

**TIPS
COMUNICACIÓN
DEL
SEROESTATUS**

IMAGINA_

COMUNICACIÓN DEL SEROESTATUS

Comunicar el seroestatus es un momento **importante** cuando convivimos con el VIH.

Cuándo
Con quién
Dónde

} Hacerlo...

..es lo que puede resultar más difícil en un primer momento, porque se activa lo que reconocemos como **miedo al rechazo**.

COMUNICACIÓN DEL SEROESTATUS

MIEDO AL RECHAZO

Es una sensación que está presente en muchos momentos de nuestra vida y que nos activa mecanismos para defendernos o protegernos.

Uno de los mecanismos que podemos poner en marcha es la **evitación**

“Pero cuando evito, no solo evito lo desagradable, también pierdo la oportunidad de vivir **experiencias positivas y agradables para mi.**”



COMUNICACIÓN DEL SEROESTATUS

Muchas veces, este miedo se puede intensificar cuando hablamos de comunicar el seroestatus.

Aunque también pueden aparecer otras emociones como: ansiedad, frustración, ira u otros miedos...



COMUNICACIÓN DEL SEROESTATUS

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Comprueba tus **propias creencias**.
- Trabaja el **auto-estigma**.
- Busca un **lugar** en el que estés **cómodo** y sea **seguro** para ti.
- Hacer **micro-exposiciones**
- **Escuchar experiencias** de otras personas
- **Comprobar creencias y valores** de la persona a la que quieres comunicárselo.



COMUNICACIÓN DEL SEROESTATUS

- **No dar por hecho que será complicado.** Muchas veces, el tono con el que contamos nuestras cosas, impacta en cómo lo recibe la otra persona y también en su respuesta.
- Empezar por **personas cercanas**, con quien tengas un vínculo en el que te sientas seguro.
- Planifica un **momento tranquilo**.



COMUNICACIÓN DEL SEROESTATUS

Otro aspecto que nos puede ayudar es:

“El VIH forma parte de mi vida”:

- ¿Cómo comparto otras situaciones que me pasan?
- ¿Cómo, cuándo y con quién comparto un recuerdo bonito, una mala experiencia, un problema en el trabajo, etc.?



COMUNICACIÓN DEL SEROESTATUS

Ten en cuenta que es un **proceso personal**.
No hay una manera exacta ni correcta de
hacerlo.

Pero, para ello, siempre es bueno mirar:

Qué **necesito**

Qué **busco**

Qué **espero** de la otra persona





COMUNICACIÓN DEL SEROESTATUS

COMUNICAR EL
SEROESTATUS ES UN
REGALO.

NO UNA OBLIGACIÓN



IMAGINA_



salude@imaginamas.org



www.imaginamas.org



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

IM