



**Iniciativa  
Spotlight**  
*Para eliminar la violencia  
contra las mujeres y las niñas*



# Metodología Educativa Para la **Vinculación y Prevención de la Violencia contra las Mujeres** y las Niñas, Femicidios y VIH.



Edición I

1

## **Equipo Técnico**

### **Ada Irazema Meléndez**

Coordinadora Proyecto “Construyendo Alianzas para la prevención y la atención de la VCMN en la población de mujeres afectadas por la epidemia de VIH”

Ana Garrigó

Co-directora de programas

Llanto, Valor y Esfuerzo

## **Revisada y aprobada**

### **Rosa González**

Co-directora de Políticas

Llanto, Valor y Esfuerzo

### **Diagramación:**

Keren Dunaway, Community Manager

*Esta publicación fue elaborada por Llanto, Valor y Esfuerzo (LLAVES) en el marco del proyecto “Construyendo Alianzas para la prevención y la atención de la VCMN en la población de mujeres afectadas por la epidemia de VIH”, con la asistencia de Oxfam en Honduras y la Iniciativa Spotlight, impulsada por la Unión Europea y las Naciones Unidas. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de sus autores/as y no refleja, necesariamente, la postura de los organismos cooperantes.*

# INDICE

<b><u>INTRODUCCIÓN</u></b> .....	5-7
<b><u>MÓDULO I</u></b> .....	8-14
<b><u>VIOLENCIA CONTRA LA MUJER</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 1.1. CONCEPTOS SOBRE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 1.2 TIPOS DE VIOLENCIA</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 1.3. CICLO DE LA VIOLENCIA</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 1.4. MANIPULACIÓN DE LA PAREJA HACIA LA MUJER</u></b>	
<b><u>MÓDULO II</u></b> .....	15-19
<b><u>FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES DE LA SALUD</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 2.1 CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA SALUD MENTAL</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 2.2 ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 2.3 ASPECTOS FAMILIARES</u></b>	
<b><u>MÓDULO III</u></b> .....	20-22
<b><u>ESTRÉS Y DEPRESIÓN</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 3.1 CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA ANSIEDAD</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 3.2 DEFINIENDO LO QUE ES EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN</u></b>	
<b><u>MÓDULO IV</u></b> .....	23-28
<b><u>DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 4.1 CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 4.2 QUE ES LA PAE</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 4.3 EN QUE CONSISTE EL MÉTODO YUSOPE</u></b>	
<b><u>MÓDULO V</u></b> .....	29-37
<b><u>ANEXO I</u></b> .....	38-42
<b><u>ACTIVIDAD 5.1 ORGANISMOS EN DONDE PRESENTAR DENUNCIAS</u></b>	
<b><u>Actividad 2: LA DENUNCIA Y EL PROCEDIMIENTO PARA PRESENTARLA</u></b>	
<b><u>Actividad 3: TRATAMIENTO A VICTIMAS DE DELITOS COMUNES Y DERECHOS HUMANOS</u></b>	
<b><u>MODULO VI</u></b> .....	43-48
<b><u>PREVENCIÓN DE VIOLENCIA, DURANTE EL DIAGNOSTICO DE VIH</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 6.1 CONOCER LOS DATOS DE LA INVESTIGACION PARA LA VINCULACION D ELA</u></b>	
<b><u>VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y NIÑAS, FEMICIDIOS, EL VIH Y EL IMPACTO DE COVID-1</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 6.2 ENFRENTANDO EL DIAGNOSTICO DE VIH</u></b>	
<b><u>ACTIVIDAD 6.3 REVELANDO EL DIAGNOSTICO DE VIH</u></b>	

## **Acrónimo**

CEPAL	Comisión Económica para América Latina y el Caribe
COVID19	Acrónimo en inglés de enfermedad por coronavirus del 2019
CSJ	Corte Suprema de Justicia
DSR	Derecho Sexual y Reproductivo
HEU	Hospital Escuela Universitario
INAM	Instituto Nacional de la Mujer
IP	Incidencia Política
IPPF	Federación Internacional de Planificación Familiar
ITS	Infecciones de Transmisión Sexual
MP	Ministerio Público
SC	Sociedad Civil
SINAGER	Sistema Nacional de Gestión de Riesgos
SSR	Salud Sexual y Reproductiva
VCMN	Violencia contra las mujeres y las niñas
VIH	Virus de Inmunodeficiencia Humana
OGM	Organismos Genéticamente Modificados
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de Las Naciones Unidas
PAE	Píldora Anticonceptiva de emergencia
UNAH	Universidad Nacional Autónoma de Honduras
UNFPA	Fondo de Población de Las Naciones Unidas

## I. Introducción

Desde el inicio de la humanidad, la violencia ha formado parte de nuestra historia. Es un elemento integral de las estructuras de poder históricamente desiguales y constituye un obstáculo para proponer y establecer la equidad, el desarrollo y la paz. La violencia se expresa en múltiples manifestaciones, entre ellas, la violencia familiar, sexual, y discriminación contra las mujeres, basada en la inequidad de género, la cual afecta a todos los grupos de la población independientemente de sus características sociales, económicas, religiosas, educativas o étnicas. En el ámbito de la salud, concretamente, se constituye como un factor de riesgo que ocasiona numerosos y serios problemas de salud física, mental, sexual y reproductiva de los individuos y de las sociedades tanto en el plano de lo inmediato como en el largo plazo.

Honduras es uno de los países con las tasas de muertes violentas de mujeres más altas del mundo, a nivel centroamericano tiene la segunda tasa más elevada de crímenes por motivo de género con 5.1 feminicidios por cada 100,000 habitantes según estadísticas recopiladas por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). El año 2013 fue el más funesto con 636 feminicidios. En ese sentido se vislumbra (el potencial) la necesidad de generar alianzas entre las organizaciones que trabajan la población con VIH y transversalizar los temas de violencia contra las mujeres y niñas y los femicidios entre las organizaciones de sociedad civil (SC); además es preciso que se inicie un proceso de Incidencia Política (IP) para que en las políticas públicas se incluya esta vinculación.

Debido al confinamiento ocasionado por la pandemia COVID-19, se ha incrementado la vulnerabilidad para realizar las denuncias a las entidades pertinentes, lo que obliga a las mujeres a estar encerradas con sus maltratadores, en ese aspecto se presentan una serie de restricciones para movilizarse, ya que no existe transporte público, lo cual se convierte en limitante para pedir ayuda, acudir a grupos de auto apoyo y realizar llamadas telefónicas ya que cuentan con pocos recursos económicos para recargas a su teléfono celular. Tomando en consideración que el hogar es el lugar más peligroso para ellas, el encierro hace que se incremente el riesgo de violencia, en la medida en que aumenta el tiempo de convivencia. La violencia se prolonga sin que sea interrumpida y se genera una percepción de seguridad e impunidad por parte de quien agrede.

Por lo anterior descrito se crea este documento con el afán de contribuir a la disminución de dicha problemática mediante la implementación de una metodología para la prevención, promoción, empoderamiento de las mujeres que experimentan dicha problemática y potenciar las capacidades instaladas con un enfoque intergeneracional. En ese sentido es de suma importancia dar a conocer las líneas de atención a la violencia, centros de orientación y atención psicológica, psicosocial y jurídica como servicios indispensables y de retroalimentación, garantizando que las denuncias sean atendidas de manera eficiente.

## **II. Objetivos Específicos:**

- Promover acciones y mecanismos que contribuyan a la prevención, empoderamiento y disminución de femicidios, así como casos de violencia de mujeres con un enfoque intergeneracional, afectadas por el VIH en la ciudad de San Pedro Sula.
- Generar conocimientos, capacidades y oportunidades en las mujeres, adolescentes y niñas de manera que se genere espacios de participación, protagonismo e incidencia de la sociedad civil, poblaciones clave y personas viviendo con VIH en la disminución de la violencia contra las mujeres y las niñas. Presencial

### III. Metodología

La metodología fue elaborada por la Organización Llanto, Valor y Esfuerzo (LLAVES) teniendo en cuenta elementos teórico-prácticos y evidencia de la VCMN<sup>1</sup>, para empoderar a las educadoras y educadores, con el fin de replicar la información a las usuarias a través de diferentes acciones de educación e información.

#### Contenidos

MÓDULOS	TEMA	ACTIVIDADES
I.	Violencia contra la mujer	1.1 Concepto sobre la violencia contra la mujer 1.2 Tipos de violencia 1.3 Ciclo de la violencia 1.4 Manipulación de la pareja hacia la mujer
II.	Factores de riesgo y protectores de la salud	2.1 Conceptos básicos sobre la salud mental 2.2 Aspectos socio económicos 2.3 Aspectos familiares
III.	Estrés y la depresión	3.1 Conceptos básicos sobre la ansiedad 3.2 Definiendo lo que es el estrés y la depresión 3.3 Diferencia entre estrés y la depresión
IV.	Derechos sexuales y reproductivos (DSR)	4.1 Conceptos básicos sobre los DSR 4.2 Que es la PAE 4.3 En que consiste el Método YUSPE
V.	Atención Jurídica	5.1 Acceso a la justicia en tiempos de COVID19
VI.	Prevención de violencia, durante el diagnóstico de VIH.	6.1 Enfrentando un diagnóstico de VIH 6.2 Mecanismos de defensa para aceptar una nueva condición de salud 6.3 Revelando el diagnóstico de VIH aquí incluir violencia.

<sup>1</sup> Investigación para la vinculación de la violencia contra las mujeres y niñas, femicidios, el VIH y el impacto del COVID-19

## MÓDULO I

### Violencia contra la mujer

<b>Tiempo</b>	2 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reflexionar sobre las conductas violentas que se viven en el hogar y como reaccionamos ante ellas.</li><li>2. Profundizar el tema de la violencia para educar a las participantes sobre la relación entre la salud mental y las conductas violentas.</li></ol>
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Concepto sobre violencia contra la mujer</li><li>1.2 Tipos de violencia</li><li>1.3 Ciclo de la violencia</li><li>1.4 Manipulación de la pareja hacia la mujer</li></ol>
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Periódico o revistas – tijeras – pegamento - papelografos</li><li>- masking tape - tarjetas de colores – bolígrafos – test pre-post del tema.</li></ul>

#### Introducción a la actividad

El o la educadora brinda la bienvenida y pregunta a cada participante sobre las expectativas de la actividad, a esto le llamaremos **check-in**

Preguntas generadoras

¿Cómo te sientes hoy?	¿Porque estás aquí?	¿Qué esperas aprender?
-----------------------	---------------------	------------------------

*Pre test:* Se entrega un pre test a cada participante y se les brinda 5 minutos para el llenado del mismo.

*Normas de convivencia:* El o la educadora debe proponer colectivamente la construcción de normas de convivencia durante la jornada, indispensable incluir la confidencialidad.

Metodología para abordar las actividades:

El o la educadora iniciara la actividad socializando el tema a tratar. Luego solicita a las participantes formar grupos de 4 personas para trabajo grupal. Se distribuye a cada grupo los materiales de apoyo y se les pide que desarrollen un mural con los recortes de periódico y/o revistas en relación al tema de la violencia. Con las tarjetas de colores les pediremos que en sus propias palabras describan el significado de violencia, para luego hacer plenaria



de grupo. Se brindará 5 minutos a cada grupo para su exposición, la cual podrá ser retroalimentada por el resto del grupo, al final el/la educadora realizará una presentación magistral aclarando los conceptos y brindando información de apoyo.

### 1.1 Concepto sobre violencia contra la mujer

La definición que emplearemos es la aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre de 1993 en la Declaración sobre la Eliminación de la violencia contra la Mujer (48/104, ONU, 1994).

El artículo 1 de esta Declaración define la violencia contra la mujer como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.

Además, se incluye la violencia física, sexual y psicológica en la familia, incluidos los golpes, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital y otras prácticas tradicionales que atentan contra la mujer, la violencia ejercida por personas distintas del marido y la violencia relacionada con la explotación; la violencia física, sexual y psicológica al nivel de la comunidad en general, incluidas las violaciones, los abusos sexuales, el hostigamiento y la intimidación sexual en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros ámbitos, el tráfico de mujeres y la prostitución forzada; y la violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, dondequiera que ocurra.

En esta Declaración se reconoce la *violencia de género* como una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre el hombre y la mujer y como uno de los mecanismos sociales fundamentales por los que se fuerza a la mujer a permanecer en situación de subordinación respecto del hombre.

Este documento recoge el compromiso de la comunidad internacional en la luchar contra una forma de violencia que afecta a las mujeres de todos los países del mundo, denuncia que la violencia contra la mujer es una forma de discriminación que inhibe gravemente la capacidad de la mujer de gozar de sus derechos y libertades en pie de igualdad con el hombre y reconoce que la violencia contra la mujer en la familia y en la sociedad es generalizada y trasciende las diferencias de ingresos, clases sociales y culturas.

Esta declaración supuso un avance histórico en la lucha contra la violencia hacia las mujeres por:

- Considerar que las diferentes formas de violencia ejercida contra las mujeres son violaciones de los derechos humanos.

- No limitar la definición de violencia a la violencia física, incluyendo también la violencia psicológica, la violencia sexual, las amenazas y la privación de libertad, tanto en el contexto familiar como en el de la comunidad o el Estado.
- Plantear que se trata de una forma de violencia basada en la ideología de género. El origen de la violencia contra las mujeres está en la discriminación que sufren las mujeres como consecuencia de la ancestral desigualdad en la distribución de roles sociales, de modo que el factor de riesgo para padecerla es precisamente ser mujer.

### **Definición de Violencia familiar o intrafamiliar**

Comprende toda omisión o acción (desde el acoso o la intimidación hasta el uso de la violencia física), que perpetra al menos un miembro de la familia y que menoscaba la vida o la integridad física o psicológica o incluso la libertad de otro u otros miembros de la familia. Esta violencia está definida, organizada y mediatizada por la relación existente entre sus componentes, que genera las características de intimidad, continuidad e interacción entre las conductas de sus miembros. Incluye la violencia conyugal, la violencia entre hermanos, el maltrato infantil (de cualquier familiar hacia los niños y niñas), el abuso sexual intrafamiliar, la violencia ascendente y el maltrato a ancianos.

### **Definición de Violencia doméstica**

Este término se ha venido comúnmente utilizando para referirse a la violencia que las mujeres sufren por parte de sus parejas en el interior de sus hogares; también se ha empleado como sinónimo de violencia familiar. En realidad, se refiere a la violencia que se da entre personas que comparten una morada, tengan o no relación de parentesco. “Lo relevante en esta expresión es el espacio físico en el que suelen someterse las agresiones, que en este caso es el hogar, y puede ser utilizada para referirse a las agresiones que se le hagan a la mujer, así como contra a otras personas que convivan bajo el mismo techo.”

### **Definición de Violencia contra la pareja**

Hace referencia a la violencia por parte de cónyuges, novios o novias, actuales o anteriores. Puede darse en parejas heterosexuales u homosexuales y puede ser ejercida por un hombre o por una mujer. Lo fundamental es la relación sentimental entre quien ejerce la violencia y quien la sufre; no se limita por el estado civil de la pareja ni por la existencia o no de convivencia. Esta violencia de pareja presenta una de las intersecciones que se planteaban al inicio, pues puede ser una forma de maltrato familiar o intrafamiliar y también puede ser una de las formas en que se realiza la violencia de género. Y en muchas ocasiones puede compartir características de ambos tipos de violencia:

## **1.2 Tipos de violencia**

### **Violencia económica**

Son acciones directas o mediante la ley que buscan que la mujer sea despojada de sus recursos económicos y/o patrimonio limitándolas hacer uso de su dinero o de sus derechos a sus pertenencias, propiedades etc. Este tipo de violencia contra las mujeres es una de las más comunes y su intención de controlar el dinero o privar de medios económicos a las mujeres para que no puedan vivir con autonomía y valerse por sí mismos.

### **Violencia laboral**

Por el hecho de ser mujer día a día decenas de mujeres a nivel nacional e internacional se les dificulta acceder a puestos de responsabilidad laboral, o su crecimiento o estabilidad laboral se complican por el hecho de ser mujer. Es muy común este tipo de discriminación en algunos casos incumplen la igualdad de salario con los hombres en puestos idénticos, también despido o no contratación a causa de posible embarazo. Al mismo nivel que la violencia laboral contra las mujeres encontramos la violencia institucional.

### **Violencia institucional**

Al mismo nivel que la violencia laboral contra las mujeres encontramos la violencia institucional, esta se caracteriza porque servidores públicos de cualquier orden de gobierno discriminan o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir que las mujeres puedan gozar el ejercicio de los derechos humanos, así como, su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia contra la Mujer.

### **Violencia psicológica**

Las mujeres en todo tipo de contextos, ya sea que este en casa, con su pareja y/o la familia pueden ser objeto de acciones que las hagan sentir degrada como personas o ser controlada en su forma de actuar o en su toma de decisiones. En este tipo de violencia contra las mujeres no tiene por qué alcanzar el hostigamiento o la humillación, sino que puede manifestarse como acoso, restricción, humillación, manipulación o aislamiento, produciendo daños emocionales que repercuten en el desarrollo personal hasta desarrollar problemas emocionales y psicológicos que dependiendo de su gravedad las puede llevar a cometer suicidio

Además, suele ser la entrada hacia otros tipos de violencia, como la agresión física o sexual, por lo que se debe estar alerta, si hay dudas, lo mejor siempre será llamar a la Línea 100 y hablar con un/a profesional que nos asesore.

### **Violencia física**

Otra forma de violencia es la física, esta se caracteriza por acciones que provocan daño o sufrimiento físico que afecta a la integridad de las mujeres que puede producir hematomas, heridas, quemaduras, castigos físicos, formas de tortura además de todo castigo que utilice la fuerza física con fines de causar dolor o malestar por leve que sea.

### **Violencia sexual**

Las mujeres sufren violencia sexual cuando les es impuesta cualquier actividad sexual sin su consentimiento, no se limita a forzar a una mujer contra su voluntad, sino a cualquier

tipo de acoso, explotación, abuso o intimidación, sin importar si se da dentro o fuera del matrimonio o de cualquier relación.

### **Violencia simbólica**

Es aquella violencia que es insensible e invisible para sus propias víctimas, se ejerce esencialmente a través de símbolos en la comunicación y del conocimiento que recoge estereotipos, mensajes, valores o signos que transmitiendo y favoreciendo el hecho de que se repitan relaciones basadas en la desigualdad, el machismo, la discriminación o la naturalización de cualquier rol de subordinación de las mujeres en nuestras sociedades. Este tipo de violencia es difícil de erradicar, porque está anclado en la sociedad y permisividad lo fortalece como un chiste o el consentimiento ante valores la sociedad impone, lo que dificulta el cambio.

### **Violencia Domestica**

Según la (Corte Suprema de Justicia, 2020) es todo patrón asociado a una situación de ejercicio desigual de poder que se manifiesta en el uso de la fuerza física psicológica, patrimonial, sexual, intimidación o persecución contra la mujer y que por lo general se da de parte del novio, pareja o esposo.

#### **1.3 Ciclo de la Violencia**

La comprensión de este ciclo es muy importante si queremos aprender cómo detener o prevenir los incidentes de agresión. Este ciclo también ayuda a explicar cómo llegan a ser víctimas las mujeres agredidas, cómo caen dentro del comportamiento de invalidez aprendida, y por qué no intentan escapar. Cuando la violencia de género es continuada o habitual se podría pensar que permanentemente el hombre está ejerciendo violencia sobre la mujer.

La habitualidad de este tipo de violencia se refiere a que no es un episodio aislado, sino que se mantiene a lo largo del tiempo, realizándose muy generalmente de forma intermitente, alternando momento de tensión y violencia con otros de calma, tranquilidad e incluso afecto. No se dan problemas hoy, mañana, pasado mañana, etc. Sino que se van alternando momentos buenos y malos, situaciones terribles y tranquilas o incluso felices. Esta intermitencia o alternancia se caracteriza por seguir un ciclo con **tres fases**:

**1. Fase de tensión.** Se caracteriza por una escalada gradual de tensión en la pareja, que se caracteriza por el aumento de conflictos y actos violentos. El agresor demuestra su violencia de forma verbal y, en algunas ocasiones, con agresiones físicas, con cambios repentinos de ánimo, que la mujer no acierta a comprender y que suele justificar, ya que no es consciente del proceso de violencia en el que se encuentra involucrada. De esta forma, la víctima siempre intenta calmar a su pareja, complacerla y no realizar aquello que le moleste, con la creencia de que así evitará los conflictos e, incluso, con la equivocada creencia de que esos conflictos son provocados por ella, en algunas ocasiones.

**2. Fase de agresión.** Es la fase en la que estalla la violencia, ya sea física, psicológica y/o sexual. Se producen estados de ansiedad y temor en la mujer, temores fundados que suelen conducirla a consultar a alguna amiga o familiar, a pedir ayuda o a tomar la decisión de denunciar a su agresor.

**3. Fase de conciliación (fase de luna de miel).** En esta fase después de los episodios violentos, el agresor suele pedir perdón, mostrarse amable y cariñoso, y promete que no volverá a repetirse, que ha explotado por “otros problemas” siempre ajenos a él. Jura y promete que la quiere con

locura y que no sabe cómo ha sucedido. Incluso se dan casos en los que puede llegar a hacer creer a la víctima que esa fase de violencia se ha dado como consecuencia de una actitud de ella, que ella la ha provocado. Con estas manipulaciones el agresor conseguirá hacer creer a su pareja que “no ha sido para tanto”, que “sólo ha sido una pelea de nada”, verá la parte cariñosa de él. La mujer que desea el cambio, suele confiar en estas palabras y en estas “muestras de amor”, creyendo que podrá ayudarlo a cambiar. Sin embargo, ésta es sólo una fase más del ciclo, volviendo a iniciarse, nuevamente, con la fase de acumulación de la tensión.

**¿Qué hacemos para romper el círculo de violencia?** Para romper el círculo de violencia es necesario que la víctima sea consciente de su situación. A partir de este reconocimiento será posible que se le pueda proporcionar ayuda, tanto moral, como profesional. Si te has identificado con las fases descritas, si has sufrido algún tipo de violencia, es importante que NO te quedes callada, debes denunciar los hechos y pedir ayuda.

## **1.4 Manipulación de la pareja hacia la mujer**

### ***1.) Aislamiento***

Se presenta cuando una persona se aleja totalmente de su entorno de manera involuntaria, aunque pueda pensarse lo contrario. También es intentar o impulsar a la propia persona a que se aleje o se margine, afirmando cosas malas de ella, criticando sus actitudes o su aspecto, y/o deshonrando, calumniando, agravando a ella misma o a sus seres queridos.

Utilización de los celos para aislar: se muestra muy celoso y sospecha de todas las personas que están cerca de ella; aunque no lo prohíba directamente, no quiere que trabaje, que estudie, que salga. La mujer va dejando esas relaciones, ya que la educación sentimental que ha recibido la ha convencido de que “los celos son muestras de amor” y por ello cede rápidamente.

- \_ Critica de forma directa o indirecta todas las amistades y relaciones de ella.
- \_ Provoca enfrentamientos o situaciones desagradables con la familia de ella.
- \_ Cuando familiares o amistades están con ellos provoca situaciones incómodas o humillantes.
- \_ Crea repetidamente situaciones desagradables, humillantes o violentas en fiestas, celebraciones sociales o familiares, etc.
- \_ Restricciones en el uso del carro, teléfono, etc.
- \_ Se dedica sistemáticamente a socavar la credibilidad de ella, dándole “fama” de loca, enferma, adúltera, “rara”. La convence de que nadie la va a creer o a apoyar.

Las consecuencias de aislamiento son:

- \_ Pérdida de las redes sociales de la mujer
- \_ Pérdida de apoyos.
- \_ Pérdida de fuentes de autoestima.
- \_ Pérdida de referencias y nociones de lo que es normal o anormal en su relación

## 2.) *Control*

Ejemplo de algunos tipos de control que puede ejercer la pareja sobre la mujer:

- \_ Decide sobre su ropa, sus relaciones o sus actividades, incluido su trabajo.
- \_ La vigila para controlarla.
- \_ Actúa como el amo de la relación, dirigiendo lo que hay que hacer o no.

Un aspecto específico del control es el control económico. “El dinero es poder” y como tal se emplea en las relaciones de violencia de género; no es un problema de recursos económicos sino de que él es quien decide. No solo ocurre en mujeres dependientes económicamente de su pareja; también se encuentra en mujeres con independencia económica.

- \_ No permitir que conozca o intervenga en la economía familiar.
- \_ Prohibición de ingresos propios.
- \_ Le controla el dinero que gasta y el que le da.
- \_ No le permite accesos a bancos ni tarjetas de crédito. En muchas ocasiones lo hace “por el bien de ella”, porque es una desorganizada y/o una derrochadora y él debe controlar para que no pase nada

Antes de finalizar la actividad se realizarán las siguientes preguntas de reflexión: Las llamaremos **check out**

De forma rápida, responden:

¿Cómo se sintieron conversando sobre el tema?	¿Qué fue difícil de hablar?	¿Qué fue lo más fácil de hablar?	¿Qué aprendieron el día de hoy?
---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Post test: Se cierra la actividad con la entrega del post test.

## MÓDULO II

### Factores de riesgo y protectores de la salud

<b>Tiempo</b>	2 horas
<b>Objetivo</b>	Promover practicas saludables en la población de mujeres afectadas por VIH en contexto de COVID19
<b>Actividades</b>	2.1 Conceptos básicos sobre la salud mental 2.2 Aspectos socio económicos 2.3 Aspectos familiares
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Periódico o revistas – tijeras – pegamento - papelografos</li><li>- masking tape - tarjetas de colores – bolígrafos – test pre-post del tema.</li></ul>

#### Introducción de la actividad

El o la educadora brinda la bienvenida y pregunta a cada participante sobre las expectativas de la actividad, a esto le llamaremos **check-in**

Preguntas generadoras

¿Cómo te sientes hoy?	¿Porque estás aquí?	¿Qué esperas aprender?
-----------------------	---------------------	------------------------

*Pre test:* Se entrega un pre test a cada participante y se les brinda 5 minutos para el llenado del mismo.

*Normas de convivencia:* El o la educadora debe proponer colectivamente la construcción de normas de convivencia durante la jornada, indispensable incluir la confidencialidad.

Metodología para abordar las actividades:

Comenzar con lluvia de ideas con preguntas generadoras para romper el hielo y partir de los conocimientos de las participantes, acerca del tema a tratar. Utilizar libreta de apuntes y bolígrafo para que las participantes puedan observar sus opiniones y sentirse como parte activa de la capacitación. Se le pide a cada una de las mujeres que hablen sobre sus experiencias referentes a la situación de COVID-19, se concederá el tiempo necesario para que la persona que decida compartir, sienta que ha expresado con claridad su experiencia, si quien comparte toma más tiempo del necesario el o la educadora, le ayudara a concretar las ideas. Una vez que se han escuchado a las personas que compartieron su experiencia, el o la educadora generalizará y concretando los diferentes puntos de vista de las participantes y dará inicio a la charla con la información de apoyo.

## **2.1 Conceptos básicos sobre la salud mental**

### *Salud mental*

La Organización Mundial de Salud (OMS) establece que no hay una definición “oficial” para Salud Mental ya que esta puede influenciarse por diferencias culturales, creencias, ideologías etc. por lo consiguiente la definición que manejan es la siguiente: *“Salud es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”*

Así que como podemos ver, la salud además de afectar a la persona que carece de la misma, afecta a sus allegados no solo porque esta actúe de manera diferente siendo más apática, negativa, triste, molesta, irritable, cansada, sin energía lo cual afecta en gran parte a su vida social, salud mental y laboral.

Muy importante es tomar en cuenta que la salud mental afecta de forma diferente a hombres y mujeres y aclarar que la diversidad sexual no incluye sólo a lesbianas, homosexuales y bisexuales, sino que el abanico se amplía no sólo por orientación sexual sino también por el género. Por lo que como profesionales trabajando estos temas, es esencial que revisemos nuestros prejuicios, nuestros sistemas de creencias y suposiciones acerca de lo que se supone que es "sano" y "normal" con respecto al sexo, a los roles de género, a las relaciones y a la forma en que nosotras y nosotros mismos lo hemos vivido.

Según datos de la Organización Mundial de Salud, la falta de salud genera una pérdida monetaria importante que asciende a millones de dólares a las empresas anualmente, ya que la falta de interés en una persona por razones de salud se muestra con ausencias, trabajo pobre y/o poco interés en las labores asignadas.

La ansiedad y depresión son dos enfermedades que se generan de la mala o poca salud que presenta una persona; no solo de las personas que padezcan enfermedades crónicas; también de las personas en general y trataremos de resumirlos a continuación:

## **2.2 Aspectos socio económicos**

Si bien los factores que presentamos aquí los pueden identificar en cualquier persona, muchas veces, luego de un diagnóstico por alguna enfermedad crónica, una separación familiar o una situación de pandemia mundial (COVID-19) puede incrementarse de manera significativa las necesidades de cada persona. Uno de ellos y el más notable es el desempleo, lo que acarrea una serie de situaciones que ponen en riesgo a quienes lo padecen. La mayoría de los hogares en Honduras viven sobre el nivel de pobreza, lo que ocasiona el incremento del riesgo al contagio de COVID-19 debido a que la población se ve obligada a salir de sus casas en busca de ingresos económicos, pese a las recomendaciones de SINAGER para mantenerse seguros y minimizar el riesgo de la pandemia.

Partiendo de aquí la importancia de informarse sobre los derechos en relación a la **Ley Marco sobre la alimentación en Honduras**, de las que podemos destacar las siguientes:



**Artículo 11.** Por mandato constitucional y de oficio, el Estado de Honduras debe velar por el derecho humano a la alimentación de la población, haciendo prevalecer la soberanía alimentaria y la preeminencia del bien común sobre el particular.

**Artículo 12.** El Estado de Honduras garantiza la accesibilidad, la disponibilidad, y la seguridad de los alimentos. Se entiende por accesibilidad la capacidad de obtener alimentos, por disponibilidad la presencia de los alimentos o de las medidas para producirlos en la comunidad y el hogar, y por seguridad que en todo tiempo haya accesibilidad y disponibilidad de los alimentos.

**Artículo 16.** Ayuda alimentaria para emergencia. El Estado deberá garantizar que toda ayuda alimentaria de emergencia, en todo momento y circunstancias, debe ser adecuada en términos culturales, considerar los hábitos de consumo y las necesidades nutricionales de los beneficiarios. En todo momento se privilegiará el uso y consumo de alimentos de producción nacional para atender situaciones de emergencia. Cuando la disponibilidad de alimentos de producción nacional sea deficitaria se procederá a importar alimentos siempre y cuando existan garantías de que no contienen Organismos Genéticamente Modificados (OGM).

No obstante, las ayudas alimentarias obtenidas por parte del gobierno, iglesias, patronatos y otros grupos organizados no han sido suficientes para enfrentar la crisis alimentaria que vivimos a causa de esta pandemia. Por otro lado, los hospitales no se dan abasto para suplir las necesidades de las personas contagiadas por el coronavirus, lo que pone en riesgo a otra parte de la población con enfermedades crónicas (personas VIH, cáncer, diabéticos, hipertensos etc.)

### 2.3 Aspectos familiares

La familia influye mucho en la salud mental de las personas. Estudios demuestran que aquellas personas cuya familia son unidas no solo gozan de una buena salud física, además son mentalmente más sanos, lo que los ayuda a enfrentarse de manera adecuada a situaciones estresantes. En parte esto se debe a que estas personas se sienten “protegidas” y en situaciones estresantes tienden a buscar soluciones por sí mismos, de manera independiente y en caso que estas no funcionen pueden pedir ayuda sin sentirse menospreciados o débiles.

Por el contrario, las personas cuya familia es disfuncional, puede presentar varios problemas de salud, sociales y psicológicos; sobre todo la última. ¿Por qué? La falta de apoyo y protección en la familia da como resultado personas inseguras, la falta de cariño en la familia muchas veces conlleva a las personas a realizar conductas riesgosas como el consumo de drogas y alcohol, pertenecer a grupos sociales riesgosos, su tendencia a la violencia es mayor y en situaciones de estrés presentan mayor dificultad para tomar decisiones correctas y efectivas, en estas situaciones, las personas más afectadas son las mujeres y niñas.

En la situación actual están presentes dos variables muy importantes: **la incertidumbre y el desconocimiento**. El **contagio por coronavirus** se da de forma inesperada, por lo que el impacto emocional es superior. Otro factor importante que puede generar mucha frustración y tristeza es la situación de soledad en la que se encuentran los familiares contagiados. Esta situación puede generar mucha culpa, debido a no atender y cuidar a nuestro ser querido. Parece también que hay poca información por parte de las autoridades médicas, lo que nos

lleva a una desinformación del estado de nuestro familiar o amigo, la cual no ayuda en dicha situación, ya que no sabemos a qué tenemos que atenernos.

Para los **seres humanos despedirnos de nuestros seres queridos es muy importante**, debido a que esto determinará en cierta medida el tipo de proceso que vamos a realizar.

## **HÁBITOS QUE NOS AYUDARÁN A MEJORAR Y MANTENER NUESTRA SALUD MENTAL**

*(Para imprimir y distribuir)*

1. Dormir entre 6 a 8 horas diarias: Siempre escuchamos que se habla sobre como el dormir 8 horas es beneficioso para nuestra salud física, también lo es para nuestra salud mental. A medida que crecemos las horas de sueño necesarias disminuyen, es por eso que en la mayoría de adultos dormir alrededor de 6 horas es suficiente.

Es importante dormir siempre a la misma hora y seguir una rutina antes de irnos a la cama, que no incluya hacer ejercicio, comidas muy pesadas, evitar ver la televisión en la cama o beber bebidas alcohólicas. El sueño es importante en los procesos de aprendizaje, mejora la memoria, ayuda a la concentración y mejora los síntomas del estrés y depresión. Sin embargo, dormir en exceso tampoco es bueno, así que debemos vigilar el tiempo que dormimos.

2. Realizar ejercicio moderadamente: El ejercicio promueve la segregación de endorfinas y la serotonina (Nuestro cuerpo es capaz de producir una serie de hormonas, tres de las cuales son responsables del placer y la motivación (dopamina), aliviar el estado de ánimo (serotonina) y producir felicidad (endorfina) que se relacionan con la sensación de bienestar. Si bien, a veces no agrada la idea de ejercitarnos, siempre se puede caminar, unas tres veces a la semana, preferiblemente en la mañana. También practicar sexo protegido cotidianamente cuenta como ejercicio también, además de que mejora el sueño, mejora el sistema inmunológico, disminuye las enfermedades cardiovasculares, mejora nuestro estado de ánimo y nos ayuda a prevenir el cáncer.
3. Comer comida saludable: Tratar de comer comida con mucha fibra y evitar los alimentos grasosos o excesivamente azucarados.
4. También es importante mantener el cuerpo hidratado, por lo que debemos tomar al menos 8 vasos de agua al día.
5. Mantener contacto con nuestros amigos y familiares, estar cerca de nuestros seres queridos es importante para mantener nuestra salud mental. Recordemos que los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y es importante mantenernos en contacto con personas en quienes confiamos y a quienes podemos acudir en momentos de necesidad.

6. Realizar ejercicios mentales: Como rompecabezas, juegos de mesa, ejercicios matemáticos, juegos de memoria, leer. Estos además de ayudarnos a mejorar nuestra memoria, nos distrae de los problemas que tenemos día a día.
7. Fijarte metas a corto y largo plazo: Podríamos hacer una lista de las cosas que queremos hacer y dejarla en un lugar visible para que nos motive a realizar nuestras tareas diarias. Recordemos que, si nuestras metas a largo plazo son un poco complejas, debemos fijar metas a corto plazo que nos ayuden a alcanzar las segundas. De esta manera avanzaremos poco a poco, pero con seguridad podremos completarlas.
8. Meditar y reflexionar: es importante que de vez en cuando nos tomemos un tiempo para estar a solas y reflexionar sobre las cosas que estamos haciendo y como nos sentimos, además, nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a analizar nuestras opciones y como tomar mejores decisiones.
9. Ser organizada con nuestro tiempo: Muchas veces el estrés y ansiedad que padecemos es debido a que nos sobre cargamos con tareas y actividades, las cuales al no poder realizar algunas nos genera estrés. Esto se puede evitar al ser un poco más organizada, las agendas son muy útiles en estos casos, llevar un control sobre que compromisos tenemos anotados, nos ayuda a saber de cuánto tiempo tenemos disponible para poder realizar nuevas actividades.
10. Pide ayuda, no te cargues con todo, muchas veces la carga emocional que llevamos es mucha, lo ideal es hablar con alguien de confianza, un amigo, un familiar, un psicólogo que nos ayude a entender y comprender que nos pasa y como superarlo.

Antes de finalizar la actividad se realizarán las siguientes preguntas de reflexión: Las llamaremos **check out**

De forma rápida, responden:

¿Cómo se sintieron conversando sobre el tema?	¿Qué fue difícil de hablar?	¿Qué fue lo más fácil de hablar?	¿Qué aprendieron el día de hoy?
---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------

*Post test:* Se cierra la actividad con la entrega del post test.

## MÓDULO III

### El estrés y la depresión

<b>Tiempo</b>	1:30 (una hora y treinta minutos)
<b>Objetivos</b>	Reducir los niveles de la ansiedad permitiendo mejorar la toma de decisiones y aumentar el grado de autocontrol.  Conocer la diferencia entre del estrés y la ansiedad para que las participantes puedan identificar si padecen de alguna de estas y tome acciones al respecto.
<b>Actividades</b>	3.1 Concepto básicos sobre la ansiedad 3.2 Defiendo lo que es el estrés y la depresión
<b>Materiales de apoyo</b>	música de relajamiento - incensó – plastilinas – flores – bolígrafos - pre-post test

#### Introducción de la actividad

El o la educadora brinda la bienvenida y pregunta a cada participante sobre las expectativas de la actividad, a esto le llamaremos **check-in**

Preguntas generadoras

¿Cómo te sientes hoy?	¿Porque estás aquí?	¿Qué esperas aprender?
-----------------------	---------------------	------------------------

*Pre test:* Se entrega un pre test a cada participante y se les brinda 5 minutos para el llenado del mismo.

*Normas de convivencia:* El o la educadora debe proponer colectivamente la construcción de normas de convivencia durante la jornada, indispensable incluir la confidencialidad.

Metodología para abordar las actividades:

El o la educadora preparara un ambiente agradable, aromático y preferiblemente cerrado para iniciar la sesión de relajamiento. Seguido esto solicitara a las participantes que se despojen de sus zapatos y se coloquen de forma cómoda o hacer un círculo sentadas en el suelo. Se coloca a disposición de las participantes las plastilinas y las flores para que estas sean manipuladas por ellas.

Iniciamos con el ejercicio de relajamiento solicitando a participantes que respiren profundo inhalando y exhalando aire, se repite la acción 3 veces. El o la educadora solicita a las participantes que escuchen y repitan las siguientes frases

“hoy me siento más linda que nunca”

“hoy será un día especial para mí”

“hoy me doy el permiso para relajarme y regalarme este momento”

Luego solicita a las participantes que, en sus propias palabras, brevemente expresen una frase del “hoy”

Luego de respiran profundo, se incorporan nuevamente al espacio, se pide la partición de dos mujeres para que opinen acerca de una situación que les haya causado estrés en la última semana y una situación que les haya causado felicidad o alegría, el resto de las participantes escuchan. El o la educadora solicita prestar atención sin opinar sobre la situación. Se cierra la dinámica con un aplauso y se inicia con la actividad basada en el material de apoyo.

## **Material de apoyo**

### ***3.1 Conceptos básicos sobre la ansiedad***

La ansiedad es un estado emocional caracterizado por un temor indefinido que hace que el individuo se sienta alarmado en una forma desagradable y presente una serie de síntomas físicos. La ansiedad es una reacción normal ante ciertas situaciones es un mecanismo de defensa que nos ayuda a mantenernos alerta y reaccionar ante situaciones amenazantes o conflictos de manera efectiva.

Sin embargo, deja de ser normal cuando la ansiedad o angustia es demasiada y se produce de manera persistente de tal manera que interfiere en las actividades diarias de la persona lo que limita sus relaciones sociales y tareas diarias. Hay varios tipos de ansiedad; como las fobias, trastornos de pánico, trastornos de ansiedad generalizada, trastornos obsesivos-compulsivos y estrés.

Dicho lo anterior, en las personas con VIH es común que padezcan ansiedad, al menos los primeros meses porque estar en esa condición es algo nuevo para ellos y pueda que la persona no sepa cómo reaccionar adecuadamente para sobrellevar la situación. También se genera ansiedad al momento de querer informar el diagnóstico a sus familiares, amigos o conocidos lo puede conllevar al estrés.

Encargarse de los cuidados de familiares y amigos puede ser liberador del estrés, pero hay que mantener un equilibrio y no debería olvidarse de cuidar de sí misma. Ayudar a otras personas a sobrellevar el estrés, como brindar apoyo social, también puede contribuir a fortalecer su comunidad. En tiempos de mayor distanciamiento social, las personas pueden seguir manteniendo contactos sociales y cuidar de su salud mental. Las comunicaciones virtuales (llamadas telefónicas o videoconferencias) pueden ayudarla a usted y ayudar a sus seres queridos a sentirse menos solos y aislados.

### **3.2 Definiendo el estrés y la depresión**

#### ***El estrés***

**El Estrés es una respuesta fisiológica** que se desencadena en el organismo cuando el cerebro interpreta “algo” como peligroso o amenazante. Al percibir que la seguridad o el bienestar están en peligro, el organismo dedica todas sus energías a combatirlo. Por ejemplo; si una persona va por un bosque y de repente aparece un lobo que se le queda mirando con ojos amenazantes, el cerebro interpreta la situación como peligrosa y se desencadena la llamada función de alarma.

En este momento, percibido como de peligro, se origina una **alteración en el equilibrio de nuestro organismo**, y se produce una descarga simpática masiva que incrementa la capacidad del cuerpo para llevar a cabo una actividad física muy intensa. El cuerpo adopta un estado de defensa, es decir, se prepara para reaccionar, luchar, huir, etc. y reclama todas sus fuerzas para enfrentarse con la valentía necesaria a la circunstancia.

## ***Depresión***

Según la OMS “La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por no especialistas en el ámbito de la atención primaria.”

Antes de finalizar la actividad se realizarán las siguientes preguntas de reflexión: Las llamaremos **check out**

De forma rápida, responden:

¿Cómo se sintieron conversando sobre el tema?	¿Qué fue difícil de hablar?	¿Qué fue lo más fácil de hablar?	¿Qué aprendieron el día de hoy?
---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Post test: Se cierra la actividad con la entrega del post test.

## MÓDULO IV

### Derechos Sexuales y Reproductivos

<b>Tiempo</b>	1:30 (una hora y treinta minutos)
<b>Objetivo</b>	Brindar información sobre DSR a las mujeres para el ejercicio pleno de sus derechos reproductivos.
<b>Actividades</b>	4.1 Conceptos básicos sobre los DSR 4.2 Información sobre Pastilla Anticonceptiva de Emergencia (PAE) 4.3 En que consiste el Método YUSPE
<b>Materiales de apoyo</b>	Libreta de apuntes – bolígrafo – periódico- lápiz de colores pre-pos test del tema

#### Introducción a la actividad

El o la educadora brinda la bienvenida y pregunta a cada participante sobre las expectativas de la actividad, a esto le llamaremos **check-in**

Preguntas generadoras

¿Cómo te sientes hoy?	¿Porque estás aquí?	¿Qué esperas aprender?
-----------------------	---------------------	------------------------

*Pre test:* Se entrega un pre test a cada participante y se les brinda 5 minutos para el llenado del mismo.

*Normas de convivencia:* El o la educadora debe proponer colectivamente la construcción de normas de convivencia durante la jornada, indispensable incluir la confidencialidad.

Metodología para abordar las actividades:

El o la educadora iniciara la actividad socializando el tema a tratar. Luego solicita a las participantes formar grupos de 4 personas para trabajo grupal. Se distribuye a cada grupo los materiales de apoyo y se les pide que desarrollen un mural informativo con los recortes de periódico y/o revistas en relación al tema de derechos sexuales y reproductivos.

Se brindará 5 minutos a cada grupo para su exposición, la cual podrá ser retroalimentada por el resto del grupo, al final el/la educadora realizará una presentación magistral aclarando los conceptos y brindando información de soporte.

#### 4.1 Conceptos básicos sobre los derechos sexuales y reproductivos (DSR)

Todos los seres humanos nacen libres e iguales. Por eso, todas las personas deben tener garantizada la misma libertad, igualdad y dignidad: los llamados Derechos Humanos. Los derechos los ejercen las personas y es el Estado quien tiene la obligación de garantizarlos y promoverlos a través de legislación y políticas públicas adecuadas. **Los Derechos Sexuales y Reproductivos son parte de los Derechos Humanos.** Es decir que son propios a todas las personas, sin discriminación alguna.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos buscan garantizar que las personas puedan tomar decisiones sobre su vida sexual y reproductiva con libertad, confianza y seguridad, de acuerdo a su vivencia interna (asociada al cuerpo, la mente, la espiritualidad, las emociones y la salud) y externa (asociada al contexto social, histórico, político y cultural).

Los Derechos Sexuales se refieren a la libertad de las personas para ejercer su sexualidad de manera saludable, sin ningún tipo de abuso, coerción, violencia o discriminación. La sexualidad comprende la actividad sexual, las identidades de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se establece por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales y se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones.

Los Derechos Reproductivos se refieren a la libertad de las personas para decidir si tener o no hijos, la cantidad y el espaciamiento entre ellos, el tipo de familia que se quiere formar, acceder a información y planificación para hacerlo, a métodos anticonceptivos y **al aborto legal y seguro**, así como a los servicios adecuados sobre fertilización asistida y servicios de salud pre y post embarazo.

#### *Salud Sexual y Reproductiva (SSR)*





La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones coito-sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

La planificación familiar permite a las personas tener el número de hijos que desean y determinar el intervalo entre embarazos. Se logra mediante la aplicación de métodos anticonceptivos y el tratamiento de la esterilidad.












# DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

## DERECHOS SEXUALES

-  Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.
-  Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.
-  Derecho a elegir las parejas sexuales.
-  Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.
-  Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
-  Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.
-  Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.
-  Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.
-  Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.
-  Derecho a recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.

## DERECHOS REPRODUCTIVOS

-  Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.
-  Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.
-  Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
-  Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
-  Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.
-  Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.
-  Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
-  Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
-  Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.



El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) es una agencia de cooperación internacional para el desarrollo que promueve el derecho de todas las personas a disfrutar de una vida sana, con igualdad de oportunidades. Apoya a los países para asegurar que cada embarazo sea deseado, cada parto sea sin riesgos y cada persona joven alcance su pleno desarrollo.

<http://colombia.unfpa.org>

 UNFPAColombia

 @UNFPAColombia

#### 4.2 Información sobre Pastilla Anticonceptiva de Emergencia (PAE)

Las Pastillas Anticonceptivas de Emergencia (PAE) conocidas como “**píldora del día después**” sirven para impedir un embarazo no deseado o no planeado. Son efectivas hasta un 95% cuando se utilizan dentro de los 3 primeros días (72 horas) siguientes a la relación sexual no protegida o una agresión sexual. Si ya existe un embarazo - el cual puede ocurrir entre el momento de la relación sexual y hasta 5 días después- la PAE no funciona. Por eso, entre más cercano al día de la relación sexual se tome, más efectiva es.

Se puede usar en las siguientes situaciones:

- Después de una relación sexual sin protección.
- Cuando el método anticonceptivo regular falla o se ha utilizado incorrectamente, (se rompió el condón, olvidaste tomarte la pastilla, etc)
- En caso de agresión sexual.

Dicho esto, la PAE es considerada como un anticonceptivo de emergencia y **NO debe ser usado como un anticonceptivo diario.**

La PAE está aprobada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF), las agencias reguladoras de Europa, América del Norte y la mayoría de las agencias de Asia y América del Sur, por lo que su uso es seguro y no representa ningún riesgo para la salud.

¿Cómo funciona?

La PAE es una progesterona sintética conocida como Levonorgestrel que actúa antes de la fecundación evitando que el ovulo madure y espesando el moco del útero. Si el ovulo ya ha madurado no interviene de ninguna manera el proceso de fecundación.

¿Cómo tomarla?

A- Mientras más pronto se use después de la relación o agresión sexual aumenta las posibilidades de que surta efecto.

B- Su efecto se prolonga hasta **72 horas** post-relación, pero su eficacia va disminuyendo conforme pasa el tiempo.

La OMS concluye en que no hay ningún tipo de contraindicación para su uso y que es un derecho de la mujer, todo gobierno debe proveer las PAE. En octubre del 2005, la OMS determino que **la píldora no es abortiva ya que la fecundación no necesariamente ocurre inmediatamente después del acto sexual.**

Después de haber sido legal durante una década, en el año 2009 la Secretaria de la Salud prohibió la venta de la PAE en Honduras, violando los derechos sexuales y reproductivos y convirtiéndose en el único país latinoamericano que no permite la venta libre ni la incluye en sus protocolos de atención a la salud.

La Organización de las Naciones Unidas, junto a la Comisión Interamericana de Derechos Humanos aboga abiertamente por su legalización. Además, prestigiosas instituciones nacionales como la Sociedad de Ginecología y Obstetricia de Honduras, la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) y el Hospital Escuela Universitario (HEU) han manifestado la necesidad del acceso a las PAE para garantizar la salud de todas las hondureñas.

4.3 En que consiste el Método YUSPE

El método de Yuzpe debe su nombre al médico canadiense [Albert Yuzpe](#) quien, en los años 70, llevó a cabo investigaciones sobre el uso de altas dosis de píldoras anticonceptivas orales combinadas de estrógeno y progestina (etinil estradiol más levonorgestrel) como régimen preferido para anticoncepción de emergencia post-coital (después de un coito sin protección).

El método Yuzpe ha sido el tratamiento estándar durante unos 35 años (1975 a 2016), estando ahora subutilizado, ya que se ha ido sustituyendo desde finales del siglo XX por el levonorgestrel (**píldora del día después**) y la Mifepristona. En el año 2009 ha comenzado la comercialización del acetato de ulipristal (píldora de los cinco días después).

Tiene al menos dos posibles mecanismos de acción: prevenir la ovulación y causar cambios en el endometrio que reducen la probabilidad de implantación de un embrión en el útero.

### *¿Cómo se usa?*

Anticonceptivo de emergencia que consiste en administrar 2 pastillas de anticonceptivo oral de macro dosis que incluya 50g de Etinilestradiol y 250g de Levonorgestrel (Noral ®, Neogynon ®), durante las primeras 72 horas después de la relación sexual sin protección y repetir la ingesta 12 horas más tarde.

En caso de no estar disponibles las pastillas o tabletas de macro dosis se administran 4 tabletas de micro dosis que incluyan 30g de Etinil-Estradiol y 150g de Levonorgestrel (Nordette ®, Microgynon ®) en las primeras 72 horas después del coito sin protección y tomar otras 4 píldoras 12 horas más tarde.

Se considera un método seguro, económico, accesible y con efectos secundarios que implican en muy pocos casos náuseas. En ningún caso este método impide el contagio de infecciones de transmisión sexual, tales como VIH, Hepatitis, Sífilis, VPH y otras.

## METODO YUZPE

<b>Marca</b>	<b>Primera Dosis</b> (Antes de que pasen 72 horas tras una relación sexual)	<b>Segunda Dosis</b> (12 horas después)
Perla	4 Pastillas	4 Pastillas
Lo Femenal	4 Pastillas	4 Pastillas
Jazmin	4 Pastillas	4 Pastillas
Microgynon	4 Pastillas	4 Pastillas
Nordet	4 Pastillas	4 Pastillas
Neogynol	2 Pastillas	2 Pastillas

Antes de finalizar la actividad se realizarán las siguientes preguntas de reflexión: Las llamaremos **check out**

De forma rápida, responden:

¿Cómo se sintieron conversando sobre el tema?	¿Qué fue difícil de hablar?	¿Qué fue lo más fácil de hablar?	¿Qué aprendieron el día de hoy?
---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------

*Post test:* Se cierra la actividad con la entrega del post test.

## MÓDULO V

### Guía para la Denuncia de las Violaciones de los Derechos Humanos de las personas con VIH y Poblaciones Clave<sup>2</sup>

<b>Tiempo</b>	1:30 (una hora y treinta minutos)
<b>Objetivo</b>	Brindar información a las mujeres sobre donde interponer una denuncia o queja por violación a sus derechos.
<b>Actividades</b>	Actividad 1. Organismos en donde presentar denuncias Actividad 2: La denuncia y el procedimiento para presentarla Actividad 3: Tratamiento a las víctimas de delitos comunes y de violaciones a los derechos humanos. Anexo: Directorio de organismos estatales en donde interponer denuncias
<b>Materiales de apoyo</b>	Libreta de apuntes – bolígrafo – periódico- lápiz de colores pre-pos test del tema

#### Introducción a la actividad

El o la educadora brinda la bienvenida y pregunta a cada participante sobre las expectativas de la actividad, a esto le llamaremos **check-in**

Preguntas generadoras

¿Cómo te sientes hoy?	¿Porque estás aquí?	¿Qué esperas aprender?
-----------------------	---------------------	------------------------

*Pre test:* Se entrega un pre test a cada participante y se les brinda 5 minutos para el llenado del mismo.

*Normas de convivencia:* El o la educadora debe proponer colectivamente la construcción de normas de convivencia durante la jornada, indispensable incluir la confidencialidad.

Metodología para abordar las actividades:

Comenzar con lluvia de ideas con preguntas generadoras para romper el hielo y partir de los conocimientos de las participantes, acerca del tema a tratar. Utilizar libreta de apuntes y bolígrafo para que las participantes puedan observar sus opiniones y sentirse como parte activa de la capacitación. Se le pide a cada una de las mujeres que hablen sobre sus experiencias referentes al proceso de denuncia, se concederá el tiempo necesario para que la persona que decida compartir, sienta que ha expresado con claridad su experiencia, el o la educadora, le ayudara a concretar las ideas. Una vez que se han escuchado a las personas que compartieron su experiencia, el o la

<sup>2</sup> <https://bit.ly/37DQfS5>

educadora generalizará y concretando los diferentes puntos de vista de las participantes y dará inicio a la charla con la información de apoyo.

### **Actividad 1. Organismos en donde presentar denuncias**

Ante una violación a los derechos humanos las siguientes son las principales instituciones ante las cuales se pueden acudir para la presentación de denuncias:

- 1. MINISTERIO PÚBLICO (MP):** Que es un organismo constitucional, independiente, que está al servicio de la sociedad y de la Administración de Justicia, defiende la legalidad, los intereses generales de la sociedad, la independencia de los órganos jurisdiccionales y la recta administración de justicia, fortaleciendo el Estado democrático, social de derecho, de igual forma es la institución que tiene el monopolio de la persecución penal, razón por la cual está obligado a la recepción, investigación y trámite de las denuncias de violación a derechos humanos.

- **¿CUÁNDO PUEDE INTERVENIR?**

El Ministerio Público a través de sus diferentes Fiscalías de acuerdo a su mandato constitucional y el de su Ley Orgánica puede intervenir en todos los casos concretos en los que se ha cometido un delito o una falta, de igual forma tiene la obligación de actuar de oficio en los casos de flagrantes violaciones a los derechos humanos.

- **¿CÓMO REALIZA SU TRABAJO?**

El Ministerio Público realiza su trabajo a través de sus diferentes fiscalías (Protección a la Niñez, Derechos Humanos, De la Mujer, Delitos Comunes, Contra el Crimen Organizado, Contra la Corrupción, Protección al Medio Ambiente, etc.), donde se recepciona, investigan y se realizan las acusaciones por la comisión de delitos o faltas.

- 2. COMISIONADO NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS (CONADEH):** En el ejercicio de sus atribuciones, el Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (CONADEH), no está sujeto a mandato imperativo alguno, no recibe instrucción de ninguna autoridad. Desempeña sus funciones con plena autonomía, puesto que su objetivo es la defensa de los derechos fundamentales de la persona humana y el fortalecimiento del Estado de Derecho

- **¿CUÁNDO PUEDE INTERVENIR?**

Puede hacerlo de oficio o a petición de parte de aquellos casos originados por abuso de poder, arbitrariedad, error de derecho, negligencia u omisión, e incumplimiento de sentencias judiciales por parte de cualquier autoridad nacional que representa el Estado. Sin embargo, no puede intervenir:

- En conflictos entre particulares (a excepción de casos de violencia familiar);
- Cuando respecto a algún problema planteado, se encuentre pendiente resolución administrativa o judicial.

- **¿CÓMO REALIZA SU TRABAJO?**

El trabajo fundamental del Comisionado es la recepción e investigación de quejas/denuncias y la promoción/educación en derechos humanos. Para desarrollar el trabajo de quejas, el Comisionado Nacional está facultado para realizar

investigaciones, inspecciones, verificaciones, o cualquier otra acción para esclarecerlas. Además, tiene acceso a toda aquella documentación que considere necesaria consultar en el ámbito de la Administración Pública para aclararlas.

- 3. POLICÍA NACIONAL:** Es una institución profesional permanente del Estado, apolítica en el sentido partidista, de naturaleza puramente civil, encargada de velar por la conservación del orden público, la prevención, control y combate al delito; proteger la seguridad de las personas y sus bienes; ejecutar las resoluciones, disposiciones, mandatos y decisiones legales de las autoridades y funcionarios públicos, todo con estricto respeto a los derechos humanos.

- **¿CUÁNDO PUEDE INTERVENIR?**

La Policía Nacional puede intervenir de forma preventiva para evitar cualquier violación a derechos humanos o comisión de cualquier delito común y su deber principal es la prevención y la reacción ante la comisión de un hecho ilícito constitutivo de delito, falta o violación a derechos humanos.

- **¿CÓMO REALIZA SU TRABAJO?**

El trabajo fundamental de la Policía Nacional es la prevención de la comisión de delitos o faltas y en caso de haberse cometido los mismos recepcionar las denuncias y realizar sus respectivas diligencias investigativas.

## **Actividad 2. La denuncia y el procedimiento para presentarla**

### **¿QUÉ ES UNA DENUNCIA?**

Una **denuncia** es la declaración que realiza una persona con el objeto de poner en conocimiento de una autoridad competente, unos hechos que considera que pueden constituir un delito o en su caso una grave violación a los derechos humanos.

La persona que interpone una denuncia no interviene personalmente como parte acusadora en el desarrollo del procedimiento e investigación de la denuncia, pues es el Ministerio Público a través de sus diferentes Fiscalías quien tiene la acción penal pública o en su defecto el Comisionado Nacional de Derechos Humanos en los casos de violaciones a Derechos Humanos, ambos entes son los encargados de analizar los hechos denunciados y determinar si existen elementos para proceder contra la o el supuesto actor.

### **¿CÓMO PRESENTAR UNA DENUNCIA ANTE LAS AUTORIDADES COMPETENTES?**

Si has sido víctima de alguna violación a tus derechos, o conoces alguna persona que haya sido víctima, es tu derecho a acudir a denunciar los hechos y es una obligación de las autoridades recibir tu denuncia.

Conoce los mecanismos de denuncia, los lugares donde presentarla y los requisitos.

Es muy importante solicitar copia de tu declaración y mantenerla en un lugar seguro y bien ubicado para que la encuentres con facilidad. ¡Es tu derecho!

### **CUANDO PRESENTAS UNA DENUNCIA, ESTOS SON TUS DERECHOS:**

- Recibir asesoría jurídica
- Ratificar la denuncia con documentación oficial y ofrecer los testigos de identidad
- Contar con las facilidades para reconocer, identificar o controlar al probable responsable, sin ser vistos por él.
- Ser atendida en un espacio privado, donde puedes estar acompañada de un apersona de tu confianza.
- Ser atendida con calidez, de manera seria y respetuosa.
- Comparecer ante el Ministerio Público para acreditar el delito, la responsabilidad del inculpado y el monto del daño.
- Recibir atención médica o psicológica gratuita.
- Denunciar cualquier maltrato por parte de las autoridades.

### **3. QUIÉNES NO TIENEN OBLIGACIÓN DENUNCIAR**

La ley excusa del deber de denunciar, incluso habiendo presenciado un delito, a las siguientes personas:

- 1) Los niños, y los que no tienen pleno uso de sus facultades mentales.
- 2) La persona que está casada con quien ha cometido los hechos.
- 3) Los ascendientes y descendientes de quien cometa hechos delictivos, tanto propios como políticos, y sus parientes colaterales consanguíneos o uterinos y afines, hasta el segundo grado incluido.
- 4) No tendrán que denunciar los hijos a su madre, ni a su padre cuando sean reconocidos, y la madre y el padre tampoco tendrán que denunciar a sus hijos.

### **ROL DEL CONADEH EN LA RECEPCIÓN DE DENUNCIAS**

El CONADEH, no desempeña funciones de Juez, Fiscal ni sustituye autoridad alguna. Busca solucionar problemas concretos antes que encontrar presuntos responsables. En consecuencia, no dicta sentencias, no ordena detenciones y tampoco impone multas.

La función esencial del CONADEH, es proteger y defender a las personas que se encuentran en el territorio nacional, de las violaciones de los derechos humanos y obtener en su caso la inmediata restitución.

### **¿QUIÉNES PUEDEN PRESENTAR QUEJAS ANTE EL CONADEH Y COMO LO PUEDEN HACER?**

- Todas las personas que se sientan afectadas por actos administrativos arbitrarios, violaciones a los derechos humanos u otros actos ilegales.

### **¿CÓMO DEBEN DE PRESENTARSE LAS QUEJAS ANTE EL CONADEH?**

Las quejas pueden ser presentadas por escrito, en forma verbal y por cualquier medio de comunicación.

No será impedimento para presentar una queja o denuncia ante el Comisionado Nacional de los Derechos Humanos, la nacionalidad, edad, sexo, residencia o estar interno en un centro penitenciario o de reclusión. El internamiento en establecimiento psiquiátrico tampoco restringe el derecho de presentar queja ante el Comisionado Nacional de los Derechos Humanos. En este



último caso lo harán sus familiares o responsables de su internamiento, o cualquier otra persona que tenga interés.

El **CONADEH** podrá iniciar de oficio o a petición de parte cualquier investigación conducente al esclarecimiento de hechos que impliquen ejercicio ilegítimo, arbitrario, abusivo, defectuoso, negligente o discriminatorio de parte de la administración pública y entidades privadas que presten servicios públicos.

### **¿CUÁNDO DEBEMOS PRESENTAR UNA QUEJA?**

Cuando la violación del derecho es por parte de una autoridad (quejas por autoridad, violenta norma, procesos administrativos)

Cuando la víctima de la violación del derecho pertenece a un grupo vulnerable (VIH, mujer, discapacidad, niñez, etnias) (quejas por particular)

### **¿CÓMO REDACTAR LA DENUNCIA?**

En el caso de que la denuncia se interponga ante los cuerpos de policía, lo normal es que ellos rellenen la denuncia con los datos que el denunciante vaya manifestando, y éste luego leerá la denuncia y la firmará. También contamos con un modelo de denuncia si la interponemos vía online en los portales habilitados por la policía o Guardia Civil.

Pero si queremos denunciar por escrito, por ejemplo, para dirigir la denuncia al Juzgado, podemos redactar un escrito que deberá contener al menos las siguientes partes:

#### **1. NOMBRE DE LA AUTORIDAD ANTE LA QUE SE PRESENTA LA DENUNCIA**

Normalmente sabremos en qué ciudad o jurisdicción tenemos que presentar la denuncia, porque sabemos dónde se han cometido los hechos, y a qué institución en específico, por lo cual una denuncia se inicia redactando el nombre de la autoridad ante la que se está presentando la nota, cuando desconocemos el nombre específico de la autoridad, se comienza así:

- Estimadas/os miembros de la Fiscalía del Ministerio Público.
- Estimadas/os miembros de la Policía Nacional.
- Estimadas/os miembros del Comisionado Nacional de Derechos Humanos (CONADEH).
- Estimadas/os miembros del Centro de Atención Integral (CAI).

#### **2. DATOS DE LA PERSONA QUE INTERPONE LA DENUNCIA**

Continuaremos el escrito de la denuncia expresando los datos de la persona que está interponiendo la denuncia, de la siguiente manera, por ejemplo:

Yo, **JUAN PÉREZ**, mayor de edad, soltero, hondureño y del domicilio de San Pedro Sula, Cortés con muestras de mi acostumbrado respeto comparezco ante Usted para interponer formal denuncia...

#### **3. HECHOS DENUNCIABLES Y EL POSIBLE AUTOR**

Lo siguiente que tenemos que decir es por qué delito o violación a derechos humanos estamos denunciando, y de igual forma si se tiene conocimiento del nombre o nombres de las o los posibles responsables de la siguiente forma:

“Que por medio de este escrito presento formal denuncia en contra del Señor **JUAN PÉREZ** por suponerlo responsable del delito de violencia intrafamiliar en contra de la Señora **JUANA PÉREZ...**”

#### 4. DESCRIPCIÓN DE LOS HECHOS DE LA DENUNCIA

Después que se ha establecido el hecho enunciado y el posible autor del mismo, se procede a detallar de forma concisa y clara los hechos que han dado lugar al delito que denunciaremos, expresando la fecha y hora aproximada, así como el lugar, siguiendo el ejemplo anterior la narración de los hechos de la denuncia se podría redactar de la siguiente forma:

“Que por medio de este escrito presento formal denuncia en contra del Señor **JUAN PÉREZ** por suponerlo responsable del delito de violencia intrafamiliar en contra de la Señora **JUANA PÉREZ** en base a los hechos y consideraciones siguientes:

**PRIMERO:** Que le día 01 de enero de 2016 como a las 8 de la noche, el Señor Juan Pérez agredió de forma salvaje a su esposa Señor Juana Pérez en el interior de su hogar...”

#### 5. NUESTRA PETICIÓN

Una vez que se ha determinado la institución a la que se dirige la denuncia y los hechos de la misma, se termina de redactar la denuncia pidiendo a éste lo que queremos conseguir con nuestra comparecencia, que es por Ejemplo: “Que se condene al autor de los hechos”.

La petición se puede redactar de la siguiente forma:

**SUPLICO AL SUSCRITO AGENTE FISCAL** que tenga por presentado el presente escrito de denuncia y los documentos que lo acompañan (si hay copias de partes médicos, por ejemplo), y se practiquen las pruebas necesarias para que se aclaren los hechos y se procese y condene el autor de los mismos.

#### 6. FIRMA

Finalmente, se firma por el denunciante y por el abogado en el caso de que contemos con él.

#### **Actividad 3. Tratamiento de las víctimas de delitos comunes y violaciones a los derechos humanos.**

Los Principios Fundamentales de Justicia y Asistencia a las Víctimas del Delito de Naciones Unidas manifiesta que se entenderá por víctimas *“las personas que individual o colectivamente hayan sufrido daños, inclusive lesiones físicas o mentales, sufrimiento emocional, pérdida financiera o menoscabo sustancial de sus derechos fundamentales como consecuencia de acciones u omisiones que violen la legislación penal vigente en los Estados Miembros incluida la que prescribe el abuso de poder”*.

La víctima es la persona que padece un sufrimiento físico, emocional y social a consecuencia de la violencia, de una conducta agresiva –antisocial.

La víctima sufre física, emocional, familiar, económica y socialmente, a consecuencia de la agresión delictiva común o las violaciones a sus derechos humanos. El sufrimiento es causado por la conducta a que fue sometida por otra persona o por algún empleado o funcionario público.

La conmoción que desencadena el delito o la violación a derechos humanos llega a tener, generalmente, consecuencias de tal gravedad que modifican y transforman la vida de la víctima y de su familia, en numerosos casos, de manera irreversible.

## **LAS CONSECUENCIAS PUEDEN SER:**

**A) FÍSICAS.** Lesiones leves, graves, gravísimas. Y en los casos más extremos la pérdida de la vida de la víctima.

**B) EMOCIONALES.** Difíciles de poder determinar, son las secuelas del profundo stress y conmoción del delito. Por ej. La muerte de un familiar o la violación de un derecho humano por parte de una autoridad de servicios de salud del Estado.

**C) SOCIALES-CULTURAS.** Repercuten en las relaciones interpersonales de la víctima con el medio social.

**D) ECONÓMICAS.** Los daños ocasionados por el delito o por la violación a derechos humanos. Por ejemplo: Pérdida del empleo, gastos de servicios legales y/o psicológicos, gastos de movilización a otra zona del país o fuera de este etc.

**E) CAMBIO DE ROL SOCIAL Y DE SUS FUNCIONES SOCIALES.** Por ejemplo: Que por la comisión del delito o violación a derecho humano la víctima quede con algún tipo de discapacidad o quede estigmatizada.

Desde el que fuera redactado el documento de Naciones Unidas sobre Los Principios Fundamentales de Justicia y Asistencia para las víctimas de delitos hasta los diversos protocolos nacionales e internacionales de atención a víctimas de delitos y/o violaciones a derechos humanos se han establecido ciertos parámetros generales a saber sobre la forma de atención a las víctimas entre los que destacamos:

### **1. RECEPCIÓN CORRECTA DE LA DENUNCIA DE LA VÍCTIMA.**

La Policía Nacional Preventiva suele ser la primera institución del sector justicia en tomar conocimiento de la situación de la víctima y establecer contacto con las personas que han sufrido un hecho delictivo y/o violación a derechos humanos. Por ello la Policía, es la institución, que se encuentra en una posición de evaluar las necesidades de la víctima, de carácter urgente, por ejemplo, emergencias médicas. La rapidez en la actuación de la policía puede evitar graves sufrimientos a la víctima y paralelamente una mayor confianza en las instituciones del sector justicia, de igual forma otro apoyo que suele tener la víctima en esas primeras instancias es el apoyo de defensores/as de derechos humanos, quienes deben de coadyuvar a las autoridades en beneficio de las víctimas.

La víctima puede tomar contacto con la policía en el mismo lugar del hecho delictivo, por llamadas de vecinos, alertas comunitarias, etc. La víctima se siente auxiliada y esto constituye un paso importante para su recuperación y concerniente restitución del derecho vulnerado.

En otros casos, la víctima se presenta a realizar la denuncia de forma directa ante el ente policial, quien frecuentemente es sometida a criterios de admisibilidad arbitrarios por parte de la policía de acuerdo al daño, criterios personales, número de casos atendidos, gravedad y magnitud del delito. Es decir, que en numerosos casos la policía ejerce considerables poderes discrecionales para que la víctima no presente la denuncia (Por ejemplo, exposiciones policiales en casos de Violencia Conyugal, que cohiben a la víctima y esta desiste de poner la denuncia).

## **2. FACILITAR LA INFORMACIÓN IMPORTANTE A LA VÍCTIMA**

La víctima carece, generalmente, de toda información sobre la Administración de Justicia y de cómo operan los procesos administrativos de denuncias, sobre el proceso penal y los mecanismos jurídicos, interrogatorios, pericias, el tiempo que demanda el proceso y en relación al desarrollo cronológico del proceso.

La víctima tiene el derecho de esta informada acerca del progreso de su denuncia y sobre cómo, de qué manera trabaja el sistema judicial en su caso en particular, el por qué es necesario que la víctima realice múltiples declaraciones, que obedecen a las distintas etapas del proceso penal.

## **3. PERICIAS CRIMINALÍSTICAS**

Es de vital importancia que la víctima conozca los procedimientos o pericias criminalísticas, mismos que son fundamentales para el esclarecimiento del delito y la identificación del autor y esto debe ser informada a la víctima. En los casos de exámenes médicos, es necesario acompañar a la víctima (especialmente su familia o personal profesional de salud) explicarles el valor de esos estudios criminalísticos, casos de víctimas de delitos de violación, víctimas niñas, personas discapacitadas, ancianos etc.

Los Estudios deben realizarse en infraestructuras adecuadas a la difícil tarea de los peritajes criminalísticos, por lo tanto en los lugares de Honduras donde se tenga el recurso de las Cámaras Gessell las mismas deben de ser usadas prioritariamente en caso de las víctimas ser mujeres, niñas y niños.

## **4. TESTIMONIOS- INTERROGATORIOS**

Constituyen nuevas victimizaciones, por ejemplo, las víctimas de violaciones sobre por qué no se resistieron o no se defendieron en mayor grado, particularmente si no se presentan lesiones visibles, los interrogatorios a niños víctimas de abuso sexual, también los interrogatorios a personas de bajo recursos y nivel cultural. La información sobre los fines del interrogatorio permite a la víctima que no percibirá al sistema penal como persecutorio e inquisitivo. Del mismo modo los interrogatorios a niños deben ser cuidadosos, en presencia de personas que los protejan y ayuden. También sería necesario crear y aplicar nuevas técnicas y métodos en los casos de delitos dentro del grupo familiar.

## **5. SALA DE ESPERA DIFERENTE A LA DEL IMPUTADO.**

Si bien es cierto que este aspecto tiene relación con la infraestructura de los centros de atención integral con que cuenta el Estado y que sirve a las instituciones la administración de justicia, también son notorias las amenazas permanentes que sufre la víctima por parte del imputado del delito, de sus familias y del abogado defensor, mientras se encuentran en la misma sala de espera. Es conveniente que tanto la víctima como los imputados o sus testigos puedan estar en salas separadas, el personal de apoyo como ser miembros de organizaciones protectoras de derechos humanos deben asegurar que lo anterior se cumpla por parte de las autoridades policiales y judiciales.

## **6. DECISIÓN DE LOS ÓRGANOS JUDICIALES**

La víctima tiene derecho a ser informada sobre la decisión que han tomado los órganos policiales y judiciales al respecto de su denuncia, de igual forma debe ser informada por el Ministerio Público de los avances en el proceso de la forma más amigable y comprensiva posible.

### **ASISTENCIA VICTIMOLOGICA**

La asistencia victimológica tiene por objetivo principal atenuar las graves consecuencias que deja el delito en la víctima, en su familia. En un concepto amplio se entiende por asistencia Victimológica la aplicación de todas las medidas tendientes al conocimiento, comprensión y ayuda para la recuperación de la víctima, en estas medidas tienen un papel muy importante las organizaciones de sociedad civil que trabajan en el tema de derechos humanos.

La asistencia Victimológica requiere en sus pautas básicas la comprensión, la consideración prioritariamente de la vivencia de temor-pánico que sufre la víctima, el miedo a la repetición del delito -hecho traumatizante- la sensación y vivencia de encontrarse aún inmerso en la situación agresiva, lo que provoca una desorganización, despersonalización y desrealización; pánico, por la persistencia de estar reviviendo una situación de peligro, por el desamparo individual y familiar y una percepción de inseguridad y desprotección, de sentirse vulnerable y expuesta ante el delincuente.

La Asistencia implica respeto, credibilidad, ayuda, protección a la víctima, respeto a sus derechos, derecho a la salud, a la recibir un trato digno, a recibir justicia, a recibir reparación material y moral por el daño causado por el delito.

## Anexo:

### Directorio de organismos en donde interponer denuncias

#### 1. OFICINAS DEL CONADEH A NIVEL NACIONAL

<b>OFICINA REGIONAL DEL LITORAL ATLÁNTICO</b> Col. El Sauce, III Etapa, casa R18, La Ceiba, Atlántida, Honduras. Telefax: 2443-6001 Correo Electrónico: atlantida@conadeh.hn	<b>OFICINA REGIONAL DEL NORTE</b> Barrió El Benque, Casa No.70 Novena Avenida, Cuarta Calle Sur Oeste, San Pedro Sula, Cortés, Honduras. Telefax: 2552-81-13, 2552-82-40 Correo Electrónico: norte@conadeh.hn	<b>OFICINA DEPARTAMENTAL DE VALLE</b> Barrió El Calvario, Pasaje Jurídico, Nacaome, Valle, Honduras Tel. 2795-5085 Correo Electrónico: valle@conadeh.hn
<b>OFICINA REGIONAL DEL CENTRO ORIENTE</b> Colonia Florencia Norte, Boulevard Suyapa, Tegucigalpa, Honduras C.A. Telefax: 2231-0204, 2231-0882, 2235-7697, 2235-3532 Correo Electrónico: centrooriente@conadeh.hn	<b>DEPARTAMENTAL DE ISLAS DE LA BAHÍA</b> Barrió El Centro, Coxen Hole, Edificio Anancy Plaza, Roatán, Islas de La Bahía, Honduras Telefax: 2445-0208 Correo Electrónico: roatan@conadeh.hn	<b>OFICINA REGIONAL DEL SUR</b> Barrió El Centro, Calle Morazán, Choluteca, Choluteca, Honduras Telefax: 2782-5555 Correo Electrónico: choluteca@conadeh.hn
<b>OFICINA DEPARTAMENTAL DE COLÓN</b> Bo. La Ceiba, cuadra y	<b>OFICINA DE EL PROGRESO</b> Barrió San Francisco, entre 12 y 13 Ave, 10	<b>OFICINA DEPARTAMENTAL DE EL PARAÍSO</b> Bo. Oriental,

<p>media al sur de Ferretería Lesvi, Tocoa, Colón, Honduras Telefax: 2444-4414, 2444-4775 Correo Electrónico: tocoa@conadeh.hn</p>	<p>Calle, Sureste, El Progreso, Yoro, Honduras Telefax: 2648-1249 Correo Electrónico: progreso@conadeh.hn</p>	<p>Danlí, El Paraíso, Honduras Telefax: 2763-3189, 2763-6783 Correo Electrónico: elparaiso@conadeh.hn</p>
<p><b>OFICINA DEPARTAMENTAL DE INTIBUCÁ</b> Ciudad Cívica, frente a oficina de Los Bomberos, La Esperanza Intibucá, Honduras Telefax: 2783-0039 Correo Electrónico: intibuca@conadeh.hn</p>	<p><b>OFICINA DEPARTAMENTAL DE SANTA BÁRBARA</b> Barrió las Galeras, atrás del Palacio Justicia del Poder Judicial, Santa Bárbara, Santa Bárbara, Honduras Telefax: 2643-2255 Correo Electrónico: santabarbara@conadeh.hn</p>	<p><b>OFICINA DEPARTAMENTAL DE LEMPIRA</b> Barrió Mercedes, Ave. Circunvalación, Gracias, Lempira, Honduras Telefax: 2656-1106, 2656-1492 Correo Electrónico: lempira@conadeh.hn</p>
<p><b>OFICINA DEPARTAMENTAL DE OLANCHO</b> Barrió Las Flores, Primera Calle, Quinta Avenida, Casa No. 069, Juficalpa, Olancho, Honduras Telefax: 2785-1564 Correo Electrónico: olancho@conadeh.hn</p>		

## OFICINAS MINISTERIO PÚBLICO A NIVEL NACIONAL

<p><b>OFICINA REGIONAL DEL NORTE MINISTERIO PÚBLICO</b> San Pedro Sula, Cortés Bo. Lempira, 10 y 11 calle, 5ta y 6ta. Ave, Edificio Fernández Guzmán Tel. 2558-0119</p>	<p><b>CENTRO INTEGRADO PRIMERA ESTACIÓN DE POLICÍA</b> San Pedro Sula, Cortés Bo. Lempira, 3ra. Ave, 1 cuadra debajo de Correo Nacional, en las mismas Instalaciones de la 1ra. Estación de Policía. Tel. 2553-6860, 2566-6862 y 2566-1116/1120</p>	<p><b>DIRECCIÓN REGIONAL DE ATLÁNTIDA</b> La Ceiba, Atlántida Barrio Solares Nuevos, Edificio Central, entre 13 calle y avenida Colon, Tel. 2443-3599</p>
<p><b>FISCALÍA DE LA NIÑEZ/FISCALÍA DE LA MUJER</b> La Ceiba, Atlántida Bo. El Centro, entre avenida la Republica y Boulevard 15 de septiembre, esquina opuesta a la Lovable. Tel. 2440-3557 / 2443-2627</p>	<p><b>CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRADO LA CEIBA</b> La Ceiba, Atlántida Bolulevard 15 de septiembre, contiguo a la Policía Preventiva Tel. 2441-4086 / 2441-2104</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE PUERTO CORTÉS</b> Puerto Cortés, Cortés Bo. El Centro 7 calle, entre 2 y 3 ave. Tel. 2665-1371</p>
<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE ISLA DE LA BAHIA</b> Roatán, Islas de la bahía. Col. Willi Warren, Edificio Cooper Tel. 2445-1867</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO DE SANTA BÁRBARA</b> Santa Bárbara, Santa Bárbara Bo. El Centro frente a kínder Gabriela Mistral, calle La Justicia. Tel. 2643-2350</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE OCOTEPEQUE</b> Ocotepeque, Ocotepeque Bo. Concepción, esq. Opuesta a Ferretería Vásquez Tel. 2653-2168</p>
<p><b>FISCALÍA DEL</b></p>	<p><b>FISCALÍA DEL</b></p>	<p><b>FISCALÍA DEL</b></p>



<p><b>MINISTERIO PÚBLICO DE LEMPIRA</b>  Gracias, Lempira  Bo. El Rosario, frente Iglesia Evangélica Amigos, frente a Plan en Honduras  Tel. 2656-1253</p>	<p><b>MINISTERIO PÚBLICO DE CHOLUTECA</b>  Choluteca, Choluteca  Bo. El Tamarindo, contiguo a Bufete Laucel  Tel. 2782-0429</p>	<p><b>MINISTERIO PÚBLICO DE VALLE</b>  Nacaome, Valle  Bo. El Jardín, 2 cuadras al este de Farmacia Valle  Tel. 2795-4034</p>
<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE TELA</b>  Tela, Atlántida  Bo. San Antonio, Edificio Plaza San Antonio, contiguo a autorepuestos Saye, frente Iglesia Mormona  Tel. 2448-1752</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE OLANCHITO</b>  Olanchito, Yoro  Bo. El Centro, 1 1/2 cuadra abajo del Parque Central, contiguo a Tiendas Nico  Tel. 24466458</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE TOCOA</b>  Tocoa, Colón  Bo. El Centro, frente a Maderas y Ferretería Hernández, calle al Boulevard Efrain Sorto.  Tel. 2444-3691</p>
<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE TRUJILLO</b>  Trujillo, Colón  Bo. El Centro, contiguo a Banco de Occidente, atrás Iglesia Católica  Tel. 2434-4061</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE YORO</b>  Yoro, Yoro  Bo. El Centro, 1/2 cuadra de Distribuidora Martínez, 1/2 cuadra arriba de la Policía  Tel. 2671-2668</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE EL PROGRESO</b>  El Progreso, Yoro  Bo. San Miguel, 3 ave, 7 calle, 2 cuadras atrás del Super Mercado La Antorcha # 2  Tel. 2647-1399</p>
<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE SANTA ROSA DE COPAN</b>  Santa Rosa de Copán, Copán  Bo. Santa Teresa, 1/2 cuadra abajo de Funeraria La Universal  Tel. 2662-1596</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE LA ENTRADA COPAN</b>  La Entrada, Copán  Bo. El Triángulo, salida a Florida Copan, atrás de Radio Sta. Anita frente a Panificadora Copán  Tel. 2661-3010</p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE JUTICALPA</b>  Juticalpa, Olancho  Bo. La Olla 1 cuadra abajo de BANADESA y 1/2 a la derecha  Tel.2785-1041</p>
<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE SIGUATEPEQUE</b></p>	<p><b>FISCALÍA DEL MINISTERIO PÚBLICO DE PUERTO LEMPIRA</b></p>	

Siguatepeque, Comayagua Bo. Abajo 2da. Ave. 2 y 3 calle Sur Este, contiguo a Banco Continental Tel. 2773-0854 2763-2052	Puerto Lempira, Gracias a Dios Bo. El Aeropuerto, contiguo a casa del Sr. Ridoniel Ávila, casa color verde Tel. 2443-6072	
--	---	--

Antes de finalizar la actividad se realizarán las siguientes preguntas de reflexión: Las llamaremos **check out**

De forma rápida, responden:

¿Cómo se sintieron conversando sobre el tema?	¿Qué fue difícil de hablar?	¿Qué fue lo más fácil de hablar?	¿Qué aprendieron el día de hoy?
---	--------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

## MÓDULO VI

Prevención de violencia, durante el diagnóstico de VIH.

<b>Tiempo</b>	2:00 (Dos horas)
<b>Objetivo</b>	Brindar evidencia de que el VIH puede ser un detonante para la violencia contra la mujer.  Herramientas para prevenir la violencia a causa del VIH.
<b>Actividades</b>	6.1 Conocer los datos de la Investigación para la vinculación de la violencia contra las mujeres y niñas, femicidios, el VIH y el impacto del COVID-19 6.2 Enfrentando el diagnóstico de VIH 6.3 Revelando el diagnóstico de VIH
<b>Materiales de apoyo</b>	Libreta de apuntes - bolígrafo - lápiz de colores pre-pos test del tema

### Introducción de la actividad

El o la educadora brinda la bienvenida y pregunta a cada participante sobre las expectativas de la actividad, a esto le llamaremos **check-in**

Preguntas generadoras

¿Cómo te sientes hoy?	¿Porque estás aquí?	¿Qué esperas aprender?
-----------------------	---------------------	------------------------

*Normas de convivencia:* El o la educadora debe proponer colectivamente la construcción de normas de convivencia durante la jornada, indispensable incluir la confidencialidad.

### Metodología:

6.1 Conocer los datos de la Investigación para la vinculación de la violencia contra las mujeres y niñas, femicidios, el VIH y el impacto del COVID-19

Resultados más relevantes de la **Investigación para la vinculación de la violencia contra las mujeres y niñas, femicidio, el VIH y el impacto del COVID-19** que vinculan la violencia y el VIH, en contexto de COVID19, entre ellos: El 50.72 % de las mujeres encuestadas (n69) manifestaron haber sido amenazadas verbalmente. Las principales partes quienes las han amenazado son: Un 28.57 % por su pareja y el 28.57 % corresponde a los/las vecinas. Los familiares son responsables

del 20 % de las amenazas y amigos/as del 5.71 %. La ex pareja fue mencionada en 5 respuestas de 9 en otros llegando a 25.71 %. En cuanto a la pregunta sobre diferentes tipos de violencia física que hayan sufrido, el 43.48 % de las mujeres entrevistadas manifestaron haber sido empujadas, al 24.64 % la han abofeteado y al 23.19 % le han jalado el cabello. En otras respuestas mencionaron: amenazas con un objeto y ahorcadas. Comportamientos de su pareja o esposo: El 19.40 % (n67) manifestaron que su pareja le insiste saber dónde está en todo momento; el mismo porcentaje, se enojan si ellas hablan con otros hombres. En caso del 17.91 % la acusan constantemente de serle infiel, del 11.94 % sus parejas les han prohibido ver sus amigas. El mismo porcentaje las ignoran o tratan con indiferencia, a 5.97 % les han prohibido el contacto con su familia carnal, y a 1.49 % le han controlado su acceso a la atención para la salud. Impacto del COVID19: el 17.24 % de (n58) manifestaron que la violencia hacia ellas ha aumentado a causa del confinamiento; algunas han sufrido pérdida de su empleo y/o ingresos, 36.31% (n78) no tener asegurados sus alimentos básicos de forma diaria. Por lo tanto, el estudio en sus recomendaciones generales indica: a) Desarrollar programas de educación y sensibilización sobre la VCMN y mujeres con VIH para fortalecer la respuesta de parte de los diferentes actores y la participación de las mujeres en el desarrollo de políticas públicas, programas y servicios sobre la temática. b) Generar y recopilar evidencia sobre la VCMN y mujeres con VIH y desarrollar investigación sobre factores de riesgo y mecanismo o medidas para mitigarlas o eliminarlas. c) Para lograr una investigación más inclusiva, es necesario combinar diferentes herramientas de información, no solo herramientas virtuales, que todavía hoy no son tan accesibles a muchas personas, especialmente mujeres con VIH en situación de mayor vulnerabilidad social y económica. d) Seguir con los procesos de sensibilización y educación de la población en general sobre el VIH para reducir la discriminación, estigma, prejuicios y desinformación existente, siendo estos algunas de las causas de violencia hacia las mujeres con VIH. e) Crear oportunidades de nivelación académica (becas, cursos, capacitaciones) con preparación técnica para las mujeres con VIH para salir de la dependencia económica que muchas veces no les permite salir de una relación violenta.

Para esta socializan, el o la educadora, preparara imágenes de las divulgadas en la infografía: enlace: <https://bit.ly/3quSQ7L>

## **6 .2 Enfrentando el diagnostico de VIH**

La manera en que una persona enfrenta el diagnóstico depende de su personalidad, la experiencia de como enfrenta la enfermedad en sí, relacionada con los síntomas, hospitalizaciones, las creencias religiosas y culturales, el apoyo disponible; así como el estado socioeconómico de la persona. Cada persona actúa de forma diferente y eso no se puede preceder.

Las etapas de duelo no solo se aplican cuando alguien querido muere, estas se dan en diversas situaciones a lo largo de nuestras vidas, ya sea por cambios, accidentes en los cuales perdemos objetos por ejemplo si nuestra casa se incendia y perdemos casi todas nuestras posesiones, separaciones, divorcios, peleas entre amigas/os o por enfermedades.

### **Fase de Negación**

Al momento de recibir un diagnóstico positivo usualmente la primera reacción que veremos es la negación. Frases como “Esto no me puede pasar a mí”, “Debe ser un error, un falso positivo”, “Esta prueba no es la correcta” son muy comunes. En esta fase, la persona usa la negación como mecanismo de defensa para poder “amortiguar” el golpe de la noticia.

### **Fase de Negociación**

En esta fase la persona es un poco más consiente sobre su situación y está empezando a aceptarla, pero, trata de hacer cambios de una manera un poco mágica. Es común que la persona intente hacer negociaciones con Dios, con los doctores a cambio de buena salud. Aunque la persona ya comprende un poco mejor la situación, no la acepta del todo.

### **Fase de depresión**

Cuando ya los recursos que tenía la persona en las dos fases anteriores se agotan, aparece la depresión. Esto debido a que la persona puede sentir angustia y ansiedad, miedo a lo que pueda pasarle o lo que dirá su familia y amigos, básicamente la persona se da por vencida, como sabemos y lo hemos explicado anteriormente la depresión tiene síntomas bastante definidos y es por ello que en esta etapa se puede notar más que las otras, sin embargo, esta cambia poco a poco para dar paso a una nueva fase; la ira.

### **Fase de Ira**

En esta fase la persona finalmente ve la realidad de su situación, sin embargo, intenta rebelarse contra la misma y empieza a cuestionarse y sus sentimientos cambian, las preguntas: por qué yo, por qué ahora, no es justo, empieza a enojarse con todo y todos.

### **Fase de Aceptación**

Cuando finalmente la persona se ha tomado el tiempo necesario para poder superar las fases anteriores. Para que una persona pueda llegar a esta fase además de superar su ansiedad y enojo, ha de resolver sus asuntos incompletos y dejar a un lado la postura de ser una persona discapacitada para hacer frente a su depresión.

Debido a que el proceso para poder llegar a la aceptación es largo, la persona al llegar a esta fase se encuentra cansada y débil. Es normal que en este punto la persona opte por estar sola para hacer una evaluación sobre su vida, qué opciones tiene y tomará para poder salir adelante, ya cuando ha recuperado su paz mental.

En la etapa de aceptación, la persona reconoce el problema, admite la situación y trata de adaptarse a este cambio, tratando de hacer lo mejor. Empieza a actuar más a favor de su salud física y emocional. Puede que no esté feliz pero sí está menos ansiosa y deprimida. No le dificulta

hablar del tema y busca la manera de cambiar sus planes para cuidarse. Las reacciones emocionales negativas se reducen y se preocupa por mejorar su calidad de vida.

Ejemplo: “Nada es para siempre, voy a tratar de hacer lo mejor que pueda para disfrutar.” “Me voy a tomar las pastillas para cuidarme, aunque me dan mareos, insomnio y dolores de cabeza.” “Voy a cambiar mi alimentación para cuidarme más.”

### **6.3 Revelando el diagnóstico de VIH a tu pareja**

Informar a tu pareja sexual sobre tu condición de VIH, es un deber, el cual está establecido en la Ley Especial de VIH de nuestro país, para esto deberás de estar preparada para posiblemente enfrentar rechazo, estigma, discriminación y en algunos casos violencia.

#### **Algunos elementos que debes de tener en cuenta para cuando llegue el momento de la revelación:**

- Programa el momento adecuado para los dos. Evite hablar con la persona justo después del trabajo, espérese a que se relaje. Si observas que la persona está inquieta, estresada, molesta u ocupada no es buen momento para abordar el tema, ya que probablemente reaccione negativamente o ni le escuche. Lo mismo ocurre si ya tiene un compromiso en y debe salir.
- Elije el lugar adecuado. Si decides que será en casa, procure que la conversación será en privado, no será interrumpida por nadie. Elija un lugar donde ambos se sientan cómodos.
- Infórmate bien. La información reduce la tensión. Lea sobre el VIH, autocuidados, sexo seguro, el tratamiento y servicios que proveen los servicios de atención integral. Da suficiente información para que la persona entienda y no se quede con dudas que después le produzcan ansiedad.
- Prepárate emocionalmente. Mantener la calma es clave. Ya se supone que tu pareja podría experimentar una emoción intensa. Prepárese para la reacción de la persona. Piense en todos los posibles escenarios de cómo reaccionará esa persona y prepara una respuesta. Recuerda cómo él ha reaccionado en situaciones de peligro, difíciles o de estrés para estar preparada. Aunque sea provocada, no entres en discusión, si esta se presenta, aléjate. Si la persona necesita estar en silencio o a solas dejale ese espacio.
- Procure, en la medida de lo posible, no mentir, acusar, reclamar o demandar. No te victimices, aún y cuando sientas que él te transmitió la infección. La intención de la reunión es comunicar la noticia, desahogarse y promover conductas saludables a su beneficio y el beneficio de él o ella, en caso de ser su pareja sexual.
- Consigue apoyo con alguien en quien confíes y mantén un plan de acción, esto por si la situación se sale de control, alguien puede estar cerca para auxiliarte o defenderte, también tener un plan de acción, en caso de que tu pareja de diga que no quiere nada contigo y tengas que dejar la casa, y llevar contigo tus hijos si los tienes.

- Para terminar, si tu pareja reacciona de manera violenta, hiriente, o te echa la culpa, no le des largas al asunto, no te conviene esa relación y prepárate para alejarte de él.

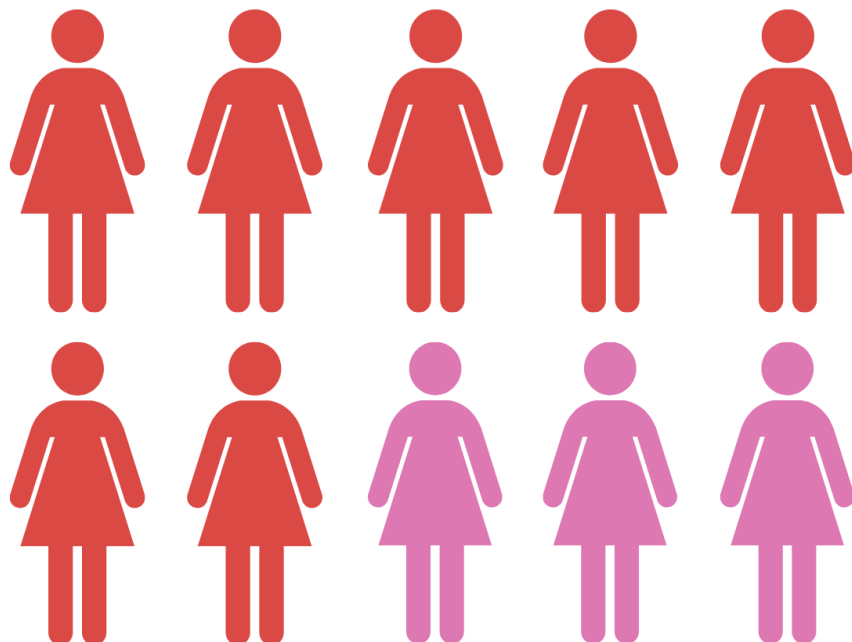
Antes de finalizar la actividad se realizarán las siguientes preguntas de reflexión: Las llamaremos **check out**

De forma rápida, responden:

¿Cómo se sintieron conversando sobre el tema?	¿Qué fue difícil de hablar?	¿Qué fue lo más fácil de hablar?	¿Qué aprendieron el día de hoy?
---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------



Iniciativa  
Spotlight  
Para eliminar la violencia  
contra las mujeres y las niñas



En el mundo, **siete de cada diez** mujeres sufrirán golpes, violaciones, abusos o mutilaciones a lo largo de su vida.

#16DiasDeActivismo

Fuente: manosunidas.org