÓN EN
MI PÁGINA DE GOFUNDME:

[HTTPS://WWW.GOFUNDME.COM/F/ZINES-QUEER-SOBRE-TRAUMA-
SALUD-MENTAL-GENERO](https://www.gofundme.com/f/zines-queer-sobre-trauma-salud-mental-genero)

[ALANAQUEER.ES/ES/ZINES](https://alanaqueer.es/es/zines)