



El proyecto lotus
Capacitación para mujeres
sobre cómo ser una compañera
de apoyo

Auspiciado por:



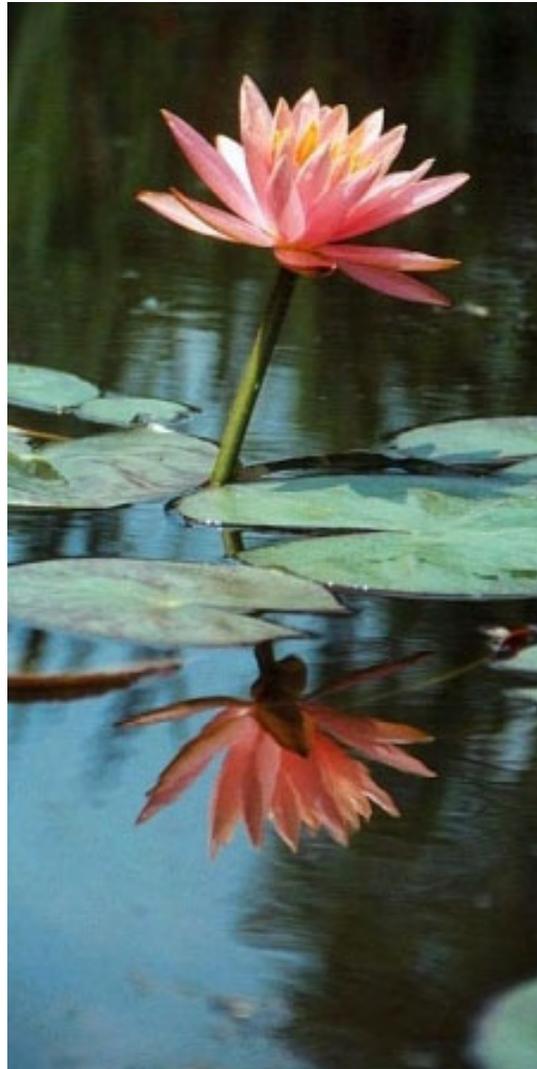
¡No estás sola!

WORLD
Women Organized to Respond
to Life-threatening Diseases



El proyecto lotus

Capacitación para mujeres sobre cómo ser una
compañera de apoyo



Cada día la hermosa flor del loto
representa el renacimiento y la renovación de la vida
al desaparecer bajo la superficie del agua por la noche
para renacer con el sol
al amanecer del nuevo día.



Día 1

¿Qué significa ser una educadora/
compañera de apoyo?

- 1 Inscripción y cuestionario de evaluación
- 2 Introducciones
- 3 Acuerdo del grupo y estacionamiento
- 4 El lotos: un símbolo de la compañera de apoyo
- 5 Modelo de las etapas del cambio
- 6 Código de ética de una compañera de apoyo
- 7 Cierre y tarea



¿Cómo apoyar/asesorar?

Un **par** o **compañero de apoyo** (en inglés **peer**) es una persona que pertenece al mismo grupo social que otra persona o grupo.

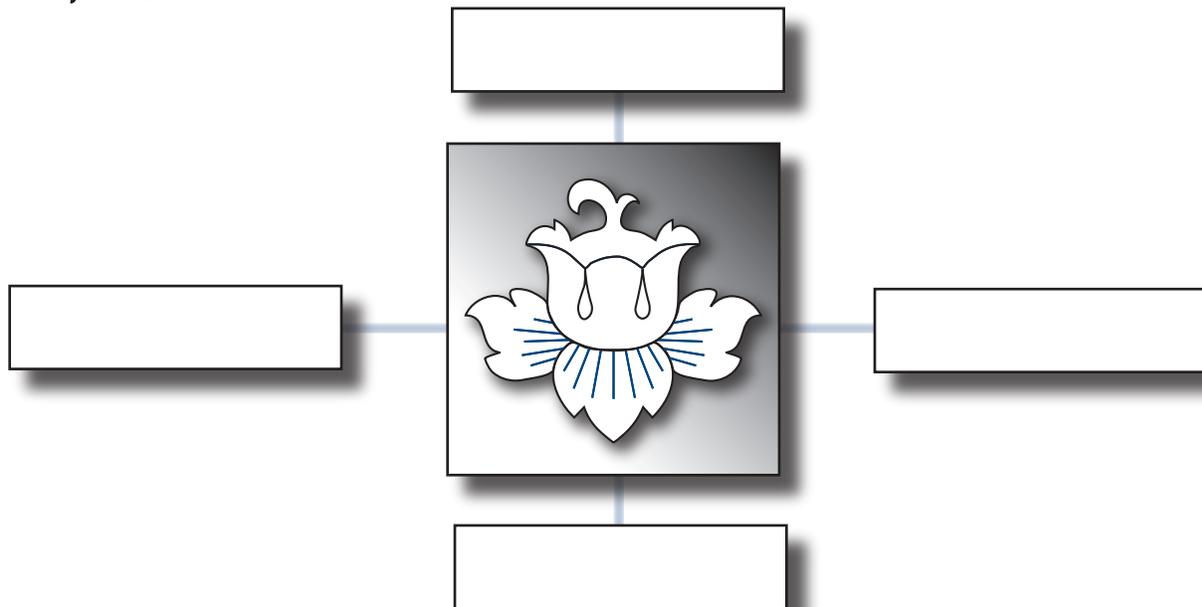
El grupo social puede basarse en la edad, el sexo, la orientación sexual, la ocupación, el estado de salud u otros factores.

La **educación/asesoramiento** se refiere al desarrollo del conocimiento, actitudes, creencias o comportamientos de una persona como resultado del proceso de aprendizaje.

¿Cuáles son las **ventajas** de la educación a partir de un compañero/a de apoyo?

¿Qué significa para ti el concepto de apoyar/asesorar? _____

¿Cuáles son los distintos roles de las compañeras de apoyo?



Una compañera de apoyo NO es una ... _____



Modelo de las etapas del cambio...

Uno de los modelos que podemos utilizar para comprender mejor cómo manejamos el cambio es el de las etapas del cambio. Esta teoría sostiene que, por lo general, avanzamos por seis etapas para incorporar a nuestra vida un comportamiento, actitud o habilidad nueva. Podemos aprender a identificar en qué etapa está una cliente, un familiar o una amiga y ofrecerle apoyo para ayudarla a seguir adelante.

ETAPA	COMPORTAMIENTO	¿QUÉ PUEDES DECIR/HACER PARA AYUDAR?
Pre-reflexión	<ul style="list-style-type: none">• No tiene intención de cambiar, no siente necesidad de cambiar.• Puede que se sienta abatida, a la defensiva, avergonzada o enojada.	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos de apoyo: Pareces triste/con miedo/nerviosa.• Haz preguntas que no intimiden: ¿Qué piensas de...? ¿Qué harías en este caso?• Escucha.• Ofrece información limitada, aumenta la conciencia sobre los riesgos.
Reflexión	<ul style="list-style-type: none">• Aumenta la conciencia de la necesidad de cambiar.• Está más abierta a opiniones de otros (feedback).• Piensa en el cambio, no en actuar.• Indecisa, no está lista para comprometerse al cambio.	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos de apoyo: Esto te da miedo.• Haz preguntas con final abierto: ¿Qué sucedería si...? ¿Cómo sería...?• Analiza los pro y los contra del cambio: Por un lado, ... pero, por el otro, ...
Preparación	<ul style="list-style-type: none">• Toma la decisión de actuar en un futuro cercano.• Puede ser que ya haya comenzado a dar algunos pasos hacia el cambio.	<ul style="list-style-type: none">• Muestra comprensión y apoyo: Otras mujeres sienten lo mismo que tú. Es una decisión muy difícil. Estás empezando muy bien.• Me gusta lo que ya has hecho.• Examina las alternativas: Algunas mujeres han tratado...
Acción	<ul style="list-style-type: none">• En proceso de cambio.• Practica el nuevo comportamiento en forma sistemática.	<ul style="list-style-type: none">• Haz preguntas de apoyo: ¿Quién puede ayudarte a seguir así?• Pequeños pasos de apoyo: Estoy tan impresionada de que hayas tratado de hacer esto.
Mantenimiento	<ul style="list-style-type: none">• Se siente confiada y cómoda con el nuevo comportamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Demuéstrale apoyo: ¡Qué buen logro! Mira cuánto hemos avanzado.• Identifica las estrategias: ¿Qué es lo que te va a mantener así?
Recaída	<ul style="list-style-type: none">• Vuelve a cualquier etapa anterior.	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos de apoyo: Pareces frustrada/triste.• Haz preguntas que no intimiden: ¿Qué te ayudó a...? ¿Qué piensas de...?• Proporciona tranquilidad: La mayoría de las personas pasa por esto.



Ve al encuentro de tu paciente allí donde ella esté

Pre-reflexión	Reflexión	Determinación/ Preparación	Acción	Mantenimiento	Recaída Reciclo
	 Muralla	 0 a 3 meses	 3 a 6 meses	 Más de 6 meses	
No; negación	Quizás; ambivalencia	Sí, vamos; está motivada	Haciéndolo; vamos	Viviéndolo	Empezar de nuevo, ¡Uff!

Este modelo sugiere que las personas y los grupos atraviesan seis etapas cuando están cambiando comportamientos:

Por ejemplo, cuando las personas cambian su comportamiento y utilizan condones para protegerse de la infección, las etapas por las que pasan pueden describirse así:

1. **Pre-reflexión:** No han pensado que corren riesgo y que necesitan usar condones.
2. **Reflexión:** Se dan cuenta del riesgo que corren y de la necesidad de usar condones.
3. **Preparación:** Empiezan a pensar en usar condones en los meses subsiguientes.
4. **Acción:** Usan condones en forma sistemática durante menos de seis meses.
5. **Mantenimiento:** Usan condones en forma sistemática durante seis meses o más.
6. **Recaída:** Puede ser que comiencen a usar condones en forma menos sistemática o que los dejen de usar.

Las personas suelen oscilar entre las etapas, y siempre es posible una recaída a una etapa anterior. En realidad, pueden recaer a cualquier etapa, pero no es probable que vuelvan a la etapa de pre-reflexión.

Es muy importante recordar que cambiar comportamientos, en particular los que son íntimos y personales, es un proceso complejo.



Código de ética de una compañera de apoyo

Valoro mi rol de compañera de apoyo y para cumplirlo mejor:

1. **Respetaré** las diferencias individuales, incluso las decisiones que otros tomen aunque no las comparta.
2. Serviré como **modelo** haciendo elecciones saludables y siendo coherente y sincera conmigo misma.
3. Honraré la **diversidad** en todas sus formas.
4. Mantendré la **confidencialidad**.
5. **Aprenderé** tanto como sea posible sobre las cuestiones que afectan a mis pares.
6. Sólo **daré información** si estoy calificada para hacerlo y con la mayor precisión posible.
7. **Cumpliré** mi palabra y mis promesas.
8. **Iré al encuentro de las clientas allí donde se encuentren** en su camino hacia una mejor salud y el cambio positivo.
9. **Aceptaré** que otros **me supervisen y apoyen**.
10. No permitiré que mis obligaciones como compañera de apoyo pongan en riesgo mi salud física o emocional.



Me valoro y sé quien soy ...

Soy una persona, alguien que ayuda, a quien le importa, una educadora, un modelo a seguir.

Soy una compañera de apoyo.



Mi plan de trabajo

Mi **fuerza** proviene de...



Mis ventajas: Haz una lista de las cosas bellas que haces o de las cualidades que te ayudarán en tu trabajo como compañera de apoyo.

Deseos: Haz una lista de algunas cosas sobre las que te gustaría empezar a trabajar para mejorar tus puntos débiles.

Elige **una cosa** que te gustaría comenzar a hacer en las próximas semanas.

¿Qué es lo que te gustaría trabajar?

¿Cuál sería tu primer paso?

¿Cuándo darás ese primer paso?

¿Quién puede ayudarte a hacer esto que es algo nuevo?

¿Cómo te premiarás cuando hayas comenzado?



Y aún me levanto por Maya Angelou

Puedes hacerme desaparecer de la historia
Con tus mentiras amargas y retorcidas,
Puedes pisarme hasta hacerme tierra
Y aún así, como el polvo, me levantaré.

¿Te asombra mi descaro?
¿Por qué te invade la melancolía?
Porque camino como si
Tuviera pozos de petróleo en mi patio.

Al igual que las lunas y los soles,
Con la certeza de las mareas,
Al igual que la esperanza que salta alto,
Aún así me levantaré.

¿Querías verme rota?
Cabeza inclinada, ojos mirando al suelo
Hombros caídos como lágrimas
Debilitada por mi grito conmovedor.

¿Te ofende mi altanería?
No lo tomes a mal
Porque me estoy riendo como si hubiera
encontrado oro
Al cavar en mi propio patio.

Puedes dispararme con tus palabras,
Puedes cortarme con tus ojos,
Puedes asesinarme con tu odio,
Pero aún así, como el aire, me levantaré.

¿Te molesta mi atractivo sexual?
¿Te sorprende
Que baile como si tuviera diamantes
Allí donde mis muslos se encuentran?

De la vergüenza de las cabañas de la historia
Me levanto
De un pasado con raíces de dolor
Me levanto

Soy un océano negro, agitado y vasto,
fluyendo turgente aguanto en la marea.
Dejando atrás noches de terror y miedo
Me levanto

A un amanecer maravillosamente diáfano
Me levanto

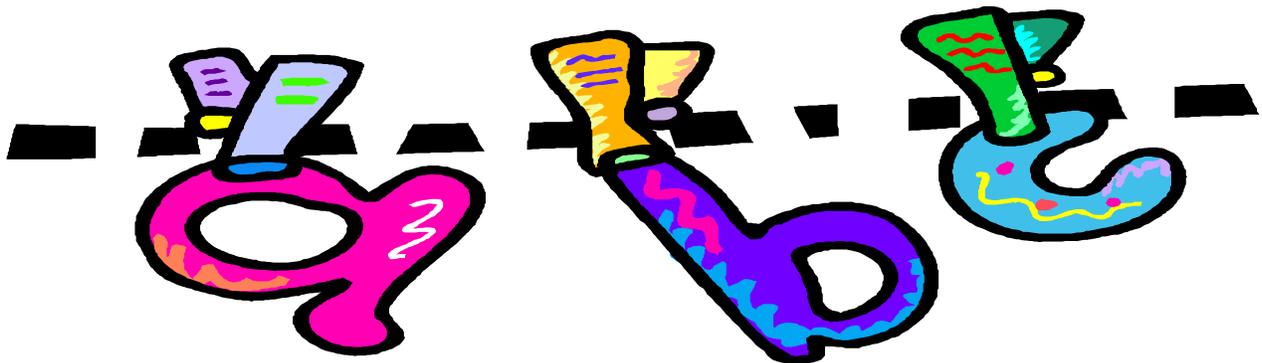
Trayendo los regalos de mis ancestros,
Soy el sueño y la esperanza del esclavo.
Me levanto
Me levanto
Me levanto.



Día 2

Principios básicos sobre cómo apoyar/ asesorar a tus pares

- 1 Los 4 conceptos sobre cómo apoyar/asesorar
 - 2 Técnicas para comunicarse
 - 3 Confidencialidad
 - 4 Contra-transferencia
 - 5 ¿Cómo crear límites?
 - 6 ¿Cómo trabajar la pena?
- 7 Actividad de cierre con velas e tarea





4 Conceptos sobre cómo apoyar/asesorar para enfrentar los desafíos

C omunicación

C onfidencialidad

C ontra-transferencia

¿C ómo crear límites?



El caso de Bárbara

Bárbara es una compañera de apoyo que vive con el VIH.

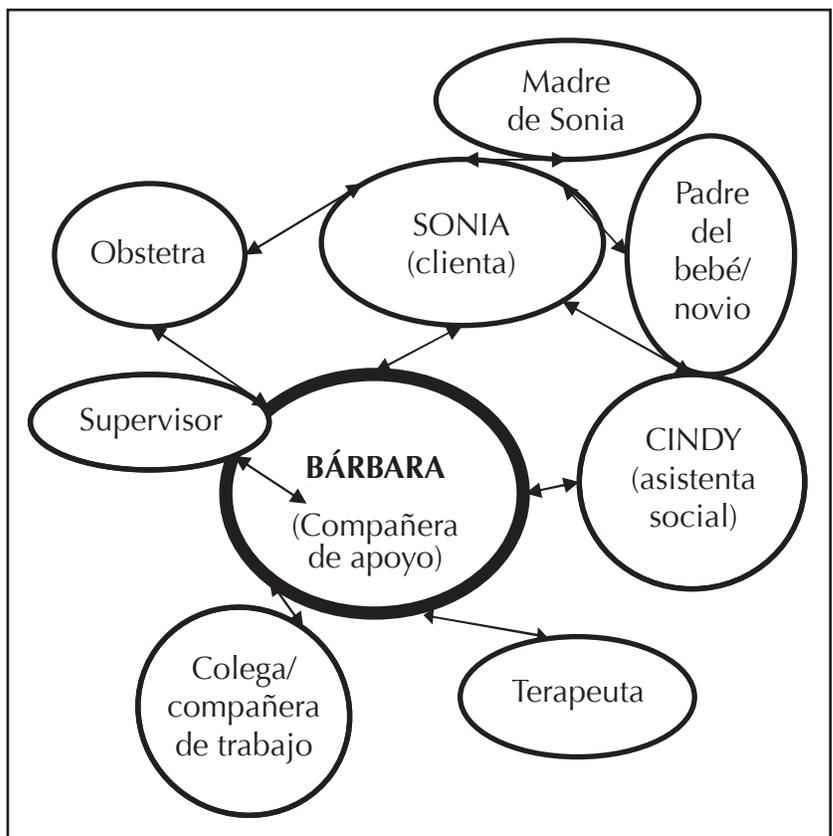
A Sonia acaban de diagnosticarla con el VIH (no es un diagnóstico de SIDA) y una asistente social de un clínica médica local le ha aconsejado que consulte a Bárbara.

Cindy es la asistente social de Sonia y envía sus clientas a Bárbara cuando necesitan una compañera de apoyo y también suelen coordinar la atención médica de las clientas que comparten. Cindy también es la asistente social personal de Bárbara y a veces también la ayuda. Por lo tanto, Bárbara y Cindy tienen dos tipos de relación: Cindy es la asistente social de Bárbara y también son colegas.



Cindy envió a Sonia para que Bárbara la atendiera cuando tenía pocos meses de embarazo. A Sonia acababan de diagnosticarla con el VIH (no es un diagnóstico de SIDA). Bárbara y Sonia se conocieron después de la primera visita clínica de Sonia relacionada con el VIH. Mientras hablaban en privado, Bárbara le explicó en qué consistía ser una compañera de apoyo y le reveló que a ella también la habían diagnosticado con el VIH. Al enterarse de que Bárbara también vivía con el VIH, Sonia se puso a llorar. Bárbara comprendió lo que sentía porque ella había sentido lo mismo. También le aseguró que no estaba sola y que muchas mujeres vivían una vida plena luego de este diagnóstico.

Durante el primer encuentro, Bárbara se dio cuenta de que Sonia necesitaba: 1) apoyo emocional; 2) educación e información; y 3) apoyo du-





rante la consulta médica. Bárbara le dijo lo que podía hacer por ella. Sonia manifestó que le gustaría que la ayudara. Bárbara le sugirió que hablaran y/o se reunieran por lo menos una vez por semana. Sonia estuvo de acuerdo. Bárbara llenó un formulario de admisión y consentimiento con Sonia. Ésta la autorizó por escrito para que hablara con Cindy y con su médico para coordinar mejor su atención médica. Fijaron una visita de seguimiento para la semana siguiente. Juntas decidieron que Sonia iría al consultorio de Bárbara para hablar antes de ir a hacerse el examen ginecológico. Bárbara la acompañaría como apoyo moral y para ayudarla a responder a las preguntas del médico.

Luego de ver a Sonia, Bárbara le comunicó a Cindy, la asistente social, que todo había salido bien y que ella la ayudaría brindándole apoyo emocional, información y apoyo durante sus citas médicas. Cindy le agradeció y le preguntó si Sonia le había mencionado las condiciones inestables en las que vivía. Bárbara contestó que no. Cindy le contó que Sonia podría necesitar un lugar para vivir si la echaban de la casa donde vivía con su madre, su abuela y sus hermanos. Cindy le explicó que Sonia y su madre peleaban a menudo y que la madre la había amenazado con echarla. Cindy pensó en reunirse con Sonia y su madre con la esperanza de poder mediar en el conflicto y convencer a la madre para que permitiera que Sonia se quedara hasta que nazca el bebé. Recién entonces, Cindy podría encontrar un lugar transitorio donde Sonia y el bebé pudieran vivir. Bárbara pensó en el padre del bebé y le preguntó a Cindy qué sabía de él. Le contestó que Sonia le dijo que el padre estaba “fuera del asunto”. Bárbara se siente abrumada por su cliente y por todo lo que tiene que hacer para ayudarla.

En su próximo encuentro, Bárbara y Sonia hablaron más sobre el VIH, el embarazo y los temores de Sonia. Bárbara le mencionó que Cindy le había dicho que su situación era problemática. Sonia le preguntó: “¿Te dijo eso?”. Bárbara le contestó: “Quería que lo supiese por si quieres que te ayude a encontrar un lugar donde vivir”. Sonia pareció tranquilizarse y dijo: “Ah, bien”. Después Sonia le preguntó: “¿Le cuentas todo a Cindy?” Bárbara le contestó: “No, no le cuento todo, y ella tampoco me cuenta todo. Lo que nosotras hablamos es confidencial”. Sonia dijo: “¿De verdad?” Bárbara le contestó: “De verdad”.

Después Sonia comenzó a contarle a Bárbara sobre su novio (el padre del bebé) que aparece y desaparece, es muy posesivo y algunas veces “le pega”. Dijo que su madre lo “odia” y le ha prohibido entrar a la casa. Ella discute con su madre porque ésta los oye hablar mucho por teléfono y, algunas veces, Sonia lo ha hecho entrar a escondidas. Bárbara siente que va a explotar de rabia pero se mantiene calma con Sonia. Siempre trata de proteger a sus clientas cuando hablan de violencia doméstica porque ella misma tuvo muchos problemas para abandonar a un esposo abusivo. Se dijo que tenía que hablar con su colega, supervisor y terapeuta para que la apoyara emocionalmente.



Técnicas para la comunicación

TÉCNICA	¿QUÉ ES?	EJEMPLOS
Afirmación		
Preguntas de final abierto		
Escuchar en forma activa		
Mensajes no verbales		
Expresar pensamientos y sentimientos		
Comunicar sin hacer sentir a otros que están "equivocados"		



Planilla de confidencialidad



¿Qué es la confidencialidad?

¿Por qué es importante que una compañera de apoyo mantenga la confidencialidad con su clienta?

¿Qué tipo de cosas puede querer una clienta que se mantengan confidenciales?



¿Cuándo está bien no respetar la confidencialidad? ¿Cuáles son los pasos a seguir?

1. Si la clienta es una **suicida** potencial:

- Es muy apropiado y está bien preguntarle:
 - ¿Piensas en suicidarte o has pensado en hacerte daño?
 - ¿Tienes un plan para hacerlo?
- Busca inmediatamente la ayuda de un supervisor u otra autoridad en la institución para la que trabajas.
- Llama al 911 si la clienta necesita ayuda inmediata, aún cuando tengas dudas.
- Llama al 1-800-273-TALK (8255) y asegúrate de que la clienta tenga este número por si necesita hablar.

2. Si la clienta amenaza con **matar** o seriamente planea herir a alguien.

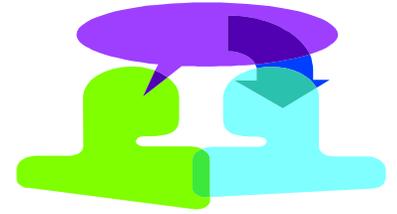
- Busca inmediatamente la ayuda de un supervisor u otra autoridad en la institución para la que trabajas.

3. Si una clienta te dice que están **abusando físicamente** de un niño o adulto bajo tu cuidado.

- Busca inmediatamente la ayuda de un supervisor u otra autoridad en la institución para la que trabajas.



Contra-transferencia: ¿Cómo puedes reconocerla?



Podrías estar experimentando una contra-transferencia si alguna o varias de las siguientes opciones es verdad:

1. Crees que sabes exactamente lo que una clienta necesita hacer.
2. Estás haciendo suposiciones sobre una clienta sin verificar antes con ella.
3. Te estás excediendo en la atención de una clienta, si bien ésta no está haciendo mucho por ella misma.
4. Estás evitando a la(s) clienta(s).
5. Sientes que te están manipulando.
6. Comienzas a ignorar u olvidar tus límites o los de tu organización.
7. Le estás dedicando demasiado tiempo a una clienta.
8. Te preocupas demasiado por la(s) clientas(s).
9. Comienzas a usar a tu clienta para aliviar tu propio estrés.
10. Te sientes confusa acerca de tu rol con la(s) clienta(s).
11. Muy a menudo te sientes enojada, triste o prejuizando a la(s) clientas(s).
12. Sistemáticamente llegas tarde al encuentro con la clienta.
13. Durante una entrevista con una clienta, de repente sientes algo intenso –puede ser enojo, tristeza u otro sentimiento y aún algo “positivo”. Este sentimiento te distrae de tu capacidad normal para escuchar bien.



¿Qué puedes hacer para tratar tu contra-transferencia?

1. Tómate tiempo para pensar qué te provocan tus sentimientos sobre la(s) clienta(s).
2. Verifica que no te estés identificando demasiado con tu clienta (quizás tengan similitudes que te provocan ciertos sentimientos). Recuerda que algunas veces resulta difícil reconocer esas similitudes.
3. Habla con una colega, supervisor, consejero u otra persona para que te apoye y en quien confíes.
4. Practica cualquier técnica para reducir el estrés.
5. Reevalúa tus límites con la(s) clienta(s). ¿Necesitas gastar más o menos energía en esta(s) persona(s)?
6. Cuestiona tus suposiciones.
7. Recuerda tus límites.
8. Recuerda que no tienes que ser perfecta.
9. Recuerda que tu trabajo no es solucionar los problemas de las personas —en última instancia, cada uno es responsable de sí mismo.
10. Pide ayuda si la necesitas.
11. Consigue opiniones de alguien que te recuerde tus fuerzas.
12. Recuerda que una de tus tareas más importantes es ser un modelo del auto-cuidado.



¿Cómo crear límites?

¿CÓMO CREAR LÍMITES?	¿CÓMO HARÉ ESTO?
1. Comunicación abierta con mis clientes	
2. Cumple tus promesas en su debido momento	
3. Reconoce tus límites	
4. Busca apoyo en tu supervisor	
5. Refiere, refiere, refiere Deriva, deriva, deriva	
6. Está bien no saber	
7. No te sientas presionada a contar tu historia una y otra vez	
8. Sé profesional	
9. ¿Cómo dejar a un lado tus valores personales?	



Mi hoja de trabajo sobre mi historia personal



1. ¿En qué contexto vas a estar compartiendo tu historia (por ejemplo, educación para la prevención, planeamiento familiar, concientización sobre un tema, público en general)?

2. ¿Por qué vas a contar tu historia? ¿Con qué propósito? ¿Qué quisieras que los demás aprendan de ella?

3. ¿Cuál es tu público? ¿Cómo podría influir en la forma en que cuentes tu historia (por ejemplo, lenguaje, nivel de formalidad, apariencia personal)?

4. ¿De qué manera organizarías las preguntas y comentarios del público?

5. ¿Cuál es tu historia?
 - Sucesos/experiencias principales de tu historia.
 - Identifica e incluye entre 3 y 5 puntos/mensajes principales.
 - ¿Cómo puedes hacer la presentación interactiva? ¿Qué preguntas quieres que responda el público?
 - ¿Qué preguntas piensas que te va a hacer el público?



Valores profesionales vs. valores personales

Valor – _____

Valor personal – _____

Valor profesional – _____

Indica con un círculo los valores profesionales.

1. La información sobre asistencia médica debe estar disponible para todos.
2. Las personas que no están casadas no deberían tener relaciones sexuales.
3. La sexualidad es un aspecto normal y saludable del ser humano.
4. Las personas pueden decidir lo que es mejor para ellas.
5. Todos deben practicar yoga.
6. Alguien que es VIH+ siempre debe comunicárselo a su pareja antes de mantener relaciones sexuales.
7. Alguien que es VIH+ y está embarazada siempre debe tomar los medicamentos para reducir las probabilidades de que el bebé contraiga el VIH.
8. No es normal ser vegetariano.
9. Las personas pueden aprender.
10. Si alguien se inyecta drogas y contrae el VIH, es su culpa.
11. Tomar o no tomar medicamentos anti-VIH es una decisión personal.
12. Una mujer debe abandonar a una pareja abusiva.



¿Cómo trabajar la pena?

¿Cuándo nos apenamos?



Cuando sufrimos una pérdida que en cierta forma es permanente:

- Pérdida de nuestro estado de salud (por ejemplo, por un diagnóstico VIH positivo)
- Libertad
- Separación, divorcio
- Amigo/a que se fue
- Muerte
- Pérdida de una mascota
- Hijo/a que se casa y se va
- Lugar en nuestra vida que debimos dejar atrás

Etapas de la pena

Estadios iniciales de la pena:

- Conmoción
- Negación/irrealidad
- Temor
- Inconformidad/Negociación
- Soledad
- Enojo
- Vergüenza
- Tristeza

Estadios posteriores de la pena:

- Comprensión – crecimiento y cambio positivo.
- Aceptación
- Sentido de significado/propósito
- Totalidad

¿Qué significa ser una compañera de apoyo? Tú ayudas a clientes a moverse con crisis inicial a los estadios posteriores de la pena.

Pena vs. depresión

Pena:

- Diversidad de emociones
- La vida continúa
- Sentido de propósito para el futuro
- Necesita estar sola y con otros
- Por lo general, es temporaria
- A menudo se pasa sola

Depresión:

- Sólo hay tristeza, desesperación
- Sentido de desesperanza
- Siente que no tiene un propósito
- Sólo quiere estar sola
- Es un sentimiento que puede durar mucho
- Necesita la ayuda de un profesional





Actividad sobre la pena vs. la depresión



Cómo determinar si una clienta está deprimida o triste por el sufrimiento

1. ¿Experimentas cambios en tus emociones durante el día o la semana? Por ejemplo, algunas veces estás triste, feliz y/o enojada? ¿Cuáles son algunos de tus sentimientos a lo largo de la semana?

Alguien que está sufriendo experimentará distintas emociones en algún momento. Puede suceder que alguien que está deprimido no experimente distintas emociones sino una profunda tristeza, desesperación o aturdimiento.

Una pregunta de seguimiento sería: _____

2. ¿Tienes la esperanza de que vas a sanar después de esta pérdida? ¿Cómo imaginas el futuro?

Alguien que está sufriendo quizás manifieste que sabe que, a pesar de la pérdida, la vida continúa. Quienes están deprimidos a menudo sienten una sensación de desesperanza.

Si la respuesta es “no”, “no estoy segura” o “imagino que será sin esperanzas”, puedes preguntarle: _____

3. ¿Sientes que tu vida tiene sentido aunque hayas sufrido una pérdida?

Por lo general, las personas que están sufriendo sienten que su vida tiene sentido; y hasta puede suceder que la pérdida los fortalezca o les haga revalorizar lo que es importante. Alguien que está deprimido puede sentir que su vida no tiene sentido o que su propósito de vida no lo entusiasme.

Si la respuesta es “no” o “no estoy segura”, puedes preguntarle: _____

4. ¿A veces quieres estar sola y otras veces quieres estar con otras personas? ¿Cómo es estar sola? ¿Cómo es estar con otras personas?

Cuando sufren, las personas necesitan estar solas, pero también necesitan el apoyo y la compañía de otras personas. Si la persona sólo quiere estar sola o sólo quiere estar con otras personas, puede ser que se sienta deprimida o ansiosa.

Si manifiesta sólo una u otra opción, puedes preguntarle: _____



101 formas de cuidarte y reducir el estrés

1. Levántate 15 minutos antes de lo acostumbrado
2. Prepárate la noche antes para la mañana siguiente
3. Evita usar ropas ajustadas
4. Evita depender de sustancias químicas
5. Fija tus citas con antelación
6. No confíes en tu memoria... ¡anótalo!
7. Practica el mantenimiento preventivo
8. Haz duplicados de tus llaves
9. Dí que "no" más seguido
10. Fija tus prioridades
11. Evita a las personas negativas
12. Utiliza bien tu tiempo
13. Simplifica la hora de las comidas
14. Fotocopia los papeles que sean importantes
15. Anticipa tus necesidades
16. Arregla todo lo que no funcione bien
17. Pide ayuda para hacer lo que no te gusta hacer
18. Divide las tareas grandes en muchas tareas pequeñas
19. Mira los problemas como desafíos
20. Mira los desafíos de manera diferente
21. Simplifica tu vida
22. Sonríe
23. Está preparada para la lluvia
24. Hazle cosquillas a un bebé
25. Acaricia un gato o un perro manso
26. No conozcas todas las respuestas
27. Búscales el lado bueno a las cosas
28. Dí algo agradable a alguien
29. Enseña a un niño a remontar una cometa
30. Camina bajo la lluvia
31. Reserva un momento para jugar todos los días
32. Toma un baño de espuma
33. Sé consciente de las decisiones que tomes
34. Cree en ti misma
35. Deja de decirte cosas negativas
36. Visualízate ganando
37. Desarrolla tu sentido del humor
38. Deja de pensar que mañana será mejor que hoy



#3 Evita usar ropas ajustadas



#8 Haz duplicados de tus llaves



#12 Utiliza bien tu tiempo



39. Fíjate objetivos
40. Baila
41. Dile "Hola" a un desconocido
42. Pídele a un amigo o a una amiga que te abrace
43. Mira las estrellas
44. Practica respirar lentamente
45. Aprende a silbar una canción
46. Lee un poema
47. Escucha una sinfonía
48. Mira un ballet
49. Lee un libro acurrucada en la cama
50. Haz algo nuevo
51. Abandona un mal hábito
52. Cómprate una flor
53. Tómate tiempo para oler una flor
54. Busca el apoyo de los otros
55. Pide a alguien que sea tu confidente
56. Hazlo hoy
57. Esfuérzate por ser alegre y optimista
58. Dale prioridad a la seguridad
59. Haz todo con moderación
60. Cuida tu apariencia
61. Esfuérzate para lograr la excelencia NO la perfección
62. Sobrepasa un poco tus límites todos los días
63. Mira una obra de arte
64. Tararea un jingle
65. Mantén tu peso
66. Planta un árbol
67. Alimenta a los pájaros
68. No pierdas tu gracia bajo presión
69. Párate y estírate
70. Ten siempre un plan "B"
71. Haz un garabato nuevo
72. Memoriza un chiste
73. Sé responsable de lo que sientes
74. Aprende a satisfacer tus propias necesidades
75. Escucha mejor
76. Conoce tus limitaciones y permite que otros las conozcan
77. Dile a alguien que "Tenga un buen día" en otro idioma
78. Arroja un avioncito de papel
79. Haz alguna actividad física todos los días
80. Aprende la letra de una canción nueva



#25 Acaricia un gato o un perro manso



#30 Camina bajo la lluvia



#36 Visualízate ganando



81. Llega temprano al trabajo
82. Limpia un armario
83. Juega a las tortitas con un niño
84. Vete de picnic
85. Toma un camino distinto para ir al trabajo
86. Sal antes del trabajo (con autorización)
87. Ponle desodorante ambiental a tu auto
88. Mira una película y come palomitas de maíz
89. Escribe una tarjeta a un amigo que esté lejos
90. Ve a un partido de fútbol y grita
91. Prepara una comida y cómela a la luz de las velas
92. Reconoce la importancia del amor incondicional
93. Recuerda que el estrés es una actitud
94. Escribe un diario
95. Practica una sonrisa de monstruo
96. Recuerda que siempre tienes opciones
97. Ten una red de apoyo de personas, lugares y cosas
98. Deja de tratar de "cambiar" a los otros
99. Duerme lo suficiente
100. Habla menos y escucha más
101. Elogia a otras personas



#63 Mira una obra de arte

P.D. Relájate, vive día a día...
Tienes el resto de tu vida para vivir.



Ejemplos de conversaciones racionales con uno mismo

Me voy a relajar y haré lo mejor que pueda.

Ya lo hice y me las arreglé bastante bien.

Esto es insoportable y no me gusta, pero no me va a dominar el pánico.

Voy a hacer una cosa a la vez, no me voy a poner nerviosa y lo voy a terminar.

Sé que alterarse no sirve de nada. No puedo controlar lo que otros hacen.

Ejemplos de conversaciones que nos alientan

Voy a dar un paso a la vez.

Sólo voy a pensar con calma lo que puedo hacer.

Tengo el control; puedo manejarlo.

Relájate. Respira lento y profundo.

Está bien sentirse un poco inquieta, pero no significa que no lo puedo manejar.

Esto que siento va a pasar.

Ejemplos de conversaciones para reafirmarnos

Ya lo hice y funcionó.

No estuvo tan mal.

Estoy manejando mejor mi estrés.

Sé más sobre mí misma y lo que siento.

Me gusta cómo lo manejé.

La próxima vez voy a saber qué me resulta mejor.

*No te preocupes por las cosas sobre las que no tienes control, porque no tienes control sobre ellas.
No te preocupes por las cosas sobre las que tienes control, porque tienes control sobre ellas.*

— Mickey Rivers



¿Cómo cambiar el pensamiento negativo en positivo?

Vuelve a escribir los siguientes mensajes negativos utilizando palabras más convincentes y positivas. Piensa en mensajes realistas, que controles y que te ayuden.

1. Sé que voy a ponerme tan nerviosa que voy a arruinar todo.

Me voy a poner nerviosa pero voy a tratar de hacer todo lo mejor posible.

2. ¡No hay forma de que pueda hacer esto! ¡No la hay!

3. No la aguanto, me da asco.

4. ¡No puedo creer que lo arruiné! ¡Soy una tonta!

5. La tiene conmigo y no puedo hacer nada al respecto.

6. Ni siquiera vale la pena intentarlo: todas las demás son mucho mejores que yo.

7. Lo intenté un millón de veces. No vale la pena. No puedo hacerlo y lo sé.

8. A nadie le importa si voy o no, ¿para qué voy a ir?

9. Siempre llego tarde. ¡No puedo evitarlo!

10. Soy tan fea (o gorda, o...). ¡No me puedo ver!



¿Cómo practicar el auto-cuidado?

Extraído de: Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. (Eds.). 1996. "Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization". New York: Norton

Auto-cuidado físico

- Come con regularidad (por ejemplo, desayuno, almuerzo, cena)
- Come sano
- Haz alguna actividad física
- Consulta al médico con regularidad como medida preventiva
- Cuando te sientas mal, no vayas a trabajar
- Ve a hacerte masajes
- Baila, nada, camina, corre, practica deportes, canta, o haz alguna otra actividad física que te divierta
- Tómate tiempo para ser sexual -contigo, con una pareja
- Duerme lo suficiente
- Usa ropa que te guste
- Tómate vacaciones
- Haz viajes cortos o tómate unas mini-vacaciones
- Olvídate del teléfono

Auto-cuidado psíquico

- Tómate tiempo para reflexionar sobre ti misma
- Ten tu propia psicoterapeuta
- Escribe un diario
- Lee cosas no relacionadas con el trabajo
- Haz algo en lo que no seas una experta o estés en control
- Disminuye el estrés en tu vida
- Está atenta a lo que sientes
- Deja que otros conozcan otros aspectos tuyos
- Utiliza tu inteligencia en algo nuevo, por ejemplo, visita un museo de arte, una exhibición histórica, asiste a un evento deportivo, a un remate, ve a ver una obra de teatro
- Practica recibir de los otros
- Algunas veces, dile que "no" a más responsabilidades

Auto-cuidado emocional

- Frecuenta a personas cuya compañía disfrutes
- Permanece en contacto con quienes sean importantes en tu vida
- Regálate afirmaciones, elógiate
- Busca formas de aumentar tu autoestima
- Vuelve a leer y a ver tus libros y películas favoritas
- Identifica actividades, personas, relaciones, lugares que te reconforten y frecuéntalos
- Permítete llorar
- Busca cosas que te hagan reír
- Expresa tu indignación en acciones comunitarias, cartas, donaciones, marchas, protestas
- Juega con niños



Auto-cuidado espiritual

- Tómate tiempo para reflexionar
- Pasa tiempo en contacto con la naturaleza
- Encuentra una conexión o comunidad espiritual
- Está abierta a la inspiración
- Conserva tu optimismo y tu esperanza
- Sé consciente de los aspectos no materiales de la vida
- Algunas veces, trata de no estar en control ni ser siempre la experta
- Está abierta al no saber
- Medita, reza
- Canta
- Pasa tiempo con niños
- Ten experiencias de sobrecogimiento
- Lucha por causas en las que creas



10 cosas que puedes hacer para aumentar tu bienestar emocional si eres VIH+

Por J. Buzz von Ornsteiner, Ph.D.



1. **Construye una relación fuerte con un médico especialista en VIH/SIDA en quien te puedas apoyar y confiar.** Debes sentirte libre de hablar sobre cualquier tema y si es necesario, cuestiona sus consejos.
2. **Comunícate sistemáticamente con un administrador de casos de asistencia para la salud,** que te facilite el camino para obtener beneficios y servicios. Trata de encontrar uno en el que realmente confíes, no importa que tengas que probar varios hasta encontrarlo.
3. **Únete a un grupo de apoyo relacionado con el VIH/SIDA.** Averigua si funcionan en forma permanente y si puedes asistir cuando quieras, o si están activos sólo a veces y tienes que inscribirte antes de poder asistir. También averigua si sus líderes están adecuadamente capacitados y calificados.
4. **Consíguete un terapeuta,** preferiblemente un buen psicólogo o asistente social matriculados. Recuerda que cualquiera puede decir que es “terapeuta”, así que solicita más información sobre sus antecedentes y experiencia. Sigue buscando hasta que tus instintos te digan que lo encuentres.
5. **Asiste a seminarios u otros eventos relacionados con el VIH/SIDA para que puedas informarte mejor.** Debes ser la experta en esta enfermedad y estar al tanto de todo desarrollo o programa nuevo.
6. **Está siempre informada sobre tus medicamentos para el VIH/SIDA** consultando cualquier fuente, incluso a otras personas, sitios en Internet y publicaciones. Cuanto más sepas sobre los medicamentos que estás tomando y sus potenciales efectos secundarios, sabrás más sobre qué esperar en cuanto a tus emociones y tu bienestar mental.
7. **Analiza todo uso de sustancias que te pueda afectar,** investigando sobre programas y grupos de ayuda. Piensa en esforzarte para no consumir y para mantenerte sobria.
8. **Haz actividad física en forma sistemática y come alimentos nutritivos** porque el cuerpo y la mente están muy relacionados y la salud física aumenta la salud mental.
9. **Si puedes, trabaja** por el dinero pero también por la estructura y el bienestar que puede proporcionar. Cualquiera puede beneficiarse de la estructura, y todos necesitamos sentir que somos miembros productivos de este mundo.
10. **Busca un sentido de pertenencia fuera del VIH/SIDA,** tal como comenzar un hobby, viajar y explorar, conseguir una mascota, empezar o terminar la escuela o ser voluntaria. Lo esencial es mantener bajo tu nivel de estrés... ¡y tu sistema inmunitario se mantendrá alto!



Mí contrato para auto-cuidarme

Yo, _____, por el presente prometo comenzar a concentrarme en mi salud y a cuidarme mejor desde el _____, y continuar así durante un periodo de _____.

Pienso hacer esto: _____
_____.

Los obstáculos/desafíos que creo que se me van a presentar so: _____
_____.

Estas son las personas que me apoyan y lo que quiero de ellas: _____
_____.

Mis recompensas a corto plazo (diarias) serán: _____.

Mi(s) recompensa(s) a largo plazo será(n): _____.

Firma

Testigo



Día 3
VIH/SIDA – parte 1

- 1 Platicando sobre sexo
- 2 La anatomía femenina
- 3 El sistema inmunitario y el ciclo de vida del VIH
- 4 Medicación 101 del VIH (efectos secundarios y adherencia)
- 5 Panel de proveedores de cuidado medico
- 6 Preguntas y respuestas
- 7 Cierre y tarea
- 8 Conclusión



VIH y ETS 101

¿Qué quiere decir VIH?

V _____

I _____

H _____

¿Qué quiere decir SIDA?

S _____

I _____

D _____

A _____

Dos Tipos de ETS:

ETS bacterianas: Son infecciones curables causadas por bacterias.

- Estas enfermedades pueden transmitirse durante relaciones sexuales vaginales, anales u orales y, a veces, por contacto si la piel presenta llagas o heridas.
- La mayoría de las mujeres y algunos hombres no tiene síntomas, pero pueden aparecer entre la primera y tercera semanas posteriores a la infección.
- Como algunas veces no presentan síntomas, la única forma que tiene una persona que ha estado expuesta, de saber si está infectada es hacerse una prueba diagnóstica.
- Si no se las trata, muchas ETS pueden provocar complicaciones tales como la enfermedad pélvica inflamatoria (PID, siglas en inglés) y infertilidad.

ETS virales: Son ETS causadas por virus. Como sucede con todos los virus, no existe cura para estas enfermedades pero pueden tratarse.

- Una vez que están en el cuerpo, muchos virus se quedan durante toda la vida, a menudo sin presentar síntomas o sólo en forma periódica.
- Para disminuir los síntomas de una infección viral se deben tomar medicamentos.

ETS **bacterianas** (curables)

ETS **virales** (no curables)



¿Cuáles son los 4 líquidos corporales que PUEDEN transmitir el VIH?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Cuáles son los líquidos corporales que NO PUEDEN transmitir el VIH?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Cuáles son las señales y los síntomas de las ETS/VIH? ¿Cómo sabemos si nos hemos contagiado?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Cuáles son algunos de los comportamientos (cosas que hacemos) que nos ponen a riesgo de contraer o contagiar las ETS y el VIH?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Medidor de riesgo (de mayor a menor) para transmitir el VIH:

1. Compartir agujas para inyectarse drogas, medicamentos, hormonas: muy alto riesgo.
2. Practicar sexo anal receptivo (recibir) sin preservativo (condón): muy alto riesgo. La pared del recto es muy delgada. Se lastima muy fácilmente durante la actividad sexual. Esto facilita la entrada del VIH en el cuerpo.
3. Practicar sexo vaginal receptivo (recibir) sin condón: muy alto riesgo. La pared de la vagina es más gruesa que la del recto, pero aún así puede lastimarse la actividad sexual. Sólo es necesario un pequeño rasguño, que a veces ni se ve. El riesgo de infección aumenta si existe alguna inflamación o infección en la vagina.
4. Practicar sexo anal insertivo (dar) sin condón: alto riesgo. Es posible que el VIH entre al pene a través de llagas abiertas o de la pared húmeda del orificio del pene.
5. Practicar sexo vaginal insertivo (dar) sin condón: alto riesgo. Es posible que el VIH entre al pene a través de llagas abiertas o de la pared húmeda del orificio del pene.
6. Practicar sexo oral: bajo riesgo. El riesgo aumenta si en la boca hay encías sangrantes, cortes, llagas, lesiones, úlceras o quemaduras. Otras enfermedades, tales como la sífilis, pueden transmitirse mediante sexo oral.
7. Compartir juguetes sexuales: bajo riesgo. Se recomienda limpiarlos antes de usarlos.

El VIH no puede contagiarse:

- por el aire o si alguien tose o estornuda
- al besar, acariciar o dar la mano
- al compartir ollas, sartenes, platos y cucharas
- por contacto con el asiento del inodoro
- por picaduras de insectos u otros animales (el VIH sólo vive en los seres humanos, no en otros animales)
- en las piscinas/albercas
- al ingerir comidas preparadas por alguien que tiene el VIH.



Signos y síntomas de las ETS

Clamidia: Aparece entre los 7 y 21 días después de haber tenido relaciones sexuales.

- Flujo vaginal
- Hemorragia vaginal entre períodos menstruales
- Ardor o dolor al orinar (hacer pis)
- Dolor en el vientre, a veces acompañado de fiebre y náuseas

Gonorrea (purgaciones, GC): Aparece entre los 2 y 21 días después de haber tenido relaciones sexuales.

- Flujo vaginal espeso, amarillo o blanco
- Ardor o dolor al orinar o mover el intestino (defecar)
- Más dolor durante el período menstrual
- Cólicos y dolor en el vientre

Vaginitis (candidiasis vaginal): A veces no hay síntomas.

- Picazón, ardor o dolor en la vagina
- Más flujo vaginal que lo normal
- Flujo con olor y/u otro aspecto

Condiloma acuminado o verrugas genitales (VPH): Aparece entre 1 y 6 meses después de haber tenido relaciones sexuales.

- Verrugas pequeñas y desiguales en los órganos sexuales y en el ano
- Por lo general, las verrugas no desaparecen
- Picazón o ardor alrededor de los órganos sexuales
- Aunque desaparezcan las verrugas, estás infectada

Herpes: Aparecen entre los 2 y 30 días después de haber tenido relaciones sexuales.

- A veces no tienes ningún síntoma
- Puede provocar síntomas similares a los de la gripe
- Ampollas pequeñas y dolorosas en los órganos sexuales y/o la boca
- Picazón o ardor antes de que aparezcan las ampollas
- Las ampollas pueden durar de 1 a 3 semanas
- Las ampollas desaparecen pero aún sigues teniendo herpes. Las ampollas pueden reaparecer.

Enfermedad pélvica inflamatoria: (PID), no es una infección en sí misma pero ocurre cuando no se trata la infección con clamidia o gonorrea.

- Períodos menstruales irregulares
- Dolor constante en el bajo vientre
- Fiebre, náuseas, vómitos
- Dolores de cabeza
- Puede causar infertilidad



Sífilis:

Primera fase

- Aparece de 1 a 12 semanas después de haber tenido relaciones sexuales.
- Se manifiesta como una úlcera indolora de color castaño rojizo, llamada chancro, en la parte expuesta a las bacterias de la sífilis como el pene, la vagina, el cuello uterino (orificio de entrada al útero), la lengua o la boca. La úlcera dura de 1 a 6 semanas y se cicatriza sola. Si la infección no se trata durante esta primera fase, pasa a la siguiente.
- Puede contagiarse fácilmente a otra persona cuando hay úlceras.

Segunda fase

- Los síntomas aparecen entre las 6 semanas y los 6 meses posteriores a la aparición de la úlcera o chancro.
- Sarpullido que no pica, en cualquier lugar del cuerpo. Puede aparecer cuando está desapareciendo el chancro o varias semanas después. Puede tener el aspecto de puntos ásperos de color castaño rojizo del tamaño de una moneda de un centavo de dólar, en las palmas y en las plantas de los pies. También puede aparecer en otra parte del cuerpo, ser de color tenue o manifestarse con otro tipo de sarpullido. Desaparece aún sin tratamiento.
- Pueden existir otros síntomas como fiebre, cansancio, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida irregular del pelo e inflamación de los ganglios linfáticos en todo el cuerpo.
- El sarpullido y la sensación de estar engripada desaparecen, pero aún así tienes sífilis.

Fases posteriores de la sífilis

- Si no se la trata, esta enfermedad pasa a un estado latente (oculto). Puede ser que algunas personas no tengan más síntomas, pero aún así tienen sífilis.
- Si no se la trata, puede dañar otras partes del cuerpo: el cerebro, los nervios, los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, el hígado, los huesos y las articulaciones. Este daño puede presentarse muchos años después como una cardiopatía, trastornos psíquicos, ceguera u otros problemas de salud y causar la muerte.



Hepatitis A, B y C

Existen 5 clases de hepatitis: A, B, C, D y E. Cada una causada por un virus distinto. Las hepatitis A, B y C son las más comunes. El virus de la hepatitis puede vivir fuera del cuerpo durante mucho tiempo así que se contrae con más facilidad que el VIH.

- A menudo no presenta síntomas
- Síntomas parecidos a los de la gripe, náuseas/vómitos
- Pérdida del apetito
- Cansancio
- Dolor en el vientre
- Piel u ojos amarillentos
- Dolor muscular y en las articulaciones
- Orina (pis) de color oscuro o heces (caca) blancuzcas
- Picazón

La *hepatitis A* se contrae al ingerir alimentos y beber agua contaminada con un virus llamado VHA. Y también por el contacto oral-anal durante las relaciones sexuales. Si bien puede causar la hinchazón e inflamación del hígado, no es una enfermedad crónica que dure toda la vida. Casi todos los que contraen la hepatitis A se recuperan completamente.

El virus VHB causa la *hepatitis B*. Se contrae por contacto con la sangre, semen u otros líquidos corporales de una persona infectada y es una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Puedes contraer la hepatitis B si:

- practicas relaciones sexuales de riesgo (sin usar condón) con una persona infectada.
- compartes agujas para inyectarte drogas y otros elementos (sorbetes, billetes, tubos, pipas) utilizados para el consumo de drogas de adicción como la heroína y la cocaína.
- te haces un tatuaje o una perforación (*piercing*) con agujas y elementos ya utilizados y no esterilizados.
- compartes tu cepillo de dientes, navaja de afeitar u otro elemento de uso personal con una persona infectada.
- una mujer infectada puede contagiar con hepatitis B al bebé durante el parto o al amamantarlo.
- alguien te muerde.

En el caso de la hepatitis B, el hígado también se inflama. Puede ser una infección grave que puede dañar al hígado y producir cáncer. Algunas personas no pueden eliminar el virus, lo que hace que la infección se haga crónica o dure toda la vida.

¡Existen vacunas contra las hepatitis A y B! (para que nunca te contagies).

El virus VHC causa la *hepatitis C*. Se transmite igual que la hepatitis B por el contacto con la sangre, semen u otros líquidos corporales de una persona infectada. Al igual que la B, la hepatitis C provoca la inflamación del hígado y puede dañarlo y producir cáncer. La mayoría de las personas que tienen hepatitis C desarrollan una infección crónica. Esto puede llevar a la cicatrización del hígado denominada cirrosis.

No hay vacuna para prevenir la hepatitis C pero existe tratamiento.



El aparato genítal femenino

Vagina: Este canal sirve 3 propósitos: para tener relaciones sexuales, para dar a luz (el bebé sale por este canal) y para eliminar del cuerpo la menstruación.

Clítoris: Es el centro de excitación sexual para la mujer. Contiene numerosos nervios y es sensible a la estimulación. No es un agujero ni un orificio sino un área con terminaciones nerviosas.

Útero: Este órgano en forma de pera alberga al óvulo fecundado y al embrión o feto (bebé) en desarrollo. También se lo conoce como "matriz".

Cuello uterino/la cerviz: Es la base del útero. Está ubicado al final de la vagina. En él se forma una fina mucosidad que facilita el viaje de los espermatozoides para fertilizar el óvulo. Es muy sensible a la infección. Esta es la zona que revisa el médico (para ver si existe alguna infección) cuando te haces una prueba de Papanicolaou. Cuanto más jóvenes somos, más propenso es el cuello uterino a desarrollar infecciones.

Ovarios: Son los órganos primordiales de nuestro sistema reproductivo. Tenemos 2 y son las glándulas sexuales que contienen nuestros óvulos. También producen las hormonas femeninas llamadas estrógeno y

progesterona. Las hormonas emiten señales y desempeñan funciones que son esenciales para que nuestro cuerpo funcione bien.

Óvulo: Es la célula reproductiva femenina que liberan los ovarios y que, después de la fertilización (encuentro con el espermatozoide) se desarrolla hasta llegar a ser el comienzo de la vida humana (un bebé).

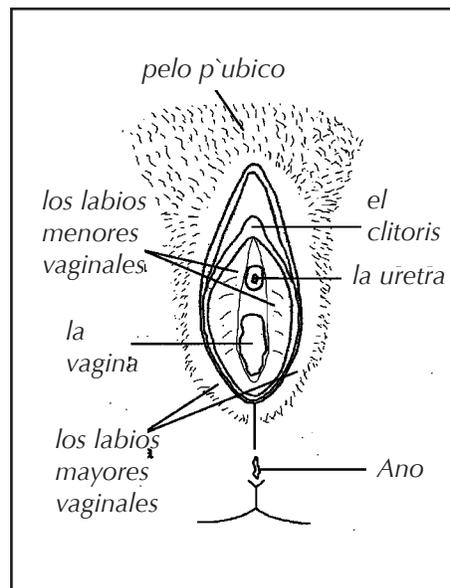
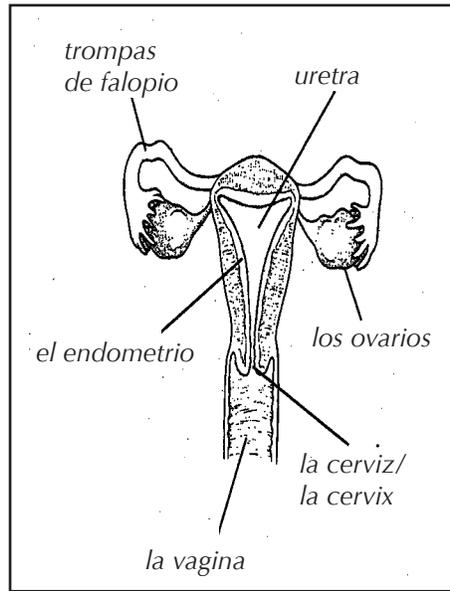
Trompas de Falopio: Tubos o ramales que se conectan con el útero. Cuando los ovarios liberan el óvulo, éste se mueve a través de ellas en su camino hacia el útero.

Uretra: Es el canal que permite eliminar la orina de la vejiga.

Punto G (punto de Gafenberg): Es un área que ha generado mucha controversia. Está ubicado en la pared anterior de la vagina. Cuando no está estimulado, tiene el tamaño de un frijol pequeño, pero cuando se lo estimula alcanza el tamaño de una moneda de 10 centavos de dólar. Su estimulación puede llevar al

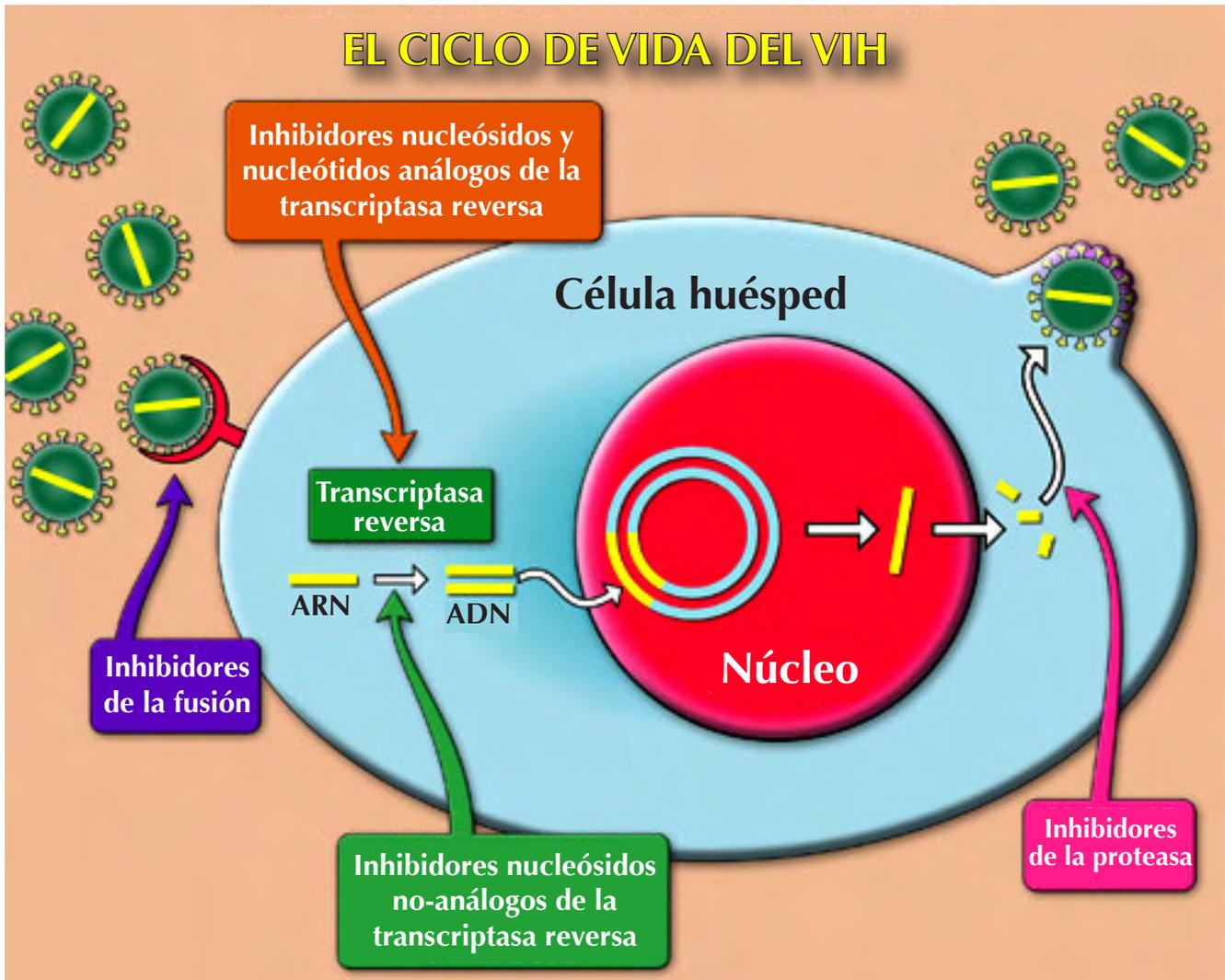
orgasmo y algunas veces ello puede provocar la eyaculación de un líquido claro desde la uretra.

Ano: Es el orificio del intestino grueso que permite eliminar las heces.





El ciclo de vida del VIH



El ciclo de vida del VIH son los pasos que el VIH da para entrar e infectar las células de nuestro cuerpo.

Para que los virus se reproduzcan, deben infectar una célula. Técnicamente, los virus no están vivos: son como un cerebro sin un cuerpo. Para reproducirse, deben secuestrar una célula y utilizarla para producir nuevos virus. Así como el cuerpo produce permanentemente nuevas células epidérmicas, o nuevos glóbulos rojos y blancos, a menudo cada célula fabrica nuevas proteínas para mantenerse viva y reproducirse. Los virus esconden su propio ADN en el de la célula y después, cuando la célula intenta fabricar nuevas proteínas, accidentalmente, también produce nuevos virus. En particular, el VIH infecta las células del sistema inmunitario.

Cada paso del ciclo es también el lugar donde la medicación contra el VIH retrasa la infección. of the life cycle is also a site where HIV medications work to slow down the infection.



10 cosas que puedes hacer para CUMPLIR con o ADHERIRTE a tu programa de medicación



Por Frank Pizzoli

1. **Hazte amiga de los relojes y los calendarios.** Te ayudarán a cumplir con tu tratamiento. Cómprate un reloj que puedas enchufar y con números tan brillantes que se vean desde lejos. Coloca la alarma si eso te ayuda. El calendario te recordará cuándo se te termina la medicación. Consíguete uno bonito con fotos o figuras que te gusten.

2. **Cómprate un reloj de pulsera** que te permita poner por lo menos 3 alarmas en 24 horas. Lograrás cumplir tu programa cuando tomes tus comprimidos cada 6 ó 12 horas en forma regular según el régimen que uses.

3. Las organizaciones que te brindan servicios relacionados con el SIDA a menudo proporcionan **dosificadores para los comprimidos** (pastilleros) sin costo alguno. Toma 2. En uno coloca los que debes consumir en una semana. Lleva mucho tiempo contar cada dosis cada vez, más de una vez por día, ¡y también hacerlo a tiempo! En la otra, guarda los comprimidos para un día, en el auto o en el trabajo por si te los olvidas.

4. **Coloca la medicación a la vista:** sobre el armario de la cocina, donde pones las llaves cuando entras o junto al control remoto. Si se te hace una rutina “verla”, tienes más posibilidades de que recuerdes tomarla a horario cada vez.

5. **Si debes seguir una dieta,** haz una tabla con lo que puedes y no puedes comer y cuándo debes hacerlo. Por lo general, los alimentos ricos en grasas no se llevan bien con la medicación anti-VIH, pero a veces tu médico te aconsejará ingerir alimentos grasos para que el medicamento se absorba mejor.

6. **Acuerda con un amigo para que te llame por teléfono** para recordarte que tomes tu medicación. Anota los teléfonos de todos tus amigos que estén tomando medicación para el VIH. Comprométanse a llamarse mutuamente para ayudarse a cumplir con su programa de tratamiento.

7. **Toma tu dosis de la mañana y/o de la noche cuando te cepillas los dientes.** Quizás tengas alguna otra rutina diaria que puedas combinar fácilmente con el momento de tomar la medicación, como ser al comenzar o terminar tu actividad física.

8. **Prémiate** si tomaste todas las dosis de la semana o del mes. Si omitiste una dosis, no seas dura contigo misma: la adherencia es un compromiso para toda la vida.

9. **La mejor defensa contra los efectos secundarios** es saber en qué consisten y cómo te afectan. Por ejemplo, lleva un cuaderno de seguimiento durante una semana o más tiempo. Escribe todos tus efectos secundarios, cuándo ocurren, cuánto duran. Anota si se relacionan con el momento de alguna comida o con algún alimento. Y evita los alimentos y situaciones que te causen malestar.

10. **Coordina siempre tu atención con un proveedor de atención médica.** No temas hacerle preguntas y solicítale que te oriente. Si a tu médico o administrador de casos le molestan las preguntas, ¡búscate otro!



Día 4
VIH/SIDA – parte 2

- 1 Sexo seguro y reducción de daño
 - 2 Revelar su estatus de VIH
- 3 Leyendo y entendiendo nuestros exámenes de laboratorios
 - 4 Estudios de caso de VIH
- 5 El juego de preguntas y respuestas (jeopardy) de Lotus
 - 6 Cierre y tarea



Aprendiendo técnicas: CÓMO USAR UN CONDÓN

1. Usa un condón cada vez que tengas relaciones sexuales. Asegúrate de que el condón no haya estado guardado en un lugar tibio (en un auto/carro, en un bolsillo, etc.). El calor puede dañar los condones.
2. Verifica la fecha de vencimiento del condón.
3. Manipula el condón con cuidado, asegurándote de no dañarlo con los dientes, uñas o cualquier otro objeto filoso.
4. Pon el condón en un pene “duro” antes de que el pene toque cualquier parte del área vaginal. Si el hombre no está circuncidado, baja la piel del prepucio antes de ponerle el condón.
5. No ajustes el condón en la punta del pene.
6. Si usas un condón sin reservorio en la punta, deja un pequeño espacio vacío, de aproximadamente media pulgada en la punta del condón para que pueda contener el semen. Algunos condones están equipados con una punta reservorio (pezón) para contener el semen.
7. Desenrolla el condón hasta la base del pene. Si es necesario, agrega lubricante a la punta del condón.
8. Si el condón se rompe durante el coito, retira el pene inmediatamente, pon un condón nuevo y usa más lubricante.
9. Después de que el hombre eyacule/se venga, retira el pene con cuidado, mientras todavía está duro.
10. Sostén el aro del condón mientras se retira el pene de la vagina para prevenir que el condón se resbale.
11. Retira el condón del pene con cuidado, asegurándote de que el semen no se derrame.
12. Envuelve el condón usado en un pañuelo de papel y deséchalo en la basura. No lo tires por el inodoro, ya que los condones pueden causar problemas en las cañerías. Lávate las manos con agua y jabón.

1-2



3-4



5-7



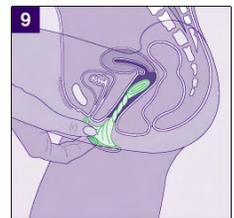
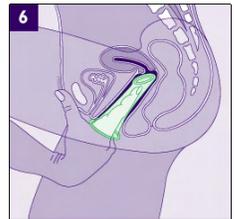
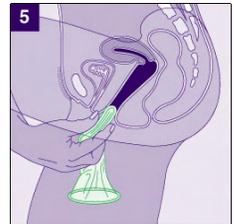
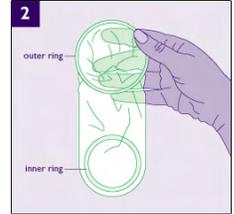
8-12





Aprendiendo técnicas: CÓMO USAR UN CONDÓN FEMENINO

1. Abre el paquete con cuidado, rasga el extremo de la parte superior derecha del paquete. No uses tijeras ni un cuchillo para abrirlo.
2. El anillo exterior cubre el área alrededor del orificio de la vagina. El anillo interno se usa para insertarlo y para ayudar a sostener la funda en su lugar durante el coito.
3. Mientras sostienes la funda por el extremo cerrado, sujeta el anillo interior flexible y apriétalo con el pulgar y el dedo medio o índice para que se vuelva largo y estrecho.
4. Elige una posición que sea cómoda para insertártelo – en cuclillas, elevando una pierna, sentada o acostada.
5. Con cuidado inserta el anillo interno en la vagina. Siente como el anillo interno asciende y se ubica en su lugar.
6. Coloca el dedo índice en la parte interior del condón, y empuja el anillo interior lo más profundo que sea posible. Asegúrate de que la funda no esté enrollada. El anillo exterior debe permanecer en la parte de afuera de la vagina.
7. Ahora el condón femenino se encuentra en su lugar y está listo para que lo uses con tu pareja.
8. Cuando esté lista, con tu mano guía el pene de tu pareja dentro de la abertura de la funda y asegúrate de que entre correctamente – asegúrate de que el pene no entre por el costado, entre la funda y la pared vaginal.
9. Para quitarte el condón, tuerce el anillo exterior y retira el condón con gentileza.
10. Envuelve el condón en su envoltorio o en un pañuelo de papel y deséchalo en la basura. No lo arrojes al inodoro.





Aprendiendo técnicas: CÓMO USAR UNA BARRERA DENTAL Y OTRAS BARRERAS DE LÁTEX

Las barreras dentales o Glyde son cuadrados de látex. Se los puede obtener en clínicas de planificación familiar, clínicas de mujeres o en organizaciones que prestan servicios para el SIDA. Durante el sexo, las barreras dentales se pueden usar sobre la parte exterior de la vagina o del ano, durante la estimulación oral o manual. Las siguientes sugerencias podrán ayudarte con la barrera dental:



1. Antes de tratar de usar una barrera dental con tu pareja, pruébala por tu cuenta. Trata de estirla, saborearla y frotarla contra tu piel .
2. Quizás prefieras lavar la barrera dental antes de usarla, para mejorar el sabor. Utiliza un jabón suave y enjuágala bien.
3. Para tener más sensibilidad, considera usar un lubricante a base de agua sobre la parte que está en contacto con los genitales.
4. Debido a que la barrera dental se puede resbalar durante el uso, lleva la cuenta de cuál lado es cual. Considera tener varias barreras dentales a mano en caso de que se resbale una y que pierdas la cuenta de cuál lado es cual. Las parejas pueden turnarse para usarla.
5. Si bien las barreras dentales se pueden lavar bien y volver a usar una o dos veces, es más seguro desecharlas y usar una nueva cada vez que tengas relaciones.

Otras opciones además de las barreras dentales:

1. Plástico de cocina para envolver: No ha sido estudiado científicamente, pero quizás brinde la misma protección que una barrera dental. No lo expongas al calor ni al agua caliente. No rehusar. Se recomienda usar el plástico para envolver no apto para microondas.
2. Un condón o guante de látex se puede cortar por la mitad y usarse como una barrera dental.
3. Cobertores para dedos (condones para dedos) y guantes de látex se pueden usar si alguien tiene heridas abiertas o cortes en los dedos. También brindan protección extra contra las verrugas genitales y otras enfermedades de transmisión sexual.



10 cosas que puedes hacer para disminuir el daño si consumes drogas

Por Paul Cherashore - *Harm Reduction Coalition in New York City*



1. **Bebe mucha agua** porque es barata, elimina las toxinas, alivia el estrés en los riñones y el hígado, es buena para tu piel y favorece la regularidad. Para mayor seguridad, bebe agua mineral o agua del grifo que hayas hervido.

2. **Previene la sobredosis** evitando mezclar las drogas de adicción (especialmente los antidepresivos y los derivados del opio) y sé consciente de los cambios en los niveles de tolerancia. La mayoría de las sobredosis se deben a que se mezclan drogas de efecto similar, o a que el nivel de tolerancia de la persona cambia y no se ajusta la dosis.

3. **Mantente físicamente activa.** El ejercicio físico moderado estimula tu sistema inmunitario, puede reducir la posibilidad de sufrir accidentes cerebro-vasculares y problemas del corazón, ¡y también es bueno para tu salud mental!

4. **Apoya tu recuperación.** Si bien actualmente se considera que las recaídas son parte del proceso de recuperación, puedes hacer como con la lluvia: mejor que llueva otro día. Busca en las páginas amarillas o pregunta a la operadora de información el número de Narcóticos Anónimos (NA) y/o Alcohólicos Anónimos (AA).

5. **Si todavía consumes, consume menos** ya que es más fácil hacerlo ahora que cuando ya no lo puedas controlar. Podrías acercarte a algún grupo relacionado con el control del uso de sustancias.

6. Si te inyectas drogas, **reduce tu riesgo personal y el de otros** de la siguiente forma:

- Nunca vuelvas a usar ni compartas jeringas, agua, o elementos para preparar drogas.
- Sólo utiliza jeringas de una fuente segura (por ejemplo, una farmacia).
- Utiliza una jeringa nueva y esterilizada para preparar e inyectarte drogas.†
- Si fuera posible, utiliza agua esterilizada para preparar drogas; o agua limpia de una fuente segura (como agua fresca del grifo).
- Utiliza un contenedor (calentador) nuevo o desinfectado y un filtro nuevo (algodón) para preparar las drogas.
- Limpia el lugar de la inyección con un hisopo con alcohol antes de aplicarla.
- Después de utilizarlas una sola vez, deshazte de las jeringas en forma segura.

7. **Trata en seguida esos problemas leves de salud.** Busca programas e instituciones que brinden una atención preventiva y puedan abordarlos antes de que se vuelvan demasiado graves.

8. La **acupuntura en las orejas** ayuda a quienes están pensando en consumir menos o dejar de hacerlo o simplemente, están estresados.

9. **Cuida tu salud mental.** Busca ayuda en la psicoterapia o en tratamientos similares para que puedas hablar de los temas que te preocupan.

10. **Infórmate acerca de la hepatitis C.** El 90% de las personas VIH positivas que se contagiaron usando drogas también tienen el virus de la hepatitis C (VHC). Ponte en contacto con grupos de tu ciudad que se ocupen de la hepatitis o busca información en Internet. También es importante que te hagas una prueba para averiguar si tienes el VHC. Y que te hagas una prueba y te vacunes contra los virus de las hepatitis A y B (todavía no hay vacuna contra el VHC).



Decir

1. Una buena experiencia que tuve al contarle a alguien que estoy viviendo con el VIH...
2. Una experiencia no tan buena que tuve al contarle a alguna otra persona que estoy viviendo con el VIH...
3. Algo que hago bien cuando decido a quién decirle es...
4. En el futuro, una cosa que voy a cambiar cuando revele mi diagnóstico de VIH es...



El VIH y cómo revelar el diagnóstico positivo

¿Cómo prepararse para revelarlo?

“Revelar” significa decirle a alguien que eres VIH+. A quiénes decírselo y cómo hacerlo puede resultar una decisión compleja y personal.

No existe una sola forma de hacerlo y tampoco se puede medir la reacción que provocarán tus noticias en los demás. Pero hacerte preguntas como las siguientes pueden ayudarte antes de hacerlo:

1. ¿A quiénes quiero decírselo y por qué quiero que lo sepan?
2. ¿Cuánto quiero revelar o cuánto estarán dispuestos a escuchar?
3. ¿Cómo va a afectarme a mí y a quienes me rodean el revelar mi diagnóstico?
4. Piensa en aquéllos en cuyo apoyo confías, tales como familiares, amigos o compañeros de trabajo.
5. Piensa en tu relación con cada uno de ellos y en las ventajas y desventajas de decírselos.
6. Piensa si esa persona tiene algún motivo que podría afectar la forma en que pueda apoyarte. Por ejemplo, ¿tiene sus propios problemas de salud? ¿Puedes confiar en ella?
7. Observa lo que esa persona piensa y conoce sobre el VIH. ¿Tiene miedos o ideas preconcebidas?
8. Analiza por qué quieres decírselo. ¿Qué tipo de apoyo puede brindarte?
9. En cada caso, decide si se lo vas a decir ahora, en el futuro o si vas a esperar para tomar esa decisión.

Decidir a quién decírselo puede llevarte unos minutos o mucho tiempo.

No hay una forma correcta de hacerlo.

Y es algo que sólo tú puedes decidir.

Julianne Serovich, PhD, Professor, Marriage and Family Therapy



¿Quién necesita saber que eres VIH+?

No tienes que decirle a todos que eres VIH+. Deberías comunicárselo a quienes hayas expuesto al VIH para que puedan hacerse una prueba y buscar asistencia médica si fuera necesario. Puede tratarse de personas con las que hayas tenido relaciones sexuales o con quienes hayas compartido agujas. Si no te animas, el Ministerio o Departamento de Salud puede hacerlo sin siquiera mencionar tu nombre.

En unos 27 estados, la ley exige que reveles que eres VIH+ antes de exponer o transmitirlo a otra persona a sabiendas. Las sanciones varían según el estado.

Necesitas decirle a tus médicos y a otros profesionales del área de la salud para que puedas recibir la asistencia adecuada. Tu médico también necesitará saber cómo te contagiaste para determinar si corres el riesgo de contraer otras enfermedades, tales como la hepatitis C para quienes se inyectan drogas, y otras ETS en el caso de aquéllas mujeres que se hayan contagiado a través de las relaciones sexuales.

¿Quién no tiene por qué saberlo?

No tienes por qué decirle a tu empleador que eres VIH+. Si lo haces, recuerda que, mientras hagas tu trabajo, la ley dice que tu empleador no puede discriminarte. Las personas que sufren alguna discapacidad, incluso el ser VIH+, están protegidas contra la discriminación en el lugar de trabajo por la Ley para estadounidenses con discapacidades (ADA).

¿A quién puedes querer decírselo?

Las mujeres a menudo optan por revelar su condición a amigos íntimos y familiares. Para muchas de ellas, decírselo a quienes tienen más cerca les brinda apoyo emocional y en las cuestiones prácticas.

Algunas personas deciden hacerlo más público y utilizar su historia para defender a otros ante el gobierno o en los medios de comunicación. Otras pueden revelarlo con fines educativos a sus vecinos, a grupos religiosos o de su comunidad, en las escuelas, a otras personas VIH+ o a los profesionales del área de la salud.

A muchas mujeres, contar su historia les da una razón para vivir y les aumenta la autoestima.

También puedes considerar cuánto quieres revelar. Muchos te preguntarán cómo te contagiaste. Si decides no decirlo, ten lista una respuesta, tal como “¿es de verdad importante saber eso?” o simplemente, di que no estás lista para hablar de ello.



¿Cómo revelarlo a los seres queridos?

¿Cómo revelarlo a los hijos?

Si eres madre y estás pensando en decírselo a tus hijos, es importante que te preguntes por qué quieres hacerlo:

- ¿Se enojarán si lo mantienes en secreto?
- ¿Sospechan algo?
- ¿No te sientes bien?

Los niños pueden reaccionar de distintas maneras ante la noticia de que un miembro de su familia es VIH+. A los más grandes puede no gustarles que no se lo digas. Los más pequeños quizás sigan jugando como si nada hubiera pasado. Las verdades a medias pueden resultar útiles. Puedes decidir contarles sólo lo que consideres apropiado para cada edad.

No olvides que los niños también necesitan apoyo. Si puedes, dales el nombre de otro adulto con el que puedan hablar (una tía o un abuelo o abuela). Hay varios libros que se ocupan de cómo revelar el tema a los niños. (Busca libros del tipo “Hablemos de...”.)

Revelación y relaciones

A las mujeres que tienen una pareja se les hace difícil saber cuándo revelar su diagnóstico. ¿Debes decirlo en la primera cita o sólo si la relación se torna más seria? Si bien no hay una sola respuesta, cuanto más esperes, más difícil te resultará.

Especialmente si estás embarazada, sé consciente de que puedes provocar una respuesta violenta. Si te preocupa que tu pareja pueda ponerse violenta, piensa en la conveniencia de hacerlo en presencia de un tercero neutral: un terapeuta, alguien comprometido con el VIH (como una compañera de apoyo) o un profesional del área de la salud.

En las relaciones íntimas, las investigaciones demuestran que mantener un secreto, tal como el ser VIH+, puede resultar más dañino emocionalmente que el rechazo que pueda producir revelarlo. Muchas mujeres que han guardado un secreto durante mucho tiempo sienten alivio después de contarle. En tu comunidad existen organizaciones y hospitales especializados en el SIDA que pueden guiarte acerca de cómo hacerlo.

1 Gielen, A.C., et.al. (1997). Women's disclosure of HIV status: Experiences of mistreatment and violence in urban setting. *Women's Health* 25(3). 19-31.

2 Lee, M.B. & Rotherman-Borus, M.J. (2002). Parents disclosure of HIV to their children. *AIDS*, 16(16). 2201-2207: Extraído en julio de 2003 de http://thebody.com/cdc/news_updates_archive/nov11_02/hiv_disclosure.html.

3 Margolese, S.L. (2002). Telling your story, how to decide: A skills-building workshop designed to increase involvement of people with HIV in education, advocacy, and prevention. XIV International AIDS Conference, Barcelona. Abs. TuPeF5496.

4 Schmidt, C.K. & Goggin, K. (2002). Disclosure patterns among HIV+ women. *American Clinical Laboratory*. 40-43: Extraído en julio de 2003 de <http://www.iscpubs.com/articles/acl/c0203sch.pdf>.



Día 5

¿Cómo organizamos todo lo que aprendimos?

- 1 El primer encuentro con tu clienta
- 2 ¿Cómo lidiar con los casos complicados?
- 3 ¿Estoy lista para ser una compañera de apoyo?
- 4 Cuestionario de evaluación
- 5 Ceremonia de clausura y celebración



El primer encuentro con tu clienta

Primera visita con una clienta nueva:

- 1. Preséntate y presenta la organización para la que trabajas.
- 2. Explícale en qué consiste el programa de las compañeras de apoyo y cuál es tu función.
- 3. Explícale en que consiste la confidencialidad.
- 4. Consigue su autorización verbal/escrita para comenzar a ayudarla como una compañera de apoyo.
- 5. Haz preguntas de final abierto para conocer sus necesidades y escúchala.
 - Trata de obtener información acerca de su situación.
 - Trata de averiguar cómo se comporta en cuánto a su salud (por ejemplo, ¿está tomando medicación?, ¿tiene un médico?, ¿practica relaciones sexuales sin riesgo?, ¿consume drogas?, etc.
 - ¿Con qué obstáculos se encuentra?
 - ¿Con qué recursos cuenta?
 - ¿Cuáles son sus necesidades inmediatas? ¿Qué puedes hacer por ella como su compañera de apoyo?
- 6. Bríndale apoyo emocional y busca la forma de conectarte con ella.
- 7. Completa la documentación necesaria.
- 8. Fija las prioridades o metas para el siguiente encuentro.
- 9. Fija la hora para el próximo encuentro (¡esto es crucial!).



¿Qué tienes que hacer antes de volver a encontrarte con tu clienta?

- 1. Busca profesionales que se adecuen a sus necesidades para derivarla si es necesario.
- 2. Comunícate con ellos y coordina cómo hacer para obtener sus servicios si fuera necesario.
- 3. Haz un seguimiento con tu clienta sobre los profesionales a los que la derivaste.

La próxima vez que te encuentres con tu clienta:

- 1. Verifica si consultó con los profesionales a los que la derivaste y revisa lo que trataron en la reunión anterior.
- 2. Continúa apoyándola y sigue viendo qué necesita.

Algunas cosas que debes recordar:

Reconoce tu propia necesidad de recibir apoyo por parte de supervisores, compañeros de trabajo, etc.

Reconoce tu necesidad de auto-cuidado y reflexión personal.

uede ser que no lo hagas en este orden, pero lo importante es que cumplas con TODOS los pasos.



Ejemplo de formulario de contacto

Código de la Clienta: _____ Código de la compañera de apoyo: _____ Fecha del contacto: ___/___/___

Descripción del contacto. <i>Marcar la opción elegida</i>		
<p>¿Quién inició el contacto?</p> <p><input type="checkbox"/> La clienta</p> <p><input type="checkbox"/> La compañera de apoyo</p> <p><input type="checkbox"/> Otra persona</p>	<p>Factores estresantes a tratar:</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguno</p> <p><input type="checkbox"/> Salud</p> <p><input type="checkbox"/> Se siente ansiosa/deprimida/ sola</p> <p><input type="checkbox"/> Beneficios/Seguridad social</p> <p><input type="checkbox"/> Problemas con su pareja/hijos</p> <p><input type="checkbox"/> Dinero</p> <p><input type="checkbox"/> Vivienda</p> <p><input type="checkbox"/> Salud de la familia</p> <p><input type="checkbox"/> Muerte de familiar/amigo</p> <p><input type="checkbox"/> Problemas legales</p> <p><input type="checkbox"/> Accidentes</p> <p><input type="checkbox"/> Está aislada</p> <p><input type="checkbox"/> Cuestiones de migración</p> <p><input type="checkbox"/> Otros: (explicar)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Incentivos:</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p>¿Hablaron sobre la adherencia al tratamiento?</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p>¿Dijo la clienta que se mantiene adherida al tratamiento?</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p>¿Hablaste sobre las células-T o la carga viral?</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>
<p>¿Dónde?</p> <p><input type="checkbox"/> Contacto fallido</p> <p><input type="checkbox"/> Contacto telefónico</p> <p><input type="checkbox"/> Clínica de enfermedades infecciosas</p> <p><input type="checkbox"/> En la calle</p> <p><input type="checkbox"/> En el hospital</p> <p><input type="checkbox"/> En el programa para el abuso de sustancias</p> <p><input type="checkbox"/> En la casa de la clienta</p> <p><input type="checkbox"/> Otro lugar</p>	<p>Clase de contacto:</p> <p><input type="checkbox"/> Personal</p> <p><input type="checkbox"/> Por teléfono</p> <p><input type="checkbox"/> Por correo</p> <p><input type="checkbox"/> Sólo se dejó mensaje</p> <p><input type="checkbox"/> Se llamó por teléfono pero no hubo respuesta</p> <p><input type="checkbox"/> Otro</p>	<p>¿Mencionó si alguna vez omitió dosis o si se tomó vacaciones de los medicamentos?</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p>Si lo hizo, ¿durante cuántos días no los tomó?</p> <p>_____ días</p> <p>Notas y próximos pasos:</p>
<p>¿A quién se contactó?</p> <p><input type="checkbox"/> Clienta</p> <p><input type="checkbox"/> Familiar/Amigos</p> <p><input type="checkbox"/> Asistente social o administrador de casos</p> <p><input type="checkbox"/> Médico</p> <p><input type="checkbox"/> Otra persona</p> <p><input type="checkbox"/> No corresponde</p>	<p>¿A quién se la refirió o derivó?</p> <p><input type="checkbox"/> A nadie</p> <p><input type="checkbox"/> Al administrador de casos</p> <p><input type="checkbox"/> Al educador sobre cuestiones de la salud</p> <p><input type="checkbox"/> Al proveedor de atención médica</p> <p><input type="checkbox"/> A un grupo de apoyo</p> <p><input type="checkbox"/> A un servicio de salud mental</p> <p><input type="checkbox"/> Provisiones (alimentos, bebé, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Otro _____</p>	

Próxima visita: ___/___/___



Ejemplo de un acuerdo de confidencialidad

Como clienta de _____ y participante en el Programa de Compañera de Apoyo _____, puede esperar recibir apoyo de una compañera de apoyo profesional, respetuosa y digna de confianza.

Tener el apoyo de una compañera de apoyo **profesional** significa que puede esperar que su compañera de apoyo mantenga una relación confidencial con Ud. Ella no compartirá información alguna acerca de Ud. con nadie fuera de la organización WORLD sin su consentimiento. Sin embargo, existe una excepción a esta regla. Se puede renunciar a la confidencialidad si está en peligro su seguridad o la de alguien que está muy cerca suyo. Ante una cuestión de seguridad, ella solicitará la ayuda de su administrador de casos FCN (Red de atención para la familia, siglas en inglés) o de otro profesional. Por lo general, la compañera de apoyo le dirá si piensa hablar con su administrador de casos.

Contar con la ayuda de una compañera de apoyo **respetuosa** significa que Ud. puede esperar que su compañera de apoyo respete su privacidad. Puede optar por compartir muchos temas personales con su compañera de apoyo; sin embargo, sólo compartirá información personal cuando se sienta cómoda para hacerlo. Algunas veces, su compañera de apoyo puede ofrecerle consejos o sugerencias, pero siempre tendrá en cuenta que Ud. sabe lo que es mejor para Ud.

Contar con la ayuda de una compañera de apoyo **digna de confianza** significa que Ud. puede esperar que su compañera de apoyo cumpla con el apoyo que le ofrece. Va a ser puntual y la escuchará durante el tiempo que estén juntas. Este tiempo puede incluir asesoramiento, que la acompañe al doctor, que la visite en su casa, que le hable por teléfono seguido y otras actividades que Ud. y su compañera de apoyo decidan.

Como clienta de nuestra organización, se la alienta a que hable con su compañera de apoyo si tiene alguna pregunta, preocupación o queja acerca del programa.

Al firmar este acuerdo, Ud. y su compañera de apoyo acuerdan cumplir con los lineamientos especificados. Ud. acuerda, además, comprender el nivel inherente a la relación compañera de apoyo/clienta:

Clienta

Nombre _____

Firma _____

Fecha _____

Compañera de apoyo:

Nombre _____

Firma _____

Fecha _____



Mi plan de trabajo

¿Cuán segura te sientes para ...	Muy insegura	Un poco segura	Bastante segura	Muy segura
ayudarla a decidir que reduzca su consumo de drogas?				
hablar con ella sobre cómo practicar relaciones sexuales con menos riesgo?				
ayudarla a comprender cómo las medicaciones contra el VIH pueden mejorar su salud?				
ayudarla para que pueda hablar libremente con su médico?				
acompañarla a su consulta médica o con el servicio social?				
brindarle apoyo emocional?				
hablar con ella sobre algún cambio de comportamiento que pueda tener un impacto en su salud?				
ayudarla a encontrar o elegir servicios relacionados con el VIH?				
ayudarla a encontrar o elegir servicios sociales o de apoyo?				
ayudarla a elegir a quién revelar su condición de VIH+?				
ayudarla a tomar correctamente la medicación contra el VIH?				
marcar bien los límites con los clientes?				
ayudarla a comprender lo que significa la confidencialidad?				
Otro:				



En los próximos 6 meses, pienso hacer las siguientes 3 cosas (pasos) para mejorar mi tarea como compañera de apoyo y educadora, o para comenzar a trabajar como tal:

1. _____
2. _____
3. _____

Para ser una compañera de apoyo más fuerte, quiero trabajar sobre ...

Quiero trabajar sobre estos temas porque ...

Algunos de los desafíos que puedo enfrentar al trabajar sobre estos temas son ...

Voy a conseguir apoyo/recursos para tratar estos desafíos de ...

Me voy a premiar con ...

Mis 3 puntos más fuertes son ...





15 pasos para iniciar un grupo de apoyo

1. Durante las primeras semanas organiza las reuniones a la misma hora y en el mismo lugar. Lleva a cabo las reuniones aunque los invitados no se presenten. A veces toma unas cuantas semanas para que comiences a tener participantes de manera regular.
2. Crea un panfleto sobre tu grupo y colócalo en clínicas, otras agencias, iglesias, supermercados, etc.
3. Llama por teléfono a los participantes interesados.
4. Busca voluntarios que quieran dirigir al grupo de apoyo.
5. Prepara un paquete de bienvenida para los participantes nuevos: incluye un contrato de confidencialidad, una hoja con información de contacto, hojas informativas sobre el VIH y una lista sobre el formato general de las reuniones del grupo.
6. Prepara una hoja para que los participantes, se registren en cada reunión del grupo.
7. Escribe un acuerdo grupal durante la primera sesión del grupo y exhíbelo en cada sesión.
8. Ten preparado un tema diferente para cada sesión del grupo.
9. Si es posible, brinda incentivos.
10. Haz una evaluación de las necesidades cada seis meses.
11. Ofrecer comida es muy importante; si no tienes dinero para comida, puedes pedirle a cada participante que traiga algo para compartir, o averigua si algún restaurante local puede donar la comida.
12. Elige a un encargado del grupo – alguien a quien no le importe compartir sus datos personales ni entrevistar a los nuevos participantes.
13. Prepara un plan para atender crisis, en caso de que los participantes tengan problemas graves.
14. Haz una lista de los posibles oradores que puedan hacer presentaciones para el grupo.
15. Dale a cada participante una hoja de contacto con los nombres y números de teléfono de los participantes a quienes no les molesta compartir sus datos personales con los otros miembros del grupo.



Consejos:

- Respetar los horarios. Comienza y termina a tiempo para que los participantes sientan que pueden confiar en ti. Si necesitan contratar niñeras, les resultará más fácil trabajar con ellas.
- Si no puedes proveer cuidado para los niños, avísales de inmediato si los niños son bienvenidos o no y no hagas excepciones.
- Prepárate para que tú o tu co-director sean los que más hablen durante las primeras reuniones, hasta que los miembros se sientan cómodos unos con otros.
- Es posible que encuentres un lugar gratis para realizar las reuniones en las escuelas locales, iglesias, agencias sin fines de lucro o de servicio social o en la casa de alguno de los participantes.
- Ubica las sillas en un círculo y cerca una de otra para que todos los participantes puedan escuchar.



Recursos adicionales



Violencia doméstica... ¿Qué es?

En una relación violenta, la persona violenta puede utilizar varias tácticas y no sólo los malos tratos físicos para conservar el poder y el control sobre su pareja:

Violencia emocional y verbal: Quienes han padecido violencia conyugal o doméstica relatan historias de desprecios, humillaciones en público, insultos, juegos psicológicos y manipulaciones por parte de sus parejas. Muchos refieren que los malos tratos psíquicos sufridos les han dejado cicatrices muy profundas.

Aislamiento: Es común que la persona violenta sea extremadamente celosa y que insista en que la víctima no frecuente a sus amigos ni a sus familiares. El sentimiento de aislamiento resultante puede ser aún mayor para la víctima si pierde su trabajo como resultado del ausentismo o la menor productividad (consecuencias a menudo asociadas con quienes sufren violencia conyugal).

Amenazas e intimidación: Las amenazas, incluso las de violencia, suicidio, o de quitarle los hijos, son tácticas muy comunes del agresor.

El hecho de que exista violencia psíquica y verbal, intentos de aislar y amenazas e intimidación en una relación puede ser un indicio de que van a existir malos tratos físicos. Aún si no los hubiera, no deben minimizarse los efectos de estos incidentes. Muchos de los recursos enumerados en este libro contienen información útil para quienes tengan una pareja emocionalmente violenta.

¿Qué le puedes decir a una víctima?

- Temo por tu seguridad.
- Temo por la seguridad de tus hijos.
- Esta situación sólo puede empeorar.
- Estaremos aquí para ayudarte cuando estés lista para irte o puedas hacerlo.
- Te mereces algo mucho mejor.
- Trabajemos en un plan de seguridad para ti.



¿Cómo crear un plan de seguridad?

Toda persona que se encuentre en una relación violenta necesita un plan de seguridad. Durante muchos años, los refugios y los asesores especializados en crisis han instado a que se elaboren planes de seguridad y las autoridades policiales, los servicios a las víctimas, los hospitales y los tribunales ya han adoptado esta estrategia. Los planes de seguridad deben ser individuales, por ejemplo, tomando en cuenta la edad, estado civil, si afecta a niños, la ubicación geográfica y los recursos disponibles, pero aún así tienen muchos elementos comunes. **Teléfono para emergencias de violencia conyugal/doméstica: 1-800-799-SAFE**

Al crear un plan de seguridad:

- **Piensa en todas las rutas posibles de escape.** Puertas, ventanas en el primer piso, salidas en la planta baja, elevadores, hueco de la escalera. Si fuera posible, ensáyalo.
- **Elige un lugar a dónde ir:** a la casa de un amigo o pariente que te brinde apoyo incondicional, o a un motel u hotel o a un refugio. Y lo que es más importante: un lugar en el que te vas a sentir segura.

• Prepara un “botiquín” de supervivencia:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> documentos | <input type="checkbox"/> documentos relacionados con el divorcio |
| <input type="checkbox"/> tus certificados de nacimiento y los de tus hijos | <input type="checkbox"/> contratos de locación/renta |
| <input type="checkbox"/> tarjetas del seguro social | <input type="checkbox"/> mascotas |
| <input type="checkbox"/> antecedentes escolares y médicos | <input type="checkbox"/> documentos del seguro |
| <input type="checkbox"/> dinero, chequeras, tarjetas de crédito | <input type="checkbox"/> libreta de direcciones |
| <input type="checkbox"/> llaves (casa/automóvil/oficina) | <input type="checkbox"/> fotos, joyas, artículos de valor sentimental |
| <input type="checkbox"/> registro de conductor y documentos del automóvil | <input type="checkbox"/> juguetes favoritos de los niños, frazadas, etc. |
| <input type="checkbox"/> medicaciones/fotocopias de las recetas | <input type="checkbox"/> orden de protección personal |
| <input type="checkbox"/> ropa | <input type="checkbox"/> teléfonos importantes, número para emergencias |
| <input type="checkbox"/> identificación de los programas de bienestar social (welfare) | <input type="checkbox"/> documentos legales (acuerdos de separación y órdenes de protección) |
| <input type="checkbox"/> pasaporte(s), green card, permiso de trabajo | |

Algunas veces es IMPOSIBLE llevarse algo cuando debes huir de una situación violenta. ¡Tu seguridad personal debe estar siempre PRIMERO!

Adaptado de: “Preventing Domestic Violence” por Laura Crites in Prevention Communique, Marzo 1992, Crime Prevention Division, Department of the Attorney General, Hawaii.

Adaptado de Domestic Violence Awareness Handbook, U.S. Department of Agriculture Safety, Health and Employee Welfare Division, descargado el 4/7/06 de <http://www.usda.gov/da/shmd/aware.htm>.



Síntomas y señales de peligro de depresión y suicidio

Señales de alerta de suicidio

- Habla de suicidio.
- Utiliza expresiones de desesperanza, indefensión o se siente que no vale nada.
- Se preocupa por la muerte.
- De repente se siente más feliz, más calmada.
- Pierde interés en las cosas que le importan.
- Visita o llama por teléfono a personas que le importan.
- Pone sus cosas personales en orden.
- Regala cosas.

Una persona con tendencias suicidas debe consultar a un médico o psiquiatra en forma urgente.

Síntomas de depresión grave

No todas las personas que padecen depresión demuestran todos los síntomas ni los manifiestan con la misma intensidad. Si una persona manifiesta 4 ó más síntomas durante más de 2 semanas, consulta con un médico o un psiquiatra. Recuerda que sólo un médico puede diagnosticar la depresión.

En los adultos

- Siente tristeza o sensación de “vacío” en forma persistente.
- Siente desesperanza, indefensión, se siente que no vale nada, pesimista y/o culpable.
- Abusa sustancias.
- Cansancio o pérdida de interés en actividades comunes, incluso en el sexo.
- Alteración de hábitos alimenticios y de sueño.
- Irritabilidad, llora a menudo, ataques de angustia o pánico.
- Dificultades para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Pensamientos, planes o intentos de suicidio.
- Síntomas o dolores físicos persistentes que no responden al tratamiento.

En los anciano

- Quejas inusuales de dolor (espalda, estómago, brazos, piernas, cabeza, pecho), cansancio, se mueve y habla más lento, pérdida del apetito, imposibilidad de dormir, aumento o pérdida de peso, visión borrosa, mareos, aumento en la frecuencia cardiaca, angustia.
- Imposibilidad de concentrarse, recordar o pensar en forma coherente (algunas veces se lo confunde con demencia). Tristeza o apatía generalizada, retraimiento; imposibilidad de encontrar placer en algo.
- Irritabilidad, cambios de humor o quejas constantes; nada parece hacerlo feliz.
- Se siente despreciable, que ya no lo necesitan, culpa excesiva e injustificada.
- Consultas frecuentes al médico sin que se alivien los síntomas; todas las pruebas arrojan resultados negativos.
- Alcoholismo, recuerda que puede ocultar una depresión subyacente.



Alguien que conoces tiene tendencias suicidas



Según la revista médica *Journal of the American Medical Association* el 95% de los suicidios ocurren en el nivel máximo de un episodio de depresión. Información, reconocimiento y tratamiento son las claves para prevenir el suicidio.

¿Qué buscar?

Síntomas de depresión. Señales de alerta de suicidio.

¿Qué hacer?

El estigma asociado a las enfermedades depresivas puede impedir a las personas buscar ayuda. Tu buena disposición para hablar sobre la depresión y el suicidio con un amigo, familiar o compañero de trabajo puede ser el primer paso para obtener ayuda y prevenir el suicidio. Si observas las señales de alerta de suicidio...

Comienza el diálogo haciendo preguntas. Los pensamientos suicidas son comunes en las enfermedades depresivas y tu buena disposición para hablar de ello, sin juzgar, puede ser el empujón que una persona necesita para conseguir ayuda. Preguntas que puedes hacer:

“¿Alguna vez te has sentido tan mal que has pensado en suicidarte?”

“¿Tienes un plan?”

“¿Sabes cuándo lo vas a hacer (hoy, la semana que viene)?”

¿Tienes acceso a lo que vas a usar para suicidarte?”

Hacer estas preguntas te permitirá determinar si tu amiga está en peligro inmediato y pedir ayuda si fuera necesario. Una persona con tendencias suicidas debe consultar un médico o un psiquiatra en forma urgente. Llamar al 911 ó concurrir al servicio de emergencia de un hospital son opciones válidas. Siempre toma en serio los pensamientos o planes de suicidio.

Nunca mantengas en secreto un plan de suicidio de una clienta/amiga. No te preocupes por perder una amistad si verdaderamente sientes que una vida está en peligro. Es mejor arrepentirse de algo que hiciste, que de algo que no hiciste para ayudar a una amiga.

No trates de minimizar sus problemas ni la avergüences haciéndola cambiar de idea. Tu opinión sobre la situación es irrelevante. Tratar de convencerla de que lo que le sucede no es tan malo, o de que tiene todas las razones para vivir sólo aumentará sus sentimientos de culpa y desesperanza. Asegúrale de que existe ayuda, que la depresión es tratable, y que las tendencias suicidas son temporarias.

Si el peligro no es inmediato

Si sientes que no está en peligro inmediato, reconoce que el dolor es legítimo y ofrécele trabajar juntas para conseguir ayuda. Asegúrate de cumplirlo. Este es un ejemplo de que debes ser tenaz en el seguimiento. Ayúdala a encontrar un médico o un psiquiatra, participa haciendo la primera llamada telefónica, o acompáñala a la primera consulta médica. Si puedes ayudar, no supongas que rechazan tu persistencia o que eres entrometida. Arriesgar tus sentimientos para ayudar a salvar una vida es un riesgo que vale la pena correr.



Recursos

Recursos sobre el VIH/SIDA en California

SUR DE CALIFORNIA

State AIDS Hotline - Southern California

Tel: 800-367-AIDS (2437, So. Cal.)
800-400-SIDA (7432, en español)
800-922-2438 (en varios idiomas)
800-553-2437 (TDD)

California Department of Health Services Office of AIDS Oficina de SIDA

611 North 7th Street, Floor 2
Sacramento CA 94234
Tel: 916-449-0553
Web: www.dhs.ca.gov or www.dhs.ca.gov/AIDS (específico para el VIH)
Servicios: ofrece servicios de apoyo, diagnóstico, atención primaria y programas de medicación y asistencia.

AIDS Assistance Program Palm Springs

1276 North Palm Canyon, Suite #108
Palm Springs, CA 92262
Tel: 760-325-8481
Web: www.aidsassistance.org
Correo electrónico: aidsassistance@aidsassistance.org
Servicios: comidas, beneficios, asesoramiento e incentivos para el trabajo.

AIDS Healthcare Foundation

6225 West Sunset Boulevard, 21st Floor
Los Angeles, CA 90028
Tel: 323-462-2273
Web: www.aidshealth.org
Servicios: asistencia para vivienda, administración de casos, beneficios, apoyo y transporte.

AIDS Project Los Angeles The David Geffen Center

611 South Kingsley Drive
Los Angeles, CA 90005
Tel: 213-201-1600,
213-201-1500 (línea para clientes) ó
213-201-1582 (TTY)
Servicios: asistencia sobre beneficios y seguros, administrador de casos, grupos de apoyo, línea para clientes, consultorios dentales, alimentos, transporte, asistencia para la vivienda y en el trabajo, consejería y servicios de asistencia psicológica.

AIDS Service Center

1030 Arroyo Parkway
Pasadena, CA 91105
Tel: 626-441-8495 o 888-448-9242
Web: www.aidsservicecenter.org
Servicios: vivienda, administrador de casos, beneficios, apoyo y transporte.

AIDS Services Foundation Orange County

17982 Sky Park Circle, Suite J
Irvine, CA 92614-6482
Tel: 949-253-1500
Web: www.ocasf.org
Correo electrónico: asf@ocasf.org
Servicios: transporte, administrador de casos, vivienda y ayuda monetaria de emergencia, servicio de comidas.

AIDS Support Network of San Luis Obispo County

1320 Nipomo Street
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805-781-3660 or 800-491-9141
Web: www.asn.org
Servicios: pruebas diagnósticas, grupos de asesoramiento y apoyo, alimento, asistencia financiera y de vivienda, evaluación médica/pruebas de laboratorio, administrador de casos, concientización en temas de salud, información y otros servicios.



Being Alive LA

621 North San Vicente Boulevard
West Hollywood, CA 90069
Tel: 310-289-2551
Web: www.beingalivela.org
Correo electrónico: info@beingalivela.org
Servicios: acontecimientos sociales y grupos de apoyo organizados por compañeros de apoyo, referencias y terapias alternativas.

East Los Angeles Women's Center

1255 South Atlantic
Los Angeles, CA 90022
Tel: 323-526-5819 o
800-585-6231 (hotline)
Correo electrónico: forraza@aol.com
Servicios: líneas telefónicas bilingües que brindan información, referencias y asesoramiento sobre el VIH/SIDA y la agresión sexual, para la comunidad latina del sur de California.

Foothill AIDS Project

233 West Harrison, Claremont, CA 91711;
362 Orange Show Lane, San Bernardino
CA 92408
Tel: 909-482-2066 (Claremont) ó
909 884-2722 (San Bernardino)
Web: www.fapinfo.org
Servicios: administrador de casos, vivienda, transporte, servicios de psiquiatría y para el abuso de sustancias.

The Center

3909 Centre Street
San Diego, CA 92103
Tel: 619-692-2077 (Hillcrest) ó
760-744-0220 (North County)
Web: www.thecentersd.org
Correo electrónico:
centerinfo@thecentersd.org
Servicios: asesoramiento, beneficios, terapias holísticas y programa de refuerzo de la función inmunitaria.

The Heart Touch Project

3400 Airport Avenue, #42
Santa Monica, CA 90405
Tel: 310-391-2558
Web: www.hearttouch.org
Correo electrónico: info@hearttouch.org
Servicios: organización informativa y de servicios.

Christie's Place

2440 Third Avenue
San Diego, CA 92101
Tel: 619-702-4186
Web: www.christiesplace.org
Correo electrónico: info@christiesplace.org
Servicios: servicios para mujeres.

NORTE DE CALIFORNIA

State AIDS Hotline - California

Tel: 800-273-AIDS (2437, en CA)
415-863-AIDS (fuera de CA)
888-225-AIDS (2437, TTY)
995 Market Street, #200
San Francisco, CA 94103
Web: www.sfaf.org
Correo electrónico: us@aidshotline.org

California Department of Health Services Office of AIDS

611 North 7th Street, Floor 2
Sacramento CA 94234
Tel: 916-449-0553
Web: www.dhs.ca.gov or www.dhs.ca.gov/AIDS (específico para el VIH)
Servicios: apoyo, pruebas diagnósticas, atención primaria, programas de medicación y asistencia.

A Woman's Place

1049 Howard Street
San Francisco, CA 94103
Tel: 415-487-2140
Servicios: vivienda transitoria para mujeres VIH+, información, atención médica general, administrador de casos y asesoramiento sobre el abuso de sustancias.



Asian and Pacific Islander Wellness Center

730 Polk Street, 4th Floor
San Francisco, CA 94109; ó
1755 Broadway, 3rd Floor
Oakland, CA 94612
Tel: 415-292-3400 (principal),
415-292-3410 (TTY),
510-625-1578 (East Bay), ó
650-669-0482 (San Mateo Co.)
Web: www.apowellness.org
Correo electrónico: weihaur@apiwellness.org
Servicios: consultorios, administrador de casos, grupos de apoyo y seminarios.

Bay Area Young Positives (BAY Positives)

701 Oak Street
San Francisco, CA 94117
Tel: 415-487-1616
Web: www.baypositives.org
Correo electrónico: memberservices@baypositives.org
Servicios: apoyo emocional, social y psicológico para adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes que viven con el VIH/SIDA en el Área de la Bahía de San Francisco.

Center for AIDS Research, Education and Services

1500 21st Street
Sacramento, CA 95814
Tel: 916-443-3299
Web: www.caresclinic.org
Servicios: administrador de casos, consultorios dentales, programa de intervención temprana, servicios médicos, apoyo para adherirse al tratamiento, farmacia, asesoramiento y servicios para mujeres.

Diablo Valley AIDS Center

4090 Nelson Avenue, Suite F
Concord, CA 94520
Tel: 925-686-3822
Web: www.dvac.org
Correo electrónico: dvac@dvac.org
Servicios: alimentos, asistencia en temas de nutrición y vestimenta, información y referencias.

Face to Face/Sonoma County AIDS Network

873 Second Street
Santa Rosa, CA 95404;
16350 Third Street
Guerneville, CA 95446
Tel: 707-544-1581 (Santa Rosa) ó
707-869-7390 (Guerneville)
Web: www.f2f.org
Correo electrónico: info@f2f.org
Servicios: educación preventiva, administrador de casos, tratamiento médico específico para el VIH, beneficios, asesoramiento, recursos para casos de emergencia, tratamiento dental, tratamiento para el abuso de sustancias, ayuda para vivienda y atención de enfermería especializada.

Multicultural AIDS Resource Center of California

390 Fourth Street
San Francisco, CA 94107
Tel: 415-777-3229
Web: www.marconline.org
Correo electrónico:
information@marconline.org
Servicios: concientización cultural, educación e información.

Positive Resource Center

785 Market Street, 10th Floor
San Francisco, CA 94103
Tel: 415-777-0333
Web: www.positiveresource.org
Correo electrónico: info@positiveresource.org
Servicios: servicios de empleo, beneficios de asesoramiento, etc.

San Francisco AIDS Foundation

995 Market Street, #200
San Francisco, CA 94103
Tel: 415-487-3000
Web: www.sfaf.org
Correo electrónico: feedback@sfaf.org
Servicios: información completa sobre el VIH, educación, servicios y elaboración de políticas públicas.



Sunburst Projects

5350 Commerce Boulevard, Suite I
Rohnert Park, CA 94928
Tel: 707-588-9477
Web: www.sunburstprojects.org
Correo electrónico admin@sunburstprojects.org
Servicios: servicios para niños.

The Genard AIDS Foundation

1630 North Main Street, #102
Walnut Creek, CA 94596
Tel: 925-943-2437
Web: www.genard.org
Correo electrónico: support@genard.org
Servicios: servicios, apoyo y educación.

The Taylor Family Foundation

5555 Arroyo Road
Livermore, CA 94550
Tel: 925-455-5118
Web: www.ttff.org
Correo electrónico: kids@ttff.org
Servicios: servicios para niños.

WORLD

414 13th Street, 2nd floor
Oakland, CA 94611
Tel: 510-986-0340
Web: www.womenhiv.org
Correo electrónico: info@womenhiv.org
Servicios: servicios para mujeres VIH+.



Glosario



Definiciones sobre el VIH

1. **Adherencia** La medida en que un cliente o clienta toma su medicación de acuerdo con un horario prescrito (también llamado “observancia o cumplimiento”).
2. **Anticuerpo** Producto químico que forma parte del sistema inmunitario. Reconocen y ayudan a combatir los gérmenes.
3. **Antirretrovirales (ART)** Un tipo de medicamentos que retrasan la multiplicación de los retrovirus como el VIH.
4. **Asintomático** No presentar síntomas.
5. **Biopsia** Extracción de una porción de tejido para examinarlo en el microscopio con fines de diagnóstico.
6. **Candidiasis** Expresión médica para designar a la candidiasis vaginal. Puede tratarse con una crema o supositorio.
7. **Carga viral** Cantidad de virus en una muestra de líquidos corporales (por lo general, en la sangre).
8. **CDC** Centro para el Control y Prevención de Enfermedades.
9. **Célula B** Un tipo de glóbulo blanco que produce anticuerpos.
10. **Célula CD4+** También conocida como “T4” o “célula T cooperadora”, es el objetivo primario del VIH.
11. **Clamidia** Enfermedad de transmisión sexual causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis* y que se trata fácilmente con antibióticos.
12. **Cuello uterino** La abertura al útero desde la vagina. Es el que se dilata durante el trabajo de parto.
13. **Efecto secundario** Síntoma causado al tomar una medicación y que puede durar pocas semanas o más. No todos los experimentan.
14. **ETS** Cualquier enfermedad de transmisión sexual, como la gonorrea, la sífilis, el VIH, etc.
15. **Gonorrea** Infección de transmisión sexual causada por bacterias. También conocida como “clap”. Puede tratarse con comprimidos o con inyecciones.
16. **Infección oportunista (IO)** Germen (tal como un virus o bacteria) que ingresa al cuerpo y se aprovecha de la “oportunidad” para causar una enfermedad.
17. **Inmunodeprimido, inmunodeficiente** Cuando el sistema inmunitario no funciona en forma eficiente y el individuo es más susceptible a las enfermedades.
18. **Linfa** Líquido que corre por los ganglios linfáticos. Contiene muchos leucocitos (glóbulos blancos). Puedes imaginártelo como el transporte de tus glóbulos blancos.



19. **Linfocito** Otro nombre para un tipo de glóbulo blanco.
20. **Neuropatía periférica** Enfermedad en la que las terminaciones nerviosas se encuentran dañadas. Puede causar hormigueo, entumecimiento y dificultades para caminar o utilizar las manos. Es irreversible.
21. **INNTR (Inhibidor no nucleósido de la transcriptasa reversa)** Tipo de medicamentos que inhiben una enzima utilizada por el VIH llamada “transcriptasa reversa”.
22. **Resistencia** Cuando el cuerpo de una persona ya no acepta ni reacciona a algún tipo de medicamento.
23. **SIDA** Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
24. **Sistema inmunitario** El sistema de nuestro cuerpo que nos protege contra infecciones y enfermedades.
25. **TARSA (Terapia Antirretroviral Sumamente Activa)** Combinación de 3 ó más medicamentos contra el VIH.
26. **VIH** Virus de Inmunodeficiencia Humana. Infecta a los seres humanos degradando el sistema inmunitario. No tiene cura, pero existen tratamientos.
27. **VPH** Virus papiloma humano. Infección de transmisión sexual causada por un virus. No tiene cura, pero existen tratamientos.



Definiciones clave en el programa de compañeras de apoyo

1. **Abuso de sustancias** El uso de sustancias se convierte en abuso cuando una persona las continúa utilizando, aún cuando éstas la pongan a riesgo (salud, finanzas, etc.).
2. **Adherencia** Tomar medicamentos o estar bajo tratamiento según lo prescrito, incluyendo atenerse a la frecuencia y restricciones en la alimentación. Para evitar la resistencia al medicamento se exige una adherencia casi perfecta a los regímenes antirretrovirales. También se denomina cumplimiento.
3. **Afirmación** Mensajes positivos o brindar apoyo positivo a alguien. Ejemplos: “Qué suerte que lo preguntaste”. “¡Me alegro por ti!”
4. **Ansiedad** Trastorno que provoca en quien lo sufre preocupación y tensión crónicas y exageradas, y que parecen no tener una causa real. Quienes sufren de un trastorno de ansiedad generalizado a menudo se preocupan en forma exagerada sobre la salud, el dinero, su familia o el trabajo y continuamente prevén el desastre. Puede estar asociada a síntomas físicos (tales como taquicardia, sensación de debilidad y de temblor). Puede tratarse de una reacción normal ante el estrés o la preocupación, pero algunas veces puede ser parte de un problema mayor.
5. **Auto-afirmaciones** Mensajes positivos que te das a ti misma.
6. **Auto-conversaciones** Hablar contigo misma para reducir el estrés.
7. **Auto-cuidado** Cuidarte utilizando actividades que reduzcan el estrés.
8. **Códigos de conducta** Principios o normas que se utilizan en una situación laboral.
9. **Compañera de apoyo/educadora** Un compañera de apoyo/educadora es una persona que pertenece al mismo grupo social que otra persona o grupo. El grupo social puede basarse en la edad, el género, la orientación sexual, la ocupación, la posición socio-económica, la condición con respecto al VIH u otros factores. La educación se refiere al desarrollo del conocimiento, actitudes, creencias o comportamientos de una persona como resultado del proceso de aprendizaje. El principio de las compañeras de apoyo/educadoras consiste en que las personas que tienen algo en común o comparten una misma experiencia tienen algo para ofrecerse que los profesionales no pueden brindarles.
10. **Confidencialidad** Mantener en secreto lo que otros nos confían. No permitir que la información sobre la condición de alguna persona con respecto al VIH ni ninguna otra cosa relacionada con su vida privada llegue a oídos de alguien que ellas no desean que lo sepa.
11. **Contra-transferencia** Todo pensamiento, sentimiento, deseo, esperanza o temor que podría ocurrírsele a una compañera de apoyo, en relación con su cliente. Algunas veces estos pensamientos y sentimientos se relacionan con nuestras experiencias pasadas. Por ejemplo, una compañera de apoyo que resultó herida en un episodio de violencia conyugal podría sentirse exageradamente temerosa de que su cliente,



que también está atravesando una situación de violencia conyugal pudiera resultar herida en la misma forma o intensidad que ella. Otras situaciones en las que debemos pensar son: abuso de sustancias, co-infección con hepatitis, embarazo, diagnóstico reciente. También podemos tener la tendencia a “aconsejar” demasiado en lugar de identificarnos con ella “e ir a su encuentro en la situación en que la cliente esté”.

12. **Defensoras/compañeras de apoyo (advocate)** Personas que apoyan en forma activa una idea o una causa para beneficiar a la sociedad, a otras personas o a ellos mismos. Defender es la forma de apoyar. Soy una defensora de la prevención del VIH.
13. **Depresión** Estado mental caracterizado por sentimientos de tristeza, desesperación y desánimo. Puede manifestarse en sentimientos normales de tristeza, pasando por la distimia hasta llegar a la depresión grave. En muchas formas se parece al dolor y al sufrimiento que siguen al duelo. A menudo existen sentimientos de baja autoestima, culpa y auto-reproche, retraimiento del contacto interpersonal y síntomas físicos tales como trastornos en la alimentación y en el sueño.
14. **Desencadenante** Personas, lugares, cosas, etc. que nos despiertan algún sentimiento. Conducen a actitudes negativas que pueden generar situaciones con consecuencias negativas.
15. **Epidemiología** Estudio de quién sufre o está afectado por una enfermedad o estado.
16. **Estigma** Utilizar rótulos negativos para desvalorizar a una persona. Marca de deshonra. Actitudes, creencias y políticas desfavorables dirigidas hacia quienes tienen, o se percibe que tienen, una enfermedad. Desaprobación social o marca de vergüenza.
17. **Estrés** Factor físico, químico o emocional que causa tensión corporal o mental y que puede causar enfermedades.
18. **Ética** Conjunto de principios morales; lo que una persona define como correcto e incorrecto.
19. **Ilusión** Percepción falsa; confundir algo con lo que no es.
20. **Luchadora** Personas que utilizan su propia condición para luchar y hacer que algo o alguien sea distinto. Es lo opuesto a “víctima”.
21. **Meditación** Técnica en la que el individuo se concentra en una palabra o frase para liberarse de otros pensamientos. Se ha demostrado que disminuye la presión arterial y reduce el estrés.
22. **Moral** Sentido de lo correcto y lo incorrecto.
23. **Parcialidad cultural** Hacer suposiciones o emitir juicios acerca de algo o alguien basándose en tus creencias culturales.
24. **Preguntas de final abierto** Aquéllas que no pueden responderse con un “sí” o un “no” o un número o fecha. Por lo general, comienzan con “qué,” “dónde,” “cómo,” “cuándo,” “quién,” o “por qué”. Resultan útiles para conseguir mucha más información de las personas y de la “propia” información de quien participa en el programa sobre lo que está aprendiendo.



25. **Preguntas de final cerrado** Preguntas que invitan a responder “sí” o “no”. Son útiles si quieres averiguar algo específico.
26. **Relación dual** Relación en la que existen dos o más clases distintas de relaciones entre las mismas dos personas. Cada persona en la relación tiene más de un papel con respecto a la otra. Un ejemplo sería una compañera de apoyo cuya asistente social es alguien con quien ella trabaja en el programa de compañera de apoyo. Puede suceder que las compañeras de apoyo descubran que tienen relaciones duales con colegas o clientas.
27. **Respuesta pelea-huída** Respuesta automática del cuerpo que lo prepara para “pelear” o “huir” al percibir un ataque, daño o amenaza. Por lo general, incluye taquicardia, aumento de la frecuencia respiratoria, temblor y angustia.
28. **Revelación** Confesar tú, u otra persona, algo privado acerca de ti.
29. **Salud sexual** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como “la integración de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual en formas que sean enriquecedoras y mejoren la personalidad, la comunicación y el amor”. La OMS es el organismo especializado de las Naciones Unidas para la salud. Su objetivo es promover la salud en todos los niveles en todo el mundo.
30. **Transformación** Cambio en la percepción, apariencia, comportamiento o carácter, por lo general, para mejor.
31. **Trastorno de estrés post-traumático (PTSD)** Afección que debilita y que puede ocurrir después de que alguien experimenta un trauma, por ejemplo, agresiones personales violentas tales como violencia conyugal/doméstica, violación o robo, o desastres por causas naturales o humanas, accidentes y acciones militares.
32. **Trastorno del ánimo** Cuando prevalece un estado emocional distorsionado o que no resulta apropiado para las circunstancias.
33. **Trauma** Evento peligroso o de amenaza física o mental que provoca profundos sentimientos de temor, enojo y devastación.
34. **Vergüenza** Sentirse abochornado, arrepentido, culpable o mal, acerca de algo que uno hizo o sobre quién uno es por culpa de la sociedad. El estigma es lo que la sociedad impone a un individuo y que le puede hacer sentir vergüenza. Emoción que es el resultado del estigma.
35. **Violencia del compañero íntimo** También denominada violencia conyugal/doméstica, es la violencia entre los miembros de una familia o entre parejas sexuales.
36. **Visualización guiada** Técnica utilizada para relajar tu mente y tu cuerpo ayudándote a crear una imagen pacífica en tu mente mediante una voz tranquila y tranquilizadora que te da instrucciones.



Lísta de contactos para el proyecto Lotus

CHT

Shailey Merchant
Project Director
Center for Health Training
614 Grand Avenue, Suite 400
Oakland, CA 94610-3523
510.835.3700, ext. 119
510.625.9307- fax
merchant@jba-cht.com
www.lotuspeereducation.org

Emily Wistar
Lotus Project Assistant
Center for Health Training
614 Grand Avenue, Suite 400
Oakland, CA 94610-3523
510.835.3700, ext. 115
510.625.9307- fax
wistar@jba-cht.com

WORLD

Shalini Eddens
Education and Training Director
**Women Organized to Respond to Life
Threatening Diseases (WORLD)**
414 13th Street, 2nd Floor
Oakland, CA 94612
510.986.0340, ext. 309
seddens@womenhiv.org
www.womenhiv.org

Compañeras de apoyo de WORLD:
Llame a WORLD al 510.986.0340

Alejandra Cano (habla español)
acano@womenhiv.org

Anna Jackson
ajackson@womenhiv.org

Sylvia Young (habla español)
syong@womenhiv.org

Espanol Educadora de Lotus Proyecto

Johanna Malaret (habla español)
Christie's Place
2440 Third Ave
San Diego, CA. 92101
619.702.4186
malaret@christiesplace.org

www.lotuspeereducation.org



Formulario para comunicarse en el futuro con los participantes del Proyecto Lotus

El siguiente formulario será usado por el personal de Lotus para comunicarse contigo sobre completar encuestas de seguimiento. **Por favor escribe con letra de imprenta.**

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____

Teléfono de tu casa _____ Teléfono celular _____

Teléfono de tu trabajo _____

Dirección de correo electrónico _____

La mejor manera de comunicarse conmigo para realizar encuestas de seguimiento es

- Teléfono de casa Teléfono celular
 Correo electrónico Correspondencia directa a tu casa
 Comunicarse con _____ (nombre de la organización)

En el evento de que te mudes o cambies la información para comunicarse contigo (como el teléfono o el correo electrónico), por favor bríndanos la información para comunicarnos con alguien que sepa cómo comunicarse contigo y que nos pueda decir cómo encontrarte. Si es posible, avísale a esa persona que nos diste su nombre por si necesitamos localizarla para este proyecto.

Información para comunicarse con un amigo o familiar _____

Tu relación con esa persona _____

Dirección de la casa de esa persona _____

Teléfono de esa persona _____ Teléfono celular de esa persona _____

Correo electrónico de esa persona _____

¿Podemos compartir la información para comunicarse contigo (dirección, teléfono, correo electrónico) con otros participantes de Lotus?

- SI NO

Toda la información de este formulario es confidencial.