



LEGACY



AYUDAR A LAS PERSONAS
**QUE VIVEN CON
VIH Y EL NOVIAZGO**

VIH Y Salud Mental

WWW.LEGACYCARES.ORG

Para las personas que viven con el VIH, las citas pueden ser temerosas. Seamos realistas, las citas en general son temerosas para la mayoría de las personas, pero ahora agrega el VIH a la mezcla, puede sentirse más pesado el equipaje.

Este manual está diseñado para ayudarte a relajar la mente de su cliente cuando se trata de citas o como algunos lo llaman, "Relaciones después del VIH". En este contexto, la relación puede ser lo que su cliente lo define, por ejemplo, citas, conexión, monogamia, poligamia, etc.

ESCUCHARLOS

Quieres demostrar que escuchas lo que dicen y cómo se sienten. Esto se puede hacer a través de una técnica que llamamos. ***Escucha activa.***



¿Qué es la escucha activa?

La escucha activa es cuando se trabaja a propósito para escuchar no solo lo que la persona está diciendo, sino también tratar de comprender la raíz del mensaje que se está expresando.³

Cosas que quieres **evitar** al practicar la escucha activa³:

- ▶ Distraerte
- ▶ Crear argumentos en contra
- ▶ Aburrirte

Algunas técnicas clave de escucha activa incluyen³:

1. Presta atención³

- ▶ Dale toda tu atención
- ▶ Míralos directamente
- ▶ "Escucha" su lenguaje corporal

2. Demuestra que estás escuchando³

- ▶ Usa tu lenguaje corporal y gestos para demostrar que estás escuchando
- ▶ Asiente con la cabeza ocasionalmente
- ▶ Sea consciente de su postura y asegúrese de que sea abierta y atractiva
- ▶ Use un mínimo de comentarios verbales como "Sí" y "Uh, oh"



3. Proporcionar comentarios³

- ▶ Recuerde que su papel como oyente es simplemente mostrarle que comprende lo que se dice. La mejor herramienta para esto es la reflexión.
 - ▷ Reflexiona parafraseando: "Lo que estoy escuchando es ..." o "Parece que estás diciendo ..."
 - ▷ Puede hacer preguntas para aclarar: "¿Qué quiere decir cuando dice..." o "... esto es lo que quiere decir?"
 - ▷ Reflexiona resumiendo lo que escuchas periódicamente.

4. Evita el juicio³

- ▶ Recuerda no interrumpir al cliente, esto podría limitar su intercambio.
- ▶ Permíteles terminar su punto antes de reflexionar o hacer preguntas.
- ▶ No uses argumentos en contra o lenguaje crítico

5. Responder Apropiadamente³

- ▶ Recuerda que estás trabajando para obtener información y perspectiva.
- ▶ Respetuosamente se abierto y honesto en tu respuesta.
- ▶ Trátalos de una manera que creas que ellos querrían ser tratados

Esta información se derivó de un artículo en MindTools. Puedes encontrar un enlace de este artículo al final de este manual, bajo "Enlaces útiles", así como un enlace para un video de Escucha Activa en acción.

La escucha activa proporciona un espacio para que los clientes se sientan escuchados, validados y comprendidos.

Trabaja para normalizar que es humano sentir capaz de correr el riesgo de salir con alguien o de tener una relación de cualquier tipo cuando está viviendo con el VIH.

Algunos de los conflictos internos más identificados incluyen:

- ▶ Miedo a ser juzgado o rechazado
 - ▶ Miedo a ser discriminado
 - ▶ Miedo a la transmisión
 - ▶ Miedo al estigma
-

TIEMPO DE ACTIVIDAD

¿Por qué las personas no revelan?

Imagina que existe un hecho acerca de ti que si compartes con otras personas podría resultar en la pérdida de tu familia, amigos y otros seres queridos.

Para las personas que viven con el VIH, esa declaración es: "Soy VIH positivo".

Es por esto que algunos de los desafíos emocionales asociados con el VIH / SIDA incluyen:

- ▶ Vergüenza
- ▶ Ira, miedo, culpa
- ▶ Negación, Aislamiento
- ▶ Duelo, resentimiento
- ▶ Incertidumbre de un futuro

Lo que nos lleva al siguiente tema...



La auto-exploración

Los clientes a menudo se enfocan externamente (por ejemplo: qué pensarán los demás, quién querría tener una relación íntima conmigo, cómo le digo a los demás que estoy viviendo con VIH) que se olvidan de conectarse con ellos mismos y cuál es su posición cuando se trata de una cita. Debido a que el dolor es una parte normal y natural de esta autoexploración, es importante darles espacio para procesar su dolor.

Explora su actitud acerca de las citas y tener una relación.

- 1 ¿Estoy listo para una relación?
- 2 ¿Por qué quiero estar en una relación?
- 3 ¿Qué pienso de las citas?
- 4 ¿Qué tipo de relación quiero?

Es importante sentirse cómodo con USTED MISMO y tener confianza en SUS habilidades para satisfacer sus propias necesidades.¹ Es más fácil decirlo que hacerlo.

Consejos para el cliente

Aquí hay algunos consejos para recordar a los clientes que los ayuden a construir su comodidad y confianza dentro de ellos mismos:

- ▶ **Edifíquese.**¹ Usted no es su diagnóstico. Enfócate en construirte (física, mental y emocionalmente) en una persona con la que te gustaría estar en una relación; Esto incluye las amistades.
- ▶ **Construir una red de amistad fuerte.**¹ Los amigos ayudan a proporcionar una base sólida que permite una mejor posición para estar abiertos a una relación. Las mejores relaciones comienzan como amistades.
- ▶ **Cambia tu enfoque.** ¿Alguna vez ha estado trabajando en un problema y se encontró con la misma respuesta incorrecta, por lo que intenta una y otra vez, solo para dar con la misma respuesta incorrecta? A veces, tenemos que quitar nuestros ojos de la situación. Cuando te enfocas demasiado en algo, puedes terminar metiéndote en tu propio camino.¹ En lugar de decir, necesito a "mi" persona "para siempre", tal vez sea un punto para simplemente centrarse en la calidad de su vida.
- ▶ **Solo se tú.**¹ Tú eres suficiente. Deja que el mundo vea tu luz. Cuando estés feliz por ti mismo, viviendo en tus términos, esta confianza será mucho más atractiva para los demás.
- ▶ **¡DIVIERTETE!**¹ Haz que se trate de conocer a otros, compartir sonrisas y hacer que el día sea agradable. Esto puede no parecer mucho, pero ayuda a quitarte la presión.

Si después de probar algunas de estas cosas, tu cliente todavía parece tener problemas con su comodidad y confianza, es posible que deba explorar esto más a fondo con un consejero. No hay un límite de tiempo específico para que alguien construya su autoestima; cada caso es individual y está bien hablar con un consejero.

Si su cliente se siente listo para una cita o busca una relación, hay algunas cosas que tal vez quiera explorar?:

- ▶ ¿Quiero salir con otra persona positiva? Si es así, ¿dónde o cómo encuentro a alguien??
 - ▷ Hay muchos lugares (en línea y en persona) para conocer a otras personas que viven con el VIH: grupos de apoyo, conferencias o sitios web de citas centrados en el VIH, como: www.pozmatch.com, www.hivpeoplemeet.com, www.positivesingles.com, y muchos más por nombrar algunos.
- ▶ Si el estado de la otra persona no importa, pueden centrarse en métodos más tradicionales, como eventos individuales, iglesias, Sitio web/aplicaciones de citas convencionales, o redes a través de amigos.

Muy bien, entonces encontraron a alguien y da la casualidad de que son VIH negativos... ¿y ahora qué?



Divulgación de Declaración

Declarar algo tiene que ver con empoderar y poseer tu verdad. Recordar al cliente su valor como individuo más que su estado. Sin embargo, revelar a alguien que está viviendo con VIH puede ser estresante y atemorizante.

Divulgación = Declaración

Los clientes pueden preguntarle: "¿Cuándo es el momento adecuado para revelar mi estado?" Es importante recordar que no hay un momento correcto o incorrecto para divulgar.

Algunos dicen:

- ▶ En su perfil de citas
- ▶ Antes de la primera cita
- ▶ En la primera cita
- ▶ Solo hasta que estés emocionalmente listo
- ▶ Solo cuando está a punto de involucrarse en un comportamiento que puede poner al otro en riesgo (como una relación sexual)

Sepa que cada situación es diferente y no tiene que decírselo a todos. Algunas personas prefieren ser honestos con su estado, otras prefieren esperar hasta conocer a alguien. Usted tiene derecho a su privacidad.

Recuérdle al cliente las obligaciones legales que pueden tener para revelar su estado a sus parejas antes de tener relaciones sexuales; con o sin un condón. Para algunos estados, no divulgar puede dar lugar a cargos penales.



Consejos de divulgación

En un artículo de David Artavia sobre la divulgación, él describe lo siguiente para considerar que puede ser útil para compartir con su cliente⁴:

1. **¿Merecen la pena?** Algunas personas no valen una segunda cita y mucho menos el privilegio de conocer su estado. Sea selectivo con quien usted divulga.
2. **Si es verdad, di "Soy indetectable."** Sí, usted vive con el VIH, pero recuerde que si no se puede detectar, no tiene ninguna posibilidad de transmitir el VIH (consulte la sección siguiente para obtener información sobre "U = U" en "[Tratamiento como prevención para] Sexo seguro"). Si bien el VIH puede ser parte de ti, NUNCA ES QUIÉN ERES.
3. **Muestra las pasiones primero.** ¿Sabes cómo le dices a la persona con que estas saliendo lo que haces para vivir y lo que esperas hacer con tu vida o qué sueños tienes? Bueno, puedes vincular tu estado con estos. Un ejemplo sería: "Algo que me apasiona es educar a las personas sobre el VIH ..."
4. **Estar en tu propio equipo.** Una gran parte del cuidado de ti mismo va MÁS ALLÁ de tu diagnóstico y tratamiento. Se trata de amarte a ti mismo. El rechazo es algo que todos tememos, especialmente al principio. Lo gracioso del miedo es que es un cobarde y cuando miras a un cobarde a la cara, huye.
5. **Pregúntales primero.** Gira la mesa y pregunta sobre su estado PRIMERO. Esto ayuda a la persona a estar más presente cuando revelas tu estado.

Para un video personal de la divulgación del VIH, se puede encontrar un enlace al final de este manual en "Enlaces útiles". En este video, Lexi Gibson, aborda los puntos principales de la divulgación de su estado. Muy perspicaz y bien informado.

[Tratamiento como prevención para] Sexo seguro.

¡El sexo no solo puede ser divertido sino también SEGURO! La educación es clave para aliviar las preocupaciones de los clientes acerca de ser sexualmente activos.

Primero, recuérdelos que el objetivo de su medicamento contra el VIH es evitar que el virus pueda replicarse (hacer más copias de sí mismo) dentro del cuerpo. Por lo tanto, aumentar el recuento de células T (CD4) y disminuir su carga viral. Cuando su carga viral es indetectable, significa que la cantidad de virus en el cuerpo es tan baja que las pruebas estándar no pueden detectarla en el momento de la prueba. Aquí es donde "U = U" entra en juego.

"U = U" significa "indetectable = no transmisible"

Existe evidencia clara que demuestra que cuando una persona ha alcanzado un estado indetectable, **NO PUEDE** transmitir el VIH a su (s) pareja (s) sexual (es). Esto significa que si se adhieren rigurosamente a su régimen de medicamentos contra el VIH, la posibilidad de transmitir el VIH es virtualmente **CERO**. Para obtener más información sobre "U = U", se puede encontrar un enlace al final de este manual en "Enlaces útiles" enumerados como **U = U, Campaña de acceso a la prevención y tratamiento del VIH.**

Remind the client:

- ▶ La única forma de determinar si es indetectable es hacerse una prueba de carga viral.
- ▶ Es posible pasar de indetectable a detectable.
- ▶ Los factores que influyen en un aumento de la carga viral en el cuerpo incluyen: infecciones de transmisión sexual (ITS) no tratadas, lucha contra un resfriado/gripe u otra infección y dosis faltantes de medicamentos contra el VIH.

El uso sistemático del condón sigue siendo una de las formas **MÁS** efectivas de detener la transmisión del VIH. El uso del condón no solo ayuda a detener la transmisión del VIH, sino que también reduce el riesgo de que el cliente se infecte con infecciones de transmisión sexual. Recuerde, las ITS pueden influir en un aumento de la carga viral en el cuerpo.

Recuerde al cliente:

- ▶ Incluso con un estado indetectable, es importante no solo para ellos sino también para sus compañeros para continuar manteniendo un programa regular de pruebas de ITS (cada 3 meses).

Para algunos clientes, es posible que no tengan conocimiento de la ayuda existente para compañeros en estado mixto (lo que significa que un compañero es positivo y el otro negativo). Para estas parejas, es beneficioso educarlos en **Profilaxis Pre-Exposición o PReP**.

- ▶ PReP es una píldora que toma diariamente la pareja VIH negativa que ha demostrado prevenir la infección por VIH en un 92-99%.

- ▶ Esto en combinación entre alguien positivo que es indetectable y alguien negativo y en PReP ha demostrado que el riesgo de transmisión es **EXTREMADAMENTE** bajo.

¿Qué pasa si hay un accidente y se rompe un condón? Informar al cliente sobre **Profilaxis Pre-Exposición** or **PEP**.

- ▶ La **PEP** puede ayudar a prevenir el VIH si ocurre una exposición inesperada.

- ▶ La persona debe actuar con rapidez, ya que la PEP es más efectiva si se toma dentro de las 72 horas posteriores a la exposición y ha demostrado ser aún más efectiva si se toma antes.



RESUMEN

Para entender cómo podemos ayudar a nuestros clientes, primero debemos escucharlos. **ESCUCHE REALMENTE** lo que realmente están diciendo y para hacer esto quiere practicar y fortalecer sus habilidades de **escucha activa**.

La auto-exploración para nuestros clientes ayuda a identificar su lucha personal con la seguridad de su persona y su autoestima. Reforzar que su estado NO es un reflejo de su autoestima. El miedo al rechazo es normal para todos nosotros, VIH positivo o negativo.

El proceso de todos de **declarar** (divulgar) su estado de VIH es su elección personal. ¡Una vez más, el rechazo es una cosa de miedo! Sea selectivo con la divulgación. Deje espacio para educar a las personas y para que hagan preguntas.

¡El tratamiento como prevención es el sexo seguro! ¡Declara que eres indetectable si estás, con orgullo! Permanece en tu verdad. Conocemos medios **indetectables no transmisibles**. El sexo y la intimidad no terminan solo porque estás viviendo con el VIH.

Recuérdle al cliente las cualidades necesarias para ser amado por completo:

- ▶ El coraje de ser un ser auténtico.
- ▶ La valentía de rechazar "lo no suficientemente bueno". ¡No tienen que conformarse!
- ▶ La fe en que son dignos de amor tal como son. ¡Tú eres suficiente!
- ▶ Agallas para ponerte ahí fuera.
- ▶ Conciencia de ti mismo para saber cuándo te estás vendiendo bajo.

Vivir con el VIH no tiene que ser una barrera para la intimidad.

Un consejero puede ayudarlo a superar sus ansiedades, temores y necesidades.

Recursos útiles

Enlaces Útiles

Artículo de escucha activa por MindTools:

<https://www.mindtools.com/CommSkill/ActiveListening.htm>

“Mejore sus habilidades auditivas con la escucha activa” de los videos de Mindtools:

<https://youtu.be/t2z9mdX1j4A>

"Rompiendo la divulgación del VIH" por Lexi Gibson:

https://youtu.be/9f9_5mJNGLY

Campaña de acceso de prevención U = U

<https://www.preventionaccess.org/>

El tratamiento del VIH como prevención

<https://www.cdc.gov/hiv/risk/art/index.html>

Recursos

Legacy Counseling Center

www.legacycares.org

HIV Pos Mag

www.HIVPosMag.com

POZ

www.poz.com

The WellProject

www.thewellproject.org

The Body: The Complete HIV/AIDS Resource

www.thebody.com

The Body: The Complete HIV/AIDS Resource (En Español)

<http://www.thebody.com/espanol.html?ic=3001>

References

¹McClain, G. (2015, June 16). 5 consejos para encontrar el amor verdadero cuando tienes VIH. Consultado el 23 de octubre de 2018. <https://www.hivplussmag.com/just-diagnosed/mental-health/2015/06/16/5-tips-finding-true-love-when-you-have-hiv>

²Dating and HIV. (2018, December 05). Consultado el 23 de octubre de 2018, de <https://www.thewellproject.org/hiv-information/dating-and-hiv>

³Mind Tools. (n.d.). Active Listening: Hear What People are Really Saying. Retrieved December 23, 2018, from <https://www.mindtools.com/CommSkill/ActiveListening.htm>

⁴Artavia, D. (2017, June 12). How to Disclose Your Status on a First Date. Retrieved October 24, 2018, from <https://www.hivplussmag.com/sex-dating/2017/6/12/how->

LEGACY COUNSELING CENTER
4054 McKinney Ave, Suite 102
Dallas, TX 75204

Phone (214) 520-6308
Email jose@legacycounseling.org



LEGACY

www.legacycares.org