



thewellproject

# Cómo ser una defensora de sí misma y de otras

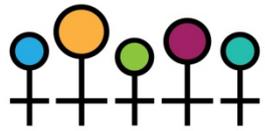
*Actualizado: 19 de Agosto de 2022*

*Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.*

#unamujeralavez

[www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)

#thewellproject



thewellproject

# ¿Qué es una defensora?

*Defensora (n.):* una persona que **públicamente apoya o recomienda** una causa o política en particular.





thewellproject

# Cómo ser una defensora de sí misma y de otras

- Si ser una defensora del VIH en público le causa nervios, otros tipos de abogacía pueden ser un primer paso
  - Puede que usted ya sabe que quiere hacer *algo*, pero quizá no sabe qué hacer o por dónde empezar
- Aprender más sobre los diferentes tipos de abogacía pueden ayudarle a darse cuenta que ...

***¡Usted ya es una defensora casi todos los días!***



**Cada vez que usted se defiende a sí misma y a otros/as, usted es una defensora**

- Puede ser algo tan simple como:
  - Avisarle a una cajera en el supermercado que le cobró de más por algo
  - Decirles a sus hijos que no le falten al respeto
- También puede ser algo más difícil, como:
  - Luchar por obtener una clasificación de condición de discapacidad
  - Someter una queja con recursos humanos por discriminación o acoso en su lugar de trabajo



thewellproject

# La autodefensa dentro del sistema médico

Para obtener el mejor cuidado posible, **hable por sí misma**:

- Aprenda lo más que pueda sobre sus opciones
- Haga una lista de preguntas antes de su cita
- Haga preguntas sobre los medicamentos
- Pida explicaciones al proveedor
- Tome notas durante o inmediatamente después de su visita
- Hable de cualquier problema de salud con su proveedor
- Pida copias de todos sus expedientes médicos
- Obtenga una segunda opinión para cualquier cosa importante
- Comunique sus opiniones al equipo médico



thewellproject

# Abogacía individual para otros/as

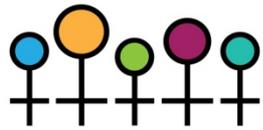
- Apoyar a alguien cuando necesita ayuda o intentar encontrar una solución cuando alguien tiene un problema
- Ejemplos:
  - Ayudarle a un(a) vecino/a mayor a entender los horarios de los autobuses y transportes locales para que él o ella pueda continuar su vida independiente sin tener que conducir
  - Comunicarse con administradores de la escuela después de que un(a) niño/a es acosado/a
  - Practicar una conversación difícil que un(a) amigo/a planea tener con su jefe/a
  - Escribir o llamar a funcionarios municipales para mejorar o tratar algún problema en la comunidad



thewellproject

# Abogacía sobre el VIH en pares

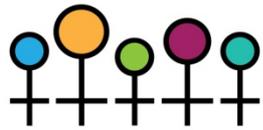
- Apoyar a otra persona viviendo con VIH con temas relacionados al VIH, basándose en su experiencia compartida
- Ejemplos:
  - Ayudarle a alguien dentro de su grupo de apoyo a entender los materiales sobre los tratamientos del VIH
  - Conectar a una amiga con un mejor proveedor médico después de enterarse que ella no estaba obteniendo respuestas a sus preguntas y que no estaba obteniendo el cuidado que ella necesitaba
  - Ser voluntaria en una organización de servicios sobre el SIDA (ASO, por sus siglas en inglés) para ser un recurso/parte de un par de apoyo para personas recientemente diagnosticadas



thewellproject

# Abogacía comunitaria

- Una versión más amplia de la abogacía individual, la que usted posiblemente ya practica en su vida cotidiana
- Implica a grupos de personas trabajando juntas para lograr un cambio positivo
  - **Cuando más de una persona habla sobre un tema, el mensaje es aún más fuerte**
- Antes de involucrarse, decida cuán cómoda se siente con divulgar su estado de VIH
- Esta es una decisión personal que requiere de consideración cuidadosa y conversación con personas cercanas a usted



thewellproject

# Abogacía comunitaria

**Sin importar si usted decide compartir públicamente su estado o si decide mantenerlo privado, usted todavía puede ser una defensora comunitaria**

- Ejemplos:
  - Dar una presentación en un lugar de culto o en otra organización sobre las necesidades de las personas viviendo con VIH o sobre la prevención del VIH
  - Ser parte de eventos locales que educan o recaudan fondos para el VIH, como la caminata contra el SIDA o algún otro evento sobre el SIDA
  - Formar parte de un grupo consultivo, para pacientes en un lugar de investigación sobre el VIH, en una organización de servicios para el SIDA o en un consejo de planificación sobre el VIH



thewellproject

# Abogacía sobre tratamientos usando las redes sociales

- Las redes sociales son una avenida para comunicarse o compartir información con grandes grupos
- Ejemplos: blogs, salas de chat, videos, Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, YouTube
- Una herramienta importante para organizaciones sin fines de lucro y/o defensores individuales para que diseminen información a grandes grupos por un costo muy bajo o sin costo alguno



the**well**project

# Las redes sociales: Consejos a seguir

- Use un alias si usted no se siente cómoda usando su nombre verdadero en grupos sobre el VIH en línea, foros o sitios web
- Tenga en cuenta la configuración de privacidad de la plataforma
- Edúquese sobre el VIH usando recursos y sitios web como The Well Project
- Convertirse en una activista exitosa en redes sociales requiere de mucho tiempo y dedicación (a menudo es trabajo voluntario)
- ¿Es nueva a las redes sociales? Considere unirse a un grupo o a una campaña ya existente en redes sociales



thewellproject

# Abogacía política/pública

Si a usted le interesa la política y quiere ayudar a ***hacer un cambio a un nivel nacional o internacional ...***

- Quizá querrá considerar ser una defensora que se enfoca en políticas que tienen un impacto en temas como:
  - El tratamiento del VIH
  - La financiación para el VIH
  - La equidad de género
  - El cuidado médico enfocado en las mujeres
  - La criminalización del VIH
- Puede incluir hacer llamadas, visitas o escribir cartas a funcionarios del gobierno
- La mayoría de los grupos de defensa pública o política ofrecen algún tipo de capacitación para esto



thewellproject

# Grupos de abogacía

Existen muchas increíbles organizaciones de abogacía ***luchando por los derechos de las personas viviendo con VIH***

## Grupos de abogacía global:

- ATHENA Network [La Red ATHENA]
- CARE
- Global Coalition on Women and AIDS (GCWA) [La Coalición Global sobre las Mujeres y el SIDA]
- International Community of Women Living with HIV (ICW) [Comunidad Internacional de mujeres viviendo con VIH]
- Frontline AIDS [La Primera Línea SIDA]

## Grupos de abogacía ubicados en EE. UU.:

- Advocates for Youth [Defensores de Jóvenes]
- AIDS United [SIDA Unido]
- Black AIDS Institute [El Instituto Negro para el SIDA]
- Housing Works
- National Minority AIDS Council (NMAC) [El Consejo Nacional para Minorías y el SIDA]
- National Women and AIDS Collective (NWAC) [El Colectivo Nacional de Mujeres y el SIDA]
- Positive Women's Network - USA [La Red Positiva de Mujeres – EE. UU.]
- SisterLove [AmorEntreHermanas]
- Treatment Action Group (TAG) [El Grupo de Acción para el Tratamiento]



thewellproject

# Autocuidado para defensoras

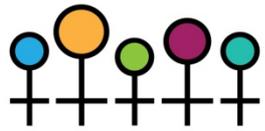
- Si usted no toma tiempo para volver a llenarse, usted se está poniendo en riesgo de agotamiento y depresión
  - El agotamiento: sentirse más escéptica sobre su trabajo, dudar de su eficacia, sentirse abrumada, insensibilizada, frustrada, aburrida o menospreciada
  - La depresión: sentirse desesperanzada, no tener interés en muchas actividades, dificultad para dormir o concentrarse, no tomar sus medicamentos contra el VIH o no controlar su enfermedad



thewellproject

# Autocuidado para defensoras

- El autocuidado puede romper esos ciclos de estrés que conllevan al agotamiento y pueden capacitarla para recuperar su energía y pasión
- ¿Qué le quita la energía? ¿Qué le da energía?
  - ¿Necesita dormir más? ¿Necesita más tiempo afuera? ¿Reír más? ¿Tiempo para escribir en un diario? ¿Salir con amistades?
- Usted tendrá mucho más que compartir con otros si usted toma el tiempo necesario para cuidar de sí misma



thewellproject

# Muchas posibilidades

- *Abogar por sí misma, otra personas o grandes grupos de personas puede ser muy gratificante e inspirador*
  - Ser una defensora no necesariamente significa hablar con los medios, reunirse con políticos o participar en manifestaciones y marchas
  - Existen muchas formas de ser una defensora que tienen el mismo valor
- ¡Tome su tiempo y vea sus opciones para encontrar la que es mejor para usted!



thewellproject

# ¡Aprenda más!

Para aprender más sobre estos temas, favor de leer las hojas informativas completas:

- [Cómo ser una defensora de sí misma y de otras](#)
- [Un lugar en la mesa de negociaciones: tener voz en la planificación sobre el VIH y la toma de decisiones](#)

Para más hojas informativas y para conectarse a nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:

- [www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)
- [www.facebook.com/thewellproject](https://www.facebook.com/thewellproject)
- [www.twitter.com/thewellproject](https://www.twitter.com/thewellproject)

¿Quiere más información sobre las redes sociales? Vea nuestro seminario web (*en inglés*): [Usar las redes sociales como una herramienta para el empoderamiento y la abogacía](#)