

PROTEGE A TU FAMILIA PROTEGIÉNDOTE A TI

PARA LA MUJER



Proyecto de Prevención de VIH/SIDA para Familias Latinas



Conducido por:
Consejo Nacional de La Raza

Resource ID # 8992
Protégé a tu Familia Protegiendote a Ti: Para la Mujer

Mejor sola...

Lupe y Gerardo llevaban ocho años de casados. Gerardo era un hombre muy agradable y tenía un buen trabajo; sin embargo, le gustaba tomar y era mujeriego. Lupe pensó que al casarse iba a cambiar, pero no fue así. Al año de estar casados y estando Lupe embarazada, Gerardo llegó borracho y la golpeó, ya que ella se negó a tener relaciones. De ahí en adelante, Lupe cedía a todos sus caprichos. Sus amigos le contaban que lo veían con otras y que debía tomar precauciones. Tenían miedo de que Gerardo la fuera a contagiar de alguna enfermedad. Cuando Lupe le pidió a Gerardo que utilizaran condones reaccionó de una manera violenta y le dijo: *“Se me hace que andas con otro. Aquí se hace lo que yo diga y si no te gusta, me voy con otra. A ver qué vas a hacer tú sola, con los chiquillos. ¿Quién te va a mantener si tú eres una tonta y además estás bien fea!”* Lupe se sintió desesperada: ¿Qué iba a hacer sin él? ¿Cómo iba a mantener a sus hijos?...*“La mujer latina está en riesgo de ser infectada porque tiene miedo de decirle a su esposo que use un condón. Tiene miedo de que su esposo se vaya con otras y por eso ella no dice nada, y se arriesga a tener sexo sin protección.”*

Cuando Gerardo golpeó a uno de sus hijos, Lupe se dió cuenta que ya no podía seguir allí. Una noche como tantas en las que Gerardo no llegaba, Lupe vio un número en la tele y con angustia decidió marcarlo. Allí la tranquilizaron y la enviaron a un centro de ayuda donde encontró el apoyo que ella necesitaba. En el centro le pidieron que se tomara las pruebas para las enfermedades de transmisión sexual. Gracias a Dios, Lupe sólo tenía una enfermedad curable y no estaba infectada de VIH. Aunque fue un tiempo muy difícil, Lupe empezó a estudiar y a trabajar. **Logró sacar a sus hijos adelante y aprendió a vivir sin miedo.**



**IVALÓRATE! APRENDE A QUERERTE A TI MISMA.
ERES LA ÚNICA DUEÑA DE TU CUERPO Y DE TU VIDA.**

COMO COMUNICARTE CON TU PAREJA ACERCA DEL SEXO

Muchas mujeres tienen miedo de hablar con su pareja acerca del sexo. Es más fácil tener sexo que hablar de él y esto no debería ser así. Habla claramente antes de comprometerte en una relación sexual. Una buena comunicación ayuda a protegerte y te asegura una vida íntima satisfactoria.

Recuerda que la intimidad es un proceso y para hacerlo posible es necesario el intercambio de sentimientos, ideas, hábitos y acciones dentro de un ambiente de *aceptación, compromiso, confianza y respeto mutuo*. Es importante que tu pareja respete tus valores.

**LA DECISIÓN DE TENER SEXO DEBE SER SÓLO TUYA.
SIÉNTETE LIBRE DE EXPRESAR TUS DESEOS.**



Hablando sobre la sexualidad

Las decisiones del sexo se deben tomar entre los dos. Cuando y como tener relaciones, no solamente debe ser decisión del hombre. Aprende a conocer tu cuerpo y no tengas miedo de decirle lo que te gusta y no te gusta. No finjas lo que no sientes y sé honesta con tu pareja. Habla con tu pareja acerca de los siguientes puntos para mantener una buena relación:

- La importancia de las caricias
- La expresión de sentimientos y afectos
- El respeto por lo que a cada uno le agrada y desagrada sexualmente
- El uso de los condones
- El método para evitar embarazos no deseados

TÚ MERECE LA OPORTUNIDAD DE GOZAR DE UNA VIDA SEXUAL PLACENTERA Y SALUDABLE

HABLEMOS DEL VIH/SIDA: COMO AFECTA A LA MUJER LATINA

Sabías que:

- 1 de cada 4 mujeres con SIDA en los Estados Unidos es latina.
- Actualmente, la mayoría de los casos de SIDA entre mujeres latinas son debidos a contacto heterosexual.
- En los Estados Unidos, las mujeres representan un tercio de las nuevas infecciones del VIH.
- 1 de cada 4 latinas con VIH se infecta por contacto sexual con hombres que se inyectan drogas o se han inyectado en el pasado.

¿Sabes qué es el VIH y el SIDA?

VIH: Es un virus que afecta el sistema de defensas del cuerpo, debilitando poco a poco la persona infectada y exponiéndola a una variedad de enfermedades.

SIDA: El SIDA es el resultado de VIH cuando no está controlado y el sistema de defensas está muy débil.

¿CÓMO SE ADQUIERE EL VIH/SIDA?

Es importante saber que el VIH no se transmite por el contacto casual. No te puedes infectar por besar, abrazar, compartir el mismo vaso, interactuar o vivir con una persona que tiene VIH/SIDA. La única manera que nos podemos infectar es por contacto con semen, fluidos vaginales, sangre, y leche materna, a través de...

**Relaciones sexuales
sin protección
(oral, vaginal o anal)**

**Compartir equipo
de inyección usado**

**Transfusiones de
sangre infectada**

**Infección al bebé a
través del embarazo
o de la leche materna**

LOS FACTORES QUE AFECTAN TU RIESGO DEL VIH

Las mujeres representan el grupo en donde más rápidamente ha aumentado el VIH. Los factores que afectan el riesgo de infección de VIH entre las mujeres latinas son:

El machismo,
el cual impide el
uso de medios
de protección

La excesiva
dependencia
y tolerancia
de la mujer
en el hombre

La violencia
doméstica y el
uso excesivo
del alcohol y
las drogas

La falta de
información
sexual

La baja
autoestima y la
subvaloración
de la mujer

COMO PROTEGERTE CONTRA EL VIH/SIDA

Utiliza métodos de protección, no sólo para evitar el embarazo no deseado, sino también para prevenir enfermedades de transmisión sexual como el VIH/SIDA.

Aprende a utilizar el condón correctamente. Hazlo parte de tu relación. ¡Siempre recuerda protegerte!

Si tu pareja no quiere usar condones, no tengas miedo en decirle que no tendrás relaciones.

Evita tener relaciones sexuales bajo el uso excesivo del alcohol y las drogas.

No le des excusas. Si el comportamiento de tu pareja te está poniendo en riesgo, háblale y si no te hace caso, haz un plan para salir de la relación.

Si estás siendo maltratada física o emocionalmente por tu pareja, no dudes en pedir ayuda. Habla con alguien de confianza o un consejero para que encuentres el apoyo que necesitas.

¡TÚ TIENES EL DERECHO DE PROTEGERTE Y SER PROTEGIDA!

Aún estamos a tiempo...

Ana y Juan tienen un matrimonio feliz que les ha brindado dos hermosos niños. Ellos son muy buenos padres y se preocupan mucho por el bienestar de sus hijos. Hace tres años, cuando Ana quedó embarazada, el doctor le sugirió que se hiciera el examen de VIH. Al principio sintió temor pero pensó en la salud de su bebé y decidió hacerlo. Cuando le dijeron que estaba infectada de VIH ella pensó que había un error y repitió la prueba, pero el resultado fue el mismo. ***“La mujer latina tiene miedo de la posibilidad de estar infectada. Tiene miedo de hacerse la prueba del VIH.”***

El médico le recomendó que toda la familia se hiciera el examen. Los resultados mostraron que Juan también estaba infectado.

Gracias a Dios, la niña no estaba infectada. Ana empezó su tratamiento temprano en su embarazo y el bebé después de nacer también salió sin VIH. Ana le aseguraba a Juan que no había tenido relaciones con nadie. ***“Muchas mujeres dicen que ellas no se pueden infectar, que el VIH es para prostitutas o mujeres que usan drogas. Ellas creen que esta infección es para todas las demás menos ellas.”*** Antes de que la mandara a traer de su país, él se sentía muy solo. Juan le confesó que cuando él se vino a trabajar a los



Estados Unidos había estado con otras mujeres. Aunque Juan le dijo que estas mujeres no significaron nada para él, Ana se sintió muy triste y decepcionada, tanto que habían luchado juntos para alcanzar sus sueños en este país. Los dos empezaron su tratamiento médico. Un día que Ana se encontraba en la clínica, conoció a Lucía. Ella había sido infectada por su esposo pero se había enterado cuando ya era muy tarde. Lucía ya tenía SIDA y estaba muy grave, sin embargo, era

una mujer muy valiente y se le veía muy tranquila. Platicando con ella, Lucía le dijo: ***“Muchos hombres vienen a los Estados Unidos a trabajar y no se protegen. Luego regresan a sus países o traen a sus esposas y las infectan.”*** Lucía le hizo ver a Ana que

ella aún estaba a tiempo para controlar el VIH, ya que se le había diagnosticado la enfermedad cuando todavía no había avanzado. Juan reconoció su error y le pidió a Ana que lo perdonara. Al pasar el tiempo, Ana comprendió que el error de Juan había sido hace muchos años. Ella decidió que ya era tiempo de perdonarlo porque él había sido un buen esposo y padre.

EL VIH PUEDE SER CONTROLADO SI SE DETECTA A TIEMPO. ¡HAZTE LA PRUEBA!

DISFRUTA TU SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD



Si tu pareja no quiere usar el condón, **¡¡INSISTE!!** El riesgo no vale el capricho de tu pareja.



Así como tu pareja te exige en todo, tú también mereces una pareja que cumpla con tus deseos, incluyendo tu satisfacción íntima.



Si tu pareja es machista, recuérdale que un verdadero hombre protege a su pareja, sus hijos y a su familia.



No des por hecho la fidelidad absoluta de tu pareja. Si sospechas que él está siendo infiel, recuerda que tú y tu familia están en riesgo.

¡ROMPE EL SILENCIO: MERECE SABER LA VERDAD!

Muchas mujeres latinas tienen parejas, padres, madres, hijos, parientes cercanos, o amigos que han sido afectados por el VIH. Este folleto está diseñado para ayudar a la mujer latina a entender como la comunicación y el apoyo pueden ayudar a prevenir la infección del VIH.

**Recuerda que no estás sola.
Tu seguridad y la de tu familia dependen de ti.
Permítenos ayudarte.**

*Para obtener una copia de otros folletos en esta serie,
o para más información, favor de llamar al:*

1-(800)-920-5990



Britt Rios-Ellis, Ph.D.
Directora del Proyecto y Profesora
Universidad Estatal de California Long Beach
(562)-985-1770
bellis@csulb.edu

Rocio Leon, B.S.
Coordinadora del Proyecto
Consejo Nacional de La Raza, Los Angeles
(562)-544-7191
rleon@nclr.org

La impresión de estos folletos fue patrocinada por la fundación Aspire a Más

