

ORGULLOSAMENTE DIVERSXS

Empoderándonos para el cuidado de nuestra salud

MANUAL PARA
FACILITADORAS

dirigido a
mujeres
trans

PROYECTO ORGULLO +

INTERVENCIÓN COMUNITARIA Y EN SISTEMAS DE
SALUD PARA FORTALECER EL CONTINUO DE ATENCIÓN
EN VIH EN HOMBRES GAIS Y MUJERES TRANS



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
INTERDISCIPLINARIA EN
SEXUALIDAD, SIDA Y SOCIEDAD

CP
HQ
77.2.P
K35

Cáceres, Carlos F.

Manual para facilitadoras dirigido a mujeres trans / Carlos F. Cáceres, Susan Kegeles
-- Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. Centro de Investigación Interdisciplinaria
en Sexualidad, Sida y Sociedad, 2023. 44 páginas.
-- (Orgullosamente diversxs. Empoderándonos para el cuidado de nuestra salud).

Transfobia / Identidad de Género / Personas Transgénero / Minorías Sexuales y de Género /
Feminización / VIH / Perú / Cáceres Palacios, Carlos Fernando / Proyecto orgullo +.
Intervención comunitaria y en sistemas de salud para fortalecer el continuo de atención
en VIH en gays y mujeres trans

Manual para facilitadoras dirigido a mujeres trans

© Carlos Fernando Cáceres Palacios, 2023

Editado por:

© Universidad Peruana Cayetano Heredia

Centro de Investigación Interdisciplinaria en Sexualidad, Sida y Sociedad –CIISS/UPCH

Av. Armendáriz 445, Miraflores. Lima 15074, Perú.

vrinve.ciiss@oficinas-upch.pe

<https://ciiss.cayetano.edu.pe/>

Primera edición digital: agosto de 2023

Corrección de estilo: Cecilia Ugaz

Diseño y diagramación: Antonio Zegarra

Supervisión de la edición: Fernando Olivos

Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2023-07303

ISBN: 978-612-4242-68-7

Disponible en: <https://ciiss.cayetano.edu.pe/>

INVESTIGADORES PRINCIPALES

- Carlos F. Cáceres, Susan Kegeles.

COORDINACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

- Coordinación General: Carlos F. Cáceres, Susan Kegeles, Andrés Maiorana

- Coordinación en el CIISS-UPCH:

◦ Proyecto Orgullo +: Ximena Salazar Lostaunau

- Responsable de Evaluación cuantitativa: Kelika Konda

- Responsable del componente de sistemas de salud: Alfonso Silva Santisteban

- Responsable del programa de navegadores: Gino Calvo

◦ Equipo de Navegadores: Arminda Beltrán, Gloria Ypanaque Lipa, Jorge Rojas, Carlos Cisneros

- Responsable del componente comunitario (Generación Actual): Angélica Motta Ochoa, Arón Nunez Curto, Franceska León Morris

◦ Equipo de facilitadores: Eduardo Juárez Villafuerte, Genaro Portal, , Carlos Cisneros, Juan Mioshi Oshiro, Maricielo Peña Hernández

- Responsables de la Evaluación de proceso: Elizabeth Lugo, Wendy Hamasaki

FINANCIAMIENTO

Este Proyecto fue financiado por el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) de los EE.UU. (R01 MH109401).

Los derechos de edición, distribución y comercialización de esta obra son de exclusividad del Centro de Investigación Interdisciplinaria en Sexualidad, Sida y Sociedad y de sus autores.

ÍNDICE

SESIÓN 1: TRANSFOBIA E IDENTIDAD	5
Sección 1: Introducción	6
Actividad 1: Dinámica rompehielos	8
Actividad 2: presentación de reglas básicas de convivencia para los talleres	9
Actividad 3: consentimiento verbal	9
Sección 2: Discusión sobre identidad	11
Actividad 1: Identidad de género	11
Sección 3: Impacto de la transfobia	12
Actividad 1: Pasos	12
Actividad 2: la valoración de ser quienes somos y visualizando un Perú sin transfobia	14
Sección 4: Actividad con amigas	16
SESIÓN 2: VALORANDO Y CUIDANDO NUESTRO CUERPO	18
Sección 1: Bienvenida	19
Sección 2: Valorando nuestro cuerpo	20
Actividad 1: ¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más?	20
Actividad 2: Buscando el cuerpo perfecto	21
Actividad 3: Negociación con pareja casual: una historia	22
Sección 3: Hablando con amigas y pares	24
Actividad 1: Cómo hablar con tus amigas	24
Actividad 2: Conversando con mis amigas	26
Sección 4: El VIH en nuestras vidas	27
Actividad 1: Ideas sobre el VIH: Ronda relámpago	27
Actividad 2: Ponerse en los zapatos de la otra	28
SESIÓN 3: IMPACTO DEL VIH EN LA VIDA DE LAS MUJERES TRANS	30
Sección 1: Bienvenida, repaso de la última sesión y conversaciones con amigas	31
Actividad 1: Recordatorio sobre la última sesión y breve discusión sobre temas de la misma	32
Actividad 2: Recordatorio sobre hablar con amigas	32
Actividad 3: Información sobre el VIH	33
Actividad 4: Respuestas a las preguntas escritas por las participantes	34
Sección 2: Pruebas de VIH y tratamiento del VIH	35
Actividad 1: Video y discusión sobre las razones para hacerse la prueba del VIH	35
Actividad 2: Información sobre la prueba del VIH	36
Actividad 3: Conversando sobre TAR, adherencia y la indetectabilidad	37

Sección 3: Construir redes de apoyo para lograr el cuidado de la salud y luchar contra el estigma

42

Actividad 1: Construir comunidad para la prevención del VIH

42

Sección 4: Comentarios finales y cierre del taller

44

Actividad 1: Recordar los temas tratados durante todas las sesiones

44

Actividad 2: Ejercicio de la vela: Compromiso para cuidarnos a nosotras mismas y a nuestra comunidad

44

SESIÓN 1

1

SESIÓN 1: TRANSFOBIA E IDENTIDAD

MATERIALES PARA TODAS LAS SESIONES

1. Pegar carteles a lo largo de todo el salón que incluyan estas frases:
 - No hay preguntas tontas. Todas las preguntas son importantes.
 - Gracias por estar con nosotras.
 - ¡Participa!
 - Tus opiniones son valiosas para todas.
 - Cada una de nosotras es única y especial.
 - Tus amigas te necesitan. Muéstrales que te importan.
 - Tu comunidad te necesita.
 - El mundo que soñamos es posible. ¡Construyámoslo!
 - No asumir que una tiene o no tiene VIH por lo que dice o por sus acciones.
 - No juzgar.
2. Pegar un papelógrafo en blanco para que las participantes puedan escribir o dibujar cosas que se les ocurran durante las sesiones.
3. Pegar otro papelógrafo donde, durante esta sesión como en las siguientes, se anoten cuestiones pendientes, preguntas a contestar, o temas que las facilitadoras o participantes consideran importantes a ser cubiertos o desarrollados posteriormente.
4. Lista de reglas de convivencia
5. Copias del consentimiento informado
6. Cojines para sentarse en el suelo o sillas
7. Plumones
8. Papelógrafos
9. Presentación de PowerPoint
10. Proyector
11. Lista de frases celebratorias impresas en papel de calidad y de color.
12. Recursos y referencias
13. Certificados de asistencia

SECCIÓN 1: INTRODUCCIÓN



15-20 MINUTOS

PUNTOS CLAVE DE LA SESIÓN

- Impulsar la auto-reflexión e introspección sobre distintos aspectos relacionados con ser trans.
- Colaborar con la construcción de un sentimiento de comunidad y de identificación con otras mujeres trans.
- Estimular el apoyo y la solidaridad entre pares.

OBJETIVOS

- a. Comenzar a crear un sentido de confianza/respeto y un espacio seguro en donde las participantes sientan que son bienvenidas para compartir sus experiencias personales.
- b. Compartir con las participantes los objetivos de las sesiones y el propósito del proyecto.
- c. Presentar a las participantes, comenzar a conocerse y crear un sentido de comunidad.

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

- Dar la bienvenida a las participantes. Hacer que las participantes se sientan cómodas y darles las gracias por venir y participar.
- Explicar brevemente los objetivos de las sesiones y cómo forman parte del proyecto más grande.

Lo que debe decir la facilitadora:

Hola. Mi nombre es (nombre de quien brinde la facilitación).

Bienvenidas al Centro Comunitario Generación Actual Lima Sur.

Estaremos juntas por tres semanas, a través de tres sesiones, una por semana. Cada sesión durará hasta 2 horas. Siempre empezaremos las sesiones a las (HORA DE INICIO) Les agradezco su presencia y puntualidad.

Antes de comenzar con las actividades de esta sesión quiero contarles por qué estamos haciendo esto. Tenemos tres objetivos para estos talleres. Los cuales son:

- 1. Queremos que todas podamos reflexionar sobre distintos aspectos de lo que significa ser trans en el Perú.*
- 2. Reflexionar acerca de cómo nuestras decisiones y elecciones cotidianas son cruciales para nuestra salud y bienestar.*
- 3. Reflexionar sobre la importancia de nuestra salud.*
- 4. Pensar en cómo podemos contribuir a mejorar esa comunidad de la que somos parte apoyándonos entre todas; ya que juntas somos más fuertes que cada una individualmente.*

Antes de empezar, quisiera recalcar lo siguiente:

Muchas veces es difícil recordar algunas experiencias que han tenido un impacto positivo o negativo en nuestras vidas, y compartirlas. Sin embargo, también es verdad que muchas hemos pasado por cosas parecidas y entre todas es posible apoyarnos. La sinceridad es importante en estas sesiones. No tengan miedo de compartir sus experiencias y puntos de

vista. Este taller es para entender y tratar algunos temas de los que no solemos hablar, pero también para hacernos más fuertes como comunidad. Lo que aquí se diga se queda aquí, todas debemos comprometernos a que exista una estricta confidencialidad.

También les vamos a explicar en qué consiste el proyecto que organiza estos talleres (explicar brevemente el proyecto):

Estos talleres son parte de un proyecto que estamos implementando en San Juan de Miraflores (SJM) para construir/fortalecer la comunidad gay y de mujeres trans, aprender cómo cuidar nuestra salud, cómo apoyarnos mutuamente, protegernos, proteger a nuestras parejas sexuales del VIH y, también para tener un lugar donde reunirnos, conocernos, divertirnos y aprender cosas nuevas. Pensamos que esto es importante porque es la primera vez que un proyecto similar se implementa en SJM. Algo también a tener en cuenta es que este proyecto es para todos y todas, independientemente de quien somos, o si estamos viviendo con VIH. Vamos a trabajar con el personal de salud del Hospital María Auxiliadora y el Hospital San José de Villa el Salvador para ayudarlos a mejorar sus servicios de prevención y atención del VIH y para quienes estén viviendo o salgan diagnosticados con VIH, vamos a tener una consejería especializada para que puedan acceder a estos dos establecimientos de salud.

Ahora sí, para comenzar a conocernos todas vamos a hacer una dinámica rompehielos.

ACTIVIDAD 1: DINÁMICA ROMPEHIELOS



10 MINUTOS

OBJETIVO

- a. Dinámica para que las participantes se presenten y comiencen a conocerse.

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

- Decirle a las participantes que se coloquen en un círculo e integrarse a él.
- Pedirles que se presenten usando el nombre que ellas prefieran.
- Seguidamente, explicar brevemente la historia de ese nombre y cómo es que llegaron a tenerlo: por ejemplo, si lo escogieron ellas, si se los puso una amiga, si venía de una persona a la que admiraban, etc.
- La facilitadora debe presentarse primero y contar la historia de su nombre.
- Promover que las participantes brevemente cuenten algo acerca de ese nombre y las razones porque les gusta.
- Al terminar la ronda comentar la importancia de nombrarnos y la relación que tiene nuestro nombre elegido con quienes somos y con nuestra identidad.

Lo que debe decir la facilitadora:

- *Bueno, ahora vamos a empezar a conocernos un poco mejor.*
- *Lo que vamos a hacer ahora es presentarnos a través de una dinámica cortita.*
- *Todas tenemos un nombre, el cual tal vez no nos fue dado al nacer, pero que nos identifica. Este puede haber sido elegido por nosotras o puesto por alguna amiga, cambia con el tiempo, entre otras posibilidades.*
- *Lo que vamos a hacer es contar la historia del nombre con el cual nos sentimos identificadas.*
- *Yo voy a empezar y luego seguimos una por una comenzando por mi derecha hasta que todas se hayan presentado.*

- Bueno, ahora que ya hemos empezado a conocernos, hablemos de las reglas de convivencia para las tres sesiones.

SUGERENCIA:

A veces las participantes se quedan “en blanco”, lo que realizábamos en esos momentos era pasar a la siguiente participante y regresar con ella al final, si seguía bloqueada, se pedía que se presentara con su nombre y que mencionara algo que le gusta hacer.

ACTIVIDAD 2: PRESENTACIÓN DE REGLAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA PARA LOS TALLERES

 10 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Preguntar a las participantes qué reglas de convivencia quieren establecer para el resto del taller. En caso de que no mencionen espontáneamente algunas reglas, proponer las reglas listadas abajo una por una y comentar o explicar cada una haciendo comentarios divertidos:

- No burlarse ni faltar el respeto a ninguna de las asistentes.
- Apagar celulares durante las sesiones.
- Puntualidad al inicio del taller.
- Levantar la mano para opinar.
- No interrumpir cuando alguien más está hablando.
- Confidencialidad sobre lo que se comparte dentro del taller (es importante aquí, enfatizar este compromiso haciendo que todas levanten la mano).

Preguntar a las asistentes si se les ocurre alguna regla más...

- Cuelga las reglas básicas en un espacio donde sean visibles fácilmente.
- Estas reglas son sumamente importantes de modo que el papelógrafo debería ser de un color particular o tener alguna característica especial.

ACTIVIDAD 3: CONSENTIMIENTO VERBAL

 15 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

- Explicar y entregar el formato de consentimiento haciendo hincapié en la voluntariedad para participar, la confidencialidad de la información y de las opiniones compartidas en el grupo.
- Distribuir una copia a cada participante (ya sea a medida que van llegando para que tengan algo para leer o entretenerse mientras esperan a que llegue el resto del grupo).
- Una vez que ha llegado la mayoría o todas las participantes y antes de comenzar con las actividades de la sesión, explicar el propósito del consentimiento informado, que es un documento para que ellas sepan y estén informadas sobre lo que vamos a estar haciendo durante las sesiones.

- Si alguien llegara después de que se haya administrado el consentimiento, la segunda facilitadora explicará y administrará el consentimiento a esa persona antes de que se integre al grupo.
- Cuando todas han consentido verbalmente, darles la bienvenida oficial al taller.
- Recordarles que la copia del consentimiento es para ellas y que se la pueden llevar.

Lo que debe decir la facilitadora:

- *El documento que les he distribuido o les estoy distribuyendo se llama consentimiento informado y se usa para explicar el estudio y para estar seguras que ustedes comprenden por qué lo estamos haciendo, también para que sepan en qué consiste su participación y para que estén seguras que quieren participar.*
- *Si todavía no lo han leído les voy a pedir que se tomen algunos minutos para leerlo en su totalidad y me hagan preguntas si las tienen. Si están de acuerdo con lo que indica el documento les pediré que lo expresen verbalmente levantando la mano y diciéndolo en voz alta. Este procedimiento se llama consentimiento informado y es por el cual ustedes me indicaran si están de acuerdo con participar.*
- *Este es un proyecto para tratar cuestiones de importancia para las mujeres trans en el Perú, como la autoestima, transfobia, riesgo de VIH, etc. Otro propósito es conocernos mejor, hacernos amigas, compartir nuestras experiencias, hablar de la salud, saber cómo protegernos del VIH, y también contribuir a fortalecer nuestra comunidad.*
- *Para este proyecto es importante la participación de ustedes. Solo ustedes pueden decidir si quieren participar. Participar o no participar es su decisión.*
- *Una cosa importante es que si no desean participar en alguna dinámica o si no quieren compartir cosas o responder a alguna pregunta pueden decidir no hacerlo y eso no afectará su participación en el resto del taller. Es muy importante que todas asistan a las tres sesiones completas, pero si no les es posible o no lo consideran así respetamos su decisión.*
- *La confidencialidad también es muy importante, por eso no les pedimos su apellido. Durante el taller les pedimos que sólo usen su primer nombre o si quieren un apodo. También recuerden que todo lo que se dice y comparte en estas sesiones es confidencial y este documento busca crear ese ambiente de confidencialidad que necesitamos para estar todas cómodas durante estos talleres.*
- *Lo que cuenten aquí, entre todas, es confidencial y de nuestra parte nos comprometemos a no compartir con nadie fuera del taller o con gente que no pertenezca al personal del proyecto.*
- *Por ejemplo, no hay problema en que ustedes compartan o le cuenten a amigas o compañeras sobre qué temas que se hablaron aquí, pero por cuestiones de confidencialidad, les pedimos su compromiso a no mencionar las experiencias de las compañeras y mucho menos quién dijo cada cosa.*
- *Vamos a tener una cena al final de las sesiones.*
- *Quiero estar segura que comprenden el documento. ¿Tienen alguna duda o pregunta o hay algo que no les quedó claro? (Responder las preguntas si las hubiera).*
- *Entonces, las que están de acuerdo en participar que levanten la mano y diga cada una fuerte y claro que está de acuerdo en participar.*

SECCIÓN 2: DISCUSIÓN SOBRE IDENTIDAD

 40 MINUTOS

OBJETIVOS

- Promover la reflexión y la introspección sobre la identidad trans.
- Definir el concepto de identidad de género y reflexionar sobre el mismo.
- Promover el empoderamiento individual.

PUNTOS CLAVE

- Hacer que las participantes reflexionen sobre su identidad de género, que es diferente de (y muchas veces rechazado por) las normas sociales y culturales de la sociedad dominante y cómo ha afectado sus vidas.

ACTIVIDAD 1: IDENTIDAD DE GÉNERO:

 30 MINUTOS

Video: Mi hijo es transgénero

https://www.youtube.com/watch?v=CY_t3XWgGqI

OBJETIVOS

- Definir el concepto de identidad de género.
- Cuestionar los estereotipos sobre lo que significa “ser hombre y mujer”.
- Evidenciar la construcción social del género.

IDEAS CLAVE

- No existen (además de las relacionadas a la reproducción) actividades, roles y formas de presentarse a sí misma/o que sean por “naturaleza” exclusivas de mujeres o de hombres.
- El género no es algo “natural” sino una construcción social. Las relaciones de género se pueden modificar y así lo han hecho a lo largo de la historia y en diferentes culturas.
- A nivel individual, las personas vamos construyendo nuestra identidad de género en un proceso que puede mostrar cambios.
- La identidad de género es la identificación subjetiva (o la sensación interna de ser) que tiene cada persona con respecto a su propio género, es decir si se identifican a sí mismos como hombres o a sí mismas como mujeres o alguna categoría intermedia.

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Hacer que las participantes tomen asiento formando un semicírculo para observar el video.
- Luego generar una discusión sobre lo que han visto con las siguientes preguntas:
 - ¿Algún comentario sobre el video?
 - ¿Qué personajes identifican en el video?

- ¿Cómo se vincula el video con su propia experiencia?
- ¿Qué tanto pesa la forma en cómo los demás nos ven al haber asumido la identidad trans?

Lo que debe decir la facilitadora:

Vamos a mostrarles un video que es muy bonito. Presten atención a lo que ocurre y a los personajes, y después discutiremos lo que en él se muestra.

SECCIÓN 3: IMPACTO DE LA TRANSFOBIA

 30 MINUTOS

OBJETIVOS

- Tomar conciencia y comprensión de las experiencias de rechazo y discriminación relacionadas con la identidad de género.
- Comprender el impacto personal e internalización de la transfobia y los sentimientos de vergüenza en la vida de las participantes.
- Explorar las estrategias de afrontamiento de la transfobia y/o discriminación, incluidas las estrategias de supervivencia.
- Experimentar un sentido de comunidad a través de compartir historias de opresión/transfobia.

ACTIVIDAD 1: PASOS

 30 MINUTOS

OBJETIVOS

- Ilustrar y explorar el impacto de la transfobia en la autoestima.
- Reflexionar sobre cómo se sienten siendo mujeres trans.

PUNTO CLAVE

- Es importante explicar el concepto de transfobia internalizada.

MATERIALES

Lista de frases.

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Las participantes forman una línea horizontal en el centro de la sala, todas mirando a la misma dirección.
- La facilitadora lee en voz alta una por una un conjunto de frases (véase la lista de las frases más abajo). Algunas de las frases se refieren a experiencias positivas y otras a experiencias negativas asociadas con ser trans.

3. Si la frase se trata de una experiencia negativa, la participante debe dar un paso atrás, y si es una frase positiva, la participante debe dar un paso adelante.
4. En algunos casos, si la frase no se ajusta a la experiencia de una participante, esta debe permanecer en su lugar y no dar un paso ni hacia adelante ni hacia atrás.
5. Después de leer todas las frases la facilitadora pide a las participantes mirar alrededor de su sitio y ver dónde están situadas ellas mismas y las demás participantes.
6. Se les pide a las participantes que se sienten en sus sillas en el mismo lugar donde están y que compartan sus observaciones, pensamientos y sentimientos sobre el ejercicio (véase también más abajo las preguntas para guiar la discusión).

No comenzar el diálogo preguntando primero a las participantes que quedaron situadas más atrás en la línea, sino abriendo la discusión y dando tiempo a las participantes a que comiencen a opinar.

Lo que debe decir la facilitadora:

- *Ahora vamos a hacer una dinámica acerca de nuestras experiencias positivas o negativas relacionadas con ser trans.*
- *Les voy a pedir que formen una línea horizontal en el centro de la sala, todas mirando a la misma dirección.*
- *Voy a leer en voz alta un conjunto de frases una por una. Algunas de las frases se refieren a experiencias positivas y otras experiencias negativas asociadas con ser trans.*
- *Si la frase se trata de una experiencia negativa, ustedes deben dar un paso atrás, y si es una frase positiva, deben dar un paso adelante.*
- *En algunos casos, si la frase no se ajusta a su experiencia, entonces deben permanecer en su lugar y no dar un paso ni hacia adelante ni hacia atrás.*

LISTA DE FRASES A LEER

- Si te sientes bien contigo misma por ser trans, da un paso adelante. Si no te sientes bien contigo misma por ser trans o travesti, da un paso atrás.
- Si puedes hablar abiertamente sobre tu identidad con tu familia da un paso adelante. Si sientes que no puedes hablar abiertamente de tu identidad con tu familia, da un paso atrás.
- Si durante tu infancia otras personas se rieron de ti o fuiste criticada por ser diferente da un paso atrás.
- Si eres respetada en el trabajo y/o en el estudio como trans, da un paso adelante. Si no, da un paso atrás.
- Si alguna vez has sido maltratada físicamente por ser trans, da un paso atrás.
- Si te sientes cómoda caminando por la calle tomando la mano de tu pareja, da un paso adelante. Si no, da un paso atrás.
- Si tu familia te acepta a ti en los eventos familiares, da un paso adelante. Si no, da un paso atrás.
- Si alguna vez te han discriminado en un centro de salud por ser trans, da un paso atrás.
- Si durante tu infancia nunca te sentiste rechazada por tu familia por ser trans, da un paso adelante.
- Si durante tu infancia te sentiste rechazada por tu familia da un paso atrás.
- Si alguna vez alguien ha insinuado que tienes VIH da un paso atrás.
- Si alguna vez te defendiste frente a un acto de transfobia/discriminación da un paso adelante.

Lo que debe decir la facilitadora:

Ahora que hemos leído todas las frases quiero que miren alrededor y observen donde están situadas cada una de ustedes. Cada una de nosotras podemos estar en un lugar diferente, y cada uno de esos lugares es respetable en base a nuestra historia de vida. Y ahora nos sentamos y vamos a compartir impresiones, pensamientos y sentimientos sobre el ejercicio.

¿Cuáles son las razones por las que las mujeres trans son maltratadas y discriminadas?

¿Cómo la transfobia y la discriminación afectan la forma en que somos?

¿Sabes lo que es transfobia? El término transfobia hace referencia al miedo o fobia a la identidad trans, miedo que puede resultar en aversión, odio, prejuicio o discriminación, contra nosotras o hacia cualquier expresión de diversidad de género.

También está lo que se llama transfobia internalizada, que es cómo la transfobia en la familia y la sociedad nos impacta y como interiorizamos o nos hacemos cargo y aceptamos esa transfobia dentro de nosotras mismas, lo que puede dejar una marca interior y nos puede producir vergüenza, temor, baja autoestima e incluso odio hacia nosotras mismas y las demás. Es como aceptar el ser mal tratadas o rechazadas, o incluso pensamos que nos merecemos las cosas sin siquiera cuestionarlas. Por ejemplo: el pensar que ser trans es tener una enfermedad, no querer salir a la calle en el día, entre otras cosas.

Todo esto puede expresarse en cuánto nos queremos a nosotras mismas y la forma en la que interactuamos y tratamos a nuestras compañeras. Por ejemplo: la competencia entre nosotras, por belleza, hombres o dinero.

LISTA DE PREGUNTAS A TENER EN CUENTA PARA FACILITAR LA DISCUSIÓN

- *¿Cómo se sintieron haciendo esta dinámica?*
- *¿Cómo se sintieron cuando dieron un paso atrás?*
- *¿Cómo se sintieron cuando dieron un paso adelante?*
- *¿Cómo creen que estas experiencias afectan su forma de ser y su forma de relacionarse con otras personas?*

PARA CERRAR EL EJERCICIO

Con esta dinámica queríamos facilitar la reflexión acerca de cómo esas experiencias nos afectan y cómo a veces las podemos interiorizar y dejar que nos afecten sin siquiera darnos cuenta de cómo las hacen. No se sientan mal si quedaron un poquito más atrás, eso quiere decir que tienen la oportunidad ahora de luchar más contra la transfobia y la discriminación.

ACTIVIDAD 2: LA VALORACIÓN DE SER QUIENES SOMOS Y VISUALIZANDO UN PERÚ SIN TRANSFOBIA

OBJETIVO

- a. Fortalecer una identidad positiva trans.

MATERIALES

Lista de las frases para distribuir y ser leídas por las participantes (tomar en cuenta si alguna de las participantes no sabe leer o tiene dificultades para leer, acércate y pregúntale si quieres que tú leas su tarjeta por ella. Actuar lo más natural posible).

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Hacer que las participantes formen un círculo, ya sea estando de pie o sentadas.
- Hacerles la pregunta: ¿Qué significa ser trans en el Perú? y pedirles que respondan con lo primero que se les ocurra.
- Apuntar todas las respuestas que den las participantes.
- Comentar las respuestas que brinden ellas y que se han ido apuntado en el papelógrafo. Hablar sobre las dificultades reales de ser trans en el Perú o las ventajas de serlo (si es ambos temas se mencionan en sus respuestas).
- Después de esta parte de la sesión distribuir a cada participante las frases sobre el valor de ser quienes somos.
- Pedir a cada una de ellas que lea en voz alta una frase en forma lenta y pausando 30 segundos entre cada persona que lee cada una de las frases.
- Pedirles que visualicen/imaginen durante esos 30 segundos entre cada frase lo que sería para ellas y cómo se sentirían si vivieran en un mundo y en un país en que tales frases fueran verdaderas.
- Después de que las frases hayan sido leídas, la facilitadora debe hacer una pausa y evaluar la reacción de las participantes y preguntarles acerca de cómo se sienten y si tienen algún comentario.

Lo que debe decir la facilitadora:

Ahora les voy a repartir una lista de frases.

Les voy a pedir que cada una lea una de las frases lentamente.

Les pido que hagan una pausa entre frase y frase y que se concentren pensando cómo sería si cada una de esas frases fuera realidad. Una sugerencia es que cierren los ojos y que al pensar en cada frase visualicen o imaginen como sería para ustedes mismas si esa frase fuera cierta.

LISTA DE FRASES PARA SER LEÍDAS (se seleccionan frases a incluir de acuerdo a la cantidad de participantes que hay en la habitación).

- *Me siento orgullosa de ser trans porque soy libre de ser como quiero ser.*
- *Me merezco el amor y el respeto de las personas de mi entorno.*
- *Me sentiré libre cuando pueda caminar del brazo con mi pareja en un lugar público.*
- *Me sentiré segura cuando pueda poner en mi DNI un nombre que vaya acorde a mi identidad.*
- *Voy a ser feliz cuando pueda hablar libremente acerca de mi identidad.*
- *Voy a buscar crear un Perú que no discrimine a las personas por su identidad de género.*
- *Mis amigas y amigos me quieren y me respetan, independientemente de mi identidad.*
- *Voy a ser una líder en mi comunidad y voy a lograr grandes cambios.*
- *Tengo la capacidad de encontrar la felicidad en mi vida.*
- *Voy a luchar contra la transfobia en mi país.*
- *Voy a romper los estereotipos que promueven la discriminación hacia las personas trans.*
- *Yo soy una persona única, valiosa y poderosa.*
- *Yo tengo el derecho y merezco ser feliz.*

Lo que debe decir la facilitadora para finalizar la discusión:

Parece que todas hemos tenido diferentes formas de afrontar distintas situaciones. Lo importante es cómo lidiamos y cómo afrontamos esas situaciones, desarrollando a la vez un sentido de resistencia y fortaleza para que esas experiencias no afecten

negativamente nuestra autoestima, y cuánto nos queremos y cuidamos a nosotras mismas.

Lo importante también es descubrir o crear formas de celebrar nuestra identidad y de apoyarnos mutuamente.

Esto es en realidad uno de los propósitos principales de estos talleres y aunque no tenemos mucho tiempo durante las sesiones esperamos poder seguir hablando de todo esto, y que nuestras discusiones puedan ser un punto de partida para hacerlas reflexionar y para que ustedes discutan y consideren estas cosas entre ustedes y con sus amigas.

No olviden contarles a sus amigas lo que han aprendido en este taller y estimúlenlas a participar en la siguiente ola de talleres para mujeres trans.

Les vamos a entregar una copia de las frases acerca de ser trans que acaban de leer, les pedimos que piensen en ellas y las lean.

SECCIÓN 4: DISCUSIÓN CON AMIGAS



5 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Promover la difusión de mensajes de prevención dentro de las redes sociales y la comunidad a través de conversaciones con los pares en situaciones informales.
- b. Desarrollar la motivación para convertirse en agentes de cambio dentro de las redes sociales
- c. Desarrollar habilidades de comunicación sobre cómo hablar con los pares sobre la reducción del riesgo de VIH.

PUNTOS CLAVE

- Introducir la idea de observar cómo los temas tratados en la sesión afectan a sus compañeras o pares.
- Introducir la idea de discutir los temas incluidos en la sesión con amigas o compañeras.

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

1. Hacer que las participantes identifiquen o mencionen los temas que se tocaron en la sesión y que comenten por qué les parece que esos temas son importantes.
2. Mencionar a las participantes si piensan que los temas tratados en la sesión afectan a sus amigas y preguntar si ellas piensan que sus amigas son conscientes de cómo estos temas les afectan.
3. Preguntar si alguna vez ellas han hablado con sus amigas acerca de estos temas.
4. Preguntar si piensan que podrían hablar con sus amigas acerca de estos temas, si es que ya no lo hacen (como una forma de iniciar un diálogo con sus amigas y como una manera de ayudar a sus amigas a empezar a pensar o hacer frente a estas cuestiones).
5. Pedir a dos participantes voluntarias que hagan una demostración de cómo hablarían con sus amigas de estos temas.
6. Darles algunas pautas que identifiquen como necesarias en función del ejercicio realizado y decirles que vamos a hablar un poco más acerca de cómo hablar con sus amigas sobre las cosas que discutimos en estos talleres en la próxima sesión.



PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Recordar con las participantes el desarrollo de esta sesión y hacer un enlace con la siguiente sesión que tendrán.

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

- Como un ejercicio de reflexión, pedirles que cuando se sientan discriminadas y violentadas se acuerden y piensen en las frases celebratorias acerca de ser trans que acababan de leer.
- Empezar recordando a las participantes que se reunirán de nuevo en...
- Destacar la importancia de que vengán a la siguiente sesión para seguir trabajando, interactuando, compartiendo y divirtiéndose juntas como un grupo.
- Destacar la importancia de compartir el tiempo durante las sesiones, la importancia de los temas tratados el presente día.
- Recordarle a las participantes el compromiso de no hablar fuera de este grupo lo que las otras compañeras compartieron en la sesión.
- Mencionar brevemente los temas que se van a tratar en la próxima sesión.

RECURSOS

- Elaborar y distribuir una hoja informativa con los medios para hacer frente a la discriminación e incluir datos de organizaciones que las ayuden frente a la vulneración de sus derechos.

SESIÓN 2

SESIÓN 2: VALORANDO Y CUIDANDO NUESTRO CUERPO

MATERIALES

1. Lista de reglas de convivencia
2. Sillas (una por participante)
3. Papelógrafos
4. Equipo de música o parlantes para una laptop (música alegre yailable)
5. Equipo para proyección de video
6. Plumones de colores
7. Lámina sobre cómo hablar con las amigas
8. Escenarios (4) para el juego de roles
9. Hoja de recursos

OBJETIVOS

- a. Propiciar la reflexión y el debate en las participantes sobre la relación entre la identidad de género y el cuerpo en las mujeres trans.
- b. Generar reflexión y debate en las participantes sobre las complicaciones y las vulnerabilidades en la salud física, en el proceso de la feminización del cuerpo que realizan las mujeres trans en el Perú.
- c. Generar reflexión en las participantes sobre el cuidado del cuerpo a través de estrategias de reducción de riesgos y del uso del condón en las prácticas sexuales en general, así como el cuidado del cuerpo en relación al uso de alcohol y drogas y en las situaciones de violencia cotidiana.

SECCIÓN 1: BIENVENIDA



10 MINUTOS

OBJETIVO

- a. Crear un sentido de comunidad y familiaridad, recordarle a las participantes lo trabajado en la sesión anterior. Brevemente se les recuerda los objetivos generales de los talleres.

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

- Preguntar a las participantes si durante los últimos días les ha ocurrido algo que las hizo reflexionar o pensar sobre las cosas que hablaron la semana pasada.
- Si las participantes tienen comentarios, se debe escucharlas. Invitar a las otras participantes a responder y/o responder a sus comentarios como facilitadora.
- Resumir los comentarios o impresiones de las participantes.
- Revisar y preguntar a las participantes si hay alguna otra cuestión pendiente de la primera sesión.
- Las reglas básicas se deben colgar en el espacio del taller y se las puede señalar como recordatorio.
- Recordarle a las participantes sobre los otros papelógrafos que están colgados y si durante la sesión quieren escribir algo en ellos.

SECCIÓN 2: VALORANDO NUESTRO CUERPO

ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ PARTE DE TU CUERPO TE GUSTA MÁS?



20 MINUTOS

OBJETIVO

- a. Iniciar una reflexión sobre lo importante que es nuestro cuerpo y la necesidad de cuidarlo.
- b. Reflexionar sobre cómo determinadas prácticas afectan nuestra salud y por lo tanto nuestro cuerpo.

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Todas las participantes se colocan en un círculo en el centro de la sala, suficientemente, amplio para que estén ahí y permanezcan de pie.
- Explicar dando un ejemplo de cómo funciona el juego y cómo, con un lenguaje corporal, se irá diciendo qué parte del cuerpo le gusta y por qué.
- Después de dar el ejemplo, cada participante comenzará, utilizando el lenguaje corporal (o sea su cuerpo) y se señalará qué parte de su cuerpo le gusta, por qué le gusta y como se relaciona con esa parte en su vida cotidiana.
- Decir algunas palabras sobre el cuerpo de las mujeres trans, su sexualidad y cómo esta se relaciona con su identidad de género en la vida cotidiana.
- Comunicar a las participantes que pueden variar el lenguaje corporal y utilizar sus palabras para referirse a las partes del cuerpo que más les gusten y cómo se relacionan con ellas.
- Decirles que pueden referirse a cualquier parte del cuerpo no solo a las partes más “sexuales”.
- Respetar si alguien no quiere hablar de su cuerpo y qué parte le gusta.
- Crear un ambiente de confianza y alentar a las participantes a hablar.
- Concluir con una reflexión sobre el cuidado del cuerpo.

ACTIVIDAD 2: BUSCANDO EL CUERPO PERFECTO

 45 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Identificar las expectativas que tienen respecto a tener el cuerpo perfecto. Los problemas y los riesgos potenciales a los que se someten para lograrlo.
- b. Ayudar a las participantes a reconocer lo que sucede cuando el ideal del cuerpo perfecto no coincide con la realidad y cómo ese proceso de feminización corporal cuando se realiza de manera empírica, afecta la salud física y mental de las mujeres trans.

PARTE 1: DIBUJANDO EL CUERPO PERFECTO

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

- Dividir el grupo en dos subgrupos y a cada subgrupo se le da un papelógrafo y plumones de colores.
- A cada subgrupo se le pide que dibuje el “Cuerpo perfecto”.
- A continuación, se debe hacer una descripción escrita del “Cuerpo perfecto” en el papelógrafo: ¿en qué consiste un cuerpo perfecto y cómo se construye un cuerpo perfecto?
- Es importante describir cómo se relaciona ese cuerpo perfecto con la identidad de las mujeres trans, la pareja y la sociedad.
- Pedirles que dibujen la silueta de un cuerpo perfecto.
- Luego de dibujar esta silueta del cuerpo perfecto, solicitarles que lo describan al grupo general como si se lo describieran a su mejor amiga, teniendo en cuenta por lo menos 2 cosas positivas y 2 cosas negativas.
- La facilitadora conversará con las participantes a medida que vayan presentando a su cuerpo perfecto e irá indagando en la descripción teniendo en cuenta las preguntas arriba mencionadas.
- La otra facilitadora apuntará en un papelógrafo todo lo que se van diciendo.
- Durante el desarrollo poner énfasis en que no existe un “cuerpo perfecto” y trabajar la idea de aceptación corporal.

Luego de concluido el ejercicio preguntar:

- ¿Cómo se hace para lograr un cuerpo perfecto?
- ¿Qué partes del cuerpo perfecto son importantes?
- ¿Para qué o para quién es el cuerpo perfecto? ¿Qué se busca con el cuerpo perfecto?
- ¿Cómo cuidan su cuerpo y como lo protegen contra la violencia, el alcohol, las drogas, las ITS, el VIH, etc.?
 - Hacerse la prueba de VIH.
 - Tomar los medicamentos si una tiene VIH.
- ¿A qué riesgos sometemos nuestros cuerpos las mujeres trans? ¿Y en el terreno de las relaciones sexuales?
- ¿Qué tiene que ver el cuerpo perfecto con las parejas, puntos o clientes?

Lo que debe decir la facilitadora para cerrar el ejercicio:

Lo que quisimos lograr con este ejercicio es que exploren el ideal del “Cuerpo perfecto” y así poder tener en cuenta cuáles son los problemas y los riesgos potenciales en el proceso de feminizar el cuerpo cuando se realiza empíricamente,

sin asesoramiento médico profesional. Esta contradicción entre el ideal del cuerpo soñado y la realidad nos lleva a veces a realizarnos procesos de feminización corporal que en muchos casos resulta dañino para nuestra salud física y mental. Por lo cual es de suma importancia buscar asesoría médica profesional para someternos a este proceso con el fin de evitar riesgos para nuestra vida, nuestra salud y nuestra autoestima.

PARTE 2: INFORMACIÓN SOBRE FEMINIZACIÓN DEL CUERPO Y PRÁCTICAS SEGURAS

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

- Se proyecta un reportaje o video que aborde el tema de la “silicona industrial”.
- Todas las participantes se sientan en una silla o cojín con el fin de ver el video.
- Luego de la proyección del video, el equipo facilitador debe hablar de este proceso y enfatizar sobre las complicaciones y consecuencias para la salud y la importancia de que estos procesos se lleven a cabo en establecimientos autorizados y bajo el cuidado de profesionales de la salud.
- Se debe crear un espacio amigable y seguro con el fin de alentar a las participantes a compartir sus opiniones de lo antes visto.
- Hacer un resumen sobre lo importante que es cuidar el cuerpo y enfatizar la prevención del VIH incluyendo:
 - Evaluar qué tipo de cuerpo queremos y para qué
 - No ponerse silicona industrial
 - Monitoreo médico de hormonas
 - Prueba del VIH
 - Atención médica para el VIH

ACTIVIDAD 3: NEGOCIACIÓN CON PAREJA CASUAL: UNA HISTORIA



OBJETIVOS

- a. Reflexionar sobre las dificultades para negociar el uso de condón o de prácticas de sexo seguro no penetrativo en encuentros de tipo casual.
- b. Reflexionar sobre formas viables de negociar sexo seguro en esas situaciones.

PUNTO CLAVE

- Es importante usar condón para sexo penetrativo.

INSTRUCCIONES PARA LAS FACILITADORAS

- Decirle a las participantes que antes de finalizar la sesión vamos a revisar una historia sobre un encuentro de sexo casual.
- En plenaria, leer la historia a continuación:
“Yesenia es una chica trans soltera. Un sábado por la noche ella ha decidido salir a divertirse a La Jarrita. Poco después de llegar, le llama la atención Francisco, un hombre guapo, fuerte y masculino quien también se interesa por ella. Se ponen a tomar juntos y a bailar, luego de

varias cervezas y estando mareados comienzan a besarse y al poco tiempo deciden irse a un hostel. Yesenia se pone a chupar el pene de Francisco y este la voltea para penetrarla. Aunque Yesenia tenía preservativos en la cartera no los llegó a usar. Ella decide dejar que Francisco simplemente se la meta, pero que no se venga adentro y así se lo dice. Pero Francisco no le hace caso y sigue penetrando a Yesenia hasta que termina eyaculando adentro de ella. Después de terminar Francisco se retira y Yesenia nunca más vuelve a verlo”.

- Luego de que las participantes hayan escuchado la historia se les invita a realizar una reflexión sobre la situación, considerando las siguientes preguntas:
 - ¿Qué opinan de la manera en cómo ocurrió el encuentro sexual?
 - ¿Por qué creen que Yesenia no rechazó a Francisco?
 - ¿Por qué creen que no usaron preservativo, cuáles fueron las dificultades en esta historia?
 - ¿Han experimentado situaciones parecidas? ¿Y qué otras dificultades han experimentado?
 - ¿Qué impide el uso de condón en una situación así?
 - ¿De qué otras maneras Yesenia y Francisco hubieran podido disfrutar del sexo seguro sin el uso de preservativo? (Indagación sobre prácticas no penetrativas).
 - ¿Qué hubieran hecho en el lugar de Yesenia?
 - ¿Qué debió hacer Francisco?
 - ¿Qué creen que se puede hacer sin necesidad de decir nada a la pareja para protegerse a una misma y también proteger a la pareja? (Por ejemplo: poner los condones en un lugar visible).
 - ¿Qué otras cosas se pueden hacer sin necesidad de hablar? (ponerle el condón a la pareja, ponerlo con la boca etc.).

La facilitadora dice:

- *Antes de finalizar vamos a escuchar una historia sobre un encuentro casual.*
- *Ahora vamos a reflexionar sobre el desenlace de esta historia:*
 - *¿Qué opinan de la manera en cómo ocurrió el encuentro sexual?*
 - *¿Por qué creen que no se usó preservativo, cuáles fueron las dificultades en esta historia?*
 - *¿Qué otras dificultades han experimentado ustedes en situaciones parecidas?*
 - *¿Qué facilita el uso de condón en una situación así?*
 - *¿De qué otras maneras Yesenia y Francisco hubieran podido disfrutar de sexo seguro sin el uso de preservativo? (Indagación sobre prácticas no penetrativas).*
 - *¿Qué hubieran hecho en el lugar de Yesenia?*
 - *¿Y en el lugar de Francisco?*
 - *¿Qué creen que se puede hacer sin necesidad de decir nada a la pareja para protegerse a una misma y a las parejas? Por ejemplo: poner los condones en un lugar visible.*
 - *¿Qué otras cosas se pueden hacer sin necesidad de hablar? (ponerle el condón a la pareja, ponerlo con la boca etc.).*
- *Piensen en las implicancias de estar mareada o haber consumido drogas al tener sexo. Aunque sabemos que a veces tomamos alcohol porque nos ayuda a relajarnos y desinhibirnos, pero cuando una está así pierde la capacidad para pensar con claridad y a veces terminamos haciendo cosas de las cuales luego nos arrepentimos.*

La facilitadora finaliza diciendo:

Hemos reflexionado sobre formas de protegernos en una situación de sexo casual para que además de placentera sea una noche que no ponga en riesgo nuestra salud o la de nuestras parejas ya sea por el riesgo del VIH o de otras ITS. Ahora quiero preguntar si todas aquí saben cómo colocar correctamente un condón. Por favor quiero que venga una voluntaria para hacerlo aquí como demostración para todas (se realiza una demostración).

SECCIÓN 3: HABLANDO CON AMIGAS Y PARES

 35 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Promover la difusión de mensajes positivos dentro de las redes sociales y la comunidad a través de conversaciones con las pares en situaciones informales sobre la importancia del cuidado de la salud en relación con el VIH, lo mismo que el cuidado del cuerpo.
- b. Desarrollar la motivación para convertirse en agentes de cambio dentro de las redes sociales para promover prácticas saludables y de cuidado mutuo (dar apoyo a sus pares y desterrar el estigma al VIH dentro de la propia comunidad trans).
- c. Desarrollar habilidades de comunicación sobre cómo hablar con sus pares sobre la reducción de daños en la aplicación de la silicona líquida, la automedicación de las hormonas entre otros temas relacionados.

PUNTOS CLAVE

- Desarrollar habilidades de comunicación sobre cómo hablar con pares, amigas y parejas sobre la reducción de daños en el uso de las siliconas líquidas y la automedicación de hormonas.
- Propiciar el cuidado del cuerpo en las situaciones de sexo sin protección, el uso de alcohol y drogas.

ACTIVIDAD 1: CÓMO HABLAR CON TUS AMIGAS

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Empezar preguntándole a las participantes sobre los temas que se han tocado durante la sesión.
- Listar esos temas en un papelógrafo.
- Recordarles que hemos hablado sobre cosas negativas como la aplicación de silicona líquida, la automedicación de hormonas, el cuidado del cuerpo ante situaciones de violencia, uso de alcohol y drogas, entre otros temas; pero también sobre cosas positivas, incluyendo el ideal del cuerpo perfecto.
- Recordarles que en la sesión pasada se habló sobre identidad de género y luego de las cosas positivas y negativas de ser una mujer trans en el Perú.
- Preguntarles sobre cómo creen ellas que podríamos enfrentar las cosas negativas y reforzar las cosas positivas de ser una mujer trans en el Perú.
- Después de escuchar sus respuestas, indicarles que nosotras las invitamos a considerar tres cosas que pueden hacer por sus amigas y son las siguientes:
 - Pueden contarles a sus amigas acerca de estos talleres e invitarlas a participar en el futuro, ya que queremos que muchas chicas trans tengan la oportunidad de hablar sobre estos temas y compartir sus opiniones e ideas entre ellas.
 - Que piensen en cómo podrían hablar con sus amigas acerca de esas cuestiones (como una forma de iniciar un diálogo y cómo una manera de ayudar a sus amigas para empezar a pensar acerca de cómo hacer frente a estas cuestiones).
 - Que piensen en dos amigas (sin decirnos su nombre) con quienes creen que podrían hablar de algunos de esos temas.

Lo que debe decir la facilitadora para cerrar el ejercicio:

- *Hasta ahora hemos estado hablando acerca de temas relacionados con nosotras y nuestras propias decisiones. Ahora vamos a concentrarnos en cómo podemos ayudar a nuestras amigas y a nuestra comunidad.*
- *Si recuerdan, durante la sesión pasada hablamos acerca de la identidad de género de las mujeres trans. También hablamos de cosas negativas y positivas acerca de ser una mujer trans en el Perú.*
- *Por eso, las invitamos a considerar el hecho de conversar con sus amigas como una manera de fortalecer nuestra comunidad y de iniciar un cambio en nuestro entorno.*
- *Pueden conversar sobre muchos temas que tienen que ver con el cuidado de nuestro cuerpo, incluido hacerse la prueba del VIH, o sobre tomar los antiretrovirales que no afectan en nada si están tomando hormonas también.*
- *Todas tenemos amigas y nos preocupa si no están saludables física y mentalmente y estas conversaciones probablemente les puedan ayudar para que practiquen el sexo seguro y sepan exigir a sus parejas el uso del condón.*
- *Por lo tanto, ¡podemos ayudar a nuestras amigas e incluso hasta salvar las vidas de nuestras amigas! Es muy importante que hablemos con ellas porque confían en nosotras y nos van a escuchar. Y ya que no a todo el mundo le importa lo que sucede a las mujeres trans, ¡depende de nosotras para protegernos a nosotras mismas, nuestras parejas, nuestros amig@s y nuestra comunidad!*

Entonces, qué podemos hacer:

- Primero podemos comentarles de estos talleres e invitarlas a que asistan a futuros talleres que vamos a estar haciendo.
- Segundo, podemos hablar con nuestras amigas de los temas que hemos tratado en los talleres.
- Hablar con nuestras amigas también significa hacer algo por nuestra comunidad de chicas trans. De esa forma estamos ayudando a crear y fortalecer nuestra comunidad y estamos trabajando hacia el cambio para las mujeres trans en el Perú. De esta forma nos convertimos en agentes de cambio y también contribuimos al movimiento LGBT.

Cómo hablar con las amigas

- Ustedes se preguntarán, pero ¿qué les digo o cómo hago para hablar con mis amigas?
- Veamos entonces cuáles son algunas buenas maneras de acercarse y poder hablar para que nuestras amigas nos escuchen.
- A veces, por experiencias en otros talleres, conversar con las amigas sobre estos temas no es tan fácil como parece.

Pensar con qué amigas podríamos hablar

- Entonces ahora les voy a pedir que piensen o visualicen a dos amigas con las que les gustaría hablar sobre algo que estamos discutiendo aquí, pero sin decir el nombre de las amigas.
- Piensen con quién y qué quieren conversar con ellas.
- ¿Alguien quiere compartir lo que ha pensado conversar con alguna amiga?

¡OJO!

No cubras toda esta sección con demasiada rapidez. Trata de que todas las participantes practiquen y participen en los juegos de rol.

Presenta a las participantes la lámina sobre consejos para hablar con sus amigas y distribuye una lámina a cada una para que se la lleven a su casa.

SUGERENCIA

Tener la lámina diseñada como una gigantografía, es más útil.



LÁMINA SOBRE CÓMO HABLAR CON AMIGAS

- **No predicar o juzgar. No des sermones.**
- **No digas “Tú debes”.**
- **Usa “Yo” en vez de “Tú”.**
Por ej. *Yo pienso que, Yo siento que, Yo creo...Me parece que...*
- **Usarse a una misma como ejemplo y hablar sobre sus propias experiencias.**
Por ej. *“a mí me suele suceder que siento...”, “a mí también me pasa que...”*
- **Menciona los talleres como forma de iniciar la conversación.**
Decir: *“He estado yendo a estos talleres y ahí hemos estado hablando/discutiendo sobre; yo solía hacer ciertas cosas, pero ahora siento que...”*
- **Utiliza conversaciones informales para iniciar la conversación.**
Por ej. *Cuando te cuentan que van a salir o que han conocido a una persona que aplica silicona...*
- **Enfatiza los aspectos positivos de un comportamiento o de un cambio de comportamiento.**
Por ej. *Si cuidas tu cuerpo, usa condón, después no tienes de qué preocuparte.*
- **La importancia de no exponerte a situaciones de violencia, así como evitar el exceso del uso de alcohol y drogas.**
- **No asustarlas o meterles miedo, lo que nunca funciona.**
Por ej. *No decir. “Cómo se te ocurre pensar en ponerte silicón líquido, te va hacer mal en el futuro ¡ya verás!”, y en su lugar podrías decir “si te vas aplicar silicón líquido piénsalo bien y recuerda que es muy dañino y que ocasiona problemas de salud en el futuro”.*

ACTIVIDAD 2: CONVERSANDO CON MIS AMIGAS



10 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

- Buscar un video que aborde el tema de “modificación corporal en personas trans” e indicarle a las participantes que lo vean con atención.
- Luego de ver el video, reflexionar con las participantes sobre lo que han aprendido y lo que les gustaría transmitir a sus amigas. Preguntarles:
 - ¿Qué aprendiste con este video?
 - ¿Qué te parece importante compartir con tus amigas de lo que viste?
 - ¿Cómo lo dirías?
 - Preguntarle a una por una cómo se lo dirían a una amiga y piensen en formas y argumentos para decirlo.
- Adicionalmente entregarles el material informativo sobre el tema, repasar con ellas la información contenida en el material y responder las dudas que puedan tener sobre los contenidos.

- Finalmente, indicarles que este material lo deben compartir con sus amigas y que así como aquí hemos absuelto sus dudas al respecto ellas lo pueden hacer con sus amigas.

SECCIÓN 4: EL VIH EN NUESTRAS VIDAS

 35 - 40 MINUTOS

OBJETIVOS

- a. Comenzar a reflexionar sobre las ideas que tienen en torno al VIH como forma de primer acercamiento al tema.
- b. Reflexionar sobre cómo el VIH impacta sus vidas a nivel personal, interpersonal o de la comunidad.

PUNTO CLAVE

- Este impacto no necesariamente tiene que ser personal (por ejemplo, pueden no querer revelar que son VIH positivas, pueden no conocer a alguien que tenga VIH o haya fallecido de sida), pero puede ser a nivel interpersonal o de la comunidad.

ACTIVIDAD 1: IDEAS SOBRE EL VIH: RONDA RELÁMPAGO

 5 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Mencionarles que vamos a hacer una ronda relámpago y que tienen que responder lo más rápido posible, sin pensar demasiado en sus respuestas (las participantes también pueden no responder y se debe pasar a la siguiente).
- La pregunta es: ¿Qué piensas cuando escuchas la palabra VIH o sida?
- Las respuestas de las participantes pueden ser una sola palabra o una frase corta –se desalientan las explicaciones largas.
- A medida que las participantes dicen sus respuestas en voz alta, alguien del equipo facilitador rápidamente las escribe en el papelógrafo.
- Cuando todas las participantes han contestado, alguien del equipo facilitador revisa y comenta rápidamente lo que se ha escrito en el papelógrafo.
- Enfatiza que las respuestas connotan cosas (sentimientos y pensamientos) negativas hacia el VIH.
- Finalizar el ejercicio diciendo que vamos a seguir hablando de todo esto en la sesión siguiente pero que queremos comenzar a hablar del impacto del VIH ya sea a nivel personal, interpersonal o de la comunidad.

Lo que debe decir la facilitadora:

- *Podemos estar cansadas de escuchar el mismo mensaje sobre el VIH, pero el objetivo de esta discusión es ir más allá de lo que han hablado o pensado antes para ver o reflexionar acerca del impacto del VIH en nuestras vidas y en nuestra comunidad.*

- *Ahora vamos a hacer una ronda relámpago.*
- *Les voy a pedir que completen o contesten una pregunta, pero rápidamente y sin pensarlo demasiado. Vamos a hacer esto en forma de ronda dos veces. La pregunta es: ¿Qué piensas cuando escuchas la palabra VIH o sida?*

La facilitadora para cerrar el ejercicio dice:

(Primero leer y resumir brevemente las respuestas de las participantes y remarcar la connotación de las respuestas (sentimientos y pensamientos) hacia el VIH.

- *Vamos a seguir hablando de todo esto en la próxima sesión, pero con esto queremos promover la reflexión sobre el impacto del VIH/sida en nuestras vidas y pensar cómo nos ha afectado ya sea a nivel personal, interpersonal o de la comunidad, aunque a veces ni siquiera podemos darnos cuenta de cómo nos ha afectado.*
- *Pero las quiero dejar con una reflexión importante: el VIH ya no es el fin del mundo y ¿saben por qué? Porque ahora hay medicamentos para controlarlo durante toda la vida, pero solamente si los tomamos con disciplina y regularmente según lo prescribe el doctor, en los centros de salud contamos con el TAR.*

ACTIVIDAD 2: “PONERSE EN LOS ZAPATOS DE LA OTRA”



10 MINUTOS

PUNTOS CLAVE DE LA SECCIÓN

- Reflexionar sobre el estigma del VIH interiorizado en la comunidad.
- Conversar sobre nuestras actitudes hacia una compañera que tiene VIH.
- Discutir sobre nuevas formas de apoyar a nuestras amigas que tienen VIH.

PARTE 1

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Se reparten papelitos por igual a todas las participantes. En unos dice VIH, en los otros no dice nada.
- Todas las que tienen el papelito con VIH se colocan juntas en el centro.
- Todas las que tienen el papelito vacío se colocan en círculo afuera.
- Las que están afuera les comienzan a decir fuerte todas las cosas que se dicen cuando se enteran que alguna chica ha salido diagnosticada con VIH.
- Terminada la dinámica se pregunta a las chicas que estuvieron en el centro:
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Qué piensas de lo que les dijeron?
 - ¿Qué hubieran preferido que las otras chicas hicieran?
 - ¿Qué consecuencias creen que tiene esa forma de reaccionar de las chicas de afuera?
- Luego se pregunta a las chicas que estuvieron afuera:
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Por qué creen que reaccionamos así?
 - ¿Qué creen que esperaban esas chicas?
 - ¿Cómo podemos hacerlo mejor?
 - ¿Qué consecuencias creen que tiene esa forma de tratar a una chica que tiene VIH?
- Finalizar con una reflexión sobre el estigma en la comunidad trans.

La facilitadora cierra el ejercicio diciendo:

- *Muchas veces cuando nos enteramos de que una de nuestras compañeras o amigas tiene VIH, en lugar de ayudarla, nos burlamos, le hacemos “bullying”, le contamos a otras personas. Eso que estamos describiendo se llama estigma comunitario. Por eso muchas de nosotras tenemos miedo de que otras chicas se enteren que tenemos VIH y preferimos no hacernos la prueba. Y decimos que preferimos “morir en nuestra ley”. No es necesario “morir en nuestra ley”, tal vez tenemos que respetarnos entre nosotras y apoyar a quien tiene el diagnóstico de VIH, porque esa persona, si toma sus medicamentos tal como lo manda el doctor y usa preservativo no va a transmitir el VIH y va a tener una buena calidad de vida.*

PARTE 2

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Volver a repartir los papelitos por igual a todas las participantes. En unos dice VIH, en los otros no dice nada.
- Todas las que tienen el papelito con VIH se vuelven a colocar juntas en el centro.
- Todas las que tienen el papelito vacío se vuelven a colocar en círculo afuera.
- Las que están afuera tienen ahora que cambiar su actitud y decir cosas que puedan ayudar a sus amigas que han salido diagnosticadas con VIH.
- Terminada la dinámica se pregunta a las chicas que estuvieron en el centro:
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Qué piensan ahora de lo que les dijeron?
 - ¿Cómo puede ayudar una reacción buena ante una amiga que tiene VIH?
- Luego se pregunta a las chicas que estuvieron afuera:
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Qué creen que hicieron bien?
 - ¿Cómo creen que han ayudado a sus amigas?
 - ¿Cómo podemos hacerlo mejor?
 - ¿Qué consecuencias creen que tiene esa nueva forma de tratar a una chica que tiene VIH?

PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Empezar recordándoles a las participantes que se reunirán de nuevo en...
- Destacar la importancia de asistir a la siguiente sesión para seguir trabajando, interactuar, compartir juntas como un grupo.
- Destacar la importancia de compartir sus experiencias durante las sesiones y la importancia de los temas tratados hoy.
- Recordarle a las participantes el compromiso de no hablar fuera del grupo lo que otras personas dijeron o compartieron durante la sesión.
- Mencionar brevemente los temas de los que vamos a hablar en la próxima sesión.

RECURSOS PARA LAS PARTICIPANTES

- Crear y distribuir una hoja informativa (muy sencilla) sobre modificación corporal y temas que deben de tenerse en cuenta al hablar con amigas
- Crear una lista con ideas acerca de cómo enfrentar diversas situaciones y que podrían decirles a sus amigas en estas situaciones.

SESIÓN 3

SESIÓN 3: IMPACTO DEL VIH EN LA VIDA DE LAS MUJERES TRANS

MATERIALES PARA TODA LA SESIÓN 3

1. Lista de reglas de convivencia
2. Consoladores, condones, lubricante
3. Proyector
4. Laptop c/DVD o DVD y TV, DVD
5. Tarjetas
6. Lapiceros
7. Plumones

OBJETIVOS

- a. Crear conciencia y promover la discusión de los efectos del VIH en la vida de las participantes.
- b. Aclarar información sobre el VIH.
- c. Proporcionar información sobre el VIH y pruebas del VIH, y promover la discusión sobre los pros y los contras de hacerse la prueba del VIH cada 6 meses.
- d. Apoyar a aquellas chicas que son positivas para que vayan al centro de salud, reciban su tratamiento y se mantengan en tratamiento hasta ser indetectables.

NOTA:

Dependiendo del contexto, se puede adaptar esta sesión en dos partes para lograr realizar todas las actividades.

SECCIÓN 1: BIENVENIDA, REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN Y CONVERSACIONES CON AMIGAS



25 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Crear un sentido de comunidad y de familiaridad entre las participantes.
- Recordar brevemente a las participantes los temas tratados en las sesiones anteriores y los objetivos de los talleres.
- Revisar la actividad de hablar con amigas (tarea de la sesión anterior).

ACTIVIDAD 1: RECORDATORIO SOBRE LA ÚLTIMA SESIÓN Y BREVE DISCUSIÓN SOBRE TEMAS DE LA MISMA

 10 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Preguntar a las participantes si hubo alguna cuestión que surgió desde la semana pasada y si se les ha ocurrido algo que les hizo reflexionar o pensar sobre las cosas que hemos estado hablando en las sesiones anteriores.
- Si las participantes tienen comentarios, escucharlas. Invitar a las otras participantes a responder y/o responder a sus comentarios como facilitadora.
- Resumir los comentarios o impresiones de las participantes
- Preguntar a las participantes si hay alguna otra cuestión pendiente de la sesión anterior.
- Las reglas básicas se deben colgar en el espacio del taller y se las puede señalar como recordatorio.
- Recordarles a las participantes sobre los otros papelógrafos que están colgados y si durante la sesión quieren escribir en ellos algo.

ACTIVIDAD 2: RECORDATORIO SOBRE HABLAR CON AMIGAS

 15 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Repasar las experiencias de las participantes hablando con amigas, cómo se sintieron hablando con sus amigas, qué funcionó bien manteniendo esas conversaciones y qué se podría mejorar.
- Discutir la forma de solucionar cuestiones o problemas que surgieron al hablar con amigas (Ver sección de la sesión 2 de cómo hablar con amigas).
- Felicitar a las participantes que tuvieron conversaciones con amigas y alentar a las otras para que lo hagan.

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Preguntar a las participantes si tuvieron oportunidad de hablar con alguna amiga acerca de alguno de los temas de las sesiones anteriores.
- Repasar las experiencias de las participantes hablando con amigas, qué funcionó bien manteniendo esas conversaciones y qué se podría mejorar.
- Si han hablado con una amiga, preguntar qué tipo de conversaciones tuvieron, cómo se sintieron hablando con las amigas, y si las amigas encontraron esos temas de interés, y cómo respondieron.
- Discutir la forma de solucionar cuestiones o problemas que surgieron al hablar con amigas (Ver sección de cómo hablar con amigas de la sesión 2).
- Felicitar brevemente a las participantes que tuvieron conversaciones con amigas y alentar a los que no lo hicieron para que lo hagan.
- Recordar a las participantes que se va a abordar el tema de hablar con amigas otra vez al final de esta sesión.

ACTIVIDAD 3: INFORMACIÓN SOBRE EL VIH



OBJETIVOS

- a. Proporcionar información sobre el VIH.
- b. Proporcionar un espacio para que las participantes hagan preguntas sobre el VIH, ya sea verbalmente o por escrito.

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Abre el PPT, lee cada frase y pide a las participantes que cada una diga si la frase es verdadera o falsa.
- Da la respuesta y la explicación de los detalles relacionados con el tema de cada frase (aunque todas hayan respondido correctamente). Menciónales que queremos elaborar y discutir cada frase, pero que por cuestiones de tiempo la discusión tiene que ser de 5 minutos por frase y que después de esos 5 minutos se pasará a la siguiente frase. Ten en cuenta que las categorías verdadero/falso son relativas y que la facilitadora tiene que ayudar a las participantes a comprender la relatividad del riesgo de ciertas actividades.

Lo que debe decir alguien del equipo facilitador

Voy a leer varias frases de una en una y les voy a pedir que contesten si la frase es verdadera o falsa.

LISTA DE FRASES, RESPUESTAS Y EXPLICACIÓN DE CADA FRASE

1. Al tener sexo anal sin condón, la persona pasiva tiene el mismo riesgo de adquirir VIH que la persona activa. **FALSO**
Explicación:
Al tener sexo anal sin condón, la persona pasiva tiene más riesgo de adquirir VIH que la persona activa (si ha contraído el VIH). Pero, de todas formas, también es posible que a la persona que la mete, o hace de activo, se le transmita el VIH (si la persona que recibe tiene el VIH).
2. El sexo oral (chuparla) sin condón y sin que se venga en la boca es muy riesgoso. **FALSO**.
Explicación:
El sexo oral sin que haya semen de por medio no es muy riesgoso. Hay mucha confusión sobre este tema pero la investigación demuestra que es de bajo riesgo. No podemos decir que es 100% seguro, pero sabemos que el riesgo es muy bajo. Sin embargo, el riesgo de adquisición de ITSs (como sífilis, gonorrea y clamidia) es mayor. Por eso es muy importante también hacerse periódicamente pruebas para detectar las ITS.
3. Una persona VIH positiva que está indetectable (cuando no se detecta el virus en la sangre), puede tener menos posibilidades de transmitir el VIH a sus parejas sexuales. **VERDADERO**
Explicación:
Para una persona con VIH y bajo tratamiento de TAR, el efecto del VIH en su cuerpo puede ser controlado haciendo que la persona se mantenga saludable y que se reduzca el riesgo de que esta persona pueda transmitir el VIH a su pareja sexual.
Por esto es muy importante hacerse la prueba para saber si una es VIH positiva y si es así estar bajo atención médica para poder entrar en tratamiento cuando haga falta.
4. Una persona que tiene una “carga viral indetectable” ya no tiene el VIH. **FALSO**

Explicación:

- Aunque la carga viral (o sea la cantidad de virus circulando por el cuerpo sea indetectable) la persona todavía tiene la enfermedad del VIH.
 - Una persona VIH positiva bajo tratamiento y con una carga viral indetectable tiene muchísimas menos posibilidades de transmitir el VIH a sus parejas sexuales, por lo que es importante ser constante con el tratamiento tanto para la salud de la persona como para proteger a sus parejas sexuales del VIH.
 - Pero aún es posible que pueda transmitir el VIH a una pareja sexual, más que nada si por alguna razón aumenta su carga viral, ya sea porque se enferma con un resfriado, la gripe, o contrae una ITS y de repente, tiene más virus que antes.
 - El nivel de virus en el cuerpo puede variar. Por eso, no se puede asumir que se puede tener sexo sin protección aun cuando la persona está en tratamiento.
5. Al comienzo del período de infección por el VIH, cuando una persona recién adquiere el VIH, y aunque no tenga ningún síntoma, la persona puede transmitir el VIH muy fácilmente a sus parejas. **VERDADERO**

Explicación:

- Cuando el VIH ingresa al cuerpo la cantidad de virus es muy alta y el riesgo de transmitir el VIH a otra pareja sexual, sin tener consciencia de ello, es muy alto. Incluso a veces la persona puede no saber que tiene el VIH.
6. Compartir o reusar agujas para la inyección de silicona no presenta ningún riesgo de contraer el VIH. **FALSO**

Explicación:

- El uso compartido de agujas para cualquier propósito, incluidas las inyecciones de silicona industrial conlleva el riesgo de contraer VIH y otras enfermedades como la hepatitis del tipo B o C.
7. Si una deja de tomar los medicamentos antiretrovirales los problemas de salud asociados al VIH regresan – **VERDADERO**

Explicación:

- Tomar regularmente los medicamentos es sumamente importante para mantener controlado el virus del VIH y por tanto una buena salud, si una deja de tomarlos los problemas se vuelven a presentar y con mucha probabilidad serán más difíciles de tratar.
8. Los medicamentos son tóxicos – **FALSO**

Explicación:

- Si bien los medicamentos para el VIH tienen algunos efectos secundarios, estos son menores. La nueva tecnología ha permitido una mejora notable en cuanto a esto.

ACTIVIDAD 4: RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS ESCRITAS POR LAS PARTICIPANTES

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR:

- Decirle a las participantes que les van a repartir tarjetas para escribir cualquier pregunta que tengan sobre el VIH, transmisión del VIH y prevención del VIH.
- No necesitan poner su nombre en las tarjetas.
- Mencionarles que no hay preguntas tontas.
- Tienen 5 minutos para escribir sus preguntas.
- Recoger y leer las preguntas para pensar en las respuestas, dejando para leer al final las preguntas que no entiendas o para las cuales no sepas la respuesta correcta.

- Contestar las preguntas lo más breve y claramente posible.
- Contestar las preguntas cuyas respuestas sepas. Aclara que se van a contestar las preguntas que el equipo facilitador se sienta cómodo de contestar y tenga la suficiente información para responder.
- Lee las preguntas para las que el equipo facilitador no tiene una respuesta clara y dile a las participantes que se van a comunicar con ellas para brindarles la respuesta correcta.

Lo que debe decir el equipo facilitador para cerrar el ejercicio:

Gracias por las preguntas, solo queríamos tener un espacio para darles algo de información sobre el VIH y para que puedan hacer preguntas y aclarar dudas. Como dijimos antes, para las preguntas que no se respondieron hoy, les vamos a traer las respuestas la semana próxima.

SECCIÓN 2: PRUEBAS DE VIH Y TRATAMIENTO DEL VIH



OBJETIVOS

- Proporcionar a las participantes información sobre la prueba del VIH.
- Discutir las razones para tomar o no tomar la prueba.
- Analizar los obstáculos de la prueba.
- Proporcionar información sobre dónde hacerse la prueba.

ACTIVIDAD 1: VIDEO Y DISCUSIÓN SOBRE LAS RAZONES PARA HACERSE LA PRUEBA DEL VIH

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Mostrar un video donde la protagonista sea una mujer trans y que permita abrir una discusión y reflexionar a nivel grupal sobre la prueba del VIH y las razones para hacerse o no la prueba.
- Usa las siguientes preguntas como guía para la discusión:
 - ¿Qué les pareció el video?
 - ¿Por qué razones la protagonista del video no quiere hacerse la prueba?
 - ¿Cuáles fueron algunas de las razones expuestas en el video para hacerse la prueba del VIH?
 - ¿Qué otras razones pueden darse para hacerse la prueba? (para poder cuidarte a ti misma y a tu pareja, entrar en tratamiento pronto, etc.)
 - ¿Qué razones habría para no hacerse la prueba?
 - ¿Qué harías si te haces una prueba de VIH y tu resultado es positivo?

Lo que debe decir el equipo facilitador para cerrar la sección:

Ahora que hemos conversado sobre hacerse la prueba, vamos a hablar un poco más sobre algunas cuestiones relacionadas con la prueba del VIH.

ACTIVIDAD 2: INFORMACIÓN SOBRE LA PRUEBA DEL VIH



15 MINUTOS

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Proporcionar información sobre la prueba del VIH y los tratamientos que no hayan surgido en la discusión, cubriendo los siguientes tópicos (ver sección siguiente: “Lo que debe decir la facilitadora”).
- Proporcionar información sobre los sitios de la prueba del VIH (hoja de recursos).

Lo que debe decir la facilitadora

- Como cualquier otro análisis, los resultados de la prueba del VIH indican si la persona es positiva (si tiene anticuerpos) o negativa para el VIH en el momento cuando fue hecha. Por lo que se recomienda realizar pruebas cada 6 meses si una ha tenido relaciones sexuales o piensa que puede haber estado en riesgo de contraer el VIH.
- Las pruebas rápidas son tan buenas y confiables como las pruebas regulares.
- Otra cosa importante es que existe lo que se llama el período de ventana. Como la prueba detecta anticuerpos al VIH, toma varias semanas después de que una persona se infecta con el VIH para que el cuerpo produzca estos anticuerpos. O sea que si alguien tiene sexo sin protección hoy no se puede hacer la prueba al día siguiente a ver si sale positivo, sino que tiene que esperar hasta 3 meses para hacerse la prueba y saber si es positivo.
- ¿Qué hacer si el resultado es negativo?
Seguir usando o comenzar a usar condones para no tener que preocuparse en el futuro. Igual, si la persona tiene relaciones sexuales, se recomienda hacerse la prueba cada 6 meses.
- ¿Qué hacer si el resultado es VIH-positivo?
Aunque a veces puede ser difícil tomar la decisión de hacerse la prueba, una razón para hacerse la prueba es que cuanto antes una se entera de que tiene el VIH es mejor para controlarlo junto con la ayuda de un médico y recibir tratamiento. Con la atención médica temprana se puede estar alerta para cuidar la salud, se puede tratar cualquier condición o infección relacionada con el VIH y lo más importante es que se puede comenzar tratamiento con TAR.
- En los últimos 10 o 15 años se han producido muchos avances en el tratamiento del VIH. Ahora existe un tratamiento realmente bueno para las personas VIH positivas, que se llama TAR. Con los años, se ha convertido en mucho más fácil de tomar, ahora hay menos efectos secundarios y no hay que tomar pastillas durante todo el día, en general es entre 1 y 3 pastillas. En muchos casos, comenzar tratamiento con TAR le puede salvar la vida a una persona. Aunque estos tratamientos no son una cura, realmente funcionan y actualmente las personas que contraen la infección pueden vivir una vida larga y plena. TAR es un tratamiento con medicinas antiretrovirales que atacan el virus, dicho tratamiento funciona mejor cuando se inicia temprano sin darle tiempo al VIH de atacar o dañar tanto el sistema de defensa del organismo. Así que, si una NO se hace la prueba o sólo se le hace una vez o sólo cada 5 o 6 años, una no se entera que es positiva, y

entonces no puede obtener los beneficios de la atención médica y del tratamiento tan pronto antes de que el virus avance y dañe al sistema de defensa del cuerpo.

- Si una tiene efectos secundarios que le causan malestares es importante hablar con el médico para que se evalúe el cambio de medicamentos.
- Los lugares donde pueden hacerse la prueba en esta zona de la ciudad son: Hospital María Auxiliadora, Centro de Salud San José y en forma periódica (previo aviso) aquí en nuestro Centro Comunitario Generación Actual Lima Sur.
- En los mencionados centros de salud pueden contar con el acompañamiento de personas que les ayudarán a hacer uso de servicio de salud absolviendo todas sus dudas y que estarán atendiendo en el Centro Comunitario aquí en San Juan de Miraflores. Si quieren conversar con ellos las invitamos a visitarlos (poner hora y día).

La facilitadora cierra la sección diciendo:

- Para resumir, es muy importante conocer el propio estado serológico y el de la pareja, sea casual o estable y saber cuándo se hicieron la prueba.
- Es muy importante usar siempre condones seamos VIH negativas o estemos viviendo con el VIH, para protegernos a nosotras mismas y proteger a nuestras parejas sexuales.

ACTIVIDAD 3: CONVERSANDO SOBRE TAR, ADHERENCIA Y LA INDETECTABILIDAD



30 MINUTOS

PUNTOS CLAVE

- Destacar la importancia del tratamiento antirretroviral.
- Conversar sobre adherencia al tratamiento.
- Conversar sobre indetectabilidad.
- Recomendar hacerse la prueba de VIH para quienes no se hayan hecho la prueba en el último año y hablar de los lugares donde pueden hacérsela.
- Ofrecer el trabajar con un navegador para quienes sepan su diagnóstico y nunca hayan ido al establecimiento de salud o para quienes hayan abandonado el tratamiento.

PARTE 1: TRATAMIENTO ANTIRETROVIRAL

INSTRUCCIONES PARA LA FACILITADORA

1. Mostrarles el siguiente video a las participantes:
https://www.youtube.com/watch?v=-5pmu6rWE_c&spfreload=10
2. La facilitadora preguntará a las participantes: ¿Qué es el tratamiento antirretroviral?
3. Las participantes deberán decir todo lo que conocen sobre TAR y las facilitadoras lo escribirán en un papelógrafo.
4. Cuando las participantes han concluido, una de las facilitadoras irá repasando cada una de las cosas que las participantes han dicho, y las irá explicando, complementando o corrigiendo.

La facilitadora pregunta:

- *¿Qué es el tratamiento antirretroviral y cuáles son los beneficios del TAR? (la otra facilitadora apunta las respuestas en un papelógrafo)*

- Las participantes deberán decir todo lo que conocen sobre adherencia.
- Cuando las participantes han concluido, una de las facilitadoras irá repasando cada una de las cosas que las participantes han dicho, y las irá explicando, complementando o corrigiendo.
- Haciendo referencia al video mostrado, el facilitador explicará luego:

El tratamiento antirretroviral implica actualmente en el Perú la combinación de tres o más medicamentos que permiten la disminución de la carga viral en la sangre (EXPLICAR QUÉ COSA ES LA CARGA VIRAL) conduciendo a la recuperación o estabilización de la salud de quien ha sido diagnosticado con VIH.

Los Antirretrovirales son medicamentos que disminuyen la multiplicación del VIH y permiten que las defensas (linfocitos CD4) (EXPLICAR QUÉ COSA SON LAS DEFENSAS) se recuperen y aumenten, así se retrasa el avance de la enfermedad, prolongan la vida de las personas con VIH y logran mejoras en su salud.

- Reducen la cantidad del VIH en la sangre lo que retarda y reduce el progreso de la enfermedad.***
- Restaura y preserva el sistema inmune, aumenta el número de linfocitos CD4.***
- Ayudan a que se desarrollen menos infecciones oportunistas.***
- Mejora la salud en general y da capacidad de continuar con las actividades cotidianas.***
- Mejora la calidad de vida.***

PARTE 2: ADHERENCIA

La facilitadora pregunta:

- ***¿Qué es adherencia?***
 - Las participantes deberán decir todo lo que conocen sobre adherencia y la facilitadora lo escribirá en un papelógrafo.
 - Cuando las participantes han concluido, una de las facilitadoras irá repasando cada una de las cosas que las participantes han dicho, y las irá explicando, complementando o corrigiendo.

Seguidamente haciendo referencia al video mostrado, la facilitadora explicará luego:

Para que el tratamiento antirretroviral tenga el mejor efecto, es necesario tomarlo todos los días de nuestra vida de acuerdo a lo que nos ha dicho el doctor. Eso es lo que llamamos ADHERENCIA.

La adherencia consiste en tomar el tratamiento antirretroviral consistentemente a la hora indicada por el médico.

Una adherencia adecuada es cuando se cumple el tratamiento en un 95% o más. Una adherencia adecuada asegura la efectividad del tratamiento, aumentando nuestras defensas y disminuyendo el virus en nuestro cuerpo. La adherencia al tratamiento ayuda a que no nos den infecciones oportunistas y disminuye o evita las hospitalizaciones. Mejora la salud y la calidad de vida de las personas que han sido diagnosticadas con el VIH.

No hay adherencia cuando se deja de tomar el medicamento, se olvida, se abandona por un tiempo, cuando no se ajusta al horario, cuando se cambian las dosis. Eso puede crear lo que se llama Resistencia que significa que el medicamento ya no sirve porque el virus se ha hecho más fuerte.

La facilitadora pregunta:

- ***¿Qué podría dificultar la adherencia?***
 - Las participantes deberán decir todo lo que consideran que puede dificultar la adherencia y las

facilitadoras lo escribirán en un papelógrafo.

- Cuando las participantes han concluido, una de las facilitadoras irá repasando cada una de las cosas que las participantes han dicho y las irá explicando, complementando o corrigiendo.

Algunas cosas que dificultan la adherencia son:

- *Olvido o falta de cumplimiento con el horario para tomar el tratamiento.*
- *El temor a que te vean tomando el tratamiento.*
- *No cumplir con los horarios establecidos para tomar el tratamiento.*
- *Algunos efectos secundarios que puede tener el tratamiento pero que son, por lo general pasajeros.*
- *Dificultad para tragar, mal sabor y olor fuerte de algunos medicamentos.*
- *Consejos u opiniones de amigos que no favorecen la adherencia, por ejemplo, que los antiretrovirales no sirven y que es mejor tomar hierbas.*
- *La falta de constancia en la toma del medicamento.*
- *No asistir a los controles médicos.*
- *El trato de los profesionales de salud.*
- *Aburrimiento de tomar todos los días una pastilla.*
- *El consumo de alcohol o drogas puede hacer que la persona se olvide de tomar medicamentos.*
- *El tomar medicinas como recordatorio de que se está viviendo con VIH.*

Finalmente la facilitadora pregunta:

- *¿Cómo podemos ayudar a nuestras amigas que han contraído el VIH a tomar sus medicinas en forma consistente?*
- *Las participantes deberán decir todas las formas que consideran que pueden ayudar a sus amigas a ser adherentes al tratamiento y los/las facilitadores/as lo escribirán en un papelógrafo.*
- *Cuando las participantes han concluido, una de las facilitadoras irá repasando cada una de las cosas que las participantes han dicho y las irá complementando si es necesario.*

Si no lo hubieran dicho la facilitadora señala:

- *Es importante pensar también que podemos ayudar a alguien que está tomando tratamiento a tener adherencia, haciéndole recordar que es importante que lo tome todos los días a la misma hora o haciéndole recordar que es hora de tomar su tratamiento.*
- *Una forma de ayudarles es brindarles apoyo emocional y que no se sientan solas y sepan que pueden contar con sus amigas para que las escuchen.*

PARTE 3: INDETECTABILIDAD

La facilitadora pregunta:

- **¿Qué es indetectabilidad?**
 - Las participantes deberán decir todo lo que conocen sobre la indetectabilidad y las facilitadoras lo escribirán en un papelógrafo.
 - Cuando las participantes han concluido, una de las facilitadoras irá repasando cada una de las cosas que las participantes han dicho y las irá explicando complementando o corrigiendo.

Seguidamente haciendo referencia al video mostrado, la facilitadora explicará:

- *Si tenemos adherencia al tomar el tratamiento, podemos llegar a ser indetectables. Eso significa tomar el tratamiento todos los días hasta que el VIH se haya reducido en nuestro cuerpo hasta casi 0.*
- *Ser indetectable significa que tu carga viral, es decir la cantidad de virus en el cuerpo, no se detecta cuando se hacen el examen periódico de carga viral. El objetivo del tratamiento contra el VIH es llegar a ser indetectable. Eso NO significa que el virus haya desaparecido de*

tu cuerpo; significa que el virus se encuentra pero en cantidades tan bajas que no puede ser detectado.

- *El ser indetectable también significa que hay muchas menos posibilidades de que una persona transmita el VIH a otra a través del sexo.*
- *Agregar algo sobre la importancia de usar condones.*

SUGERENCIAS

PARTE 1: TRATAMIENTO ANTIRETROVIRAL (TAR)

Se imprimieron tarjetas de preguntas y respuestas y se pidió a los grupos que los relacionaran, haciéndose así más dinámica la actividad.

Una vez ordenadas las preguntas y respuestas, pasamos a revisarlas con ellas.

Se pueden hacer algunas variaciones, como decir que una pregunta tiene dos respuestas, entre otras.

Estas fueron las preguntas y respuestas:

Pregunta 1

Qué significa TAR - TARGA

Respuesta 1

Tratamiento Antirretroviral de Gran Actividad
Tratamiento Antirretroviral

Pregunta 2:

¿QUÉ ES EL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL?

Respuesta 2

El tratamiento antirretroviral en el Perú es la combinación de tres o más medicamentos que permiten la disminución de la carga viral en la sangre, conduciendo a la recuperación o estabilización de la salud de quien ha sido diagnosticado con VIH. Los Antirretrovirales son medicamentos que disminuyen la multiplicación del VIH, y permiten que las defensas (linfocitos CD4) se recuperen y aumenten, así se evita el desarrollo de la enfermedad y logran mejoras en su salud.

Pregunta 3:

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL TAR (TARGA-TARV)?

Respuesta 3:

- a** Reducen la cantidad del VIH en la sangre lo que evita el desarrollo de la enfermedad.
- b** Restaura y preserva el sistema inmune, aumenta el número de linfocitos CD4.
- c** Ayudan a que se desarrollen menos infecciones oportunistas.
- d** Mejora la salud en general y da capacidad de continuar con las actividades cotidianas.
- e** Mejora la calidad de vida.

Pregunta 4

¿QUÉ ES VUELVE MÁS EFECTIVO EL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL?

Respuesta 4

Para que el tratamiento antirretroviral tenga el mejor efecto, es necesario tomarlo todos los días de nuestra vida de acuerdo a lo que nos ha dicho el doctor. Eso es lo que llamamos ADHERENCIA.

Pregunta 5

¿QUÉ ES ADHERENCIA?

Respuesta 5

La adherencia consiste en tomar el tratamiento antirretroviral consistentemente a la hora indicada

por el médico. Una adherencia adecuada asegura la efectividad del tratamiento, aumentando nuestras defensas y disminuyendo el virus en nuestro cuerpo. Mejora la salud y la calidad de vida de las personas que han sido diagnosticadas con el VIH.

Pregunta 6

¿QUÉ PODRÍA DIFICULTAR LA ADHERENCIA?

Respuesta 6

Hacer dos tarjetas

6.1

Olvido o falta de cumplimiento con el horario para tomar el tratamiento.

El temor a que te vean tomando el tratamiento.

No cumplir con los horarios establecidos para tomar tratamiento.

Algunos efectos secundarios que puede tener el tratamiento pero que son, por lo general pasajeros.

Dificultad para tragar, mal sabor y olor fuerte de algunos medicamentos.

No asistir a los controles médicos.

El trato inadecuado de los profesionales de salud.

6.2

Consejos u opiniones de amigos que no favorecen la adherencia, por ejemplo, que los antiretrovirales no sirven y que deben reemplazarlos por el culto a alguna religión o por tratamientos con vegetales.

Aburrimiento de tomar todos los días una pastilla.

Consumo de alcohol o drogas puede hacer que la persona se olvide de tomar medicamentos.

El tomar medicinas como recordatorio de que se está viviendo con VIH.

La falta de constancia en la toma del medicamento.

Falta de costumbre.

Pregunta 7

¿CÓMO AYUDARÍAS A UNA AMIGA A TOMAR SUS MEDICINAS EN FORMA CONSISTENTE?

Respuesta 7

Elabora tu propia respuesta.

Nota: reforzar el recordar que es importante que lo tome todos los días a la misma hora o haciéndole recordar que es hora de tomar su tratamiento, sin exagerar. Brindarles apoyo emocional y que no se sientan solas y sepan que pueden contar con sus amigas para que los escuchen guardando siempre la confidencialidad.

Pregunta 8

¿QUÉ ES INDETECTABILIDAD?

Respuesta 8

Eso significa tomar el tratamiento todos los días hasta que el VIH se haya reducido en nuestro cuerpo hasta casi 0.

Pregunta 9

¿QUÉ SIGNIFICA SER INDETECTABLE?

Respuesta 9

Ser indetectable significa que tu carga viral, es decir la cantidad de virus en el cuerpo, no se detecta cuando se hacen el examen periódico de carga viral. El objetivo del tratamiento contra el VIH es llegar a ser indetectable. Eso NO significa que el virus haya desaparecido de tu cuerpo; significa que el virus sí se encuentra pero en cantidades tan bajas que no puede ser detectado.

Pregunta 10

¿HAY QUE SEGUIR USANDO CONDÓN SIENDO INDETECTABLE?

Respuesta 10

Es necesario continuar el uso del condón para evitar la reinfección y prevenir la retransmisión, tanto de VIH como de otras ITS.

En esta actividad, lo que hacíamos, para que exista un orden en las preguntas y la información, era tener las preguntas numeradas, y así los mismos participantes pudieran organizar mejor la información.

SECCIÓN 3: CONSTRUIR REDES DE APOYO PARA LOGRAR EL CUIDADO DE LA SALUD Y Luchar CONTRA EL ESTIGMA

OBJETIVOS

- a. Discutir la importancia de las redes de apoyo para mejorar el autocuidado y difundir mensajes positivos.
- b. Identificar redes entre sus pares que puedan servir de apoyo para la difusión de mensajes de prevención de VIH, el cuidado de la salud y contra el estigma.

ACTIVIDAD 1: CONSTRUIR COMUNIDAD PARA LA PREVENCIÓN DEL VIH

 20 MINUTOS

PUNTO CLAVE

- Reflexionar conjuntamente en lo importante que son las amistades y los pares para formar una red de apoyo como forma de construir comunidad, protegerse y cuidarse mutuamente.

Instrucciones para el equipo facilitador

- *Entregar una tarjeta a cada participante.*
- *Solicitar que cada una escriba el primer nombre de las tres personas con las que siempre está y en las que más confía.*
- *Con todas las tarjetas construir una red de apoyo en base a las tarjetas, relacionando los nombres unos con otros (quién conoce a quién).*
- *Mencionar que en esa red que se ha construido es que tenemos que crear el soporte para la prevención del VIH, para ayudarnos en la búsqueda de tratamiento y adherencia al mismo, lo mismo que en la lucha contra el estigma y la discriminación.*
- *Reflexionar sobre la importancia de la red de amigas/os para apoyarse mutuamente y para el cuidado de la salud y el bienestar, particularmente en relación con el VIH.*

Lo que dice la facilitadora:

Ahora les voy a entregar una tarjeta a cada una. Cada una debe escribir el primer nombre de las tres personas con las que siempre para y en las que más confía.

Todos estos nombres, los vamos a pegar en la pared y vamos a formar una red de apoyo. Es esta red la que nos va a ayudar a prevenir el VIH, mejorar nuestra salud y la de nuestros pares y es la red en la que tenemos que confiar.

Ahora que hemos hecho este ejercicio, vamos a conversar acerca de lo importante que es tener un grupo de amigas/os, una comunidad en la cual sentirnos apoyadas

cuando tenemos problemas. Por ejemplo ustedes han visto cuando hubo los huaicos, cómo la gente se organizó para conseguir agua o para ayudar a quienes habían perdido sus casas. Solas podemos hacer poco, unidas podemos hacer todo. Hemos visto cómo podemos hablar con nuestras amigas y comunicarnos, porque la comunicación es indispensable en nuestra vida donde la confianza se va construyendo. Ustedes, si tuvieran un problema ¿a qué redes de apoyo acudirían? ¿Qué harían por ejemplo si alguna de sus amigas se enferma? Igual, en este proyecto en el que estamos, también podemos usar estas formas de comunicación y esas redes de apoyo no solo para fortalecer nuestra comunidad y ayudarnos mutuamente sino también para prevenir el VIH y apoyar a nuestras amigas que están viviendo con VIH también como forma de superar el estigma hacia el VIH.

Aquí en San Juan de Miraflores ha comenzado a funcionar el Centro Comunitario Generación Actual Lima Sur, este es un espacio que está a su disposición justamente para que puedan reunirse con amigas y amigos, para conversar de diferentes temas, para divertirse juntos y también ayudarse.

Esta red que hemos construido es la que nos va a permitir apoyar a nuestras amigas para prevenir el VIH, para ir al centro de salud o el hospital a buscar ayuda, a no tener temor de hacernos una prueba de VIH, a tomar el tratamiento y tener adherencia si nuestro diagnóstico ha sido positivo y para muchísimas cosas más.

Contar con una Red de amigas o conocidas es muy importante para recurrir a ellas cuando necesitamos apoyo, cuando no sabemos qué hacer, cuando necesitamos hablar con alguien o cuando nos organizamos todas juntas para ayudar a una que está en problemas. Esa red nos es útil para muchas cosas.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿A quién acudes cuando te enfermas o tienes algún otro problema?
- ¿Alguna vez una amiga con algún problema de salud ha acudido a ti para que le brindes apoyo?
- ¿Cómo se puede ayudar a las amigas en la prevención del VIH?
- ¿Cómo se les puede ayudar para realizarse la prueba de VIH?
- ¿Cómo podrías ayudar a una amiga que sabes que es VIH positiva?
- En tu experiencia ¿Haz recibido apoyo de amigas para prevenir el VIH, para hacerte la prueba, para permanecer en tratamiento?
- ¿Cómo creen que podemos apoyar a nuestras amigas a que se hagan la prueba de VIH?

Todas las respuestas se apuntan en un papelógrafo y luego las facilitadoras comentan lo que las participantes han mencionado y las felicitan por todas las ideas que han dado. Finalmente, redondean las principales ideas.

SECCIÓN 4: COMENTARIOS FINALES Y CIERRE DEL TALLER

ACTIVIDAD 1: RECORDAR LOS TEMAS TRATADOS DURANTE TODAS LAS SESIONES



5 MINUTOS

PUNTO CLAVE

- Repasar los temas tratados durante las tres sesiones para que las participantes puedan mencionar los temas que más y menos les gustaron de las sesiones.

MATERIALES

- Listado de los temas tratados en todas las sesiones
- Velas
- Música

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Establecer un círculo.
- Alentar a las participantes a dar sus opiniones sobre el taller.
- Ten una lista de los temas abordados en las sesiones por si las participantes no recuerdan los temas o hay silencios.

Lo que debe decir la facilitadora

- *Ya estamos llegando al final de estas sesiones. Hemos estado analizando y discutiendo todos estos temas y por lo menos para mí ha sido muy bueno.*
- *Vamos a hacer un círculo y hablar sobre algunos de los temas que hemos cubierto en las tres sesiones que han participado.*
- *[luego de un par de vueltas del círculo]*
- *Ahora quisiera que mencionen qué fue lo que más le gustó de los talleres.*
- *[Se dan un par de vueltas del círculo de intervenciones]*
- *Ahora mencionen lo que menos les gustó o les sirvió.*

ACTIVIDAD 2: EJERCICIO DE LA VELA: COMPROMISO PARA CUIDARNOS A NOSOTRAS MISMAS Y A NUESTRA COMUNIDAD



10 MINUTOS

PUNTO CLAVE

- Generar un espacio de reflexión personal que motive a las participantes a ser más activas en el control de sus vidas y a comprometerse con su comunidad.

MATERIALES

- Número de velas de acuerdo a la cantidad de participantes

INSTRUCCIONES PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- Establecer un círculo.
- Bajar el nivel de las luces si se puede.
- Poner música.
- Decirle a las participantes que para finalizar la sesión van a hacer una última dinámica con la ayuda de las velas.
- Pedirle a las participantes que piensen en un compromiso hacia ellas mismas y otro hacia su comunidad.
- Relacionarlo con el ejercicio anterior y que digan, sin mencionar nombres, cómo apoyarían a la comunidad y cómo les gustaría recibir apoyo de la comunidad y de sus amigas.
- Explicarles que se va a ir encendiendo la vela de cada una de acuerdo a cuando le toque hablar. Cuando tenga la vela encendida tiene que decir al grupo sus dos compromisos y luego encender la vela de la siguiente compañera.
- El ciclo continúa hasta que todas hayan participado.
- El equipo facilitador también participa.
- Respetar los silencios y no apurar a las participantes.

Lo que debe decir la facilitadora

- *Este es el último ejercicio de todas las sesiones.*
- *Hagamos un círculo.*
- *Hemos discutido muchos temas distintos durante las tres sesiones.*
- *Hemos aprendido cosas nuevas, hemos aprendido mucho unas de otras.*
- *Sobre todo, hemos compartido un espacio de confianza y reflexión y creo que eso es muy valioso porque puede haber pocas oportunidades para hacer eso.*
- *Para terminar, me gustaría que piensen ahora en dos compromisos que quieran hacer, uno con ustedes mismas y otro con sus amigas y comunidad. Un compromiso de un cambio o acción que vayan realizar para estar mejor.*
- *Vamos a hacer esta última dinámica con la ayuda de las velas.*
- *Una primera persona va a encender la vela y tiene que decir sus dos compromisos y luego encender la vela de la siguiente compañera y decir sus compromisos al grupo y así sucesivamente hasta completar la ronda. Recuerden que tienen que relacionarlo con el ejercicio anterior, por lo tanto, deben decir cómo apoyarían a su comunidad y cómo les gustaría recibir apoyo de la comunidad y de sus amigas.*

CIERRE DE LA SESIÓN

PUNTO CLAVE

- Alentar a las participantes a seguir participando en el proyecto.

MATERIALES

- Certificados de asistencia

Lo que debe decir la facilitadora

- *Antes de terminar, quiero asegurarme de que todas recuerden algunas cosas que ya mencionamos.*

- *Estas sesiones son sólo el comienzo del proyecto y la idea es que todas sigan involucradas de una forma u otra. Uno de nuestros objetivos es integrar al proyecto la mayor cantidad posible de chicas trans en esta zona como una manera de cuidarnos y ayudar a fortalecer la comunidad.*
- *Como ya dijimos tenemos otras actividades que vamos a estar haciendo aquí en un grupo que se ocupa de organizar las actividades y que le llamamos GI (Grupo Impulsor). En la pared está colgado el calendario de actividades para que ustedes sepan qué actividades hay durante la semana y puedan participar e inviten a sus amigas.*
- *Hay una habitación especial para las chicas trans que quieran venir a ver televisión, que quieran venir a descansar a tomar una ducha antes de ir a trabajar o a mirar el Internet.*
- *Otras actividades van a ser compartidas con los chicos gais.*
- *También todas están invitadas a participar del GI, al final se pueden apuntar para venir a las reuniones de este grupo. Sus ideas son para nosotras muy importantes*
- *Tenemos también una página de Facebook que pueden visitar para que se enteren de las novedades del centro comunitario y las actividades que estamos organizando, siempre necesitamos voluntarias para apoyar aquí.*
- *También vamos a tener una serie de actividades en este lugar a las que pueden asistir.*
- *Para finalizar, tenemos certificados de asistencia para ustedes como reconocimiento por su participación y todo el hermoso trabajo que hemos hecho juntas durante estas últimas cuatro semanas.*
- *Esperamos verlas pronto en el Centro Comunitario Generación Actual Lima Sur y pásenle la voz a sus amigas para que vengán a los talleres, al centro y a las actividades.*

ISBN: 978-612-4242-68-7



9 786124 242687