

Quizás te has preguntado...

¿A QUIÉN LE TENGO QUE DECIR MI DIAGNÓSTICO?

o estas en una situación donde decirlo puede volverse algo necesario.

Nunca olvides que tú derecho a la confidencialidad te permite decidir con quién lo compartes.



LO PRIMERO ES QUE **TÚ ESTÉS TRANQUILO** Y **PARA PREPARARTE**, PREGÚNTATE:

¿Por qué y para qué lo quiero decir?

¿Qué harás si no recibes la reacción que esperabas?

¿Es la culpa lo que te está moviendo para hablar? Porque no es el mejor motivo para hacerlo.

Hazle saber a quien se lo dirás ¿Qué esperas de esa persona?

Tómate tu tiempo ¿has logrado resolver tus dudas y has recibido asesoría?

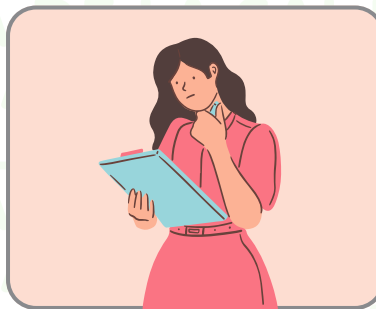
¿Puedes hablar de tus emociones? trabajarlas hará que no te desbordes y te sentirás más seguro.

PODRÍAN SER TUS PADRES, TU(S) PAREJA(S), TUS AMIGOS O ALGUIEN IMPORTANTE PARA TI



INFÓRMATE

Sobre el VIH en centros confiables y especializados, así podrás responder a las preguntas que surjan en ese momento.



PLANIFICA

Qué es lo que vas a decir, cómo y dónde, escribe notas que te ayuden a ordenar claramente tus ideas, elige un ambiente neutral, seguro y tranquilo.



ASESÓRATE

Con algún especialista, esto te ayudará a prepararte emocionalmente y afianzar herramientas para ese momento importante.

LA **ÓPTIMA ADHERENCIA** SE REFLEJARÁ EN TU **CALIDAD DE VIDA**, EMPODERÁNDOTE AL MOMENTO DE **REVELAR TU DIAGNÓSTICO**