



**FRONTLINE**  
LEGAL SERVICES, INC.

---

## **CONOZCA SUS DERECHOS**

---

**Asuma su poder conociendo sus derechos**

Que esto sea su guía mientras tome control de su salud, sus derechos y su vida.

# INFORMACIÓN GENERAL

## Conoce HIPAA

HIPAA son las siglas para Health Insurance Portability and Accountability Act (Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud, por sus siglas en inglés). Fue aprobada en 1996 como una ley federal que establece una norma nacional para proteger sus registros médicos y otra información personal de salud. Se trata de información que identifica a un individuo y que se mantiene o intercambia electrónicamente o en papel. Si la información tiene alguna parte que pueda utilizarse para identificar a una persona, estará protegida. La protección permanece con la información mientras esta esté en manos de una entidad cubierta o de un asociado comercial.

## Defensa del/de la paciente

La defensa del/de la paciente es un área especializada en la asistencia sanitaria que se centra en el apoyo y las necesidades de las y los pacientes. Un/a defensor/a del/de la paciente le ayuda a guiarse por el sistema de salud.

Esto incluye la ayuda durante la detección, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de una enfermedad, como el cáncer. Un/a defensor/a del/de la paciente también le ayuda a comunicarse con sus proveedores de atención médica para que puedan obtener la información que necesitan para tomar decisiones sobre su atención de salud junto a usted. Las y los defensores del/de la paciente también pueden ayudar a concertar citas para las visitas médicas y pruebas médicas y a obtener apoyo financiero, legal y social. También pueden trabajar con compañías de seguros, empleadores/as, gestores/as de casos, abogados/as y otras personas que puedan influir en sus necesidades de atención de salud. La defensa le ayuda a acceder a una atención sanitaria eficaz y precisa con el mínimo estrés.

## Documentar los síntomas

Al inicio de los síntomas de la enfermedad, llevar un diario de síntomas puede ayudarle a ver cosas sobre su enfermedad que no vería de otra manera. Le proporciona control y participación directa en el plan de tratamiento. También ahorra tiempo en la consulta médica, ya que la revisión de una página del diario de síntomas lleva

menos tiempo que el que se necesita para entrevistar verbalmente a un/a paciente en busca de información. Organiza la historia del/de la paciente para una interpretación clínica más significativa. Un diario ayuda al médico a identificar síntomas similares dentro de un proceso de enfermedad y puede conducir directamente a ajustes de la actividad y cambios en el estilo de vida que mejoren la función general.

Documente sus síntomas para que el médico pueda hacer un seguimiento de la enfermedad y decidir si el plan de tratamiento es eficaz o si hay que cambiarlo. A veces, hablar con un/a profesional de salud puede ser intimidante y abrumador, y al tener un diario de síntomas, es más fácil asegurarse de comunicar lo que está pasando con su cuerpo de manera más completa.

### Técnicas de comunicación

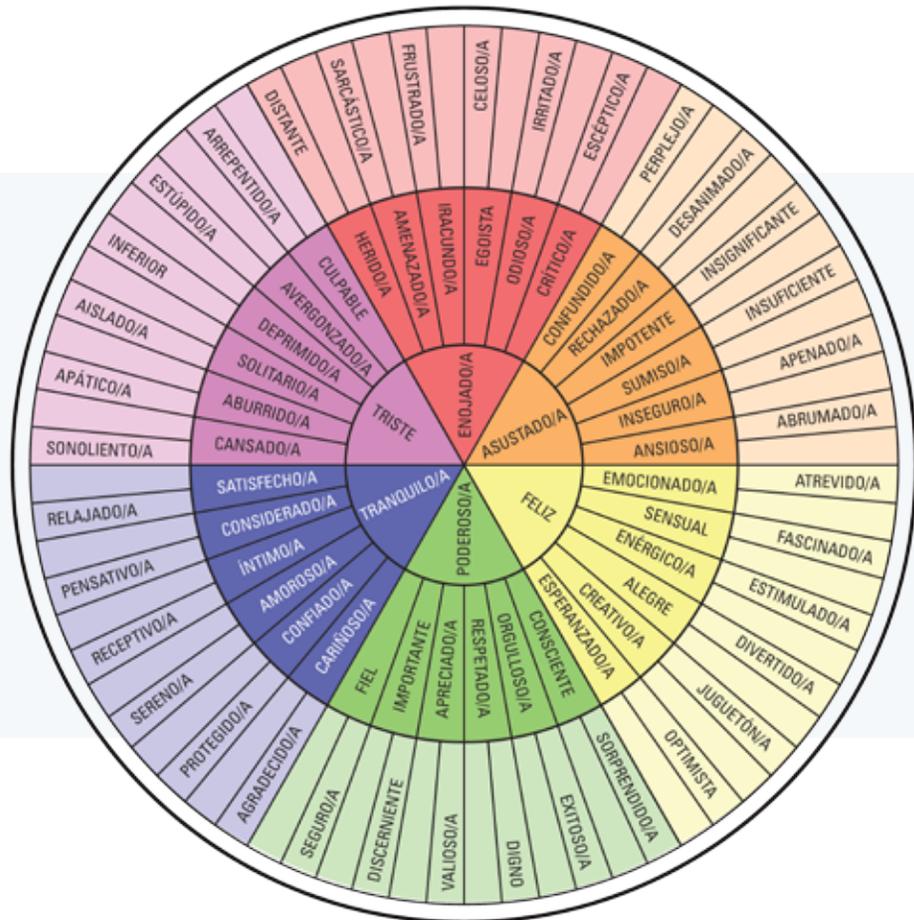
Los médicos están muy ocupados, por lo que es importante aprovechar al máximo el poco tiempo que se tiene con ellos/as. Comunicarse eficazmente es importante para que el médico pueda entender sus problemas y así aplicar el mejor plan de tratamiento.

- Antes de la visita al médico, piense en las preguntas que pueda tener y escríbalas, organícese y concéntrese en los temas que quiera tratar.
- Hágale saber al médico lo mucho o poco que quiere participar en el proceso de toma de decisiones, y si quiere información muy detallada sobre todas las opciones de tratamiento o sólo información general.
- Si sus preocupaciones no se abordan de forma satisfactoria, se firme. Hágale saber al médico que sigue teniendo preguntas. Si es necesario, pregunte si se puede concertar una cita adicional, si se puede ampliar la cita actual o si hay otros miembros del personal que puedan atender sus preocupaciones.
- Sea comprensivo/a y equilibre la asertividad con el respeto.

# RUEDA DE LAS EMOCIONES

Dra. Gloria Willcox

Tomarse un tiempo para consultar consigo mismo/a, le permite ver dónde está emocionalmente para poder moverse hacia un lugar más pacífico.



## No se auto diagnostique

El autodiagnóstico puede ser un camino peligroso. Además, no es probable que conduzca a ninguna respuesta real. Algunos inconvenientes del autodiagnóstico son:

- Tener un suministro ilimitado de información no significa que tenga los años de formación y experiencia práctica que ayudan a formar un diagnóstico hecho por un/a profesional.
- Es difícil verse a sí mismo/a de forma objetiva y es fácil carecer de una visión del funcionamiento de la propia mente. Ofrecer una perspectiva externa es parte de lo que hacen las y los profesionales. Por eso, incluso los/las psiquiatras, por ejemplo, no deberían autodiagnosticarse.
- Desde un punto de vista práctico, ser capaz de autodiagnosticarse no significa que pueda autotratarse. No puede auto prescribirse medicamentos, y un autodiagnóstico no le dará acceso a ningún tratamiento al que le daría derecho legalmente un diagnóstico de un/a profesional.

- Autodiagnosticarse puede causar estrés y ansiedad innecesarios por algo que puede no ser cierto. Dé un paso atrás, concéntrese, respire hondo y espere que su profesional de salud evalúe sus síntomas y le diagnostique.

## CONSEJOS PARA EL BIENESTAR

### Definición del autocuidado:

La práctica de adoptar un papel activo en la protección del bienestar propio y la felicidad, en particular, durante los períodos de estrés. Un buen punto de partida es respirar profundamente.

### La nutrición, el descanso y mantener un diario:

Alimente su cuerpo con una dieta sana, nutritiva y equilibrada, y permita que se recargue cada noche con suficiente sueño de calidad. Expresarse a través del acto de mantener un diario ayuda a controlar los síntomas y a mejorar el estado de ánimo al ayudar a priorizar los problemas, los miedos y las preocupaciones. Haga un seguimiento de los síntomas día a día, para poder identificar los desencadenantes y aprender a controlarlos mejor.

### **Practique el sexo más seguro:**

Utilice preservativos no solo para evitar el contagio del VIH, sino también para protegerse a sí mismo/a y a su pareja contra otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y otros tipos de infecciones.

### **Hágase la prueba de otras ITS:**

Una ITS hace más probable que pueda transmitir tanto el VIH como otras ITS a otra persona. Las ITS también pueden empeorar el VIH y hacer que la enfermedad progrese más rápidamente.

### **Prevenga infecciones y enfermedades:**

Lávese las manos con frecuencia y limite su contacto con personas enfermas para mantenerse lo más sano/a posible. Además, manténgase al día con todas las vacunas para reducir el riesgo de enfermedades prevenibles.

### **Sigue las órdenes del médico sobre sus recetas:**

Es fundamental que tome su medicamento para el VIH exactamente como se lo ha recetado su médico. Asegúrese de tomar la receta a la misma hora todos los días, y lleve siempre consigo el medicamento para que, si está fuera de casa, no tenga que saltarse ninguna dosis.

### **No abuse de las drogas ni del alcohol:**

Evite las drogas ilegales y tome los medicamentos recetados según las indicaciones de su médico para ayudar a proteger su sistema inmunológico.

### **Deje de fumar:**

Dejar de consumir tabaco le ayudará a vivir más saludable y a sentirse mejor, además de prevenir una serie de problemas de salud y reducir el riesgo de sufrir eventos graves como un ataque al corazón o un derrame cerebral.

### **Controle los problemas de salud física y emocional:**

Mantener el estrés, la depresión y el dolor bajo control puede ayudar a mejorar su salud física y emocional, haciendo más fácil la vida con el VIH. Acuda a un/a profesional de salud mental si cree que está experimentando una depresión, y asegúrese de mencionar que está tomando medicamentos para el VIH para evitar posibles interacciones entre la depresión u otros medicamentos y los medicamentos para el VIH.

### **Ejerza la mente y el cuerpo:**

El ejercicio físico y mental puede mantener la mente y el cuerpo fuertes. El ejercicio físico regular, como caminar,

montar en bicicleta, correr, nadar o cualquier otra actividad que le guste, le mantiene físicamente en forma y puede mantener a raya tanto el estrés como la depresión, y a la vez reforzar el bienestar del sistema inmunológico. Ejercicio mental: hacer un crucigrama diario o jugar a juegos que supongan un reto para el cerebro puede ayudar a mantener su salud cognitiva.

Las claves para mantenerse sano/a contra el VIH están bajo su control. Trate bien a su cuerpo para fortalecerlo, de modo que pueda defenderse de las enfermedades que podrían amenazar su salud.

## INSTALACIONES

Tanto si está en un programa de salud mental/abuso de sustancias en régimen de internado, como si está en un hospital u otro centro, es importante que haga preguntas y se asegure de que su historial médico esté documentado adecuadamente con su información. A veces, escribir cómo se siente o cualquier pregunta que tenga durante el día, facilita que sus registros estén documentados cuando su equipo médico le visite.

La mayoría de los centros tendrán un folleto u otro documento disponible para resumir los derechos y responsabilidades del/de la paciente. Pida una copia al ingresar. El tiempo con su proveedor/a de atención médica suele ser limitado, y quienes hayan preparado de antemano sus preguntas o inquietudes tendrán una experiencia más significativa y eficiente.

Tiene derecho a nombrar a un/a agente para que tome decisiones en su nombre en caso de que no pueda dar su consentimiento a la atención/tratamiento médica o firmar permisos, lo que se denomina un poder notarial médico.

Un poder notarial médico es un documento que se utiliza para designar a un/a amigo/a, familiar o patrocinador/a de confianza para que tome ciertas decisiones médicas en su nombre si usted no puede hacerlo. Durante su estancia en el centro, también puede completar un documento de voluntades anticipadas. El centro puede tener formularios para que complete.

Cuando le den el alta del centro, pida la documentación de su plan de alta y las instrucciones de seguimiento. Entender su plan de tratamiento, hacer ajustes con su proveedor

cuando sea necesario y hacer preguntas sobre su cuidado continuo, aumentará sus posibilidades de mantenerse bien. Cuando se trata de su salud y bienestar, no hay preguntas tontas ni demasiadas preguntas. Si le resulta útil tener un/a defensor/a o un equipo de apoyo, tráigalo/a.

Es importante seguir las instrucciones de alta. Si tiene preguntas, incluso días después de haber sido dado/a de alta, todavía tiene derecho a hacer un seguimiento y obtener la información adicional que necesita para su bienestar continuo.

### Revelación

Revelar su estado es algo realmente difícil de decidir, especialmente cuando está hospitalizado/a o en un centro por algo que no está directamente relacionado con su estado de VIH.

- NO tiene la obligación legal de revelar su estado a un/a proveedor/a de atención médica. Esto es algo que se debe pensar cuidadosamente y confiar siempre en su instinto. Aquí hay algunas preguntas que se pueden hacer:

- ¿Quiero compartir mi estado desde un lugar de obligación y culpabilidad o porque creo que es lo correcto en este momento?
- ¿Interferirá el tratamiento propuesto con mi medicamento actual contra el VIH?
- ¿Me siento cómodo/a con mi equipo médico?

## DEFINICIÓN DE LA SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta nuestra forma de pensar, sentir y actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con las y los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

Recuerde siempre: nuestra salud mental está directamente relacionada con nuestra salud general. Nuestra salud física y emocional repercute definitivamente en nuestra salud mental, al igual que nuestra salud mental nos repercutirá

física y emocionalmente. Nuestras mentes, nuestros cuerpos y nuestros espíritus están conectados, por lo que cuidar una parte es importante para el bienestar general. Por favor, recuerde que está bien que nos centremos o demos prioridad a nuestra salud mental, no es egoísta ni está mal porque todo esto nos afecta. Especialmente con las y los proveedores de salud mental, es importante que sepamos qué medicamentos nos recetan. Con cualquier medicamento, asegúrese de preguntar cuáles son los efectos secundarios y cómo se mezclan con otros medicamentos. Si tiene una enfermedad crónica, pregunte si se han realizado estudios sobre el impacto de dicho medicamento en personas que viven con enfermedades específicas. Lleve un diario para documentar los efectos secundarios, registre cualquier diferencia si el medicamento se toma con ciertos alimentos, la hora del día, etcétera.

Un/a compañero/a de responsabilidad es alguien que le obligue y apoye a mantener un compromiso. Por lo general, un/a amigo/a de confianza o un compañero/a de responsabilidad no está ahí para obligarle a hacer algo, sino para recordarle y consultarle sobre el compromiso,

incluido el mantenimiento del mismo. Ya sea si se trata de tomar el medicamento, como de cumplir con las visitas o de saber cuándo hay que pedir apoyo, un/a compañero/a de responsabilidad puede ser útil en el camino hacia el bienestar mental.

Un PEC (Certificado Médico de Emergencia, por sus siglas en inglés) se emite después de que un/a profesional de salud mental haya determinado que una persona es un peligro para sí misma o para las y los demás y que no está dispuesta/no puede ingresarse a un centro. Cuando se emite un PEC, significa que puede ser retenido/a sin su consentimiento en un hospital o centro de salud mental durante un máximo de 72 horas. Para retenerle más de 72 horas, un/a forense debe examinarle y puede emitir un CEC (Certificado de Emergencia del Forense por sus siglas en inglés) si se determina que sigue siendo un peligro para usted o para las y los demás. Con un CEC, puede ser retenido/a contra su voluntad en un centro de tratamiento de salud mental durante un máximo de 15 días o hasta que sea dado/a de alta por el centro.

## Terapeuta versus psiquiatra versus consejero/a

Las y los consejeros trabajan con usted para determinar la mejor manera de que las sesiones alcancen los resultados preferidos. Al ser una alternativa más a corto plazo que la terapia, el término “consejero/a” puede incluir a diversos grupos como el clero y otros/as asesores/as espirituales. La consejería se centra en cuestiones específicas y está diseñada para ayudarle a abordar un problema concreto, como la adicción o la gestión del estrés. Acudir a un/a consejero/a que no sea también un/a terapeuta autorizado/a puede ser más barato, pero es posible que la ley no garantice la confidencialidad. Asegúrese de investigar a fondo sobre el/la consejero/a antes de compartir detalles íntimos de su vida.

Las y los terapeutas utilizan un enfoque conductual de la terapia. Es más a largo plazo que el asesoramiento y se centra en una gama más amplia de problemas. El principio subyacente es que los patrones de pensamiento y comportamiento afectan la forma en que se interactúa con el mundo. El objetivo es ayudarle a sentirse mejor equipado/a para manejar el estrés, comprender los

patrones de su comportamiento que pueden interferir con el logro de metas personales, tener relaciones más satisfactorias y regular mejor su pensamiento y sus respuestas emocionales a las situaciones estresantes.

Un/a psiquiatra es un médico especializado en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades mentales. Un/a psiquiatra está capacitado/a para diferenciar los problemas de salud mental de otras condiciones médicas subyacentes que podrían estar presentes con síntomas psiquiátricos. También controlan los efectos de las enfermedades mentales en otras condiciones físicas (como problemas con el corazón o la presión arterial) y los efectos de los medicamentos en el cuerpo (como el peso, el azúcar en la sangre, la presión arterial, el sueño y el funcionamiento de los riñones o el hígado).

## Elegir y cambiar de terapeuta

Encontrar el/la profesional de la salud mental y el enfoque de la terapia adecuados es tan importante como encontrar el médico correcto. Una vez que

encuentre un/a profesional, comience con una llamada telefónica al mismo. Pregunte sobre el enfoque del/ de la profesional para tratar los problemas de salud mental y cómo trabaja generalmente con las y los clientes. Pregunte si acepta o no seguros y cómo se gestionan los pagos. Si está satisfecho/a, describa los problemas que está experimentando y vea si tienen experiencia en esos temas.

Si se siente cómodo/a con ellos, el siguiente paso es concertar una cita.

## PREVENCIÓN DEL VIH

[www.helpstopthevirus.com/hiv-prevention](http://www.helpstopthevirus.com/hiv-prevention)

4 pasos para prevenir el VIH:

- CONOCER cómo se propaga el VIH,
- COMPRENDER la posibilidad de contraer el VIH de diferentes actividades sexuales,
- HACERSE LA PRUEBA. Pregunte a sus parejas por los resultados de sus pruebas. Y cuénteles los suyos,
- HABLE con un/a profesional de la salud sobre todas las formas de prevenir el VIH

### Cómo se propaga el VIH

El VIH se encuentra en la sangre, el semen, el líquido preseminal, el flujo vaginal, el flujo rectal y la leche materna. El VIH se propaga cuando uno de estos fluidos de una persona que tiene el VIH entra en el torrente sanguíneo de una persona que no lo tiene. Algunas de las formas en que esto puede ocurrir son:

- Sexo anal, oral o vaginal
- Agujas, jeringuillas u otros equipos de inyección
- Embarazo, parto o lactancia
- Pequeñas cantidades de sangre esparcidas durante los besos profundos o el sexo oral—extremadamente raro

## Protéjase y proteja a sus seres queridos

Empiece por hacerse la prueba (de VIH). Y tome estas medidas:

- Actividad sexual: Intente hablar primero con sus parejas sobre el VIH. Pregúnteles si se han hecho la prueba y cuáles fueron los resultados. Y utilice siempre preservativos. Aquí tiene algunos consejos sobre cómo y cuándo utilizarlos durante las distintas actividades sexuales:

[www.hiv.va.gov/patient/daily/sex/condom-tips.asp](http://www.hiv.va.gov/patient/daily/sex/condom-tips.asp)

- Uso de drogas inyectables: No comparta nunca agujas, jeringuillas u otro material de inyección de drogas.
- Lactancia y embarazo: No dé el pecho si tiene el VIH. El virus puede transmitirse al/a la bebé a través de la leche materna. Si está embarazada, un/a proveedor/a de atención de salud puede ayudarle a entender cómo prevenir la transmisión del VIH a su bebé.

## Conozca su estatus

No puede conocer el estatus de todas las personas de su red. Pero hay un estado de una persona que siempre puede conocer. El suyo. Por eso son importantes las pruebas periódicas.

## EL TRATAMIENTO DEL VIH TAMBIÉN AYUDA A DETENER EL VIRUS

### El tratamiento como prevención

Si tiene VIH, iniciar y seguir el tratamiento puede reducir la carga vírica tanto que no puede medirse con una prueba, haciéndola indetectable. Cumplir con el tratamiento y mantenerse indetectable es algo muy importante. Según el Centro de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), elimina la posibilidad de transmitir el VIH a través de las relaciones sexuales. Dado que el VIH permanece latente en el organismo mientras se sigue el tratamiento, es importante mantener la comunicación y las visitas con su profesional de la salud. Y recuerde que ser indetectable no evita que se produzcan otras infecciones de transmisión sexual. Por lo tanto, es importante seguir el tratamiento, utilizar preservativos y practicar sexo más seguro.

## Prevención de emergencia del VIH

Si no tiene VIH, debe saber de la profilaxis post exposición, PEP, por sus siglas en inglés, para abreviar. Consiste en tomar medicamentos después del contacto con el VIH. El tratamiento debe comenzar dentro de un plazo de 72 horas. La profilaxis post exposición sólo está disponible en un/a proveedor/a de atención de salud, en una sala de urgencias, en una clínica de atención urgente o en una clínica de VIH.

No es 100% eficaz y es necesario realizar pruebas de seguimiento del VIH. Si cree que ha estado expuesto/a al VIH, debe acudir a un/a profesional de salud o a una clínica o sala de urgencias de inmediato.

## Todo gira en torno a usted

Ahora hay más formas que nunca de protegerse y ayudar a detener el virus.

**Consulte la página web HEALTHYSEXUAL® para obtener consejos sobre cómo hablar con las y los profesionales de salud sobre todas las formas de prevenir las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH. El Departamento de Salud y Servicios Humanos tiene aún más información para ayudarle a estar al día.**

## I=I

**I=I significa simplemente**

### **INDETECTABLE=INTRANSMISIBLE**

I=I es un mensaje sencillo que se utiliza para transmitir la eficacia de seguir sistemáticamente el tratamiento antirretroviral (TAR) durante al menos 6 meses y mantenerlo. Las personas no transmitirán el VIH si su carga viral se mantiene por debajo de las 200 copias. Una vez que la carga viral baja de 20 copias, el virus es indetectable.

I=I capacita a las y los miembros de la comunidad seropositiva para que se hagan cargo de su salud, y les da la confianza de que pueden tener vidas y relaciones sanas. El mensaje de que no se puede transmitir el VIH reduce el estigma del miedo a que las personas que viven con el VIH sean contagiosas y puedan pasar el virus en todos los casos. También refuerza por qué es tan importante hacerse la prueba, de modo que si alguien da positivo, puede empezar a tomar las medidas necesarias para recuperar el control de su salud. Además, hay muchos recursos disponibles para que las personas se conecten y se mantengan al día. La ciencia en la que se

basa I=I combina los datos de cuatro grandes estudios. En los cuatro estudios, en los que participaron parejas mixtas y relaciones sexuales sin preservativo, ¡no hubo ninguna transmisión! Para saber más sobre I=I, puede llamar a la Oficina de Política Sanitaria al 504-658- 2800.

También puede visitar:

[preventionaccess.org](http://preventionaccess.org) & [untransmittable.org](http://untransmittable.org)

### Criminalización del VIH

Aunque una persona que vive con el VIH que es indetectable e intransmisible no supone prácticamente ningún riesgo de transmitir el virus a otra persona, siguen existiendo leyes que son importantes tener en cuenta para tomar conciencia. Durante los primeros años de la epidemia de VIH, varios estados implementaron leyes de exposición criminal específicas para el VIH. Algunas de estas leyes estatales penalizan comportamientos que no pueden transmitir el VIH y se aplican independientemente de la transmisión real.

La penalización de la exposición potencial al VIH es en gran medida una cuestión de legislación estatal. Estas

leyes varían en cuanto a los comportamientos que se penalizan o a los comportamientos que dan lugar a sanciones adicionales. En 19 estados, las leyes exigen que las personas que saben que tienen el VIH revelen su estado a sus parejas sexuales y en 12 estados se exige la revelación a las parejas que comparten agujas.

Varios estados penalizan uno o más comportamientos que suponen un riesgo bajo o nulo de contraer el VIH. Aquí, en Luisiana, nuestro estado penaliza la exposición al VIH, no la transmisión. Se trata de un círculo mucho más amplio y, por lo tanto, las personas que nunca transmitieron el virus y que utilizaron protección pueden ser declaradas culpables. Es un delito grave que se castiga con hasta diez años de prisión.

### Revelar el estatus del VIH

Si usted está viviendo con VIH, es probable que en algún momento tenga que decidir si revelar su estatus VIH. Las leyes de criminalización del VIH dejan menos opción de revelar su estatus a sus parejas sexuales aunque no suponga un riesgo de transmisión. En Luisiana, está obligado/a a revelar su estatus a sus parejas sexuales, independientemente del tipo de sexo o del nivel de

riesgo. No está obligado/a a revelarlo a nadie más. En general, elegir a quién decírselo es una decisión personal, y habrá ocasiones en las que se encuentre tratando de equilibrar el ser honesto con la protección de su privacidad. A continuación se indican algunas cosas que pueden ayudar a revelar su estatus.

- Sé selectivo/a. En la mayoría de los casos, usted decide a quién se lo cuenta. Es su derecho. Sin embargo, tome en cuenta las leyes de penalización del VIH en su estado. Algunas de estas leyes exigen revelar el estatus antes de los encuentros sexuales, antes de compartir drogas inyectables o equipos, o de recibir atención médica.
- Asegúrese de tomar en cuenta. Tome en cuenta a quién tiene que decírselo. ¿Qué quiere decirles sobre la vida con el VIH? ¿Qué espera de las personas a las que va a revelar su estatus? ¿Cuándo es el momento adecuado para decírselo? ¿Cuál es el mejor lugar para tener esta conversación? ¿Por qué se lo dice?
- Sé cariñoso/a con usted mismo/a y tómese su tiempo para pensar a quién se lo va a contar y cómo lo va a hacer.
- No pida disculpas. Vivir con el VIH no significa que tenga que disculparse con nadie.
- Recuerde que debe ser sencillo/a y directo/a con los hechos.
- Si no puede contarle a sus amistades cercanas, familiares u otros seres queridos su estatus de VIH, puede obtener el apoyo y la experiencia de otros miembros de la comunidad del VIH.
- También hay debates y grupos en línea a los que puede unirse.
- Confía en usted mismo/a. No hay una forma perfecta de compartir su estatus. Encuentre una forma que le resulte cariñosa. Recuerde también que no está solo/a. Otras personas han tenido que enfrentarse a esta misma experiencia y la han superado. Usted también lo hará.



**FRONTLINE**  
LEGAL SERVICES

En colaboración con:

**BEAM**

BLACK EMOTIONAL AND MENTAL HEALTH  
COLLECTIVE

COMPASS  
INITIATIVE



**Para más información y recursos adicionales, visite:**

[www.frontlinelegalservices.org](http://www.frontlinelegalservices.org)