

Sanando Nuestras Mujeres



Plan De Estudios

Sanando Nuestras Mujeres – Plan De Estudios

SESION 1

Resumen de la Sesión 1:

- Introducción y dándose a conocer mutuamente
- La explicación y distribución de materiales
(como el diario personal, el libro de trabajo, el calendario)
- Las reglas para el grupo
- Escoger una compañera de grupo y haciendo una lista para compartir el transporte
- Técnicas de relajamiento
- Resumen y tarea

INFORMACION SOBRE EL PROYECTO DE SALUD DE LA MUJER:

Muchas mujeres en los EE UU están contrayendo el VIH/SIDA y otros estudios aquí en UCLA han encontrado que las mujeres con SIDA enfrentan muchos asuntos. Queremos discutir estos asuntos con usted y nos gustaría que nos ayudarán a desarrollar maneras para ayudar a otras mujeres en situaciones similares. Entendemos que algunas veces es difícil de hablar de estos asuntos; queremos que se sienta cómoda y segura y que disfrute mientras está aprendiendo. Por favor, sienta la libertad de hacernos preguntas y decirnos lo que piensa de las sesiones. Solamente hablemos de los asuntos que usted se sienta cómoda. Todo lo que usted comparta se mantendrá estrictamente confidencial a menos que se vaya a dañar o a dañar a otra persona.

En éste grupo, nos enfocaremos en los efectos del VIH, y explorar la cinco area en su vida: salud emocional, salud física, salud sexual, la comunicación, y el uso de las sustancias. Le llamaremos a estas areas “Las 5 Grandes”. También hablaremos sobre las experiencias sexuales durante la niñez que talvez no comprendió totalmente o dió consentimiento y hablaremos de como estas experiencias se pueden relacionar a diferentes aspectos de su vida en la actualidad. Cada persona en este grupo ha dicho que ha sido expuesta al abuso sexual en la niñez. De estos asuntos se hablará en el grupo porque son importantes. De nuevo, la animámos a que nos diga lo que piensa, a hacer preguntas y sugerencias y que de a conocer sus preocupaciones.

Durante las sesiones estaremos usando un método de resolver-problemas y cambiar las prácticas llamado, **MANTENIENDO A LA MUJER EN UN LUGAR SANO**. Así es como se usa: Primero, identifique un problema. Después utilice cada letra para adquirir más información sobre el problema. Tener más información, o pensar sobre el problema en una nueva forma, puede asistirle en encontrar una solución, o intentar algo nuevo para resolverlo.

First, K stands for what you KNOW about the problem.

The F stands for FEELINGS.

The N stands for what you NEED to deal with the problem.

The H is for what is HOLDING YOU BACK from changing

Finally the P stands for PLAN, what is your plan to deal with the problem: what are you going to do.

Usando este método de resolver problemas, usted puede empezar a cambiar sus practicas sexuales, la comunicación, salud física y emocional, adherencia al medicamento, y el uso de drogas y alcohol.

SU DIARIO

Algunas de las cosas que va a compartir en el grupo pueden ser dolorosas para usted, y pueden haber algunas cosas que quiera resolver que piensa que no puede compartir aquí o decirle a otra persona. Escribir o dibujar en su diario sobre sus observaciones y sentimientos sobre estas experiencias pueden ayudarla porque su diario puede servir como un lugar donde pueda expresar sus sentimientos como el enojo y el miedo. También va a aclarar como toma sus decisiones. Este diario es donde puede practicar su, KFNHP-lo que sabe, lo que siente, lo que necesita, lo que la detiene, y lo que planea hacer sobre ello. Su diario se va a llamar MI LUGAR SEGURO porque va a ser un lugar seguro donde va a ver lo mucho que ha logrado.

SU LIBRO DE TRABAJO

Este libro de trabajo va a la par de las sesiones, y contiene ejercicios, hojas de trabajo, materiales y otra información útil. Por favor, traiga este libro de trabajo cada vez que venga al grupo.

EL CALENDARIO

Le vamos a dar un calendario para que organice sus actividades y sus citas. Esperamos que esto le ayude a recordar cosas y hacerla sentir en control de sus vida. Algunas veces, simplemente con tener las cosas organizadas y las citas escritas, puede aliviar el estrés.

REGLAS DEL GRUPO

Vamos a poner unas reglas y la invitamos a que añada a la lista si lo desea. El propósito de las reglas es para que se sienta cómoda en compartir información personal sobre si misma en un lugar seguro. Mantendremos lo que nos diga en estricta confidencia para que se sienta segura. Es también importante que usted no hable de las cosas que se tratan aquí con nadie. Por favor, mantenga todo en confidencia.

Sin embargo, existen algunas cosas que no podemos mantener en confidencia, por asuntos legales:

- Si nos dice que se quiere dañar a si misma u a otros, o
- Si comparte que está abusando de sus hijos, o que sus hijos están en peligro de que los abusen, o que alguien de mayor edad esta siendo abusado.

No podemos mantener esta información confidencial. Si ocurre una situación como está, hablaremos con usted individualmente. Si necesita hablar de estos asuntos, es importante que hable con alguien, con cualquiera de nosotras en el proyecto, o la podemos referir con otra persona. Por favor, solo díganos las cosas que se sienta cómoda en discutir.

Las sesiones durarán 2 ½ horas. Es muy importante que venga semanalmente y que trate de asistir a cada sesión. Vamos a cubrir mucha información de valor en cada sesión, y es preferible que no pierda ninguna. Por favor díganos cualquier problema que piense le puede hacer interrumpir una sesión y trataremos de ver como puede venir a la sesión. Si necesita perder una sesión porque no se siente bien o tiene una emergencia, por favor llame a la facilitadora lo más pronto posible. Después de cada sesión semanal, tendremos un sesión pequeña para que no se atrase, que durará aproximadamente 15-20 minutos. Nuevamente, es importante que venga a cada sesión. Por favor, díganos sobre cualquier problema que piense que le prevenirá de venir a la sesión. Si pierde sesiones, tendremos que discutirlo.

- Las sesiones empezarán y terminarán a tiempo.
- Se debe mostrar respeto por las opiniones de los demás. Por favor, escuche a la persona que éste hablando y respétela aunque no este de acuerdo con lo que digan. Cuando alguien este compartiendo o hablando, por favor no interrumpa, diga secretos o dé miradas chistosas, o se burle de alguien.
- Usted tiene el derecho de escoger a participar. No se sienta presionada a participar en ciertas actividades o a responder a algunas preguntas que la puede hacer sentirse incomoda. Sin embargo, damos bienvenida a cualquier cosa que quiera compartir con el grupo. Su experiencia enriqueze a la experiencia de los otros en el grupo.
- No existen preguntas ni preocupaciones tontas. Por favor preguntémos sobre ideas o palabras que usémos que sean difícil de entender.

- La confidencialidad será respetada dentro y fuera de este cuarto. Es muy importante que no hable sobre las vidas de las mujeres en el grupo con sus amistades, vecinos, familiares y demás personas. Lo que se hable aquí se queda aquí.
- Por favor no deje mensajes en las máquinas de otras personas cuando no sea apropiado. Por favor no deje ninguna información en las máquinas o deje recados que puedan revelar información confidencial.
- No drogas ni alcohol son permitidas en este cuarto. Si está bajo la influencia de las drogas y el alcohol, no se le permitirá que termine la sesión. Se le dará la bienvenida si está sobria y limpia.
- No se permite fumar en este cuarto o edificio. Si fuma, puede hacerlo fuera del edificio durante el receso.
- Los niños se deben quedar con la persona que los está cuidando. Si tiene niños y los debe traer con usted, se le proveerá cuidado de niños, pero los niños se deben quedar con el proveedor.
- El transporte se le proveerá si es necesario y la animamos a que organice su propio transporte, con nuestra ayuda, para que venga a tiempo a las sesiones. Estaremos poniendo una lista para que compartan el transporte, y le daremos \$5 extra a la persona que maneje semanalmente.
- Por favor, respete mutuamente sus estilos de vida; hay mujeres aquí de diferente religión, diferentes razas étnicas y de diferente orientación sexual.
- No es malo que se cometan errores. Lo importante es que al hacer el error, que lo traiga al grupo, decidir como sobresalir, aprender de el, y cambiar el comportamiento para la próxima vez.
- Por favor, levante la mano cuando quiera hablar.
- Si ya tuvo oportunidad de hablar, probablemente llamaremos a alguien que no haya tenido oportunidad de hablar antes de volver a llamarla a usted.

COMPAÑERA SEMEJANTE (o DE GRUPO)

Una manera de tener más apoyo es tener una “compañera semejante o de grupo”. Se va a unir con una compañera en el grupo. Por favor intercambien teléfono, y llame a su compañera semanalmente para apoyo mutuo. Las compañeras pueden apoyarla durante la intervención. Una sugerencia que damos, es que cuando llame a su compañera, no hable del grupo. Eso hara más facil que sienta una conexión.

Aquí hay otros ejemplos de lo que puede hacer para que se den apoyo. Se pueden llamar y recordar del grupo, motivarse a terminar las tareas, y motivarse para alcanzar las metas. Tambien pueden compartir información de recursos, por ejemplo, cuidado de niños o grupo de apoyos a los que han asistido. Y claro, conforme su relación se desarrolle, puede tener alguien con quien hablar cuando necesite que alguien la escuche. Cuando le hable a su compañera, pueden hablar de asuntos que no se relacionen con el grupo.

Asegurese de hablar sobre problemas con el horario o llamadas. Si tiene problemas con el teléfono o con no poder recibir llamadas, por favor dele a saber a las facilitadoras para que pueden ayudar.

IDENTIFICANDO LAS METAS

Ahora que hemos hablado un poco de los 5 Grandes, esperamos que comience a utilizar estas herramientas. Durante la semana entrante, por favor tome su tiempo y piense en las 5 grandes areas y de una meta que quiera alcanzar por cada area. Por favor piense en una meta realista: o sea en una meta que usted piense que pueda alcanzar.

Las metas deben ser alcanzables, en otras palabras, la meta es algo que puede alcanzar en 3 meses, realisticamente y saludablemente. Si tiene una meta que quiera proponerse pero sabe que le va a tomar más de 3 meses, piense en los pasos que debe tomar para llegar a la meta. Esas metas, pueden incluir mantener un comportamiento que es sano. No tiene que tener algo que cambiar en las 5 areas. Si no tiene algo que cambiar en una area, puede tratar de mantener un comportamiento sano en esa area. Tome 5 minutos para que piense en sus 5 metas.

SUS “DERECHOS” DE RELAJAMIENTO

Repita en voz alta, de la lista de los “Derechos” que escoga adaptar. Los “Derechos” de abajo son algunos ejemplos. Puede cambiarlo, o puede aumentar algunos de sus propios.

Mis Derechos Legítimos

1. *Tengo el derecho de tener mis propias creencias y opiniones*
2. *Tengo el derecho de pedir apoyo o ayuda emocional*
3. *Tengo el derecho de sentir y expresar mis emociones*
4. *Tengo el derecho de hacer mis decisiones y de escuchar a mi intuición*
5. *Tengo el derecho de decir “no”*
6. *Tengo el derecho de ponerme a mi misma primero algunas veces*
7. *Tengo el derecho de cometer errores*
8. *Tengo el derecho de aceptar mis sentimientos y verlos válidos*
9. *Tengo el derecho de cambiar de idea o decidir en una acción diferente*
10. *Tengo el derecho de protestar al tratamiento injusto o a la crítica*
11. *Tengo el derecho a interrumpir para hacer una pregunta y aclarar*
12. *Tengo el derecho de negociar para el cambio*
13. *Tengo el derecho de no tener que justificarme a otros*
14. *Tengo el derecho de no tomar la responsabilidad para los problemas de otros*

¿Cuáles son algunos derechos que quiere añadir?

RELAJAMIENTO DE IMAGINERIA GUIADA

Trate de aclarar su mente de los asuntos y del estrés del día. Piense en un lugar pacífico que la haga que se sienta feliz. Puede ser un jardín hermoso, el bosque, el mar, su cocina, un baño de tina, la casa de su mejor amiga/o, una montaña, o cualquier otro lugar en el cual se sienta feliz. Me gustaría que visitara que fuera a ese lugar especial--imagínese en este lugar maravilloso.

Recuerde las vistas, los sonidos, los olores que experimentó en este lugar. Por ejemplo, puede imaginarse las vistas y el olor de las bellas flores, el aire fresco y el sol, el ruido de las hojas, el olor del pan en el horno, las risas de sus amistades o familiares, el olor de las velas, o el gentil ruido de las olas. Sumergase en las vistas, sonidos y olores de su lugar especial.

Imagínese que está allí. Se siente muy en paz y conectada a lo que la rodea. Se siente muy calmada, feliz, y relajada. Savorée y disfrute este lugar pacífico.

RELAJAMIENTO DE “SILENCIANDO AL CUERPO”

Por favor, seleccione un objeto personal pequeño que le guste mucho. Enfoque su atención en este objeto mientras inhale y suelte el aire profundamente y lentamente por uno o dos minutos. Mientras hace esto, trate de no dejar que otros pensamientos o sentimientos entren en su mente. Si esto sucede, solamente, vuelva su atención de nuevo al objeto. Al final de este ejercicio, probablemente se sienta más calmada, en paz, y con menos tensión o nervios.

TECNICA DE RELAJAMIENTO MUSCULAR

- Siéntese en una posición cómoda. Deje que sus brazos descansen a los lados, con las palmas abajo. Respire y deje ir el aire lentamente y profundamente con sus ojos cerrados
- Esté consciente de sus pies, pantorrillas y las piernas. Dese cuenta si alguna de estas partes del cuerpo tienen tensión muscular o rigidez. Si, es así, ¿cómo se siente está parte del cuerpo? ¿Está rígido, con nudos, frío, o endormecido? ¿Puede notar sentimientos fuertes de enojo o dolor en esa parte del cuerpo? Respire a esa parte del cuerpo hasta que se sienta relajada. Libere cualquier sentimiento de ansiedad con su respiración , continúe hasta que los sentimientos bajen y desaparezcan.
- Después, mueva sus reconocimientos a las caderas, el pelvis y la cintura. Note cualquier tensión allí. Note cualquier sentimiento ansioso localizado en esa parte del cuerpo. Respire a sus caderas y al pelvis hasta que se sienta relajada. Suelte cualquier emoción negativa mientras respira para adentro y afuera.
- Enfóquese en su abdomen y el pecho. Note cualquier sentimiento ansioso localizado en esa area y deja que se caigan mientras respira para dentro y fuera. Continúe soltando cualquier sentimiento que la moleste localizado en el abdomen o el pecho.
- Finalmente, enfóquese en su cabeza, cuello, los brazos y las manos. Note cualquier tensión en esa parte y suéltelo. Con su respiración, suelte cualquier sentimiento negativo bloqueado en esa area hasta que ya no lo sienta.
- Cuando haya terminado de soltar la tensión por su cuerpo, continúe respirando profundamente y relajandose por otro minuto o dos. Al final de esté ejercicio, se puede sentir liviana y con más energía.

Tarea:

- Llame a su compañera de grupo durante la semana, para ver como le va en la semana, y para que se acuerden de traer sus calendarios, diarios, y libros de trabajo al grupo la próxima semana.
- Escriba o dibuje en su marcador de libro que le dimos, para que diga o muestre quien es.
- Piense en sus metas. Estaremos discutiéndolas la próxima semana.

SESION 2

Resumen de Sesión 2:

- Ejercicios de Relajamiento
- Compartiendo Abiertamente
- Repaso de la tarea de la sesión de la semana pasada
- Discusión de las metas
- Comportamientos sanos y no muy sanos
- Lo que es el abuso sexual en la niñez
- Los efectos del abuso sexual en la niñez
- Resumen y tarea
- Ejercicio de escritura

COMPORTAMIENTOS SANOS Y NO MUY SANOS Y SUS CONSECUENCIAS

En la sesión, formará parte de un juego que le ayudará a pensar sobre sus comportamientos que miden, de "muy arriesgado" a "no conocimiento de riesgo" de las 5 Grandes áreas. También va a pensar de los pros y contras, eso es como, lo bueno y lo malo de estos comportamientos: Muchos comportamientos tienen aspectos positivos y negativos. Este ejercicio puede ayudarle a pensar más objetivamente sobre sus comportamientos y pensar en donde pueda querer hacer cambios.

KFNHP Hoja de Trabajo del Plan de Cambios

Meta de la Salud Física/Adherencia a tratamiento

1. ¿Qué es lo que **se** es el problema o el asunto? ¿Cuáles son algunas razones importantes por las que quiero hacer estos cambios?
2. ¿Cómo me **siento** sobre este problema o asunto? ¿Cómo me siento si trato de hacer este cambio?
3. ¿Qué **necesito** para hacer este cambio? Las maneras que otras personas pueden ayudarme son:

Persona (s)	Maneras posibles de ayuda
-------------	---------------------------
4. Algunas de las cosas que me pueden **detener** en hacer el cambio son:
5. ¿Cuál es mi **Plan** para triunfar?

KFNHP Hoja de Trabajo del Plan de Cambios

Meta de Salud Emocional

1. ¿Qué es lo que **se** es el problema o el asunto? ¿Cuáles son algunas razones importantes por las que quiero hacer estos cambios?

2. ¿Cómo me **siento** sobre este problema o asunto? ¿Cómo me siento si trato de hacer este cambio?

3. ¿Qué **necesito** para hacer este cambio? Las maneras que otras personas pueden ayudarme son:

Persona (s)

Maneras posibles de ayuda

4. Algunas de las cosas que me pueden **detener** en hacer el cambio son:

5. ¿Cuál es mi **Plan** para triunfar?

KFNHP Hoja de Trabajo del Plan de Cambios

Meta de Salud Sexual

1. ¿Qué es lo que **se** es el problema o el asunto? ¿Cuáles son algunas razones importantes por las que quiero hacer estos cambios?
2. ¿Cómo me **siento** sobre este problema o asunto? ¿Cómo me siento si trato de hacer este cambio?
3. ¿Qué **necesito** para hacer este cambio? Las maneras que otras personas pueden ayudarme son:

Persona (s)	Maneras posibles de ayuda
-------------	---------------------------

4. Algunas de las cosas que me pueden **detener** en hacer el cambio son:
5. ¿Cuál es mi **Plan** para triunfar?

KFNHP Hoja de Trabajo del Plan de Cambios

Meta de Abuso/Uso de Substancias

1. ¿Qué es lo que **se** es el problema o el asunto? ¿Cuáles son algunas razones importantes por las que quiero hacer estos cambios?

2. ¿Cómo me **siento** sobre este problema o asunto? ¿Cómo me siento si trato de hacer este cambio?

3. ¿Qué **necesito** para hacer este cambio? Las maneras que otras personas pueden ayudarme son:

Persona (s)

Maneras posibles de ayuda

4. Algunas de las cosas que me pueden **detener** en hacer el cambio son:

5. ¿Cuál es mi **Plan** para triunfar?

KFNHP Hoja de Trabajo del Plan de Cambios

Meta de Relaciones con Otros

1. ¿Qué es lo que **se** es el problema o el asunto? ¿Cuáles son algunas razones importantes por las que quiero hacer estos cambios?

2. ¿Cómo me **siento** sobre este problema o asunto? ¿Cómo me siento si trato de hacer este cambio?

3. ¿Qué **necesito** para hacer este cambio? Las maneras que otras personas pueden ayudarme son:

Persona (s)

Maneras posibles de ayuda

4. Algunas de las cosas que me pueden **detener** en hacer el cambio son:

5. ¿Cuál es mi **Plan** para triunfar?

Nombre: _____

ID#: _____

Fecha: _____

Metas para el Proyecto de Salud de la Mujer

La facilitadora del grupo va a leer esta forma con usted. Ella también le va a dar ejemplos, responder a sus preguntas, y ayudarla a completar la forma si necesita ayuda.

Hay cinco escalones en esta hoja de trabajo, una para cada una de las “5 Grandes” áreas de las que vamos a hablar en el currículo.

Por favor, complete el escalón de en medio PRIMERO. Por favor, escriba en esta línea la meta que es probable que alcance durante las próximas 12 semanas. Por favor, asegúrese que esta meta sea realista.

En esta hoja de trabajo, subiendo la escalera, es mejor (y saludable).
Siguiente, por favor llene la línea que dice “un paso más alto”. Escriba en esta línea el comportamiento que sea un paso mejor que el paso de en medio. Después, complete la línea de los “dos pasos mejores” de los escalones. Por favor, asegúrese que estos comportamientos sean un poco mejor (para un paso más alto) y mucho mejor (para dos pasos más alto). Por favor, no escriba ninguna meta que no sea realista o un comportamiento perfecto.

Después, complete “un paso hacia abajo” y “dos pasos hacia abajo” en las líneas de los escalones. Estos comportamientos pueden ser un poco peor (para un escalón hacia abajo) y aun peor (para dos escalones hacia abajo).

Si una área no le aplica a usted, por favor déjela en blanco. Por ejemplo, si no usa o abusa de las sustancias, su meta será de mantener todo tal y como está.

Recibirá una copia de esta forma para que la ponga en la bolsa de su libro de trabajo. Vamos a ver la hoja de vez en cuando, para ver cómo le va. Recuerde, es muy importante que llene el escalón de en medio primero.
¡Gracias!

Nombre: _____

ID#: _____

Fecha: _____

Ejemplo

Meta de Salud Física/Adherencia al Tratamiento:

2 escalones hacia arriba Dos escalones mejores serían

1 escalón hacia arriba Un escalón mejor sería

Escalón de en medio La meta que es probable que alcance es _____

1 escalón hacia abajo Un escalón hacia abajo sería _____

2 escalones hacia abajo Dos escalones hacia abajo serían _____

Nombre: _____

ID#: _____

Fecha: _____

Ejemplo

Meta de la Salud Emocional:

2 escalones hacia arriba Dos escalones mejores serían

1 escalón hacia arriba Un escalón mejor sería

Escalón de en medio La meta que es probable que alcance es _____

1 escalón hacia abajo Un escalón hacia abajo sería _____

2 escalones hacia abajo Dos escalones hacia abajo serían _____

Nombre: _____

ID#: _____

Fecha: _____

Ejemplo

Meta de la Salud Sexual:

2 escalones hacia arriba Dos escalones mejores serían

1 escalón hacia arriba Un escalón mejor sería

Escalón de en medio La meta que es probable que alcance es _____

1 escalón hacia abajo Un escalón hacia abajo sería _____

2 escalones hacia abajo Dos escalones hacia abajo serían _____

Nombre: _____

ID#: _____

Fecha: _____

Ejemplo

Meta del uso/abuso de sustancias:

2 escalones hacia arriba Dos escalones mejores serían

1 escalón hacia arriba Un escalón mejor sería

Escalón de en medio La meta que es probable que alcance es _____

1 escalón hacia abajo Un escalón hacia abajo sería _____

2 escalones hacia abajo Dos escalones hacia abajo serían _____

Nombre: _____

ID#: _____

Fecha: _____

Ejemplo

Meta de las Relaciones con Otros:

2 escalones hacia arriba Dos escalones mejores serían

1 escalón hacia arriba Un escalón mejor sería

Escalón de en medio La meta que es probable que alcance es _____

1 escalón hacia abajo Un escalón hacia abajo sería _____

2 escalones hacia abajo Dos escalones hacia abajo serían _____

QUE ES EL ABUSO SEXUAL EN LA NIÑEZ Y CUALES SON SUS EFECTOS

Más allá de vivir con el VIH, todas las personas en este grupo han tenido un tipo de contacto sexual durante la niñez que talvez no comprendieron o a la cual no dieron consentimiento. También pudo haber contacto sexual temprano al cual si dió consentimiento a participar en el con una pareja mayor. Cada una pensamos y hablamos diferente de estas experiencias.

La definición legal del abuso sexual en la niñez es cualquier contacto genital con un niño menor de los 18 años por alguien que es legalmente un adulto. Así que, aunque algunas experiencias sexuales se haya sentido okay o que haya pasado con alguien que ama, que correspondan a la definición, son consideradas por ley, abuso sexual en la niñez. Aunque haya una definición del abuso sexual en la niñez, existen una serie de varias experiencias que las personas tienen que se consideran abuso. Algunos de ustedes pueden sentir que la definición no les aplica a ustedes, y está bien, mientras otros de ustedes tuvieron experiencias muy difíciles que han tratado de olvidar. La razón que estamos discutiendo el abuso sexual en la niñez en el grupo, es que se ha encontrado que estas experiencias tempranas afectan nuestras vidas como adultos. El abuso sexual en la niñez puede afectar como toma decisiones, la manera que habla, quien tiene poder sobre usted, como se siente sobre si misma, como pone sus límites, y su habilidad de enfrentar estas experiencias.

El abuso sexual en la niñez afecta las 5 áreas de las que hemos hablado en la sesión 1. Cuando los niños son sexualmente abusados, es muy común que tengan problemas después en las 5 Grandes áreas: relaciones con otras personas, salud física, las emociones, el uso de sustancias, y la sexualidad. No todas las 5 áreas en su vida, pueden tener dificultad, pero para muchas mujeres quienes han experimentado el abuso sexual en la niñez, cada área es afectada.

Si la persona era un miembro de la familia, estas experiencias pueden mantenerse por mucho tiempo, y hacer difícil que confíe en personas cerca de usted. Algunas veces piensa en estos incidentes en vez de pensar en otras cosas importantes. Algunas veces tiene sueños de lo que pasó. Algunas veces si alguien la toca de la manera que fué tocada, puede sentir que el abuso está pasando de nuevo. Puede ver a personas que se parecen al perpetrador (o a la persona) y se siente nerviosa o perturbada como si el incidente estuviera pasando de nuevo. Algunas veces con el tiempo, estos sentimientos son menos notables, pero tiene dificultad en encontrar a alguien en quien confiar o amar.

Aunque este grupo va a discutir el abuso sexual en la niñez, y las maneras posibles que estas experiencias pudieran afectar sus vidas, recuerden nuestras reglas, nadie es requerida que nos de información que no quiera. También entendemos que algunas no le han dicho a nadie o que encuentran difícil recordar lo que pasó porque usted misma ha tratado de olvidar. No estamos tratando de que se sienta peor, al contrario la vamos

apoyar en el proceso de recuperación. Parte del proceso de recuperación significa que es importante que no se le olvide, pero de tratar de hablar del abuso pasado poco a poco para que estas memorias sean menos dolorosas.

Terminos del Abuso Sexual

ABUSO SEXUAL EN LA NIÑEZ– Cualquier contacto genital con un niño menor de los 18 años por alguien que es legalmente un adulto. Existen una serie de varias experiencias que las personas tienen que se consideran abuso y algunos pueden sentir que la definición no les aplica. El abuso sexual en la niñez puede afectar a mujeres de varias maneras más tarde en la vida.

FLASHBACK "Escena retrospectiva en el presente" – Tener fotos en su mente del abuso y sintiendo como si está sucediendo de nuevo. La persona que está teniendo el "flashback" puede ver el abuso y/o al ofensor; puede ser que ella oiga los ruidos, sienta las emociones, huelga los olores, y aún sentir que el abuso que le este pasando de nuevo en su cuerpo.

DISOCIACION -- “Distraerse.” Es como si el cuerpo aún está en el cuerto, pero la mente está en otro lugar. Algunas personas disocian cuando están en el abuso o cuando tienen los flashbacks.

MEMORIAS INTRUSIVAS – Cuando un recuerdo del abuso entra a la cabeza de cualquier lugar. Las memorias intrusivas tienden a quedarse en su cabeza aunque no las quiera. Tienden a ser difícil de quitarse.

PTSD (Desorden de estrés post-traumático) – un nombre para como algunas maneras le afectan a las personas. Una persona que tiene PTSD es afectada por algunas de estas cosas:

- tratando de no pensar en el abuso
- ataques de pánico
- huecos de memoria
- flashbacks
- problemas con dormir
- memorias intrusivas
- depresión
- sueños malos
- estar de mal humor
- perder el control cuando se enoja
- problemas con la concentración
- sintiéndose sobresaltada o paranoica

PERPETRADOR – Una persona que abusa de otras personas

Tarea:

- Llame a su compañera de grupo.
- Mantenga la cuenta de lo que hace con respecto a sus 5 metas.
- Mantenga la cuenta de sus comportamientos saludables y los no muy saludables que practica durante la semana, y escríbalos en su diario (divida la página en dos columnas).

SESION 3

Resumen de Sesión 3:

- Ejercicios de Relajación
- Compartiendo Abiertamente
- Repasar la sesión de la semana pasada y la tarea
- Los Papeles de la Mujer
- Información sobre el VIH y la Salud de la Mujer
- Resumen y tarea
- Ejercicio de Escritura

PAPEL DE LA MUJER-- Expectativas que tiene para si misma y que las otras personas tienen para usted como mujer, esposa, pareja, madre, hija, etc.

¿Cuáles son algunos papeles que espera que llene?

¿Cómo es que estos papeles influyen su habilidad de cuidarse?

¿Cuáles son algunas maneras que puede encontrar apoyo adicional, para que se pueda cuidar tan bien como a los que ama?

Glosario de Terminos del VIH y de la Salud Femenina

Aceptación Acelerada: Aceptación del gobierno de un nuevo tratamiento que este de venta basado en datos tempranos de estudios clínicos.

Adherencia: El extento de como el paciente toma sus medicamentos de acuerdo con su horario recetado.

SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida): la etapa tarde de la enfermedad provocada por la infección del VIH. Un diagnóstico de SIDA viene con la infección del VIH y una de las siguientes condiciones: una o más de las 25 infecciones oportunistas; síntomas severos de la enfermedad del VIH; o un conteo de CD4+ bajo 200 células/ μ L dos o más veces en un transcurso de 6 meses.

Complejo de demencia SIDA: Una condición neurológica que puede ser causado por una infección del VIH, que resulta en la pérdida de la coordinación, humor deprimido, pérdida de la memoria, y cambios en la personalidad.

Medicina Alternativa: Está frase describe propouestas medicas que son diferentes de la medicina basada en medicamentos de los Estados Unidos. Incluye medicina China, Ayurveda, acupuntura, y homeopatía, entre otros tratamientos.

Amenorréa: la ausencia del ciclo menstrual (período).

Anemia: una condición causada por falta de células rojas, usualmente resultando en fatiga o pérdida de fuerza.

Anticuerpo: una proteína que combate las enfermedades en el cuerpo creada por el sistema inmune, tambien conocido como la inmunoglobulina.

Antiretroviral: Una sustancia que para u oprime la actividad de un retrovirus como el VIH.

Neumonía Bacterial: una infección de los pulmones comunmente afectando a las mujeres que tienen la enfermedad del VIH.

RamalAND (ANDb): un tipo de examen de la sangre que mide las copias del VIH RNA/mL, también conocido como el Quantiplex o el “Chiron assay”.

Candidiasis: un hongo infeccioso que puede ocurrir en la vagina o en otras partes del cuerpo.

Conteo celular del CD4+ : un examen de la sangre que mide el número de células CD4+.

Células CD4+: un tipo de células blancas de la sangre; un componente del sistema inmune que ayuda al cuerpo a combatir las infecciones del cuerpo. También conocidas como las células T, células T que ayudan, o linfocitos CD4+ . Cuando el VIH infecta las células, se convierten en el sitio de la replicación del VIH y se mueren como resultado de este proceso.

Displasias cervical: crecimientos irregulares en la superficie del cervix, que pueden ser benignos o que indique problemas, incluyendo el cáncer cervical.

Ensayos clínicos: un estudio de una estrategia de tratamiento o medicina en sujetos humanos. Todas las medicinas deben pasar por tres fases distintas de ensayos clínicos en los Estados Unidos, regulados por la Administración de Comida y Medicina en los Estados Unidos, antes de que puedan ser recetados legalmente como tratamiento. Los participantes en los ensayos clínicos pueden tener acceso al tratamiento antes de que sean generalmente disponible.

CMV: Citomegalovirus, un tipo de infección del herpes que puede causar enfermedades serias en pacientes con SIDA, comúnmente entre aquellos con conteos de CD4+ de menos de 50 células/mL. La enfermedad CMV puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo, pero comúnmente se manifiesta en la retina del ojo, el colon, el esófago, o el sistema nervioso.

Terapia en Combinación: El corriente ensayo clínico estándar del tratamiento del VIH, consiste en varios tipos de medicamentos contra el VIH que se toman a la misma vez en combinación para inhibir la replicación del VIH.

Condón: Una vaina de goma que se pone en el pene antes del coito, que cacha el flujo seminal y previene que la esperma entre a la vagina. También actúa como barrera contra la bacteria, previniendo que las infecciones pasen entre las parejas. Los condones también son referidos como, vainas o gomas. sheaths or rubbers.

Grupo control: Participantes en ensayos clínicos que no reciben el tratamiento experimental.

Resistencia Cruzada: Esto se refiere al desarrollo de la resistencia de un tipo de raza viral que le hace menos susceptible a otros medicamentos de la misma clase.

Depresión: Un estado caracterizado por un humor deprimido, baja energía, bajo interés en el sexo, apetito oprimido, y dormir mucho o no poder dormir. La depresión es común en personas con la infección del VIH; comúnmente responde bien al tratamiento.

Progresión de Enfermedad: en la enfermedad del VIH, el desarrollo de los síntomas del VIH o cualquier declinación de salud, como el comienzo de una infección oportunista.

Resistencia al Medicamento: La reducción de la habilidad de que una medicina funcione contra una bacteria o virus específicos.

Estrógeno: un tipo de hormona, que está presente en cantidades más altas en las mujeres que en los hombres, producida en los ovarios, testículos, y la placenta. Estas hormonas regulan varias funciones, especialmente el ciclo menstrual.

Grupo Experimental: Participantes en ensayos clínicos que reciben el tratamiento experimental.

Secreciones Genitales: cualquier sustancia secrecionada por los genitales femeninos o masculinos, como el flujo vaginal o semen.

Examen Genotípico: un tipo de examen de la sangre que se usa para asesorar la resistencia del medicamento del VIH. Analiza los genes de

“genome” o VIH para identificar las mutaciones, algunas de ellas indican resistencia.

HAART: (Terapia Antiretroviral Altamente Activa), es corrientemente usada para referir a un regimen de tratamiento potente usando tres o más medicamentos.

Hepatitis: una inflamación del hígado que puede ser causada por virus del hepatitis, virus o por medicamentos. Sintomas físicos incluyendo piel de color amarilla (jaundice), nausea, fatiga, y la fiebre.

VIH-1 (Virus de Inmunodeficiencia Humana): El agente responsable de causar el SIDA. La infección del VIH no significa que la persona tiene SIDA.

VIH RNA: material genético del VIH que es convertido al VIH DNA de una célula infectada. Cada partícula viral del VIH contiene VIH RNA.

HPV (Virus de Papiloma Humana): una enfermedad de transmisión sexual común que puede producir sintomas notables, pero puede resultar en mezquinos comunmente dentro en los genitales.

Sistema Inmune: el complejo de una serie de tejidos, organos y células que protegen al cuerpo de daño por organismos extraños como los virus, bacteria, parasitos, y hongos.

Intensificación: una estrategia de tratamiento que envuelve añadir un o más medicamentos para aumentar la potencia de un regimen actual.

Interacciones: La reacción negativa de unos medicamentos tienen cuando se toman a la misma vez. Por ejemplo, algunas medicinas antidepresantes tienen interacción medicinal con las medicinas de los inhibidores de la proteasas.

Lipodistrofia: algunos cambios en la distribución de la grasa por el cuerpo, sin ningun cambio en el peso total del cuerpo.

Nudos Linfa: organos del tamaño y forma de un frijol pequeño que son componentes importantes en el sistema inmune. Los nudos linfa están

intricadamente interconectados uno al otro y a la sangre por medio de un sistema de vasos. Células que combaten los germenos se reúnen en los nudos linfa para combatir las infecciones.

MAC: Complejo *Miobacteria avium*, una infección común oportunista causada por bacteria que puede afectar muchos diferentes organos en el sistema. MAC comunmente ocurre entre individuales con contéos de CD4+ < 100 células/mL.

Malestar: un vago sentimiento de incomodidad en el cuerpo.

Masturbación: estimulación física o mental de nuestro propio cuerpo, particularmente los genitales, para producir placer sexual y el orgasmo.

Menopausia: El tiempo en la vida de una mujer - usualmente en la edad de cuarenta o cincuenta, durante que el patrón menstrual cambia, resultando en la cesación (o paro) de la actividad menstrual.

Mutaciones: los cambios en el material de la genética del VIH que permite nuevos tipos de razas del VIH que salgan que son un poco diferentes que las previas. Las mutaciones pueden algunas veces causar que el VIH se haga resistente a uno o más medicamentos.

Infección Oportunistas (OI): Una infección que puede que ocurra más en personas con sistemas inmunes debiles por la infección del VIH, cancer, u otras causas. Ejemplos de las infecciones oportunistas relacionadas con la infección del VIH incluye PCP, toxoplasmosis, MAC, enfermedad del CMV, y neumonía bacterial.

Ulceras Orales: una condición dolorosa de heridas abiertas en la boca.

Pancreatitis: inflamación del pancreas que puede ser fatal.

Mancha del Pap: un examen microscópico de las células en la superficie del cervix, usualmente conducida con las raspaduras de la abertura del cervix.

PCP: Neumonía de *Pneumocistis carinii*, una infección de los pulmones, que es una que comunmente definen la condición del SIDA en los Estados

Unidos. TMP/SMX (Bactrim or Septra) ayuda a prevenir esta enfermedad en personas infectadas con el VIH con conteo de células CD4+ < 200 células/mL.

Neuropatía Periferal: una condición caracterizada por la pérdida de los sentidos, dolor, debilidad muscular, y por el desgaste de los músculos en las manos, las piernas o los pies. Se siente como quemazón, o sensaciones de cosquillas, o que se endormecen los dedos de los pies y las manos.

Examen fenotípico: un examen de sangre para asesorar la resistencia del medicamento del VIH. Mide que tan bien el VIH puede replicarse en la presencia de varios medicamentos.

Reacción de la cadena polimeros (PCR): un procedimiento de laboratorio que permite la amplificación e identificación de secuencias AND o ANR específicas como el VIH ANR. PCR es repetido por muchos ciclos para crear millones de copias de la secuencia como meta. El paso final es el cálculo de las copias del HIV ANR del examen de la carga viral.

Proteasa: enzimas envueltas en la replicación viral que reúne partes funcionales del VIH durante las fases últimas de la replicación del VIH.

Inhibidores de la Proteasa: un medicamento que se une para bloquear que trabaje la proteasa del VIH, y así previniendo la producción de nuevos partículas virales.

Resistencia: la habilidad de un organismo, como un virus, a no ser afectados por los medicamentos. En el caso del VIH, la resistencia usualmente se refiere a menos o a no tener efecto de los antiretrovirales en mantener la carga viral a bajos niveles.

Transcriptase Reverso: una enzima del VIH usado para que se reproduzca a si mismo.

Inhibidores de transcriptase reversa: una clase de medicamentos antiretrovirales que bloquean la replicación del VIH con bloquear la función de la proteína transcriptase reversa.

Salvamento (también terapia de salvamento): una estrategia de tratamiento para pacientes quienes han tomado muchos antiretrovirales, usando por lo menos cuatro, y tantos como siete, medicamentos como tratamiento intensivo después que otros esfuerzos han fallado.

Efectos Secundarios: efectos no placenteros no intencionados del medicamento usado en el tratamiento. Por ejemplo, muchas medicinas tomadas oralmente pueden irritar el sistema digestivo, causando náusea, diarrea o vómitos.

Patrón de Cuidado: lo que los expertos médicos y la comunidad considera ser el método beneficioso para el tratamiento de una condición de salud. Por ejemplo, el medicamento-triple de terapia antiretroviral se convirtió en el estandarte de cuidado cuando los inhibidores de la proteasa se hicieron disponibles en 1996.

Cambio (terapia): el cambio de uno o más medicamentos en el régimen de tratamiento por la resistencia del medicamento o los efectos secundarios, entre otras razones.

Perversión del sabor: efectos secundarios que crean un sabor persistente en la boca o distorsiona las sensaciones del sabor.

Tordo: término genérico para infecciones de hongos de *Candida albicans*, también conocidas como candidiasis. Puede afectar la parte interna de la superficie externa de la zona oral, el esófago y los pulmones, o la vagina. Se considera ser una infección oportunista si es diagnosticada en el esófago.

Células T-ayudantes (también linfocitos T): Células blancas que ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. También se conocen como las células CD4⁺ o linfocitos CD4⁺

Toxoplasmosis: una infección muy seria oportunista que puede afectar a muchas partes del cuerpo, pero muy comúnmente causa inflamación y lesiones en el cerebro. Para personas con conteos de CD4⁺ <100 células/mL, quienes son positivos al organismo del toxo, TMP/SMX (Bactrim or Septra) puede ayudar a prevenir toxoplasmosis.

Falla de tratamiento: aumento de la carga viral, disminución en el conteo de células CD4+, la aparición de los síntomas de VIH, o infección oportunista, cualquiera que indique que un régimen de ART no está trabajando efectivamente para oprimir la infección del VIH.

Carga Viral no detectable: indica que la cantidad de VIH RNA en la sangre baja menos de lo que se puede detectar en el examen.

Infección en el sistema urinario: Una inflamación o infección en la vejiga que algunas veces puede extenderse a los riñones. La causa puede ser estrés, la actividad sexual, o limpiarse inapropiadamente después de ir al baño. La localización de la uretra, hace que algunas mujeres sean expuestas a frecuentes infecciones. La infección puede ser causada por un número de diferentes bacterias.

Mátriz: El órgano hueco, de forma de pera con lineado por dentro con membrana mucosa. La matriz está en el medio de la pelvis. Pasa por cambios en el ciclo mensual durante la vida de una mujer. Durante el embarazo, la matriz carga al feto.

Vagina: El canal muy elástico alineado con una membrana mucosa que se extiende del cervix a la vulva. Las paredes vaginales se unen, pero pueden expandirse grandemente, especialmente durante el parto. También se llama el canal para dar a luz.

Carga Viral: La cantidad estimada del VIH que está presente en la sangre. Esto no es un número absoluto, y no mide la cantidad del VIH en otros flujos o órganos en el cuerpo.

Replicación Viral: el proceso de como el VIH puede invadir a las células CD4+ y usar los recursos de las células para reproducir o “replicarse” para hacer más copias del VIH.

Desgaste: Pérdida de peso severa, no intencionada, causada por el VIH u otras enfermedades. Cuando la pérdida es más del 10% del peso total, ideal de una persona, se define como una condición SIDA.

INFORMACION DEL VIH

Datos de la Transmisión:

¿Por qué siguen siendo importantes los condones aunque ya esté infectada? Si ya está infectada y tiene sexo sin protección con alguien que ya tenga el virus, puede ser reinfectada con una diferente raza del virus, una a la que usted es resistente. Eso significa que los medicamentos que toma no pueden trabajar tan bien en combatir esta nueva raza del virus. El VIH puede ser transmitido por medio de transfusiones de sangre infectada, sexo vaginal, sexo oral, sexo anal, compartiendo agujas y el embarazo, dar pecho, y daños de piquetes con jeringas. Algunos compartimientos tienen más riesgo que otros, pero todos envuelven un grado de riesgo.

Una enfermedad de transmisión sexual (herpes, gonorrea, clamidia, sífilis) aumentan las posibilidades de transmisión. Una enfermedad de transmisión sexual aumenta el riesgo de transmitir y también aumenta la carga viral. Es muy importante tener exámenes ginecólogos y el pap, porque muchas personas tienen las enfermedades y no lo saben. Los mezquinos también causan cáncer cervical. Si se trata la enfermedad de transmisión sexual, se está protegiendo a sí misma y a su pareja. Cuando tiene su período menstrual puede aumentar el riesgo de transmisión. Tener su período también puede aumentar el riesgo de la transmisión.

Aunque la persona sea “no detectable”, él o ella todavía pueden transmitir el virus. (tal vez no es posible durante el embarazo)

El riesgo de transmisión es mucho más bajo cuando no se inyecta drogas y cuando usa condones. Usar el condón de mujer o el del hombre (tendrá la oportunidad de ver a los dos en la sesión más tarde) es el factor único y principal en la prevención de extender al VIH. El porcentaje de transmisión entre parejas donde hay un hombre y una mujer, y uno es positivo, y el otro negativo, es 1% al año cuando los condones son usados constantemente (de un estudio donde tenían sexo dos veces por semana por lo menos dos años). Usando los condones protege a ambos en la pareja.

¿Sabía que el sexo anal (receptor e insertor) es tan arriesgado para las mujeres como lo es para hombres homosexuales?

No hay ninguna manera comprobada para “lavar” el semen para deshacerse del VIH. (Embarazarse de un hombre que es VIH positivo, envuelve el riesgo de estar infectado con la raza del VIH que él tiene). Si desea embarazarse, discútalos con un doctor que tenga experiencia y trabaja con mujeres positivas al VIH que desean embarazarse, puede ser la Clínica Maternal de Inmunología Infantil. Tienen fondos para ver a mujeres sin cobrarles.

Aunque embarazarse envuelva sexo vaginal sin protección, y puede envolver riesgo, hay algunas personas con las que puede hablar de como reducir su riesgo de reinfectarse o de que su pareja sea positivo al VIH (puede llamar a la clínica de embarazo de alto riesgo en UCLA (OBGYN Clinic). Todo lo demás estando en su normalidad, una mujer embarazada con el VIH no progresa al SIDA más rápido que una mujer que no esté embarazada. El uso de algunos medicamentos, incluyendo AZT durante el embarazo, dramáticamente reduce la extensión del VIH a los recién nacidos. Algunos medicamentos no son seguros para tomar durante el embarazo--pregunte al doctor. Si la madre no tiene el VIH detectable al dar a luz, el bebé posiblemente nazca negativo al VIH. La infección del VIH en los bebés puede ser determinada entre los 4 meses de haber nacido. El factor único y principal en reducir la transmisión es si la madre no es detectable durante el embarazo y especialmente cuando da a luz. La leche materna contiene VIH y mujeres quienes son positivas al VIH no deben de dar pecho al menos que no haya opciones. El porcentaje de abortos espontáneos es más alto entre las mujeres infectadas con el VIH. La Cesarea es un procedimiento controversial entre las mujeres con el VIH. Las mujeres con el VIH tienen más probabilidad de tener complicaciones con el procedimiento de Cesarea. En algunos casos sí hay evidencia que la Cesarea rebaja el riesgo de transmisión al VIH en el infante.

Costo y Asuntos Medicos:

Los medicamentos son muy caros el MediCal y las Organizaciones de Mantenimiento de Salud pagan por los medicamentos en California. El Programa de Asistencia de Medicamentos para el SIDA /Las clínicas de Ryan White (AIDS Healthcare Foundation, T.H.E. Clinic, Long Beach

Memorial, etc.) permiten que las personas que no sean elegibles al MediCal aseguranza privada, tenga medicamentos.

Las diferencias entre las mujeres y los hombres con el VIH:

Las mujeres tienen menos probabilidades de desarrollar el Cáncer de Kaposi. Las mujeres tienden a desarrollar hipertensión pulmonar. Las mujeres posiblemente necesiten que le ajusten el medicamento porque generalmente pesan menos que los hombres. Todos pueden tener beneficio de los medicamentos, el problema es que no todos tienen acceso al medicamento. Hay investigaciones en las diferencias del medicamento del VIH y la salud de la mujer, como por ejemplo los cambios de menopausia y el uso de los contraceptivos. No se conoce como los medicamentos interfieren con el ciclo menstrual.

La adherencia al medicamento:

Los medicamentos son el factor mayor en la sobrevivencia del VIH/SIDA. Parar los medicamentos o tomándolos incorrectamente puede crear alta resistencia a los medicamentos del VIH y llegar a las enfermedades relacionadas con el SIDA y a la muerte. Parar los medicamentos puede causar que las células-t bajen y que su carga viral aumente. Perder los medicamentos como también se conoce como días festivos de los medicamentos causa que el VIH sea resistente a los medicamentos. La Interrupción Estructurada de Tratamiento aún no es recomendable, pero está bajo estudio. Si siente que de verdad no aguanta con un medicamento en particular porque la hace sentir muy enferma, o por otras razones, llame o vea al doctor rápidamente y dígame que quiere algo diferente. Pregúntele a alguien de confianza que venga con usted a las visitas del médico. Esa persona puede tomar notas y hacer preguntas que tal vez usted no pueda hacer. **Usualmente, tratan mejor a los pacientes cuando alguien está el cuarto.** Si no tiene a quien llevar, el Programa de SIDA en LA tiene un program de compañeros que puede funcionar o tal vez su compañera de grupo quiera acompañarla. También puede ayudar si esa persona sabe el regimen de medicamento que necesita. Si le enseña a su amiga/o o a un miembro de la familia su regimen de medicamento, ellos pueden ayudar a recordarle cuando debe tomarlo. Si va a dejar de tomar uno o mas medicamentos por alguna razón, pregúntele al doctor como puede hacerlo. Generalmente, es mejor dejarlos todos de una vez y empezarlos a la misma vez, pero vea lo que el médico le recomienda.

Muchas personas encuentran que los medicamentos interfieren con las comidas, las tienen que tomar muy frecuentemente, les dan muchos efectos secundarios incluyendo náusea y diarrea. El uso de drogas y el alcohol, y estar deprimida puede hacer difícil que se tome las medicinas bien o por completo. Hay medicamentos ahora a disposición que se pueden tomar solamente una vez o dos veces al día y la mayor parte pueden tomarlas con comidas. Si quiere más información sobre las clases de medicamentos que puede, vea a su médico. También le puede preguntar a su doctor sobre el desarrollo de un plan de medicamento suplente (un plan “B”, en caso que su régimen corriente le cause efectos secundarios severos o no está trabajando) eso puede ser más sencillo o hacer que se sienta menos enferma, entonces tendrá manera de cambiar a algo más fácil de tomar. Nosotros no somos médicos, necesita consultar al médico para hacer cambios a su régimen de medicamentos.

Es muy importante de (1) revisar medicamentos y los horarios con su pareja, miembro de la familia, o una amistad; (2) repasar medicamentos, las dosis y los horarios con su doctor/a en cada visita; y (3) Tenga una manera de recordar de tomar sus medicamentos durante la semana, y otro sistema de recordarse de sus medicamentos en los fines de semana y los días festivos; y (4) tenga un Plan B en caso que se le olvide sus medicamentos en rumbo al trabajo (mantenga medicamentos en el escritorio, carro, otra bolsa, o en una botella de vitaminas.)

Hemos incluido una lista de referencias de farmacias en este libro de trabajo. Algunas farmacias dan los beepers gratis, y empaquetan los medicamentos semanalmente. También puede arreglar correspondencia telefónica de GTE, beepers, y alarmas en su reloj para que la llamen cuando sea hora de tomar sus medicamentos. Arregle su propio sistema para recordarse de tomar sus medicamentos, como notas, fotografías de medicinas, manteniéndolas cerca de la cama, manteniendo un cepillo de dientes en la cocina, etc.. Algunas personas encuentran que le ayuda poner fotos de sus seres queridos en las botellas para que les ayude a recordar porque están tomando las medicinas. Asegurese que el sistema sea confidencial; puede poner sus medicamentos en botellas de vitaminas, sus bolsa, sus cajones, etc.

La Nutrición, la Salud, y el Ejercicio

Algunas comidas de evitar: pescado crudo, carne cruda, huevos crudos, masa para hacer galletas, ensalada Caesar salad con huevos crudos. Evite productos lácteos que no estén pasteurizados que pueden enfermarla.

Trate de hacer ejercicio que fortalezca los músculos (la yoga es buena). Si está en desgaste, no haga ejercicio para quemar grasa o calorías; trate de aumentar el volumen del músculo. Recuerde, cualquier ejercicio la ayuda a prevenir y a tratar la depresión. Si se siente muy deprimida, pregúntele a su doctor/a por sus opciones de tratamiento.

Contacte a su doctor/a inmediatamente si tiene los siguientes síntomas: (1) una fiebre que no se quita en un día, o (2) un nuevo salpullido después de un nuevo medicamento, o (3) náuseas y vómitos que persisten.

Diciéndole a las Personas que es positiva al VIH

Cuando y a quien decirle que tiene el VIH, es una decisión muy personal. Le puede decir a sus parejas sexuales para que se examinen y se traten. Si se siente incomoda haciendo esto, hay personal en el departamento de Salud Pública que su doctor/a puede contactar y que pueden hacerlo sin identificarla a usted. Hay casos de mujeres quienes han sido físicamente o emocionalmente abusadas por sus parejas, amistades, o compañeros de trabajo cuando han revelado su estado del VIH. Cómo y cuando decirles a otras personas sobre su estado del VIH es un asunto que debe ser decidido por sí misma y su médico.

Tarea:

- Usando un espejo en la casa, mire todo su cuerpo. El propósito de este ejercicio es para ayudarlo a entender a su cuerpo más y que se sienta más cómoda con su cuerpo.

SESION 4

Resumen de la Sesión 4:

- Ejercicio de Relajamiento
- Compartiendo Abiertamente
- Repasar la sesión de la semana pasada y la tarea
- El Juego de Comportamientos Saludables y no muy Saludables
- Aprendiendo de su Cuerpo
- Cambios en el cuerpo desde el VIH
- Protegiendose de la reinfección
- Entendiendo a nuestros cuerpos
- Resumen y Tarea
- Ejercicio Escritura

CONTEXTO DE VULNERABILIDAD A LOS RIESGOS

RIESGOS DE TRANSMISION

Riesgo Alto

- 1) Sexo vaginal sin protección
- 2) El compartimiento de jeringas
- 3) Sexo anal

- 4) Dar pecho

- 5) Felacio

Riesgo Moderado

- 1) cunilingus

No riesgo conocido

1. Besarse
2. La masturbación
3. Usted y su pareja besandose y tocandose el cuerpo
4. Usted tocándole los genitales a su pareja
5. Tocarse
6. Usted y su pareja frotando sus cuerpos
7. Hablando eróticamente
8. Usando juguetes que han sido limpiados apropiadamente

CONTEXTO DE VULNERABILIDAD

Considere cada comportamiento con lo siguiente:

- 1) ¿Que tan frecuente tuvo sexo?
- 2) ¿Quién es su pareja?
- 3) ¿Hubo intercambio de flujos del cuerpo?
- 4) ¿Cuantos comportamientos sexuales practicó durante el acto sexual?

Cada comportamiento listado tiene el potencial de ser arriesgado

APRENDIENDO SOBRE NUESTROS CUERPOS

Todos aprenden sobre sus cuerpos en diferentes maneras. Piense de como ha aprendido sobre su cuerpo. ¿Cómo ha aprendido de su cuerpo? ¿Dónde se debe tocar? ¿Cómo se siente saber o de no saber sobre la anatomía femenina y masculina? ¿Cuáles son algunas experiencias que pudieron haberle hecho más difícil aprender sobre su cuerpo, de tocarlo, y de sentirse orgullosa de el. ¿Cómo han afectado la religión, la cultura, la familia, el abuso, u otra experiencias para entender su cuerpo? ¿Cuáles son algunas palabras que ha usado para las partes del cuerpo?

CAMBIOS EN EL CUERPO DESDE EL VIH

Una preocupación común entre las mujeres es el cambio que pueden ver en sus cuerpos como resultado de la infección del VIH y de los medicamentos para el mismo. Muchas de ustedes han experimentado cambios en el cuerpo. Vea la foto del cuerpo de una mujer que está incluida en este libro. Circule las áreas que le han preocupado más de su cuerpo donde han ocurrido los cambios. Piense como se siente sobre estos cambios. ¿Cómo le ha afectado el sentido de la sexualidad? ¿Cómo le ha afectado de como se siente sobre si misma y de su relación con los demás?

PROTEGIENDOSE DE LA RE-INFECCION

Aquí hay algunas maneras que las mujeres se protegen para evitar la re-infección:

- No tener relaciones sexuales para nada
- Usted y su pareja se tocan mutuamente hasta sentir el orgasmo
- Usar condones durante el sexo
- No compartiendo jeringas y si ella y su pareja las comparten, la limpian con Clorox apropiadamente.

¿Qué clase de cosas ha hecho para protegerse de la re-infección con el VIH y para mantenerse sana? ¿Qué clase de cosas está dispuesta hacer para protegerse y mantenerse sana?

ENTENDIENDO A NUESTROS CUERPOS

Es importante aumentar nuestro entendimiento de las partes del cuerpo que son tan importantes como la sexualidad y de como nos definimos como mujeres, como nuestros senos—nuestros genitales—nuestras vaginas y todas las otras partes. Vea la foto anatómica de la apertura vaginal, y refierase a ella conforme aprende de las partes y de como funcionan.

Labia Mayora: los labios que cubren las partes de adentro

Labia Minora: los labios de adentro que protegen la apertura vaginal

La apertura vaginal y canal: se extiende al cervix y más allá de los organos reproductivos, el útero, los tubos de falopio y los ovarios.

El Clitoris: el organo pequeño que le da placer a la mujer. Tiene la misma construcción que un pene--se llena de sangre cuando la mujer se excita sexualmente y se pone erecto. Los labios de dentro y fuera de la vagina están conectados para que le de estimulación al rededor de la abertura vaginal tambien puedan estimular al clitoris.

Algunas mujeres les gusta la presión directa al clitoris--a otras no. A las mujeres que les gusta la presión directa necesitan tener está estimulación aunque estén teniendo relaciones sexuales. Ellas o su pareja pueden tocar el clitoris aunque sea durante la penetración en la vagina (o el ano) con el pene.

Para las mujeres que prefieren la estimulación indirecta clitoral, el movimiento del pene durante las relaciones sexuales usualmente pueden aumentar la estimulación y resultar en un orgasmo, una serie de sensaciones suaves y placenteras que pueden incluir la eyaculación , cuando los flujos corporales se sueltan en la vagina. La presión directa puede causar el mismo resultado. Es importante que la mujer conosca como se ven sus genitales y el olor.

La Capa Clitoral: Siendo que el clitoris es muy delicado, la capa es la piel que lo protege.

Las Glándulas de Bartolin, Uretral, y Skene: ayudan a lubricar la vagina. Con la estimulación y durante el orgasmo, sueltan aún más flujos.

El Perineu: la piel entre la apertura vaginal y la apertura anal.

Tarea:

- Para tarea, vamos a pedirle que haga algo que puede ser más difícil para unas que para otras. Como mujeres, muchas no sabemos como se ve nuestro cuerpo ni como trabaja, especialmente las areas privadas. Pero algunas maneras de que las mujeres pueden protegerse contra las enfermedades de transmisión y reinfección envuelve conocer como trabaja el cuerpo y donde están las partes. Necesitamos que algunas mujeres séan voluntarias de llevar un espejo y vean sus genitales. La tarea sería de encontrar todas las partes que vemos en las fotografías.

Para poder hacer la tarea, necesitamos que encuentre un lugar privado donde puede estar sola y no tener interrupciones. Acurruquese con el espejo en el piso y localice cada parte que hemos discutido, o sientese con sus piernas abiertas y mantenga el espejo entre las piernas. La próxima semana, nos gustaría que nos dijera lo que encontró. Le garantizamos que el color de los genitales combina con el color de su piel. ¡Sus colores combinan! Las fotos de los genitales los muestran color de rosa. Mire si ese es su color.

Higiene:

1. Recomendamos que vean sus genitales lo mas frecuente posible para asegurar que no hayan cambios en el color, el olor, granos, mezquinos o heridas que puedan indicar que vea al doctor, o a un profesional de la salud y tomar medicamentos para estas condiciones.
2. Evite el uso de espray vaginales o el dush que pueden hacer dificil de oler su aroma natural y puedan causar infecci3n.
3. Cada d3a, lave alrededor del clitoris, entre lo de adentro y lo de afuera de los labios genitales y generalmente al rededor de la abertura vaginal. Siempre l3vase desde arriba el bello p3bico hacia abajo donde est3 la abertura anal. Mantenga la bacteria lejos de la vagina lo m3s que pueda.

Los genitales tienen su propia vida y muchas veces, no queremos recordar lo que les ha pasado. Algunas de las cosas que le han pasado a nuestros genitales son memorias dolorosas. Algunas de las experiencias que ha tenido como sobreviviente de abuso, han cambiado la manera de como se siente de sus genitales.

No gustar3a sacar la foto de O'Keefe y ponerla cerca de la foto de la vagina. Por miles de a3os, muchas culturas han dibujado la vagina como una flor. Mire a sus dos dibujos y trate de imaginar a su vagina como una flor. Los labios de afuera y de adentro son como los p3talos. La abertura vaginal es como el tronco. Lo lleva a otras partes de la flor que pueden producir vida. El clitoris , como el tallo, la esencia de la flor, pero es la parte m3s dulce. Como una flor, nuestros genitales son hermosos. Trate de ver sus genitales de una nueva manera ahora, no como asuntos dolorosos, pero como asuntos bellos y placenteros. Trate de reclamar sus sentimientos del cuerpo y desarrollar sentimientos positivos acerca de su cuerpo para siempre. Empiece a cambiar como se siente sobre su cuerpo ahora.

Haya pasado lo que haya pasado, ya es tiempo que comience a pensar sobre sus genitales en una manera positiva y en proteger y cuidar a todo su cuerpo, a3n las partes que han sido da3adas en el pasado. Libereze de los sentimientos de verguenza y dolor y reempl3zelos con sentimientos de orgullo y de ser mujer.

SESION 5

Resumen de Sesión 5:

- Ejercicio de Relajamiento
- Compartiendo Abiertamente
- Repaso de la sesión de la semana pasada y la tarea
- Compartiendo sus experiencias de abuso sexual en la niñez
- Como “Las Provocaciones” afectan los riesgos que tomamos
- Enfrentandose a las provocaciones
- Resumen y Tarea
- Ejercicio de Escritura

COMO LOS RIESGOS AFECTAN LOS RIESGOS QUE TOMAMOS

Las Provocaciones-- Los sentimientos, personas, lugares, situaciones, sustancias, o experiencias que pueden resultar en comportamientos arriesgados. Las provocaciones se relacionan con las 5 Grandes Areas de salud (sexo, salud física, las emociones, la comunicación, y el uso de sustancias). Listado abajo están los tipos de provocaciones que afectan los riesgos que tomamos.

Provocaciones de Humor/Sentimientos. El humor y sentimientos pueden ser provocaciones fuertes para el comportamiento arriesgado. Algunos sentimientos que provocan comportamientos no saludables pueden ser:

- Enojo/argumentos
- Tristeza
- Miedo a la violencia
- Excitación sexual
- Depresión
- Felicidad/querer celebrar

¿Cuáles son algunos ejemplos?

Provocaciones de personas. Por ejemplo, una amistad cercana o familiar puede influenciarla a que no practique sexo seguro (con precaución) o hacerle difícil parar que use los condones. Ciertas personas pueden provocarnos a hacer cosas que son arriesgadas por diferentes razones. Algunas razones pueden ser:

- Sintiendo lealtad para una persona, como por su esposo
- No querer confrontar, ni argumentar o pelear, por ejemplo con un familiar
- Querer el apruebo, amor, aceptación, sin importar nada, de amistades o familiares
- Estar sexualmente atraído a una persona

¿Cuáles son provocaciones de personas que pueden hacer que tome riesgos?

Provocaciones de lugares. Ciertos lugares pueden provocar comportamientos arriesgados. Por ejemplo,

- Un lugar que le recuerde de usar drogas y alcohol.
- Un bar particular bar o club puede provocarla a que tome.

- La casa de un pariente o familiar puede causar que regrese a sus viejas maneras de comunicación.

¿Cuáles son otras provocaciones de lugares que hagan que practique comportamientos arriesgados?

Provocaciones de Situaciones. Algunas situaciones pueden llevarla a comportamientos arriesgados.

- Querer tener relaciones sexuales y no tener un condón puede provocarla a tener sexo arriesgado
- Una situación similar al abuso puede provocarla a que se entumescas con las drogas y el alcohol
- La muerte de un pariente o un ser querido, puede provocarla a que no tome sus medicamentos porque no se quiere recordar del VIH
- Ser rechazada
- Tener fiestas/días festivos
- Memorias traídas por los sentidos (como los olores)

¿Cuáles son algunos ejemplos que la llevan a tomar riesgos?

Provocaciones por sustancias. El tomar y las drogas pueden provocarla a que tomen riesgos, como no usar condones, o olvidarse que se tome los medicamentos. La necesidad de endrogarse o tomar aumenta los riesgos de salud y sexuales. ¿Puede pensar en otras situaciones que las puede empeorar el alcohol y las drogas:

- finanzas
- amistades
- obligaciones (citas, compromisos sociales)
- nutrición

¿Cuáles son algunas otras?

Aparte de ser una provocación, el uso de sustancias puede ser una respuesta a una provocación a un comportamiento no saludable por las personas, lugares, situaciones, o los humores que hemos hablado.

Historial/ Cultura/Religion/otras provocaciones. Otras situaciones en nuestro historial, experiencias, género, clase, o religión pueden ser comportamientos provocativos que pueden ser arriesgados a su salud. Por ejemplo, tal vez la educaron con creencias religiosas muy fuertes sobre los anticonceptivos, que pueden provocar sentimientos de culpabilidad al usar condones. O si ha tenido una mala experiencia o la han tratado mal en la oficina del doctor/a, posiblemente no quiera tomar los medicamentos o ir al/a doctor/a otra vez.

- Cuando sus creencias personales previenen que proteja sus salud (i.e., usando condones)
- Experiencias pasadas con el racismo o la discriminación previenen que vaya al/a doctor/a
- Falta de acceso al cuidado de salud
- Cuando la tratan mal en la oficina del/a doctor/a por su raza o estado financiero, y no va a cuidados medicos en el futuro
- Problemas en el language pueden hacer que no vaya al doctor porque siente que no la comprenden.

¿Algunos otros ejemplos?

Algunas veces los comportamientos arriesgados no siguen inmediatamente despues de la provocación, pero en vez, siguen despues de algun tiempo.

Resumiendo, Identificar cuales son los comportamientos que la provocan que la ponen en riesgos de salud son importantes para que pueda practicar comportamientos sanos y en mantenerse en una posición sana.

ENFRENTANDO A LAS PROVOCACIONES

Puede practicar las destrezas para enfrentarse a las provocaciones. Usando el método de resolver problemas, puede identificar la provocación y hacer un plan para enfrentarlo y hacer cosas diferentes la próxima vez que lo tenga que enfrentar.

¿Qué es lo que **Sabe**?

¿Cómo se **Siente**?

¿Qué **Necesita** para enfrentarse a la provocación?

¿Qué es lo que **la detiene** para cambiar?

¿Cuál es su **Plan** para enfrentarse a la provocación?

Tarea:

- Use el método de resolver problemas para trabajar en una provocación en la casa. Esto es importante porque identificar que la lleva a tomar riesgo la puede llevar a comportamientos saludables.
- Por favor llame a su compañera de grupo para ver como les va la semana, y para repasar sus tareas mutuamente. Por favor traiga su calendario, libro de trabajo, objeto favorito y los diarios la próxima vez.

SESSION 6

Resumen de la Sesión 6:

- Ejercicios de Relajamiento
- Compartiendo Abiertamente
- Repaso de la sesión de la semana pasada y la tarea
- Ejercicios para escuchar activamente
- Habilidades para comunicarse con confianza
- Metas que envuelven a otras personas
- Recaídas y cómo prevenirlas
- Como enfrentarse a situaciones difíciles usando destrezas de comunicación creativas
- Redes Sociales
- Resumen y tarea
- Ejercicios de Escritura

ESCUCHANDO ACTIVAMENTE – Está es escuchar cuidadosamente y mostrándole a la otra prsona que su punto de vista y sus sentimientos son respetados. Está incluye ambos, comportamiento verbal y no verbal. Mirando a la persona que está hablando, poniéndole atención, y expresando las emociones (como el decir “oh verdad”) son todas partes de escuchar activamente. Refleccionando, que está descrito abajo, es otra técnica para escuchar activamente, porque le muestra a la persona que escucho lo que ellos estaban diciendo.

REFLECCIONANDO – Escuchando a alguien, y despues de que terminen expresandose, decirles de regreso o “reflejar” como un espejo lo que le dijeron, incluyendo como se sintieron.

Ejemplo: “Así que dice que se pone frustrada y enojada con su esposo porque siente que no la comprende.”

HABILIDADES DE COMUNICACION CON CONFIANZA

Las personas se comunican en diferentes maneras, verbalmente y no-verbalmente. Muchas veces nos comunicamos en maneras que hemos visto que otros se comunican. Nuestras experiencias pasadas, como nuestra cultura, la religión, antecedentes familiares, u otras experiencias, pueden afectar nuestro estilo de comunicación. Descritos abajo son tres maneras de comunicarse: Pasivamente, Agresivamente, y con Confianza.

PASIVA -- no decir lo que queremos verbalmente o no-verbalmente

Cuando nos comunicamos en una manera pasiva, no decimos nuestra meta, la necesidad o nuestro punto de vista. Hablando pasivamente no respeta nuestros propios sentimientos o ideas. Cuando hablamos pasivamente, probablemente no tendrá lo que necesita para proteger su salud.

AGRESIVA -- Decir verbalmente o no verbalmente lo que queremos en una manera mal educada e imponente

Hablar agresivamente significa que no mostramos respeto por los sentimientos y las ideas de los demás cuando nos comunicamos. Cortamos a los demás antes de que terminen de hablar. Algunas veces puede salirse con la suya al hablar de esta manera, pero no puede crear buenas relaciones con las personas.

CON CONFIANZA -- Decir lo que queremos verbalmente y no verbalmente en una manera clara y firme, que no intimida o insulta a la otra persona

Hablar de una manera con confianza, significa decir su opinión claramente y hablar con mucha confianza en sí. Esta es la manera más efectiva para hablar porque le permite sentirse bien y demuestra respeto así misma.

ESTRATEGIAS DE COMUNICACION CON CONFIANZA

Estos son los pasos para ser clara y firme cuando se comunica:

- Comunicar sus sentimientos y sus opiniones en una manera directa y honesta en vez de esperar que la otra persona figure lo que está en su mente
- Diciendo que no a las cosas que no quiere o a las cosas que amenazan su salud
- No insultar ni amenazar. Validar los sentimientos y las ideas del otro/a
- Usar frases como el “yo” para darle a saber a la otra persona como se siente. Por ejemplo, en vez de decir, "Tu nunca me apoyas" decir, "Yo me siento con miedo y necesito apoyo." Esto ayuda a que se mantenga en control y responsable de la situación. Esto puede ser algo difícil de hacer.
- Escuchar activamente: repetir lo que escuche: Deje asegurar que entiendo lo que dijo (Repetir lo que piensa que oyo.)
- Ofresca otras alternativas para la situación que pueden hacerle daño a su salud. Por ejemplo, "Yo entiendo que esta enojado/a pero cuando grita me es difícil escuchar porque me siento molesta. Voy a dejar que se calme y después me DICE como se siente."

COMO LA SITUACION AFECTA LA COMUNICACION

La manera que nos comunicamos también puede ser afectada por la situación. Algunas personas o situaciones pueden provocar que sea más pasiva, agresiva o con confianza. Piense en las situaciones donde encuentra facilidad de tener confianza, y en las cuáles es más difícil.

¿Con quien encuentra difícil hablar con confianza?

Desarrolle un plan más efectivo para comunicarse con esta persona.

LAS METAS QUE ENVUELVEN OTRAS PERSONAS

Muchas metas personales en las que estemos trabajando, envuelven a otras personas. Por ejemplo, algunas de nuestras metas requiere que alguien cambie. Puede usar el método de resolver los problemas para esas metas tambien.

1. ¿Qué es lo que se es el problema o el asunto?

2. ¿Cómo me siento sobre este problema o asunto?

3. ¿Qué necesito para hacer este cambio? ¿Cómo pueden otras personas ayudarme?

4. ¿Qué es lo que me está deteniendo para hacer este cambio?

5. ¿Cuál es mi plan?

RECAIDAS Y COMO PREVENIRLAS

RECAER – Estó ocurre cuando las personas aprenden una nueva destreza (comiendo para la salud, dejar de fumar, hacer ejercicios, practicar sexo seguro), pero despues no lo mantiene.

Por ejemplo, puede estar haciendo un buen trabajo usando el condón cada vez que tiene sexo, pero de pronto algo la tienta para tener sexo sin el condón.

¿Qué pasos puede tomar para que se mantenga segura en la situación y prevenir las recaídas?

- Evite la situación (ejemplo: ir a la casa de su pareja muy noche)
- Lleve un condón consigo misma
- Evite tomar, o tome menos, especialmente cuando sepa que va terminar teniendo relaciones sexuales
- Evite tener sexo vaginal/anal.

Es importante reconocer las provocaciones para tomar los riesgos en las situaciones. Reconociendo las situaciones, puede hacer un plan antes del tiempo para que se le haga más facil estar sana. Algunas veces las personas pueden recaer y tomar riesgos aunque se hayan comprometido a tomar precauciones. Débemos ser buenos y pacientes con nosotros mismos cuando recaemos, y no usarlo como la razón para dejar de hacer las cosas que necesitamos para manternos sanas.

Use el método de resolver problemas para enfrentar las recaídas.

1. ¿Qué y por qué provocó que recaera?

2. Como se siente regresar a un comportamiento que pensó ya había cambiado

3. Asesore lo que necesita para estar sana

4. ¿Qué es lo que está interfiriendo?

5. ¿Cuál es su plan?

RESTRUCTURANDO

Una diferente herramienta para enfrentar a las provocaciones a comportamientos arriesgados es reestructurar. **Reestructurar** requiere convertir lo negativo en lo positivo con nuestras palabras y de la manera que actuamos.

Por ejemplo, está con su novio y le pide que se ponga el condón porque está preocupada por la re-infección y él se opone. ¿Cómo puede responder?

Objeción: “No me quieres” “No se siente bien”

El regreso: “Yo se que me quieres mucho. Yo te quiero amor, y porque te quiero, quiero que estemos completamente seguros para que ninguno nos enfermemos/nos enfermemos más/reinfectemos.

¿De qué otras maneras puede convertir lo negativo en lo positivo?

COMUNICACION CREATIVA DE UNA SITUACION

Melinda sospecha que su esposo la ha estado engañando. Le preocupa la reinfección porque ha escuchado que se desarrolla la resistencia a la medicina y no puede haber como tratar al VIH. Ella no le quiere preguntar a su esposo porque teme que se enoje y le pegue. Ella lo ama y lo necesita porque está en incapacidad y no tiene el dinero para cuidar de sus niños. La verdad es que no quiere dejar a su esposo, pero quiere que él use condones. Tiene un mal temperamento y es muy celoso. A ella le da miedo empezar una conversación sobre el uso del condón o de reinfectarse.

¿Cómo piensa que sería la mejor manera de controlar la situación?

¿Qué tal las siguientes estrategias?:

- Mi doctor dice que debo estar sana y que la reinfección puede atrasar mi tratamiento, y la reinfección puede atrasarte también.
- No quiero embarazarme en estos momentos, y no puedo tomar las pastillas anticonceptivas, así que los condones son lo mejor para evitar el embarazo.
- He estado teniendo infecciones vaginales muy a menudo y la enfermera de la clínica dijo que te lo puedo transmitir. Si úsamos condones, no te lo puedo pasar.
- Estas trabajando tan duro para cuidarnos. Sería mejor que nos aseguráramos que esté sana para evitar las emergencias donde tal vez necesites salirte del trabajo para cuidarme.

APOYO/RED SOCIAL -- Esas personas a nuestro alrededor que nos apoyan cuando nos sentimos que no podemos con algo sola.

HOJA DE APOYO SOCIAL

CUANDO:	YO VOY A:
Me siento triste	
Necesito dinero	
Necesito hablar del VIH	
Necesito hablar de mi abuso en la niñez	
Necesito hablar de algo personal	
Estoy feliz	

Tarea:

Para tarea, le vamos a pedir que prepare un plan personal de seguridad si es que le aplica a usted. Esto es un plan que le ayuda a usted y a sus niños si se encuentra en una relación con alguien que es abusador/a. Está en las siguientes páginas de éste libro de trabajo.

PLAN DE SEGURIDAD

Paso 1. La seguridad durante la violencia – ¿Qué puedo hacer mientras está pasando?

- a. Si decido irme, hare _____
- b. Puedo tener un bolso de cosas lista y ponerla en _____ para poder irme rápido.
- c. Le puede decir a _____ sobre la violencia y pedir que llamen a la policía cuando la violencia ocurra.
- d. Le puedo ayudar a mis hijos a usar el teléfono para que llamen a la policía y a los bomberos.
- e. Usare la palabra _____ como código para que mis hijos, mis amistades, o mi familia llamen y pidan ayuda.
- f. Si debo irme de la casa, ire a _____. (Esté preparada aunque piense que nunca se tendrá que ir.)
- g. Le puedo enseñar a mis hijos, las estrategias de seguridad listadas arriba.
- h. Cuando un argumento empieza, me ire a un cuarto donde este más segura como al _____ (uno con una llave y un teléfono).

Paso 2. La seguridad cuando esté lista para irse

- a. Dejaré dinero y un juego de llaves del carro y de la casa con _____.
- b. Dejaré documentos importantes y las llaves en _____.
- c. Habriré una cuenta de ahorros para la fecha siguiente _____ para asegurar de poder cuidar de mi y de mis hijos.
- d. Mantendré medicamento extra _____.
- e. La línea telefónica para la violencia domestica es _____.
- f. La línea telefónica del lugar de refugio _____.
- g. Mantendré cambio para llamadas telefónicas, TODO el tiempo, aunque tenga un celular. Yo sé que si uso una tarjeta de credito de teléfono, el siguiente mes, el cobro le dirá a la persona que está abusando, a quien llame cuando me fuí. Mantendré está

información confidencial usando una tarjeta de teléfono prepagada, usando una tarjeta de una amiga, llamando para coleccionar, o usando cambio.

h. Voy a preguntarle a _____ y, a _____ para saber quien puede dejar que me quede con ella o quien me puede prestar el dinero.

i. Puedo dejar ropa extra con _____.

j. Repasaré mi plan de seguridad _____ (en cuanto tiempo) para poder planear la ruta más segura. Repasaré el plan con _____ (una amiga, consejera o defensora.)

k. Practicaré el plan de escape con mis hijos.

Paso 3. La seguridad en la casa de las mujeres que no viven con el abusador/a.

a. Puedo cambiar los seguros de mis puertas y mis ventanas lo más pronto posible.

b. Puedo instalar un sistema de seguridad- i.e. más seguros, barras en las ventanas, postes contra las puertas, sensores electrónicos.

c. Puedo comprar escalones de lazos para usarlos como escape del segundo piso.

d. Puedo instalar detectores de humo y comprar extinguidores de fuego para cada piso de mi casa.

e. Puedo instalar un sistema de luz para afuera, que se prenda cuando alguien se acerca a la casa.

f. Le enseñaré a mis hijos, como usar el teléfono para que me hagan llamadas por cobrar _____ (amiga, familiar, ministro) si mi pareja trata de quitarmelos.

g. Le diré a las personas que cuidan a mis hijos, quien tiene el permiso de recogerlos. MI pareja NO tiene el permiso. Informe a las siguientes personas:

Escuela _____
Cuidado de Niños _____
La que cuida a los niños _____
Escuela de los Domingos _____
Maestros _____
Otros _____

h. Le puedo decir a las siguientes personas que mi pareja no vive conmigo y que deben de hablar a la policía si está cerca de mi casa:

Vecinos _____
Lideres de la iglesia _____

Amistades _____
Otros _____

Paso 4. Orden de Protección/Orden de Arresto

- a. Mantendré la orden de protección en _____ (el lugar). Siempre manténgalo consigo. Mantendré una copia con _____ .
- b. Le daré la orden de protección a los departamentos de policía en las áreas que visito a mis amistades, familiares, donde vivo y donde trabajo.
- c. Si visito otros condados, registraré mi orden de protección en esos condados.
- d. Puedo llamar a las agencias locales de violencia doméstica, si no estoy segura de cómo registrar mi orden de protección con los departamentos de policía.
- e. Le diré a mi empleador, a mi líder de la iglesia, a mis amistades, a mi familia y a otros que tengo una orden de protección.
- f. Si se destruye mi orden de protección, yo sé que puedo ir a la Corte del Condado y obtener otra copia.
- g. Si mi pareja viola la orden de protección, le llamaré a la policía para reportarlo. Le llamaré a mi abogado, mi defensor, consejero, y decirle a la corte de la violación.

Paso 5. Seguridad Pública y de trabajo

- a. Le puedo decir a mi jefe/a, seguridad, y _____ en el trabajo sobre esta situación.
- b. Le puedo pedir a _____ que me ayude a revisar las llamadas.
- c. Cuando me vaya del trabajo puedo hacer lo siguiente: _____

- d. Cuando esté manejando del trabajo a la casa y surgen problemas, puedo _____

- e. Si uso transportación pública, puedo _____

- f. Voy a ir a tiendas y malls diferentes y a diferentes horas, de lo que hacía que cuando estaba con mi pareja.
- g. Usaré diferentes bancos e iré a horas diferentes de lo que hacía cuando estaba con mi pareja.

h. Puedo bloquear el teléfono de mi pareja, quiere decir que puedo decirle a la compañía de teléfono y prevenir que no me llame.

Paso 6. El Uso del Alcohol y las Drogas.

a. Si voy a usar alcohol/drogas, lo haré en un lugar seguro con personas que sepan que tengo una pareja violenta y quienes están comprometidas a mi seguridad por si no puedo cuidarme.

b. También puedo _____

c. Si mi pareja está usando, yo puedo _____

d. Para proteger a mis hijos, mientras estoy usando, yo puedo _____

Paso 7. Salud Emocional

a. Si me siento deprimida, y lista para regresar con una pareja/situación potencialmente violenta, le puedo llamar a _____ en vez.

b. Cuando tengo que hablar con mi pareja en persona o por teléfono, yo puedo _____

c. Puedo llamar a las siguientes personas/o lugares para apoyo: _____

d. Las cosas que puedo hacer para sentirme fuerte: _____

SESION 7

Resumen de la Sesion 7:

- Ejercicios de Relajamiento
- Compartir Abiertamente
- Repaso de la sesión de la semana pasada y tarea
- “Usando el cinturón” para la seguridad
- El juego de las estrategias de reducción de riesgo
- ¿Qué significa la reducción de riesgo para mi?
- Resumen y tarea
- Ejercicio de Escritura

USANDO EL CINTURON PARA LA SEGURIDAD

Muchos de nosotros usamos el cinturón cuando nos subimos a un carro. ¿Por qué? En muchas maneras, nuestras percepciones guían a nuestro comportamiento - hacemos cosas todos los días para rebajar los peligros de estar en un carro. Hemos visto que las razones buenas de usar el cinturón son mayores que las razones malas (como la incomodidad, inconveniencia, y la molestia, etc.). Entonces todos nos ponemos el cinturón cuando estamos en el carro. Lo interesante es convencernos de como algunas acciones peligrosas no son peligrosas. Y algunas veces hacemos cosas aunque conozcamos las consecuencias.

ESTRATEGIAS DE REDUCCION DE RIESGO

Durante la sesión, jugará un juego para mejorar su conocimiento de las estrategias para reducir los riesgo en cada una de las 5 Grandes areas.

¿QUE SIGNIFICA LA REDUCCION DE RIESGO PARA MI?

Ténemos conocimientos do comportamientos saludables; ¿Por qué no cambiamos nuestros comportamientos? ¿Qué es lo que se interpone en que pódamos cambiar nuestros comportamientos?

¿Por qué es más facil incorporar algunas estrategias (como lavarse los dientes y usar el cinturón) y no otras?

¿Cuáles son los efectos posibles en nuestras familias, amistades y los demás?

¿Cómo influencia nuestras actitudes, creencias y comportamiento, la socialización (el ambiente familiar, etc.) y el abuso del pasado, y otras experiencias?

Tarea:

- Escoga un estrategia de reducción de riesgo para incorporar en su vida diaria. Use el libro de trabajo para resolver las barreras. Trate de implementarlo esta semana.
- Mantenga en mente que su primera solución no puede resultar, pero la parte importante de encontrar una solución que funciona es el mejoramiento que debe hacerles. Por favor, escriba en su diario que ajustes tuvo que hacer.
- Recuerde de llamar a su compañera.

SESION 8

Resumen de la Sesión 8:

- Ejercicio de Relajamiento
- Compartiendo Abiertamente
- Repaso de la sesión de la semana pasada y tarea
- Información y motivación para estrategias para prevenir la re-infección
- Hablando de las voces del pasado
- La Enfermedad, Muriéndose y la Muerte
- Resumen y tarea
- Ejercicio de Escritura

HABLANDO DE LAS VOCES DEL PASADO

Algunas veces nos decimos cosas negativas, y estos pensamientos son automáticos. Tal vez no sabemos de donde vienen estos pensamientos, o no tratamos de cambiarlos. ¿Puede identificar su propia conversación negativa? ¿Tiene alguna idea de quien es la “voz” que está diciendo estos comentarios negativos?

¿Qué estrategias puede usar para parar hablarse a si misma?

LA ENFERMEDAD, MURIENDOSE, Y LA MUERTE

Enfermedad

Empézetnos con enfermarse. Algunas veces enfermarse significa cosas diferentes para diferentes personas. Algunas veces las personas piensan que enfermarse es molesto y se intrepone en hacer las cosas. Otras personas lo consideran como un recordatorio que necesitan estar más lentos y tomar más cuidado. Otros consideran la enfermedad como un proceso que lo lleva a otros resultados.

¿Qué significa estar enferma?

¿Cuáles son las señales que le dan a saber que está enferma?

Conocer sus cuerpos y estar presente en sus cuerpos nos ayuda a identificar cuando los cambios han o están ocurriendo. Todas hemos tenido un resfriado o la gripa, y posiblemente conocíamos los "síntomas" que nos lleva a la enfermedad. Hay maneras que nuestro cuerpo nos habla para decirnos de que algo ha o está cambiando.

Cuando ha estado enferma en el pasado, ¿cuáles eran los síntomas que sintió que la hicieron conocer que un cambio estaba pasando?

Después del diagnóstico de estar VIH positiva, ¿cómo se siente sobre las enfermedades o de estar enferma?

¿Qué es lo que necesita como apoyo cuando está lidiando con una enfermedad, no importante cuan grande (i.e., infección oportunista) o pequeña (un resfriado)?

En el pasado, (o ahora), ¿qué la detuvo de tener ese apoyo que necesita cuando está enferma o se está enfermando?

¿Cuál es su plan que asegurará de recibir el apoyo durante este tiempo de necesidad?

Muriéndose y la Muerte

Mucho se ha escrito sobre el proceso que la persona pasa cuando se está muriendo. Cuando alguien primero da la noticia que la muerte puede ser una posibilidad, ocurre un proceso. Hay 5 etapas que las personas pasan cuando se enfrentan con la muerte de alguien querido o con la posibilidad de de su propia muerte. La primer etapa, la NEGACION, envuelve no pensar sobre el asunto--como pretender que nada está pasando o cambiando. La segunda etapa es el ENOJO, envuelve los sentimientos que la muerte es una posibilidad y que puede suceder. Las personas se sienten enojadas y piensan cosas como está, "estó no es justo" o "¿por qué me tuvo que suceder a mí?" La tercer etapa es la NEGOCIACION, cuando la persona le hace promesas a Dios o asi mismos como intercambio para mantener las cosas como estaban. La cuarta etapa es la DEPRESION, cuando las personas realizan que las promesas no garantizan que nada malo va a suceder; la muerte es una posibilidad para todos. En está etapa, las personas pueden sentir que hay muy poco de lo que pueden hacer para controlar sus vidas. La quinta etapa, la ACEPTACION, es cuando las personas llegan a una realización sana que la muerte es una posibilidad, pero las personas empiezan a prepararse y aceptarlo. Ellos no viven en miedo de está etapa de la vida.

¿Cuáles son sus sentimientos sobre la muerte? ¿Qué significa la muerte para usted?

Hablando de ellos pueden tener menos efecto en usted. Aquí es donde hablando a sus compañeras, terapistas, o buenos amigos le puede ayudar. Las creencias espirituales pueden ayudarle tambien.

¿Cómo es que una persona se prepara para la muerte? Si la muerte es una fase que todos tienen que pasar y una enfermedad muy seria puede hacer que una persona piense que ellos tambien se están muriendo, necesitamos un plan para enfrentarnos con estas fases de la vida. Discutir la muerte y su plan puede rebajar los sentimientos de que no es nada lo que puede hacer.

Por favor, vea el folder de su libro de trabajo para información de como usar los condones masculinos y femeninos, y la gel contraceptiva, etc.

Tarea:

Trate de usar los modelos en la casa, que aprendió hace algunas semanas, como sobre los condones, la barrera dental. Puede usar las técnicas de comunicación que aprendió hace algunas semanas para hablar con su pareja sobre el uso de los condones, las barreras dentales, etc.

SESION 9

Resuemen de la Sesión 9:

- Ejercicio de Relajamiento
- Compartiendo Abiertamente
- Repaso de la sesión de la semana pasada y la tarea
- Cuidando de nosotras mismas y de nuestros cuerpos
- ¿Qué afecta cómo se cuida y cuida a su cuerpo?
- Información de sobre el cuidado de sus cuerpos
- La Salud del Seno
- Examinando su Orina
- Menopausia
- Practicando el cuidado del cuerpo
- Resumen y tarea
- Ejercicio de Escritura

CUIDANDO DE NOSOTRAS MISMAS Y DE NUESTRO CUERPO

Algunas veces ignoramos cuidar de nuestra salud. Nos pónemos muy ocupados, deprimidos, o preocupados con los niños y la familia y lo último que pensamos es en cuidarnos a nosotras mismas y estar en contacto con nuestro cuerpo. Otras cosas también pueden afectar como nos sentimos sobre nuestros cuerpos. ¿Cuáles son las personas, eventos, situaciones, el historial, personal, religioso o cultural, el humor, y los sentimientos que influyen como toca su cuerpo? ¿Cómo piensa que esto afecta de como se cuida?

Aquí hay algunas cosas que usted puede encontrar que le ayudan a cuidarse:

- Empieze por ver su cuerpo y por tocar su cuerpo
- Hágase el examen del seno, aprenda sobre la menopausia, mantenga la trayectoria de sus visitas ginecológicas, y examine el color de su orina.

SALUD DEL SENO

Algunas veces ignoramos los senos, pretendemos como si no están allí o nos preocupamos mucho por ellos. Nuestros senos pueden ser lo último de lo que pensamos cuando vivimos con el VIH. ¿Cuáles son las personas, eventos, situaciones, la cultura, historial personal o espiritual, el humor, y los sentimientos que influyen a tocar o no sus senos? ¿Cuáles son los mensajes que escuchó o no escuchó cuando estaba pequeña que la impiden que se revise los senos?

INFORMACION SOBRE EL EXAMEN PROPIO DEL SENO:

El seno femenino sigue madurando desde la pubertad hasta la menopausia. Cuando este consciente de las fases normales de como sus senos maduran, como crecen y como se encogen, entonces no necesita temer y puede hacer algo. Por eso es muy importante que se familiarize con los senos. EL EXAMEN DEL SENO es una manera muy sencilla de conocer sus senos y ver como se sienten, para que sepa si hay algo inusual. Puede darse cuenta de 9 de 10 mujeres no se revisan sus senos. Hágase el examen del seno, puede salvarle la vida y promueve estar consciente de su cuerpo, haciendo que se mantenga en contacto con su propio cuerpo para que le sea más fácil hacer preguntas a sus doctor/a en vez de solo esperar que el problema se vaya solo. También le ayuda a ver si su doctor/a no está haciendo un buen trabajo cuando le examina los senos. Recuerde que nadie sabe tan bien como usted como se siente. Reporte los síntomas del seno tempranamente, no lo deje para después. ¡El diagnóstico temprano y el tratamiento puede salvarle la vida!

Puede aprender sobre el Examen del Seno Propio, viendo la sección del libro del Dr. Stoppard. Está incluido en la lista de la lectura suplemental al final del libro de trabajo. La información sobre los mamógramas está también incluida en esta sección. Puede aprender sobre las cosas que le afectan el desarrollo del cáncer del seno, viendo la hoja de los materiales suplementales.

¿Qué son las cosas que puede hacer para cuidar sus senos?

- Límite la cantidad de carne rojas en su dieta y aumente la fibra comiendo muchos granos/cereales, frutas y vegetales. Vea la hoja en la siguiente página para averiguar de las comidas nutritivas que puede comer que no son muy caras.
- Si toma, tome alcohol solamente moderadamente
- Mantenga la grasa del cuerpo baja comiendo una dieta balanceada y con el ejercicio regular

INFORMACION SOBRE EXAMINARSE LA ORINA:

Ver la orina es una manera de abogar por su salud. Es como si viera su cuenta del banco para ver si tiene suficiente dinero para cubrir los gastos; es importante ver su orina para cubrir su salud. Este es un buen lugar para empezar a mantenerse sana. Estar consciente de lo que está pasando dentro de su cuerpo es muy importante porque puede hacerse su propia abogada del cuerpo. Otras razones son, que puede comprender la naturaleza de la enfermedad, también puede fácilmente reconocer circunstancias donde puede necesitar al doctor/a. También puede aprender datos útiles de como prevenir las enfermedades. Una razón es que va a saber cuando llamar al doctor/a.

HECHO: Los colores anormales de la orina indican, un problema posible y es importante que sepa lo que tiene que hacer.

Estás son las cosas que puede hacer:

- Revise la orina regularmente
- Lea el folleto y memorice los cambios en la orina que lo puede ayudar a mantenerse sana
- No se ponga en pánico si el color de su orina cambia, los cambios en la orina puede ser por las comidas que comemos como las frambuezas, por ejemplo.
- Vea a su doctor/a por cambios radicales en su orina.

Puede encontrar más información sobre el examen de la orina, y de lo que los colores puedan indicar viendo la página del libro Salud de la Mujer por Griffith y Miller (1999). Está es una página de sus lecturas suplementale. También puede ir a su librería local y prestar el libro.

MENOPAUSIA

Puede contar con este cambio. Algunos de estos cambios, usted los puede controlar, pero otros no, como la menopausia. Hay algunas cosas buenas y otras no buenas de la menopausia. Primeramente, no tendrá que tomar pastillas anticonceptivas, ya no tener períodos, y encontrar que esto es liberante. También otros cambios pueden ser miedosos, pero solamente por un tiempo. No todos estos cambios tienen que ser una mala experiencia para usted mientras esté bien informada y preparada.

Piense como sus experiencias afectan sus pensamientos y sus expectativas sobre la menopausia. ¿Conoce a alguien que ha pasado por la perimenopausia o la menopausia? ¿Se está aproximando la edad de cuando su mamá comenzó la menopausia? ¿La ha comenzado prematuramente por el VIH?

¿Cuáles son las personas, eventos, situaciones, historial personal, cultural, espiritual, humores, y sentimientos que causan que conozca o no sobre la menopausia, para que cuide o no de sus síntomas de menopausia?

¿Sabe como su mamá, sus tías, hermanas, y amistades se enfrentaron a la menopausia?

¿Cómo es que estar positiva al VIH, afecta sus sentimientos sobre la menopausia?

INFORMACION SOBRE LA MENOPAUSIA:

Hay tres etapas en la menopausia. El sistema reproductivo femenino es controlado por un balance delicado hormonal producido por los ovarios, principalmente el éstrogeno y la progesterona. Conforme la producción de estas hormonas cambia, su cuerpo va a pasar 3 etapas de menopausia (Marshall & Conner, 1998.). Esto puede suceder temporalmente o permanentemente por el VIH.

La perimenopausia--es el estado transicional entre la fertilidad y la menopausia que puede durar desde varios meses a varios años desde que empieza a experimentar los primeros cambios físicos como los períodos irregulares y los flashes de calor hasta que su período menstrual para.

La menopausia--Esto es cuando su período para y con esto la fertilidad también, causado por la disminución de la producción de éstrogeno y progesterona. La menopausia ha ocurrido oficialmente cuando han pasado 12 meses consecutivos sin su período menstrual.

Postmenopausia-Los días, meses, y años que siguen la menopausia.

La palabra menopausia se refiere a todas las etapas.

También puede averiguar más sobre la menopausia viendo la página del libro, la Salud de la Mujer por Griffith and Miller (1999). Esta página está en su lectura suplemental.

Tarea:

Por favor vaya a la sección de la "Mujer Total" y escoga una area que se relacione con la zona de su salud y haga un plan propio.

SESION 10

Resumen de la Sesión 10:

- Ejercicio de Relajamiento
- Compartiendo Abiertamente
- Repaso de la sesión de la semana pasada y la tarea
- Comunicación efectiva con su doctor/a
- Planeando la visita con su doctor/a
- Hablando a otras personas del VIH o experiencias pasadas
- Managendo los sentimientos y la relajación
- Repasando la metas
- Continuando el mejoramiento
- Compartiendo y Despedida
- Planeando la Celebración de la Graduación
- Tarea
- Ejercicio de Escritura

Por favor vea las lecturas suplementales para información de como trabajar con su doctor/a y para preguntas que le puede hacer.

EJEMPLO DE UNA ESCENA DE COMPARTIR EL ESTADO DEL VIH

- María ha empezado a salir con alguien. Siente que la persona es alguien que le puede llegar a importar mucho y que ella le puede importar. La parte física de la relación está a un punto donde ella siente que el sexo es el 'siguiente paso'. No han discutido el VIH, pero siente que le puede decir a su pareja que tiene el VIH antes de seguir adelante. ¿Cuáles son algunas maneras que María le puede decir a su pareja?

-¿Puede pensar en un ejemplo de una situación donde le quiera decir a alguien sobre el VIH, y cómo les puede decir?

Tarea:

Estamos acercándonos al final de nuestro tiempo juntas. A las personas les da sentimientos y reacciones sobre lo que termina, y nos gustaría darle oportunidad para procesar estos sentimientos. Así que para la tarea, por favor escriba sus pensamientos y los sentimientos sobre el final.

SESION 11

El Resumen de la Sesión 11:

- Dando información
- Los entrevistadores estarán llamando para hacerle una cita
- Celebración de la Graduación

Reconocemos lo difícil que debe haber sido enfrentar los efectos del VIH y del Abuso Sexual en la Niñez en sus vidas. Apreciamos su esfuerzo y el apoyo que se han dado.

¡Felicitaciones por su fuerza y valor!

En un mes, habrá una reunión.

En tres meses, la contactarán para hacer una entrevista de seguimiento.

En seis meses, la contactarán para hacer un entrevista de seguimiento.

SESION 12

Resumen de la sesión 12:

- Se haran citas con las entrevistadoras para el Post-Test.



Healing Our Women

Abuso de Sustancias

Riesgo

Meta

Riesgo	Meta



Healing Our Women

Salud Fisica

Riesgo

Meta



Healing Our Women

Salud Sexual

Riesgo

Meta



Healing Our Women

Salud Emocional

Riesgo

Meta



Healing Our Women

Relaciones con los demas

Riesgo

Meta



Healing Our Women

Los "5 Grandes"

Salud Fisica

Salud Emocional

Salud Sexual

Abuso de Sustancias

Relaciones con los demás



Healing Our Women

REGLAS BÁSICAS

- Llegar a tiempo a todas las sesiones
- Por favor, coloque todos los celulares en vibración
- "Lo que ha dicho aquí, se queda aquí"
- No cruzada Hablar / barras laterales
- Use "yo"
- Respetar las opiniones de los demás
- Utilice la escucha activa / crítica constructiva
- Manténgase enfocado
- Tener la mente abierta



Healing Our Women

SSNDP Método Resolución de Problemas

S ¿Qué **S**abe usted?

S ¿Qué **S**ientes?

N ¿Qué **N**ecesitas?

D ¿Qué es que te **D**etiene?

P ¿Cuál es tu **P**lan?



Healing Our Women

Mis Derechos Legítimos

1. Tengo el derecho a tener mis propias opiniones y creencias
2. Tengo derecho a pedir ayuda o apoyo emocional
3. Tengo derecho a sentir y expresar mis emociones
4. Tengo derecho a tomar mis propias decisiones y escuchar a mi intuición
5. Tengo derecho a decir " no "
6. Tengo derecho a ponerme primero veces
7. Tengo derecho a cometer errores
8. Tengo el derecho de aceptar mis sentimientos y verlos tan válida
9. Tengo el derecho a cambiar de opinión o decidir un curso de acción diferente
10. Tengo derecho a protestar el trato injusto y la crítica
11. Tengo el derecho a interrumpir el fin de pedir una aclaración
12. Tengo derecho a negociar para el cambio
13. Tengo el derecho de no tener que justificarme ante los demás
14. Tengo derecho a no asumir la responsabilidad de alguien más de los problemas



Healing Our Women

Desarrollo de un plan de emergencia en caso de enfermedad o de hospitalización

Qué parientes, amigos, y los niños de los suyos son conscientes de su enfermedad? (Haga una lista de sus nombres)	
¿Dónde se encuentra el hospital local?	
¿Quién es tu contacto de emergencia?	
¿Dónde está tu lista de contactos de emergencia?	
¿Quién va a cuidar de sus hijos en caso de una emergencia o enfermedad?	
¿Quién puede estar disponible para pagar sus cuentas?	
¿Usted tiene una llave de repuesto a su casa?	
¿En quién confías con la llave de repuesto a su casa?	
¿Quién es tu poder de atención médica?	
En el caso de una enfermedad, ¿cuáles son sus deseos? Es el representante consciente de ellos?	
¿Qué otras preocupaciones tiene?	

ALTO RIESGO

ALTO RIESGO

ALTO RIESGO

ALTO RIESGO

**ALGUNOS/RIESGOS
MODEROS**

**ALGUNOS/RIESGOS
MODEROS**

**ALGUNOS/RIESGOS
MODEROS**

**ALGUNOS/RIESGOS
MODEROS**

**ALGUNOS/RIESGOS
MODEROS**

**ALGUNOS/RIESGOS
MODEROS**

ALTO RIESGO

ALTO RIESGO

NO RIESGO CONOCIDO

NO RIESGO CONOCIDO

**ALGUNOS/RIESGOS
MODERADOS**

ALTO RIESGO

NO RIESGO CONOCIDO

NO RIESGO CONOCIDO

NO RIESGO CONOCIDO

NO RIESGO CONOCIDO