



thewellproject

# Cómo ser una defensora de sí misma y de otras

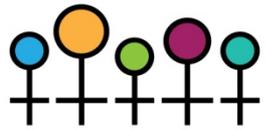
*Actualizado: 18 de febrero de 2021*

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

#unamujeralavez

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

#thewellproject

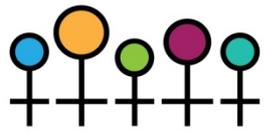


thewellproject

# ¿Qué es una defensora?

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



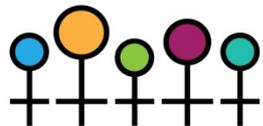


thewellproject

# Cómo ser una defensora de sí misma y de otras

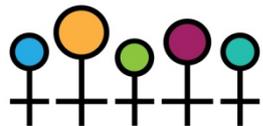
- Si ser una defensora del VIH en público le causa nervios, otros tipos de abogacía pueden ser un primer paso
  - Puede que usted ya sabe que quiere hacer *algo*, pero quizá no sabe qué hacer o por dónde empezar
- Aprender más sobre los diferentes tipos de abogacía pueden ayudarle a darse cuenta que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

***¡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 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

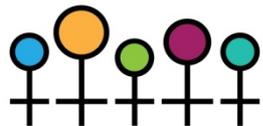


the**well**project

# La autodefensa dentro del sistema médico

Para poder obtener el mejor cuidado posible, **hable por sí misma y bríndese apoyo:**

- Aprenda lo más que pueda sobre el VIH, su propia salud y sus opciones de tratamiento
- Tome notas durante o inmediatamente después de su visita para ayudarle a recordar los puntos importantes **y/o**
- Invite a una amiga o miembro de su familia a la cita para que pueda tomar notas de su parte y que le ayude a recordar cosas
- Pida y guarde copias de todos sus expedientes médicos, tal como resultados de laboratorio
- Obtenga una segunda opinión sobre cualquier problema médico importante

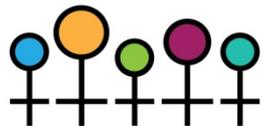


thewellproject

# La autodefensa dentro del sistema médico

Otras formas en las que usted puede *abogar por sí misma con su equipo médico*:

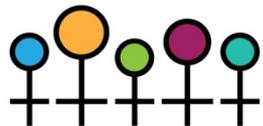
- Haga una lista de preguntas para su proveedor médico antes de su cita
- Haga preguntas sobre los medicamentos que está tomando o sobre nuevos medicamentos de los que ha oído
- Cada vez que usted no entienda algo que le diga su proveedor médico, pídale una explicación
- Hable con su proveedor médico sobre temas de salud en los que usted ha estado pensando – **aún cuando usted no crea que son gran cosa**
- Ofrezca sugerencias y comentarios a su equipo de cuidado médico sobre las formas en que pueden mejorar los servicios para personas con VIH



thewellproject

# Abogacía individual para otros/as

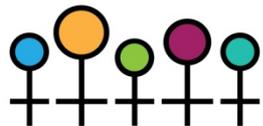
- Apoyar a alguien cuando necesitan ayuda o intentar encontrar una solución cuando alguien tiene un problema
- Ejemplos:
  - Ayudarle a un(a) vecino/a mayor a entender los horarios de los autobuses y transportes locales para que él o ella pueda continuar su vida independiente sin tener que conducir
  - 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

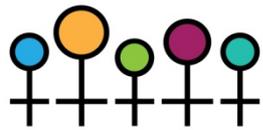
- Apoyar a otra persona viviendo con VIH con temas relacionados al VIH, basándose en su experiencia compartida
- Ejemplos:
  - Ayudarle a alguien dentro de su grupo de apoyo a entender los materiales sobre los tratamientos del VIH
  - Conectar a una amiga con un mejor proveedor médico después de enterarse 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 las personas que son recientemente diagnosticadas



thewellproject

# Abogacía comunitaria

- Una versión más amplia de la abogacía individual, la que usted posiblemente ya practica en su vida cotidiana
- Involucra a grupos de personas que actúan para crear 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 conversar 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**

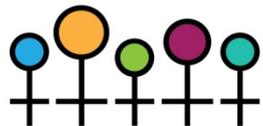
- Ejemplos:
  - Dar una presentación en un lugar de culto o en otra organización sobre las necesidades de las personas viviendo con VIH o sobre la prevención del VIH
  - Ser parte de eventos locales que educan o recaudan fondos para el VIH, como la caminata contra el SIDA o algún otro evento sobre el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



thewellproject

# 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
- 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

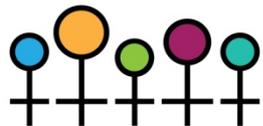


thewellproject

# 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 grupos ofrecerán 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
- Center for Health and Gender Equity (CHANGE) [El Centro para la Salud y Equidad de Género]
- 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 que viven con el VIH]
- Frontline AIDS [La Primera Línea SIDA]

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

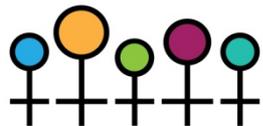
- Advocates for Youth [Defensores de Jóvenes]
- AIDS United [SIDA Unido]
- Black AIDS Institute [El Instituto Negro para el SIDA]
- Housing Works
- National Minority AIDS Council (NMAC) [El Consejo Nacional para Minorías y el SIDA]
- National Women and AIDS Collective (NWAC) [El Colectivo Nacional de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



thewellproject

# Autocuidado para defensoras

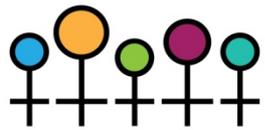
- Ser una defensora de personas con VIH puede ser una experiencia gratificante, pero si usted no toma tiempo para volver a llenarse, usted se está poniendo en riesgo de agotamiento y depresión
  - El agotamiento: sentirse más escéptica sobre su trabajo o dudar sobre cuán eficaz es, sentirse abrumada, 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 estar cuidándose de su enfermedad



thewellproject

# Autocuidado para defensoras

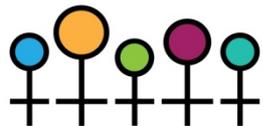
- El autocuidado puede romper esos ciclos de estrés que conllevan al agotamiento y pueden capacitarla para recuperar su energía y pasión
- ¿Qué le quita la energía? ¿Qué le da energía?
  - ¿Usted necesita dormir más? ¿Necesita más tiempo afuera? ¿Reír más? ¿Tiempo para escribir en un diario? ¿Salir con amistades?
- Usted tendrá mucho más que compartir con otros si usted se 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 otras 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](#)